

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

CONTRIBUIR A MEJORAR LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y NUTRICIONAL EN EL GRUPO DE MUJERES UNIDAS, DEL BARRIO LA COMUNIDAD,
MUNICIPIO DE MALACATANCITO, DEPARTAMENTO
DE HUEHUETENANGO

SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

JULIO ROBERTO MOLINA RIVERA
CARNET 23408-10

HUEHUETENANGO, ENERO DE 2016
CAMPUS "SAN ROQUE GONZÁLEZ DE SANTA CRUZ, S. J." DE HUEHUETENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO

**CONTRIBUIR A MEJORAR LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y NUTRICIONAL EN EL GRUPO DE MUJERES UNIDAS, DEL BARRIO LA COMUNIDAD,
MUNICIPIO DE MALACATANCITO, DEPARTAMENTO
DE HUEHUETENANGO**

SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

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

POR

JULIO ROBERTO MOLINA RIVERA

PREVIO A CONFERÍRSELE

**EL TÍTULO DE TRABAJADOR SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO EN EL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIADO**

HUEHUETENANGO, ENERO DE 2016

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

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

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

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DECANO: MGTR. LUIS ANDRES PADILLA VASSAUX
VICEDECANA: MGTR. LOURDES CLAUDETTE BALCONI VILLASEÑOR
VICEDECANO: MGTR. LUIS ANDRES PADILLA VASSAUX
SECRETARIA: MGTR. ERIKA GIOVANA PAMELA DE LA ROCA DE GONZALEZ
DIRECTORA DE CARRERA: LIC. ANA GRACIELA HERNANDEZ IXEN

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. GELIN AMÉRICA MALDONADO RAMÍREZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. MARIA JOSEFINA RUÍZ SOLORZANO

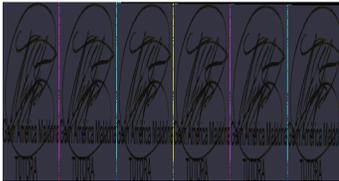
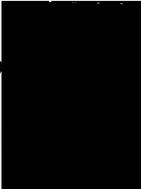
Huehuetenango, junio 2015

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

Distinguida Licenciada:

Con mi atento saludo, me permito hacer de su conocimiento haber asesorado y supervisado al estudiante de Licenciatura de la Carrera de Trabajo Social, con Énfasis en Gerencia del Desarrollo **JULIO ROBERTO MOLINA RIVERA** con **carné universitario No. 2340810** quien realizó su Práctica Profesional Supervisada con la presentación, ejecución y evaluación del proyecto **CONTRIBUIR A MEJORAR LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL GRUPO MUJERES UNIDAS, DEL BARRIO LA COMUNIDAD, MUNICIPIO DE MALACATANCITO DEPARTAMENTO DE HUEHUETENANGO**, habiendo aprobado la misma en forma satisfactoria, en base al Reglamento de Evaluación y demás requisitos establecidos por la Universidad Rafael Landívar, como paso previo a obtener el grado de Licenciado en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo.

Respetuosamente,

Licda.  do 
PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVI 
Mgtr. Gelm Maldonado Ramirez de Herrera
Colegiado No. 9121



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Sistematización de Práctica Profesional del estudiante JULIO ROBERTO MOLINA RIVERA, Carnet 23408-10 en la carrera LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO, del Campus de Huehuetenango, que consta en el Acta No. 04250-2015 de fecha 17 de octubre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado

CONTRIBUIR A MEJORAR LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL GRUPO DE MUJERES UNIDAS, DEL BARRIO LA COMUNIDAD, MUNICIPIO DE MALACATANCITO, DEPARTAMENTO DE HUEHUETENANGO

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 15 días del mes de enero del año 2016.

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

Dedicatoria

- A Dios:** por ser quien en todo momento me da la fuerza para seguir adelante y la vida para ver hecho realidad una meta más por la que tanto anhelé.
- A Mis Padres:** Roberto Molina Villatoro y Ana Lily Rivera Alvarado de Molina, por ser mi motivo de inspiración y ejemplo, por su amor, comprensión y ayuda incondicional. Por esos regaños que forjaron en mí una persona de bien y por todo el sacrificio que han tenido por darme una vida llena de dicha.
- A Mis Hermanos:** Olguis, Carlitos Y Axel Molina Rivera por compartir tantos momentos de alegría, tristezas, enojos y triunfos, por su inmenso cariño y por creer siempre en mí.
- A Mis Sobrinos:** Sofí, David y Andreita Barrios Molina por su alegría y amor.
- A Mi Tío:** Carlos Adolfo Rivera Alvarado por su cariño, consejos y apoyo incondicional.
- A Mi Cuñado:** Delmar Barrios con aprecio.
- A Mi Querido Malacatancito:** tierra que me vio nacer y afortunado he sido de haber realizado mi práctica profesional con un grupo de mujeres luchadoras de éste municipio.

Agradecimiento

- A Dios:** por darme la bendición de la vida, por guiarme en mi caminar y permitirme cumplir una meta más y por poder tener a mis padres, hermanos y familia a mi lado para celebrar este triunfo.
- A Mis Padres Y Hermanos:** por brindarme siempre su apoyo, porque sin su ayuda no lo hubiera logrado.
- A Mi Familia:** abuelitos, tíos y tías, primos, sobrinos, por sus consejos.
- A Universidad Rafael Landívar:** centro del saber en dónde se forjan profesionales de éxito.
- A Mis Compañeras:** con quienes compartimos momentos inolvidables, que estuvieron siempre pendientes y que en diferente manera me apoyaron a lo largo de mi carrera en especial Lourdes, Sandy, Milagro y Vanessa.
- A La Asociación ADIMFUM:** por el apoyo incondicional y por la oportunidad de poder realizar en tan prestigiosa Asociación la práctica profesional.
- A mis Catedráticos:** por sus sabios consejos y conocimientos a lo largo de mi proceso académico.

ÍNDICE

RESUMEN EJECUTIVO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PLAN GENERAL DE PRÁCTICA

1. MARCO INSTITUCIONAL

1.1.	Antecedentes del Centro de Práctica	1
1.2	Naturaleza	2
1.3.	Áreas de Proyección	3
1.4	Ubicación	4
1.5	Tamaño y Cobertura	5
1.6	Estructura Organizativa	6
1.7	Visión, misión, estrategias de trabajo y programas	8

2. ANÁLISIS SITUACIONAL

2.1	Problemas generales	10
2.2	Red de actores regionales vinculados al área	11
2.3	Demandas institucionales y poblacionales	17
2.4.	Proyectos Futuros.	19

3. ANÁLISIS ESTRATÉGICO

3.1.	Identificación de Líneas estratégicas de acción	24
3.2.	Definición del área de intervención	24
3.3.	Propuesta de proyectos de intervención	25
3.4.	Priorización del proyecto de intervención	27
3.5.	Resultados esperados	28
3.6.	Alcances y Limites	28
3.7.	Ficha Técnica	30
3.8.	Objetivos y resultados	34
3.9.	Recursos y presupuesto	43
3.10.	Indicadores de éxito	48

