

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

PROPUESTA DE FORMACIÓN Y PROMOCIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE MADRES
DE NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS EN LA ALDEA EL TRAPICHE, MUNICIPIO EL ADELANTO,
JUTIAPA
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

HEIDY MILENA GARZA VALENZUELA
CARNET 23381-12

JUTIAPA, NOVIEMBRE DE 2017
SEDE REGIONAL DE JUTIAPA

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO

PROPUESTA DE FORMACIÓN Y PROMOCIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE MADRES
DE NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS EN LA ALDEA EL TRAPICHE, MUNICIPIO EL ADELANTO,
JUTIAPA

SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

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

POR

HEIDY MILENA GARZA VALENZUELA

PREVIO A CONFERÍRSELE

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

JUTIAPA, NOVIEMBRE DE 2017

SEDE REGIONAL DE JUTIAPA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, 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: MGTR. LUIS ANDRÉS PADILLA VASSAUX
VICEDECANA: MGTR. LOURDES CLAUDETTE BALCONI VILLASEÑOR
SECRETARIA: MGTR. ERIKA GIOVANA PAMELA DE LA ROCA DE GONZÁLEZ
DIRECTORA DE CARRERA: LIC. ANA GRACIELA HERNANDEZ IXEN

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. JOSE PABLO BAQUIAX BARRENO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. MODESTO CRESENCIO BAQUIAX BARRENO



Universidad
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

Universidad Rafael Landívar
Sede Regional Jutiapa
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Licenciatura en Trabajo Social
Con Énfasis en Gerencia del Desarrollo
Guatemala, Ciudad. 01016
Jutiapa, Junio de 2017

Licenciada: Juana María Godoy Contreras
Coordinadora Académica de Trabajo Social
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Universidad Rafael Landívar
Sede Regional Jutiapa

Respetable Licenciada:

A través de la presente me permito informarle que he realizado el acompañamiento de la Tutoría de la Práctica Profesional Supervisada II de la Estudiante: **Heidy Milena Garza Valenzuela, Carné: 2338112**, durante la cual la estudiante cumplió satisfactoriamente la ejecución del proyecto de intervención final titulado: "Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa" ejecutado a la Oficina Municipal de la Mujer (OMM)

Al mismo tiempo aprovecho la oportunidad para comunicarle que el informe de Práctica Profesional Supervisada II, cumple con los requerimientos académicos establecidos, según lineamientos de Práctica Profesional Supervisada II, facilitado por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Rafael Landívar.

Por lo expuesto anteriormente y siendo de mi conocimiento que tanto la ejecución de la práctica como el informe elaborado son satisfactorios, doy por APROBADO el informe de Práctica Profesional Supervisada II. De acuerdo al compromiso que me compete como tutor de dicho proceso, que ha contribuido en el proceso de desarrollo de una comunidad del Municipio El Adelante, Departamento de Jutiapa

Sin otro particular me despido de usted.


Lic. José Pablo Saquix Barreno
Código 12907
Tutor



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 HEIDY MILENA GARZA VALENZUELA, Carnet 23381-12 en la carrera LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO, de la Sede de Jutiapa, que consta en el Acta No. 04169-2017 de fecha 16 de octubre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

PROPUESTA DE FORMACIÓN Y PROMOCIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS EN LA ALDEA EL TRAPICHE, MUNICIPIO EL ADELANTO, JUTIAPA

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 22 días del mes de noviembre del año 2017.



**MGTR. ERIKA GIOVANA PAMELA DE LA ROCA DE GONZÁLEZ, SECRETARIA
CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
Universidad Rafael Landívar**

RESUMEN EJECUTIVO

Con la realización del proyecto propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en Aldea el Trapiche, municipio el Adelante se generó un valioso aporte a la Institución siendo resultado del Proceso de Práctica Profesional Supervisada de la Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo, en su facultad de ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Rafael Landívar.

Esta propuesta promueve principalmente la proyección del grupo hacia los espacios de participación comunitaria de madres de familia, siendo actores directos en la transmisión de conocimientos y Prácticas adquiridas a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, las cuales han sido instaladas en el salón Municipal a lo largo de todo el proceso de Práctica Profesional, para prevenir casos de desnutrición, o si existieran.

En la ejecución del proyecto se logró contar con estrategias, herramientas de Gerencia Social y acciones para fortalecimiento de la participación de la mujer, para que la Dirección Municipal de la Mujer y Consejo Municipal tenga las herramientas necesarias, la construcción de capacidades individuales y colectivas, en base a temáticas de Gestión Pública, Participación Ciudadana, Desarrollo Comunitario y Fortalecimiento de Capacidades siendo estos procesos de formación y sensibilización a los actores que participaron en los Talleres de Formación así mismo se utilizó una serie de resultados los cuales fueron alcanzados en su totalidad al culminar su ejecución y para lograr los resultados fue vital importancia la coordinación.

AGRADECIMIENTO

A “Dios”

Agradezco en primer lugar a Dios, por la vida que me ha dado y por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera universitaria, por ser, mi fortaleza en los momentos de debilidad, por la sabiduría y el entendimiento que me ha dado y por mostrarme cada día que con humildad, perseverancia y paciencia todo es posible, a quien le doy las más infinitas gracias por haberme permitido culminar una de mis metas trazadas.

A mi Madre

A mi madre gracia por sus consejos y su apoyo por estar siempre conmigo por escucharme entenderme en esos momentos que solo una Madre sabe comprender, y que mi triunfo sea una mínima recompensa a sus grandes esfuerzos.

A mi Padre

Le agradezco por el amor de Padre sus sabios consejos y apoyo brindado.

A mi Esposo

Le agradezco por su amor y comprensión.

A mi Familia

Por todo el cariño y apoyo que han brindado durante mi vida, en especial a mis hermanos: Sonia Elizabeth, Elmer Oswaldo.

A mi Suegros

Por el apoyo incondicional que me han brindado y la paciencia que han tenido hacia mi persona.

Contenido

INTRODUCCIÓN	i
CAPITULO I	1
1.1 Marco organizacional	1
1.2 Antecedentes de la Institución.....	1
1.3 Marco general de la municipalidad.....	1
1.4 Antecedentes históricos	1
1.5 Localización Geográfica y Extensión Territorial.....	2
1.6 Población.....	3
1.7 Clima, Temperatura y Régimen de Lluvias.....	3
1.8 División política y administrativa.....	3
1.9 Visión, misión, estrategias de trabajo, programas.....	4
1.10 Naturaleza de la Institución	5
1.11 Áreas de Proyección	6
1.13 Estructura Organizativa de la Municipalidad del Adelanto.....	15
1.14 Organigrama Institucional.....	16
CAPITULO II	20
2.1 Análisis situacional	20
2.2 Problemas generales del área de proyección	20
2.3 Análisis y justificación de la problemática identificada:	24
2.4 Priorización del problema	25
2.5 Árbol de problemas	25
2.6 Explicación del análisis del árbol de problemas	25
2.7 Explicación de las causas y efectos	26

2.8 Red de actores regionales vinculados con el área internos y externos	28
2.8.2 Externos	29
2.9 Demanda Institucional y población	31
2.10 Análisis de las demandas y brecha respectiva:	38
2.11 Proyectos futuros y visión proyectiva de la institución	40
CAPITULO III	42
3.1 Análisis estratégico para identificar áreas de intervención	42
3.2 Elaboración de análisis estratégico (FODA)	42
3.3 Foda de la DMM del el Adelanto	43
3.4 Análisis de Vinculación Estratégica	45
3.5 Líneas de acción estratégica en función del FODA	50
3.6 Estrategias que fortalezcan vínculos entre las mujeres del municipio y la Dirección Municipal de la Mujer	51
3.7 Metodologías participativas para la incidencia en los proyectos de desarrollo comunitario	51
3.8 Fortalecimiento a la organización comunitaria y la participación social con ayuda de las otras Dirección Municipal de la Mujer	51
3.9 Área de intervención	52
3.10 Priorización del Proyecto de Intervención	52
3.11 Propuesta del proyecto de intervención	52
3.12 Alcances y límites	52
CAPITULO IV	54
4.1 Diseño del proyecto de intervención	54
4.2 Ficha técnica del proyecto	54
4.3 Descripción general del proyecto	56

4.3.1	Ámbito institucional.....	56
4.3.2	Ámbito sociopolítico	56
4.3.3	Ámbito cultural.....	56
4.3.4	Ámbito económico.....	57
4.4	Plan o programa de la institución en el que se inserta	57
4.5	Justificación del Proyecto.....	57
4.6	Población destinaria	58
4.7	Objetivos del proyecto.....	58
4.8	Indicadores del proyecto	59
4.9	Resultados del Proyecto.....	60
4.10	Cronogramas de actividades.....	61
4.11	Entorno externo e interno	63
4.12	Funciones específicas del estudiante y de otros involucrados.....	63
4.13	Coordinación con red externa:	64
4.14	Incidencia del proyecto en la región:	64
4.15	Implicaciones éticas a considerar:.....	64
4.16	Recursos técnicos y humanos.....	66
4.17	Recursos materiales, mobiliarios y monetarios	66
4.18	Monitoreo y Evaluación del Proyecto	66
4.19	PRESUPUESTO	67
4.20	Indicadores de éxito específico	69
4.21	Indicadores de éxito generales.....	70
	CAPITULO V.....	71
5.	Presentación de resultados.....	71

CAPITULO VI	¡Error! Marcador no definido.
6. Presentación de Resultado.....	85
PLAN DE SOSTENIBILIDAD	86
CONCLUSIONES	99
RECOMENDACIONE.....	100
LECCIONES APREMDIDAS	102
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	104
Marco legal.....	123
Bibliografía	129
Anexos.....	132
Anexo 1. Priorización del Problema Mediante la técnica de hanlon	132
Anexo 2. Árbol de Problemas.....	134
Anexo 3. Árbol de Objetivos	135
Anexo 4. Árbol de Alternativa	136
TITULO DEL PROYECTO.....	137
Anexo 5. Croquis.....	138
Esquema del Diseño Metodológico	140
Anexo 6. Esquema de la Memoria (Como se Elabora)	142
ANexo 7. Esquema de Registro de Participantes.....	142
Anexo 8. Fotografías	144
Anexo 9. Diseño de Guía Alimentaria	145
I.INTRODUCCIÓN	146
JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE LA GUIA ALIMENTARIA	148
CAPITULO II	153

2.1 Acompañamiento y Seguimiento del Módulo Desarrollo	153
MÓDULO 1: seguridad Alimentaria y Nutricional	154
Objetivos del Módulo:.....	154
Temas del Modulo.....	155
MÓDULO 2: Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición.....	155
Objetivos del módulo.....	156
Temas del módulo.....	156
MÓDULO 3: ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA	156
Objetivos del módulo.....	157
Temas del módulo.....	157
MÓDULO 4: ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE DOS AÑOS SANO Y ENFERMO	
Objetivos del módulo.....	158
Temas del Módulo.....	158
DESCRIPCIÓN DE LOS MÓDULOS	158
ANEXO 10. MANUAL DE MENÚS NUTRITIVOS CON ALIMENTOS LOCALES	
173	
I.INTRODUCCION	174
1. JUSTIFICACION	175
1.1OBJETIVOS	176
1.2 Objetivo general.....	176
1.3 Objetivo específico	176
1.4 ¿Qué es una alimentación saludable?	176
1.5 Importancia de una Alimentación Saludable	176
1.6 COMO ELABORAR MENUS NUTRITIVOS	176
1.7 Necesidades Nutricionales	177

1.8 Alimentación Saludable	178
1.9 PROTEINAS:.....	178
1.10 HIDRATOS DE CARBONO.....	179
1.11 GRASAS	179
1.12 VITAMINAS	180
1.13 MINERALES.....	180
1.14 Guías Alimentarias	182
1.16 ¿Qué nutrientes aportan?.....	182
1.17 ¿Qué nutrientes aportan?.....	183
1.18 Azúcares o mieles	184
1.19 HÁBITOS ALIMENTARIOS	185
1.20 Importancia de Cada Comida:.....	186
1.21 El desayuno:.....	186
1.22 La Media Mañana o Media tarde: (refacción)	186
1.25 Cena.....	186
2. Recomendaciones finales	187
2.1 Resetas Nutritivas con Alimentos Locales.....	188
TAMALITOS DE CHIPILÍN	201
POLLO A LA CREMA.....	202
POLLO CON LOROCOS:.....	190
SOPA DE POLLO	192
EN SALA DE REMOLACHA:.....	193
ADEREZO TROPICAL	194
ENSALADA DE BRÓCOLI	195

ENSALADA FRÍA.....	197
PASTA CON MAÍZ Y CILANTRO:.....	198
HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE.....	199
HUEVOS REVUELTOS CON LOROCO.....	200
HUEVITOS AL PLÁTANO.....	201
HUEVO A LA MEXICANA.....	202
HUEVO ENTOMATADO.....	203
HUEVO SACHITA.....	204
HUEVOS CON TODO (RECETA ORIGINAL).....	205
TORNILLOS CON MEJILLONES.....	206
SALSA RANCHERA.....	207
RECETA DE OMELETTE DE VEGETALES.....	208
SOPA DE VEGETALES.....	209
SOPA DE MORA.....	210
CALDO DE CHIPILIN.....	211
YUCA FRITA.....	212
EMPANADAS DE FLORES DE GUICOY Y AYOTE.....	213
SOPAS DE BLEDOS.....	214
HIERBA FRITAS CON HUEVOS (LAS HIERBAS PUEDEN SER DE CHIPILÍN, ACELGA, HOJAS DE RABANO O BLEDO).....	215

INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta el informe final de práctica profesional supervisada, del proyecto “Propuesta de Formación y promoción de la alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa.”, el cual se desarrollaran en las distintas fases en la Dirección Municipal de la Mujer de la Municipalidad El Adelanto, departamento Jutiapa.

El informe elaborado se divide en **cinco capítulos**: **Capítulo I** está integrado por el plan general de la práctica profesional supervisada I, en sus fases I y IV. En la **fase I** se descubre el marco organizacional, en el cual, se descubre los antecedentes, naturaleza, objetivos, la ubicación, tamaño y cobertura, estructura organizativa, visión, misión, ejes de trabajo, programa y proyectos según la **DMM** la institución, así también, se identifican las áreas de proyección donde se priorizó como base para realizar el proyecto de intervención.

Seguidamente se presenta la **fase II**, la cual está integrada por el análisis situacional en el que se identificaron los problemas generales que obstaculizan el bienestar de la población en el área priorizada de Desarrollo Comunitario, listando diez problemas encontrados en la comunidad, realizando su respectivo análisis y la descripción correspondiente, para luego priorizar la técnica de Hálon, ya con el problema priorizada se procedió a elaborar el árbol de problemas, objetivos y de alternativas.

Así mismo, se identificó la red de actores involucrados en el proceso, los internos, externos e intermediarios, también se enlistaran las demandas institucionales y poblacionales, el análisis y la brecha respectiva para el cumplimiento y realización de las mismas y los proyectos futuros de la institución.

Seguidamente se realizó la **fase III**, análisis estratégico en el cual se elaboró el FODA de la Institución, donde se conocieron las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, en relación a la vinculación e identificación de las

estrategias o líneas de acción a realizar, definiendo el área de intervención, la propuestas y priorización del proyecto a intervenir, considerando los alcances y límites.

Durante la siguiente **fase IV**, en la cual se elaboró el marco lógico y sus componentes objetivo general, objetivo específico resultados, indicadores, actividades, fuentes de verificación y factores de riesgo hipótesis, esto con el fin de obtener información para la ficha técnica del proyecto, así mismo se encuentran datos importantes como: nombre del proyecto, ubicación, objetivos, resumen, institución y persona responsable, duración del proyecto, aporte económico tanto de la estudiante como de la institución, el costo total y la población que fue beneficiada con la realización del proyecto.

Concluido lo anterior se realizó el entorno externo e interno del proyecto, la posición del mismo, las funciones específicas del estudiante y de otros involucrados, la coordinación interna y externa, incidencia del proyecto en la región, implicaciones éticas a considerar e identificación de conflictos que el proyecto puede provocar a los involucrados y la propuesta del manejo.

Así mismo se detallan los recursos y presupuesto a utilizar, el monitoreo y evaluación del proyecto, los indicadores de éxito específicos y generales, luego se elaboró el marco conceptual y sus diferentes temas e instituciones relacionados a seguridad Alimentaria y Nutricional. Seguidamente, se presenta los resultados obtenidos durante la ejecución del proyecto de intervención en la fase II de la práctica profesional.

En el **Capítulo V**, contiene el análisis de resultados, donde se presenta de manera analítica los productos obtenidos.

En el **Capítulo VI**, se formula la interpretación que se alcanzó durante el desarrollo de Resultado, seguidamente se presenta el plan Sostenibilidad sobre que la propuesta de un plan de Formación, en el cual se le entrego a la institución como un instrumento que permitirá la estabilidad y continuidad del proyecto.

Luego está integrado por reflexiones finales como, conclusiones y recomendaciones.

Así mismo se encuentra el contiene el marco teórico conceptual. Las fuentes bibliográficas y Los anexos que respaldan el trabajo desarrollado.

En el **Capítulo II**. Se encuentra la Guía de buenas Prácticas Alimentaria Su propósito de la Guía es fortalecer sus capacidades para dar respuestas a las acciones contempladas dentro de la promoción de acciones de Seguridad Alimentaria, que las personas que sean capacitadas a este plan, apoyen la promoción de buenas prácticas de Alimentación y Nutrición en sus familias, especialmente a las Madres, con el fin de tener un enfoque integran y preventivo. Su Aprendizaje es mejorar los conocimientos de las Madres sobre la situación alimentaria en su hogar, los temas principales incluyen información básica de los cuatro pilares de Seguridad Alimentaria Nutricional, disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los Alimentos. Para poder abordar los contenidos teóricos y práctica que incluye cada uno. Se estima un promedio de dos a tres días por modulo, fraccionados en estudio y trabajo. Los módulos pueden ser desarrollados de manera continua o por separado, o por temas de acuerdo a las posibilidades y necesidades de los interesados. Algunos de los Materiales, que usaran son Láminas de alimentos con sus respectivos precios. Sobres de manila de cualquier tamaño (donde irán escritas las instrucciones para cada grupo),Cinta pegante, Marcadores, Hojas en blanco, cartulina, La existencia de Un proceso de capacitación (empowerment o empoderamiento, la sugerencia para el capacitador, que se propone crear talleres de emprendimiento con las Madres de Familia identificadas con el fin de desarrollar Habilidades que le permiten sostenibilidad económica mejorando sus condiciones, una vez culminando las actividades y temas relacionados a la Guía, de Buenas practicas Alimentarias y así poder medir su impacto, y diseñar propuesta en estos temas con la población de niños y adolescente.

CAPITULO I

1.1 Marco Organizacional

A continuación se presenta el marco organizacional de la Municipalidad y de la Oficina Municipal de la Mujer del Municipio del Adelanto departamento de Jutiapa. En esta fase se abordan los antecedentes, naturaleza, áreas de proyección ubicación, tamaño y cobertura, estructura organizativa, visión, misión, objetivo, objetivos, programas y proyectos, lo anterior tiene como objetivo conocer la proyección institucional y social del centro de práctica.(Planificación, 2016)

1.2 Antecedentes de la Institución

Monografía del municipio del Adelanto, Departamento de Jutiapa

“El adelanto, es uno de los diecisiete municipios del departamento de Jutiapa, el entorno natural y demás elementos físicos hacen de él un lugar apto para la agricultura permanente y crianza de ganado, en conjunto con el Comercio, son la base de su economía.

1.3 Marco General de la Municipalidad

Constituye todos los aspectos relevantes que se relacionan con la historia, costumbres, ubicación, clima, recursos naturales, flora, fauna y generalidades productivas, con el fin primordial de dar a conocer el ámbito donde se desenvuelven los habitantes de la región”

1.4 Antecedentes Históricos

“El Adelanto, es uno de los municipios más jóvenes del departamento de Jutiapa, fue creado por acuerdo gubernativo del 23 de agosto de 1,882. Antiguamente el Adelanto pertenecía al municipio de Zapotitlán con el nombre de Aldea El sitio. El 23 de marzo de 1,883 se otorga el título de municipio, y el 1 de mayo del mismo año, se extiende la certificación en cuyo cuerpo se insertan medidas practicadas por el Ingeniero Carlos Bendfelt, en donde se divide el Adelanto, de Zapotitlán dejando para el primero una extensión de superficie de 2,628 hectáreas, 91 áreas

y cinco centiáreas dentro de los mojones el Incienso, el nacimiento de San Uchúay el Trapiche, colindado con Yupiltepeque; de este último el mojón ánimas colindando con el terreno el espino propiedad de del mismo pueblo de El Adelanto, de este último mojón, al encuentro del río chiquito o de Ixtacapa con el río paz que es propiedad del pueblo de Zapotitlán”. (pág. Municipalidel el Adelanto)

“Era una extensión de tierra de 22 caballerías con un total de 399 habitantes donde 6 personas eran los dueños: Don Vicente Beltraneja propietario de 12 caballerías de terreno, quien se dedicó a la producción de granos básicos caña de azúcar, café y crianza de ganado; y don Jerónimo Medrano productor de caña de azúcar y destilador de agua ardiente. El año de 1,955 en la cabecera municipal vivían 1,265 y en todo el municipio un total de 2,957 lo que equivale a 543 familias; el idioma predominante es el Español, sin embargo el porcentaje de indígenas era de 56% con un índice de analfabetismo del 70%. Carecían de servicios básicos como luz eléctrica, agua potable, asistencia médica y hospitalaria. Los vecinos utilizaban remedios caseros, tales como: el limón, la corteza de los árboles de guapinol, laurel negro y pimienta silvestre, para curar el paludismo y otras enfermedades, hacían uso de aguardiente mezclado con almidón.

1.5 Localización Geográfica y Extensión Territorial

“El municipio de El Adelanto está ubicado en la parte central del departamento de Jutiapa, en la Región IV o Región sur-oriental a 27 kilómetros de la cabecera departamental por la carretera internacional del Pacífico y a 146 kilómetros de la ciudad capital de Guatemala. (24 kilómetros asfaltados de Jutiapa al municipio de Yupiltepeque). Colinda al Norte con los municipios de Jutiapa y Yupiltepeque; al Este con Yupiltepeque y Zapotitlán; al Sur Con Zapotitlán y Comapa; al Oeste con Comapa y Jutiapa. Su altitud sobre el nivel del mar es de 1050 metros. Su extensión territorial es de 31 kilómetros cuadrados, con una topografía quebrada, ondulada y plana”

1.6 Población

“La población total del municipio es de 5,455 habitantes, con una densidad poblacional de 171.3 habitantes/km².

1.7 Clima, Temperatura y Régimen de Lluvias

Según el sistema de clasificación climática de Thornwaite, el clima está asociado a la altitud sobre el nivel del mar, a la biotemperatura y a la precipitación pluvial, por tales factores, el clima del municipio de El Adelanto, se clasifica como templado. La época seca se manifiesta de octubre a junio con ella se ven fuertes ráfagas de viento que terminan en marzo, la lluviosa inicia en junio y finaliza en Octubre.

Las condiciones climatológicas registran una temperatura anual promedio de 21.5 grados centígrados, con una máxima de 25 y una mínima de 19 en la cabecera municipal y la aldea el Trapiche; en Nueva Libertad la temperatura anual promedio es de 19.1 con una máxima de 23 y mínima de 18; es decir, que posee un clima húmedo subtropical (templado). La precipitación pluvial oscila entre 1,100 a 1,349 Mm. Como promedio total anual; la relación evapotranspiración potencial es alrededor de 1.0.

1.8 División Política y Administrativa

“La cabecera municipal, con la categoría de pueblo, constituye el área urbana de El Adelanto, mientras que el área rural se conforma por cuatro aldeas, cuatro caseríos y cuatro fincas, las cuales se presentan a continuación: Las aldeas son: El Trapiche, Nueva Libertad, El Zaron y Chinamas, las cuales distan del municipio entre 2, 5, 10, y 15 kilómetros del casco urbano. Los Caseríos son: Cerro de Piedra, Ixcanalar, Río Chiquito; y las fincas son: El Hato, Las Trojas, Los Godoyes y El Porvenir. La relación entre los censos de población de 1,994 y 2,002 y los de la encuesta del 2004 no manifiesta cambios significativos en los centros poblados.

El Concejo municipal es el órgano colegiado superior de deliberación y decisión de los asuntos municipales cuyos miembros son en forma solidaria mancomunada responsables por la toma de decisiones, tienen su sede en la circunscripción

municipal. El gobierno de El Adelanto corresponde al Concejo Municipal el cual es el responsable de ejercer autonomía del municipio, se integra por el Alcalde municipal, dos Síndicos, cuatro concejales todos electos de manera directa”.

“Los COCODES existentes son nombrados con base a la designación o elección que hacen las comunidades. La municipalidad también tiene el apoyo de los COCODES que se reúnen constantemente, su función principal es la de velar por los intereses de la comunidad a la que representan.

A la municipalidad como propulsora del desarrollo, le corresponde la tarea de orientar el uso de recursos que recibe con carácter constitucional, en forma equitativa, racional y justa, en infraestructura y programas en las áreas de salud, educación y vivienda para alcanzar un mejor nivel de vida y desarrollo de la población. A continuación se presenta una tabla que muestra la distribución de los centros poblados.

1.9 Visión, misión, estrategias de trabajo Y programas.

Visión

La Dirección Municipal de la Mujer es institucionalizada en la estructura Municipal, incidiendo, impulsando, elaborando y asesorando la formulación de políticas públicas municipales con equidad de género y apoyando procesos de empoderamiento de las mujeres como gestoras de su propio desarrollo. (Manual de Funciones OMM 2008:26)

Misión

La Dirección Municipal de la Mujer está constituida por un equipo técnico que contribuye a promover la equidad de género en el ámbito municipal, en apoyo con el Concejo Municipal, Comisiones Municipales, COMUDE y en coordinación con las demás oficinas técnicas municipales, así como con instituciones estatales, institucionalidad de las mujeres, organizaciones de mujeres y sectores especialmente de la sociedad civil con presencia de Municipio. (Manual de Funciones OMM 2008:26)

a) Distribución de Centros por Categoría

No.	COMUNIDAD	ATEGORÍA
01	El Adelanto	Cabecera
02	El Trapiche	Municipal
03	Nueva Libertad	Aldea
04	El Zaron	Aldea
05	Chinamas	Aldea
06	Cerro de Piedra	Aldea
07	El Hato	Caserío
08	El Ixcanelar	Finca
09	Las Trojas	Caserío
10	Río Chiquito	Finca
11	Los Godoyes	Caserío
12	El Porvenir	Finca
13	TOTAL	12

b) Distribución espacial de la población

“El componente más importante lo representa el aspecto demográfico, en el análisis del mismo se podrán conocer distintas variables, por lo que se muestran los datos más relevantes de la población por área, sexo densidad poblacional.

El municipio está organizado territorialmente por 12 centros poblados, con un total de 1,320 familias, ubicadas en 1,348 viviendas. Los sitios con mayor concentración poblacional son: La cabecera municipal con el 32.0%, La aldea el Trapiche con el 23.3%, las Chinamas con 16.0% y Nueva Libertad con 14.6%.

1.10 Naturaleza de la Institución

La Municipalidad es una entidad autónoma que la Constitución Política de la República garantiza al municipio, elegir a sus autoridades y ejercer por medio de ellas, el gobierno y la administración de sus intereses, obteniendo y disponiendo de sus recursos patrimoniales, atendiendo los servicios públicos locales, el ordenamiento territorial de su jurisdicción, su fortalecimiento económico y la

emisión de sus ordenanzas y reglamentos. Código Municipal y Ley de Servicio Municipal. Art. 03 (12-2002)

La Dirección Municipal de la Mujer tiene naturaleza de Oficina Técnica y se instala como mecanismo institucional de la estructura municipal que facilita la interlocución entre la municipalidad y las mujeres del municipio que poseen derechos y deberes, cuyas necesidades e intereses deben ser atendidos, con igualdad de oportunidades. (Manual de Funciones de la Dirección Municipal de la Mujer, 2016).

c) Objetivos de la Institución

Desarrollar en el personal municipal una actitud consciente, proactiva y adaptada al cambio y modernización, a través de la aplicación de manuales de organización, puestos y funciones y evaluación del desempeño, para el alcance de las metas. Ejecutar de manera eficiente los recursos financieros de la municipalidad.

1.12 Áreas de Proyección

La Dirección Municipal de la Mujer está dirigida a atender todas las necesidades específicas de las mujeres, fomentar el liderazgo comunitario, participación económica, social y política en todo el municipio.

La Dirección Municipal de la Mujer tiene una cobertura del casco urbano, diez aldeas y dieciocho caseríos. Adicionalmente existen cuatro fincas. En los cuales se desarrollan diferentes programas y proyectos en beneficio de la población.

d) Participación Ciudadana

La Dirección Municipal de la Mujer coordina con entidades, la participación plena y activa de las mujeres, con programas de capacitación y formación ciudadana, y programas de empoderamiento para informar y comunicar a las mujeres sobre sus derechos, así mismo busca la participación ciudadana para impulsar el desarrollo y la democracia.

e) Desarrollo Económico

La Dirección Municipal de la Mujer promueve la generación de empleo y el desarrollo empresarial de las mujeres apoyado en el Pacto Fiscal y de Competitividad en coordinación con MIDES, SOSEP, MAGA E INTECAP. Promueve la producción artesanal y comercialización local, que permite a las mujeres mejorar sus trabajos manuales y sus habilidades de venta. Asimismo promover la capacidad laborar para aprender oficios de modista, cocinera, peluquera, panadera y otros apropiados para el mercado laborar del municipio.

f) Enfoque de Género

Históricamente la mujer no fue tomada en cuenta en todos los ámbitos sociales, culturales, políticos, religiosos, solamente servía para atender la casa y a sus hijos, no tenía voz ni voto, y solo se utilizaba como un objeto, debido a esto en los años 60's surgen los primeros movimiento en pro de los derechos de la mujer, los cuales se han ido reforzando día a día obteniendo a si los beneficios de participación en diferentes procesos sociales.

A raíz de ello han surgido diversos movimientos e instancias que se encargan de promover y divulgar los derechos de la mujer, siendo una de ellos la Dirección Municipal de la Mujer quien se encarga de abrir espacios de participación ciudadana y social, buscando desarrollo con equidad y sostenibilidad. La municipalidad del Adelanto lleva a cabo diversos programas los cuales ayudan al desarrollo municipal y comunitario en las siguientes áreas:

g) Infraestructura de salud

El municipio cuenta con un centro de salud tipo "B" equipado, dependencia del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), y con el personal siguiente: Una doctora, un Inspector de saneamiento ambiental, un secretario, una contadora, cinco auxiliares de enfermería y dos trabajadores operativos (guardián y conserje). Este servicio cubre a los poblados del municipio de el Adelanto, además en la actualidad se encuentra funcionando un Puesto de Salud, ubicado en la aldea El Trapiche, está siendo atendido por dos enfermeras auxiliares.

Adicional al personal médico y paramédico, en el municipio hay nueve comadronas y diez promotores de salud comunitaria

h) Cobertura de los servicios de salud

“En el municipio el MSPAS implementa los siguientes programas o áreas de atención.

- a. Enfermedades inmune prevenibles.
- b. Atención materna y peri natal.
- c. Atención curativa a niños y adolescentes.
- d. Manejo y control de infecciones respiratorias y agudas.
- e. Manejo y control de enfermedades gastrointestinales.
- f. Manejo y control de enfermedades transmitidas por vectores.
- g. Manejo y control de Rabia y otras zoonosis.
- h. Detección de tuberculosis.
- i. Manejo y control de enfermedades de transmisión sexual
- j. Prevención y detección del VIH SIDA y otras
- k. Tratamiento de accidentes y violencia en sus diferentes expresiones
- l. Morbilidad genera
- m. Seguridad alimentaria y nutricional
- n. Salud reproductiva
- o. Intoxicación por plaguicidas, etc.

(Plan Operativo Anual, 2007. Centro de Salud, El Adelanto, Jutiapa. Pág. 8, 2016)

i) Calidad y eficiencia de la cobertura de salud

- a. La calidad y eficiencia de la prestación de los servicios de salud es inadecuada e insuficiente debido a las siguientes razones:
- b. No se cuenta con los recursos humanos y equipamiento necesario para suplir las necesidades del municipio.
- c. La insuficiente cantidad de medicamentos, así como la calidad de los mismos, para satisfacer las necesidades de la población demandante.

- d. La ausencia de programas encaminados a la prevención y promoción de salud a nivel local (comunidades), con énfasis de atención en la curación y manejo de procesos mórbidos, prevenibles con medida de bajo costo y tecnología apropiada.

Fuente: Jefatura de Área de Salud, distrito El Adelanto, MSPAS.2005 66

j) Demandas en Salud

En el municipio de El Adelanto existe la necesidad por mejorar la infraestructura en salud que comprende la construcción, reparación y equipamiento de los servicios de salud que incluya mejora en el centro de salud, los puestos de Salud y centro de convergencia, con énfasis en el equipamiento de la sala de maternidad recién construida.

Las mujeres del municipio el Adelanto, Departamento, Jutiapa manifiestan que es necesario mejorar la atención en salud con calidad y calidez, entregando los medicamentos e insumos necesarios para curar la enfermedad. A sí mismo, hay necesidad de fortalecer los servicios preventivos y educativos de salud con especial atención a las acciones de la Ventana de los mil días para el combate de la desnutrición y el fortalecimiento del programa de extensión de cobertura.

Expresar que es importante mejorar la promoción y distribución de los métodos de planificación familiar fortalecer el programa de salud sexual y reproductiva, apoyando las comadronas y facilitando la atención de parto institucional.

Las mujeres del Adelanto, departamento Jutiapa, necesitan programas que promuevan estilos de vida saludable para prevenir la diabetes, infecciones respiratorias y nauseas, la anemia, parasitismo intestinal, así como la obesidad y las enfermedades del corazón que son causa de muerte de las mujeres en el municipio.

Las mujeres del el Adelanto, Jutiapa reconocen que el sistema de salud deben asegurar debe asegurar a las mujeres las condiciones necesarias para una vida larga y saludable como persona y como madre para gozar las mismas oportunidades de desarrollo y liderazgo que los hombres. Por eso, demanda a la

municipalidad coordinar con el distrito de salud mejorar el abastecimiento de medicamentos, aumentar la calidad de atención en salud, planificación familiar y nutrición; mejorar la infraestructura y equipamiento en salud, apoyar a las comadronas con capacitación equipo y que se implemente el servicio de salud permanente.

Así mismo promover la formación integral de adolescentes para reducir los embarazos no planificados e implementar programas preventivos y educativos en salud también las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año una campaña de sensibilización para fortalecer el derecho de las mujeres a la salud que podrá darse en el Marco del Día Internacional de las personas con discapacidad (3 de Diciembre). (Manual de Funciones de la Direccion Municipal de la Mujer, 2016)

k) Educación

Las mujeres del Adelanto manifiestan que existen en el municipio una gran necesidad por mejorar la infraestructura educativa que incluye la construcción, reparación y equipamiento de aulas, cocinas y sanitarios escolares adecuados para niñas y niños; esto a pesar que la Municipalidad está haciendo mejoras a las escuelas y construyendo escuelas donde no hay. Ellas consideran necesario mejorar la cantidad y calidad docente y la distribución de materiales didácticos adecuados para obtener un mejor aprendizaje.

Así mismo, expresar que es importante mejorar la alimentación escolar porque muchos niños llegan sin desayunar a la escuela se requiere de becas y bonos escolares para familias pobres que tienen dificultades económicas para gastos de transporte, materiales y útiles, colegiatura para diversificado y estudios superiores; lo cual se ha logrado mitigar por la Municipalidad al entregar bonos escolares y becas a familias con niños estudiado, además de apoyar con uniforme a niños de escasos recursos. Las mujeres afirman que es importante el involucramientos de los padres de familias en la gestión escolar para reducir la deserción escolar y mejorar la calidad educativa.

Las mujeres están conscientes que mientras el sistema educativo siga siendo deficiente para formar mujeres productivas con valores y principios de solidaridad, responsabilidad, respeto, será difícil lograr la igualdad de género con liderazgo femenino en el municipio. También consideramos la formación integral de adolescentes para prevenir el embarazo en adolescentes y la prevención del acoso escolar.

Por ende las mujeres demandan a la Municipalidad coordinar con el MINEDUC y demás instituciones de gobierno mejorar la calidad educativa en lo que respecta a infraestructura educativa, materiales didácticos, calidad docente, refacciones escolares formación integral de adolescentes, apoyar a las acciones dirigidas a la reducción del índice de analfabetismo en las mujeres y prevenir la deserción escolar mediante un fondo de becas para niñas y adolescentes. Así mismo, las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año un día de sensibilización en el marco del Día Internacional de la Alfabetización (8 de septiembre) así mismo, las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año jornada de sensibilización para fortalecer el derechos de las mujeres a la educación que podrá darse en el marco del Día Internacional de la Alfabetización (8 de septiembre) o de Día del Maestro (25 de Junio).

I) Niveles de Pobreza

La pobreza se define como: Escasez, carencia de lo necesario para el sustento diario y falta de artículos para vivir". "La línea general que se utiliza en el mapa de pobreza en Guatemala se define por una cifra en quetzales indispensable para satisfacer las necesidades mínimas de calorías, así como otras necesidades no alimenticias tales como: Transporte, educación, y salud. La pobreza general se produce porque el estimado de consumo de una población se encuentra debajo de la línea de pobreza. Por otro lado la pobreza extrema es la cifra que quetzales indispensables para satisfacer un consumo mínimo de calorías

La pobreza afecta la capacidad de supervivencia individual y del grupo familiar, reduce el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes en su aspecto físico, mental, social, y cultural, si el jefe de familia no es capaz de llevar los

ingresos al hogar, se requiere de la incorporación de mujeres, jóvenes y niños a la fuerza laboral en el mercado formal e informal de trabajo, se niega de esta forma los derechos a educación y formación. Esto implica que los pobladores están bastante lejos de alcanzar un nivel de vida decoroso que les permita el acceso a los servicios básicos: agua potable, salud, educación, y que las expectativas de vida sobrepasen los sesenta y cinco años.

Para determinar los niveles de pobreza se relacionan las diferentes variables que inciden en un alto porcentaje en el ingreso familiar que para los hogares del municipio oscila entre Q. 600.00 a Q 800.00 mensuales, esto es más dramático al considerar el número de miembros que conforman una familia, que se estimó el promedio de cinco”

m) Seguridad

La Dirección Municipal de la Mujer realiza coordinaciones con la Policía Nacional Civil, Juzgado de Paz y otras entidades de la situación de inseguridad y violencia contra las mujeres, dando seguimiento a las denuncias presentadas por mujeres, acordando acciones conjuntas para reducir violencia y acoso basado en los patrones de género, y dando cumplimiento del Pacto Paz, Seguridad y Justicia en coordinación con la red de derivación, PDH, SEPREM, PGN, MP, MIGOB, COPREDEH y otros organismos.

n) Organización Comunitaria

Actualmente con la iniciativa de promoción de la municipalidad a través de la OMP, la población urbana y rural se ha organizado, en los consejos comunitarios de desarrollo que a su vez forman parte del consejo municipal de desarrollo, espacios en donde la población participa a través de sus representantes y alcaldes comunitarios. El Concejo Municipal de Desarrollo, está formado por las autoridades municipales, representantes de cada comunidad y/o alcaldes comunitarios, representantes del sector público y privado con sede en el municipio. (Manual de Funciones de la Dirección Municipal de la Mujer, 2016)

Esta organización está generando expectativas favorables al desarrollo comunitario municipal. Otras instancias son la Junta Escolar formada por padres de familia, responsables de velar por una mejor educación de sus hijos y colaborar con los maestros, con ese fin, la Junta local de seguridad, que está integrada por vecinos del municipio, Alcalde Municipal y Policía Nacional civil, encargados de establecer medidas de seguridad para la población en general.

Cuenta con la asociación municipal de fútbol y la asociación de desarrollo local, a cargo de bancos comunales. En la cabecera municipal de El Adelanto, se organizan todos los años actividades deportivas como: Campeonato de fútbol Inter-aldeas así como también eliminatorias para participar en la Copa Pepe Milla que se celebra cada año en diferentes municipios del departamento de Jutiapa, y algunas veces campeonatos de básquetbol y papi fútbol, y encuentros de partidos amistosos entre diferentes municipios

o) Tipos de Organizaciones Comunitarias

CATEGORÍA	TIPO DE ORGANIZACIÓN	ACTIVIDAD PRINCIPAL QUE DESEMPEÑA
Asociaciones	ADL, Asociación de Desarrollo Local	Económica-Bancos Comunales
Tradicionales	Iglesia Católica, Iglesia Evangélica	Cultura religiosa y festiva.
Consejos	COCODE y COMUDE	Desarrollo comunitario y local
Comités	Agua Potable y Seguridad ciudadana	Administrativo
ONGS externas	INCIDE, AECI	Asistencia Técnica

(Municipalidad El Adelanto, 2015)

a. Ambiente Saludable

La Dirección Municipal de la Mujer hace gestiones ante MARN, INAB, FOPAVI, MIDES, MSPAS y otras entidades para mejorar el acceso de las mujeres a fuentes de agua segura y mejorar el manejo de excretas y aguas residuales en el nivel domiciliario y comunal. Promueve la prevención y reciclaje de desechos sólidos y la educación sanitaria, con hábitos adecuados de higiene en las escuelas y en las familias. La DMM promueve la gestión de proyectos de vivienda digna, priorizando familias con jefatura femenina.

b. Derechos Humanos

Es la facultad que tiene de hacer o exigir el cumplimiento de las leyes, con el fin de que se goce de las condiciones necesarias de justicia y seguridad para alcanzar el bien de todos/as.

Las leyes regulan el comportamiento externo de seres humanos entre sí, con relación al medio ambiente, los bienes, familiares, comunidad y la patria, para poder disfrutar de la convivencia en forma armoniosa y justa en una sociedad.

Todas las personas desde antes de hacer, hasta morir tiene derechos, entre ellos: tener un hombre, salud, alimentación, a la vida, trabajo, educación y al bienestar en general. Los derechos humanos son derechos inherentes, inalienables a todas las personas, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, cultura, color de piel, religión, lengua, o cualquier otra condición.

La Dirección Municipal de la Mujer promueve la participación ciudadana para hombres y mujeres, por medio de la participación se empoderan y toman sus propias decisiones, impidiendo que sus derechos sean violados.

c. Desarrollo Comunitario

La Municipalidad del Adelanto en coordinación con la Dirección Municipal de la Mujer, realizan diferentes actividades que impulsan el desarrollo comunitario, promoviendo la venta de productos que se cultivan en el municipio y sus aldeas, así mismo brindan apoyo a mujeres en capacitaciones sobre diversos oficios los

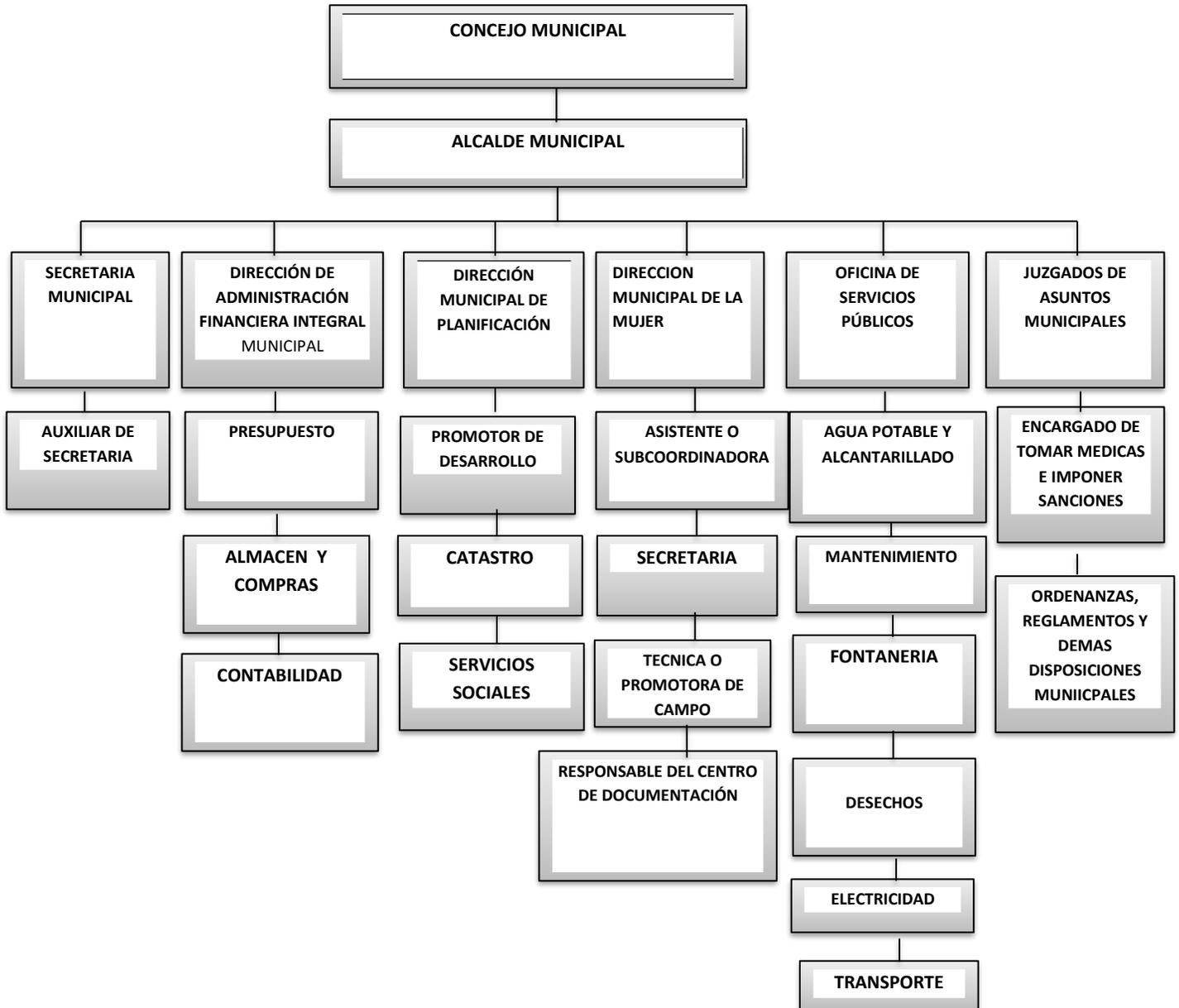
cuales les ayuda a tener una participación activa dentro y fuera de su municipio.
(Manual de Funciones de la Dirección Municipal de la Mujer, 2016)

d. Cobertura:

1.13 Estructura Organizativa de la Municipalidad del Adelanto

La Municipalidad el Adelanto tiene su estructura organizacional la cual está integrada por el consejo municipal y su corporación quienes desempeñan distintas funciones administrativas y toman decisiones referentes a las demandas que la población exige para mejorar su calidad de vida.

1.14 Organigrama Institucional



1.11 Funciones

- a. Mantener un registro de organización de mujeres orientadas a promover la equidad en el municipio.
- b. Incidir en la inclusión del enfoque de Género y la pertinencia cultural en la planificación y presupuesto de la Municipalidad.
- c. Recomendar al Concejo Municipal y sus funciones el uso de instrumentos que favorezcan la implementación del enfoque de género, en el que hacer institucional de la municipalidad, por ejemplo, el clasificador de género de SIAF dentro del presupuesto Municipal.
- d. Elaborar, ejecutar y evaluar planes operativos anuales de la Dirección Municipal de la Mujer, orientados al cumplimiento de su objetivo general y objetivo específico.
- e. Fomentar y promover la organización social y la participación social y la participación comunitaria de las mujeres en los distintos niveles del sistema del concejo de Desarrollo Urbano y Rural, especialmente en el COMUDE.
- f. Promover cursos de sensibilización y capacitación de manera constante al personal y la corporación municipal en la práctica de la equidad de género.
- g. Promover la coordinación con las instituciones gubernamentales especialmente con la SEPREM, y la DEMI, así como organizaciones de mujeres indígenas y no indígenas y otras organizaciones nacionales e internacionales con presencia en el Municipio en función de organizar las acciones a favor de las mujeres del Municipio.
- h. Identificar y gestionar con los medios de información y comunicación de Municipio, con el fin de difundir el que hacer de la DMM y que a su vez sirva de contacto entra la DMM y las mujeres del Municipio en especial de las aldeas más lejanas .(mujer, 20116).

- **Principios y valores**

Los principios y valores en los que se fundamenta el Plan Estratégico de la Dirección Municipal de la Mujer son los siguientes:

a) Confianza: Crear un ambiente de credibilidad hacia la población.

b) Equidad: Brindar servicios sin discriminación y propiciar la no discriminación de las mujeres, tanto en la esfera pública como en la privada.

c) Honestidad: Garantizar un comportamiento íntegro y veraz con el debido respeto a las leyes, normas y estatus, como una conducta apegada a los valores de la cultura del municipio.

d) No violencia: Mantener un ambiente organizacional libre de violencia. Prevenir, atender y sancionar todo tipo de hostigamiento, acoso y violencia hacia la mujer.

e) Respeto: Atender a todas las personas con consideración, deferencia, calidad y cortesía en todo momento y en cualquier lugar.

f) Responsabilidad: Cumplir sus obligaciones sin ningún pretexto, esforzándose de crecer como persona en su diario vivir.

g) Solidaridad: Compartir, sentir y atender como propias las necesidades de las mujeres que demandan nuestros servicios y apoyo. También en la actitud multicultural, porque a través de ella conocemos y aceptamos la cultura y costumbres de todas las mujeres, contribuyendo a un clima de convivencia y armonía social.

- **Ejes de Trabajo DMM**

- a. Impulsar el empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos sociales.
- b. Potenciar el desarrollo económico de las mujeres.
- c. Promover la participación con igualdad de derechos.
- d. Alianzas Institucionales.
- e. Gestionar apoyo técnico y financiero.

- f. Promover jornadas y campañas sensibilización y educación ciudadana.
- **Programas de la Dirección Municipal de la Mujer** Entre los programas que implementa y desarrolla la Dirección Municipal de la Mujer están:
 1. **Becas a estudiantes** Se les da un incentivo a los jóvenes para que puedan cubrir el gasto del estudio de computación.
 2. **Cursos de capacitación con INTECAP**

Se capacita a las mujeres sobre diferentes oficios como; repostería, bisutería, panadería, elaboración de alimentos, bordado, entre otros, los cuales les ayudan a que puedan implementar un negocio y por ende obtener un incentivo económico para beneficio de su familia.

3. **Programa del adulto mayor:** Este programa está enfocado en la ayuda económica y en la gestión de equipo médico para mejorar la calidad de vida de los ancianos.
4. **Programa educativo para jóvenes:** Se capacita a los jóvenes en distintos temas como: Maternidad y Paternidad Responsable, Sexualidad, Infecciones de Transmisión Sexual, Autoestima, Violencia, métodos anticonceptivos, entre otros.
5. **Programas sociales del municipio:** Entrega de alimentos a familias de escasos recursos, donaciones pos -mortem, construcción de viviendas, apoyo al deporte y a la cultura, refacción escolar, gestión de micro créditos y proyectos productivos.
6. **Programa de medicina general:** Jornadas médicas (odontológicas, oftalmológicas, planificación familiar, detección de enfermedades crónicas, detección precoz de cáncer cérvix uterino, detección de cáncer de mama, aperturas de farmacias comunitarias.

CAPITULO II

2.1 Análisis Situacional

El proceso de análisis situacional realizado en la aldea el Trapiche, municipio de El Adelanto departamento de Jutiapa, con el Consejo Comunitario de Desarrollo (COCODE) permitió conocer Los problemas generales que aquejan a la misma, siendo este el primer pasó del análisis situacional. Así mismo con los insumos recolectados se llevó a cabo la priorización de problemas identificados Limitación en Nutrientes de Madres de niños de 0 a 5 años en el área de proyección, con **Énfasis en Seguridad Alimentaria y Nutricional** a través del árbol de problemas, para posteriormente seleccionar el problema a abordar con la técnica de Hánlon.

2.2 Problemas generales del área de proyección

Los problemas generales encontrados en el área de proyección que obstaculizaban el desarrollo comunitario en relación a la Seguridad Alimentaria y Nutricional son los siguientes.

a. Falta de preparación Laboral de las mujeres, para obtener un trabajo

En la Adela el Trapique Municipio de El Adelanto se identificó que la preparación Laboral a afecta de manera diferente a hombres y mujeres la pobreza femenina se vincula también de manera importante a la vida familiar. La falta de autonomía en la capacidad de generación de ingresos de las mujeres las vuelve especialmente vulnerables, particularmente en determinadas etapas de su ciclo vital, tales como embarazo, lactancia, cuidado de niños pequeños y vejez. Las mujeres tienen una inserción laboral más baja que los hombres, tanto por las restricciones que le imponen sus responsabilidades reproductivas como por las barreras socio-culturales que enfrentan en el mercado de trabajo. También dificultan el desempeño laboral de las mujeres pertenecientes a hogares con menores niveles de ingreso: menor nivel de educación, mayor número de hijos, menores posibilidades de contar con servicios de apoyo al trabajo doméstico.(E.P.P.S, Municipalidad , 2016)

b. Mujeres tienen menos acceso a créditos que los hombres en el sistema Bancario

Este Problema se da por que Las mujeres constituyen aproximadamente el 70% de los receptores de microcréditos en todo el mundo por distintas razones. En el primer lugar, las mujeres son el grupo demográfico que más comúnmente es objeto de discriminación en los servicios financieros; por lo que las mujeres son más propensas a necesitar y utilizar los servicios de una institución financiera no tradicional que los hombres, ya que las mujeres constituyen en el 90% del sector informal. La discriminación institucional en los mercados financieros se manifiesta en una variedad de restricciones legales que requieren autorización de un hombre antes de una mujer pueda tener acceso a una propiedad o a tener una cuenta bancaria, esto es un problemas para las mujeres de la Comunidad el Trapiche ya que les limita en poder emprender un Negocio .(crédito, 2005)

c. Limitación de Productos Nutrientes de Madres en niños de 0 a 5 Años.

El principal problema que tiene la Comunidad del Trapiche, que la mayoría de las personas no consumen mucho en cantidad los alimentos orgánicos porque son costosos, y sobretodo determinan la elección de los Alimentos Los grupos de Familia con ingresos bajos muestran a no seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verdura, otra limitación es que para obtener alimentos las tiendas no tienen siempre todo, para comprarlo y eso le genera un costo Económico (Transporte).

Así las Madre de Familia están limitando la etapa de Desarrollo más importante, ya sea en estado de Gestación que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas

saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, las Moras, chipilín, y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación Nutricional.(E.P.P.S, interpretación, 2016)

d. Falta de tierra para sembrar o criar ganado

En la Aldea El Trapiche Municipio El Adelanto Para las mujeres solo 15% de los hogares que tienen acceso a tierras son de jefatura femenina, a pesar que representan el 24% de hogares. La falta de acceso de las mujeres a la propiedad, tenencia uso y usufructo de las tierras para cultivar y las barreras para la titulación legal de las propiedades y esto reduce las oportunidades económicas de las mujeres.(DMM, 2015)

e. Pobreza en el Municipio El Adelanto

El índice de pobre hace referencia a la falta de oportunidades de las personas para satisfacer sus necesidades, superar y gozar de bienestar. Se estima que 951 hogares (77%) viven en pobreza 335 hogares (29%) en extrema pobreza, lo que se refleja principalmente en la inseguridad alimentaria y la precariedad de las condiciones de vida especialmente de mujeres.(Municipalidad, 2014-2024)

f. Mala calidad de vivienda

Los problemas de hacimientos, mala calidad de vivienda y falta de acceso a servicios de agua potable, drenajes y energía eléctrica afectan en gran medida a las mujeres de El Adelanto. Aparentemente hay un retroceso en la problemática habitacional, por el rápido crecimiento poblacional y la disminución de la inversión pública en vivienda. La globalización del mercado trae consigo un incremento en basura. El casco urbano del municipio cuenta con tren de aseo y en las comunidades las mujeres están organizadas con el proyecto de alimentos por acción, el cual consiste en mantener limpia la comunidad.(DMM, 2015)

g. Falta de acceso a servicios de agua potable

Los servicios de agua potable, saneamiento, transporte, entre otros, son derechos económicos y sociales que deben ser garantizados por el Estado, El crecimiento Rural no planificado tiene consecuencias como la dificultad de acceso al agua, provocada por el aumento de la demanda y al hecho que el aumento de las áreas rurales disminuye el área de infiltración y, por ende, disminuye la alimentación de las aguas subterráneas, lo que provoca una disminución de los niveles de los pozos de extracción, tal como está sucediendo en la comunidad El Trapiche, también No ha habido una práctica seria y sostenida para hacer uso eficiente del agua, prevaleciendo una tendencia al desperdicio. Hay poca conciencia en la población sobre la necesidad de cuidar el recurso, especialmente en las de más Aldeas y Caseríos.(DMM, 2015)

h. Falta de drenajes en la comunidad el Trapiche

La falta de drenajes y tratamiento de Aguas residuales, y su escasez de agua potable son problemas muy sentidos en la comunidad ya que el Alcalde no Amplia el sistema de Drenajes en el casco Rural y eso causa malestar con la población ya que muchas personas tiene fosas para usar el inodoro y eso provoca la incrementación de sancudos y de muchas enfermedades. (DMM, 2015)

i. Falta de conservación y Manejos de bosques (Forestación)

Las personas de la Comunidad El Trapiche no tienen el buen manejo de los bosques o de algunos árboles permanente en sus terrenos, lo que no permite el continuo abastecimiento de agua de calidad, así no protegerán los suelos de la erosión, manteniendo la diversidad biológica, que brinda plantas medicinales, frutos y hongos comestibles, que permite la recreación y el desarrollo de otras actividades productivas, De esta forma, cada vez que se cortan árboles, se deben volver a plantar. La leña producida a partir de un buen manejo forestal otorga valor a nuestros bosques.(DMM, 2015)

j. Violencia contra la mujer:

Las denuncias de violencia Física, Sexual, psicológica y económica en la Aldea El Trapiche Municipio El Adelanto Manifiestan la opresión y sumisión que padecen las mujeres, niños y niñas y adolescentes, en causas del machismo y los patrones culturales de desigualdad que viven en la Comodidad.(DMM, 2015)

k. Falta información precisa sobre la dimensión de la violencia contra la mujer:

La violencia contra la mujer rara vez es denunciada por vergüenza o temor a represalias y abandono de la pareja y su familia. Algunas mujeres informan que han realizado denuncias, pero muchas veces no tienen seguimiento y no se aplica la ley para sancionar a los agresores.

La vivencia de la violencia inicia en la mayoría de hogares durante la niñez, cuando una cuarta parte de niñas observó a su padre maltratar a su madre físicamente y / o fue maltratada físicamente por alguna persona antes de cumplir 15 años. (DMM, 2015)

2.3 Análisis y justificación de la problemática identificada:

El análisis realizado partió de la identificación del problema realizando la técnica de **Hánlon**, como “Limitación de Productos Nutrientes de Madres en niños(a) de 0 a 5 Años, en la Aldea el Trapiche, municipio de el Adelanto, departamento de Jutiapa, definiendo seguidamente las principales causas y efectos del problema central.

Para detectar los problemas generales que se presentaron en la aldea antes mencionada fue necesario coordinar y ejecutar 2 reuniones con los miembros del COCODE y personal de la Dirección Municipal de la Mujer, por medio de las cuales se determinó el número de personas con las que se debería de trabajar.

Para tomar esta decisión se evaluó el nivel de vulnerabilidad que esta presenta en cuanto al tema de Seguridad Alimentaria Nutricional. Así también se realizaron 2 reuniones con los líderes comunitarios de la comunidad en estas reuniones

por medio de entrevistas a cada uno de ellos se conocieron las necesidades y problemas relacionados al tema de Seguridad Alimentaria Nutricional, luego se izó una mesa dialogo donde ya tuvieron la oportunidad de participar todas las madres de familia y plantear los problemas generales que presentan la comunidad del el Trapiche municipio el Adelanto. (Anexo 1.)

2.4 Priorización del problema

Para realizar la priorización del problema más importante de los 10 citados anteriormente se utilizó el método de priorización del Problema por medio de las frecuencias de las técnicas de **Hanlon** que aparecen en anexos I, el cual es considerado uno de los métodos más eficaces para llevar a cabo este tipo de procesos, ya que por medio de esta técnica se le pueden asignar una calificación a cada problema según sea el nivel de importancia que este posea, el problema que se ha priorizado fue Limitación en Nutrientes en Niños de 0 a 5 Años, esta problemática Puede afectar a los niños y niñas en su desarrollo físico y mental por medio de una mal, consumo nutrientes en su alimentación.

2.5 Árbol de problemas

Una vez realizada la Priorización del Problema Principal el cual la débil capacidad de las personas para actuar ante un mal habito de alimentos de sus hijos, en base a este Problema se procedió a realizar el Árbol de Problemas dentro del cual se expone y sirve también para analizar cada uno de las causas que contribuyen al problema y también los Efectos que se derivan de dicho Problema.

2.6 Explicación del análisis del árbol de problemas

En el árbol de problemas se realizan una a una todas las causas y efectos que conforman el problema seleccionado como problema principal fue Limitación de nutrientes, en el Área de intervención, las causas que generan el problema así como los efectos que este puede generar. Para poder analizar de una forma efectiva el árbol de problemas se procedió a dividirlo por bloques específicamente dos, por medio de los cuales se pudo realizar un análisis situacional claro y conciso. (Anexo 2.)

- A. En el primer bloque:** se encuentran las causas del primer nivel, una de ellas es ausencia de manual de menús nutritivos para niños menores de cinco años, otra causa muy importante es que las mujeres embarazadas no tienen una adecuada alimentación, lo cual la nutrición Infantil en niños menores de cinco años deben tener un desarrollo adecuado en los primeros dos años de vida, ganancia de masa muscular y una adecuada estatura.
- B. En el segundo bloque:** los efectos nos muestran principalmente el desinterés que presentan actualmente las autoridades municipales en temas que son de relevancia para la población como lo es Seguridad Alimentaria Nutricional, la demanda excesiva de los servicios de Salud La mala organización de los pobladores y la falta de planificación son también causas que presenta el problema ya que por este hecho ellos no saben cómo presentarse ante sus autoridades para poder gestionar algún programa o proyecto que necesiten ejecutar, para poder mejorar la Seguridad Alimentaria, ya que en la aldea el Trapiche, municipio el Adelanto muchos niños y niñas, tienen dificultad para desarrollarse en los dos primeros años de vida, teniendo un bajo peso, donde existe pérdida de masa muscular, estatura inadecuada, esto se da por la carencia de capacidades competitivas originándose la marginación social donde la falta de sostenibilidad, pérdida de oportunidades y por ende en su desarrollo. (Anexo 3.)

2.7 Explicación de las causas y efectos

Causas: Los factores que determinan la disponibilidad, el consumo y la utilización de los alimentos pueden influir el peligro de ciertos nutrientes. Los trastornos a nivel de absorción intestinal también pueden causar cuadros de desnutrición, aunque efectivamente se ingieran adecuadas cantidades de nutrientes.

Efectos: Las complicaciones que sufre un niño cuando es alimentado deficientemente no sólo tienen efecto en la estatura y el peso. Esto se debe a que una dieta inadecuada tiene consecuencias negativas en los niveles de vitaminas, proteínas y minerales, lo cual conduce a la desnutrición, padecimiento de una población alta.

La desnutrición daña principalmente a los pequeños que viven en la pobreza extrema, pues carecen de recursos económicos necesarios que les permitan llevar un buen régimen alimenticio. Por otra parte, también se desarrolla porque la dieta de algunos niños no es vigilada y por lo tanto, no tiene un balance de nutrientes. Así, a medida que este mal avanza se originan trastornos en la salud de los pequeños y son más susceptibles a adquirir diversas infecciones. Además, se altera la función de órganos como riñón e hígado, la deficiencia de proteínas ocasiona que el niño tratado con medicamentos, que son toda sustancia química purificada utilizada en la prevención tenga una alteración importante en la absorción, distribución, metabolismo y eliminación de los mismos.

Esto puede provocar una intoxicación con el consecuente riesgo de caer en estado de coma. (Municipalidad el Adelanto, jueves, 5 de agosto de 2010).

También la ausencia de huertos familiares es una causa principal de la desnutrición infantil en niños menores de cinco años en la aldea de el Trapiche, municipio de el Adelanto, ya que el no tener alimentos nutritivos en las familias hace que exista una mala nutrición, puesto que las madres no tienen los alimentos necesarios para darle a sus hijos y por ende no tienen una alimentación adecuada. Por tal motivo no se llevan a cabo gestiones de proyectos encaminados a la seguridad alimentaria y nutricional, existiendo falta de compromiso e interés por parte de las autoridades municipales y locales, trayendo como consecuencia el deficiente apoyo y seguimiento por parte del gobierno hacia los mismos.

Así mismo la escasez de alimentos trae que los niños sufran de desnutrición crónica y aguda, contribuyendo a que existan enfermedades a raíz de ello existe demanda excesiva de los servicios de salud, donde no hay medicamentos y las necesidades son insatisfechas para la población, teniendo una inseguridad alimentaria y nutricional por tener malas condiciones de vida familiar. (Heidy Garza E. PPS I, 2016)

2.8 Red de Actores Regionales Vinculados con el Área Interna y Externa

Los principales actores involucrados directa e indirectamente vinculados al área de proyección de desarrollo Comunitario y Seguridad Alimentaria y Nutricional para impulsar los diferentes procesos en beneficio del desarrollo local del municipio de El Adelanto Jutiapa son los siguientes;

2.8.1 Internos:

Municipalidad, Corporación Municipal, Oficina Municipal de la Mujer, Encargado de la administración financiera integral municipal, encargada de la Dirección municipal de planificación.

Municipalidad:

Es la encargada de velar por el bienestar de la población, la misma busca implementar, programas, proyectos y políticas encaminadas al bienestar social.

Corporación Municipal:

Se encarga de convocar a los distintos sectores de la población para que participen en la formulación de políticas y programas municipales y que sean ellos quienes identifiquen y prioricen los distintos problemas que aquejan a la sociedad, para luego darle la solución a los mismos.

Dirección Municipal de la Mujer:

La coordinadora de la Dirección municipal de la mujer, es la responsable de la atención de las mujeres en el municipio y del fomento de su liderazgo, constituye un canal interinstitucional entre la municipalidad y las mujeres en lo individual como en las diversas expresiones organizativas, y el objetivo primordial es tener la participación efectiva en los diversos espacios.

Encargado de la administración financiera integral municipal:

Se encarga de manejar todo el presupuesto que le asignan a la municipalidad, así mismo de asignarle un cierto porcentaje a cada oficina para que pueda llevar a

cabo distintos programas o proyectos en beneficio de distintos grupos de personas.

Encargado de la Dirección Municipal de Planificación:

Se encarga de elaborar todos los perfiles de proyectos encaminados al desarrollo del municipio, a partir de las necesidades planteadas por la Dirección Municipal de la Mujer y la Dirección Municipal de Planificación, consolidando las diversas demandas identificadas y priorizadas para luego darle ejecución.

2.8.2 Externos

Los actores externos de la Dirección Municipal de la Mujer Son:

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPS, Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN, Ministerio de Desarrollo Social, MIDES,

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA:

Es el encargado de capacitar y brindar asesoría técnica a todos los ganaderos y agricultores para que de esta forma se fortalezca la seguridad alimentaria y nutricional en todo el municipio, aprovechando de una mejor manera los diversos recursos con los que se cuenta.

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPS:

Se encarga de velar por la salud de toda la población, en cuanto a promocionar métodos anticonceptivos, paternidad y maternidad responsable, brindar atención pre y post natal, realizar jornadas médicas, prevenir la mortalidad materna e infantil, promocionar la lactancia materna, suplementar con micronutrientes a niños menores de cinco años. Así mismo que exista saneamiento ambiental para evitar altos índices de enfermedades.

Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN:

En conjunto con el ministerio de salud, identifican casos de desnutrición infantil para luego darles el tratamiento respectivo para su rehabilitación, seguidamente coordina con el MAGA, para que se encargue de realizar huertos familiares y ayudas alimentarias.

Ministerio de Desarrollo Social, MIDES:

Se encarga de la organización de madres guías a quienes se capacita sobre distintos temas para que luego la información sea compartida ante las demás personas.

Actores Intermediarios

Los actores indirectos fuera del área de proyección están: Universidad Rafael Landívar, Iglesias, Policía Nacional Civil, Cooperativa el Recuerdo.

Universidad Rafael Landívar:

La Universidad Rafael Landívar a través de las Ciencias Políticas y Sociales de la Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo, permitió a la estudiante realizar su intervención, por medio del estudio, análisis y solución de los distintos problemas y necesidades que aquejan la sociedad en el área de Desarrollo Comunitario y Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Iglesias:

Las iglesias se encargan de promocionar los derechos de las personas, que exista justicia, inculcar valores y principios los cuales ayudan a toda persona.

Policía Nacional Civil:

Se encarga de la seguridad de toda la población, portando indicadores de violencia hacia la DMM, promocionan leyes, coordinan actividades y promocional la cultura de la denuncia ante cualquier maltrata hacia la mujer.

Cooperativa el Recuerdo:

Se encarga de promover y apoyar distintas actividades, realiza talleres de distintos oficios, contribuye en la creación de políticas municipales, brinda asesoría técnica en la realización de programas y proyectos encaminados al desarrollo de las mujeres.

2.9 Demanda Institucional y población

a. Demanda en seguridad Alimentaria y nutrición

La situación de pobreza en el Adelanto se manifiesta en la escasez de alimentos, el Hambre y la miseria y preocupa a las mujeres del municipio. Las mujeres expresan que los programas sociales implementados por el gobierno muchas veces no llegan a las personas con mayor necesidad. Para reducir las tasas de desnutrición considerando necesario fortalecer la COMUSAN e implementar las acciones del Pacto Hambre Cero, activando sistemas de vigilancia y alerta nutricional.

Se necesita que el MSPAS garantice la suplementación de micronutrientes a niñas y a mujeres en edad fértil, así como promover la lactancia Materna y nutrición familiar balanceada y promover capacitaciones a nivel comunitario para mujeres sobre producción preparación y consumo alimentario. Las mujeres necesitan materiales, semillas y capacitaciones para establecer sus huertos familiares.

La pobreza y hambre de las mujeres debilitan su derecho fundamental a la alimentación y a la vida, por lo que muchas mujeres de El Adelanto demandan la Municipalidad y MIDES, que dentro de los programas sociales (bono seguro, bolsa segura) están priorizadas las familias de pobreza y pobreza extrema.

Así mismo demanda a MAGA priorizar actividades productivas con mujeres, demanda al MSPAS y SESAN implementar las acciones de la ventana de los mil días en coordinación con la COMUSAN. Así mismo, demandan a la municipalidad organizar cada año acciones de sensibilización para fortalecer

el derecho de las mujeres a la alimentación que podrán darse el marco del Día Internacional de la Alimentación ((Municipalidad el Adelanto, 1016)

b. Demandas en Educación: La inversión en educación es fundamental para el desarrollo de las mujeres por que le permite recibir información para ingresar al mercado laboral y alcanzar un nivel satisfactorio de bienestar. Los datos de CONALFA, PNUD (Cifras para el Desarrollo Humano) al 2010; indican una tasa de Analfabetismo general en el municipio de 30% habiendo más hombres (34%) que mujeres (26%) sin saber leer y escribir.

Los indicadores educativos del MINEDUC de 2012 nos indican que faltan muchos para lograr el acceso universal de la mujer a la educación, sobre todo en Preprimaria, ciclo básico y diversificado. La principal causa de la baja escolarización de las mujeres es económica.

Tasa Neta de Cobertura	Total	Hombres	Mujeres
Nivel Preprimaria	66%	58%	75%
Nivel Primaria	121%	120%	122%
Nivel Básico	71%	84%	59%
Nivel de Diversificado	8%	10%	7%

(MINEDUC, 2012)

El último censo nacional de talla en escolares (SESAN, MINEDUC 2008), identifico que 23% de escolares se encuentran con desnutrición crónica, habiendo 20% retardo de crecimiento moderado y el 4% con retardo severo. La desnutrición crónica limita el desarrollo cerebral y causa dificultad a la niña para concentrarse, con el riesgo de fracaso escolar.

La memoria de labores 2013 del Distrito de Salud de El Adelanto informa que se atendió cinco niños menores de cinco años por desnutrición y un niño anémico de 6 a menos 24 meses lo cual refleja un problema Nutricional entre la población infantil.

Las mujeres del Adelanto manifiestan que existen en el municipio una gran necesidad por mejorar la infraestructura educativa que incluye la construcción, reparación y equipamiento de aulas, cocinas y sanitarios escolares adecuados para niñas y niños; esto a pesar que la Municipalidad está haciendo mejoras a las escuelas y construyendo escuelas donde no hay. Ellas consideran necesario mejorar la cantidad y calidad docente y la distribución de materiales didácticos adecuados para obtener un mejor aprendizaje.

Así mismo, expresan que es importante mejorar la alimentación escolar porque muchos niños llegan sin desayunar a la escuela se requiere de becas y bonos escolares para familias pobres que tienen dificultades económicas para gastos de transporte, materiales y útiles, colegiatura para diversificado y estudios superiores; lo cual se ha logrado mitigar por la Municipalidad al entregar bonos escolares y becas a familias con niños estudiado, además de apoyar con uniforme a niños de escasos recursos. Las mujeres afirman que es importante el involucramientos de los padres de familias en la gestión escolar para reducir la deserción escolar y mejorar la calidad educativa.

Las mujeres están conscientes que mientras el sistema educativo siga siendo deficiente para formar mujeres productivas con valores y principios de solidaridad, responsabilidad, respeto, será difícil lograr la igualdad de género con liderazgo femenino en el municipio. También consideramos la formación integrar de adolescentes para prevenir el embarazo en adolescentes y la prevención del acoso escolar.

Por ende las mujeres demandan a la municipalidad coordinar con el MINEDUC y demás instituciones de gobierno mejorar la calidad educativa en lo que respecta a infraestructura educativa, materiales didácticos, calidad docente, refacciones

escolares formación integral de adolescentes, apoyar a las acciones dirigidas a la reducción del índice de analfabetismo en las mujeres y prevenir la deserción escolar mediante un fondo de becas para niñas y adolescentes. Así mismo, las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año un día de sensibilización en el marco del Día Internacional de la alfabetización (8 de septiembre) así mismo, las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año jornada de sensibilización para fortalecer el derechos de las mujeres a la educación que podrá darse en el marco del Día Internacional de la Alfabetización (8 de septiembre) o de Día del Maestro (25 de Junio).

C .Demandas en Salud

En el municipio de el Adelanto existe la necesidad por mejorar la infraestructura en salud que comprende la construcción, reparación y equipamiento de los servicios de salud que incluya mejora en el centro de salud, los puestos de Salud y centro de convergencia, con énfasis en el equipamiento de la sala de maternidad recién construida. Las mujeres del Adelanto manifiestan que es necesario mejorar la atención en salud con calidad y calidez, entregando los medicamentos e insumos necesarios para curar la enfermedad. A sí mismo, hay necesidad de fortalecer los servicios preventivos y educativos de salud con especial atención a las acciones de la Ventana de los mil días para el combate de la desnutrición y el fortalecimiento del programa de extensión de cobertura.

Expresar que es importante mejorar la promoción y distribución de los métodos de planificación familiar fortalecer el programa de salud sexual y reproductiva, apoyando las comadronas y facilitando la atención de parto institucional. Las mujeres del Adelanto necesitan programas que promuevan estilos de vida saludable para prevenir la diabetes, infecciones respiratorias y nauseas, la anemia, parasitismo intestinal, así como la obesidad y las enfermedades del corazón que son causa de muerte de las mujeres en el municipio.

Las mujeres del Adelanto reconocen que el sistema de salud deben asegurar debe asegurar a las mujeres las condiciones necesarias para una vida larga y

saludable como persona y como madre para gozar las mismas oportunidades de desarrollo y liderazgo que los hombres. Por eso, demanda a la Municipalidad coordinar con el distrito de salud mejorar el abastecimiento de medicamentos, aumentar la calidad de atención en salud, planificación familiar y nutrición; mejorar la infraestructura y equipamiento en salud, apoyar a las comadronas con capacitación equipo y que se implemente el servicio de salud permanente.

Así mismo promover la formación integral de adolescentes para reducir los embarazos no planificados e implementar programas preventivos y educativos en salud también las mujeres demandan a la municipalidad organizar cada año una campaña de sensibilización para fortalecer el derecho de las mujeres a la salud que podrá darse en el Marco del Día Internacional de las personas con discapacidad (3 de Diciembre)(Municipalidad el Adelanto, 1016)

d. Demanda Contra la Violencia:

Las denuncias de violencia física, sexual, psicológica y económica en El Adelanto manifiestan la opresión y sumisión que padecen las mujeres, niños y niñas y adolescentes, en causas del machismo y los patrones culturales de desigualdad que viven en el municipio. Es necesario promover los derechos de las mujeres, mediante campañas de sensibilización del hombre y mujeres sobre el impacto de la violencia en el hogar, la escuela y la comunidad.

Las mujeres manifiestan la importancia de socializar en centros de Educativos leyes y protocolos para la prevención de la violencia y el acoso escolar (Bullying) y la divulgación de la ley Alerta Alba Kenneth y otras leyes que defienden los derechos de los niñas, y adolescentes y mujeres.(Municipalidad, 2014-2024)

e. Demanda Contra la Discriminación y el Racismo:

La identidad cultural y la ausencia de todo tipo de discriminación y racismo son condiciones fundamentales para la autoestima y empoderamiento de las mujeres. Las mujeres de El Adelanto manifiestan la necesidad de promover la cultura

xinka en las escuelas y proceso de formación de lideresas para conocer los valores, la cosmovisión el idioma y las practicas ancestrales del pueblo xinka.

Las mujeres necesitan programas sociales de apoyo para apoyar las adultas mayores que han sido abandonadas por sus familias. También consideran importante mantener las aceras y los accesos a servicios públicos transitables para evitar accidentes de personas con discapacidad física.

Las mujeres han detectado varias familias que requieren de sillas de ruedas, aparatos de audición y lentes para poder ejercer sus capacidades sin limitación.

f. Demanda Sociopolíticas:

Las mujeres del Adelanto manifiestan que para alcanzar el objetivo de Desarrollo del Milenio que consiste en promover la igualdad de Género y el empoderamiento de la mujer es estratégico reducir la participación desigualdad de mujeres en COCODE, COMUDE corporación municipal y otros espacio de decisión en el municipio. Consideran que es necesario implementar programas de capacitación para mujeres en el COCODE de manera que pueden fortalecer sus capacidades y superar la desvaloración por integrantes masculinos de COCODE, necesitan que para la convocatoria del órgano de coordinación del COCODE las mujeres tengan la misma oportunidad que los hombres para ser elegidas.

j. Demanda Económicas

Las mujeres del adelanto reconocen que necesitan las mismas posibilidades y oportunidades que los hombres en el uso, control y beneficio de bienes materiales, servicios de formación y asistencia técnica, laboral y recursos económicos y financieros para alcanzar la igualdad de derechos para una vida productiva.

Las mujeres han detectado la necesidad de formación técnica laboral y empresarial para poder desarrollar sus propias empresas o conseguir un empleo digno. Los adolescentes manifiestan que no debe haber exclusión de la juventud

en estos programas de formación laboral, ni en la concesión de microcréditos para poder convertirse en empresarias juveniles. Además perciben que los programas de apoyo (programas de fertilizantes, post cosecha e invernaderos) son distribuidos más hacia la población campesina masculina, por lo que demanda al MAGA, tener igualdad de asignación de programas asistenciales para hombres y mujeres.

La falta de acceso de las mujeres a la propiedad y titulación de tierras en inmuebles reduce sus oportunidades productivas y constituye una grave discriminación económica hacia las mujeres, por lo que demandaron a FONTIERRA proporcionar asistencia financiera y legal para arrendamientos, compra y titulación de tierras para mujeres.

También demandan que la municipalidad Fortalezca el centro y programa de formación integral de la mujeres, en coordinación con MINECO, MIDES, SOSEP, MAGA, INTECAP y otras instancias con becas para personas con menos recursos. Demanda la intervención de la municipalidad para promover el acceso a predios y asistencia técnica y financiera a nivel individual y colectivo.

H .Demandas Ambientales y Vivienda

Las mujeres de El Adelanto han identificado que muchas familias viven en condiciones precarias, con hacimientos y ausencia de servicios Básicos de Saneamiento. Se agudiza este problema en hogares con jefatura femenina donde las mujeres no cuentan con el apoyo de su pareja para mejorar las condiciones de vivienda.

Por lo que las mujeres demandan a la municipalidad, ampliar el programa de vivienda digna y ampliación de servicios básicos de saneamientos en las comunidades, dando prioridad a hogares encabezadas por mujeres, madres solteras y viudas en situación de pobreza y pobreza extrema. La contaminación ambiental por la falta de drenajes y tratamiento de agua residuales, la escasez de agua potable y la tala inmoderada de árboles son problemas muy sentidos por las mujeres del municipio. Así mismo, están muy preocupadas por la

deforestación que ha causado la pérdida de bosques y biodiversidad, la disminución de caudales de agua y cosecha, con incremento de los efectos de sequía en la producción y aumento de la leña.

Demanda que la Municipalidad en coordinación con INAB, MARN y MAGA promueva la siembra de árboles y la introducción de estufas ahorradoras de leña, implementar talleres de capacitación para la conservación de manejos de bosques. Demanda la municipalidad ampliar el sistema de drenajes en el casco urbano y área rural. Las mujeres demandan a la municipalidad organizar acciones de sensibilización ambiental que podrían darse en el marco del Día Mundial del Agua (22 de Marzo) Día, internacional de tierra (22 de abril), Día del Árbol 22 de mayo o Día Mundial del Medio Ambiente (5 de Junio).

2.10 Análisis de las Demandas y Brecha Respectiva:

En el proceso de formulación de la presente políticas se tomó en cuenta los resultados de las consultas sobre las demandas y necesidades de las mujeres identificadas en las múltiples reuniones de la Comisión Municipal de la Mujer, Niñez y Adolescencia y sesiones con mujeres integrantes de COCODE y lideresas comunitarias durante los últimos dos años. Las demandas y necesidades identificadas por las mujeres de la Comunidad del el Trapiche.

El Gobierno Municipal del el Adelanto sume nueve compromisos para la promoción del desarrollo integral y Participación de la mujer.

a. La Municipalidad de el Adelanto fortalecerá la Dirección Municipal de la Mujer (DMM), asignando el presupuesto necesario para la atención de las necesidades específicas de las mujeres del municipio y del fomento de liderazgo comunitario, participación económica, social y política.

b. La municipalidad fortalecerá la comisión Municipal de la Mujer y Niñez y Adolescencia, integrando a todo los sectores del Municipio para monitorear y evaluar implementación de esta política.

c. La Municipalidad de el Adelanto por medio de la Dirección Municipal de la Mujer coordinara con instituciones gubernamentales y donantes nacionales e internacionales, programas y proyectos que respondan a las demandas de las mujeres en el municipio en marcadas seis ejes de desarrollo:

d. Fortalecer el desarrollo de la mujer a la educación, la salud y la alimentación como base del desarrollo humano equitativo.

e. Erradicar la violencia contra las mujeres.

f. Fortalecer la identidad cultural de las mujeres, eliminando todo tipo de discriminación.

g. aumentar la participación social y política de las mujeres, protegiendo sus derechos laborales.

h. potencial el desarrollo económico de las mujeres.

i. mejorar el acceso de las mujeres a tierra y vivienda digna en un ambiente saludable.

j. La Municipalidad promoverá la activa participación con igual de las mujeres, en los COCODE y COMUDE.

La PMM orientara la acción del gobierno municipal con relación a la promoción y desarrollo delas mujeres en el municipio, por lo que es necesario que las dependencias y comisiones municipales integren esta perspectiva de igualdad de género en la planificación ejecución, seguimiento y evaluación de sus políticas, programas, proyectos e investigación.