CAPÍTULO II	
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
CAPÍTULO III	
ANÁLISIS DE RESULTADOS	58
CAPÍTULO IV	
PLAN DE SOSTENIBILIDAD	65
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	69
CAPÍTULO V	
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	70
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	86
ANEXOS	88
Acrónimos	
Árbol de problemas	
Matriz del FODA y MINI-MAX	
Matriz de Priorización de Proyectos	
Matriz de Marco Lógico	
Plan de monitoreo y evaluación del proyecto	
Fotografías	
Módulo de Seguridad Alimentaria	
Plan de Procesos Formativos	
Proyecto “Guía Práctica de Productos locales	

RESUMEN EJECUTIVO

El informe de práctica profesional supervisada, es el resultado de un proceso de planificación y ejecución en el que se involucró de manera directa a la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), en el municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, institución asignada para dicho proceso y al grupo “Mujeres Unidas”, del barrio la Comunidad del mismo municipio, en donde se realizó la ejecución del proyecto de intervención denominado “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”, a través de la metodología de la Caja de Herramientas de la Gerencia Social, para encaminar el objetivo general del proyecto, siendo este “Contribuir al fortalecimiento de capacidades para realizar acciones en la prevención de la inseguridad Alimentaria y Nutricional, en la organización Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango y con ello lograr la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Se efectuó un análisis estratégico para identificar el área de acción y definir el proyecto de intervención, el cual se abordó de forma creativa, utilizando técnicas en donde las integrantes del grupo mujeres Unidas, intervenían constantemente en sus aportes para lograr enriquecer el proceso de ejecución del proyecto, realizándose el mismo en un período de 14 semanas, a partir del mes de enero a mayo de 2015.

Con la ejecución del proyecto de práctica profesional supervisada, se fortaleció la estructura organizativa del grupo Mujeres Unidas, para que de esta forma puedan ellas mismas ser entes de cambio de su propio desarrollo y sobre todo mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) del grupo, familia y comunidad.

Para lograr los resultados previstos se llevaron a cabo procesos formativos en la temática de Seguridad Alimentaria, adecuados al contexto donde se ejecutó el proyecto estos procesos promovieron la elaboración de herramientas de apoyo implementadas dentro del grupo y dando respuesta al eje de Gestión de Riesgo con Énfasis en Seguridad Alimentaria y Nutricional.

INTRODUCCIÓN

Es un derecho de todos los guatemaltecos acceder a una alimentación que satisfaga las necesidades nutricionales y sociales, condición fundamental para el logro del desarrollo integral de la persona y de la sociedad en su conjunto, por lo que se hace necesario mejorar las condiciones que permitan superar la inseguridad alimentaria y nutricional en que se encuentra la población guatemalteca, ya que las mismas representan un serio obstáculo para el desarrollo social y económico del país.

Es responsabilidad del Estado y la sociedad guatemalteca, realizar procesos que generen el desarrollo humano y social de la población e involucrar a todos los sectores de la misma en acciones que promuevan de forma sustentable estos principios determinantes.

El Trabajo Social contribuye de manera positiva en la solución de problemáticas y necesidades sentidas de la población, orientando, concientizando y haciendo partícipes a las personas en los procesos sociales y políticos del país, como una profesión humanista capaz de crear un ambiente agradable en donde se pueda enfocar la realidad que se vive en nuestro alrededor.

Es por ello que la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Rafael Landívar impulsa la carrera de Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo, la cual facilita el dominio de enfoques integrales del desarrollo humano y el manejo de herramientas gerenciales, métodos y técnicas de la planificación y administración social, con visión estratégica y con criterio de eficiencia, calidad, equidad y justicia que establezcan los mecanismos esenciales para contribuir a la reducción de las problemáticas existentes.

En este contexto me permito presentar el Informe de Práctica Profesional Supervisada, en donde se presenta la planificación integral del proyecto de intervención y en consecuencia los resultados e impactos obtenidos con la ejecución de las acciones y procesos estratégicos realizados dentro de un sistema organizativo y con el liderazgo y protagonismo del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad, del municipio de Malacatancito, Huehuetenango.

En su orden el presente informe contiene el marco institucional de la entidad asignada, el análisis situacional determinante, el análisis estratégico desarrollado con la organización Mujeres Unidas, el proyecto de intervención propuesto, la presentación y análisis de resultados y las conclusiones, recomendaciones, marco teórico conceptual, así como las referencias bibliográficas y los anexos importantes para establecer un informe que refleje los mecanismos sistemáticos de intervención a través de la práctica profesional supervisada.

PLAN GENERAL DE PRÁCTICA

CAPÍTULO I

1. MARCO INSTITUCIONAL

1.1. Antecedentes del Centro de Práctica:

Diversos proyectos y programas han incursionado en el departamento de Huehuetenango, producto de esta presencia institucional, han promovido la conformación de organizaciones locales, donde se ha pretendido que puedan gestionar un desarrollo social, acorde a implementar proyectos diversos, donde se pueda incluir el apoyo a sus asociados.

Las cooperativas tuvieron su auge durante los años 70 y 80, posterior a estos años, en los 90 se inicia una nueva modalidad de conformación de Asociaciones y de facilidad para organizarse, donde en forma rápida se pudo iniciar la ejecución de algunos proyectos.

Durante los años subsiguientes a la firma de los Acuerdos de Paz, se promovió la conformación de organizaciones, con fines a promover un desarrollo integral, donde varios Proyectos de la Unión Europea y el Programa de Desarrollo Comunitario - DECOPAZ-, fueron las instancias que apoyaron técnica y financieramente para dicha conformación, a lo cual se sumó el financiamiento de proyectos para el beneficio de sus asociados. Durante los últimos años, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación -MAGA-, han facilitado apoyo para la conformación de asociaciones con fines productivos.

En el año 2006 se reunió un grupo de 7 mujeres, al ver las grandes necesidades por las que afrontaba el municipio de Malacatancito, conformando de esta forma una junta directiva y así poder organizar a las mujeres de las diferentes aldeas, comunidades y caseríos.

Luego realizaron reuniones en las comunidades dándoles a conocer la intención del grupo, teniendo ya respuesta de algunas mujeres que prestaron interés en el desarrollo de sus propias comunidades y por ende del municipio, se unieron al grupo y se empezó a trabajar, lamentablemente no recibieron el apoyo esperado de ninguna institución a nivel municipal, departamental y nacional.

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), nombre que fue asignado por la misma asamblea de mujeres que estaba conformada por 200 socias, tuvo un acompañamiento para la obtención de su personería jurídica de parte del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación -MAGA-, específicamente de la Unidad de Gestión para el Desarrollo - UGD-; este acompañamiento se dio durante los años 2008-2009. Durante este tiempo, -ADIMFUM- presenta como todas las organizaciones del departamento de Huehuetenango, sus particularidades y la misma ha tenido una conformación acorde a su misión y visión.

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), inició su organización en el municipio de Malacatancito, Huehuetenango a mediados del año 2006, llegando a constituirse como asociación civil no lucrativa con fecha once de noviembre del año 2008 y obteniendo su legalización con fecha ocho de enero de 2009 cuando fue inscrita en el registro de personas jurídicas, surge con el fin de contribuir, promover, fomentar y fortalecer el desarrollo integral de la mujer en el municipio de Malacatancito.