También se espera que sea observada por las instancias públicas en el territorio y el conjunto de la sociedad, para alcanzar la igualdad de género y el desarrollo integral de las mujeres en el municipio

2.11 Proyectos futuros y visión proyectiva de la institución.

El plan estratégico de la Dirección Municipal de la mujer para el periodo 2014-2020 es el mecanismo local para la implementación de la política Municipal para la promoción del Desarrollo Integral y participación de las mujer (2014-2024). El plan traduce los nueve compromisos que asume la municipalidad en estrategias y acciones y tiene un horizonte que determina a finales del siguiente periodo de gobierno.

El plan estratégico observa también las atribuciones de la DMM establecidas en el código Municipal, así como los pactos de gobierno y el plan de Desarrollo Municipal.

El plan estratégico implementa a nivel local la política Nacional de promoción y Desarrollo de las mujeres (2008-2023) y la Política y la política Departamental de Promoción y Desarrollo de las Mujeres (2012-2020).

También busca contribuir al cumplimiento de los estipulado en reglamento Interno y Manual de Funciones de la Dirección Municipal de la Mujer, para contribuir en el fortalecimiento institucional de dicha oficina y responder a las demandas de las mujeres del Municipio.

Por tal razón la DMM pone a disposición el Plan Estratégico de la Dirección Municipal de la mujer (2014-2020), la cual tiene como finalidad orientar las acciones de la DMM para el cumplimiento a los nueve objetivos estratégicos:

- a.** Dar cumplimiento a las doce atribuciones que le asigna el código municipal a la DMM;
- b.** Fortalecer la comisión municipal de la mujer, niñez y adolescencia;
- c.** Coordinar programas y proyectos que respondan a las demandas de las mujeres.
- d.** Promover la participación con igualdad de mujeres en COCODE y COMUDE;
- e.** Coordinar el programa de formación integral de las mujeres;

- f. Promover acciones y campañas de sensibilización y educación ciudadana;
- g. Coordinar el apoyo municipal al centro de Atención y Desarrollo Infantil;
- h. Promover la defensa, el respeto y la promoción de los derechos de las mujeres;
- i. Apoyar las organizaciones de mujeres en el municipio.

La Dirección Municipal de la Mujer agradece el apoyo de todas las personas y organizaciones que han colaborado en elaborar este Plan Estratégico y que están comprometidas con su implementación.

CAPITULO III.

3.1 Análisis estratégico para identificar áreas de intervención

El análisis estratégico permitió conocer los componentes primordiales, para identificar áreas de intervención, vinculados en el problema priorizado en el análisis situacional, el mismo se utilizó para conocer los elementos positivos para luego compensar los elementos negativos encontrados en la institución, realizando la técnica del FODA y el diagnóstico realizado permitió diseñar las diferentes líneas de acción.

3.2 Elaboración de análisis estratégico (FODA)

Es una herramienta de confrontación de la situación actual de la institución permitiendo visualizar de forma objetiva y concreta aspectos positivos y negativos de los cuales se basa la creación de estrategias que buscarán coadyuvar las problemáticas presentadas. Facilita la ejecución del análisis integral de los factores externos e internos que influyen negativamente (debilidades) y el análisis de potencialidades que existan dentro de la institución y que constituyen elementos de apoyo a la resolución de problemas (fortalezas), así como disminuyen los factores que perjudiquen a la institución (amenaza). (Gómez G, Manuel, Sainz Ollero, Héctor, (primera Edición 2003).

La sigla (FODA), es un acróstico de fortalezas (factores críticos positivos con los que cuenta), Oportunidades, (aspectos positivos que se pueden aprovechar las fortalezas que se tienen), Debilidades, (factores críticos negativos que se deben eliminar o reducir) y Amenazas (aspectos negativos externos que podrían obstaculizar el logro de los objetivos que se quieren alcanzar).

- a) **Fortalezas:** Son las capacidades especiales con que cuenta una institución, y que le permite tener una posición privilegiada frente a la competencia.
Recursos que se controlan, capacidades y habilidades que se poseen, en actividades que se desarrollan positivamente.

- b) **Oportunidades:** Son aquellos factores que resultan positivos, favorables, explotables, que se deben descubrir en el entorno en el que actúa la institución, que permite obtener ventajas competitivas.
- c) **Debilidades:** Son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente a la competencia, recursos de los que se carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente.
- d) **Amenazas:** Son aquellas situaciones que provienen del entorno y que puedan llegar a atentar incluso contra la permanencia de la organización o institución.

(Fuente: (Sigui & 1998:40).)

3.3 Foda de la DMM del Municipio el Adelanto, Jutiapa

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<p>F1. La DMM, presta diversidad de servicios a la población meta.</p> <p>F2. Elaboración de planes y proyectos de desarrollo a largo y mediano plazo.</p> <p>F3. Actualización de datos para el cumplimiento de los planes, y proyectos de desarrollo.</p> <p>F4. Coordinadora comprometida en cumplimiento a la misión y visión institucional.</p> <p>F5. Alcalde Municipal apoya funcionamiento de la Dirección Municipal de la Mujer.</p> <p>F6. Credibilidad por el buen desempeño de la Coordinadora de Dirección Municipal de la Mujer.</p> <p>F7. Coordinadora de la Dirección</p>	<p>O1. Representación institucional en los espacios de coordinación y alianza estratégicas.</p> <p>O2. Propuestas para definir estrategias de desarrollo colectivo en la población meta.</p> <p>O3. Inexistencia de grupos que obstaculicen funcionamiento de la Dirección Municipal de la Mujer.</p> <p>O4. Alianzas con otras Oficinas de la Mujer para intercambiar experiencias y fortalecer funciones.</p> <p>O5. Grupos de mujeres organizados en el municipio.</p> <p>O6. Búsqueda de una buena comunicación entre Consejos comunitarios de Desarrollo (COCODES).</p> <p>O7. Alianzas con instituciones para ejecutar</p>

<p>Municipal de la Mujer goza de credibilidad ante la población meta.</p> <p>F8. El funcionamiento de la oficina municipal de la mujer es apoyado por las demás unidades técnicas y departamentos de la institución.</p>	<p>proyectos productivos.</p> <p>O8. Ofrece la posibilidad de constituir sociedades de mujeres en la provisión de alimentos.</p>
<p>DEBILIDADES</p>	<p>AMENAZAS</p>
<p>D1. Recursos financieros insuficientes para desarrollar proyectos.</p> <p>D2. Poca capacidad de gestión por parte de la coordinadora de la oficina DMM.</p> <p>D3. La DMM no cuenta con apoyo de una Trabajadora Social.</p> <p>D4. Escasos programas de capacitación.</p> <p>D5. Poca Capacidad del personal de la Dirección Municipal de la Mujer.</p> <p>D6. Ausencia de estrategias de participación en los concejos de desarrollo.</p> <p>D7. Escasos de Mobiliario y Equipo, (computadora, sillas, Cañonera etc.)</p> <p>D8. Escaso personal de la Dirección municipal de la mujer.</p> <p>D9. Escasos programas de formación y capacitación.</p>	<p>A1 A2. Recursos financieros insuficientes para desarrollar proyectos.</p> <p>A2. Poca capacidad de gestión por parte de la coordinadora de la oficina DMM.</p> <p>A3. Escasos programas de capacitación.</p> <p>A4. Sin espacio físico para reuniones de lideresas comunitarias.</p> <p>A5. Déficit y escases de servicios básicos y públicos (salud, educación y vivienda), en la población comunitaria.</p> <p>A6. Falta de interés de la población en participar activamente en los proyectos de desarrollo.</p> <p>A7. Obstaculizan funcionamiento de la Dirección Municipal de la Mujer en brindar Información Clara.</p> <p>A8. Escaso personal de la Dirección municipal de la mujer.</p> <p>A9. Apatía de algunos líderes comunitarios hacia la DMM:</p>

(Heidy Garza E.PPS I, 2016)

3.4 Análisis de Vinculación Estratégica

Para obtener mayor información y aprovechar al máximo la técnica del FODA que fue aplicada se realiza el análisis de vinculación estratégica que consiste establecer aspectos importantes tomando en cuenta las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas identificadas y se realiza de la siguiente manera:

- a. Fortalezas con debilidades
- b. Fortalezas con amenazas
- c. Fortalezas con oportunidades

Fortalezas con Debilidades:

F.1 La DMM, presta diversidad de servicios a la población meta/ D3.La DMM no cuenta con apoyo de una Trabajadora Social.

Planes de trabajo para promover la participación en Seguridad Alimentaria y Nutricional en los Proyectos Comunitarios.

Contar con el apoyo de una trabajadora social en la Municipalidad de El Adelanto es de vital importancia ya que puede desarrollar propuestas innovadoras, como contar con herramientas de planificación de trabajo para que las actividades tengan un orden lógico y secuencial, evaluar los logros y objetivos que implementan talleres técnicos, con enfoque de Salud y Nutrición que contribuyan a lograr cambios positivos en la sociedad del Municipio de El Adelanto.

Fortalecer la elaboración y ejecución de planes y programas de trabajo, promoviendo el involucramiento de las mujeres dentro de las organizaciones, la capacidad del liderazgo que puede ejercer una Trabajadora Social en la Dirección Municipal de la Mujer a nivel comunitario, contrarresta la debilidad planteada.

F6. Credibilidad por el buen desempeño de Coordinadora de Dirección Municipal de la Mujer/ D1. Recursos financieros insuficientes para desarrollar proyectos/.

Coordinación con fuentes de financiamiento para generar proyectos comunitarios.

Aprovechar el buen desempeño de la Coordinadora para proponer y coordinar con las diversas organizaciones proyectos y programas a largo plazo, renovándolos cada cierto tiempo, con el fin de buscar el desarrollo comunitario y continuar con alianzas.

F.5 Alcalde Municipal apoya funcionamiento de la Dirección Municipal de la Mujer/. D8. Escaso personal de la Dirección Municipal de la Mujer

Fortalecimiento a la Dirección Municipal de la Mujer

Aprovechar el apoyo que el alcalde brinda a la Dirección Municipal de la Mujer, gestionando con instituciones nacionales e internacionales para apoyarlos con recurso humano a la Dirección Municipal de la Mujer beneficiando a la población y no recargando de tareas a la Coordinadora y así atenderla con eficiencia y eficacia.

F3. Actualización de datos para el cumplimiento de los planes, y proyectos de desarrollo/D7. Escases de Mobiliario y Equipo, (computadora, sillas, Cañonera etc.)

Elaborar planificación que incluya el presupuesto necesario para ampliar la oficina municipal con su Mobiliario y equipo propio.

Incluir en la actualización de datos un proyecto para obtener el manejo de su propio Mobiliario y Equipo de la Dirección Municipal de la Mujer ya que esta

oficina tiene mucha demanda de la población debido al buen desempeño que ha tenido la coordinadora, comprometida con su trabajo basada en el cumplimiento de la misión y visión de la Municipalidad de El Adelanto.

Fortalezas con Amenazas

F2. Elaboración de planes y proyectos de desarrollo a largo y mediano plazo. **/A2.** Poca capacidad de gestión por parte de la coordinadora de la DMM/.

Estrategias que fortalezcan el desarrollo y los vínculos entre las mujeres del municipio y la Dirección Municipal de la Mujer.

Llegar a las diversas comunidades y concientizarles para que participen, especialmente el sector femenino, fortalecer la intervención con la aplicación de Metodologías y técnicas utilizadas, partiendo de los talleres realizados.

Con esta acción se pretende tener un acercamiento con los grupos de mujeres, para tener una clara visión de sus necesidades e inquietudes propias de los grupos ya que la participación comunitaria es fundamental para lograr un desarrollo social sostenible y se requiere la participación tanto de hombres, como mujeres solo así, se constituye democracia y ciudadanía.

F5. Alcalde Municipal apoya funcionamiento de la Dirección Municipal de la Mujer/A5. Déficit y escases de servicios básicos y públicos (salud, educación y vivienda), en la población comunitaria/.

Establecimiento de alianzas a nivel interinstitucional. No es coherente replantear. Esta línea ayudaría a disminuir la amenaza existente así mismo permitirá que las diferentes instituciones brinden apoyo a la Dirección municipal de la mujer para la realización de sus proyectos **(salud, educación y vivienda)**, presupuestario para el acorde funcionamiento de la DMM.

F6. Credibilidad por el buen desempeño de Coordinadora/ A9. Antipatía de algunos líderes/.

Formación de líderes activos dentro de las organizaciones

Incluir en los Consejos Comunitarios de Desarrollo, líderes activos, reconocidos en las comunidades por su compromiso de contribuir al desarrollo integral de la población, conformación de grupos afines para seguimiento a los Consejos Comunitarios de Desarrollo, reuniones con líderes comunitarios, ayudara a la formación y permitirá que los consejos de desarrollo se conozcan y se relacionen más entre si y que trabajen en beneficio de sus comunidades y desaparecer la antipatía que puede existir entre los líderes. La Credibilidad por el buen desempeño de la coordinadora en cumplimiento a la misión y visión institucional ayudara a contrarrestar la debilidad planteada.

F3.Actualización de datos para el cumplimiento de los planes, y proyectos de desarrollo/ A6. Falta de interés de la población en participar activamente en los proyectos de desarrollo/.

Procesos de concientización y motivación para promover la participación comunitaria en proyectos de desarrollo.

Coordinación con líderes activos para la sensibilización social, implementar acciones para concientizar a la población, motivando la participación social y comunitaria dentro de las diversas comunidades como capacitaciones que contribuyan al fortalecimiento de estrategias de participación, talleres sobre género, autoestima a líderes, Consejos Comunitarios de Desarrollo y a grupos de mujeres organizadas

Fortalezas con oportunidades

F6. Credibilidad por el buen desempeño de Coordinadora de la Dirección Municipal de la Mujer/O7.Alianzas con instituciones para ejecutar proyectos productivos/.

Gestionar proyectos productivos con las diversas instituciones que apoyan la Dirección Municipal de la Mujer.

Utilizar el apoyo de las alianzas con las instituciones nacionales e Internacionales para gestionar proyectos productivos para la población y así contrarrestar el problema Recursos financieros insuficientes que existe en la ejecución productivos para las comunidades.

F6. Credibilidad por el buen desempeño de Coordinadora de Dirección Municipal de la Mujer/ O4. Alianzas institucionales para fortalecer la Dirección Municipal de la Mujer/.

Elaboración de una planificación, basada en experiencias exitosas.

Aprovechar las experiencias de la Dirección Municipal de la Mujer y la buena comunicación que existe con los Consejos Comunitarios de Desarrollo para elaborar un plan de trabajo tomando algunas de las ideas de otros planes, pues debe tomarse en cuenta la participación de los actores de las comunidades.

F4. Coordinadora comprometida en cumplimiento a la misión y visión institucional/. O6. Comunicación entre los Consejos Comunitarios de Desarrollo (COCODES) y DMM.

Desarrollar metodologías participativas que permitan mayor incidencia en los proyectos de desarrollo comunitario

La Dirección municipal de la Mujer a nivel comunitario, pueda contribuir a que se mantengan organizados los grupos de mujeres como los consejos de desarrollo comunitarios que existen, ya que son entes activos dentro de las comunidades por medio de los cuales se pueden gestionar acciones benéficas como promover la participación ciudadana de hombres y mujeres mediante el desarrollo de talleres de diversos temas de importancia para la población como propiciar mayor participación de la mujer en el escenario social, político y cultural del país.

F6. Credibilidad por el buen desempeño de Coordinadora de la Dirección Municipal de la Mujer/ O5. Grupos de mujeres organizadas en el municipio.

Fortalecimiento a la organización comunitaria y la participación social.

Sensibilización hacia las organizaciones que conforman el sector femenino, implementar acciones y estrategias que permitan la inclusión de la población dentro de los grupos organizados, así mismo motivar la participación ciudadana, y fortalecerles en temas de Salud y Nutrición.

3.5 Líneas de acción estratégica en función del FODA

La vinculación estratégica entre las líneas de análisis del FODA ha permitido identificar líneas de acción de las que se priorizan cinco y a la vez se enlistan los proyectos que emanan de cada línea de acción siendo estas las siguientes:

1. Fomentar la Participación de la mujer en los Proyectos de Desarrollo social de la Dirección Municipal de la Mujer de la Municipalidad de El Adelanto.

Reestructuración de procesos de participación y organización Comunitaria.

Creación de plan de acción y programa de trabajo, promoviendo la participación activa del sector femenino en el ámbito comunitario. Implementar acciones estratégicas a nivel comunitario que motiven la participación del sector femenino y fortalecerles en temas de desarrollo comunitario y autogestión social. Reforzar organizaciones sociales de grupos de mujeres. Aprobación de un plan de Trabajo para promover la Participación con enfoque de Salud y Nutrición.

Alianzas con instituciones que impulsen el mejoramiento institucional de las funciones de la Dirección Municipal de la Mujer.

- a) Diseñar Planes operativos para definir acciones concretas de la DMM en las instituciones con las cuales existen alianzas.
- b) Gestionar e implementar proyectos para satisfacer demandas de las mujeres.
- c) Incrementar alianzas con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.
- d) Diseñar estrategias para fortalecer coordinación con la Dirección Municipal de Planificación.

- e) Establecer métodos para articulación entre la Dirección Municipal de la Mujer Organizaciones gubernamental y no gubernamental y grupos de mujeres.

3.6 Estrategias que fortalezcan vínculos entre las mujeres del municipio y la Dirección Municipal de la Mujer

- a) Implementar acciones de sensibilización, motivando la participación del sector femenino.
- b) Impulsar instrumentos que coadyuven a la sensibilización social sobre Salud y Nutrición.
- c) Gestionar la participación comunitaria en Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- d) Formación de lideresas activas dentro de las organizaciones.
- e) Fortalecimiento de procesos organizativos a grupos de mujeres a través de talleres de capacitación con enfoque de salud y nutrición y su participación en espacios locales.

3.7 Metodologías participativas para la incidencia en los proyectos de desarrollo comunitario

- a) Implementar procesos sobre participación ciudadana.
- b) Divulgación del marco legal concerniente a la participación ciudadana como ente transformador que conduce al desarrollo.
- c) Organizar reuniones especialmente para mujeres y conocer demandas específicas.
- d) Priorización de las demandas de las mujeres y las adolescentes e implementar proyectos para satisfacerlas.
- e) Impulsar metodologías participativas que permitan el surgimiento de nuevas lideresas.

3.8 Fortalecimiento a la organización comunitaria y la participación social con ayuda de las otras Dirección Municipal de la Mujer

- a) Desarrollar metodologías participativas para relacionarse institución y comunidades.

- b) Estrategias de fortalecimiento de relacionamiento de la Institución hacia comunidades.
- c) Impulsar mecanismos de comunicación e interacción entre municipalidad y comunidades.
- d) Integración de Sugerencias para el desarrollo de diseños metodológicos.
- e) Generar plan de incidencia para el fortalecimiento de la municipalidad en su participación en las comunidades.

3.9 Área de intervención

Desarrollo Comunitario Participativo.

3.10 Priorización del Proyecto de Intervención

Para realizar la priorización fue necesario considerar los siguientes aspectos:

1. Que tuviera vinculación con la visión, misión y objetivos de la institución.
2. Relación con aspectos en el mayor número de líneas de acción.
3. Proyección de acciones a futuro.
4. Relación con las causas y efectos del árbol de problemas.

Tomando en cuenta la naturaleza de la PPS, de la Licenciatura en Trabajo Social con énfasis en Gerencia del desarrollo, se obtuvo una serie de posibilidades para la intervención seleccionándose el que se denomina:

3.11 Propuesta del proyecto de intervención

Una propuesta de Formación y promoción en Alimentación y Nutrición Para las Madres de Niños de 0 a 5 Años en aldea El Trapiche Municipio de El Adelanto Jutiapa.

3.12 Alcances y límites

Cuando se habla de alcances se refiere a la cobertura que tendrá el proyecto de intervención en la aldea de El Trapiche El Adelanto, Jutiapa. Así mismo se tomaran en cuenta los obstáculos que pudieran presentar durante la ejecutar el proyecto, como se describe a continuación.

- **Alcances**

a) Al desarrollar el plan de seguimiento sobre seguridad alimentaria y nutricional, contribuyó en la prevención y disminución de niños con problemas de desnutrición.

b) Se contribuirá al fortalecimiento de la Dirección Municipal de la mujer con estrategias que impulsen a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional.

c) poder obtener el involucramiento de instituciones y organizaciones.

d) poder contribuir a que la Dirección Municipal de la Mujer cuente con un plan de seguimiento sobre seguridad alimentaria y nutricional.

f) poder Diseñó un Manuel de menús nutritivos con alimentos locales para niños menores de cinco años y madres.

g) poder orientar a madres de niños menores de cinco años sobre una buena nutrición.

- **Límites**

a. Desinterés de parte de la institución sobre temas de seguridad alimentaria y nutricional.

b. Madres de niños menores de cinco años poseen diferentes características, como el no conocer cómo alimentar a sus hijos adecuadamente.

c. Las diversas actividades de trabajo que realiza la coordinadora de la DMM, limitan el tiempo en el acompañamiento al desarrollo de la práctica.

d. No contar con la participación de las madres de niños menores de cinco años en el proyecto.

e. Se necesitara capacidad analítica y creatividad de los participantes y del ejecutor del proyecto.

IV CAPITULO

4.1 Diseño del proyecto de intervención

4.2 Ficha técnica del proyecto

1	Nombre del Proyecto:	Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa.
2	Ubicación del Proyecto:	Aldea El trapiche Municipio de El Adelanto Jutiapa.
3	Objetivo General de Proyecto:	Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.
4	Objetivo Específico del proyecto:	<ol style="list-style-type: none">1. Diseñar una propuesta de formación con la ayuda de talleres y reuniones para la promoción de una adecuada alimentación de las madres de niños de 0 a 5 años de Aldea el Trapiche.2. Elaborar un Manual de Seguridad Alimentaria y Nutrición que sirva de guía a las madres de los niños de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto, Jutiapa.
5	Breve resumen del proyecto:	<p>El proyecto de intervención consiste en fortalecer a las madres de niños menores de cinco años de aldea el Trapiche Municipio de El Adelanto, sobre diversos temas relacionados a la seguridad alimentaria y nutricional para disminuir los índices de desnutrición que existen en dicho lugar, a través de la información, comunicación y participación activa en las diversas actividades que se desarrollaron para que de esta manera se obtengan diversos beneficios para las familias en general.</p> <p>El mismo que sirva para el fortalecimiento institucional ya que se cuenta con una herramienta educativa en brindar información, asesoría y orientación a las mujeres para fomentar la participación activa de las madres de familia.</p> <p>Como resultado del diagnóstico, se evidencia que la población</p>

		<p>se encuentra en situación de inseguridad alimentaria y nutricional impactando la velocidad de crecimiento en niños y adolescentes, aumentando la prevalencia de sobrepeso en la población adolescentes y adulta, además los inadecuados hábitos alimentarios, la distribución del recurso económico y prácticas en Alimentación y Nutrición.</p> <p>Así es como se hace necesario diseñar e implementar proyectos dirigidos a población en temas de Alimentación y Nutrición. El presente trabajo muestra una propuesta En formación Alimentaria y Nutricional para la población beneficiaria de la aldea El Trapiche, con lo que se busca contribuir en el mejoramiento de la situación actual, a través de las actividades basadas en la metodología de Acción participativa de la comunidad.</p>
	Metodología de intervención	Durante el desarrollo del proyecto se aplicaran metodologías y técnicas investigativas y participativas, que son herramientas imprescindibles del Trabajo Social, poniendo de manifiesto las competencias gerenciales que permitirán alcanzar la eficiencia y eficacia del proyecto propuesto.
6	Institución responsable del proyecto:	Municipalidad de El Adelanto Jutiapa, Dirección Municipal de la Mujer (DMM)
7	Persona responsable del proyecto- ETS-:	Heidi Milena Garza Valenzuela Estudiante de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo.
8	Duración del proyecto:	1 año. Planificación del proyecto (julio a noviembre 2016) y ejecución de Enero a Junio 2017).
9	Aporte propio:	Q.30, 000.00
10	Aporte Institucional:	Q. 21,502.50
11	Costo Total del proyecto:	Q.51,502.50
12	Población beneficiada:	Madres y niños menores de cinco años, de aldea el trapiche y el personal de la Dirección Municipal de la Mujer, El Adelanto, Jutiapa.

(Estudiante de la PPSI, 2016)

4.3 Descripción General del Proyecto

4.3.1 Ámbito Institucional

En el ámbito institucional el proyecto se desarrolló en la Dirección Municipal de la Mujer dirigido a la aldea del Trapiche el Adelanto Jutiapa, quien es el beneficiario directo.

La Dirección Municipal de la Mujer fue implementada con el fin de responder a las necesidades que las mujeres presentan, dando respuesta a las mismas de una forma eficiente, fomentando la participación activa en diversos ámbitos institucionales y comunitarios, siendo ellas mismas gestoras de programas y proyectos productivos en beneficio de la población.

La Dirección Municipal de la Mujer apoya directamente programas y procesos relacionados a la seguridad alimentaria y nutricional, coordinando con diversas instituciones las ayudas a las familias más postergadas en cuanto a la inseguridad alimentaria que se vive actualmente en diversas comunidades del municipio.

4.3.2 Ámbito Sociopolítico

El Concejo municipal es el órgano colegiado superior de deliberación y decisión de los asuntos municipales cuyos miembros son en forma solidaria mancomunada responsables por la toma de decisiones, tienen su sede en la circunscripción municipal. El gobierno de El Adelanto corresponde al Concejo Municipal el cual es el responsable de ejercer autonomía del municipio, se integra por el Alcalde municipal, dos Síndicos, cuatro concejales todos electos de manera directa

La Dirección Municipal de la Mujer, promueve el desarrollo comunitario por medio de la participación de hombres y mujeres, beneficiando a ambos grupos en las distintas actividades que se generan.

4.3.3 Ámbito Cultural

En general, es una sociedad en donde el hombre es quien toma las decisiones, el rol de la mujer es básicamente el cuidado de los hijos y el hogar, el jefe del hogar y los hijos mayores de nueve años se dedican a trabajar en la agricultura para

producir el sustento de la familia y el cuidado de los animales (caballos, vacas, etc.) y a la recolección de la cosecha.

La actividad principal a la que se dedica la mayoría de la población es la agricultura, especialmente al cultivo de maíz, frijol, maicillo y en menor escala a la crianza de ganado equino y vacuno así como especies menores como cerdos, gallinas, patos y pavos.

La convivencia entre la población es pacífica. Se organizan todos los años actividades deportivas, tales como campeonato de básquetbol y papi fútbol con encuentros deportivos amistosos entre diferentes municipios.

4.3.4 Ámbito Económico

La municipalidad es la encargada de proveer el presupuesto para la ejecución de diversos proyectos en beneficio de sus habitantes, dándole cobertura a aquellas necesidades que más demanda la población. Por lo tanto se cuenta con el apoyo institucional para ejecutar proyectos encaminados a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de los niños menores de cinco años.

4.4 Plan o Programa de la Institución en el que se Inserta

El proyecto de intervención se inserta en el área de “Desarrollo Comunitario con Énfasis en Seguridad Alimentaria y Nutricional” en la Dirección Municipal de la Mujer, desarrollado en la aldea el Trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa.

4.5 Justificación del Proyecto

Después de conocer cada uno de los problemas y necesidades de la comunidad el Trapiche, Municipio el Adelanto, departamento de Jutiapa, y aplicando los criterios de Viabilidad y Factibilidad, en el Diagnóstico se determinó el problema, seleccionado que es: “Limitación en Nutrientes de Madres en niños de 0 a 5 años” Se descubre que en la alimentación de las madres existe la falta de nutrientes que impiden que en su primer etapa de vida los niños y niñas reciban o ingieran alimentos ricos en nutrientes que logren una nutrición balanceada que fortalezca el desarrollo de algunas de funciones fisiológicas y mentales de sus

hijos. Los niños y niñas con una mala nutrición, suelen tener una mala salud y por lo general un desarrollo mental más lento, por eso es necesario que los infantes desde el embarazo tengan una dieta saludable para lograr un óptimo desarrollo de sus funciones y desarrollar las defensas necesarias contra enfermedades comunes.

Los padres de familias deben buscar alternativas para que sus hijos no tengan una mala alimentación que se brinda en la mayoría de veces son comidas chatarras y no suplementan sus necesidades básicas de alimentos y nutrientes necesarios, siendo así otro de los problemas identificados es por que ingieren pocas verduras y pocas frutas que son las que proporcionan las fibras, las proteínas, los carbohidratos como así también el hierro, que necesita el organismo para una dieta balanceada. Como así también la leche y sus derivados, las grasas, los azúcares, las carnes. La alimentación al no ser muy variada carecen de los nutrientes necesarios para lograr una buena salud, tanto física como mental.

4.6 Población Destinaria

- Madres y niños menores de cinco años, de aldea el trapiche
- personal de la Dirección Municipal de la Mujer, El Adelanto, Jutiapa.

4.7 Objetivos del Proyecto

- **General**

Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, mediante una propuesta que permita educar mediante la capacitación de las madres, y al mismo tiempo promocionarles un manual de alimentación que contengan los nutrientes adecuados para el desarrollo fisiológico de los niños y niña.

- **Específicos**

Diseñar una Propuesta de formación mediante reuniones y talleres, para la promoción de la alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años

en la aldea El Trapiche, Municipio el Adelanto, Jutiapa.(ETS, Elaboración de la estudiante de Trabajo Social)

4.8 Indicadores del Proyecto

- **Indicador No.1** El 95% de los 20 madres de niños y niñas de 0 a 5 años, participan activamente y propositivamente en facilitar la información para la elaboración de la propuesta educativa, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición.
- **Indicador No.2.** La DMM, cuenta con un documento donde consulta información sobre la alimentación adecuada de niños menores de cinco.

4.9 Resultados del proyecto

- **Resultado No.1** Contar con documento diseñado sobre el plan de formación de seguridad Alimentaria y Nutricional y se ha instruido en un 90% a las madres de familia
- **Resultado No.2:** Menú nutritivo para 20 Madres de niños menos de 0 a 5 años.

Actividades del Resultado No.1

R1. A1. Investigación de información sobre temas relacionados a la alimentación saludable e higiene.

R1. A2. Realizar 2 reuniones con la participación de 20 personas, para recoger insumos, socializar el plan con la coordinadora de la DMM y corporación municipal.

R1. A3. Ejecución de 2 capacitaciones con 20 madres de familia y 3 profesionales de un 1 día cada uno, para ampliar los conocimientos sobre la alimentación nutritiva para sus hijos.

Actividades del Resultado No.2

R2.A4. Gestión de asesoría de una o un nutricionista.

R2.A5 Elaboración de formato del manual de menú nutritivo

R2. A6. Elaboración y diseño de un manual de menús nutritivos con alimentos locales.

R2.A7 Elaboración y diseño metodológico del plan formación sobre seguridad alimentaria y nutricional.

R2.A8 Elaboración y presentación de la versión final del manual

Fuentes de verificación

FV.1. Copia de la propuesta Formación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición, que se entrega a la coordinadora de la DMM.

FV.2. Libro de actas de la DMM.

FV.3. Fotografías de las reuniones y/o talleres.

FV.4. Agenda de las reuniones y/o talleres.

FV.5. Listado de participantes en las reuniones y/o talleres.

Factores de riesgo/hipótesis:

1. Madres se interesan en tener una propuesta de formación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición en beneficio de sus hijos.

2. Se cuenta con el apoyo y cooperación técnica, política y económica de la coordinadora de la DMM y de las autoridades municipales, para disminuir los índices de desnutrición.

4.10 Cronogramas de Actividades

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	TIEMPO						
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
R1. A1. Investigación de información sobre temas relacionados a la alimentación saludable e higiene.							
R1. A2. Realizar 2 reuniones con la participación de 20 personas, para recoger insumos, socializar el plan con la coordinadora de la DMM y corporación municipal.							
R1. A3. Ejecución de 2 capacitaciones con 20 madres de familia y 3 profesionales de un 1 día cada uno, para ampliar los conocimientos sobre la alimentación nutritiva para sus hijos.							
R2.A4. Gestión de asesoría de una o un nutricionista.							

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
R2.A5 Elaboración de formato del manual de menú nutritivo							
R2. A6. Elaboración y diseño de un manual de menús nutritivos con alimentos locales							
R2.A7 Elaboración y diseño metodológico del plan educativo sobre seguridad alimentaria y nutricional.							
R2.A8 Elaboración y presentación de la versión final del manual.							
R2.A9 Realización de 2 reuniones con la participación de 20 personas de 1 día c/una, Elaboración y presentación de la versión final del manual							
R2.A10 Revisión bibliográfico.							
R2.A11-Ultimas correcciones al informe final de la Práctica Profesional Supervisada.							
R2.A12-Presentación del informe final al docente de práctica y a la coordinadora de la DMM, de El Adelanto.							

(ETS, Elaboración de la estudiante de Trabajo Social)

4.11 Entorno Externo e Interno

Posición del proyecto en organización interna: “la propuesta es elaborar un Plan de formación a las Mujeres embarazadas en cómo Manejar un menú adecuado Nutricional dirigido a las madres de niños menores de cinco años, en aldea El trapiche Municipio de El Adelanto Jutiapa.”

4.12 Funciones Específicas del Estudiante y de otros Involucrados.

- a. Las principales funciones que el estudiante realizo son las siguientes:
- b. Investigar información sobre la propuesta de un plan de Menú Nutricional, con Alimentos Locales sobre seguridad alimentaria y nutricional.
- c. Guiar y accionar los distintos procesos que se van a llevar a cabo en el proyecto.
- d. Planificar y desarrollar cada actividad programada durante todo el proceso.
- e. Diseñar e implementar el plan de formación en beneficio de la población destinada.
- f. Gestionar ante otras instituciones el acompañamiento y asesoría para realizar las capacitaciones, talleres y reuniones que se ejecutarán, así mismo los recursos económicos, materiales y humanos a utilizar.
- g. Elaborar herramientas de acuerdo a las actividades programadas.
- h. Monitorear y evaluar las actividades durante todo el proceso.
- i. Ejecutar las fases que se programen en el cronograma.
- j. Elaborar convocatorias para las capacitaciones y talleres.
- k. Cumplir con el tiempo y horario programados para la ejecución de actividades.
- l. Elaborar un plan de sostenibilidad.
- m. C. Coordinación interna:

Para lograr la efectividad de los objetivos planteados en el proyecto se coordinaron acciones con las personas que trabajan dentro de la institución como el alcalde municipal, la coordinadora de la Dirección Municipal de la Mujer, para tener una comunicación y apoyo en cuanto a los recursos a utilizar y en la ejecución de las actividades a desarrollar.

4.13 Coordinación con red externa:

La coordinación con la red externa se hizo con instituciones que están fuera de la institución o comunidad que apoyan en diversas acciones, siendo algunas de ellas: El MAGA, Cooperativa el Recuerdo, SESAN, VISAN, MSPAS entre otras, donde se buscó el apoyo de personal capacitado en diversos temas, asesorías técnicas, donaciones de productos varios. Las coordinaciones se hacen con el propósito de establecer vínculos de coordinación, comunitaria e incidencia en los programas.

4.14 Incidencia del proyecto en la región:

La ejecución del proyecto fortaleció las distintas acciones que realiza la institución en el área de Desarrollo Comunitario con énfasis en seguridad alimentaria y nutricional, ya que tendrá una herramienta estratégica para que pueda dar solución al problema de la desnutrición infantil que se vive en muchas comunidades del municipio del Adelanto.

La aplicación de la Propuesta de un Plan de formación para fortalecer a las Mujeres embarazadas en cómo Manejar un menú adecuado, Sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional contribuirá a que las madres de niños menores de cinco años adquieran conocimientos sobre la nutrición adecuada que se les debe dar a sus hijos, así mismo los distintos temas relacionados a la alimentación.

4.15 Implicaciones éticas a considerar:

- a) El respeto hacia las personas debe darse constantemente para que existan buenas relaciones interpersonales en la institución o cualquier otro lugar.
- b) La responsabilidad es otra implicación tanto para la estudiante como para el personal que labora en la institución.
- c) Otros Involucrados:
- d) El alcalde autorizó el espacio dentro de la institución para desarrollar la práctica profesional I y II
- e) La DMM, facilitó la información que se le solicita
- f) Las madres de familia participaron activamente en las actividades

- g) El alcalde municipal brindo apoyo en la ejecución de las actividades y autoriza el presupuesto para la ejecución del proyecto.
- h) El MSPAS, facilito información temas de salud y participa en actividades.
- i) Los valores tanto morales, espirituales y laborares son indispensables para toda persona en el ejercicio de sus deberes.
- j) Ser líder ante un grupo es recomendable puesto que es quien guía a su grupo, lo induce a los procesos, toma la opinión de sus compañeros y acepta las sugerencias que le hacen.
- k) El respeto a los valores, costumbres y principios propios de una comunidad son necesarios conocerlos y ponerlos en práctica para que las personas se sientan en un clima de confianza y familiar.
- l) Secreto profesional
- m) Seguir normas establecidas en la institución, contribuirá a respetar lo que en ella se encuentra.
- n) Generar valor público es una actividad que todo trabajador debe poner en práctica para darle credibilidad a la institución.
- o) Tener buenas relaciones interpersonales.
 - a. Identificación de conflictos que el desarrollo del proyecto puede provocar
- p) y la propuesta de manejo de los mismos.
- q) Problemas con la persona enlace.
- r) Las personas de la aldea donde se desarrollara el proyecto no estén de acuerdo con el problema abordado.
- s) Que no se tomen en cuenta las opiniones de la estudiante cuando se ejecutan actividades.
- t) Generar desconfianza ante las personas por desconocer las metodologías a implementar.
- u) El incumplimiento de actividades a desarrollar.
- v) No tener apoyo de otras instituciones
- w) Que se tenga inasistencia de las personas convocadas a las actividades.

Para que estos conflictos no se lleven a cabo se deben coordinar y planificar las diversas actividades, realizando compromisos institucionales y generando buenas

relaciones interpersonales, mejorando la comunicación e incentivando la motivación ya que esta acción contribuye a que las personas desarrollen sus potencialidades y mejoren sus capacidades.

4.16 Recursos técnicos y humanos

- a) Estudiante de Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo.
- b) Nutricionista
- c) Coordinadora de la DMM
- d) Mujeres, niños
- e) Equipo de trabajo de la Institución

4.17 Recursos materiales, mobiliarios y monetarios

Resmas de papel, lapiceros, lápices, marcadores, cartulina, tinta para impresora, fotocopias, USB, maskintape, folder, ganchos, perforadora, engrapadora, agenda.

- **Mobiliario:**

Sillas, mesas, salón para eventos.

- **Monetario**

Cincuenta y siete mil quinientos treinta quetzales. **(Q. 51,502.50)**

4.18 Monitoreo y Evaluación del Proyecto

El monitoreo y evaluación se realiza para verificar si se desarrollaron las actividades propuestas en el tiempo y espacio planificado.

4.19 PRESUPUESTO

Presupuestarios		Cantidad	Unidad	Costo Unitario (Q)	Total (Q)
Recursos Humanos:					
Gastos de ejecución del proyecto (estudiante de práctica)		1	Mes/ persona	Q.5,000.00	Q.30,000.00
Imprevistos:					Q.30,000.00
TOTAL					Q.30,000.00
Resultado: Elaboración de una propuesta de Formación en Alimentación y Nutrición Para las Madres de Niños de 0 a 5 Años en aldea El Trapiche Municipio de El Adelanto Jutiapa.					
1	Investigación de información sobre temas relacionados a la alimentación saludable e higiene. Realizar 2 reuniones con la participación de 20 personas, para recoger insumos, socializar el plan con la coordinadora de la DMM y corporación municipal.				
	Alquiler de Mobiliario y equipo	2	Paquete	Q.300.00	Q.600.00
	Refacción para 32 personas	2	Paquete	Q.600.00	Q.1200.00
	Material didáctico	2	Paquete	Q.200.00	Q.400.00
2	Ejecución de 2 capacitaciones con 20 madres de familia y 3 profesionales de un 1 día cada uno, para ampliar los conocimientos sobre la alimentación nutritiva para sus hijos.				
	Alquiler de Mobiliario y equipo	2	Paquete	Q.1000.00	Q.2,000.00
	Asistencia y acompañamiento de Profesionales	3	día/persona	Q.200.00	Q.600.00
	Refacción para 80 personas	3	Paquete	Q.1,200	Q.2,400.00
	Alquiler de Salón para eventos	2	Paquete	Q.500.00	Q.1,000.00
	Material didáctico	1	Paquete	Q.400.00	Q.400.00
	Uso de medios de comunicación (internet, teléfono.)	1	Paquete	Q.250.00	Q.250.00
2	-Gestión de asesoría de una o un nutricionista. -Elaboración de formato del manual de menú nutritivo.				
	Cañonera.	1	Paquete	Q.300.00	Q300.00
	Internet	1	Paquete	Q.250.00	Q.250.00
	Tinta para impresora	2	Paquete	Q.200. 00	Q.400.00
3	Socializar los avances de las actividades a la coordinadora de la DMM y corporación municipal.				
	Alimentación para el personal	1	Paquetes	Q.300.00	Q.300.00

	Transporte de la estudiante	2	paquetes	Q.100.00	Q.100.00
	Mobiliario y equipo de computo	1	Paquete	Q.300.00	Q.300.00
Total R.1					Q.10,500.00
Resultado 2:Elaborado manual de menús nutritivos con alimentos locales					
1	Elaboración de un manual de menús nutritivos				
	Equipo (computadora e internet)	1	Paquete	Q.250.00	Q.250.00
	Materia didáctico	1	Paquete	Q.200.00	Q.200.00
	Tinta para impresora	2	Paquete	Q.200.00	Q.400.00
	Impresiones/fotocopias	1	paquete	Q.100.00	Q.100.00
	Refacción para 6 personas	1	paquete	Q.150.00	Q.150.00
2	Planificación y ejecución de 2 talleres con 20 madres y 1 profesional para dar a conocer los valores nutritivos que tienen los alimentos locales al consumirlos.				
	Salón para eventos	1	paquete		Q.500.00
	Mobiliario y equipo	2	paquete		Q.2,000.00
	Material didáctico e impresiones/fotocopias	1	paquete		Q.300.00
	Asesoría técnica	1	Día/persona		Q.600.00
	Alimentación para 80 personas	2	paquete		Q.2,400.00
3	Evaluación de las actividades realizadas.				
	Materia didáctico	1	Paquete	Q.150.00	Q.150.00
	Impresiones	1	Paquete	Q.100.00	Q.100.00
	Refacción	1	paquete	Q.200.00	Q.200.00
Total R.2					Q.7,350.00
4	Elaboración y presentación de la versión final del manual. Realización de 2 reuniones con la participación de 20 personas de 1 día c/una, Elaboración y presentación de la versión final del manual				
	Transporte para la estudiante	1	paquete	Q.300.00	Q.300.00
	Alimentación	1	Paquete	Q.600.00	Q.600.00
	Material e impresiones, encuadernado, fotocopias	3	paquete	Q.100.00	300.00
Total. R.2					Q.1,200.00
Total de imprevistos el 5%					Q.2,452.50
TOTAL DEL PRESUPUESTO (R1,R2)					Q.51,502.50

Fuente: Elaborada por la estudiante de Trabajo Social –ETS

4.20 Indicadores de éxito específico

Resultados	Indicadores
<p>Fase No. 01 Inmersión y preparación de la planificación y ejecución del proyecto.</p> <p>En esta fase se realizaron reuniones con la coordinadora de la DMM y personal administrativo involucrado en el proceso de socialización de la información sobre el proyecto de un Menú Nutricional sobre seguridad alimentaria y nutricional, seguidamente se presentará la agenda de trabajo y se realizar un cronograma de actividades a desarrollar durante la implementación del proyecto a intervenir, posteriormente se harán las investigaciones respectivas sobre el tema y se coordinaran actividades a llevarse a cabo.</p>	<p>Logar el 85% la coordinación de las personas de la institución para la ejecución de actividades con madres de familia.</p> <p>La coordinadora de la DMM, conoció el contenido sobre la agenda de trabajo a desarrollarse durante la ejecución del proyecto.</p> <p>20 madres de familia participaron en las diversas actividades y conocen sobre el tema de seguridad alimentaria y nutricional y otros que se relacionan.</p>
<p>Fase No.02 Revisión bibliográfica e investigación de información.</p> <p>En esta fase se realizaron revisiones de la información investigada sobre la problemática que se abordará en el proyecto a ejecutarse, así mismo se realizaran visitas a instituciones para recabar información sobre niños con problemas de desnutrición, se harán observaciones directas y encuestas.</p>	<p>A finales del mes de enero 2017 se obtendrán información bibliográfica sobre los temas a desarrollar.</p>
<p>Fase No. 03 Elaboración e implementación de instrumentos.</p> <p>En esta fase se elaboraron instrumentos a implementar a lo largo del proyecto, como la elaboración de la propuesta del plan formación y promoción en Alimentación y Nutrición Para las Madres de Niños de 0 a 5 Años en aldea El Trapiche Municipio de El Adelanto Jutiapa.</p>	<p>Instrumentos elaborados en un 95% para desarrollar las actividades programadas.</p>
<p>FASE NO.4: Elaboración de Metodología a Implementar manual de menús nutritivos con alimentos locales para la comunidad.</p> <p>En esa fase se elabora la metodología y el diseño de un manu nutritivo para reforzar la seguridad alimentaria en la comunidad el trapiche Municipio El adelanto.</p>	<p>100% elaborado el Manual de menú Nutricional</p>
<p>Fase No.5 Elaboración y diseño de un manual sobre menús nutritivos.</p> <p>Se elaborara y diseño un manual, el cual va a contener información sobre los diferentes alimentos nutritivos que se encuentran en la comunidad, así mismo se realizara investigaciones. Seguidamente se desarrollan dos talleres de aprendizaje sobre los menús nutritivos</p>	<p>La Dirección Municipal de la Mujer cuenta con una herramienta útil para la ejecución de talleres alimentarios.</p>

<p>Fase No.6 Ordenamiento y clasificación de la información.</p> <p>Después de haber realizado todas las actividades se procedió a ordenar y clasificar toda la información recabada durante todo el proceso de la práctica, realizando el debido análisis, identificando las diversas metodologías utilizadas y desarrolladas, todo para obtener información pertinente, clara y correcta.</p>	<p>Técnicas: Charlas Participativas</p> <p>Materiales: carteles, fichas del tren de alimentación, Alimentos representativos de cada grupo (mínimo tres), Plato saludable. Hojas en blanco por la mitad (una por persona) para el dibujo del plato saludable</p>
<p>Fase No. 7 Presentación y aprobación del proyecto ejecutado</p> <p>En esta fase se presenta a la Institución y al docente de práctica los resultados que se obtuvieron durante el desarrollo del proyecto:</p>	<p>Se tiene la aprobación de las autoridades municipales en la entrega del proyecto ejecutado.</p>

(ETS, Elaboración de la estudiante de Trabajo Social)

4.21 Indicadores de éxito generales

Resultados	Indicadores
<p>No.1. Elaborado un plan Educativo y promoción en Alimentación y Nutrición implementado en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto Jutiapa.</p>	<p>No.1 Contar con documento diseñado sobre el plan educativo de seguridad Alimentaria y Nutricional y se ha instruido en un 90% a las madres de familia</p>
<p>No.2 Elaborado manual de menús nutritivos con alimentos locales.</p>	<p>No2. Menú nutritivo para 20 Madres de niños menos de 0 a 5 años.</p>

(ETS, Elaboración de la estudiante de Trabajo Social)

CAPITULO V

5. Presentación de Resultados

Los resultados obtenidos durante la ejecución de la práctica profesional supervisada, se presentan a continuación

Resultado obtenido No.1 Elaborado y aprobada, Elaboración de una propuesta de formación y capacitación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 en Aldea El Trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa.

La propuesta del plan de Formación, pretende generar conocimientos importantes a las madres de niños menores de cinco años sobre la seguridad alimentaria y nutricional, ya que por medio de ello se desarrollaran actividades educativas que contribuirán a mejorar su bienestar.

5.1 El plan de formación

Es un instrumento que contiene diferentes componentes que inducen a la implementación de acciones estratégicas que beneficiara y dará un desarrollo y bienestar social a las familias de la aldea de El trapiche Municipio del Adelanto, este plan fue elaborado en la Dirección Municipal de la Mujer el cual será implementado en la aldea antes mencionada.

5.2 El plan tiene como objetivo general:

Contribuir a mejorar la educación nutricional de las madres de niños y niñas menores de cinco años y de sus familias mediante la enseñanza de temas relacionados a la seguridad alimentaria y nutricional. El plan contiene resultados de aprendizaje, los cuales se pretenden alcanzar por medio de las acciones a desarrollar, de igual manera se encuentra las competencias a desarrollar y cinco ejes temáticos que contribuirán a mejorar la temática de seguridad alimentaria y nutricional, los mismos, La obtención de resultados en el proceso de práctica Profesional de práctica profesional supervisada se debe medir respectos a los diferentes indicadores que se presentan en la matriz de margo lógico.

- Así mismo se encuentran los **componentes del Plan de Formación**, los cuales se detallan a continuación: a) competencias a desarrollar, b) ejes temáticos, c) objetivos, d) acciones estratégicas, e) sub-actividades, f) resultados, g) indicadores, h) metodología, i) recursos, j) evaluación y responsables de ejecutar las acciones.
- **Dentro de las acciones estratégicas** establecidas en el plan se puede mencionar las siguientes:
 1. gestión ante la municipalidad para la contratación.
 2. De una nutricionista, quien se encargó de trabajar con madres de niños menores de cinco años, para mejorar y evitar la desnutrición infantil,
 3. Spot publicitarios en medios de comunicación local, donde se hablaran temas de salud y nutrición,
 4. Establecimiento de alianzas entre diferentes instituciones para gestionar proyectos productivos y sostenibles,
 5. Campañas publicitarias, 5. Foros educativos y una variedad de acciones de formación y capacitación dirigidas a madres de familia.
- **De igual manera el plan contiene un cronograma** en el cual se establecen las fechas que se deben desarrollar las diversas acciones, así mismo se encuentra el presupuesto que se utilizará para cubrir cada una de las actividades, la metodología que se debe implementar para el logro eficiente de las mismas y por último se encuentra la evaluación y el monitoreo que se debe realizar para poder constatar el logro de los objetivos planteados.
- **Resultado obtenido No. 02.** Elaborado, diseñado y aprobado Manual de Seguridad Alimentaria y Nutricional con énfasis en productos locales que permitirá de guía a las madres en la adecuada preparación de los alimentos de sus hijos en la Aldea el trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa.
- **El manual de menús nutritivos** es documento que contiene información importante sobre la seguridad alimentaria y nutricional, haciendo énfasis en la utilización y consumo de los alimentos autóctonos, el cual fue elaborado y

diseñado para las familias que tienen niños menores de cinco años, de la aldea el Trapiche Municipio El Adelanto.

- **Lo que se pretende** es que el Manual Nutricional y la población infantil, tenga un adecuado desarrollo por medio del consumo de diversos alimentos locales ricos en carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, los cuales son indispensables para todo ser humano.

- **Tener disponibilidad, estabilidad, acceso, control, consumo y utilización biológica de los alimentos**, son los componentes primordiales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, los mismos ayudan a los niños y niñas a estar saludables y en perfectas condiciones.

- **Por tal motivo** es de suma importancia que toda madre de familia se informe, conozca, prepare y consuma alimentos locales, ya que contienen diferentes nutrientes que ayudan a los menores a tener buen desarrollo físico y psicológico, de igual manera a prevenir enfermedades nutricionales como la desnutrición infantil.

- **El objetivo del manual** es proporcionar a las madres de niños menores de cinco años una herramienta práctica para que obtengan conocimientos sobre cómo preparar menús nutritivos utilizando alimentos locales.

- **El manual está dividido por partes:** en la primera se exponen treinta menús nutritivos elaborados a base de alimentos que se producen en la comunidad, seguidamente se establecen las necesidades nutricionales ya que la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los menores.

- **Así mismo se da a conocer la importancia de los alimentos** y en cuales se encuentran los nutrientes como: Proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas, de igual manera se encuentra la importancia de conocer la olla nutricional ya que en ella se establecen los siete grupos de alimentos, los cuales deben ser consumidos por las personas para mantener una nutrición balanceada, también se encuentran las recomendaciones que brinda la misma. **Por último se encuentra los hábitos** alimenticios y la importancia de cada comida.

CAPITULO VI

6. Análisis e Interpretación de Resultados

A continuación se presenta el análisis e interpretación de los resultados que se alcanzaron durante el desarrollo del proceso de la práctica profesional supervisada, en la Dirección Municipal de la mujer (DMM) de la municipalidad de el Adelanto, para el efecto, se autorizó realizar en La Escuela Instituto Básico del municipio y en la casa de la presidenta del COCODE el Adelanto, Espacio propio y adecuada para generar los conocimientos adquiridos durante la información de la profesión, ya que esta institución a través de la (DMM), promueve la Participación activa de las mujeres.

La Aldea El trapiche está Ubicado 2 kilómetros de la cabecera municipal Del Adelanto es la comunidad en donde se realizará la intervención de la Práctica Profesional Supervisada. La información fue facilitada a través de la interacción directa con las integrantes del grupo de Mujeres y se utilizó la técnica lluvia de ideas. Se dio a conocer el tema de Seguridad Alimentaria Nutricional con el grupo de mujeres, ya que es un grupo formado por parte de La Dirección Municipal de la Mujer y que tiene el objetivo de realizar actividades en su beneficio y recibir algunas capacitaciones por parte de la institución, luego de que al grupo se les explico el tema, ellas dieron a conocer los problemas sentidos.

El proyecto consistió en realizar talleres promocionales que estén enfocadas a la seguridad Alimentaria y Nutricional y su finalidad es mejorar los hábitos alimenticios del grupos de mujeres y por lo tanto de sus familias el mismo será ejecutado en la comunidad del trapiche Municipio del Adelanto.

Dicho proyecto contribuirá a que conozcan la importancia de consumir los alimentos adecuados para que su organismo y cuerpo tengan un mejor desarrollo se debe tomar en cuenta las cuestiones culturales ya que esto influye mucho en ocasiones para que puedan consumir Ciertos alimentos, volviéndolos vulnerables a enfermedades por no contar con los nutrientes adecuados.

En otro contexto se puede decir que también ayudara a que los niños y niñas conozcan y distinguan los alimentos que son beneficio para su desarrollo.

Es de importancia que se le brinde la atención adecuada a los diferentes alimentos y los nutrientes que poseen ya que no se cuenta con los hábitos alimenticios adecuados a esta problemática que vive día a día la población, además de lo vulnerable que son ante enfermedades. Los niños y niñas son los más afectados porque si no se alimentan adecuadamente les afectan en su crecimiento y desarrollo. Con la implementación de este proyecto se empoderaran de los conocimientos necesarios para que consuman alimentos nutritivos y que les ayudaran a tener una vida más sana así como también a sus familias.

La propuesta del plan de formación pretende generar conocimientos importantes a las madres de niños menores de cinco Años sobre la seguridad Alimentaria y Nutricional, Y que Por medio de ello se desarrolla actividades educativas que Contribuirán a mejorar su bienestar.

Fase no. 1 Análisis de Inmersión Comunitaria

El proceso de práctica profesional supervisada, fue desarrollado dentro de la oficina municipal de la mujer , donde se realizó los requerimientos y aportes de la PPS, aportando para la DMM, Conocimientos profesionales técnicos para contribuir con el bienestar social de la población.

A si mismo autoriza a nivel institucional de la PPS, asumiendo el apoyo indispensable para las convocatorias a los actores involucrados en el proceso a desarrollar.

De igual manera se impulsaron acciones que facilitaron la elaboración de la propuesta de un plan de formación y a la elaboración del manual de menús nutritivos con alimentos locales, con el propósito de aportar a su desarrollo y calidad de vida. Esto motiva el involucramiento y participación activa de las madres de familia y miembros del consejo comunitario de desarrollo COCODE para el desarrollo del proyecto de intervención.

Así mismo permitió la información educativa a las madres de familia de la aldea El Trapiche que se involucraron en el proceso, reconociendo las prácticas equivocadas en cuanto a la alimentación y nutrición de sus hijos, generando conocimientos factibles para lograr el bien común de los mismos.

La realización de las técnicas de análisis, permitió identificar las líneas de acción así minimizar las debilidades y amenazas, mejorando las fortalezas y oportunidades, dentro de algunas estrategias identificadas se encuentran las siguientes: fortalecer sobre los temas de seguridad alimentaria y nutricional para contribuir a que el grupo de mujeres tenga una alimentación adecuada y de calidad y así mismo capacitando al grupo de mujeres en el tema de Nutrición para empoderar sobre el valor nutritivo que poseen los alimentos.

Fase NO. 2 Metodología General de la Práctica Implementada.

Es necesario que se dé uso de una metodología, participativa ya que en esta etapa se debe involucrar la coordinación de las instituciones ya que con ellos ellas las que conocen mejor al personal que pueden brindar este tipo de capacitaciones y el desempeño de cada una.

Para realizar el plan de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años se utilizaran metodologías y técnicas que combinen la parte conceptual con la práctica a través de encuentros presenciales donde se trabajara en conjunto para intercambiar conocimientos, resolver preguntas compartir experiencias, reuniones, entrevistas, talleres exposiciones charlas educativas que se desarrollaran, todos los procesos y técnicas metodológicas que se realizara, en este proceso fueron necesarias las acciones siguientes

- Motivarle a participar en la definición de la capacitación con el grupo de mujeres.
- Proponer las personas que deben brindar las capacitaciones.
- Definir los temas a tratar durante la capacitación.
- Plantear las herramientas a utilizar.

- La disponibilidad de los recursos.
- Darle seguimiento y monitoreo.
- Evaluar las actividades que se realizan

La metodología participativa fue la base para la recolección de información, la misma fue necesaria para el diseño y elaboración de la propuesta del plan de Formación en el cual se elaboraron instrumentos pertinentes que contribuyeron a la realización del mismo.

El uso metodológico dentro de la intervención social de la estudiante fue necesario para tener una participación activa y eficiente de parte de las personas que de una u otra forma contribuyeron en la aportación de conocimientos.

Dentro de técnicas y métodos utilizados para la elaboración de la propuesta de formación y promoción y del manual de menús nutritivos se pueden mencionar los siguientes:

- Lluvia de ideas:** esta técnica se utilizó en las reuniones de recopilación de información para la elaboración de la propuesta del plan educativo, en donde los participantes facilitaron las informaciones para el diseño y contenido del mismo.
- Vistas domiciliarias:** Se llevaron a cabo para recolectar información sobre los antecedentes de la comunidad, así mismo para hacer entrevistas directas a las personas para recolectar información pertinente para la elaboración de dichos resultados.
- Trabajo en grupo:** esta técnica fue necesaria para recabar información pertinente para la elaboración de las propuestas del plan educativo y para la elaboración del manual de menús nutritivos, en el cual un miembro del grupo pasaba ideas de cada participante para luego sintetizarla y utilizar la información elegida.
- Dinámicas de grupo:** fueron necesarias en la actividad para mantener a los participantes motivados y evaluar su grado de aprendizaje durante las actividades formativas.

- e. **Instrumentos:** como entrevista escrita, las cuales fueron dirigidas a personas de la comunidad para recolectar información sobre los alimentos locales que se producen en la misma y para recabar información sobre los antecedentes de la comunidad
- f. **Observación:** la cual fue una técnica que permitió explorar la realidad que se vive dentro de la comunidad en cuanto a la temática de seguridad Alimentaria y nutricional, así mismo se logró identificar las prácticas alimentarias y sus hábitos de higiene.
- g. **Tan bien se hizo uso de la Investigación,** siendo uno de los métodos fundamentales de todo el proceso, ya que por medio de ella se adquirieron nuevos conocimientos útiles, para fundamentar lo que se ejecutó. Y por último la sistematización que contribuyó a utilizar la información útil y pertinente de todos los procesos desarrollados.

Por los usos de las diferentes metodologías expuestas en los párrafos anteriores, se logró la construcción de la propuesta de formación y promoción de madres de niños de 0 a 5 años en Seguridad Alimentaria y Nutricional y el Manual de menús Nutritivos con alimentos locales, ambos resultados son herramientas útiles que ayuden a mejorar el bienestar de la población, de igual manera involucrar a diferentes instituciones para trabajar en conjunto y desarrollar procesos de cambio social y contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional en niños menores de cinco años del Municipio del Adelanto.

Fase no. 3 Plan Operativo

Para el desarrollo del plan general de la práctica profesional supervisada fue necesaria la elaboración, revisión, aprobación e implementación de un plan Operativo semanal, el cual fue un instrumento estratégico indispensable de la estudiante de trabajo social ya que se orientó en la realización de las acciones que responde a los resultados esperados. El plan operativo contiene los siguientes elementos: Objetivos, componentes o estrategias, resultados esperados, sub-actividades recursos y responsables, así mismo se establecen las

fechas de la actividad, el presupuesto, la metodología desarrollada y el sistema de monitoreo y evaluación.

El instrumento utilizado en dicha práctica profesional permitió lo siguiente:

- La descripción sistemática de actividades a desarrollar.
- Permitted llevar un orden lógico y prioritario de las acciones.
- Facilitar los elementos importantes para logro de los resultados y objetivo
- Facilitar elementos claves e importantes a tomar en cuenta para la evaluación y monitoreo.
- Así mismo permitió utilizar una guía metodológica que contribuyó a desarrollar con éxito todas las actividades planteadas.
- Dicho plan facilitó la consecución de las actividades e implementación del proyecto ya que este fue guía del estudiante que le permitió realizar el proceso de práctica de manera profesional y funciona.

f) Análisis del Primer Resultado

El proyecto se realizó con el apoyo de la institución de la Dirección municipal de la mujer, (DMM) que es el lugar de intervención de práctica profesional I y II el proyecto se inserta en una propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea el trapiche, municipio el adelanto, Jutiapa, en donde la DMM, encargada de orientar a los grupos de mujeres para poder fortalecer en la institución en la función de la sostenibilidad de sus integrantes, se entregaran las herramientas a la institución para que puedan darle seguimiento al proyecto ejecutado, con la finalidad de fortalecer y empoderar al grupo de mujeres, se elaboró con su eje de seguridad alimentaria Nutricional, con sus temas, Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos de Seguridad Alimentaria Nutricional, Alimentación en ciclo de Vida, Alimentación en menores de 0 a 5 años sanos y enfermos, Vigilancia Alimentaria Nutricional que en su momento se aran usos de ellos.

La Propuesta del plan de permitirá la formación educativa para las madres, el cual contiene una serie de acciones estratégicas que deben ser desarrolladas para el

alcance de los objetivos establecidos. El plan tiene como objetivo principal contribuir a mejorar la educación nutricional de las madres de niños y niñas menores de cinco años y de sus familias mediante la enseñanza de temas relacionados a la seguridad alimentaria y nutricional.

Esta herramienta se facilitara a madres de familia de la aldea el Trapiche, dirigida principalmente por la Dirección Municipal de la Mujer del municipio antes mencionado. Los elementos que conforman la Propuesta del plan de Formación son: Objetivos, acciones estratégicas, sub-actividades, resultados esperados, indicadores, metodología a utilizar, recursos necesarios para su ejecución, evaluaciones para identificar los aspectos negativos y positivos del proceso y por último los responsables quienes serán los encargados de la implementación de dicho plan.

Dicho plan de formación contiene Cinco ejes temáticos a desarrollar: Los ejes temáticos a desarrollar servirán para que la población infantil goce de mejores condiciones de vida, considerando que para su efecto, son las madres de familia las que se deben formar. Las características principales que contiene el plan de Formación el cual promueve la participación activa de la población queson: El establecimiento de alianzas institucionales, con el MAGA, Cooperativa El Recuerdo, Centro de Salud y MIDES, las cuales servirán para desarrollar actividades en beneficio de las madres, así como la contratación de una nutricionista quien estará al servicio de la población brindando capacitaciones y atención a las madres de familia y niños, de igual manera se desarrollaran **Spot** publicitarios a través de los medios de comunicación locales donde se promocionara las practicas nutricionales adecuadas.

Otra característica del plan formación es que se desarrollará dentro de la Dirección municipal de la mujer, el cual contiene 14 acciones estratégicas que buscan intervenir dentro de las necesidades identificadas en el grupo de madres de la aldea el Trapiche.

El Plan se elaboró para brindar una herramienta funcional a la Dirección municipal de la mujer, en aporte para la intervención de las necesidades latentes respecto al tema de la alimentación y nutrición del municipio, para que de esta manera se contribuya a mejorar las practicas alimenticias y así evitar la desnutrición infantil.

Para el logro de este resultado se procedió a realizar una serie de investigaciones sobre información de temas relacionados a la alimentación saludable e higiene, de igual manera se elaboró y diseño de manera metodológica el plan Formación sobre seguridad alimentaria y nutricional, seguidamente se realizaron dos reuniones, en **la primera reunión** se contó con la participación de 21 personas y se desarrolló el 24 de febrero del año 2017, en la **segunda reunión** participaron 20 personas y se realizó el 17 de febrero del mismo año, en las cuales se recogieron insumos funcionales para la construcción del plan, así mismo se socializó a la coordinadora de la DMM y a la corporación municipal los avances obtenidos.

Así mismo se implementaron dos capacitaciones de un día cada una, en la **primera capacitación** se contó con la participación de 28 personas, dentro de las cuales 03 eran profesionales en temas de salud, se realizó el 08 de marzo del año 2016, **la segunda capacitación** se desarrolló el 09 de marzo y se contó con la participación de 21 personas incluyendo profesionales, las mismas se desarrollaron para ampliar los conocimientos sobre la alimentación nutritiva a las madres, por medio de los temas siguientes:

Desnutrición Infantil, Alimentación Saludable, Hábitos de Higiene en el Hogar, Lactancia Materna Exclusiva, Prevención de Enfermedades Gastrointestinales, Las 10 Reglas de Oro (recomendaciones para consumir alimentos sanos), Agua Segura y Lavado de manos, dichos temas fueron impartidos por profesionales de del Ministerio de Salud. Los temas impartidos generaron discusión entre el grupo de participantes ya que por medio de ello se aportaron nuevos conocimientos.

Para alcanzar el resultado planteado se hizo uso de técnicas y métodos de trabajo social siendo indispensables para la construcción del plan: se realizaron

trabajos en grupos, lluvia de ideas, dinámicas de grupos en cada una de las actividades realizadas, exposiciones y análisis de la realidad. Para constatar el logro de cada una de las actividades desarrolladas se procedió a realizar una evaluación donde los participantes manifestaran sus puntos de vista en cuento a las actividades desarrolladas.

El plan de formación se desarrollara en un periodo de un año iniciando en el mes de enero 2018, culminando en diciembre del mismo año.

El Plan de Formación: Es un instrumento que contiene diferentes componentes que inducen a la implementación de acciones estratégicas que beneficiaran y dará un desarrollo y Bienestar social a las Familias de la Aldea El Trapiche, El Adelanto este plan fue elaborado en la Dirección Municipal de la Mujer el Cual será Implementado en la Aldea Antes Mencionada.

El plan tiene como Objetivo General: Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación

El plan contiene resultados de Aprendizaje, los cuales se pretende alcanzar por medio de las acciones a desarrollar, de igual manera se encuentra las competencias a desarrollar y cuantos ejes temáticos que contribuirán a mejorar la temática de seguridad alimentaria y nutrición , los mismo son: Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos de Seguridad Alimentaria Nutricional, Alimentación en ciclo de Vida, Alimentación en menores de 0 a 5 años sanos y enfermos, Vigilancia Alimentaria Nutricional, Capacitación en Salud, Nutrición e Higiene.

ANÁLISIS DEL SEGUNDO RESULTADO

Resultado obtenidos No.2 Elaborado propuesta de Manual de Seguridad Alimentaria y Nutricional con énfasis en productos locales que permitirá de guía a las madres en la adecuada preparación de los alimentos de sus hijos en Aldea el trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa.

El Manual de menús Nutritivos

Este documento que contiene información importante sobre seguridad Alimentaria y nutricional haciendo énfasis en la utilización y consumo de los alimentos autóctonos, el cual fue elaborado y diseñado para las familias que tienen niños menores de cinco años, de la aldea El Trapiche Municipio el Adelanto.

Lo que se pretende con el manual es que la población infantil, tenga un adecuado desarrollo por medio del consumo de diversas alimentos locales ricos en carbohidratos, grasas proteínas, vitaminas y minerales , los cuales son indispensables para todo ser humano.

El manual de menús nutritivos proporciona conocimientos alimentarios suficientes, para que puedan adquirir las capacidades que les permitan una elección saludable de los alimentos, favoreciendo así un adecuado crecimiento durante la etapa de la infancia y adolescencia y lograr unas buenas condiciones de salud en la edad adulta. Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. La edición de los Menús Saludables desde los 4 hasta los 18 años.

El manual contiene bastantes menús nutritivos elaborados a base de alimentos que se producen en la comunidad el mismo permite a las madres adquirir conocimientos y habilidades para preparar los mismos y de esta manera utilizar recursos naturales existentes.

El objetivo principal del manual es proporcionar a las madres de niños menores de cinco años un instrumento práctico para que obtengan conocimientos sobre cómo preparar menús nutritivos utilizando alimentos locales. Va dirigido a la Dirección Municipal de la Mujer, quien se encargará de entregar al grupo de madres de niños menores de cinco años, quienes usarán la herramienta como guía para preparar los distintos menús nutritivos y de esta manera variar y mejorar la alimentación familiar. De igual manera la DMM, tendrá una herramienta funcional que contribuirá al desarrollo de actividades nutricionales.

El manual se elaboró para promover el uso y consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable utilizando y consumiendo alimentos locales, aportando de esta manera una herramienta útil y necesaria para mejorar la calidad de vida de las familias. Las características principales del manual son: la utilización y consumo de los alimentos autóctonos, menús nutritivos elaborados, importancia de los distintos nutrientes en los alimentos y por último se tomaron en cuenta las características culturalmente aceptadas por las familias en cuanto a los menús elaborados.

El manual contiene treinta recetas alimenticias elaboradas con alimentos locales, así mismo se encuentra una serie de anexos los cuales contienen información de las necesidades nutricionales de los menores, la importancia de los nutrientes que cada alimento contiene, los elementos de la olla nutricional, las recomendaciones que se deben seguir para que los menores consuman una alimentación saludable y por último se encuentran los hábitos alimenticios.

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

Presentación

Al finalizar la ejecución del Proyecto “Propuesta de formación de madres de niños y niñas de 0 a 5 años y Capacitación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para el grupo de mujeres El Adelanto” se ha tomado en cuenta que se deben de realizar acciones futuras para darle sostenibilidad al mismo, por lo mismo se ha elaborado el presente plan donde se plasman las actividades que se deben de realizar, el mismo consta de una justificación, objetivos general y específicos, los recursos tanto humanos como financieros y materiales. También se toman en cuenta algunas herramientas gerenciales como el Análisis del entorno, Análisis de involucrados, y el FODA, que facilitaran el proceso así como también el cronograma para ejecución.

El Plan de sostenibilidad es una herramienta que contribuye a garantizar la propuesta del plan de Formación y promoción en alimentación y nutrición, en Seguridad Alimentaria y Nutricional, Dirigida a las madres de niños menores de cinco años, de la Aldea el Trapiche, El Adelanto el mismo contienen alineamientos y componentes necesarios para logro de los objetivos que promueve la educación nutricional adecuada, con la finalidad de evitar la desnutrición infantil.

El plan de sostenibilidad contiene la población beneficiada, los objetivos que se quieren alcanzar, los propósitos del plan, los ámbitos: social, políticos, culturales económicos ambientales y jurídico en los cuales se establecen los principios y valores los cuales se establece la importancia de tener seguridad alimentaria, los cuales son necesarios para fundamentar el plan.

Justificación

El plan de sostenibilidad es una herramienta necesaria para la continuidad de una iniciativa, por tanto dicho plan pretende servir de marco de actuación para las acciones ya encaminadas dentro del proyecto “, Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea el Trapiche, Municipio el Adelanto, Jutiapa. creando los procesos formativos para seguir promoviendo la Seguridad Alimentaria y Nutricional en beneficio de este y en pro del fortalecimiento del poder local, tomando en cuenta este escenario y conociendo las necesidades de este grupo de mujeres se pretende establecer este nexo para poder contribuir a mejorar sus condiciones de vida. La actividad de sostenibilidad servirá para dar a continuidad a las actividades planteadas en el proyecto lo cual es necesario implementarlo en otras comunidades para la población tenga conocimiento sobre la seguridad alimentaria y nutricional y así evitar problemas de desnutrición en los niños menores de cinco años. Es necesario que la municipalidad de el Adelanto por medio de la Dirección Municipal de la mujer implemente las acciones estratégicas que contiene la propuesta del plan Formación a Madres, las cuales son necesarias desarrollar para mejorar la calidad de vida de la población.

Población Beneficiaria

La población beneficiada serán las madres de niños menores de cinco años de las comunidades del municipio del Adelanto, Jutiapa

Objetivo general

Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.

Principios y valores

Sistemas de evaluación y Monitoreo del Plan de sostenibilidad: La evaluación en el plan de sostenimiento es primordial ya que por medio de ellos se pueden verificar los avances y problemas que se han surgido durante el desarrollo del

proyecto, así misma determinar el logro de los objetivos y estrategias que se han implementado durante todo el proceso.

Las evaluaciones se realizaron de acuerdo a las actividades desarrolladas con el fin de determinar los alcances y límites que se van obteniendo durante la ejecución

La evaluación estará a cargo del personal de la Dirección Municipal de la mujer ya que son ellos quienes están ligados a desarrollar todo el proceso del proyecto así mismo se llevara a cabo a fin de mes, después que se hayan desarrollado las actividades propuestas en el mes.

De igual manera el monitoreo de las actividades se realizaran contantemente con el objetivo de verificar los avances y logros obtenidos en los distintos procesos planificados esta acción se desarrollara de manera participativa donde las personas involucradas en el plan de sostenibilidad darán a conocer las falla y logros que se han obtenido, de igual manera se establecerán medios para prevenir nuevas acciones negativas y por ende desarrollar con éxito todo lo plan.

Estrategias de sostenibilidad

- Procurar el involucramiento de todas las integrantes del grupo de Mujeres través de procesos participativos.
- Encaminar las acciones en base a los instrumentos de planificación.
- Ampliar la cobertura de beneficiarias del área urbana del Municipio del Adelanto.
- Continuar con acciones que promuevan el fortalecimiento del grupo de mujeres en pro de su desarrollo.

Propósitos del plan de sostenibilidad

- Desarrollar de forma eficiente y eficaz las acciones estratégicas planteadas en la propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años sobre seguridad Alimentaria y nutricional dirigido a las madres de niños menores de cinco años, con el fin de dar continuidad a lo programado.

- Brindar una herramienta útil que ayude a dar continuidad a proyectos futuros relacionados a la seguridad alimentaria y nutricional
- Promover el desarrollo de proyectos sostenibles en las comunidades de El Adelanto y por ende mejorar la calidad de vida de los habitantes.

Objetivos específicos del ámbito social, político, económico y sus respectivas estrategias y componentes.

Componente	Objetivos Específicos	Estrategias
Ámbito Social	<ul style="list-style-type: none"> • Socializar a las madres de familia para que se apropien sobre temas de Nutrición, Saneamiento Ambiental, Planificación Familiar e Higiene en el hogar y en los alimentos. • Propiciar la participación e involucramiento de las madres de familia en actividades sobre seguridad alimentaria y nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar talleres educativos. • Empoderar a las madres de familia sobre la SAN.
Ámbito Político	<p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer alianzas institucionales para planificar y ejecutar proyectos productivos sobre seguridad alimentaria y nutricional. • Fomentar la participación activa de las distintas autoridades locales y municipales en la ejecución de actividades educativas en beneficio de la SAN. 	<p>Estrategias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar planes de trabajo con las distintas instituciones en beneficio de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. • Participación activa del personal de la DMM en las distintas actividades a desarrollarse en la comunidad.
Ámbito Económico	<p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestionar los recursos necesarios para la ejecución de las distintas actividades planificadas en beneficio de la población. 	<p>Estrategias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las acciones estratégicas plasmadas en el

	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la calidad de atención en los servicios básicos en las comunidades. 	<p>proyecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollar proyectos destinados a las necesidades de los habitantes de las comunidades.
✓ Ámbito Cultural	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar los estilos de vida saludable en las comunidades. Influir de forma positiva en las familias para que adopten buenos hábitos alimentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> Crear conocimientos por medio de charlas educativas a las madres de familia. Enseñar a las familias a consumir los alimentos que se producen en la comunidad.
✓ Ámbito ambiental	<ul style="list-style-type: none"> Promocionar el consumo de los distintos alimentos autóctonos y el cuidado del medio ambiente. Gestionar proyectos sobre saneamiento ambiental para las comunidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Crear conciencia en las familias sobre la importancia de consumir distintos alimentos. Formar grupos de gestión de proyectos en beneficio de la comunidad.
✓ Ámbito Jurídico	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las leyes que respaldan la Seguridad Alimentaria Y Nutricional. SAN. Defender los derechos constitucionales sobre la SAN 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñar por medio de charlas educativas las diferentes leyes que respaldan la SAN.

Componentes Para cumplir con los objetivos y estrategias planteados, del plan de sostenibilidad se deben desarrollar los componentes los cuales se detallan a continuación:

<p>Cultura de Sostenibilidad:</p> <p>Se entiende como el conjunto de acciones que se utilizan para dar cumplimiento y vigilancia al desarrollo continuo de las acciones estratégicas planteadas en la Propuesta del Plan de Formación de Madres de Niños y Niñas de 0 a 5 años en seguridad alimentaria y nutricional dirigido a las madres de niños menores de 05 años de la aldea el Trapiche el Adelanto Jutiapa.</p>	
Objetivo:	Estrategia:
<ul style="list-style-type: none"> Impulsar por medio de la Dirección Municipal de la Mujer, el desarrollo de una cultura de sostenibilidad de las acciones estratégicas planteadas en el proyecto a desarrollarse el cual contribuirá a brindar conocimientos a las madres de familia y por ende evitar la inseguridad alimentaria y nutricional en la aldea. 	<ul style="list-style-type: none"> Diseñar e implementar un plan que de sostenibilidad a las acciones a desarrollar.
<p>a) Gestión Social: Una gestión social es la que contribuye a que las actividades se desarrollen eficientemente, siendo el recurso económico el principal factor que contribuye a tener resultados efectivos. Por ende, es necesario definir los medios y estrategias que se necesitaran para gestionar dichos recursos, ante las distintas instituciones.</p>	
Objetivo:	Estrategia:
<ul style="list-style-type: none"> Contar con los recursos necesarios para poder desarrollar las distintas actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar los distintos recursos que se utilizan en la ejecución de las actividades y continuidad de las mismas en cuanto al Plan de Formación sobre seguridad alimentaria y nutricional.
<p>b) Alianzas Estratégicas:</p> <p>Las alianzas estratégicas son necesarias para el logro de las actividades planeadas, ya que en ellas se toman decisiones que fundamentan los compromisos de cada participante para trabajar en conjunto y así lograr los objetivos planteados. De igual manera las alianzas contribuyen a que las partes tengan intereses comunes, obtengan resultados factibles y asuman compromisos establecidos.</p>	
Objetivo:	Estrategia:

<ul style="list-style-type: none"> • Contar con el apoyo inter institucional para el logro de los objetivos planteados en cuanto a la Seguridad Alimentaria y Nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa y unificar esfuerzos para el desarrollo eficiente del proyecto.
---	--

(Estudiante de Trabajo social PPSII, 2017)

Ejes transversales del Plan de Seguimiento

- **Enfoque de género:**El enfoque de género o la igualdad entre hombres y mujeres consiste en la capacidad de que las mujeres y los hombres disfruten por igual de los bienes valorados socialmente, las oportunidades, recursos y recompensas, la igualdad no significa que un hombre sea igual a una mujer o una mujer sea igual al hombre, cual sea el caso viene siendo lo mismo, sino más bien que las oportunidades que tengan y los cambios que existan en las vidas no dependan del sexo, sino del coeficiente intelectual de cada persona.
- **Enfoque ecológico:** En cuanto al enfoque ecológico se puede decir que la tierra y la naturaleza son los elementos fundamentales para la sobrevivencia de todo ser humano, ya que es de donde depende toda la alimentación que se consumió para la sobrevivencia. En el artículo No. 97 de la Constitución de la República de Guatemala. Medio Ambiente y equilibrio ecológico. Dice que El Estado, las municipalidades y los habitantes del territorio nacional están obligados a propiciar el desarrollo social, económico y tecnológico que prevenga la contaminación del medio ambiente y mantenga el equilibrio ecológico. Se dictaran todas las normas necesarias para garantizar que la utilización y el aprovechamiento de la fauna, la flora de la tierra, agua, se realicen racionalmente evitando su depredación. Como se puede leer existe una ley que ampara el uso pero a la vez el cuidado del medio ambiente.
- **Enfoque de Derechos Humanos:** Todas la personas cuentan con derechos los cuales son inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión,

lengua, o cualquier otra condición, estos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. Por tal motivo se deben promocionar y respetar para que exista justicia, libertad y paz en todo el mundo y así evitar las desigualdades ocasionadas por una sociedad desequilibrada en cuanto a lo económico,, político, cultural y ambiental.

- **Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas:** El reconocimiento de la identidad de los pueblos indígenas es fundamental para la construcción de la unidad nacional basada en el respeto y ejercicio de los derechos políticos, culturales, económicos y espirituales de todos los guatemaltecos. En la Constitución Política de la República de Guatemala, en su sección segunda Artículo No. 58. Identidad cultural. Se reconoce el derecho de las personas y de las comunidades a su identidad cultural de acuerdo a sus valores, su lengua y sus costumbres.

1. Cronograma

No.	Acciones	Año 2017 (meses)												Responsables
		E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Objetivos Específicos Ámbito Social														
1	Socializar a las madres de familia para que se apropien sobre temas de Nutrición, Saneamiento Ambiental, Planificación Familiar e Higiene en el hogar y en los alimentos.	X												Personal de la Dirección Municipal de la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
2	Propiciar la participación e involucramiento de las madres de familia en actividades sobre seguridad alimentaria y nutricional.		X											Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
Objetivos Específicos Ámbito Político														
3	Establecer alianzas institucionales para planificar y ejecutar proyectos productivos sobre seguridad alimentaria y nutricional.			X										Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
4	Fomentar la participación activa de las distintas autoridades locales y municipales en la ejecución de actividades educativas en beneficio de la SAN.				X									Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
Objetivos Específicos del Ámbito Económico														
5	Gestionar los recursos necesarios para la ejecución de las					X								Personal de la Dirección Municipal De la mujer,

	distintas. Planificadas en beneficio de la población.													Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
6	Mejorar la calidad de atención en los servicios básicos en las comunidades.						X							Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
Objetivos Específicos del Ámbito Cultural														
7	Fomentar los estilos de vida saludable en las comunidades.							X						Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
8	Influir de forma positiva en las familias para que adopten buenos hábitos alimentarios.								x					Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El adelanto, Jutiapa
Objetivos Específicos del Ámbito Ambiental														
9	Promocionar el consumo de los distintos alimentos autóctonos y el cuidado del medio ambiente.									X				Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
10	Gestionar proyectos sobre saneamiento ambiental para las comunidades.										X			Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de EL Adelanto, Jutiapa
Objetivos Específicos del Ámbito Jurídico														
11	Conocer las leyes que	X	X										X	Personal de la

	respaldan la Seguridad Alimentaria Y Nutricional. SAN.														Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El Adelanto, Jutiapa
12	Defender los derechos constitucionales sobre la SAN.													X	Personal de la Dirección Municipal De la mujer, Municipalidad de El adelanto, Jutiapa

Recursos y Presupuesto del Plan de Seguimiento

RUBRO	DESCRIPCIÓN	COSTO	TOTAL
Recurso Humano	Socialización del plan de sostenibilidad.	Q. 1,000.00	Q. 1,000.00
Recurso Humano	Establecer Alianzas entre las instituciones.	Q. 5,000.00	Q. 5,000.00
Recurso Humano	Divulgación del proyecto.	Q.10,000.00	Q.10,000.00
Recurso Humano	Gestiones administrativas para la implementación del proyecto	Q. 10,000.00	Q. 10,000.00
Materiales	Servicios de computadoras, Papel bond, paleógrafo, marcadores, folder, maskintape y fotocopias.	Q. 2,500.00	Q. 2,500.00
Recurso Humano	Programar reuniones periódicamente para analizar y medir los avances en la ejecución de la planificación.	Q. 2,500.00	Q. 2,500.00
Recurso Humano	Desarrollar el proyecto en otras comunidades.	Q. 10,000.00	Q.10,000.00
Imprevistos			Q. 1,950.00
TOTAL GASTOS			Q. 42,950.00

a. Metodología

Es necesaria para poder desarrollar el plan de sostenibilidad ya que por medio de ella se utilizarán técnicas y métodos de acorde a las actividades que se llevarán a cabo como reuniones previstas, exposiciones, coordinaciones, gestiones de fondos, involucramiento de instituciones, listados de participantes, visitas domiciliarias, trabajo de grupos, lluvia de ideas, divulgación en medios de comunicación, entre otras que serán de utilizar para el buen funcionamiento del proyecto.