1.2 Naturaleza:

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor - ADIMFUM-, es una entidad privada, civil, de carácter social, cultural, no lucrativa, apolítica, y no religiosa, con personería jurídica, patrimonio propio y plena capacidad para adquirir derechos y contraer obligaciones, cuyas actividades serán sin discriminación de ninguna naturaleza, con principios eminentemente democráticos y se regirá por las leyes de la república de Guatemala y sus estatutos. ADIMFUM fue creada para contribuir con el desarrollo integral de los habitantes del municipio de

Malacatancito, departamento de Huehuetenango y así elevar el nivel de vida de las asociadas y de la comunidad.

1.3. Áreas de Proyección:

- ❖ Fomentar la asistencia técnica y tecnológica para la producción.
- ❖ La venta de excedentes de la producción de las asociadas cuyo destino será del incremento del patrimonio de la asociación y no con fines específicos de lucro y la transformación industrial de la producción agropecuaria y artesanal de sus asociadas, también Promover y fomentar las exportaciones de los productos de las asociadas y de la comunidad.
- ❖ Promover el uso de mecanismos financieros que fomenten el hábito del ahorro en todos los asociados y los orienten hacia el crédito productivo.
- ❖ Prestar a las asociadas la asesoría para las actividades de su beneficio y de la comunidad en general.
- ❖ Impartir programas técnicos velando por que mantengan las tradiciones de la comunidad.
- ❖ Aceptar donaciones internas y externas.
- ❖ Velar por la gestión, desarrollo, ejecución y supervisión de los proyectos de infraestructura y de servicios agrícola, pecuario, forestal, hidrobiológico, social, ambiental, de comunicación, salud, textil, artesanal, y otros que promuevan el bienestar de la población guatemalteca.

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), trabaja actualmente con la cabecera municipal, 8 aldeas, 6 caseríos y 3 barrios del municipio de Malacatancito en total son 1,000 asociadas, propone el apoyo y gestión para promover la cobertura de los servicios básicos con pertinencia cultural, garantizando mejores condiciones de vida para sus asociadas. ADIMFUM realiza proyectos de desarrollo económico, ambiental, social y cultural. Sus áreas de proyección son:

Fortalecimiento:

- ❖ Capacitación sobre organización, civismo, género y actividades productivas y comerciales.

Proyectos:

- ❖ Formulación y ejecución de proyectos productivos agrícolas, pecuarios y/o artesanales, así como de seguridad alimentaria, salud, medio ambiente, infraestructura productiva y capacitación.

Gestión:

- ❖ Seguimiento de microcréditos para actividades comerciales y productivas.

Agrícola:

- ❖ Asistencia técnica para actividades productivas.

1.4 Ubicación:

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor ADIMFUM, en el municipio de Malacatancito, se encuentra ubicada a un costado de BANRURAL en la Zona 1, centro de Malacatancito, Huehuetenango.

Teléfono: 58867161.

Correo electrónico de la Organización: adimfummalacas@yahoo.com

Responsable actual de la asociación "ADIMFUM": Irma Elizabeth Ávila Alvarado.
Presidenta de la Asociación.

Malacatancito, es el municipio más meridional del departamento de Huehuetenango, colindando con municipios de los departamentos de Quiché, Totonicapán, Quetzaltenango y San Marcos. Al norte colinda con Santa Bárbara y Huehuetenango; al este con San Pedro Jocopilas (Quiché); al sur con Santa Lucía la Reforma y San Bartolo (Totonicapán); y al oeste con San Carlos Siga (Quetzaltenango), Sipacapa (San Marcos) y Santa Bárbara (Huehuetenango).

El municipio se encuentra ubicado a 248 kms, de la ciudad capital, sobre la carretera interamericana, rumbo a la cabecera departamental de Huehuetenango. Dista de la cabecera departamental a 18 kms.

1.5 Tamaño y Cobertura:

❖ Tamaño:

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor ADIMFUM, cuenta con una directiva principal conformada por 7 personas de la junta directiva y 8 socias fundadoras, actualmente trabaja con 1,000 asociadas y cada uno de los grupos cuenta con su propio nombre y directiva.

❖ Cobertura:

El domicilio de la Asociación será en Huehuetenango y su sede en el municipio de Malacatancito, sin embargo podrá fundar o establecer subsedes en otros municipios de la república. ADIMFUM posee presencia de asociadas en la cabecera municipal de Malacatancito, Huehuetenango y en algunas aldeas, caseríos y barrios los cuales son:

1. Cabecera Municipal.
2. caseríos de la cabecera municipal: 1. Llano de las tejas, 2. Llano de las Carretas, 3. Zalpatzan y en 3 barrios: 1. San Joaquín, 2. El Cerro, 3. San Juan.
3. Aldea Cácum y su caserío La Cumbre.
4. Aldea San Ramón.
5. Aldea Chócal.
6. Aldea La Cal.
7. Aldea Cúcal y su caserío Las Peñas.
8. Aldea Púcal y su caserío Tojochan.
9. Aldea Pueblo Viejo.
10. Aldea Piache.

1.6 Estructura Organizativa:

La estructura organizativa de la organización es sencilla y contempla las estructuras más básicas de funcionamiento ya que se trata de una organización relativamente joven.

❖ Asamblea General:

Es la autoridad máxima de la asociación, y la integran todos los asociados activos. Las resoluciones de la asamblea general se adoptarán por mayoría absoluta de votos de los asociados activos presentes y representados en la sesión. La asamblea general se reunirá en forma ordinaria una vez al año y en forma extraordinaria las veces que sea necesario. La asamblea se deberá realizar dentro de los tres meses siguientes al período contable que haya concluido. La representación de la asociación la ejerce la junta directiva la cual podrá delegar en su presidente.

❖ Junta Directiva:

Es el órgano ejecutivo de la asociación. Está integrada por: una presidenta, una vicepresidenta, una secretaria, una tesorera, y siete vocales.