Así mismo la metodología servirá para desarrollar de forma eficiente cada una de las actividades del proyecto, de igual manera la metodología será implementada por el personal de la Dirección Municipal de la Mujer.

b. Sistema de Evaluación y Monitoreo del Plan de Sostenimiento:

La evaluación en el plan de sostenimiento es primordial ya que por medio de ello se pueden verificar los avances y problemas que se han surgido durante el desarrollo del proyecto, así mismo determinar el logro de los objetivos y estrategias que se han implementado durante todo el proceso. Las evaluaciones se realizaron de acorde a las actividades desarrolladas con el fin de determinar los alcances y límites que se van obteniendo durante la ejecución.

La evaluación estará a cargo del personal de la Dirección Municipal de la Mujer ya que son ellos quienes están ligados a desarrollar todo el proceso del proyecto, así mismo elaborarán e impartirán el instrumento de evaluación a utilizar. La misma se llevará a cabo a fin de mes, después que se hayan desarrollado las actividades propuestas en el mes. De igual manera el monitoreo de las actividades se realizará constantemente con el objetivo de verificar los avances y logros obtenidos en los distintos procesos planificados. Esta acción se desarrollará de manera participativa donde las personas involucradas en el plan de sostenibilidad darán a conocer las fallas y logros que se han obtenido, de igual manera se establecerán medidas para prevenir nuevas acciones negativas y por ende desarrollar con éxito todo lo planeado.

CONCLUSIONES

- Se determinó que la elaboración de la propuesta del plan formación sobre seguridad alimentaria y nutricional dirigido a las madres de niños menores de cinco años de la aldea El Trapiche otorgado a la Dirección Municipal de la Mujer contribuirá a desarrollar de forma eficiente las acciones estratégicas planteadas para mejorar la nutrición de los menores.
- El uso de técnicas y métodos del trabajo social permitieron el logro de los objetivos planteados y resultados esperados de la práctica profesional supervisada.
- Las actividades educativas fueron indispensables dentro del desarrollo del proyecto ya que por medio de ello se brindaron conocimientos sobre la nutrición saludable, contribuyendo de esta manera a mejorar su bienestar.
- Por medio del involucramiento, coordinación y la participación activa de madres de familia, personal de la DMM, Instituciones, miembros del Consejo Comunitario de Desarrollo, COCODE y Consejo Municipal permitió y facilitó la elaboración de la propuesta del plan de Formación, contribuyendo de esta manera a generar cambios positivos en cuanto a la SAN.
- La elaboración del manual de menús nutritivos con alimentos locales ayuda a que las madres tengan insumos y desarrollen habilidades de preparar variedad de comidas utilizando los alimentos locales, contribuyendo así a mejorar la nutrición de los niños menores de cinco años.

- El plan de sostenibilidad permitirá que la propuesta del plan Formación tenga estabilidad y se dé continuidad a las acciones estrategias planteadas para obtener con ello la estabilidad de la propuesta.
- El proceso de Práctica Profesional Supervisada es de gran importancia porque permite sistematizar la experiencia vivida con la comunidad o grupo con el cual se está trabajando.
- Por medio del involucramiento, coordinación y la participante activa de madres de familia, personas de la DMM, Instituciones miembros del Consejo Comunitario de Desarrollo COCODE y Consejo Municipal permitió y Facilito la elaboración de la Propuesta de Formación y Promoción en Alimentación y Nutrición de Madres de niños y niñas de 0 a 5 años de esta manera a generar cambios positivos en cuanto a SAN.
- La Práctica Profesional Supervisada permite la participación del y la estudiante en espacios de organización Comunitaria para conocer la problemática sentida y brindarles una posible solución.
- La Seguridad Alimentaria y Nutricional tiene cuatro pilares 4 que la condicionan, siendo estos la Disponibilidad de alimentos; acceso a alimentos; el consumo de los alimentos y la utilización biológica de los alimentos.

RECOMENDACIONES

- La Municipalidad a través de la Dirección Municipal de la Mujer debe darle continuidad a las actividades propuestas en el Plan de Formación para que el mismo sea de utilidad y puedan contribuir a mejorar la seguridad alimentaria en las comunidades del municipio.
- Informar, comunicar y enseñar sobre el tema de seguridad alimentaria y nutricional es la mejor metodología para brindar conocimientos a las personas.
- Es necesario impulsar la participación comunitaria, ya que por medio de esta acción los proyectos llegan a las comunidades y esto contribuye a que se mejoren las condiciones de vida de los habitantes.
- Las acciones estratégicas plasmadas en la Propuesta del Plan de Formación contribuirán a que las Madres de niños menores de cinco años conozcan sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional, de igual manera a poner en práctica lo aprendido durante las formaciones.
- Las personas de la Comunidad por medio de actividades de formación deben conocer los valores nutricionales que contienen los Alimentos locales, puesto que les contribuirá a tener una alimentación saludable y a darle buen uso a los mismos.
- Las alianzas, gestiones y coordinaciones son los mejores mecanismos que llevan al logro de los objetivos planteados, pues por medio de ello se tiene el apoyo de las distintas instituciones en el desarrollo de las actividades planteadas en beneficio de la población beneficiada.

- Dar continuidad a las propuestas de proyectos elaborados por los estudiantes de Trabajo Social para que tengan mejor realce y se puedan tener cambios significativos en las comunidades para el bienestar de todos.
- Que las Instituciones inmersas en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional que se encuentran presentes en la cabecera del Municipio del Adelanto y que se interesen en las necesidades que plantean las comunidades que están en las afueras del centro del Municipio.
- El y la Trabajadora Social deben de promover acciones en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional que contribuyan al desarrollo de un grupo de personas y trascienda hasta lo nacional.
- Informar comunicar y enseñar sobre el tema de seguridad alimentaria y nutricional es mejor metodología para brindar conocimiento a las personas.
- Es necesario impulsar la participación comunitaria, ya que por medio de esta acción los proyectos llegan a las comunidades y esto contribuye a que se mejore las acciones de vida de los habitantes.
- Las alianzas, gestiones y coordinación son los mejores mecanismos que llevan al logro de los objetivos planteados, pues por medio de ello se tiene el apoyo de las distintas instituciones en el desarrollo de las actividades planteadas en beneficio de la población beneficiada.

LECCIONES APRENDIDAS

- Por medio de las distintas actividades educativas y formativas se promueve la participación activa de las personas de la comunidad permitiendo de esta manera constante cambios de aprendizaje y mejoras a la sociedad.
- Todo proyecto desarrollado deja cambios significativos en los ambientes de las comunidades ya que se plasman conocimientos en las personas y se contribuye a que sean ellos quienes continúen en el desarrollo.
- El proceso de práctica profesional supervisada permite al estudiante de trabajo social desarrollar con responsabilidad y honestidad las actividades planteadas.
- Para que todas las actividades concluyan con éxito se deben mantener buenas relaciones interpersonales entre el personal de DMM y personas involucradas en el proyecto.
- El involucramiento y la participación activa de las personas enlace contribuyo de manera positiva en el desarrollo de las actividades.
- Las metodologías y técnicas utilizadas durante el desarrollo del proyecto contribuyo a alcanzar los objetivos planteados y resultados esperados.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Desnutrición Crónica

(Instituto Nacional de Estadística [INE], 2012). En su boletín INE N° 015-31 enero 2012 define que desnutrición crónica: es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. La desnutrición implica tener un peso corporal o una estatura inferior a la que corresponde a la edad (retraso en el crecimiento), estar peligrosamente delgada, o presentar carencia de vitaminas o minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes, mejor conocida como “hambre oculta”).

Por consiguiente, el estado nutricional solo se puede captar a través de una serie de características clínicas, físicas o funcionales, que constituyen otros tantos indicadores potenciales si se les atribuye un valor umbral que permita separar a las personas malnutridas de las que no lo están.

Esta tarea se ha realizado, tras lograr el consenso, principalmente en los sectores de la malnutrición de niños y de adultos y de la carencia muy generalizada de tres micronutrientes, que comporta consecuencias graves para la salud de las personas (vitamina A, yodo y hierro). Primero se miden los parámetros o índices correspondientes a escala individual (por ejemplo peso, circunferencia braquial, tasa de hemoglobina, etc.). Se expresa luego la información referente al grupo de la población en cuestión en forma de tasa de prevalencia.

Según, Delpeuch (2008), En su revista indicadores de nutrición para el desarrollo. FAO. Expresa que desnutrición afecta a las futuras generaciones, pues el estado de nutrición de una madre puede afectar la salud de sus futuros nietos. Afecciones tales como el Retardo en el Crecimiento Intrauterino-RCIU, el retardo del crecimiento y la desnutrición grave durante los dos primeros años de vida causan un daño irreparable al impedir el crecimiento físico, y si existe un rápido aumento de peso subsiguiente entre los tres y cinco años, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en el futuro.

Por consiguiente se ha demostrado que los cambios en la mala nutrición tienen un efecto significativo en la mortalidad infantil. Se ha demostrado que la deficiencia de micronutrientes contribuye a la ceguera (vitamina A), el deterioro neurológico, la reducción de la función inmune (deficiencia de hierro), el retraso del crecimiento y la susceptibilidad a la infección (deficiencia de zinc) sostienen que la desnutrición es una causa subyacente de muertes infantiles asociadas con diarrea, neumonía, malaria y sarampión.

Gerencia Social

Según, Rojas (2,008), en su revista teoría de la gerencia social define, que la gerencia social es una estrategia que se basa en los criterios de equidad, eficacia, eficiencia, la sostenibilidad que permite orientar la toma de decisiones y acciones a seguir y el seguimiento y evaluación de los resultados alcanzados.

La gerencia social, apoya el fortalecimiento de las políticas a favor de una mayor democratización y participación social, orientada al proceso gerencial hacia una necesaria revisión e implementación de estrategias que contribuyan al desarrollo social, económico, y político de las personas y de los conjuntos poblacionales más vulnerables o postergados.

Según, el periódico de la Universidad Rafael Landívar [URL], 2008). En su revista vida universitaria de Quetzaltenango número 5 comenta que gerencia social; es una herramienta útil para relacionar los problemas y necesidades de los conjuntos sociales que viven en espacios geográficos delimitados, donde requiere de la intervención de todos los actores clave, como instituciones pública y privados, organizaciones religiosas, políticos y sindicales, comunitarios y de la sociedad en general.

Por consiguiente, los cambios gerenciales implican cambios de paradigmas, actitud positiva, capacitación, especializada del recurso humano, visión del futuro, flexibilidad, sensibilidad, participación e involucramiento de diversos grupos sociales elementos que son importantes para lograr mayor eficiencia.

La gerencia social requiere de un conjunto de herramientas o instrumentos que apoyen el logro de los objetivos y metas. Entre los instrumentos, está el diagnóstico, planeación, programación y diseño e incorpora procesos relacionales y políticos de diálogo, movilización de apoyo, deliberación, generación de consensos y toma de decisiones. Incluye pero no se limita a la implementación de estrategias y sus correspondientes acciones programáticas, la generación de información relevante, la retroalimentación, los ajustes y el posible rediseño. Consiste en un enfoque integral que articula los diversos procesos entre sí, asociando a cada uno su razón de ser.

Gerencia de desarrollo

Según, Crusoe (2,010), en su revista gerencia del desarrollo organizacional plantea que gerencia del desarrollo es vivir tiempos de cambios rápidos y adaptación imperativa, consolidación de organizaciones frente un escenario donde les corresponde sobrevivir, crecer y ser competitivas, buscar forma como responder a estos tres aspectos determinará, si la organización en realidad responde en su esencia y existencia puede salir airosa en el curso del tiempo.

Gerencia del desarrollo es responder como protagonista del desarrollo organizacional. En el cual, se responde por una organización que aprenda como sistema y pueda tener un sello distintivo de hacer las cosas con excelencia a partir de sus propios procesos. El desarrollo organizacional propone un mejoramiento continuo, efectividad para funcionar y responder al cambio de acuerdo a los acontecimientos. A partir de ese enunciado surge la propuesta de un ejecutivo que conforme parte del cuadro directivo de la organización encargado de direccionar el sistema de desarrollo organizacional.

Según, Felipe (2,010), en su libro "Gerente de desarrollo Institucional" explica que gerencia del desarrollo es la que propone la organización y las acciones sobre los sistemas, procesos y procedimientos administrativos, el diseño (o desarrollo) e implementación de los proyectos de desarrollo que no estén siendo trabajados por la gerencia central de la reforma, así como los aspectos relacionados con la infraestructura que no constituyan inversión.

La gerencia del desarrollo ha sido organizada por supervisiones, bajo una visión de sistemas, es decir, como un conjunto concatenado de procesos que interactúan entre sí para el cumplimiento de los objetivos trazados. Esta Organización cuenta con una secuencia lógica de manera tal, que una supervisión se convierta en proveedora de la siguiente y, éstas a su vez, en cliente de la anterior, cerrándose de esta manera el ciclo, el mismo que se repite permanentemente. Por lo tanto, en este proceso, la supervisión de estadística provee de información a la gerencia y a todas las demás supervisiones.

Seguidamente, la gerencia del desarrollo, además de caracterizarse por su estructura simplificada, se está manejando con requerimientos mínimos de personas ya propone a la gerencia general, la normatividad para el planeamiento, el manejo de la información y la estadística, la organización, los procesos y procedimientos en el área administrativa, la infraestructura y el presupuesto.

Por último, decir que la gerencia del desarrollo es diseñar y gerenciar los subsistemas y procesos relacionados con los diferentes momentos de las personas en la organización tales como: Subsistema de ingreso, subsistema de desarrollo ocupacional, subsistema de compensación, subsistema de control, formular políticas, estrategias, planes y programas con énfasis a la reducción de la desigualdad, reducción de la pobreza, fortalecimiento del estado democrático y fortalecimiento de una ciudadanía plena, incluyente y responsable.

Sistematización

Según, Morgan (2,007) en su libro El conocimiento desde la práctica una propuesta de método de sistematización de experiencias comenta que la sistematización es la que permite obtener conocimientos consistentes y sustentados, comunicarlos, confrontarla con otras y con el conocimiento teórico existente, y así contribuir a una acumulación de conocimientos generados desde y para la práctica.

La sistematización intenta conocer una dimensión o aspecto de la realidad sobre la cual se formulan preguntas; a una práctica en la cual se ha participado como un actor más, con una clara intención de transformación.

La sistematización de experiencias es una metodología de investigación participativa iniciada por colectivos comprometidos con la educación popular en América Latina. Las sistematizaciones permitían a diferentes colectivos acumular e intercambiar sus experiencias de intervención y/o de acción.

Luego, la sistematización resulta un mecanismo o una herramienta con la que diferentes colectivos pueden lograr objetivos como: Capturar los significados de su acción y sus efectos; no repetir determinados errores; mejorar la propia práctica y la forma de hacer política; compartir aprendizajes con grupos similares; generar nuevas motivaciones; lograr mayor cohesión grupal; contribuir al enriquecimiento de la teoría; generar nuevas articulaciones; revalorizar los movimientos sociales y dotar de sentido su acción; incidir positivamente en la autoestima de los involucrados.

Según, Lima (2007) en su libro Sistematización de experiencia en proceso argumenta que a toda sistematización le antecede una práctica. Si no existe la vivencia de una experiencia no es posible realizar una sistematización. Las características de la sistematización son: a) Proceso, b) Participativo, c) Ordenar, d) Memoria histórica, e) Análisis e interpretación, f) Aprendizajes y nuevos conocimientos, g) compartir y difundir.

Trabajo social

Según, Peláez (2011) en su obra Teoría del Trabajo Social expresa que el trabajo social como una disciplina científica, dentro del ámbito del Trabajo Social, que parte de los valores de la ciudadanía democrática, tiene como objetivo principal promover el cambio mediante la capacitación de las personas y grupos para afrontar retos y oportunidades (evaluando el entorno social sus capacidades personales y grupales, y como favorecer su fortalecimiento), mediante una metodología centrada en el diseño, puesta en marcha, aplicación y evaluación de

la dinámica de grupos, que permite mejorar la interacción personal y la realización de actividades de grupos.

El Trabajo Social como disciplina científica, posee sus propios fundamentos teóricos se apoya en la teoría, la cual propicia e impulsa la acción para promover el cambio social. La teoría permite organizar y comprender nuestros pensamientos, reflexionar sobre las distintas posibilidades de acción del Trabajo Social. Esta perspectiva, abre paso como una especialidad que puede intervenir a distintos niveles, para generar el cambio y mejora de las personas, grupos, comunidades y organizaciones implicadas, promoviendo la inclusión social, favoreciendo los factores potenciadores de cambio social y mitigando los riesgos de exclusión social.

Según, Gramajo (2,007), en su ponencia fundamentos doctrinarios de Trabajo Social, para el nuevo milenio expone que de acuerdo al concepto de praxis, hoy en día el Trabajo Social comprende dos momentos del trabajo intelectual:

Es una disciplina que se inserta en los procesos sociales y políticos del país. Desde el ámbito de la Ciencias Sociales estudia las necesidades y problemas históricamente relevantes, e intervienen en ellos con el propósito de generar transformaciones sociales que incidan positivamente tanto en la esfera del desarrollo humano sustentable, como en el esfera de la participación social y la promoción de los derechos humanos, la justicia y la seguridad social”.

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 y grupos.

A lo largo del proceso histórico de la profesión del trabajo social, se ha venido construyendo y desarrollando en base a un sistema de valores, teoría y práctica de manera profesional; promoviendo la transformación de la realidad social desde

los factores causales, a través de alianzas comunitarias, planificaciones para la incidencia política, propuestas de proyectos de desarrollo, investigaciones, sistematizaciones, diagnósticos participativos, y prácticas profesionales con enfoques determinados, que promueven la movilización de los actores sociales más discriminados y excluidos de las políticas sociales del país.

El Trabajo Social ha crecido con ideales humanitarios y democráticos, y sus valores se basan en el respeto a la igualdad, el valor y la dignidad de todas las personas. Los derechos humanos y la justicia social constituyen la motivación y la justificación de la acción del trabajo social. En solidaridad con quienes están en desventaja, la profesión, lucha por mitigar la pobreza y liberar a los vulnerables, excluidos y oprimidos, promoviendo el fortalecimiento de éstos y su inclusión social.

El Trabajo Social basa su metodología en un cuerpo sistemático de conocimientos (teoría) sustentado en la experiencia y derivados de la investigación y evaluación de la práctica, incluidos los contextos locales e indígenas. La profesión de trabajo social recurre a teorías sobre el desarrollo humano así como del comportamiento social y los sistemas sociales, para analizar las situaciones complejas y facilitar los cambios personales, organizativos, sociales y culturales.

En la práctica, el Trabajo Social se enfrenta a las desigualdades e injusticias que existen en la sociedad. Responde a las crisis y emergencias así como a los problemas personales y sociales del día a día. Utiliza distintos conocimientos, técnicas y actividades consecuentes con su centro de atención holístico en las personas, por un lado y en su entorno por otro. Las intervenciones del trabajo social abarcan desde los procesos psicosociales focalizados a nivel individual, hasta el compromiso con la política, la planificación y el desarrollo social. Las intervenciones también incluyen la dirección de organismos, la organización comunitaria y el compromiso con la acción sociopolítica para influir en la política social y el desarrollo económico.

Por lo tanto, el Trabajo Social no pretende ser un instrumento de cambio, sino coadyuvar a las transformaciones estructurales mediante una tarea de organización y realización de proyectos específicos, en un marco de movilización y participación popular. Los campos de acción del Trabajo Social son: La investigación social, Sistematización de experiencias, gestión de recursos, coordinación, de programas sociales, gerencia del desarrollo en instituciones privadas y públicas nacionales e internacionales que se dedican a la investigación social, promoción e impulso de la gestión social y autogestión en el ámbito comunitario, municipal, regional, departamental y nacional, para la promoción de la organización local, formulación de proyectos sociales y mediación de conflictos.

Como se señala anteriormente, los campos o áreas de acción del Trabajo Social son múltiples, por lo que sus conocimientos también deberían ser variados y abarcar en gran medida una cierta cantidad de conocimientos del área tecnológica, política, económica, ecológica, ética y cultural, que sean capaces de generarle una visión holística de la realidad tanto local como mundial.

Finalmente, fundamentar el rol del Trabajador Social para el análisis de nuevos desafíos que surgen y que con ellos sea capaz de conformar un sistema de elementos con los que pueda fortalecer sus debilidades tanto personales como profesionales. Algunos desafíos que se debe de asumir: a) demandas de la educación, b) masificación de la tecnología, c) cesantía, d) desigualdades sociales, e) conocimiento amplio y profundo del mercado local y capacitación, f) fomentar la participación, g) globalización del conocimiento, h) respeto a la diversidad, etc. Con todos estos elementos podrá ser capaz de mejorar el accionar y funcionamiento de la profesión, delimitando sus funciones con el objeto de abrirse campo en espacios de la sociedad donde la labor social es sumamente importante e intervención. (pps.)

Estabilidad

Se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto

por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos. En este componente juegan un papel importante: la existencia de almacenes o silos en buenas condiciones así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de

Acceso y control

Se refiere a los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos)

Consumo y utilización biológica de los alimentos

El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.

La utilización biológica está relacionada con el estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización). La inadecuada utilización biológica puede tener como consecuencia la desnutrición y/o la malnutrición. Con frecuencia se toma como referencia el estado nutricional de los niños y las niñas, pues las carencias de alimentación o salud en estas edades, tienen graves consecuencias a largo plazo y a veces permanentes.)

Desarrollo Comunitario

Es un proceso de organización y educación de los grupos sociales, que tiende a generar cambios cualitativos, cuantitativos, globales y continuos que contribuyan

al mejoramiento de la población. Estos cambios se llevan a cabo por medio de la participación activa y la promoción de la comunidad, con el fin de idear, planear y ejecutar los proyectos que se consideren necesarios, utilizando los recursos con los que cuentan.

Considerando el desarrollo comunitario como una técnica que posee un objetivo fundamental que es la promoción del hombre; movilizándolo los recursos ya sean humanos e institucionales mediante la participación, estudiando las oportunidades que se pueden presentar acorde a los recursos existentes, con el fin de ejecutar acciones oportunas y eficientes con programas, donde la participación es un elemento fundamental para la implementación de estos y el desarrollo. (Ander-Egg. 1996).

Bienestar social

Grado en el cual una determinada sociedad, comunidad, sector social, grupo o familia, satisface las necesidades humanas fundamentales. En ese sentido va acorde con el desarrollo económico y social que incide en la calidad de vida. Implica un sistema organizado de políticas, leyes, servicios e instituciones sociales, diseñadas para promover en las comunidades, grupos, familias e individuos, el logro de niveles satisfactorios de vida, así como relaciones personales y sociales que les permita desarrollar plenamente sus potencialidades en armonía con el entorno. (Heinz. K. 2001:33). El desarrollo y materialización de los derechos sociales.

Problema social

Situación de desequilibrio, desajuste, desorganización o falta de armonía o situación amoral que obliga a una reformulación drástica. Los problemas sociales son un producto de las contradicciones propias del sistema social vigente y se expresa en las condiciones materiales de vida de la población, se constituye en los asuntos inquietantes que se dan en el seno de una sociedad y en relación con los cuales se tiene conciencia de la necesidad de encontrarles solución. (Ander-egg.1986:353).

Intervención social

Es un proceso sistemático y coherente que se lleva a cabo frente a problemáticas sociales no resueltas, que se desarrolla a través de acciones con carácter de educar y generar procesos organizativos, que llevan implícitos una ideología orientada fundamentalmente a la modificación y transformación de las maneras de ver, actuar y sentir de los individuos en su inserción social. Existe modalidades de intervención, ya sea desde arriba, por medio de organismos de planificación y del orden institucional o desde abajo, propiciada por las organizaciones comunitarias de base. (Heinz. K. 2001:79).

Fortalecimiento Institucional

El fortalecimiento institucional es el desarrollo de capacidades, visiones, habilidades y actitudes para mejorar la calidad de la organización y el cumplimiento de su tarea. (López Casillas, 1999).

De esta manera se puede decir que el fortalecimiento institucional es fortalecer las distintas organizaciones e instituciones para que puedan concertar con otras, generando autonomía y que cuenten con profesionales que marquen un camino a la excelencia. El fortalecimiento institucional va más allá de la vida interna de las organizaciones y de la coherencia entre sus distintas dimensiones. Espiral S, C. (2000).

Cuando las instituciones están fortalecidas alcanzan a desarrollar sus objetivos y metas que se proponen, logrando de esta manera cumplir con los planes, programas y proyectos que tienen planificados.

Cambio Social

Cambio social designa en sentido general, las variaciones producidas dentro de un cierto periodo, que afectan las estructuras y funcionamiento de una sociedad, de una manera no efímera ni transitoria sino estable o permanente.

Se trata de uno de los temas centrales de la sociología; más aún, puede decirse que la sociología nace de la preocupación por explicar las causas y la dirección de

los cambios que se producen después de la Rev. Francesa y la revolución industrial. Andree. (2002) diccionario de trabajo social. (2da. ed.) Argentina.

Plan

El plan define a grandes rasgos las ideas que van a orientar y condicionar el resto de niveles de la planificación para el mismo. Determina prioridades y criterios, cobertura de equipamientos y disposición de recursos, su previsión presupuestaria y horizonte temporal. Sería el nivel estratégico, con unas metas genéricas que dan sentido al resto de los niveles, de forma que no se hagan actuaciones aisladas sino que todas tengan una coherencia, una finalidad. Profesores/formadores. (Gerencia Social I, PRIMERA EDICIÓN 2008, URL PROFASAR:).

Sostenibilidad

El análisis de la sostenibilidad en una política, programa o proyecto social permite verificar en qué medida los resultados han sido o tienen probabilidades de ser duraderos después de finalizado. Los factores que inciden en la sostenibilidad se examinan sobre la base de la prioridad asignada a la política, programa o proyecto por los intereses. (Gerencia Social I, PRIMERA EDICIÓN 2008, URL PROFASAR).

¿Qué es el trabajo social comunitario?

El Trabajo comunitario no es solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido y evaluado por la propia comunidad. Sus objetivos son potenciar las fuerzas y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proceso social elegido por los pobladores; desempeñando, por tanto, un papel relevante la participación en el mismo de todos sus miembros.

El trabajo social comunitario, con respecto a los otros niveles o ámbitos, consideremos que más que una realidad estrictamente delimitada, El Trabajo Social Comunitario, se configura como una amalgama de todo ello, con tantas

variaciones como comunidades diferentes existen proyectos y programas de intervención. Aunque si se puede señalarse que el Trabajo Social Comunitario supone un **desafío personal**, independientemente del marco institucional y de la relación contractual que vincule al profesional con la comunidad.

Este desafío pone en juego los valores de **solidaridad, participación, convivencia** para ayudar a la comunidad en la toma de conciencia sobre sus necesidades, su situación y sus posibilidades de cambio.(comunitario, 2008)

Componentes de la seguridad alimentaria

En el plano nacional, la seguridad alimentaria tiene 3 componentes: suficiencia, estabilidad y acceso, y se definen de la manera siguiente: asegurar suministros suficientes de alimentos, mantener la estabilidad de los suministros y asegurar el acceso a los suministros de alimentos a todos los consumidores.⁴

El suministro suficiente de alimentos es un requisito esencial para el bienestar nutricional, depende del volumen de producción, de la reducción de las pérdidas pos cosechas, del volumen de las importaciones y exportaciones. A nivel del hogar esto adquiere otros matices y se relaciona con la disponibilidad de alimentos en los mercados locales o de la producción local o familiar, en la cual los efectos del clima desempeñan una función fundamental y hace que existan variaciones estacionales.

Para lograr la estabilidad de los suministros debe existir estabilidad de la producción y de los precios entre las diferentes zonas.

El acceso material a los alimentos es esencial. La carencia de acceso puede ser económica (pobreza, altos precios de los alimentos, falta de créditos) y física (pobres carreteras o infraestructura de mercado).

La capacidad de los hogares para acceder a los alimentos que pueden ofrecer el mercado y otras fuentes, depende de los niveles de ingresos y de los precios.⁵

Una vez que se tenga acceso a los alimentos, otros elementos tales como el deseo de comprar alimentos específicos disponibles o de cultivarlos para el

consumo doméstico, los hábitos alimentarios, los conocimientos sobre nutrición y la forma de preparación de los alimentos influirán en el consumo de éstos y, por ende, en el bienestar nutricional, que es en sí el objetivo final de la seguridad alimentaria.

Métodos de medición de la seguridad alimentaria

Existen diversas variables e indicadores que permiten seguir la evolución del nivel de seguridad alimentaria de determinados grupos de población. Dadas las dimensiones de la inseguridad alimentaria (crónica, temporal o transitoria) es muy difícil medirla con un solo indicador, para captarla en sus múltiples matices se necesitan distintos indicadores.

Índices de disponibilidad

La seguridad alimentaria puede seguirse mediante indicadores de oferta y demanda, es decir, en términos de cantidades de alimentos disponibles con respecto a las necesidades nutricionales y de necesidades netas de importación en comparación con la capacidad de importación.¹

Uno de los instrumentos más usados para estimar la disponibilidad son las hojas de balance de alimentos, cuya esencia consiste en proporcionar un marco para el registro continuo de parámetros cuantificables de la situación de la oferta y la demanda de alimentos, a partir de la cual se pueden realizar evaluaciones objetivas de los déficits o excedentes de alimentos.⁶ Resultan muy útiles pero tienen los inconvenientes de que este tipo de información se refiere a la población en su totalidad y no puede desglosarse por subgrupos de población, además sólo se elaboran anualmente.

Para una utilización adecuada de las hojas de balance de alimentos se requiere disponer de fuentes de información confiable y fluida, así como la posibilidad de procesamiento rápido, de ahí que la FAO haya elaborado programas de computación a tal efecto.

El suministro alimentario nacional, expresado en energía, es suficiente cuando supera entre el 10 y 20 % la cantidad requerida a nivel nacional, para así compensar la desigualdad de la distribución de los alimentos, y los desperdicios y pérdidas que ocurren antes de consumirlos.

A partir de la información que brindan las hojas de balance se pueden elaborar índices como:

Aporte relativo de determinados productos a la ingesta dietética total.

Aporte per cápita de proteínas y energía procedente de los alimentos básicos, en términos absolutos o en porcentaje del aporte total.

Adecuación del aporte total de energía a las necesidades nutricionales promedio.

Estos índices permiten hacer estimaciones globales y sirven de alerta sobre las crisis alimentarias y para los pronósticos agrícolas.

Índices de accesibilidad

El conocimiento y análisis del acceso real a los alimentos que poseen los diferentes sectores de la población permiten determinar grupos más o menos vulnerables, precisar niveles de desnutrición y conocer sus causas para orientar acciones concretas.

Para medir el acceso a los alimentos se pueden utilizar diferentes instrumentos, variables o los cambios de las variables.

Uno de los instrumentos más usados en América Latina es la canasta de alimentos o canasta familiar, la cual sirve para establecer montos de abastecimiento global alimentario y constituye uno de los componentes indispensables para poder aplicar junto con la información de ingresos y establecer líneas de pobreza.

A partir de la canasta de alimentos y la información que ella utiliza pueden construirse diferentes indicadores. Cada país, de acuerdo con los objetivos

definidos y las técnicas utilizadas en la elaboración de la canasta, decidirá qué indicadores serán los más útiles.

Entre los indicadores elaborados a partir de la canasta se destacan los siguientes:

-Costo de una canasta básica en relación con el salario mínimo.

El salario mínimo representa el nivel de remuneración por debajo del cual no se puede descender ni de hecho ni por derecho cuales quiera que sea su modalidad de remuneración o la calificación del trabajador y tiene fuerza de ley.

El costo de la canasta se calcula con facilidad sobre la base de los precios oficiales que tengan los alimentos que ésta incluya, dichos precios deben obtenerse oficialmente y con una frecuencia prefijada. Al relacionarlo con el salario mínimo permite conocer el alcance del salario para cubrir necesidades perentorias de alimentos, al comparar las tendencias posibilita ver la evolución del nivel de vida.

Valor de los productos básicos y de una canasta en término de horas de trabajo equivalentes remuneradas al salario mínimo

Una unidad de medida utilizada para este análisis es el tiempo de trabajo, es decir, las horas pagadas al salario mínimo que son necesarias para comprar al por menor los alimentos. Se puede conocer cómo suben o bajan los precios de los alimentos básicos medidos en horas de trabajo. El uso del tiempo de trabajo como unidad de medición, evita los problemas de variabilidad a que está sometida la moneda y permite la comparación.

Porcentaje destinado a los alimentos en relación con el ingreso familiar.

Identificación de línea de pobreza y porcentaje de población en esta situación.

A partir de la canasta de alimentos puede obtenerse este indicador que mide marginalidad social y riesgo nutricional. Las familias cuyos ingresos per cápita no exceden al doble del costo de la canasta básica de alimentos, se les cataloga por

debajo del límite de pobreza, mientras que aquéllas que no alcanzan este costo se les consideran como indigentes.

Otro indicador utilizado para medir accesibilidad es el llamado índice de precios al consumidor, se usa para medir los cambios en el tiempo del nivel general de precios de los productos y servicios que un grupo de población usa, adquiere o compra para consumo. Es un indicador económico y social y proporciona una medida objetiva de los cambios, a partir del período de base, en el nivel general de los precios que el consumidor paga. La población debe ser definida ampliamente, especificando los grupos de ingreso y los tipos de hogares que son excluidos.

El porcentaje de gastos totales destinado a los alimentos es otro indicador de accesibilidad que puede ser obtenido mediante las encuestas de presupuesto familiar o de las encuestas de gasto e ingresos. Si se interpreta bien es un indicador útil, pues los pobres gastan gran parte de sus ingresos en alimentos. A medida que los ingresos aumentan, inicialmente se mantiene estable la proporción destinada a los productos alimenticios, que es con frecuencia de hasta el 80 %. Se supone que cuando las necesidades de alimentos llegan a estar satisfechas, los gastos comienzan a descender y se puede considerar que ese es el punto en que se inicia la seguridad alimentaria. Por último, los gastos en alimentos tienden a estabilizarse alrededor del 30 % cuando la alimentación deja de plantear problemas.

Con los datos de gastos destinados a la alimentación se pueden distinguir 3 tipos de hogares: a) los que consiguen la seguridad alimentaria con un costo elevado, b) los que la consiguen con un costo menor, y c) los que, a pesar de destinar una gran proporción de los recursos disponibles a los alimentos, continúan en situación de inseguridad alimentaria.

Más recientemente la FAO ha elaborado el índice global de seguridad alimentaria familiar (IGSAF), el cual se considera un índice compuesto que engloba varios de los indicadores disponibles para vigilar la seguridad alimentaria en los hogares pero a nivel mundial más que a nivel de los países, pues los indicadores deben

basarse en datos nacionales detallados. En esta metodología se combina un indicador de disponibilidad de alimentos per cápita para el consumo humano, es decir, el suministro de energía alimentaria medido en kilocalorías, y la información sobre distribución de alimentos disponibles para obtener una estimación del porcentaje de la población que por término medio durante el año, no dispone de alimentos suficientes para mantener el peso corporal y desarrollar una actividad ligera. El nivel de desnutrición se mide mediante el cálculo del déficit alimentario de las personas desnutridas con respecto a las necesidades nacionales medias de energía, mientras que el alcance de la desnutrición relativa se mide por medio del cálculo de la desigualdad de la distribución de los déficits alimentarios.

Los valores del IGSAF oscilan entre 0 y 100, representando 100 la seguridad alimentaria completa y el valor cero presumiblemente el hambre endémica total.² Este índice se ha utilizado recientemente para explicar con bastante precisión la variación de la seguridad alimentaria en 93 países en desarrollo durante el período comprendido entre 1988 y 1993;² como que la seguridad alimentaria familiar es un concepto multidimensional, se mide de forma más fiel con un índice compuesto que con un indicador aislado.

La seguridad alimentaria no puede evaluarse solamente con indicadores de disponibilidad y acceso, pues su objetivo final es el bienestar nutricional de la población, de ahí que sea necesario para llegar a un análisis integral conocer el estado nutricional de la población, que aunque no depende solamente de la seguridad alimentaria porque es en conjunto una expresión reconocida de calidad de vida, si está muy influido por ella. Debido a que la inseguridad alimentaria no repercute de inmediato en la población, los indicadores del estado de nutrición más adecuados son los indicadores de tendencia histórica.¹⁴ Entre ellos los más utilizados son:

Porcentaje de niños con bajo peso al nacer (menos de 2 500 g).

Porcentaje de niños menores de 5 años con desnutrición.

Porcentaje de escolares de 7 años con déficit de talla para la edad en relación con los valores de referencia.

Tasas de mortalidad infantil y preescolar.

Porcentaje de adultos con déficit energético crónico, según el índice de masa corporal.

Estos indicadores a pesar de afectarse de forma más tardía, permiten clasificar a los grupos de población según la gravedad de los problemas nutricionales y fijar prioridades de intervención que serán de utilidad para los programas de seguridad alimentaria.

Las fuentes de información utilizadas en la medición de la seguridad alimentaria pueden ser variadas y deben permitir seguir la situación alimentaria y nutricional a lo largo del tiempo, 13 las de uso más frecuente son:

La vigilancia alimentaria y nutricional, para determinar los cambios que se producen en un tiempo determinado en ciertas variables en grupos vulnerables.

Encuestas cuantitativas sobre consumo de alimentos, las cuales se realizan generalmente a nivel familiar.

Encuestas de ingresos y gastos, se realizan sobre todo donde no existen encuestas de consumo.

Encuestas rápidas sobre todo con el fin de obtener información cualitativa acerca de la ingestión de alimentos y algunas variables socioeconómicas de interés.(Acosta1)

Definición de Soberanía alimentaria

La profundización, debate y reflexiones en torno a la definición de la Soberanía Alimentaria ha sido parte de los planteamientos políticos de los Pueblos, aunque más adelante de esta propuesta se incluyen otras definiciones, dos de ellas han sido el origen y alternativa de lucha de los pueblos originarios

Marco legal

Según el Comité Internacional para la Planificación de la Soberanía Alimentaria (2012): Soberanía alimentaria es “El derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sustentable y ecológica, y el derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Sitúa a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y de las empresas. Defiende los intereses e incluye a las futuras generaciones. Ofrece una estrategia para resistir y dismantelar el comercio libre y corporativo y el régimen alimentario actual, para encauzar los sistemas alimentarios, agrícolas, pastoriles y de pesca hacia su gestión por productores y productoras locales”¹ “Es el Derecho de los pueblos, de sus países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros.

La soberanía alimentaria implica: Priorizar la producción agrícola local para alimentar a la población, el acceso de los/as campesinos/as y de los sin tierra a la tierra, al agua, a las semillas y al crédito, reformas agrarias, de la lucha contra los OGM (Organismos Genéticamente modificados), para el libre acceso a las semillas, y de mantener el agua en su calidad de bien público que se reparta de una forma sostenible”

Marco Jurídico de la Soberanía Alimentaria

- a. Para la sustentación de los pueblos por defender y promover el ejercicio de sus derechos,
- b. la Soberanía Alimentaria forma parte de sus derechos plasmados en el marco jurídico del
- c. País y de instrumentos internacionales ratificados por el Estado de Guatemala, dentro de su
- d. Interpretación legal se encuentra:

Constitución Política de la República

Artículo 66.- Protección a grupos étnicos. Guatemala está formada por diversos grupos étnicos entre los que figuran los grupos indígenas de ascendencia maya. El Estado reconoce, respeta y promueve sus formas de vida, costumbres, tradiciones, formas de organización social, el uso del traje indígena en hombres y mujeres, idiomas y dialectos.(Tz'ununija').

Definición de la seguridad alimentaria.

Se entiende por seguridad alimentaria el acceso de todas las personas en todo momento a los alimentos necesarios para llevar una vida activa y sana. Esto referido a los hogares es la capacidad de las familias para obtener, ya sea produciendo o comprando, los alimentos suficientes para cubrir las necesidades dietéticas de sus miembros y esto solo se consigue cuando se dispone de suministros de alimentos, material y económicamente al alcance de todos; el suministro de alimentos a este nivel depende de factores como los precios, la capacidad de almacenamiento y las influencias ambientales.

La seguridad alimentaria para los individuos también es una estrategia fundamental como la dimensión familiar, nacional y global de la seguridad alimentaria; la seguridad alimentaria individual implica una ingesta de alimentos y absorción de nutrientes adecuados que cubran las necesidades para la salud, el crecimiento y el desarrollo. El nivel de acceso a alimentos adecuados en el hogar es necesario para satisfacer las necesidades nutricionales para todos los miembros de la familia pero la seguridad nutricional también depende de factores no alimentarios como la salud, las prácticas sociales y la higiene, por tanto la seguridad alimentaria familiar es una pero no la única condición para lograr un satisfactorio estado nutricional de los individuos.

El concepto de seguridad alimentaria

Reconoce que la alimentación compite por la obtención de escasos recursos, con otras necesidades y aspiraciones básicas de una familia y que la consecución de la alimentación por tanto resulta solo viable cuando existan suficientes recursos

para ser gastados simultáneamente en la alimentación y otras necesidades básicas.

La seguridad alimentaria familiar por lo tanto implica no solo la disponibilidad física de alimentos sino el acceso a recursos económicos para obtener los alimentos en condiciones de variaciones estacionales y a largo plazo. También integrado en el concepto de seguridad alimentaria familiar está el hecho de que debe ser sostenible lo cual abarca la necesidad de un elemento amortiguador contra las escaseces anuales temporales y para el logro de una seguridad de disponibilidad a largo plazo.

Seguridad Alimentaria Familiar

En el ámbito individual y familiar la inseguridad alimentaria es un reflejo de la falta de acceso suficiente a los alimentos, y aquí encontramos la relación entre la seguridad alimentaria nacional y la seguridad alimentaria familiar que representa una de las cuestiones más difíciles e importantes que deben resolver los gobiernos de todos los países, problema que se agrava más por el hecho de que el acceso suficiente de los hogares a los alimentos es condición necesaria pero no suficiente para que todos los miembros del hogar tengan una alimentación suficiente y mejoren su estado nutricional ya que el estado nutricional de cada miembro de la familia depende de que se cumplan dos condiciones más: Cuidados adecuados y adecuada prevención y control de las enfermedades. Así, para el logro de la seguridad alimentaria familiar esta debe ser ubicada en un contexto amplio que muestre los diversos niveles organizativos en los cuales la seguridad alimentaria puede enfocarse y las obligaciones estatales definirse; estos niveles son: el nivel global, nacional, comunitario o regional, familiar e individual pudiendo destacar y evaluar los componentes o factores de la seguridad alimentaria los cuales a su vez están influenciados por una diversidad de factores posibles de usar como indicadores que hacen que la seguridad alimentaria tenga que ser analizada desde un entorno socioeconómico y político.

Familias más expuestas a la inseguridad alimentaria

Los países más susceptibles a tener problemas de inseguridad alimentaria son los que tienen niveles de consumo de alimentos promedio muy bajos, los que presentan grandes oscilaciones en los suministros alimentarios unidos a un bajo nivel de consumo y los que tienen una gran proporción de habitantes pobres.

Las características comunes socioeconómicas, agro-ecológicas, demográficas y educacionales constituyen factores de vulnerabilidad que operan simultáneamente en combinación para aumentar el riesgo. Las familias más vulnerables a la inseguridad alimentaria son precisamente aquellas más vulnerables a la degradación del medio ambiente, pobres condiciones sanitarias, contaminación y superpoblación.

Si nos preguntásemos por qué, a pesar de los adelantos de la ciencia y de la tecnología y de los esfuerzos individuales, de los gobiernos y de organismos en desarrollo, hay aún tanta gente hambrienta sólo pudiéramos respondernos que ello se debe a la inequidad, tanto entre individuos en una misma región o país como entre países. Las familias más expuestas a la inseguridad alimentaria son las que figuran en cualquier lista de "desposeídos".

1. Familias encabezadas por campesinos pobres con producción marginal o inadecuada de alimentos.
2. Núcleos familiares con mujeres al frente.
3. Núcleos familiares con gran número de integrantes.
4. Núcleos familiares situados en áreas ecológicamente desventajosas.
5. Núcleos familiares con ingresos muy bajos para permitir el acceso a suministros de alimentos.

Adecuados en calidad y cantidad. Los riesgos aumentan en los niños de campesinos sin tierras, de trabajadores ocasionales y son mayores en las regiones áridas que en las húmedas. Los niños en los primeros años de la vida

son los más vulnerables a la inseguridad alimentaria y a los riesgos nutricionales como lo indican las tendencias de mortalidad, de ahí la necesidad de garantizar el acceso a los alimentos.

Con determinados niveles de seguridad alimentaria familiar y de higiene del medio algunas familias y niños tienen mejor nutrición que otros.

Un elemento fundamental está en la capacidad de las mujeres para prestar cuidados alimentarios, lo cual está en íntima relación con el tiempo disponible, los conocimientos nutricionales, el control de los recursos del hogar y la existencia de determinados bienes de consumo y de servicio. Las mujeres de los hogares pobres son más susceptibles al deterioro de los ingresos y su volumen de trabajo se ve más afectado por situaciones tales como, la falta de salud, empeoramiento de los precios, acceso a los servicios.

Políticas y programas para la mejora de la seguridad alimentaria familiar

La causa principal de la inseguridad alimentaria de los hogares es la pobreza por lo que para lograr la seguridad alimentaria es necesario un suministro alimentario suficiente tanto en el país como en los hogares, proporcionar un grado razonable de estabilidad en los suministros de alimentos a lo largo del año y de un año a otro, y asegurar el acceso de todos los hogares a los alimentos ya sea comprándolos o produciéndolos; o sea, el logro de la seguridad alimentaria tiene tres dimensiones: en primer lugar el suministro alimentario suficiente tanto en el país como en los hogares, en segundo lugar hay que mantener un grado razonable de estabilidad en los suministros de alimentos a lo largo del año y de un año a otro y en tercer lugar es preciso asegurar el acceso físico y económico de todos los hogares a los alimentos, así como la capacidad para producir u obtener los alimentos que necesita.

Las políticas deben estar en consonancia con las características del problema de la seguridad alimentaria en cada país, la naturaleza de los grupos vulnerables, la disponibilidad de recursos y la capacidad institucional y de infraestructura. Se pueden establecer, no obstante, las siguientes estrategias en aras de la seguridad

alimentaria de los hogares: adopción de estrategias de desarrollo global y políticas macroeconómicas globales que creen las condiciones necesarias para un crecimiento con equidad, aceleración del

crecimiento en el sector alimentario y agrícola y fomento del desarrollo rural orientado hacia los pobres, mejora del acceso a la tierra y a otros recursos naturales, crédito a los hogares pobres, aumento de las oportunidades de empleo, planes de transferencias de ingresos, estabilización de los suministros alimentarios, mejora de la planificación y la acción en situaciones de emergencia, ayuda alimentaria, reforzamiento de los mecanismos de supervivencia en los hogares, y políticas y programas participativos de seguridad alimentaria.

Las piedras claves para el desarrollo socioeconómico de un país. Esta debe basarse en el análisis del balance de la oferta y demanda de los alimentos básicos en el ámbito mundial, nacional, regional y familiar, siendo el análisis a escala familiar la clave para determinar una política de seguridad alimentaria focalizada a los individuos, a los más vulnerables dentro de la familia.

La seguridad alimentaria en materia de alimentación, nutrición e ingresos en el hogar puede mejorarse aplicando 3 estrategias: la resistencia del hogar para subvenir a sus necesidades alimentarias y otras de carácter básico de forma sostenible; la protección de la subsistencia impidiendo la erosión de los bienes nutritivos o ayudando a su recuperación; y el aprovisionamiento de víveres de subsistencia, cubriendo necesidades esenciales tanto alimentarias como de otro tipo para mantener los niveles nutricionales y salvar vidas.

Este enfoque triple debe contemplarse como un todo, más que como elementos aislados, Pues el objetivo último de cualquier actuación de desarrollo es fomentar los sistemas sostenibles de subsistencia en esferas de intervención.(Pedraza., Abril-Junio 2003)

Análisis del plan de sostenibilidad

El análisis de sostenibilidad en una política, programa o proyecto social permitirá verificar en que medidas los resultados han sido o tienen probabilidad de ser

duraderos después de finalizados. Los factores que inciden en la sostenibilidad se examinan sobre la base de prioridad asignada a la política programa o proyecto por los intereses. El plan define a grandes rasgos las ideas que van a orientar y condicionar el resto de niveles de la planificación para el mismo. Determina prioridades y criterios, cobertura de equipamientos y disposición de recursos, su previsión presupuestaria y horizonte temporal.

Sería el nivel estratégico, con unas metas genéricas que dan sentido al resto de los niveles, de forma que no se hagan actuaciones aisladas sino que todas tengan una coherencia, una finalidad.

(PRIMERA EDICIÓN 2008, URL PROFASAR)., 2008)

Bibliografía

(beneficios-de-la-remolacha-o-betabel.aspx). (s.f.).

(brocoli-el-vegetal-con-mas-nutrientes). (s.f.).

Estudiante de la PPSI. (2016). OMM.

Municipalidad el Adelanto. (1016). Plan Estrategico De la DMM.

(<http://www.vix.com/es/imj/salud/2011/11/18/que-nutrientes-tiene-el-pollo>). (s.f.).

(beneficios-de-la-remolacha-o-betabel.aspx). (s.f.).

(By Published on July 16, 2016). (s.f.).

(By Published on May 9, 2016). (s.f.).

(con-mas-nutrientes A16.). (s.f.).

(Pedraza., Abril-Junio 2003). (s.f.).

17. Indicadores de nutrición para el desarrollo. Guía de referencia CISI/AV-FAO. Roma 2006. (s.f.).

2016, E. p. (s.f.).

Acosta¹, S. J. (s.f.). Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos .

Adelanto, F. s. (2007).

Adelanto, M. d. (s.f.). 5-6.

Adelanto, M. d. (s.f.). 5.6.

Adelanto, M. d. (2016). planificación. 4648.

Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. "La alimentación del lactante y del niño pequeño:

Capítulo Modelo para libros de. (s.f.).

Centro de salud. (2015). Municipalidad.

cocinadelmundo.com/recetas/Centroamérica-Caribe/Guatemala. (s.f.).

comunitario, T. s. (2008).

Constitución de la República de Guatemala. (s.f.).

Consumers.es//. Trastornos alimentarios. Agosto 2011. (s.f.).

CONSUMIDOS, EDAD ALIMENTOS PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES FORMA DE SUMINISTRO
TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER. (Agosto de 2000. p 14.).

cooperativaelrecuerdol. (s.f.).

crédito, U. b. (2005).

Dirección Departamental de Educación, J. 2. (2006). 60.

DMM. (2015). *Promocion del desarrollo y participacion de la mujer.*

E.P.P.S. (2016). interpretación.

E.P.P.S. (2016). Marco situaconal.

E.P.P.S. (2016). Municipalidad .

EDAD ALIMENTOS PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES FORMA DE SUMINISTRO TIPOS DE
ALIMENTOS QUE PUEDEN SER CONSUMIDOS. (s.f.).

Educativa-2006, F. S. (s.f.).

Enfermedades Cadio Vasculares pag.55. (s.f.).

ENTRO DE SALUD. (2015). Municipalidad.

Estudiante de Trabajo social PPSI. (2016).

ETS, Elaboración de la estudiante de Trabajo Social. (s.f.).

ETS. PPSII Heidy Garza. (s.f.). fortalecimientos en alimentacio.

Fuente: (Siguì, N., & 1998:40). (s.f.).

Fuente: Adaptada de Publicación Docente 1501/87. Departamento de Nutrición. Facultad de
Medicina,. (s.f.).

Fuente: Enseñanza de la nutrición en agricultura. Pautas para Escuelas de Agricultura de América Latina. FAO Chile. 1992. (s.f.).

Guatemala, Representante de la OPS/OMS en. (s.f.). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*.

Guía de nutrición de la familia. Ann Burgess y Peter Glasauer. FAO Roma 2006. (s.f.).

Heidy Garza E.PPS I . (2016).

Heidy Garza E.PPS I. (2016). Arbol de objetivo.

INSTITUCION DE LA OMM. (2016).

Jefatura Area de Salud. (2014). Municipalidad el Adelanto.

Jefatura de Área de Salud, distrito El Adelanto, MSPAS.2005. (s.f.).

Manual de Funciones de la Direccion Municipal de la Mujer. (2014).

Manual para alimentación de infantes y niños pequeños. Margaret Cameron, Yngve Hofvander. (s.f.).

MINEDUC. (2012). 11.

Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura. (s.f.).

mujer, M. d. (20116). Manual de Funciones OMM. *Manual*, 26.

Mujer, p. E. (2014-2020).

Municipalidad. (2014-2024). politica Municipal. 17.

Municipalidad de El Adelanto, Diagnóstico socioeconómico y potencialidades productivas. (2015). 63-63.

Municipalidad El Adelanto. (2015).

Municipalidad el Adelanto. (jueves, 5 de agosto de 2010). *Causas y consecuencias de la desnutrición infantil*.

Municipalidad El Adelanto, Estudiante de Trabajo social PPSI 2016 . (s.f.).

Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Judith E. Brown. Editorial Mc. Graw Hill, segunda edición 2006. (s.f.).

CONSUMIDOS, EDAD ALIMENTOS PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES FORMA DE SUMINISTRO TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER. (s.f.).

P.P.S.S.I, H. G. (2016). FODA.

Pedraza., D. F. (Abril-Junio 2003). SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR.

Plan Operativo Anual, 2007. Centro de Salud, El Adelanto, Jutiapa. Pág. 8. (2016). Municipalidad.

Plan Operativo Anual, 2007. Centro de Salud, El Adelanto, Jutiapa. Pág. 8. (2016). Municipalidad.

Planificación, O. M. (2016). 5.6.

pps., T. d. (s.f.).

PRIMERA EDICIÓN 2008, URL PROFASAR). (2008). *Gerencia Social*.

Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Benjamín Torún, M.T. Menchú y Luis G. Elías. (s.f.).

Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Benjamín Torún, M.T. Menchú y Luis G. Elías. INCAP/OPS. 19 96. (s.f.).

Sistema nacional de información en seguridad alimentaria y alerta temprana. (s.f.).

Tz'ununija', M. d. (s.f.).

Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. Las cuatro dimensiones de la. (s.f.).

wikiguate. (s.f.). encilopedia en linea de guatemala.

wikipedia. (s.f.).

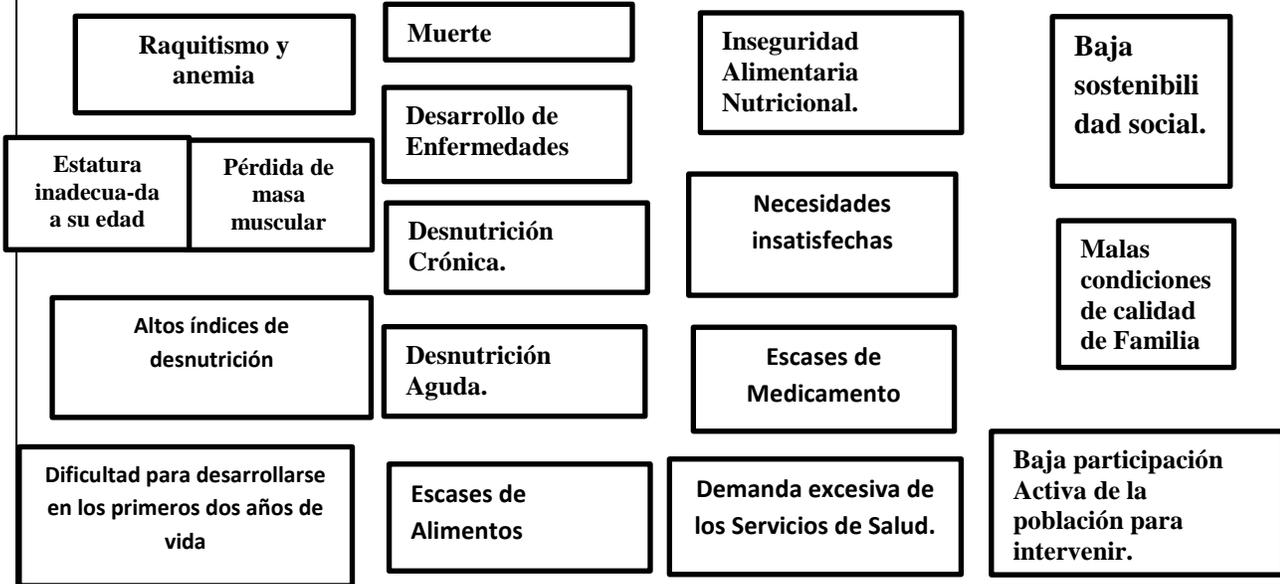
ANEXOS

Anexo 1. Priorización del problema mediante la técnica de Hanlon

PROBLEMAS	MAGNITU D	SEVERIDAD	EFICACIA	(A+B) CXD					TOTAL
				FACTIBLE					
	A	B subjetivos y objetivos	C Difícil -fácil	D P = Pertinencia E = Factibilidad económica R =Disponibilidad de recursos L = Legalidad A = Aceptabilidad					
				P	E	R	L	A	
	0 a 10	0 a 10	0,5 a 1,5	"sí" o con un "no" 1 o 0					
1. -Falta de preparación Laboral de las mujeres, para obtener un trabajo.	7	4	2	1	1	0	1	1	22

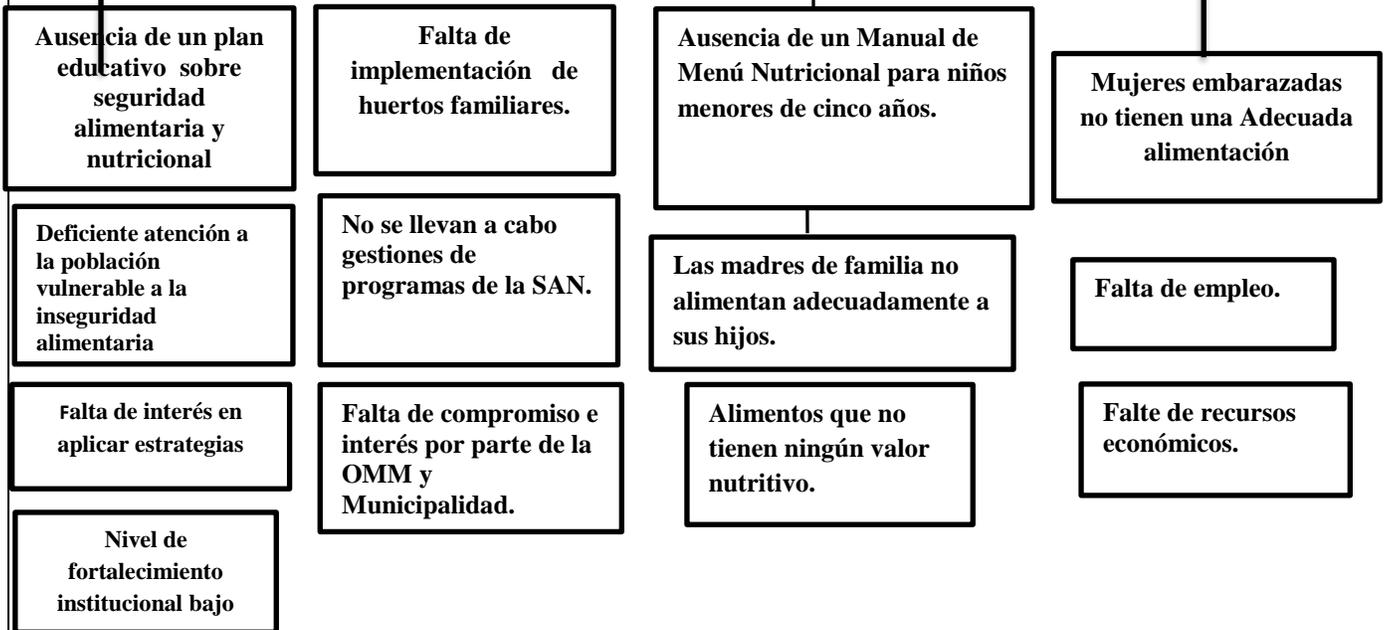
2. - se ha identificado que las mujeres tienen menos acceso a créditos que los hombres en el sistema Bancario.	5	5	4	1	1	1	1	1	40
3. -Limitación en Nutrientes en niños de 0 a 5 Años.	-9	6	4	1	0	0	1	1	60
4. Falta de tierra para sembrar o criar ganado.	8	5	3	1	0	0	1	1	39
5. -mala calidad de vivienda.	5	5	4	1	0	0	1	1	40
6.-falta de acceso a servicios de agua potable.	-4	4	3	1	0	0	1	1	24
7.-falta de drenajes	7	7	4	1	1	1	1	1	56
8. -Retroceso en la problemática habitacional, por el rápido crecimiento poblacional.	7	6	4	1	0	0	1	1	52
9. -forestación.	5	6	4	1	1	1	1	1	44
10. -Violencia contra la mujer	5	4	3	1	1	1	1	1	27

EFFECTOS



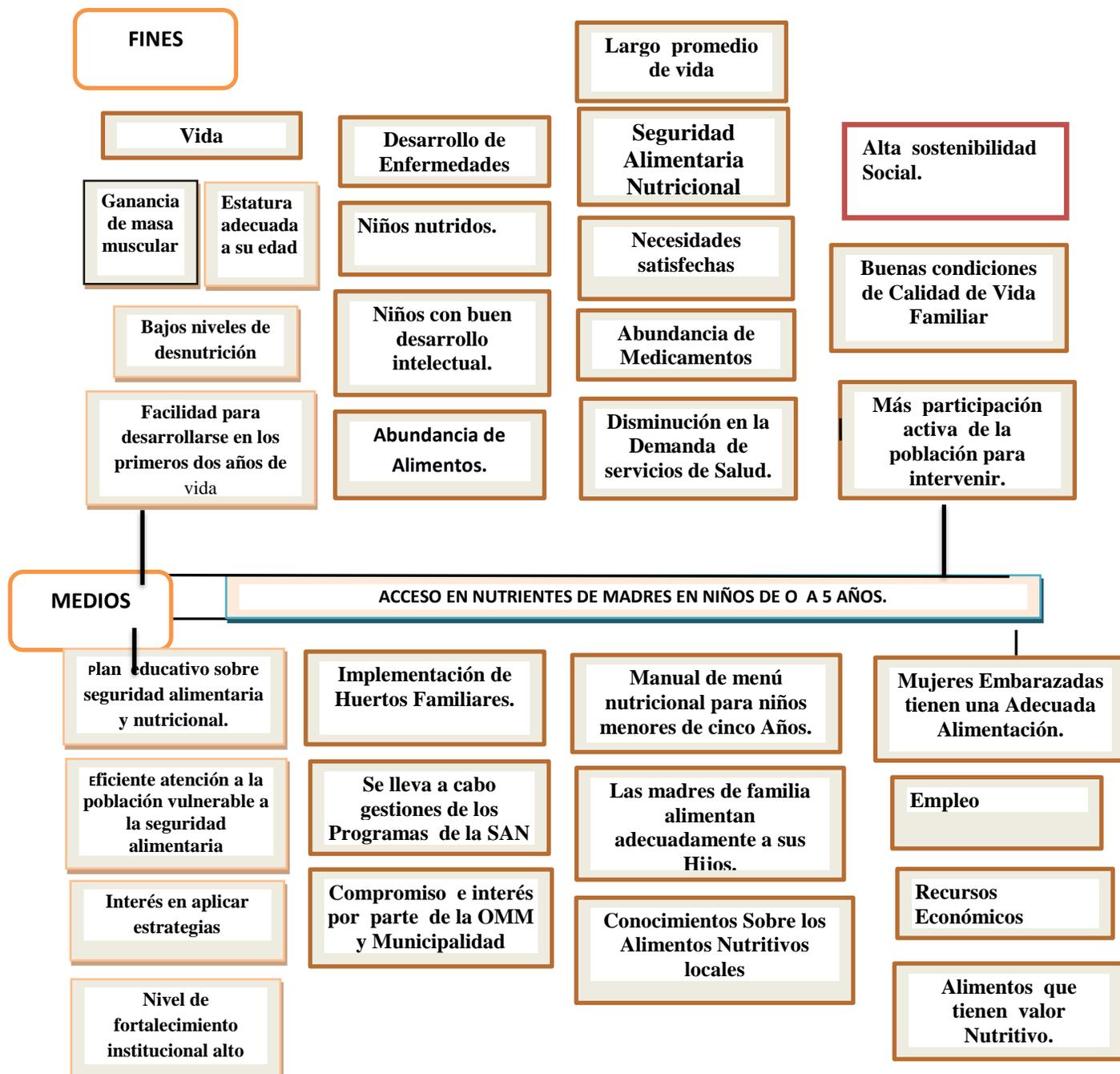
LIMITACION EN NUTRIENTES DE MADRES EN NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS.

CAUSAS



(E.P.P.S, Marco situacional, 2016)

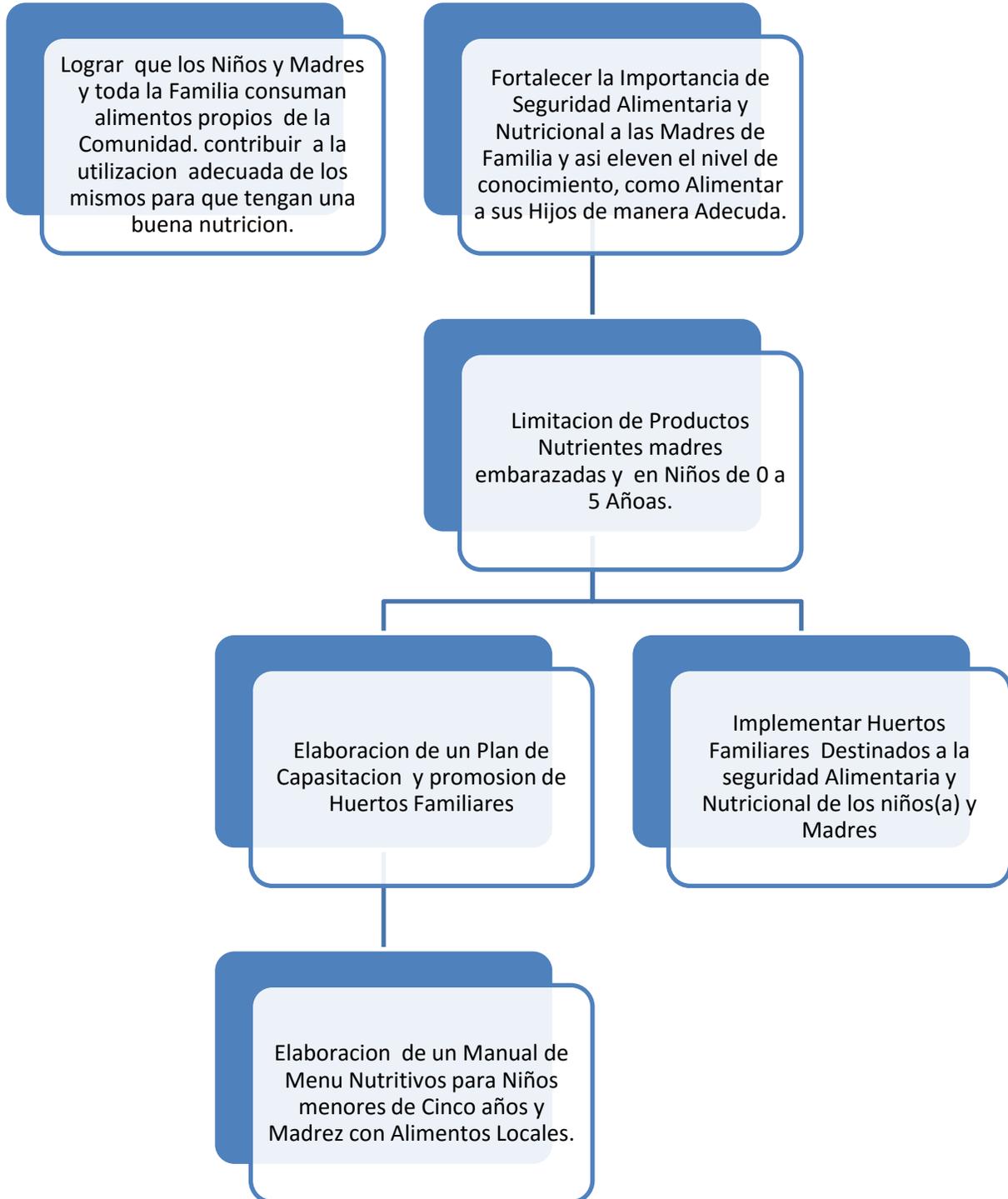
Anexo 2. Árbol de Objetivos



(Heidy Garza E.PPS I, 2016)

Anexo 3. Árbol de Alternativas

(Heidy Garza E.PPS I , 2016)



Anexo 4. MARCO LÓGICO DEL PROYECTO

TITULO DEL PROYECTO

Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa.

Descripción	Resultados	Indicadores objetivamente verificables	Actividades	Fuentes de Verificación	Factores de riesgo/hipótesis
Objetivo General: Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.					
OBJETIVO ESPECÍFICO. 1. Diseñar una propuesta de formación con la ayuda de talleres y reuniones para la promoción de una adecuada alimentación de las madres de niños de 0 a 5 años de Aldea el Trapiche.	RESULTADO No 1: -Elaborado propuesta de formación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años.	Ind.1 El 95% de los 20 madres de niños y niñas de 0 a 5 años, participan activamente y propositivamente en facilitar la información para la elaboración de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición.	A1. Investigación de información sobre temas relacionados a la alimentación saludable e higiene. A.2. Elaboración del diseño metodológico, para la elaboración de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición. A.3. Realizar 3 reuniones y/o talleres de 1 día c/una, con la participación de 20 madres, Coordinadora de la DMM y miembros de la Corporación Municipal, para facilitar información como insumo y socialización de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición. A.4. Elaboración y realización de una encuesta sobre acciones de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición. A.5. Elaboración y presentación de la versión final del manual	FV.1. Copia de la propuesta educativa, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición, que se entrega a la coordinadora de la DMM. FV.2. Libro de actas de la DMM. FV.3. Fotografías de las reuniones y/o talleres. FV.4. Agenda de las reuniones y/o talleres. FV.5. Listado de participantes en las reuniones y/o talleres.	-Madres se interesan en tener una propuesta educativa, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición en beneficio de sus hijos. -Se cuenta con el apoyo y cooperación técnica, política y económica de la coordinadora de la DMM y de las autoridades municipales, para disminuir los índices de desnutrición.

Descripción	Resultados	Indicadores objetivamente verificables	Actividades	Fuentes de Verificación
<p>Objetivo General: Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.</p>				
<p>2. Elaborar un Manual de Seguridad Alimentaria y Nutrición que sirva de guía a las madres de los niños de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto, Jutiapa.</p>	<p>Resultado No.2 Elaborado propuesta de Manual de Seguridad Alimentaria y Nutricional con énfasis en productos locales.</p>	<p>Ind. 2 La DMM, cuenta con un documento donde consulta información sobre la alimentación adecuada de niños menores de cinco.</p>	<p>A.1. Revisión Bibliográfico A.2. Gestión de asesoría de una o un nutricionista A.3. Establecer la estructura del manual de alimentación de menús saludable con énfasis a productos locales. A.4. Realización de 2 reuniones de 1 día c/una con la participación de 20 mujeres, para la elaboración y presentación de la versión final del manual. A.5 Realización de entrega de Volantes y afiches para la promoción de una alimentación saludable. A.6. Implementación de 2 capacitaciones con 23 participantes (20 madres y 3 profesionales) de un 1 día c/ uno, para ampliar los conocimientos sobre la alimentación saludable, para sus hijos. A.7. Entrega de la versión final de la propuesta de manual de alimentación de menús saludable con énfasis a productos locales. A.8 Ultimas correcciones al informe final de la Práctica Profesional Supervisada. A.9 Presentación del informe final al docente de práctica y a la coordinadora de la DMM, de El Adelanto. A.10 Plan de sostenibilidad</p> <p>(PPSII, Estudiante de Trabajo Social, 2016)</p>	<p>FV. 1. Copia de Manual diseñado y entregado. FV.2. Listado de participantes. FV.3. Fotografías de participantes. FV.4. Agenda de reuniones. FV.5. Copia de facturas de gastos.</p>

Anexo 5. Croquis



Nombre del Proyecto:

Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa.

Ubicación Geográfica Ubicación: Se encuentra ubicada en la zona Oeste del municipio de El Adelanto, abarcaría la aldea El Trapiche.

Tamaño y Cobertura: Cabecera Municipal y Aldea El Trapiche Municipio del Adelanto Jutiapa.

Duración del proyecto 6 meses

ESQUEMA DEL DISEÑO METODOLÓGICO

ACTIVIDAD PREVISTA: Realizar 3 reuniones o talleres de 1 día c/una, con la participación de 20 madres, Coordinadora de la DMM y miembros de la Corporación Municipal, para facilitar información como insumo y socialización de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición

FECHAS: De Enero/Febrero/Marzo 2017.

LUGAR: Municipio de El Adelanto, Jutiapa.

TEMA: Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa.

El objetivo general: del proyecto es “Promover el mejoramiento alimentario a las madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.

OBJETIVO ESPECIFICO	RESULTADO No.1	ACTIVIDADES	TECNICAS Y METODOS	CONTENIDO	MATERIAL	RECURSOS	RESPONSA BLE
<p>Objetivos específicos 1. Diseñar una propuesta de formación con la ayuda de talleres y reuniones para la promoción de una adecuada alimentación de las madres de niños de 0 a 5 años de Aldea el Trapiche.</p> <p>2. Elaborar un Manual de Seguridad Alimentaria y Nutrición que sirva de guía a las madres de los niños de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto, Jutiapa</p>	Elaboración de una propuesta de formación y capacitación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 en Aldea El Trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa	<p>A1. Investigación de información sobre temas relacionados a la alimentación saludable e higiene.</p> <p>A.2. Elaboración del diseño metodológico,. Para la elaboración de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición.</p> <p>A.3. Realizar 3 reuniones y/o talleres de 1 día c/una, con la participación de 20 madres, Coordinadora de la OMM y miembros de la Corporación Municipal, para facilitar información como insumo y socialización de la propuesta de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición.</p> <p>A.4. Elaboración y realización de una encuesta sobre acciones de formación, para la promoción de la alimentación y nutrición.</p> <p>A.5. Elaboración y presentación de la versión final del manual</p>	<p>1. Observación</p> <p>2. Se Realizó Visita a la comunidad</p> <p>3. se realizaran agenda de trabajo para cada taller.</p> <p>4. Entrevista</p> <p>5. Gestión a los recursos a utilizar.</p>	<p>1. consumo de los Alimentos.</p> <p>2. hábitos alimenticios.</p> <p>3. Educación Alimentaria.</p> <p>4. Higiene personal y distribución de los alimentos.</p>	<p>1. Mobiliario.</p> <p>2. Útiles de oficina.</p> <p>3. Material didáctico.</p> <p>4. Lugar de donde se realizará los talleres.</p>	<p>1. Personal de la institución.</p> <p>2. persona que facilitaron las Capacitaciones.</p> <p>3. Grupo de Mujeres.</p> <p>4. Técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Cañonera • Cámara • Fotográfica • Teléfono • Impresora 	<p>Estudiante de Trabajo Social:</p> <p>Heidy Milena Garza Valenzuela</p> <p>Persona Enlace:</p> <p>Directora de Dirección Municipal de la Mujer - DMM-</p>

(Estudiante de Trabajo social PPSI, 2016)

**Anexo 6. Esquema de la memoria (como se elabora)
Memorias de Trabajo**

I. DATOS GENERALES

Nombre del proyecto	
Nombre del Centro de Practica	
Tipo de Actividad	
Lugar	
Responsable de la Actividad	
Objetivo General	
Objetivo Especifico	
Resultado esperado	

II. COMPOSICIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Número Total de Participantes:	
Número de Mujeres:	Número de Hombres:

III. AGENDA DE LA ACTIVIDAD

INICIO:

RESPONSABLE:

IV. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

V. METODOLOGIA UTILIZADA

VI. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD Y APRENDIZAJE

VII. RESULTADOS/ACUERDOS/CONCLUSIONES

VIII. FECHA DE LA ACTIVIDAD

IX. ELABORADO POR

Anexo 7. Esquema de Registro de Participantes

Anexo 8. FOTOGRAFIAS

Fecha de la Actividad 24 de Enero:

Insumo y socialización, para poder elaborar la propuesta de formación y promoción en Alimentación y Nutrición.



FOTOGRAFIAS :Fecha de la Actividad 17 de febrero DEL 2017: Elaboración y Realización de una Encuesta, para el análisis Clasificación de información, impartiendo temas de Lactancia Materna, Prevención de enfermedades gastrointestinales, los mismo fueron impartidos por el personal de Salud.



Anexo 9. Diseño de guía alimentaria

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

**LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ENFASIS EN GERENCIA DEL
DESARROLLO**

INFORME FINAL DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA I Y II

TÍTULO:

**PROPUESTA DE FORMACIÓN Y PROMOCIÓN EN ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN DE MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS EN LA ALDEA
EL TRAPICHE, MUNICIPIO EL ADELANTO, JUTIAPA.**

NOMBRE: HEIDY MILENA GARZA VALENZUELA

CARNÉ No. 2338112

TUTOR: LIC. JOSÉ PABLO BAQUIAX BARRENO

JUTIAPA, JUNIO 2017.

I. INTRODUCCIÓN

Unos de los problemas más grandes en nuestro País Guatemala es la desnutrición infantil, caracterizada por una serie de consecuencias que deterioran la salud y calidad de vida de los menores. A la desnutrición infantil se suman los problemas de malnutrición de los escolares, ya sea por déficit o por exceso de nutrientes. La población adulta también sufre de malnutrición, siendo mayor el problema en las mujeres durante los períodos de embarazo o cuando brindan lactancia materna a los infantes. Ante estos problemas urgen soluciones gubernamentales integrales, las que deben comenzar por el mejoramiento de la producción de alimentos mayor acceso a programas de salud preventiva y especial mejoramiento de las prácticas alimentarias de la población para aprovechar mejor sus recursos alimentarios y demostrar mejores comportamientos en relación en forma de alimentar a los menores de la familia.

La buena practicas alimentarias y nutrición, la adecuada selección, preparación e inocuidad los alimentos, sumadas a buenas prácticas de salud preventiva e información adecuada sobre necesidades nutricionales de las personas, el buen uso de los alimentos y otros, redundarán en nutrición y calidad de vida de la población.

Para ello es necesario trabajar en el cambio de van en detrimento de la nutrición de la población y en particular los menores de cinco años. mejores prácticas alimentarias, modificación de hábitos alimentarios y cuidado de la infantes requiere contar con personal calificado/formado que conozca los problemas anteriores capaz de trabajar en las intervenciones de formación que ello requiere.

Es por ello que desde el año 2017 la Propuesta de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche, Municipio El Adelanto, Jutiapa, se realizó un diagnóstico de necesidades de capacitación, actualización en temas nutricionales con personal que labora en centros de salud del Municipio del Adelanto. Contando con estos resultados y tratando de cooperar con los programas de salud, se propone este plan de

capacitación para fortalecer las capacidades en Alimentación y nutrición con que deben contar las distintas Madres de Familia en su hogar.

El propósito del plan de formación es fortalecer sus capacidades para dar respuestas a las acciones contempladas dentro de la promoción de acciones de salud, y se espera que a las madres de familia que serán capacitadas, apoyen la promoción de buenas prácticas de alimentación y nutrición en las familias especialmente a las madres, afín de tener un enfoque integral y preventivo.

Por lo anterior, se incluirán diferentes contenidos sobre seguridad Alimentaria Nutrición, preventiva, valor de los alimentos, Alimentos de la Madres gestantes y lactantes, lactancia materna introducción de los alimentos en la diferentes etapas de vida, vigilancia del crecimiento y la prevención y cuidado del niños y niñas con problemas nutricionales. El presente Plan de Capacitación comprende cinco

Módulos y, como se explicaba anteriormente, se espera fortalezca las acciones que realiza las Madres de Familia en diferentes instancias.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE LAGUIA ALIMENTARIA

Este proyecto se va a implementar para que conozcan lo importante que son los alimentos nutritivos para el organismo como para desarrollarse físicamente, tomando en cuenta que por desconocimiento en ocasiones no se adquieren ni injieren alimentos que contengan los nutrientes suficientes para estar saludables.

También se puede mencionar que por cuestiones culturales algunos alimentos no son, los comen ni les prestan atención sin conocer el valor nutritivo que posean, por ello se considera importante que mujeres, niños y niñas sean parte de esta capacitación para que se sensibilicen y adquieran mejor hábitos alimenticios y esto se transmita de generación en generación ya que de la forma en que son educados los niños así educan a sus hijos.

Dentro del ámbito y las condiciones en que se va a ejecutar este proyecto se encuentran en pobreza y es difícil para ellas poder implementar sus propios proyectos y por desconocimiento no se atreven a gestionarlos por sí solas, por eso a través de MAGA se pueden valer de las herramientas para lograrlo.

La Dirección Municipal de la Mujer de la Municipalidad de el Adelanto departamento Jutiapa, resalta la necesidad de trabajar en el tema de la seguridad alimentaria y nutricional en el municipio de el adelanto específicamente en las ladeas donde existe casos de niños con problema de nutrición infantil , la seguridad alimentaria causa un gran impacto sobre salud y calidad de vida de las personas específicamente en menores de cinco años. Estar desnutridos o mal nutridos afecta grandemente el desarrollo de los seres humanos y menoscabe la dignidad Humana, deteriorando la cohesión social y limitando las posibilidades de desarrollo de los pueblos.

El objetivo general: del proyecto es “Promover el mejoramiento alimentario nutricional a las madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación”.

Objetivos específicos los siguientes:

1. Diseñar una propuesta de formación con la ayuda de talleres y reuniones para la promoción de una adecuada alimentación de las madres de niños de 0 a 5 años de Aldea el Trapiche.
2. Elaborar un Manual de Seguridad Alimentaria y Nutrición que sirva de guía a las madres de los niños de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto, Jutiapa.

a. Competencias a desarrollar en los Participantes

Se espera que al final de la capacitación, las madres de familia a de más de su experiencia como madres del hogar, de los conocimientos adquiridos, desarrollen diferentes destrezas y actividades que permitan un mejor desempeño en la promoción de prácticas adecuadas de alimentación y nutrición, promover una alimentación sana, mejores hábitos alimentarios de la población, promoción de la lactancia materna de la correcta introducción de alimentos en los infantes; lo mismo que el reconocimiento de los problemas de inseguridad alimentaria y nutricionales que padece la población, a fin de proponer acciones educativas y de salud preventiva que mejoren la nutrición de la población. A continuación se presentan algunas competencias que se espera desarrollar durante la capacitación o desarrollo de los cinco

Módulos propuestos.