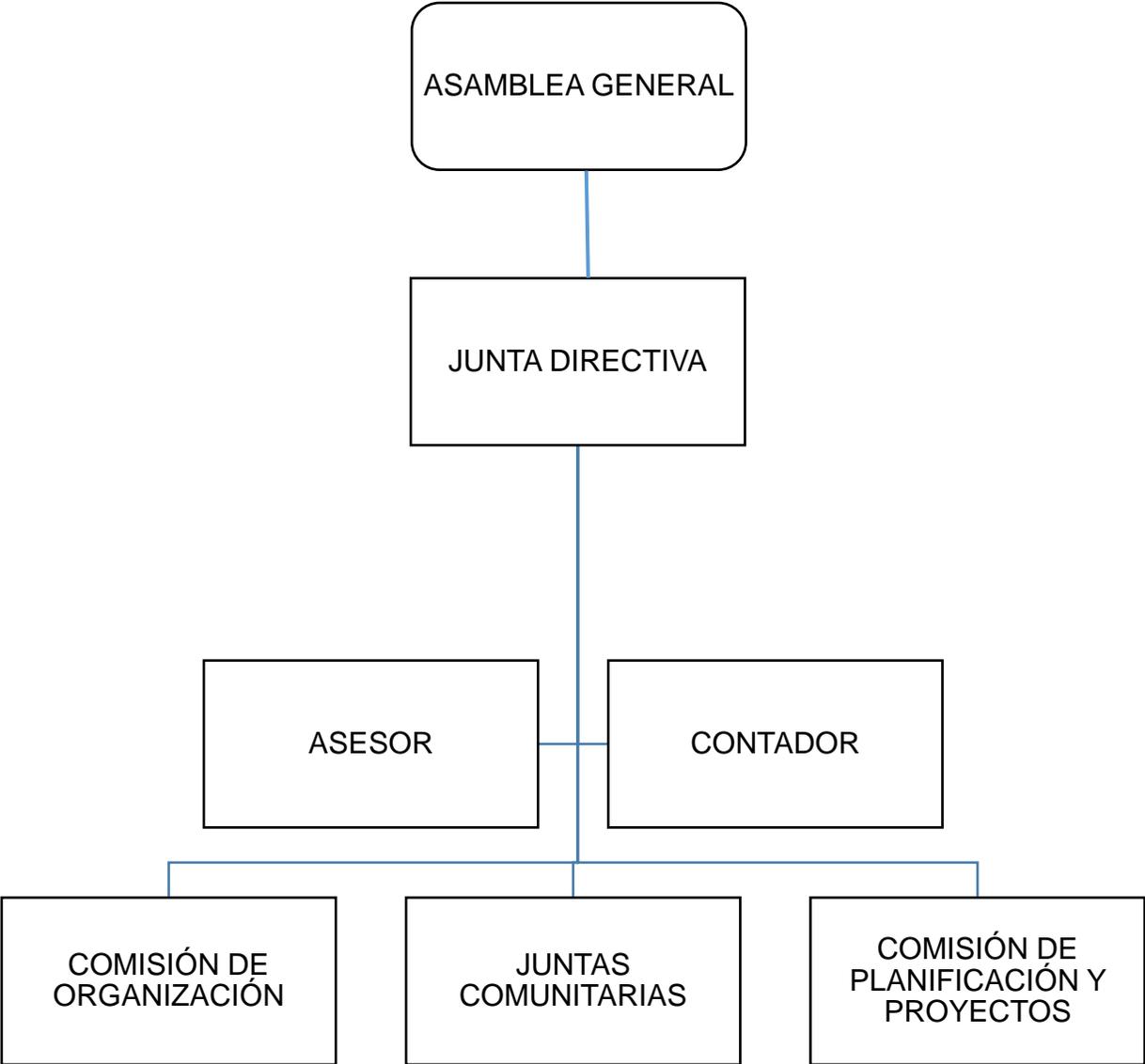
Los miembros de la junta directiva durarán en sus cargos dos años y su desempeño es ad honorem. Podrán ser reelectas por un período más si las integrantes de la asamblea general aceptan.

El contador de la organización es externo y el asesor labora por honorarios, mientras que las actividades gerenciales son desarrolladas por la presidenta, que conjuntamente con las demás integrantes de la junta directiva y otras asociadas ejecutan las tareas administrativas y operativas ad honorem.

En la parte operativa se tiene la comisión de organización y formación que se encarga de la organización de los grupos comunitarios y su formación organizativa, ciudadana y de autogestión, además se cuenta con la comisión de proyectos que se encarga de la identificación de oportunidades de proyectos de desarrollo social y

productivo, por su parte las lideresas comunitarias tienen la función de servir de enlace entre los grupos comunitarios y la junta directiva de organización.

ORGANIGRAMA DE LA ASOCIACIÓN ADIMFUM



1.7 Visión, misión, estrategias de trabajo y programas

Visión:

Ser una organización que promueva cambios inmateriales y materiales a nivel de la población, especialmente de las mujeres en el municipio de Malacatancito, a través de su participación activa en procesos de salud, agrícolas, forestales, ambientales, de seguridad alimentaria y otros, que beneficien social y económicamente a las familias de las asociadas, mejorando sus condiciones de vida.

Misión:

Ser una organización de mujeres, líder en el municipio de Malacatancito, en la gestión y ejecución de proyectos de salud, productiva, agropecuaria, forestal y otros, en armonía con el ambiente, generadoras de ingresos económicos a las familias de las asociadas, permitiéndoles mejoras en sus condiciones de vida.

Líneas de Acción:

- ❖ Fortalecimiento Institucional.
- ❖ Apoyo a la gestión comunitaria.
- ❖ Gestión de recursos económicos
- ❖ Emprendimiento para la auto sostenibilidad.
- ❖ Atención directa a personas a grupos vulnerables.
- ❖ Monitoreo y evaluación permanente de las actividades de la Asociación.

Programas

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor ADIMFUM, dirige sus esfuerzos en los distintos programas que enfocan el desarrollo de sus asociadas, en el Municipio de Malacatancito y son los siguientes:

- ❖ Educación con pertinencia y equidad de género.
- ❖ Salud, Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- ❖ Producción de Granos Básicos.
- ❖ Sistemas Agroforestales.
- ❖ Producción Pecuaria.
- ❖ Producción Horticultura.
- ❖ Organización y Formación Comunitaria.
- ❖ Protección de Fuentes de Agua y zonas de recarga Hídrica.
- ❖ Gestión de riesgos y Participación ciudadana.

2. Análisis Situacional:

La organización Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor -ADIMFUM- trabaja actualmente con la cabecera municipal, 8 aldeas, 6 caseríos y 3 barrios del municipio de Malacatancito en total son 1,000 asociadas, de todos estos grupos se priorizó realizar la práctica profesional supervisada en el barrio La Comunidad con el grupo de mujeres llamado “Mujeres Unidas de la Comunidad”. Para lograr el abordaje y establecer el análisis situacional del área de proyección, se hizo necesario contar con la participación de la presidenta de ADIMFUM y las asociadas, se realizó una asamblea comunitaria para poder diagnosticar e identificar la situación actual en que viven, mediante la aplicación de técnicas y herramientas de diagnóstico social.

Luego se llevó a cabo un recorrido comunal, utilizando la observación y así determinar las condiciones de vida de las familias lográndose observar aspectos fundamentales con relación a las viviendas, salud, educación, recursos naturales como: agua, suelo bosque, infraestructura, pobreza, extrema pobreza, conducta, costumbres, valores morales y culturales.

2.1 Problemas generales.

- ❖ Limitado apoyo del COCODE en procesos de desarrollo del barrio la Comunidad.
- ❖ No existe acompañamiento que vele por el desarrollo de actividades en beneficio del grupo Mujeres Unidas por parte de las autoridades Municipales del municipio.
- ❖ La deserción escolar es debida a la migración a lugares lejanos; en busca de trabajo para la subsistencia de las familias.
- ❖ Escasos recursos económicos para el fortalecimiento y sostenimiento familiar.
- ❖ Consumo de agua contaminada.
- ❖ El uso y tratamiento inadecuado del agua de parte de las señoras en los hogares.
- ❖ Las integrantes del grupo Mujeres Unidas, consumen agua contaminada.
- ❖ Existencia de diversas enfermedades, por la falta de higiene personal.
- ❖ La forma de la alimentación de las familias es inadecuada, por el desconocimiento del valor nutritivo de la misma.
- ❖ Las mujeres embarazadas de la comunidad no se alimentan adecuadamente durante el proceso de gestación.
- ❖ Existe un porcentaje alto de mujeres y adolescentes no alfabetos.

- ❖ Las familias que poseen letrinas, no les dan el uso adecuado, ni la limpieza debida para mantener la salud.
- ❖ Existe desconocimiento de las actividades productivas importantes, alimenticias y de conservación del ambiente en la comunidad.
- ❖ En la comunidad existen pocos conocimientos de la importancia higiénica en la manipulación de alimentos. (*Anexo, Árbol de problemas*).

2.2 . Red de actores regionales vinculados al área.

Los actores vinculados al área se identificaron en función de sus quehaceres y aporte a la disminución de la problemática priorizada y a las posibles coordinaciones necesarias para la comunidad.

Actores Locales:

- ❖ **Promotor de Salud de la comunidad:** son los encargados de velar por la salud de los habitantes y desde luego accionar ante cualquier emergencia que suceda.
- ❖ **Grupo de Mujeres:** Son las que se organizan para crear nuevos liderazgos dentro de su comunidad, así mismo para fomentar proyectos productivos para el desarrollo local.
- ❖ **Catequista de la iglesia católica:** son líderes que promueven su doctrina dentro de las familias que practican el mismo credo.

- ❖ **Pastor de la Iglesia:** en este caso sólo influye en las familias espiritualmente, el credo al que se inclina es el de Cristiano Evangélico, ya que en su mayoría es la religión que más profesa en su comunidad.
- ❖ **El Consejo Comunitario de Desarrollo:** no ha influido directamente con la comunidad ya que no se tiene una alianza y conexión con la misma para que apoye el desarrollo.
- ❖ **Municipalidad de Malacatancito:** son los encargados de la administración de los recursos del municipio y dan seguimiento a las demandas de la población.
- ❖ **Centro de Salud Fortalecido:** Se encarga de atender a la población y brindar atención básica de salud.
- ❖ **Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM):** es una organización que proyecta el desarrollo para las comunidades.

Actores Gubernamentales

- ❖ **Oficina del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES):** institución al servicio del Estado, que operativiza sus acciones para el beneficio de la población en este caso sus acciones en el municipio son de bajo nivel, ya que por la limitación de recursos no se brinda la atención necesaria a las demandas de la población.
- ❖ **Comité Nacional de Alfabetización (CONALFA):** brinda oportunidades educativas a las personas que por alguna razón no les fue posible optar a un nivel académico, la incidencia de esta instancia se hace notar en la afluencia de personas que demandan el servicio.

- ❖ **Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA):** este ministerio es el encargado de brindar asistencia técnica a la población que necesita mejorar sus áreas productivas, en este caso su incidencia es limitada.
- ❖ **Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS):** es una entidad del estado que se encarga de la salud de la población, en donde su incidencia es importante dentro de la cobertura de la comunidad, así mismo permite operativiza sus acciones para brindar asistencia primaria en servicios básicos de salud y controlar la morbilidad en los indicadores de cobertura.
- ❖ **Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP):** esta institución es una entidad que apoya espacios para el cuidado y educación de la niñez, así mismo es un apoyo para las madres de familia que trabajan y en otros casos con bajo recursos.

Actores No Gubernamentales

- ❖ **PCI –Proyecto International:**

Esta institución se encarga de operativiza acciones encaminadas al fortalecimiento de las organizaciones para el fomento de procesos de desarrollo comunitario, a su vez se encamina a la prevención de la inseguridad alimentaria siendo uno de sus proyectos de mayor incidencia.

Análisis de Involucrados

En el análisis de involucrados se pretende identificar los grupos o instituciones relacionados tanto en el municipio de Malacatancito, como en el barrio la Comunidad, en donde se muestran los intereses, potencialidades y las estrategias de cada uno de los actores, permite evaluar el entorno institucional que pueda influir durante los procesos enmarcados en la seguridad alimentaria y nutricional y además determinar

las modalidades de participación de los actores que puedan estar relacionados, así mismo crear las alianzas oportunas para el fortalecimiento del grupo de mujeres de ADINFUM, ya que al optimizar los espacios institucionales se logra el posicionamiento del grupo.

Aliados

Involucrados	Detalles de los involucrados
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Grupo de Mujeres. ❖ Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor ADIMFUM. ❖ Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA) ❖ Promotor de Salud de la comunidad. ❖ Consejo comunitario de Desarrollo. ❖ Centro de Salud Fortalecido. ❖ Project Concern International (PCI). ❖ Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN. ❖ Secretaría Presidencial de la Mujer SEPREM ❖ Área de Salud. ❖ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) 	<p>Apoyo de cada uno de los actores involucrados en el marco de los recursos (humanos, materiales y financieros) necesarios para operativiza todo tipo de acciones encaminadas al fortalecimiento de la estructura organizativa y la gestión de riesgo en seguridad alimentaria y nutricional en la organización de mujeres.</p>

Indecisos

Involucrados	Detalles de los indecisos
<ul style="list-style-type: none">❖ Comité de Padres de Familia.❖ Catequista de la iglesia católica.❖ Pastor de la iglesia Evangélica.❖ Consejo de Padres de Familia Escolar.❖ Oficina del Ministerio de Desarrollo Social MIDES❖ Oficina de CONALFA❖ CTA de Malacatancito.❖ Banco de Desarrollo Rural. BANRURAL.	Las entidades o instituciones que giran alrededor de la organización de mujeres de la Comunidad, decidan formar parte de los aliados de forma temporal, y con ello brindar el apoyo necesario para las acciones de seguridad alimentaria y nutricional.

Opositores

Involucrados	Detalles de los involucrados
<ul style="list-style-type: none">❖ Municipalidad de Malacatancito.❖ Gobernación Departamental.❖ Comisión de la mujer del Congreso de la República de Guatemala.	Apoyo en las iniciativas de desarrollo, no importando si se oponen o no, dependiendo del nivel de cultura que tengan; lo importante en este caso es que el grupo de mujeres de la comunidad, sean fortalecidas.

2.3 Demandas institucionales y poblacionales

❖ Demandas Institucionales

- ❖ Aumentar la participación de las asociadas en Asambleas Generales, actividades de planificación y coordinación, para contribuir al fortalecimiento en la toma de decisiones y proyección de la organización en temas de salud, educación e incidencia.
- ❖ Diseñar acciones que permitan que los programas de trabajo de ADIMFUM, se consoliden y fortalezcan propiciando oportunidades de crecimiento para las beneficiarias y la organización.
- ❖ Empoderar a la organización comunitaria para el fomento de actividades económicas mediante elaboración, gestión, negociación y administración eficiente de proyectos que ayuden a mejorar las condiciones de vida de la comunidad.
- ❖ Fomento de la convivencia armónica, reconocimiento y respeto a las culturas.
- ❖ Promover acciones que fortalezcan la salud y la nutrición en las áreas atendidas por la asociación.

❖ Demandas Poblacionales

- ❖ Impulsar procesos de tecnificación, diversificación y agroindustria, asegurando la soberanía alimentaria y los ingresos económicos de las familias.
- ❖ Apertura de espacios socioculturales que fortalezcan las capacidades de las asociadas.

- ❖ Impulsar la gestión de riesgos en las comunidades de atención, para evitar el daño que provocan los fenómenos naturales.
- ❖ Implementar procesos de conservación de los recursos naturales para mejorar las condiciones ambientales en las comunidades.
- ❖ Vincular esfuerzos desde las asociadas en acciones que mejoren las condiciones de salud y nutricionales en las comunidades del municipio.
- ❖ Búsqueda de espacios recreativos y formativos integrales para las y los adolescentes y la juventud.
- ❖ Incluir programas que fortalezcan la productividad local y la seguridad alimentaria.
- ❖ Búsqueda de acciones que dignifiquen los derechos de las y los pobladores a través de iniciativas novedosas y acopladas a la realidad como los servicios básicos y la nutrición.