Cuadro No. 1

b. Conocimientos y habilidades a desarrollar en los participantes

Conocimientos	Habilidades
Seguridad Alimentaria en el hogar y la comunidad. La participación y empoderamiento para la seguridad alimentaria Las dimensiones y los pilares de la seguridad alimentaria Las medidas para promover la seguridad alimentaria local.	Analizar la situación de seguridad o inseguridad alimentaria de la población del área de influencia de su trabajo. Diferenciar los problemas de inseguridad alimentaria y relacionarlos con los pilares de la SAN. Programar acciones de seguridad alimentaria a corto y mediano plazo.
Conceptos básicos de alimentación y nutrición. Las características que debe tener una alimentación sana.	Identificar las causas de los problemas alimentarios de la comunidad. Programar acciones educativas de alimentación.
Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida y las características de la alimentación Alimentación en casos especiales.	Con la información obtenida poder diferenciar las necesidades de alimentos de cada edad. Poder brindar orientación a las madres embarazadas y lactantes sobre sus necesidades de alimentación.

(ETS. PPSII Heidy Garza)

Cuadro No. 2

c. Valores a desarrollar

Integridad	Liderazgo
<p>Se mantiene firme en las decisiones que son del interés de la Institución.</p> <p>Hace una gestión transparente y mantiene informados a los interesados.</p>	<p>Conduce la actividad de vigilancia de la situación de alimentación y nutrición de la comunidad, con todas las personas involucradas.</p> <p>Es consciente y eficiente respecto a los compromisos tomados en las reuniones, cumpliendo los plazos y obteniendo resultados.</p>
Profesionalismo	Capacidad de trabajo en equipo
<p>Apoya en la gestión a los actores de la comunidad</p> <p>Lidera el proceso de monitoreo y evaluación de las acciones de alimentación y nutrición.</p>	<p>Anima a otros a establecer metas.</p> <p>Involucra a otras personas al momento de tomar decisiones que las afectan.</p> <p>Valora los aportes, conocimiento y experiencia de todos los miembros de la comunidad rural.</p>

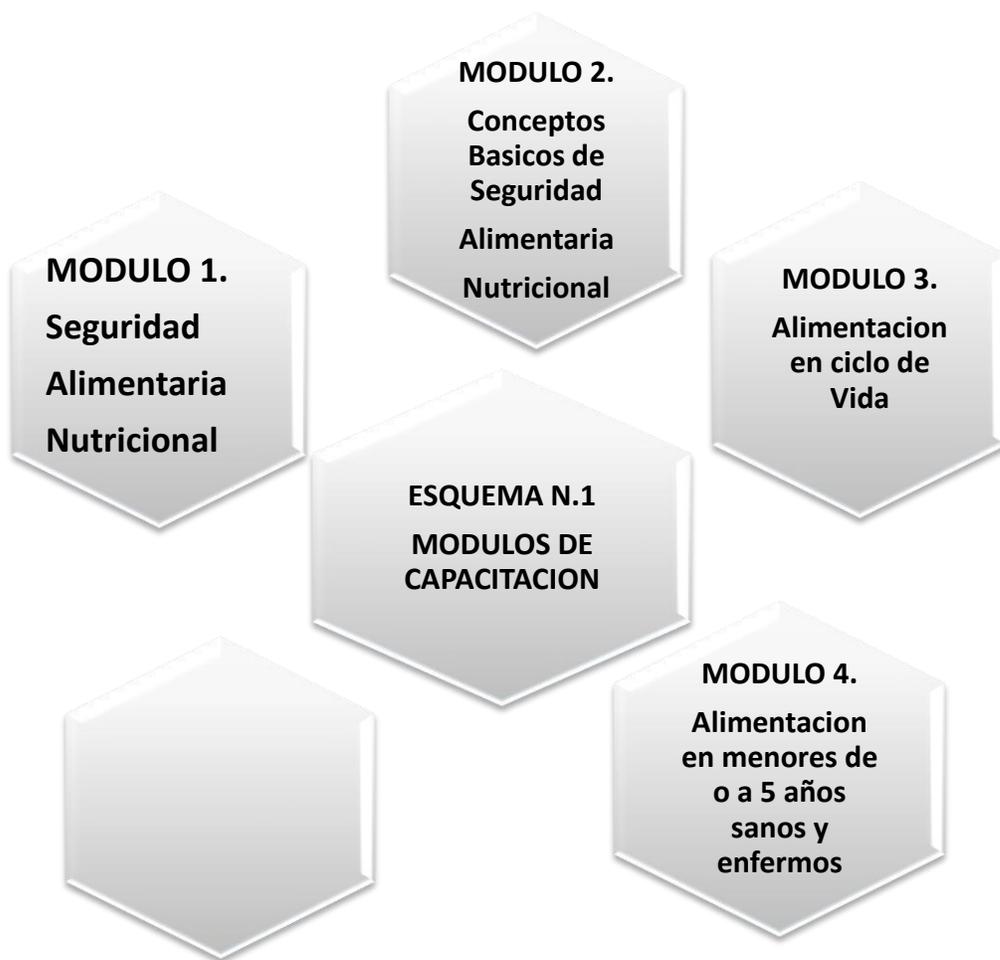
1.7 Plan de formación y promoción en alimentación y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 años en la aldea el Trapiche, Municipio el Adelanto, Jutiapa.

La propuesta pretende facilitar el conocimiento y la adquisición de habilidades básicas que permiten identificar soluciones a la problemática encontrada en aspectos de alimentación y nutrición según el contexto donde se desarrollan las personas. Los cinco módulos que conforman el plan de capacitación consisten en temas de seguridad alimentaria y nutricional, conceptos básicos de alimentación y nutrición, alimentación en el ciclo de vida, alimentación del menor de 0 a 5 años sano y enfermo y lo que involucra la normativa de la vigilancia nutricional vigente.

Se plantea que los momentos de capacitación se realicen de manera concertada con las autoridades de salud y se destine el tiempo necesario para abordar los contenidos teóricos y la práctica que se incluye en cada uno. Se estima un promedio de tres a cinco días por módulo, fraccionados en estudio y trabajo. Los módulos pueden ser desarrollados de manera continua o por separado, en su totalidad o por temas, de acuerdo a las posibilidades y necesidades de los interesados.

CAPITULO II

2.1 ACOMPAÑAMIENTO Y SEGUIMIENTO DE CADA MÓDULO DESARROLLADO



(ETS. PPSII Heidy Garza)

MÓDULO 1: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Descripción: Este primer módulo permite mejorar los conocimientos que los participantes tienen sobre la situación alimentaria en su área geográfica de trabajo. Los temas principales incluyen información básica de los cuatro pilares de la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos. Además, incluye el concepto, la finalidad y las estrategias para lograr un empoderamiento comunitario en Seguridad Alimentaria Nutricional, incluyendo la gestión de compromisos e incentivos ante la municipalidad y otras instituciones, como parte de la respuesta a los problemas que repercuten en la mala nutrición de las comunidades.

El propósito del módulo es lograr que los participantes reconozcan los elementos de la autogestión comunitaria y logren empoderarse de la situación, de las comunidades de su área de influencia, fortaleciendo sus capacidades para desarrollar exploraciones y análisis que les permitan orientar a las comunidades en el mejoramiento de su seguridad alimentaria y de la nutrición aprovechando los recursos locales que encuentran en la comunidad del trapiche Municipio del Adelanto.

Objetivos del módulo:

Según el Decreto 32-2005 de Guatemala que se refiere a la creación del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional, la seguridad alimentaria nutricional se define como el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, 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, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social. (Guatemala, Representante de la OPS/OMS en)

- a. Analizar la situación alimentaria y nutricional de las familias y comunidades meta de manera participativa e integral.
- b. Reconocer y valorar los recursos locales para el logro de la seguridad alimentaria y de la nutrición.
- c. Valorar su rol en la promoción de la seguridad alimentaria y la nutrición de las personas.

- d. Determinar la importancia de subir en la escalera de la participación comunitaria para lograr el desarrollo de la seguridad alimentaria y de la nutrición en las comunidades.
- e. Promover la autogestión comunitaria como el principal medio para mejorar las condiciones de seguridad alimentaria nutricional.

(17. Indicadores de nutrición para el desarrollo. Guía de referencia CISI/AV-FAO. Roma 2006)

Temas del Modulo

La seguridad alimentaria y nutricional en el hogar y comunidad. Los pilares de la seguridad alimentaria y factores que determinan la buena nutrición. La participación y empoderamiento comunitario en seguridad alimentaria y nutrición. (Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. "La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de)

MÓDULO 2: CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Descripción: En este módulo, se integran los conocimientos básicos de alimentación y nutrición que se deben manejar para capacitar en el logro de un buen estado de salud y nutrición. Se desarrollan contenidos y habilidades orientadas a adquirir buenas prácticas alimentarias que redunden en un mejoramiento sustancial de los hábitos alimentarios y la nutrición de las familias. El módulo plantea además, conocimientos sobre la manipulación e inocuidad de los alimentos y las ventajas de una buena selección, preparación y conservación de los mismos para lograr una alimentación sana. Así mismo, plantea la necesidad de la adopción de medidas prácticas del cuidado de la salud familiar y comunitaria, mediante la aplicación de mejores prácticas de higiene personal, de mejoramiento de la vivienda y las condiciones de saneamiento del entorno familiar y comunitario.

Objetivos del módulo

Identificar y clasificar los alimentos según su valor nutritivo.

Desarrollar habilidades para promover la importancia de la alimentación sana y balanceada.

Establecer la relación directa de la higiene y el auto cuidado del organismo con la alimentación y la nutrición adecuada.

Prevenir el riesgo de contraer enfermedades por falta de higiene o alimentos contaminados mediante el uso de métodos y técnicas de selección, preparación y conservación de alimentos.

Temas del módulo

1. Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
2. Características de una alimentación sana y balanceada.
3. Manipulación de alimentos.
4. Medidas a promover en inocuidad de los alimentos.
5. Preparaciones de alimentos con productos locales.

(Consumers.es//. Trastornos alimentarios. Agosto 2011)

MÓDULO 3: ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

Descripción: En este módulo se abordan contenidos básicos relacionados con la alimentación en las diferentes etapas de la vida, iniciando con la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, alimentación en la edad preescolar, del escolar, en la adolescencia, en situaciones especiales, ya sea por carencia o exceso de alimentos o por enfermedades comunes.

Objetivos del módulo

Valorar la necesidad de una alimentación adecuada en cantidad y calidad como principio de un buen estado de salud de las personas.

Conocer, interpretar y aplicar los lineamientos para una buena alimentación en las diferentes etapas de la vida.

Elaborar un ejemplo de alimentación familiar de acuerdo a las características de los diferentes miembros que integran su hogar.

Temas del módulo

Alimentación de los niños y niñas de 0 a 5 años en diferentes etapas de la vida.

Características de una alimentación sana y balanceada.

Alimentación en situaciones especiales (trastornos alimentarios, carencias o excesos de nutrientes).

(Manual para alimentación de infantes y niños pequeños. Margaret Cameron, Yngve Hofvander.)

MÓDULO 4: ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE DOS AÑOS SANO Y ENFERMO

2.10 Descripción: Este módulo proporciona conocimientos que ayuden al personal de salud a orientar a las madres y padres de familia sobre la manera de alimentar a sus hijos en el período de inicio de la alimentación complementaria a partir de los seis meses hasta los dos años de edad. Contempla la selección de los alimentos, las cantidades y las formas de preparación que se deben ofrecer para contribuir al buen crecimiento y desarrollo, así como su estado de salud y nutrición en general.

Objetivos del módulo

Establecer diferencias de la alimentación del menor de dos años de acuerdo a su etapa de crecimiento.

Promover diferentes formas de preparación de los alimentos del menor de dos años.

Preparar recetas nutritivas, de bajo costo y con productos locales para la etapa de introducción de alimentos de los infantes.

Reconocer la importancia de una adecuada introducción de alimentos a partir de los seis meses de edad del niño o niña.

Promover la importancia de una buena alimentación desde los primeros años de vida.

Temas del módulo

1. Proceso de introducción de alimentos a partir de los seis meses.
2. Manejo higiénico de la alimentación del menor de dos años.
3. Alimentación de los menores de 0 a 5 años durante los períodos de enfermedad.

(17. Indicadores de nutrición para el desarrollo. Guía de referencia CISIAY-FAO. Roma 2006)

DESCRIPCIÓN DE LOS MÓDULOS

d. MÓDULO 1: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Objetivos de Aprendizaje	Temas de contenido	Actividades sugeridas
<p>Participantes:</p> <p>Valorar las necesidades de promover la alimentación con los alimentos disponibles en la comunidad.</p> <p>Conocer los factores que incluyen en el acceso a los alimentos desde el punto de vista, materia, físico, social.</p> <p>Reconocer los factores de salud preventiva que intervienen en la utilización biológica de los alimentos.</p>	<p>Tema 1: la seguridad Alimentaria nutricional y sus componentes</p> <p>1. Seguridad Alimentaria y Nutricional en el hogar y en la Comunidad.</p> <p>2. Componentes o pilares de Seguridad alimentaria.</p> <p>3. Disponibilidad de los alimentos: las actividades de Las familias para obtener alimentos de manera permanente en cantidad y Calidad que necesitan.</p> <p>4. Acceso a los alimentos: factores que intervienen desde el punto de vista Material o social.</p> <p>5. Consumo de alimentos: necesidades de la familia de consumir los alimentos Adecuados.</p> <p>Utilización biológica de los alimentos: factores de saneamiento básico y de salud preventiva para lograr una buena utilización a nivel Del organismo.</p>	<p>Con los datos que manejan los participantes, identificar las comunidades con mayores problemas de seguridad Alimentaria y de nutrición.</p> <p>Analizar el origen de esos problemas.</p> <p>Identificar los factores que tienen que ver con la Seguridad Alimentaria y la mala nutrición de las comunidades.</p> <p>Analizar los factores relacionados con la producción de alimentos en su comunidad y los recursos locales disponibles para cultivar y obtener los alimentos.</p> <p>Determinar los problemas que les impiden o dificultan tener acceso a los alimentos.</p> <p>Discutir sobre las variaciones de precios de los alimentos en sus comunidades.</p> <p>Describir los alimentos que normalmente comen en las comunidades del área.</p> <p>Reflexionar sobre costumbres y hábitos alimentarios de la familia y la comunidad. Realizar dramatizaciones sobre la forma de cuidar a los niños para que no presenten problemas de desnutrición.</p>

Los participantes:	Tema 2: La participación comunitaria y el empoderamiento	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>Analizan los pasos para llegar a empoderar a las comunidades en el análisis De problemas y acciones a tomar para su solución.</p> <p>Diseñan un plan de implementación del análisis de la seguridad alimentaria con la población atendida.</p>	<p>Concepto de participación comunitaria Factores que deben promoverse para empoderar a las familias y comunidades.</p>	<p>Conducir una reflexión activa sobre la participación de los Líderes y organizaciones Comunitarias en el logro de la Seguridad alimentaria.</p> <p>Desarrollar un socio drama sobre la forma en que participan las organizaciones en las comunidades</p> <p>En trabajo grupal:</p> <p>Analizar la escalera de la participación comunitaria e Identificar el nivel de participación en que se encuentran las comunidades Atendidas.</p> <p>Proponer medidas para pasar a los siguientes niveles de participación y presentar Resultados.</p>

e. MODULO 2: CONCEPTOS BASICOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICION

OBJETIVOS DE APRENDISAJE	TEMAS Y CONTENIDOS	ACTIVIDADES SUEGERIDAS
<p>Los participantes:</p> <p>Comprender la diferencia y complementariedad entre alimentación y nutrición.</p> <p>Desarrollan habilidades para elaborar mensajes que promuevan las buenas prácticas alimentarias.</p>	<p>TEMA 1: conceptos básicos de alimentación y nutrición.</p> <p>Los alimentos y sus nutrientes Alimentación.</p> <p>Nutrición, nutrientes o sustancias nutritivas.</p> <p>Rescate y uso de alimentos locales para mejorar la dieta.</p>	<p>Trabajo en grupo:</p> <p>Discutir y analizar el consumo.</p> <p>Exponer los trabajos para obtener la retroalimentación de los participantes.</p> <p>Solicitar a los participantes traer alimentos naturales de su casa o comunidad y realizar los ejercicios que se enuncian del trabajo en parejas.</p> <p>En pareja:</p> <p>Tomar uno o dos alimentos para exponer todo lo que conocen de ello, y el uso se les da en la familia y en las comunidades.</p> <p>Seleccionar de esos alimentos los más adecuados para los niños pequeños y mencionar las formas de preparación que conocen.</p> <p>Clasificar de acuerdo a mayor cantidad de energía que brinda al organismo; lo mismo que los otros nutrientes</p> <p>Forma individual:</p> <p>Realizar uno de los alimentos que comen en cada tiempo de comida para valorar sus hábitos de alimentación.</p> <p>Diseñar cinco mensajes educativos para promover una alimentación saludable con la población.</p>

MODULO 3: ALIMENTACION EN CLICLO DE VIDA

Objetivos de Aprendizaje	Temas de contenido	Actividades sugeridas
<p>Los participantes: Determinan las características de la alimentación en cada etapa de la vida y el desarrollo del ser humano.</p> <p>Conocer las recomendaciones nutricionales que deben darse a madres embarazadas y lactante.</p> <p>Seleccionara las prácticas que deben promoverse para la alimentación adecuada en cada etapa de la vida.</p>	<p>Tema 1: alimentación de las personas en cada etapa de la vida.</p> <p>Crecimiento y desarrollo y su relación con alimentación y nutrición.</p> <p>Necesidades nutricionales de la mujer embarazada</p> <p>Recomendaciones nutricionales de la madre lactante.</p> <p>Valor nutritivo de la leche materna.</p> <p>Alimentación del menor preescolar.</p> <p>Alimentación del escolar.</p> <p>Alimentación del adolescente.</p> <p>Alimentación del adulto.</p> <p>Alimentación del anciano</p>	<p>Trabajo en grupo: Discutirlas las diferencias que existen en la alimentación en los diferentes grupos de edades.</p> <p>Discutir os beneficios y no beneficios de las costumbres sobre alimentación de las embarazadas y lactantes.</p> <p>En Pareja: Cada pareja selecciona un grupo de edad o estado fisiológico y diseña mensajes que motiven a la adquisición De buenas prácticas de alimentación.</p> <p>Los participantes elaboran Materiales educativos para promover estos mensajes.</p>

(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

MODULO 4: ALIMENTACION DEL MENOR DE CERO A CINCO AÑOS SANO Y ENFERMO

Objetivos de Aprendizaje	Temas de contenido	Actividades sugeridas
<p>Los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las necesidades nutricionales del niño y la niña de 0 a 23 meses. • Reconocen la relación entre las necesidades nutricionales de los infantes y la alimentación complementaria. • Describen los factores de riesgo en la introducción temprana de alimentos. • Preparar recetas nutritivas. 	<p>Tema 1: Lactancia materna exclusiva e introducción de alimentos a partir de los seis meses.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lactancia materna. 2. Necesidades nutricionales y crecimiento del niño/niña. 3. Características del proceso de introducción de alimentos. 4. Alimentación a partir de los seis meses. 5. Alimentación de siete a nueve meses. 6. Alimentación de nueve a 12 meses. 7. Alimentación del niño o, niña de 12 a 24 meses. 8. Reglas básicas para una adecuada introducción de alimentos. 	<p>Trabajo en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir acerca de la importancia de la lactancia materna y ¿Cómo se realiza estas prácticas en la comunidades? • Describir la forma de como en comunidad se alimentan los niños desde recién nacidos hasta los dos años <p>En pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar demostraciones de recetas dirigidas a los niños a partir de los seis meses. • Elaborará un menú de alimentos locales propios de la comunidad.

(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

Cuadro No.1

4.3 Clasificación de los Alimentos.

Los alimentos pueden clasificarse de acuerdo a su origen procedencia de acuerdo a su valor nutritivo y de acuerdo a sus funciones que desempeñan el organismo.

Origen animal	Origen vegetal		Origen mineral
Carne, res, hígado, riñones, bofe, corazón, cerdo chorizo, moronga, chicharrones, salchichas, pollo, jolote, pato, gallina, pescados y mariscos, camarones, langosta, cangrejo, caracol, chacalines, sardina, oveja, conejo, garrobo.	Leguminosas: Frijoles (de soya, rojo, negro, pinto), lenteja, garbanzo, chícharos. Verduras: zanahoria, tomate, remolacha, Brócoli, coliflor, repollo.	Frutas: anona, guanábana, limón, naranja, lima, mandarina, toronja, ciruela, banano, guineo, nance, mora, fresa, Guayaba, coco, melón, sandía, piña.	Sal

(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

Origen animal	Origen vegetal		Origen mineral
Leches y sus derivados: Leche materna, leche fluida o en polvo, queso, cuajada, yogurt, requesón, quesillo, crema, mantequilla, huevos de gallina	chile dulce, pepino, cebolla, elote, lechuga, rábano, ajo, apio, ayote tierno, culantro, habichuelas (Vainitas de frijol verde), paternas, hojas, (berro, rábano, acelga, yerba mora, pito, izote, verdolaga, ayote).	manzana, pera, membrillo, durazno, maracuyá, zapote Cereales: maíz, arroz, trigo, avena, cebada Raíces: camote, ñame, papa, yuca, malanga, jícama	sal

Cuadro No. 3

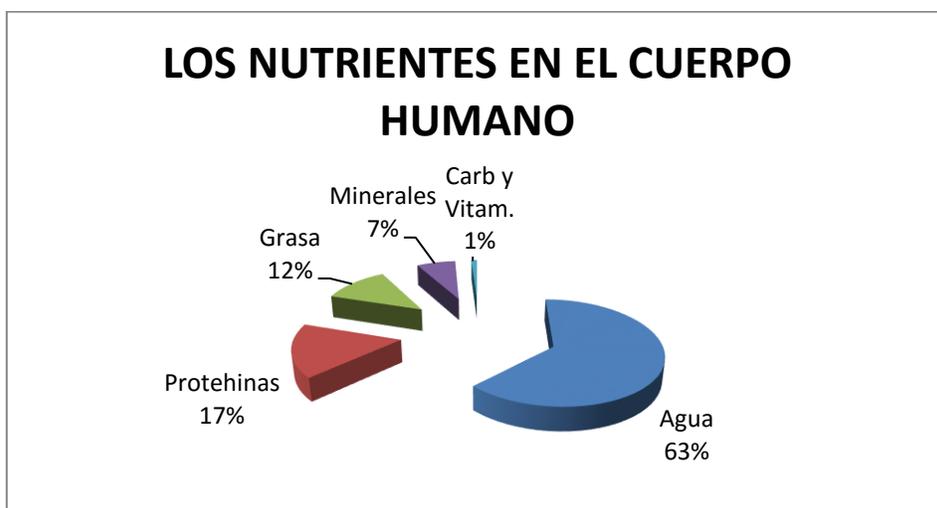
f. Principales Alimentos fuente de nutrición

Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Minerales	Vitaminas	Agua
Cereales(harinas, pan, galletas, tortillas, pastas, arroz), leguminosas, raíces, tubérculos, azúcar, panela, mermelada, jalea, Miel.	Mantequilla, margarina, aceites, manteca, carnes grasosas, aguacate, coco, Semillas.	Carne, pescado, huevos, leche, lácteos, leguminosas, cereales (Combinados).	Frutas de todo tipo, Hortalizas de todo tipo, hojas Verdes.	Frutas de todo tipo, hortalizas de todo tipo, hojas Verdes.	Agua potable, bebidas, frutas

(Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Benjamín Torún, M.T. Menchú y Luis G. Elías.)

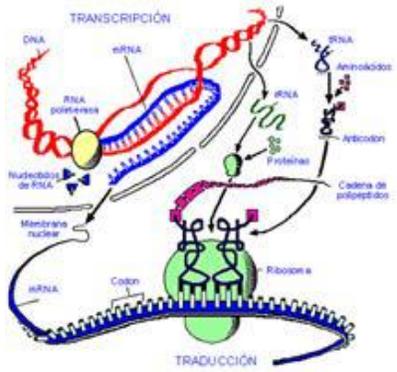
1. Esquema

g. Distribución porcentual de los nutrientes en el cuerpo humano

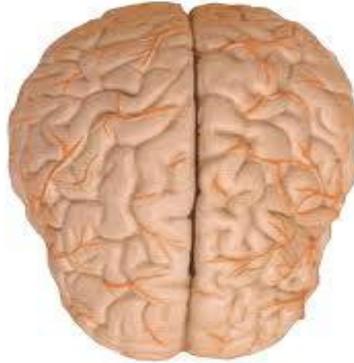


(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

Figura N. 1



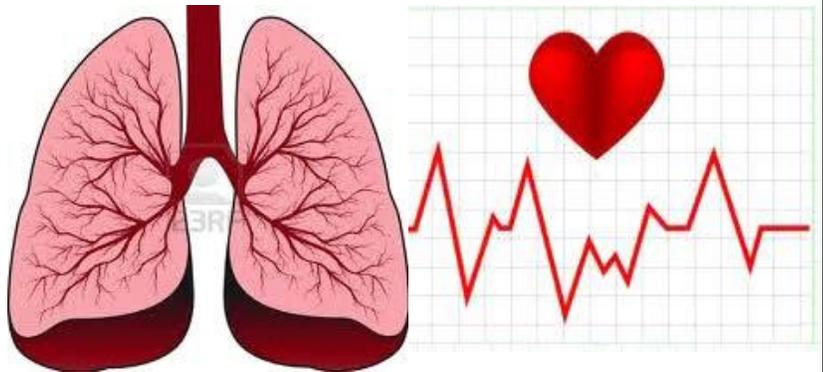
**Síntesis de Proteínas
30 – 40%**



Cerebro 10%



Masa Muscular



**Los latidos del corazón y la respiración Síntesis de Proteínas
30 – 40% 10%**

(Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Judith E. Brown. Editorial Mc. Graw Hill, segunda edición 2006)

- h. **Alimentos constructores y formadores.** Aportan mayormente **proteínas de origen animal o vegetal**. Se necesitan para el crecimiento y desarrollo en la infancia, niñez, adolescencia, embarazo y lactancia. También, se necesitan en la edad adulta para reparar el desgaste de órganos y tejidos. Todos los seres vivos estamos formados por proteínas que forman parte de los huesos (el esqueleto) y de los músculos, piel, pelo, uñas y la sangre. Por su composición, nuestro organismo tiene mayor aprovechamiento de las proteínas de los alimentos de origen animal, que las de origen vegetal.
- i. **Alimentos reguladores.** Aportan mayormente **vitaminas y minerales**. Se necesitan para el buen funcionamiento del organismo. Ayudan a regular los trabajos de producción de energía y de formación y reconstrucción de otras sustancias nutritivas. Están representados principalmente por frutas y verduras y por alimentos de origen animal. Las vitaminas y los minerales NO proporcionan energía ni son formadoras de tejidos, pero el organismo los necesita para aprovechar los otros nutrientes.
- j. **Alimentación sana y balanceada.**
- k. **Una alimentación sana y balanceada** proporciona las sustancias nutritivas que el organismo necesita para obtener la energía o fuerza para realizar sus actividades normales, construir, reparar y mantener los tejidos del cuerpo, y sobre todo para el crecimiento y desarrollo de los niños. Ningún alimento contiene todas las sustancias que el cuerpo necesita; por lo tanto, para obtener un mayor beneficio la alimentación diaria debe ser:
- l. **Suficiente:** En cantidad para cubrir las necesidades energéticas del organismo, según edad, sexo, talla, peso, actividad física y estado fisiológico. Los alimentos deben ser adecuados a cada individuo.
- m. **Completa:** Debe ofrecer todas las sustancias nutritivas que integran los tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- n. **Equilibrada:** Los alimentos deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

- o. Variada y atractiva:** Debe incluir en cada comida diferentes alimentos y platillos que estimulen los sentidos y eviten la monotonía.
- p. Inocua:** Que su consumo habitual no nos haga daño. Los alimentos deben estar higiénicamente preparados y libres de contaminantes.

Cuadro N. 5

FUNCIONES DE LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS Y ALIMENTOS EN QUE ESTAS SE ENCUENTRAN

NUTRIENTES	FUNCION	FUENTE	RECOMENDACIONES
Proteínas	Son esenciales para formar la estructura y Para el funcionamiento De todas las células del cuerpo, incluyendo músculos, huesos, Dientes, piel y uñas. Son determinantes del Crecimiento.	Los alimentos de origen animal; carnes, huevos y Lácteos. Las leguminosas de Todo tipo (frijoles, soya, etc.) y los cereales, arroz, trigo	Las proteínas de mejor calidad son Las de origen animal. Para mejorar el valor nutritivo de las de origen vegetal, se deben comer juntos leguminosas con cereales (frijol con arroz, soya con maíz, frijol con Maíz). La mezcla hace que la calidad de la proteína sea mejor que la de la Leguminosa y el cereal solos.
Carbohidratos y grasas (principal fuente de energía)	Necesaria para las funciones corporales esenciales (como respirar) y para el desarrollo de la actividad física (trabajo Y juego).	Todos los alimentos. Especialmente en maíz, arroz, papa, yuca, camote, Frijoles. Las grasas son fuentes concentradas de energía (mantequilla, manteca, Aceite).	Debe agregarse pequeñas cantidades desde grasa a las preparaciones Infantiles con el fin de aumentar su energía, ya que el niño no puede consumir grandes volúmenes de Comida.
Vitamina "A"	Es necesaria para la función normal del ojo; mantiene la piel fresca y sana; fortalece las Defensas del organismo contra las Infecciones.	Hortalizas y frutas, especialmente las de color verde y amarillo Intenso. Hígado de res o pollo.	Debe comerse diariamente acompañando las comidas.

12.9 Raciones recomendadas para llenar las necesidades de ácido fólico

Alimento	Cantidad	Microgramos
Naranjas	1	40
Jugo de Naranja	180 ml	82
Jugo de piña	180 ml	44
Jugo de papaya	180 ml	40
Legumbres	½ taza	50

- a. **Requerimientos de vitamina A.** La vitamina A es un nutriente clave en el embarazo debido a que juega un papel importante en las reacciones que intervienen en la diferenciación celular. Es posible que la deficiencia de vitamina A que se presenta en etapas tempranas del embarazo produzca malformaciones de los pulmones fetales, el tracto urinario y el corazón.

La ingesta excesiva de vitamina A en forma de retino (El retinol es la forma Principal en que el cuerpo humano almacena y emplea la vitamina A). No obstante hay que tener en cuenta que esta ingesta es dañina si pasa de más de 10,000 UI (unidades internacionales) porque aumenta el riesgo de Anormalidades fetales.

- b. **Requerimientos de calcio.** El metabolismo del calcio cambia de manera importante durante el embarazo. La absorción de calcio proveniente de alimentos aumenta, al igual que la excreción por la orina, y el recambio mineral óseo se lleva a cabo en un índice mayor. El requerimiento adicional de calcio en el último trimestre del embarazo es alrededor de 300 miligramos al día (mg/día), y es posible obtenerlo por aumento de la absorción y liberación de calcio proveniente de los huesos.

Al parecer el calcio perdido de los huesos se reemplaza después del embarazo en mujeres con ingesta adecuada de calcio y vitamina D.

(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

La ingesta inadecuada de calcio se relaciona con el aumento de la presión arterial durante el embarazo, disminución de la re-mineralización ósea, incremento de la presión arterial en lactantes y disminución de la concentración de calcio en la leche materna.

ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE DOS AÑOS SANO Y ENFERMO

c. Lactancia natural

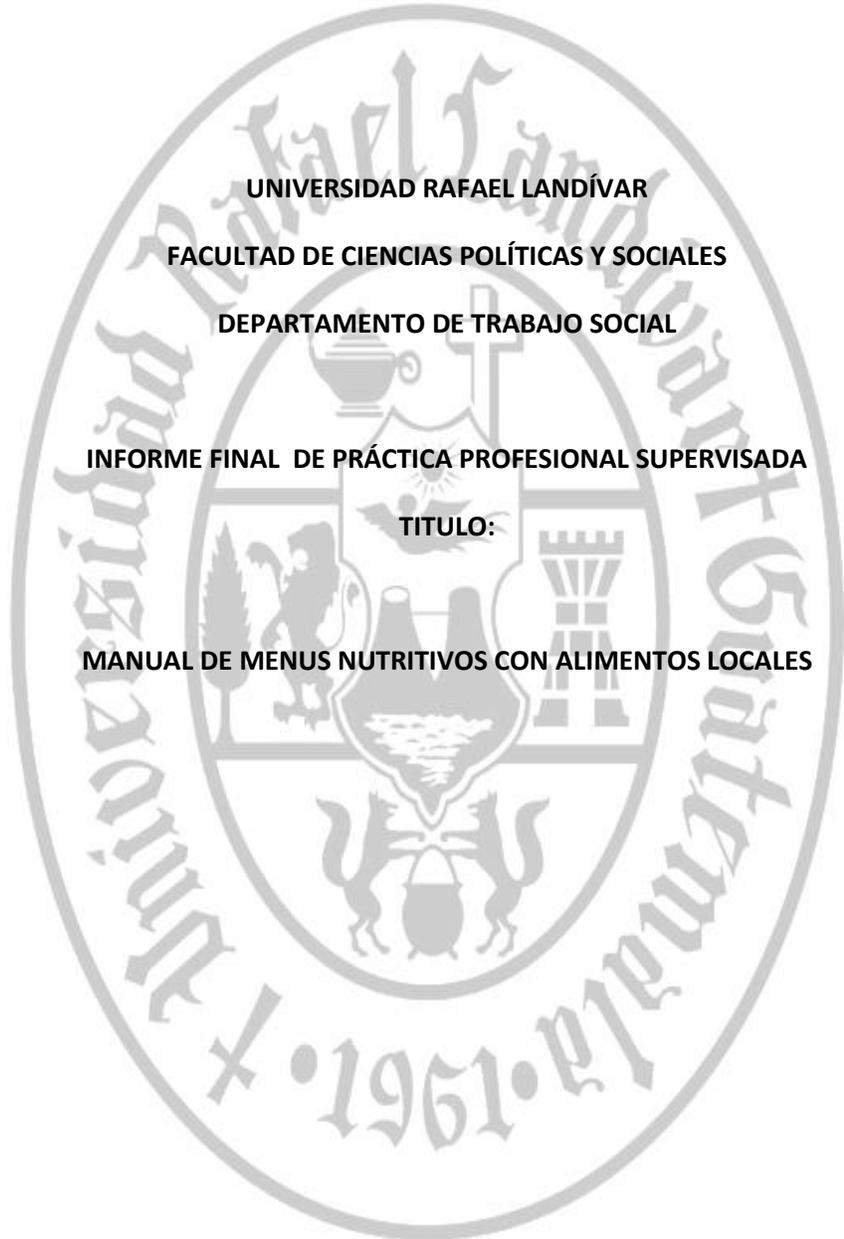
El primer alimento natural de los infantes es la leche materna y debe darse iniciarse en un período no menor de media hora después del nacimiento y hasta los dos años de edad, a esta edad ya combinada con los alimentos de la dieta familiar.

d. La lactancia materna en los primeros seis meses es importante porque:

- Contiene todas las sustancias nutritivas que el niño y la niña necesitan para crecer sanos.
- Protege al niño y la niña de infecciones y de alergias
- Ayuda a que el estómago y los riñones del niño y la niña se desarrollen y funcionen adecuadamente.
- Ayuda al desarrollo de la inteligencia del niño y de la niña.
- Da confianza y seguridad tanto a la madre como al niño y la niña.
- Durante los primeros seis meses los niños y niñas no necesitan ningún otro alimento.
- La leche materna ayuda al desarrollo del cerebro.
- Tiene agua suficiente para quitar la sed de los recién nacidos.
- La leche materna mantiene a los infantes más resistentes a las enfermedades.
- La leche materna siempre está disponible por parte de las madres y no se tiene que calentar ni comprar.
- Se fortalecen más afectivamente los lazos entre madre-bebé.
- Los niños y niñas que toman leche artificial pueden ser más enfermizos,
- sobre todo si toman la misma en biberones.

1. Dar el pecho inmediatamente que nazca el niño o niña.
2. Ofrecerle la primera leche que es el calostro.
3. Mantenerse junto a su niño o niña, pues a mayor contacto hay mayor succión y así usted produce más leche.
4. Dar el pecho de día y de noche porque como la leche materna es tan suave, el infante necesita alimentarse con mayor frecuencia.
5. Cada vez que dé de mamar, debe hacerlo de ambos pechos para evitar que se le congestionen y para que el niño o niña no quede con hambre.
6. Dar pecho en una posición adecuada y cómoda. Asegúrese que el niño o niña tome bien el pezón para que mame de manera correcta y usted no se canse.
7. La madre debe consumir suficientes alimentos y líquidos para producir la leche que necesita. Trate de comer los tres tiempos de comida y hacer dos meriendas.
8. Pídale ayuda a su familia. Su esposo y toda su familia deben apoyarla y ayudarle en los quehaceres del hogar, esto contribuye a su tranquilidad y así produce suficiente leche.

(Fuente: Enseñanza de la nutrición en agricultura. Pautas para Escuelas de Agricultura de América Latina. FAO Chile. 1992)



UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL

INFORME FINAL DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

TÍTULO:

MANUAL DE MENUS NUTRITIVOS CON ALIMENTOS LOCALES

Anexo 10. MANUAL DE MENÚ NUTRITIVOS CON ALIMENTOS LOCALES

HABITOS SALUDABLES PARA CRECER SANOS Y APRENDER CON SALUD

EL ADELANTO MAYO 2017.



I. INTRODUCCION

Este Manual tiene como objetivo establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos saludables para preparar la refacción o almuerzos, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños. La alimentación es un aspecto fundamental de la vida Humana, ya que ayudan a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena Alimentación hace que los niños crezcan mejor y sean más fuertes y sanos. De tal manera que los niños desde que nace tiene la necesidad de ser alimentado con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, alrededor de los seis meses en adelante las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan hacer superiores a lo que pueden aportar la leche materna, por lo que se hace necesario la introducción de una alimentación complementaria la cual ayudara al desarrollo físico y mental.

Gran parte del bienestar de las personas se basa en tener una buena nutrición consumiendo alimentos ricos en vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos. Además, el Manual ofrece recetas sencillas de platos que se pueden elaborar recetas de comidas en base a los alimentos locales producidos en la localidad, de fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables en el momento de elaborar los menús desayuno refacciones, almuerzo y cenas para niñas y niños los cuales ayudaran a las madres a conocer los valores nutricionales que los alimentos poseen y seleccionar de forma correcta los alimentos saludables para preparar los distintos menús, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de los niños y niñas menores de cinco años.

1. JUSTIFICACION

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentación con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los objetivos de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es por tanto una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

Tener acceso y control disponibilidad consumo y utilización biológica son los componentes esenciales para lograr tener seguridad alimentaria y nutrición, pero lamentablemente en nuestro país por qué no decirlo en la aldea El Trapiche no se cuenta con estos componentes ya que existen niños con problemas de desnutrición debido a la falta de alimentos y al desconocimientos locales poseen. Por tal motivo este manual de menús nutritivos contribuirá a que las madres de familia tengan conocimientos sobre la forma correcta de cocinar y cambiar los alimentos que tienen nutrientes esenciales para el desarrollo de sus hijos, evitando así la desnutrición en los menores de cinco años, asegurando el acceso y la utilización correcta de los alimentos locales

La faculta de Ciencias Políticas de universidad Rafael Landívar impulsa la carrera de trabajo social con énfasis en Gerencia del desarrollo la cual facilita el dominio de enfoque integrales del desarrollo humano y el manejo de métodos y técnicas de la planificación y administración social con una visión estratégica y con criterios de eficacia, calidad, equidad y Justicia, sumando esfuerzos para la realización del manual de menús nutritivos con alimento locales en la aldea el Trapiche con la finalidad de apoyar las diferentes actividades sobre seguridad Alimentaria y nutricional de esta manera disminuir los problemas de la desnutrición causada por la falta de alimentos y de una buena educación nutricional.

1.1 OBJETIVOS

1.2 Objetivo General

Promover una alimentación saludable a madres de niños y niñas de 0 a 5 años, para mejorar el desarrollo físico y mental de sus hijos, por medio de un mejor consumo de nutrientes en su alimentación.

1.3 Objetivo Específico

1. Diseñar una propuesta de formación con la ayuda de talleres y reuniones para la promoción de una adecuada alimentación de las madres de niños de 0 a 5 años de Aldea el Trapiche.

2. Elaborar un Manual de Seguridad Alimentaria y Nutrición que sirva de guía a las madres de los niños de 0 a 5 años en la aldea El Trapiche Municipio El Adelanto, Jutiapa

1.4 ¿Qué es una alimentación saludable?

Es la que contiene una variedad de alimentos. Su consumo debe ser en cantidad suficientes que le permitan a cada miembro de la familia cubrir a diario sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse activos y saludables

1.5 Importancia de una Alimentación Saludable

Es importante consumir una alimentación saludable que contenga alimentos de los seis grupos básicos, para así estar nutridos y prevenir enfermedades que son causadas por la deficiencia o exceso de sustancias nutritivas.(Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura)

1.6 como elaborar menús nutritivos

Para la elaboración de los menús con alimentos locales se toman en cuenta las características sociales de la aldea El Trapiche, El Adelanto, Jutiapa por ello, este manual se basó en el trabajo de investigación realizado para identificar las particularidades socio culturales relacionadas a la alimentación, tomando en cuenta la cultura de la alimentación, la producción de la alimentación tomando en

cuenta la cultura de la alimentación, la producción de alimentos locales y la Agricultura Familiar de dicha aldea.

Los elementos elegidos para la elaboración de los menús nutritivos están basados en la valoración de la producción que se da en la aldea y que los mismos sean aceptados culturalmente por las familias que tienen niños menores de cinco años. Queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que “presentarles” los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde chicos.

La educación nutricional exige de los padres de Familia y paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la Madre sobre la alimentación y nutrición.(Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura)

1.7 Necesidades Nutricionales

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables..

(Sistema nacional de información en seguridad alimentaria y alerta temprana)

1.8 Alimentación Saludable

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

1.9 PROTEINAS:

Las PROTEINAS son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteína de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.(Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura)

1.10 HIDRATOS DE CARBONO

La principal fuente de energía de la dieta son los HIDRATOS DE CARBONO, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.