Análisis y vinculación de las demandas Poblacionales e Institucionales:

Al organizar y conformar al grupo de mujeres internamente se motivará a la participación activa, inclusión y aceptación dentro de la comunidad.

Identificándose al desarrollo, buscando la sostenibilidad en base al fortalecimiento de la estructura interna del grupo, aportando ideas para mejorar sus capacidades. Generar auto sostenibilidad en la obtención de recursos mediante la productividad en la diversificación de productos que coadyuven al consumo responsable en la nutrición de los integrantes de cada familia.

2.4. Proyectos Futuros.

- ❖ Ampliación de centros educativos del nivel primario, básico y diversificado.
- ❖ Becas escolares para primario, básico y diversificado.
- ❖ Difusión y divulgación de salud preventiva.
- ❖ Organización y fortalecimiento a las comisiones de salud comunitaria.
- ❖ Capacitaciones comunitarias en salud preventiva.
- ❖ Introducción y ampliación de los sistemas de agua potable en comunidades.
- ❖ Formación y capacitación en técnicas de purificación del agua para consumo.
- ❖ Introducción y ampliación de letrinas secas aboneras.
- ❖ Construcción y reparación de drenajes.
- ❖ Capacitación comunitaria para el manejo y aprovechamiento de desechos sólidos.

3. Análisis Estratégico.

Elaboración de análisis identificando Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenaza.

La elaboración del FODA es una herramienta que permite fortalecer las estrategias para mejorar las problemáticas identificadas, donde intervienen los actores principales ADIMFUM como una entidad legalmente organizada e identificada por las autoridades de gobierno y las mujeres del grupo de la comunidad. Se involucra cada uno de los elementos constitutivos del FODA y mediante la técnica de lluvia de ideas los participantes plasman en tarjetas de color las conclusiones, discutiéndolas en plenaria.

Primera vinculación Fortalezas con Oportunidades:

Al contar con el Grupo de mujeres debidamente organizadas permite facilitar la coordinación de acciones para el fortalecimiento de las involucradas, así mismo su incidencia y crecimiento en las alianzas entabladas con el respaldo de ADIMFUM

que trabaja para la gestión y ejecución de proyectos educativos, productivos, y de beneficio para las integrantes, lo que significa que la organización tendría mayor oportunidad para su sostenibilidad y seguir apoyando a más mujeres con ímpetu de desarrollo.

El grupo de mujeres al estar reconocido por la Municipalidad de Malacatancito debe aprovechar las coordinaciones de esta con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y la inclusión en el presupuesto municipal, de esta manera la organización dará apertura a nuevos espacios.

Al mantener buenas relaciones interpersonales en el grupo, facilitará el consenso en la toma de decisiones y la convivencia con otros grupos o Comités para compartir experiencias, y de ser posible unificar esfuerzos en beneficio de la comunidad, con el fin de aprender nuevas técnicas para ejecución de proyectos de beneficio para las persona.

Al contar con la participación de lideresas, responsables y positivas con intereses marcados por fortalecerse generará un sistema abierto de acciones en cuanto a capacitaciones lo que incidirá en el incremento de mujeres participando en organizaciones o grupos comunales y de esta manera ser ellas las creadoras de desarrollo para sus familias y comunidad.

El grupo Mujeres Unidas cuenta con potencial humano que se interesa en el desarrollo de la comunidad y capacidad para la toma de decisiones por parte de sus integrantes, por lo que la presencia de instituciones públicas que trabajan la Seguridad Alimentaria Nutricional les facilita el desarrollo y un mejor nivel de vida para la comunidad. Con ello se determina como línea estratégica el

“Fortalecimiento organizacional para contribuir al empoderamiento de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, en el desarrollo local, municipal y departamental”.

Segunda Vinculación Fortalezas y Amenazas:

Al despertar la participación de las mujeres en reuniones del grupo y procesos formativos que conllevan al desarrollo de capacidades en las mismas puede existir desinterés por parte de las autoridades Municipales para apoyar proyectos que sean de beneficio para el grupo Mujeres Unidas por tanto existiría inconformidad, desde luego se pierde la posibilidad de que el grupo siga con la visión esperada para desarrollar sus capacidades.

Al tener el reconocimiento legal de la Municipalidad de Malacatancito, puede que existan Prácticas de asistencialismo y paternalismo por parte del gobierno central, lo que provoca acomodamiento de las personas, limitando la gestión de proyectos, desde luego pérdida de visión sostenible, eso hace que las mujeres no tomen iniciativas de sobresalir.

Las buenas relaciones interpersonales, dentro de las integrantes del grupo, facilita el consenso en la toma de decisiones. . Incumplimiento de algunas organizaciones para llevar a cabo los proyectos que se han ofrecido a las integrantes del grupo Mujeres Unidas.

Existencia de lideresas, responsables y positivas con intereses marcados por fortalecerse, lo que genera un sistema abierto de acciones en cuanto a capacitaciones. Aumento del desempleo a nivel nacional perjudica los ingresos económicos familiares, disminuyendo las posibilidades de desarrollo.

Presencia de instituciones públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida. Poco apoyo de parte del centro de salud y programas departamentales en seguridad alimentaria y nutricional afectando especialmente a las integrantes del grupo.

Tercera Vinculación Debilidades y Oportunidades

No cuentan con personería jurídica situación que no les permite agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo, se puede optimizar la el respaldo de ADIMFUM quien trabaja para la gestión y ejecución de proyectos educativos, productivos, y de beneficio para las integrantes del grupo, por lo tanto aumenta la posibilidad de constituir la legalmente, se optaría a la gestión de proyectos para la búsqueda de oportunidades sostenibles y de desarrollo productivo para la asociación.

La escases de tierras y fuentes de empleo reducen los ingresos económicos para cubrir sus necesidades básicas y tener una alimentación adecuada pero al realizar coordinaciones con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y la inclusión en el presupuesto municipal, aumenta la posibilidad de sostenibilidad organizativa.

Debilidad en la coordinación de acciones dentro del grupo Mujeres Unidas provoca ineficiencia en la gestión de proyectos de desarrollo en donde una debilidad surge en el nivel de escolaridad es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y así generar recursos, lo que puede reducir a través de la implementación de procesos formativos.

Existe desconocimiento de la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados, por lo que se debe aprovechar la participación de las mujeres al estar organizadas en grupos que trabajan en pro del desarrollo de las comunidades.

Presencia de instituciones públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida.

Cuarta vinculación Debilidades con Amenazas:

El grupo Mujeres Unidas no cuentan con personería jurídica situación que no les permite agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo y sobre todo existe desinterés por parte de las autoridades Municipales para apoyar proyectos que sean de beneficio para dicho grupo, esto implica que si no se tiene el acompañamiento institucional existe la posibilidad de que no se cuente con los recursos necesarios para que el grupo de continuidad a sus acciones.

Las instituciones que trabajan dentro de la comunidad se encuentran limitadas en cuanto al personal técnico, lo que conlleva a ejecutar prácticas de asistencialismo y paternalismo por parte del gobierno central, lo que provoca acomodamiento de las personas, limitando la gestión de proyectos.

El débil fortalecimiento de la organización ha provocado, la ineficiencia en la gestión de los proyectos de desarrollo, ya que no es posible que se coordinen acciones dentro del grupo y no existe cumplimiento de algunas organizaciones para llevar a cabo los proyectos que se han ofrecido a las integrantes del grupo Mujeres Unidas, por lo que la credibilidad y la confianza se ha perdido dentro del grupo.