(Figura 2. Alimentación del lactante y niño pequeño. OMS. Washington, D. C OPS/2010, 2013)

Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles, Las FIBRAS son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

1.11 GRASAS

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal.

1.12 VITAMINAS

Las VITAMINAS, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

- **Verduras:** zanahoria, berro, acelga, espinaca
- **Frutas:** mango, durazno, mamón
- **Animales:** hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en **vitaminas C** son:

- **Verduras:** , verduras de hojas verdes, repollo
- **Frutas:** naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña

Los alimentos ricos en **vitaminas E** son:

Animales: nata de la leche, yema de huevo **Vegetales:** germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní Los alimentos ricos en Ácido fólico son: **Animales:** hígado, carne vacuna, huevo, pescado, **Vegetales:** verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

1.13 MINERALES

Los MINERALES tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

(2001, Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conceptos Básicos. FAO/PESA-Centroamérica. Septiembre)

El **Calcio** es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina,

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

Está presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida. Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida. El Yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún. El Zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

- **Animales:** carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,
- **Vegetales:** legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero

Un valor especial merece el consumo del agua como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

(Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conceptos Básicos. FAO/PESA-Centroamérica. Septiembre 2001)

1.14 Guías Alimentarias: La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y niños.

IMPORTANTE: No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales.

1.16 GRUPOS DE ALIMENTOS: Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos que están representados en la Olla Nutricional en las cantidades recomendadas. Además de variar el consumo de alimentos entre los 7 grupos y dentro de ellos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días. Cereales, y derivados, Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc., están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la principal fuente de energía del organismo; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía.

1.1 ¿Qué nutrientes aportan?

Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro.

- **Derivados:** hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras.
- **Tubérculos:** hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C. (5 Manual para alimentación de infantes y niños pequeños. Margaret Cameron, Y. Hofvander. Segunda versión 1994)

2. Frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen Vitaminas, minerales, agua y fibras. Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.

¿Qué nutrientes aportan?

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

3. Verduras

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, Vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.

1.17 ¿Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tiene calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A. Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales. Además las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.

4. Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.

(5 Manual para alimentación de infantes y niños pequeños. Margaret Cameron, Y. Hofvander. Segunda versión 1994)

¿Qué nutrientes aportan? Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

5. Carnes, legumbres secas y huevos, Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable. En este grupo están todas las carnes como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc. Además también se consideran en ese grupo, las menudencias como el hígado, corazón, riñón, etc. Entre las legumbres secas se pueden citar el poroto, poroto palito, poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní. Los huevos de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.

¿Qué nutrientes aportan?

Carnes y huevos: proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol, Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3, Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B. Legumbres secas: Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.

1.18 Azúcares o mieles

Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas.

(5 Manual para alimentación de infantes y niños pequeños. Margaret Cameron, Y. Hofvander. Segunda versión 1994)

¿Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el Azúcar blanca que aporta solamente azúcar simple, el Azúcar morena que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la Miel de caña y de abeja que también aporta azúcar.

7. Aceites o grasas Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas.

- **Las Grasas** pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.
- **Los Aceites:** son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

¿Qué nutrientes aportan? Las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los Aceites ácidos grasos saturados e insaturados. Los aceites vegetales nunca contienen colesterol porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen animal. Por eso los aceites vegetales son más saludables.

1.19 Hábitos Alimentarios Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en El momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

1.20 Importancia de cada comida:

1.21 El desayuno:

Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.

1.22 La Media Mañana o Media Tarde: (Refacción)

Refacción de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

1.24 Almuerzo: Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos **25 - 35%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

1.25 Cena: Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.

2. Recomendaciones finales

- Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada
- y que tenga los nutrientes que necesitan.
- Deben observar, frutas y vegetales deben estar frescos, brillosos y tener su olor y color característico.
- Preparar alimentos con aceite vegetal y no refreír en ese mismo aceite otros alimentos, ya que cada aplicación de color el aceite va perdiendo su calidad.
- Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.
- Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados.
- Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas. }
- En las comidas de las/niños y niñas debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas.
- Las frutas deben ser habituales y abundantes en la alimentación.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- El consumo de dulces, juguitos en polvo y saladitos debe ser controlado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla.

2.1 RESETAS NUTRITIVAS CON ALIEMENTOS LOCALES

TAMALITOS DE CHIPILÍN

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de margarina
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de queso duro
- 1 taza de hojas de chipilín
- 2 manojos de tusa de maíz

Preparación: Ponga a remojar las tusas en agua. En un bol mezclar los ingredientes y agregar agua para amasar hasta que tenga consistencia de masa para tortillas. Envolver la masa con las tusas hasta parecer bolsitas y asegurarse de que no quede masa sin envolver. Cocer en una cacerola con agua abundante por una hora y media. Servir caliente o frio.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El chipilín es una hierba rica en vitaminas y nutrientes e indispensable para el organismo. Es muy fácil de preparar y la protagonista de muchos platillos tradicionales, conoce todos los beneficios que te aporta.

1. Posee propiedades para reducir el estrés, mejorar los tejidos y regular la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.
2. Rica en proteínas, fibra, hierro, calcio y vitaminas A y C por lo que son excelentes para combatir la anemia.
3. Posee propiedades tranquilizantes y se utiliza para tratar el insomnio, es baja en calorías y tiene un alto contenido en agua.
4. De manera tópica, las hojas se utilizan para combatir callos y ayudar a la cerrar y cicatrizar heridas.

((By Published on July 16, 2016))

POLLO A LA CREMA

Ingredientes:

- 1 Pollo entero partido en piezas
- 1 Litro de crema
- 4 Tomates
- 1 Cebolla mediana
- 3 Ajos picados
- 1 Ramita de tomillo
- 4 Hojitas de laurel
- 4 Papas peladas y en rodajas
- 4 Zanahorias peladas y en rodajas
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación: Sofreír el pollo en 3 cucharadas de aceite junto con el tomillo, el laurel y el ajo....esperar a que el pollo este sancochado....mientras licuar los tomates y la cebolla. Y agregárselo al pollo con las especias que se sofría, luego le agregamos media taza de agua las zanahorias y las papas. Agregas la sal y la pimienta negra al gusto.... dejas cocer....cuando esté cocido agregarle la y crema y dejar que ya nada más de un hervor y apagar...y listo...buen provecho.

Consejos: deseas acentuar más el sabor agregar culantro o cilantro finamente picado al momento de agregar la crema.....y listo

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
La carne del pollo es una gran fuente de proteínas, además, aporta minerales esenciales para el organismo como es el caso del potasio y el calcio. Eso sin contar la cantidad de vitaminas del complejo B que nos aporta, con el beneficio extra de que contiene pocos carbohidratos y mínimas calorías.

((<http://www.vix.com/es/imj/salud/2011/11/18/que-nutrientes-tiene-el-pollo>))

POLLO CON LOROCOS:

Ingredientes

- 1 Pollo de 2 1/2 o 3 libras
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de sal de cebolla
- 1/2 cucharadita de sal corriente
- 1/2 cucharadita de pimienta en polvo
- 1 libra de lorocos
- 1 chile pimiento verde picado
- 1/2 litro de crema
- 1 cucharadita de sal
- 1 hojita de laurel
- sazón para aves

Preparación: Lave y seque el pollo, pártalo en piezas. Sazónelo con la sal de ajo, sal de cebolla, sal corriente, sazón para aves y pimienta. Póngalo en un trasto hondo. Limpie y lave bien los lorocos, agréguelos al pollo. Póngalo a cocinar a fuego muy lento sólo a que sude, tapado, hasta que esté casi cocido. Saca líquido. Agréguele el chile pimiento, la crema, sal y laurel. Tápelos, déjelo hervir siempre a fuego lento, hasta que esté el pollo suave y todo cocinado. Como 10 minutos. Sírvalo con arroz blanco. Salen 6 porciones.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
<p>Sabías que el loroco es una planta cuya flor es comestible, un ingrediente delicioso para agregar a tus comidas con propiedades nutricionales para la salud, conócelos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Es baja en calorías y gracias a su alto contenido de fibra posee propiedades espasmódicas, que actúan como un componente relajante.2. Ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sana. <p>La carne del pollo es una gran fuente de proteínas, además, aporta minerales esenciales para el organismo como es el caso del potasio y el calcio. Eso sin contar la cantidad de vitaminas del complejo B que nos aporta, con el beneficio extra de que contiene pocos carbohidratos y mínimas calorías.</p>

((By Published on May 9, 2016))

POLLO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

1 libra de pollo con o sin piel

1 libra de papa

1 cebolla grande

1 naranja agria

tomillo en ramita

laurel en hoja

1/4 de salsa soya

sal

Preparación

Se lava bien el pollo y se pone a cocer a fuego medio con el tomillo y laurel, salsa soya y la sal, cuando este medio cocido el pollo se agrega la papa ya sea entera o partida a la mitad y la cebolla cortada en rodajas y se le agrega el jugo de la naranja agria al gusto.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
En el pollo destaca su aporte proteico, así como su contenido de ácido fólico y vitamina B3 , ideal para el correcto funcionamiento cerebral. Asimismo, posee elevadas cantidades de hierro, zinc, fósforo y potasio , minerales esenciales para cualquier individuo y más aún para los amantes de la actividad física.

SOPA DE POLLO

Ingredientes:

- 4 libras de Pollo
- 5 tomates
- 2 chiles pimientos Rojos
- ½ cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- Consomé de Pollo
- 2 Aguacates
- Limón
- 4 papas picadas en cuadritos
- 1 zanahoria

Preparación: Cocer el pollo con suficiente agua, agregar sal y cilantro, cuando el pollo esté cocido, retirarlo del agua, licuar con un poco de agua en la que se coció el pollo, ¼ cebolla, los tomates, un chile pimiento, los ajos y agregar lo que se licuo al caldo de pollo, agregar las papas, las zanahorias, sazonar con el consomé de pollo, cuando las papas estén cocidas, agregar el cilantro picado y retirar del fuego.

Consejos: Servir con unas gotas de limón, picar el resto de la cebolla y agregarlo en cada plato, y también cilantro, poner unos trocitos de aguacate en el plato y servir la sopa. Si se desea se puede agregar a la sopa el pollo que se coció desmenuzado.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Vitaminas: aporta del complejo B, que protegen al sistema nervioso, e intervienen en el metabolismo que provee la energía al cuerpo para su normal funcionamiento, etc.

Minerales: posee hierro, que interviene en la formación de los glóbulos rojos y el transporte de oxígeno; fósforo, que forma los huesos y potasio, que es esencial para la contracción muscular y el funcionamiento del corazón. También aporta zinc, que mejora el sistema inmunitario, presente especialmente en sus partes más oscuras.

Es bajo en colesterol, excepto si se lo come con piel, que tiene muy alto contenido de grasas y de colesterol, al igual que sus interiores.

EN SALA DE REMOLACHA:

Ingredientes:

- 1 libra de remolacha
- 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Cocer la remolacha, y luego pelarla y partirla en rodajas, echarle jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Consejos: Acompañarlo con pollo frito.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Además de contener nutrientes importantes como proteínas, **fósforo**, **zinc**, fibra, **vitamina B6**, magnesio, potasio, **cobre**, y **manganeso**, las hojas de remolacha también suministran cantidades significativas de vitamina A, **vitamina C**, calcio y **hierro**.

([beneficios-de-la-remolacha-o-betabel.aspx](#))

ADEREZO TROPICAL

Ingredientes:

- 1 taza jugo naranja
- 2 cucharadas miel de abeja
- 3 cucharadas aceite oliva o sésamo
- jugo de 1 limón
- 4 onzas semillas de ajonjolí (sésamo), tostadas

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta que las semillas se vean trituradas. Pasar a un envase de vidrio y refrigerar.

Consejos: Es delicioso para ensaladas de hojas verdes y tajadas de mango

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
Beneficios del Aderezo Hierro(%) Calcio(%) Vitamina A(%) Vitamina C(%)

ENSALADA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

- 3 ramos de brócoli
- 1 bolsa de tocino
- 1/2 cebolla roja finamente picada
- 1 taza de mayonesa
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de almendras (opcional)

Preparación: Picar en piezas pequeñas el tocino y ponerlo a dorar. Limpiar, separar, y lavar las cabezas de brócoli en piezas pequeñas justo para comer. Revolver la mayonesa, el vinagre blanco, y la azúcar y unirlo el brócoli, la cebolla picada, y se le puede agregar almendras. Ponerlo en el refrigerador una hora antes de comer y listo.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El brócoli es una planta de clima fresco que posee abundantes cabezas florales carnosas comestibles de color verde, colocadas en forma de árbol sobre ramas que nacen de un grueso tallo, también comestible; que debe ser cosechado antes de que estas flores se vuelvan amarillas brillantes. La gran masa de cabezuelas está rodeada de hojas. Es muy parecido a su pariente cercano, la coliflor, pero de color verde.

Es uno de los llamados súper alimentos por sus propiedades nutritivas y antioxidantes, y porque contiene más nutrientes que cualquier otro vegetal, ya que posee grandes cantidades de vitamina C, ácido fólico y caroteno beta (vitamina A), potasio, calcio, hierro, selenio, vitamina E, antioxidante, pocas calorías, un 1% de grasa, y fibra alimentaria soluble. **Fuente especificada no válida.**

ENSALADA DE ELOTE

Ingredientes:

- 1 libra de papa
- 1 lata de elotitos
- 4 onzas de mayonesa
- 4 onza de jamón
- sal al gusto
- una pizca de apio para sazonar

Preparación

Se pelan las papas se ponen a cocer luego se cortan en cubitos se pone en un recipiente hondo se le agregan los elotitos el jamón en trocitos mayonesa, sal, apio al gusto. **Consejos** El apio lo puede rosear en cada plato a servir

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Hidratán y refrescan. Más de 90% de la composición de las hortalizas, base de las ensaladas, es agua.

2. Nutrientes. Los vegetales son fuente excelente de vitaminas que regulan múltiples procesos orgánicos, como el buen funcionamiento del sistema nervioso.

3. Depurativas. La acción depurativa, desintoxicante y diurética de las ensaladas se debe al alto contenido de agua, potasio, al bajo aporte de sodio, así como de los vegetales que las componen, como a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales.

((con-mas-nutrientes A16.))

ENSALADA FRÍA

Ingredientes:

Mayonesa, tomates, lechuga, pollo, jamón, sal, queso y Graf.

Preparación

- 1) descontaminar la lechuga
- 2) 2) picar en trocitos el tomate
- 3) 3) picar en trocitos el jamón cocer el pollo picar igual revolver todos los ingredientes y agregar la mayonesa y sal revolverlos ingredientes.

Consejos

Agrega al gusto la sal y poner a enfriar en la salada.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

- **Protegen la piel.** Las **hortalizas** aportan **beta-caroteno**, que se transforma en **vitamina A**, que renueva la **piel** y las mucosas, así como **vitamina C**, que mejora la producción de **colágeno**, una **proteína** que mantiene la **piel** tersa y sin arrugas.
- Regulan la función intestinal. Por la riqueza en fibra de los vegetales, una ensalada resulta laxante, previenen o mejora el estreñimiento. Además, la fibra contribuye a reducir el colesterol y el buen control de la glucemia, lo que es benéfico en caso de enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- En general, comer ensaladas aporta muchos beneficios y pocas calorías. Son ideales para todas las personas, sobre todo para aquellas que buscan su peso ideal mediante una dieta.

PASTA CON MAÍZ Y CILANTRO:

Ingredientes

- 1 lb. de tornillos (pasta)
- 2 dientes de ajo picado
- 1 lata de leche evaporada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de maíz dulce
- 1 cebolla picada
- 1 pizca de nuez moscada (opcional)
- 1 manojo pequeño de cilantro picado
- 1 cucharada de consomé de pollo
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. pesar y medir los ingredientes.
2. cocine los tornillos por 8 a 10 min. en dos litros de agua.
3. derretir la mantequilla en una sartén, añadir el ajo y la cebolla, cocinar por 2 min. a fuego lento.
4. Agregar el maíz, cocinar en minutos. Siempre a fuego lento.
5. agregar leche evaporada, nuez moscada, consomé de pollo y cocinar por e minutos moviendo constantemente.
6. agregar el cilantro picado, sal y pimienta al gusto y servir doble los tornillos que hemos cocinado y quedara listo para servir.

Consejos cocinar bien todos los ingredientes y servirlo caliente

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
Permiten una buena digestión: por su composición, la pasta seca es digerida más lentamente que otras comidas. Este es un beneficio saludable porque las comidas con carbohidratos de lenta digestión ayudan al cuerpo a obtener todos los beneficios nutricionales necesarios.((con-mas-nutrientes A16.))

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 tomate picadito
- cebolla picadita al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

Preparación

Freír la cebolla, en el aceite caliente, agregar el tomate y sazonar con un poquito de sal, tapar a fuego medio por dos minutos. Agregar los huevos, agregar otro poquito de sal (no mucha), mezclar ocasionalmente hasta que este cocinado. Servir con frijoles, crema y tortillas de maíz.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las **enfermedades cardiovasculares.**

HUEVOS REVUELTOS CON LOROCO

Ingredientes

2 huevos

1/4 de lorocos

2/ dos cucharadas de aceite, sal al gusto

Preparación

Freír los lorocos hasta que estén un poco cocidos, agregarle los huevos revolver bien, y sal al gusto servir caliente

Consejos

Si gusta puede dorar bien el huevo con los lorocos

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
<p>El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.</p> <ul style="list-style-type: none">• Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.• Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).• Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero). <p>El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las enfermedades cardiovasculares.</p>

((con-mas-nutrientes A16.))

HUEVITOS AL PLÁTANO

Ingredientes

Para una porción:

2 huevos

1/4 de queso doble crema

1 plátano maduro

sal al gusto

Preparación

En una sartén freímos el plátano previamente cortado, después agregamos los 2 huevos batidos y sal al gusto, luego de esto agregamos 1/4 de queso doble crema y batimos hasta obtener una mezcla concisa, servimos, disfrutamos y decoramos este delicioso plato.

Consejos

Al agregar el queso doble crema batir y no dejar pegar

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las **enfermedades cardiovasculares**.

HUEVO A LA MEXICANA

Ingredientes: Huevo, Chiles verde, Jitomate y Cebolla

Preparación: Picar los Chiles verdes, el Jitomate y la Cebolla finamente. Freír en un sartén. Vertir el huevo, mover un poco. Y echar un poco de Sal.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las enfermedades cardiovasculares.

Las proteínas que contiene el huevo son de una excelente calidad, estas aportan los aminoácidos que nuestro organismo requiere. Un solo huevo aporta aproximadamente seis gramos de proteínas, entre las funciones más importantes de las proteínas podemos encontrar que contribuye en la formación de tejido muscular, es un componente esencial de todas las células, son parte vital del sistema inmunológico, transportan sustancias en la sangre y además son parte de ciertas enzimas, hormonas y neurotransmisores.

En la yema también se encuentran presentes dos nutrientes llamados luteína y zeaxantina que pertenecen a la familia de los carotenoides, son unos antioxidantes que ayudan a prevenir los daños visuales que se relacionan con la edad, como la degeneración macular.

El consumo de huevo en mujeres embarazadas o lactantes es muy importante, ya que por su contenido de colina beneficia al feto en el desarrollo del sistema nervioso y ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

((con-mas-nutrientes A16.))

HUEVO ENTOMATADO

Ingredientes:

1 tomate mediano
2 huevos
sal al gusto
2 cucharadas de cebolla blanca picadita
aceite

Preparación: Picar el tomate en cuadritos sin la semilla, calentar en una sartén un chorrito de aceite y saltee la cebolla y el tomate, cuando la cebolla este transparente agregar los huevos con la sal y mezclar bien hasta que el huevo esté cocido.

Consejos. Servir con tortilla de maíz, frijoles refritos y queso blanco.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las **enfermedades cardiovasculares.**

(Enfermedades Cardio Vasculares pag.55)

HUEVO SACHITA

Ingredientes:

4 Huevos

4 Cucharadas de Mayonesa

Hojas de Cilantro

Hojas de Lechuga

Pisca de sal a gusto

Preparación: Hervir los huevos de 7 a 10 minutos. Sacarlos echarlos en agua fría para sacar con más facilidad la cascara.

Déjelos enfriar. Cada uno pártalos por la mitad y saque la yema. En un pote, moler las yemas y agregar la mayonesa, hasta hacer una pasta homogénea y agregue sal a gusto. Luego pique finamente en cilantro y agréguelo a la mezcla. Cuando tenga todo listo a cada mitad de clara de huevo ya previamente cocida, agregue la mezcla con una cucharita pequeña en la cavidad, la cantidad es colmada, para terminar monte los Huevos sobre Hojas de Lechuga, y disfrutará una rica entrada de Huevos a la salchita.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las

enfermedades cardiovasculares.

((brocoli-el-vegetal-con-mas-nutrientes))

HUEVOS CON TODO (RECETA ORIGINAL)

Ingredientes:

- 2 o 3 huevos según porciones
- Aceite
- Pollo desmenuzado.
- Arepa de maíz peto
- Jamón
- Mazorca
- Sal

Preparación

Se sofríe el pollo picado, las arepas en cuadritos, tiras de jamón y la mazorca, (previamente se les ha agregado sal al gusto) cuando ya estén doraditos se agregan los huevos previamente batidos con sal (si se prefiere puede ser con tomate y cebolla) y se cocina a fuego lento para que no se queme ninguno de los ingrediente, se retira del sartén cuando estén duros.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

El huevo es un alimento muy nutritivo y puede ser parte de una dieta sana.

- Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.
- Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).
- Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero).

El huevo también contiene grasa, que equivale aproximadamente a 213 mg. de colesterol. De ahí que se haya vinculado al huevo con el aumento de los niveles de colesterol malo y las **enfermedades cardiovasculares.**

((By Published on July 16, 2016))

TORNILLOS CON MEJILLONES

Ingredientes

- 1 bolsa de tornillos, coditos o conchitas (puede ser cualquiera de las 3)
- 1 lata de mejillones
- 1 chile pimiento en tiritas
- 1 Salsa de tomate tipo ranchera
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo (opcional)
- Sazone con sal y pimienta
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación

Cocine la pasta por 20 minutos o siga las indicaciones del sobre de la misma pasta.

Por separado ponga a freír en aceite de oliva la salsa de tomate, el chile pimiento, los mejillones, sazone con sal, pimienta chile en polvo al gusto si así lo prefiere.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
<ul style="list-style-type: none">• Beneficios y propiedades del mejillón. Contienen muy poca grasa, aunque la mayoría son ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Ricos en vitaminas (entre las que destacan niacina, riboflavina y tiamina). Ricos en minerales (entre los que destacan el calcio, yodo, hierro, potasio y magnesio).

(cocinadelmundo.com/recetas/Centroamérica-Caribe/Guatemala)

SALSA RANCHERA

Ingredientes

- 4 tomates medianos
- 4 chiles serrano
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 trozo de cebolla finamente picada
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación

- Lava y seca los tomates y los chiles. Coloca sobre un sartén grande a fuego medio-alto. Asa hasta que se vean un poco quemados, aproximadamente 8 minutos para los chiles y 15 para los tomates.
- Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla y cocina.
- Muele los tomates y los chiles hasta lograr una consistencia homogénea. Vierte dentro del sartén con la cebolla y cocina, revolviendo constantemente, hasta que espese.
- Sazonar con sal al gusto

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
Algunos de los vegetales de color verde que debes añadir a tu dieta son: rúcula, acelga , espinaca, brócoli, col rizada y lechuga. Todos tienen vitaminas, calcio, ácido fólico, hierro y proteínas.

Receta de Omelette de vegetales

Ingrediente

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de elotes dulces
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de chile pimiento verde cortado en trozos
- 1 taza de tomate en trozos
- 1 huevo entero
- 3 claras de huevo
- queso mozzarella

Preparación

- Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Agrega el elote, el chile pimiento, el tomate y una pizca de sal. Saltea durante 4 minutos. Retira del fuego.
- En un recipiente mezcla las claras y el huevo completo. Sal pimienta al gusto. Vierte sobre una sartén caliente. Remueve con una espátula.
- Vierte la mezcla y especies en la sartén. Cocina durante 2 minutos, hasta que esté consistente. Levanta los lados del omelette, deja que la mezcla de huevos entre en contacto con la sartén.
- Distribuye la mezcla de vegetales sobre la mitad del omelette y espolvorea el queso.
- Dóblala sobre la mitad sobre la mezcla de vegetales. Cocina durante 2 minutos o hasta que se derrita el queso.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Ayuda a mejorar el sistema inmune, por lo cuál, no te enfermarás tan seguido. Además, están compuestas por nutrientes esenciales que a largo plazo te sirven para controlar tu **peso**, porque no tienen casi calorías y son saciantes. Al tener ácido fólico se convierten en alimentos ideales para las mujeres embarazadas o lactantes, también para los que padecen de problemas en sus defensas por una enfermedad, el estrés o ciertos medicamentos. **Otros componentes interesantes son el magnesio y el potasio, que no se consiguen en los alimentos procesados, por ejemplo.** No hay que olvidarse de la fibra dietética que evita el estreñimiento o de la vitamina C (que también sirve para prevenir gripes o resfriados)

SOPA DE VEGETALES

Ingredientes

- 3. Güisquiles
- 3 Papas
- 1 libra de ejotes
- ½ libras de alvejas peladas
- 2 tomates
- 1 elote si hay
- 1chile pimiento
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de incaparina
- Sal al gusto
- Margarina, aceite o manteca.

Procedimiento:

Pele y lave bien las verduras

Partas las verduras en trozos pequeños pique el tomate, la cebolla y el chile.

En un sartén con aceite ponga a freír el tomate, chile y la cebolla picados.

Después eche las demás verduras para que se fría bien.

Deshaga la encaparían en poco de agua fría.

Cuando estén frías las verduras échele la incaparina deshecha, el agua y la sal.

Déjelo hervir hasta que se cueza.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Ayuda a mejorar el sistema inmune, por lo cual, no te enfermarás tan seguido. Además, están compuestas por nutrientes esenciales que a largo plazo te sirven para controlar tu **peso**, porque no tienen casi calorías y son saciantes.

Al tener ácido fólico se convierten en alimentos ideales para las mujeres embarazadas o lactantes, también para los que padecen de problemas en sus defensas por una enfermedad, el estrés o ciertos medicamentos.

SOPA DE MORA

Ingredientes:

1, manojo de mora

5, huevos

1, cebolla pequeña

1, chile verde

1 Pipián

5 ocres

1 tomate

Sopa Magui consomé de pollo (opcional) sal al gusto.

Procedimiento:

Colocar en una olla con tres litros de agua al fuego agregar un diente de ajo, la cebolla, el tomate y el chile verde.

Limpia y deshoja la mora y agrega al agua cuando este hirviendo. Agrega los huevos, el pipián en rodajas y los ocres. Revuelve.

Deja que se ablande y agrega el consomé y la sal.

Deja que hierva unos tres minutos más y apaga el fuego. Sirve caliente acompañada de unas rodajas de limón. Y esta para servir.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas

Esta planta posee propiedades medicinales, debido a su composición de un alcaloide llamado solanina. En contraste, este componente puede resultar altamente nocivo cuando se usa en dosis elevadas. En cuanto a las partes empleadas para obtener sus **beneficios**, destacan los frutos y las hojas.

CALDO DE CHIPILIN

Ingredientes:

- Un manojo de chipilín
- Ramita de apio y cilantro
- 1litro de agua (4 tazas)
- 2 tomates Picados
- 2 elotes desgranados
- 1 cebolla picada finamente
- 3 onzas de queso fresco
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- ½ taza masa de maíz
- 3 Huevos, Margarina
- Una pizca de sal.

Procedimiento:

1 se limpia y lava bien las hojas de Chipilín, luego se pican y si se prefiere se pueden moler en un molino de mano

2. en una olla se pone a hervir el aceite o Margarina, se agrega cebolla a picada los dientes de ajo, tomate, apio y cilantro luego se agrega el agua al romper hervor se agrega el chipilín picado.

3. aparte mezcle la masa de nixtamal con la margarina hasta formar una pasta bien integrada que se puede amasar bien, agregue el queso desmenuzado sazone con un poco de sal y siga amasando.

4. forme bolitas de masa y fríalas con aceite.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
Esta planta posee propiedades medicinales, debido a su composición de un alcaloide llamado solanina. En contraste, este componente puede resultar altamente nocivo cuando se usa en dosis elevadas. En cuanto a las partes empleadas para obtener sus beneficios , destacan los frutos y las hojas.

YUCA FRITA

Ingredientes:

- 2 yucas de buen tamaño
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 chile
- 4 tomates
- Sal al gusto
- Cilantro

Procedimiento:

1. Pele la yuca y ponga a cocer en agua con sal
2. Ponga a calentar el aceite en sartén y coloque la yuca hasta que este dorada
3. Pele los tomates, pique la cebolla, chele agregue sal y el vinagre.
4. Cuando sirva el plato con yuca échele la salsita encima a yuca.
5. Puede combinarla con chicharrón si hubiera

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
La yuca (también se le conoce como mandioca o tapioca) es un tubérculo rico en almidones, es una raíz comestible muy apetecida por su delicioso sabor, es similar a la papa, el ñame, la malanga y el plátano; es rico en hidratos de carbono, estos son componentes que le aportan hasta un 80 por ciento de energía al cuerpo.

EMPANADAS DE FLORES DE GUICOY Y AYOTE

Ingrediente:

- 1 manojo de flores de güicoy o ayote
- Sal
- 1 cebolla
- 1 queso
- ½ libras de masa

Procedimiento:

1. Limpie y lave bien las flores de ayote
2. Pique bien las flores y la cebolla
3. Haga una tortilla con la masa
4. Coloque en medio de la tortilla un poquito de flor y queso después ciérrela bien.
5. Ponga la tortilla doblada en el comal y sáquela hasta que este cocida
6. Puede hacer una salsita de tomate para combinar.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
Propiedades nutritivas del güicoy sazón Es reconocido en el mundo por su alto contenido nutricional. Es una verdura rica en minerales y vitaminas como el cobre, vitamina C y carotenos. También posee un alto contenido en agua, potasio, fósforo, calcio, magnesio, vitaminas A y ácido fólico.

SOPAS DE BLEDOS

Ingredientes:

- 1 manojo de bledos
- 2 tomates
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de crema
- Sal al gusto
- Condimentos y agua.

Preparación:

1. Ponga a hervir el agua en una olla
2. Limpie, lave y peque los bledos
3. Lave y parta los tomates y la cebolla en trocitos
4. Cuando este hirviendo el agua, eche los tomates, la cebolla los bledos picados y la crema
5. Déjelo hervir hasta que estén cosidos
6. Sírvalo.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
<p>El Bledo se ha usado como oxigenador cerebral, entre sus propiedades está la de ayudar a la memoria, muchos creen que podría usarse para ayudar a la concentración.</p> <p>Además del gran valor nutricional, aportando incluso más proteínas que la leche, el Bledo puede usarse para regímenes adelgazantes y de desintoxicación, además ayuda a la piel por su cantidad de escaleno y aceites esenciales.</p>

HIERBA FRITAS CON HUEVOS (LAS HIERBAS PUEDEN SER DE CHIPILÍN, ACELGA, HOJAS DE RABANO O BLEDO)

Ingredientes:

- 2 manojos de hojas
- 3 huevos
- 4 tomates
- 1 cebolla
- aceite
- 1 ajo

Procedimiento:

1. Limpie y lave las hojas
2. Piche y corte finas las hojas
3. Bata la clara de huevos hasta formar una espuma
4. Ponga a calentar el aceite o manteca en un sartén
5. Al hubo batido agréguele las yemas, sal al gusto y revuélvalo
6. Revuelva la hierba en el huevo
7. Con una cuchara eche una por una en el sartén, dele vuelta para que se cueza de los dos lados
8. Ponga a cocer los tomates, cebolla y ajo
9. Ya cocidos muélalo o licue, luego lo cuela
10. Haga la salsa, fríala agregue las tortas y deje hervir por diez minutos.

Cuadro Nutricional con sus Elementos y Vitaminas
<ul style="list-style-type: none">• Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.• Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).

Alimentos Locales que se encuentra y se Cosechan en El Municipio el Adelanto

Fruta	Verduras	Granos Básicos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mango 2. Naranjas 3. Mandarinas 4. Jocotes 5. Talpas 6. Anonas 7. Sandia 8. Papaya 9. Banano 10. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomate 2. Güisquil 3. Chile Dulce 4. Pepino 5. Chile Jalapeño 6. Aguacate 7. Chipilín 8. yerba moras 9. Ayote 10. Cebolla 11. Cilantro 12. Yerbabuena 13. Rábano 14. Mutas 15. yuca 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maíz 2. Frijol 3. Maicillo 4. Café 5. arroz
		<p>Alimentos que se encuentran en la Comunidad que sirven para su nutrición Humana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carne 2. pescado 3. leche 4. huevos 5. cereales 6. pan 7. pasta 8. crema 9. queso 10. embutidos.

ESQUEMA DE INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

EDAD	ALIMENTOS	PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES	FORMA DE SUMINISTRO	TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER CONSUMIDOS
0 – 6 MESES	LECHE MATERNA EXCLUSIVAMENTE	Lactancia materna	Alimento ideal, a libre demanda del bebé	Líquidos
6 MESES	Cereales: Harina de maíz, de arroz, avena, trigo.	Inicie estos alimentos en papillas, preparadas con un solo alimento y con una consistencia semisólida. Más adelante los puede mezclar con otros alimentos en preparaciones con verduras.	Bríndele con cuchara y cuando el bebé desarrolle el agarre palmar, puede Agarrar con sus Manitas pedazos de galletas, pan u otro cereal.	Alimentos en puré
	Frutas: Manzana, pera, banano, papaya, guayaba, durazno, melón.	Prepárelas en jugos y compotas. Luego puede darlas en puré o en pequeños trozos.No se les debe adicionar miel y si se utiliza azúcar (evitar en lo posible) hacerlo en pequeñas cantidades.	Délen con cuchara o vaso. Cuando el bebé esté un poco más grandecito y tenga la habilidad de agarrar con la mano, se debe estimular para que tenga un buen desarrollo motor.	
	Verduras: Zanahoria, papa, Güisquil, arveja,	Sumínístrelas inicialmente en puré o en sopa de una sola verdura mientras se mira tolerancia. También ofrézcales en trozos pequeños o como parte de otras preparaciones.	Bríndelas con cuchara.De igual forma que con el consumo de las frutas, intente darlas en la mano del bebé para que estimule el desarrollo motor.	
7 MESES	Tubérculos: Papa, yuca, guineo, arracacha.	Délos en puré, (maceradas), sopas cremas, compota y/o trocitos.	Ofrézcalos con cuchara	Alimentos en puré. Alimentos picados, cortados, tajados, aquellos que puedan Agarrar con los dedos.
	Cereales: Arroz, espaguetis, pan, galletas.	Prepare estos alimentos en puré o bríndelos en trozos.	Sumínístrelos en cuchara o remojados en migas.	

(CONSUMIDOS, EDAD ALIMENTOS PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES FORMA DE SUMINISTRO TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER, 2000. p 14.)

ESQUEMA DE INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

EDAD	ALIMENTOS	PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES	FORMA DE SUMINISTRO	TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER CONSUMIDOS
8 MESES	Carnes: Res, pollo, vísceras, no incluir carnes frías por su alto contenido de sal.	Las puede adicionar licuadas a las sopas de verduras, cereales o plátanos y tubérculos. Más adelante las puede ofrecer en textura muy blanda como un rollo ó molida y luego en pequeñas trozos.	Las puede dar con cuchara, o en un plato. Debe estimular la masticación y el agarre palmar y de pinza de los niños, ofreciéndola partida en trozos.	Alimentos picados, cortados, tajados, aquellos que pueda Agarrar con los dedos.
	Leguminosas: Fríjol, lentejas, garbanzos, arveja.	Délas cocidas y preferiblemente en puré cuando apenas el bebé está empezando el proceso de masticación. Posteriormente, puede dar el grano entero en sopas.	Proporciónelas con cuchara.	
12 MESES	Productos lácteos: Kumis, yogurt, leche entera, quesito.	Ofrézcalas después del sexto mes de vida en forma individual, en los intermedios de las comidas principales o adiciónelas a preparaciones con cereales, verduras y/o frutas.	Las puede dar con cuchara, El queso delo en trozos para agarrar con los dedos y para así mejorar el desarrollo motor del niño.	Alimentos picados, cortados, tajados, aquellos que pueda agarrar con los dedos.
	Yema de huevo	Delo siempre cocido y tibio, no lo dé crudo.	La yema de huevo debe darla con cuchara, inicialmente en poca cantidad y progresivamente se va aumentando de acuerdo a la tolerancia.	
	Huevo completo	Observe la tolerancia de un huevo al día.		
	Pescado	Observe la tolerancia		
	TODOS LO QUE CONSUME LA FAMILIA			

(ONSUMIDOS, EDAD ALIMENTOS PREPARACIÓN – RECOMENDACIONES FORMA DE SUMINISTRO TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER)

Promoción en la unidad

Móvil

Las características principales que contiene el plan de Formación y Promoción el cual promueve la participación activa de la población queson: El establecimiento de alianzas institucionales, con el MAGA, Cooperativa El Recuerdo, Centro de Salud y MIDES, las cuales servirán para desarrollar actividades en beneficio de las madres, así como la contratación de una nutricionista quien estuvo al servicio de la población brindando capacitaciones y atención a las madres de familia y niños, de igual manera se desarrollaran **Spot** publicitarios a través de los medios de comunicación locales donde se promocionara las practicas nutricionales adecuadas.



(Figura 3. Estudiante de Tranbajo Social, 2017)



(gifsanimados.org, Figura 4., 2017)



(Figura.5 gifsanimados.or)

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

El primer año de vida es de vital importancia para el bebé, ya que esta etapa se caracteriza por un crecimiento y desarrollo físico y social rápidos, durante los cuales ocurren muchos cambios que afectan la alimentación y nutrición.

Por lo que se hace necesario asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el objetivo de satisfacer sus necesidades nutricionales, para prevenir deficiencias nutricionales que afecten su crecimiento y desarrollo, así como crear hábitos alimentarios saludables.

Consejos

- Recuerde que en la preparación de alimentos, NO debe utilizar sal, condimentos, consomés, cubitos, o sazónadores, prefiera utilizar condimentos naturales como: culantro, apio, cebolla, chile dulce, ajo, entre otros.
- Si el bebé rechaza el alimento, no lo interprete como que no le gusta, es importante continuar ofreciendo ese alimento.
- Variar la textura de los alimentos, incluya alimentos de diversas texturas suaves, porosos.
- No olvidar lavarse muy bien las



(Figura.6

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

1. La alimentación de los niños durante sus primeros años de vida es fundamental para un buen desarrollo físico y mental.
2. periodo en que los padres o cuidadores tienen la importante misión de formar sus hábitos alimenticios, lo que determinará en gran medida su salud y nutrición.



designed by freepik.com

3. Los niños deben recibir solo lactancia materna hasta los seis meses, luego iniciar la alimentación complementaria y más adelante recibir alimentos de la olla familiar, los cuales deben ser variados y deben contener diversos nutrientes.

4. Padres deben evitar improvisar la alimentación de los niños, lo recomendable es planificar el menú semanal con alimentos nutritivos. De esa manera se hace una mejor compra y se brinda una mejor alimentación.



* Las hormonas son las encargadas de producir y liberar la leche, siendo la succión del niño lo que la produce. Mientras más succione más leche se va a producir.

5. A los niños hay que alimentarlos con leche materna hasta los seis meses de edad
6. El bebé debe mamar cuando quiera, de día y de noche, por lo menos de 8 a 10 veces al día
7. La leche materna quita la sed
8. Cuantas más veces lacte el bebé más leche tendrá la mamá. La succión estimula la producción de leche
9. Es importante que la mamá se alimente bien, tome muchos líquidos y esté tranquila para tener mucha leche.

10. Es bueno acariciar, hablar y mirar al bebé mientras se le está dando de pecho

11. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DESPUÉS DE LOS SEIS MESES DE EDAD

12. A partir de los seis meses a los niños hay que darles, además de la leche materna, alimentos frescos de calidad y en cantidad suficiente de acuerdo con su edad.
13. A partir de los seis meses el niño debe comer **PAPILLAS ESPESAS** de cereal, verduras y frutas.



14. A partir del año ya debe comer una buena ración de la olla familiar. Primero el segundo plato y después la sopa.
15. El niño debe comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida, y tomar dos refrigerio entre las comidas: fruta, leche, pan, mazamoras, etcétera, durante su estancia en el jardín y se debe promover en sus familias y comunidades el consumo mínimo de nutrientes que necesita el niño para su crecimiento y desarrollo.



Municipalidad de El Adelanto

Departamento de Jutiapa
Guatemala, C.A.
Teléfonos: 7823-5083 • 7823-5124
E-mail: munieladelanto@hotmail.com

El Adelanto, Jutiapa 23 octubre del 2017

Señores:

Universidad Rafael Landívar

Sede Regional Jutiapa

Su Despacho

Distinguido Señor:

Por este medio hacemos de su conocimiento que la Estudiante de trabajo Social, Heidy Milena Garza Valenzuela con Carne de Estudiante 2338112, realizado su proceso de Práctica Profesional Supervisada I y II en la Dirección Municipal de la Mujer en el Municipio de El Adelanto, Departamento de Jutiapa cumpliendo así con Doscientas treinta Horas de Partica dejando como resultado los siguientes: La elaboración de una propuesta de formación y capacitación, para la promoción de la alimentación (saludable e higiene) y nutrición de madres de niños y niñas de 0 a 5 en Aldea El Trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa.

Y como segundo resultado la elaboración de un Manual de Seguridad Alimentaria Nutricional con énfasis en productos locales que permitirá de guía a las madres en la adecuada preparación de los alimentos de sus hijos en la Aldea el Trapiche Municipio el Adelanto, Jutiapa. Por lo tanto hacemos constar que la Estudiante antes mencionada cumplió con cabalidad el proceso Título que la Acreditara a la Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo

De antemano me suscribo ante usted

Atentamente

MEPU. Teófilo Sinohé Corado Azmitia
Alcalde Municipal
El Adelanto, Jutiapa