El nivel de escolaridad de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y generar recursos, así mismo el desconocimiento de temáticas en Seguridad Alimentaria tiende a vulnerar la salud de las integrantes del grupo, por medio de estrategias adecuadas a la implementación de talleres nutricionales permitirá que las madres realicen actividades a través de la metodología aprender haciendo.

Las integrantes del grupo Mujeres Unidas desconocen la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados y poco nutritivos para su salud, evidenciando que las acciones del centro de salud y programas de seguridad alimentaria y

nutricional afectan especialmente a las integrantes del grupo, ya que no se cuenta con una alianza formal para fortalecer la organización.

3.1. Identificación de Líneas estrategias de acción.

- ❖ Fortalecimiento organizacional para contribuir al empoderamiento de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, en el desarrollo local, municipal y departamental.
- ❖ Involucramiento del grupo Mujeres Unidas en procesos realizados por las distintas entidades gubernamentales y no gubernamentales, que a través de sus programas les permita a las mujeres ser partícipe de su propio desarrollo.
- ❖ Fortalecimiento al grupo Mujeres Unidas, en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
- ❖ Orientación al grupo Mujeres Unidas para el aprovechamiento de alimentos nutritivos.
- ❖ Empoderamiento del marco legal sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional a través de capacitaciones dirigidas a la Asociación.

3.2. Definición de área de intervención.

El proyecto de intervención estará inmerso en el área de Gestión de Riesgo; enfocado a Seguridad Alimentaria y Nutricional. El proyecto de intervención consiste en impulsar acciones o estrategias que permitan el desarrollo del grupo “Mujeres Unidas” buscando así la prevención de la Inseguridad Alimentaria.

3.3. Propuesta de proyectos de intervención.

1. Implementar en el grupo Mujeres Unidas planes de desarrollo enfocados a la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN).
2. Fortalecer la participación e involucramiento de los miembros del Concejo Comunitario de Desarrollo en actividades de beneficio para la comunidad en coordinación con el grupo de mujeres.
3. Fortalecer al grupo Mujeres Unidas en procesos de gestión institucional.
4. Incorporar dentro del grupo Mujeres Unidas capacidades enfocadas a la sostenibilidad de proyectos.
5. Formular un directorio de instituciones que contribuyan a la Seguridad Alimentaria y Nutricional dentro del grupo Mujeres Unidas.
6. Orientar profesionalmente al grupo Mujeres Unidas, sobre procesos de participación comunitaria como medio para lograr el desarrollo.
7. Incrementar capacidades en el grupo Mujeres Unidas, que permitan su participación en actividades productivas enfocadas en Seguridad Alimentaria y Nutricional.
8. Crear un espacio de participación de la organización en las diferentes instituciones que promueven proyectos productivos en Seguridad Alimentaria y NUTRICIONAL.
9. Promover la inclusión de la organización en procesos comunitarios de transformación de patrones culturales que favorezcan el consumo adecuado de alimentos nutricionales.

10. Desarrollar habilidades en el grupo Mujeres Unidas, para identificar proyectos productivos y sostenibles acorde a su entorno social.
11. Empoderar al grupo Mujeres Unidas en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
12. Apertura de espacios de aprendizaje que fortalezcan el consumo adecuado de alimentos nutritivos.
13. Implementación de un plan de capacitación dirigido al grupo Mujeres Unidas con enfoque al fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
14. Promover la formación y participación del grupo Mujeres Unidas para incidir en la toma de decisiones comunitarias para mejorar el acceso a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
15. Implementar acciones que dignifiquen los derechos de las integrantes del grupo Mujeres Unidas a través de iniciativas novedosas y acopladas a la realidad en que viven, en relación a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
16. Potencializar habilidades en la preparación y consumo de alimentos nutritivos al grupo Mujeres Unidas.
17. Formación de una red de actores institucionales que brinden asistencia técnica al grupo Mujeres Unidas, que promuevan la higiene de alimentos nutritivos.
18. Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas.

19. Facilitar estrategias de higiene y viviendas saludables al grupo Mujeres Unidas, para mejorar la calidad de vida de sus familias en el área de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
20. Implementar un sistema de monitoreo de prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos dentro del grupo Mujeres Unidas.
21. Orientar al grupo Mujeres Unidas sobre el valor nutritivo de los alimentos como parte de una dieta balanceada.
22. Involucrar al grupo Mujeres Unidas en procesos de salud preventiva.
23. Implementación de un plan de capacitación, para el mejoramiento de técnicas administrativas en el manejo y uso adecuado de la productividad local.
24. Incrementar capacidades en el grupo Mujeres Unidas para la manipulación adecuada de alimentos nutritivos.
25. Desarrollar capacidades en actividades de producción de alimentos para mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), del grupo Mujeres Unidas.

3.4. Priorización del proyecto de intervención.

Según la problemática conocida; y con base a la técnica Proyecto de Intervención la que permitió una adecuada priorización. El proyecto viable de realizar es la opción 18; quedando de la siguiente manera: “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”, ya que tiene valoraciones favorables en los aspectos tomados en cuenta para la priorización; esto indica que su viabilidad es propicia para desarrollarse en un ámbito adecuado y poder trabajar, sobre todo porque es aceptado en el Centro de Práctica.

3.5. Resultados esperados en el período de la Práctica Profesional Supervisada.

Después del ejercicio de viabilidad del proyecto de intervención, se procede al periodo de ejecución de la Práctica Profesional Supervisada y se determinan los resultados que se pretenden alcanzar con la ejecución del proyecto.

La intervención profesional pretende obtener variedad de resultados, entre los que se indican:

- ❖ Fortalecer la estructura organizativa del grupo Mujeres Unidas.
- ❖ Fortalecer los conocimientos en Seguridad Alimentaria y Nutricional al grupo Mujeres Unidas.

3.6. Alcances y límites:

Alcances:

- ❖ Grupo de mujeres debidamente organizadas, ADIMFUM.
- ❖ Se cuenta con el reconocimiento legal de la Municipalidad de Malacatancito lo cual permite la coordinación con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y para ser tomadas en cuenta en el presupuesto municipal.
- ❖ Las buenas relaciones interpersonales que existen dentro del grupo de mujeres y la aceptación que el grupo ha tenido dentro de la comunidad, facilita la toma de decisiones lo cual ha beneficiado para que puedan gestionar y ejecutar proyectos productivos, educativos y al convivir con otros grupos o Comités les fortalecería con nuevas experiencias, y de ser posible unificar esfuerzos en beneficio de la comunidad.
- ❖ La existencia de lideresas y potencial humano en el grupo Mujeres Unidas de la Comunidad, motiva a más mujeres a integrarse a dicho grupo esto

facilita la gestión a instituciones públicas y así mejorar el nivel de vida de la comunidad.

Límites:

- ❖ No cuentan con personería jurídica situación que no les permite agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo.
- ❖ Escases de tierras y fuentes de trabajo para agenciarse del recurso económico.
- ❖ Débil fortalecimiento de la organización comunitaria COCODE, lo que ha provocado, la ineficiencia en la gestión de los proyectos de desarrollo.
- ❖ El nivel de escolaridad es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y así generar recursos.
- ❖ Desconocen la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados.

3.7. Ficha Técnica

Proyecto de intervención

Nombre del Proyecto:

“Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”

Organización que ejecutará el proyecto:

Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), del municipio de Malacatancito, Huehuetenango.

Teléfono: 58867161.

Correo electrónico: andimfummalacas@yahoo.com

Responsable actual de la asociación “ADIMFUM “: Irma Elizabeth Ávila Alvarado, presidenta de la Asociación.

Duración del proyecto: De febrero a mayo del año 2015.

Costo total o aporte solicitado/aporte propio:

El presupuesto total del proyecto es de cuarenta y dos mil, cinco con setenta y ocho centavos (**Q.42, 005.78**).

Descripción del proyecto.

El presente proyecto se ha denominado “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”.

A nivel comunitario y de grupo es de mucha importancia que exista una organización social, ya que a través de la misma se puede trabajar en beneficio de toda la

población; en el grupo “Mujeres Unidas” es necesario brindar acompañamiento a la mujer por medio de capacitaciones de diferentes temas como: las principales funciones de las integrantes de la junta directiva, organización y tipos de organizaciones, liderazgo y los valores morales, así en conjunto poder lograr un mejor desarrollo.

El proyecto contribuirá en el fortalecimiento de capacidades integrales en el grupo Mujeres Unidas, sobre los mecanismos básicos para generar la Seguridad Alimentaria y Nutricional, participando activamente en las diferentes capacitaciones y talleres demostrativos, para lograr la sostenibilidad en los procesos futuros. Con el proyecto se pretende empoderar a las mujeres en el marco legal existente a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional –SAN-, para lograr un mejor aprovechamiento de los alimentos nutritivos a nivel local.

Ámbito institucional, social, político y cultural en que se inserta.

Ámbito Institucional: Institucionalmente el proyecto de intervención sirve de herramienta al grupo de mujeres puesto que a través de su ejecución se propicia la participación activa y organizada de las mujeres en los diferentes temas de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), fortaleciendo su capacidad en la elaboración y manipulación de alimentos nutritivos. Dicho proyecto se llevará a cabo con la coordinación de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor -ADIMFUM- del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, quién aceptó la realización de la Práctica Profesional Supervisada, asignando el grupo “Mujeres Unidas” del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango, para poder ejecutar el proyecto. La Universidad Rafael Landívar asigno al estudiante para realizar los procesos de Práctica I y II, pretendiendo a través de ello dar un aporte al grupo antes mencionado.

Ámbito Social: Socialmente el proyecto está encaminado a fortalecer al grupo Mujeres Unidas para que participen activamente en mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional, involucrándose directamente en espacios donde le permitan obtener

procesos eficientes y eficaces de las diferentes necesidades y problemáticas que viven a diario en las comunidades.

Ámbito Político: El proyecto se enmarca en gestión de riesgo social enfocado a la seguridad alimentaria y nutricional, impulsando acciones o estrategias que permitan el desarrollo local, social y económico de las mujeres integrantes del grupo “Mujeres Unidas” teniendo como base las leyes que el gobierno ha asumido como compromiso, buscando la prevención de la Inseguridad Alimentaria. Dentro de las cuales se puede mencionar: Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional Decreto No. 32-2005, en el Acuerdo Gubernativo Número 75-2006 Reglamento de la Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Guatemala, 23 de febrero de 2006, en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 14 de septiembre de 2005.

Ámbito Cultural: Culturalmente el proyecto está dirigido al área rural, donde radica una población que a diario sufre grandes problemáticas sociales que obstaculizan el proceso de desarrollo económico, social y cultural, dicho proyecto se basará de acuerdo a costumbres y tradiciones del entorno comunitario.

Plan o programa en el que se inserta.

El proyecto “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”, se enmarca dentro del área Gestión de Riesgo Social y Seguridad Alimentaria y Nutricional. Acciones que fueron orientadas a las necesidades y demandas de las mujeres integrantes del grupo Mujeres Unidas; para que a través del empoderamiento del marco legal se implementen acciones específicas para desarrollar procesos integrales para su fortalecimiento.

Justificación del proyecto:

El grupo Mujeres Unidas, actualmente cuenta con el apoyo de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor -ADIMFUM- sus integrantes han demostrado interés por participar en las diferentes actividades que la misma asociación promueve a nivel comunitario y municipal. Este proceso conlleva retos y responsabilidades para las integrantes del grupo, ya que la intención es fortalecer la organización y la estructura organizativa, buscando su propio desarrollo para mejorar la calidad de vida de cada una de las integrantes y de sus familias.

Las integrantes del grupo están conscientes que para mejorar su calidad de vida, la de sus familias y comunidad, es preciso que exista una buena participación e incidencia en los diferentes espacios de toma de decisión; esto se logrará a través de la sostenibilidad que genere el proyecto, es importante mencionar que están dispuestas a brindar tiempo y recursos disponibles para que las actividades que se realicen tengan el impacto deseado.

Ante la necesidad que existe en la organización Mujeres Unidas, la presidenta de la asociación promovió un espacio de diálogo, en el que se realizó un diagnóstico participativo, a través de las herramientas utilizadas se generaron insumos que permitieron analizar que el inadecuado consumo de los alimentos que consumen las familias, provoca el padecimiento de enfermedades gastrointestinales y desnutrición en los niños de la comunidad.

Con el proyecto se pretende mejorar la calidad de vida de las personas, fortaleciendo las diferentes áreas de organización que tiene el grupo de mujeres y empoderarlas sobre el marco legal existente a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). El proyecto contempla dos fases las cuales tienen enmarcadas actividades específicas para fortalecer la estructura organizativa y el nivel de formación de las señoras.

3.8. Objetivos y resultados:

Objetivo General:

“Contribuir al fortalecimiento de capacidades para realizar acciones en la prevención de la inseguridad Alimentaria y Nutricional, en la organización Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango”.

Objetivo Específico:

“Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango”.

Población Destinataria y resultados previstos

Destinatarios directos

Las participantes directas, a quienes se pretende beneficiar con la ejecución del proyecto son 20 mujeres integrantes de la organización Mujeres Unidas, comprendidas en las edades de 20 a 90 años, habitantes del barrio la comunidad, Municipio de Malacatancito, Departamento de Huehuetenango. Quienes participan activamente para su propio desarrollo.

Destinatarios indirectos

Habitantes del barrio la Comunidad, del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.

Resultados previstos.

- ❖ Estructura organizativa fortalecida a través de procesos formativos de acuerdo a las necesidades más sentidas del grupo, plasmados en el plan de trabajo.
- ❖ Grupo Mujeres Unidas fortalecido y capacitado en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Fases del Proyecto

Fase 1. Establecer los mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.

Esta etapa consiste en fortalecer al grupo de mujeres en el tema organizacional, proporcionarle los lineamientos para lograr una participación más activa y eficaz de las integrantes y posicionar a la Junta Directiva dentro de los cargos que se tienen para lograr un mejor empoderamiento y proyección de la organización.

Actividades:

- ❖ **R1.A1.** Elaborar un plan de trabajo con las integrantes de la junta directiva del grupo de mujeres de acuerdo a las necesidades sentidas en la organización.
- ❖ **R1.A2.** Socializar a la Asociación ADIMFUM el plan de trabajo y a la junta directiva, para su aprobación.
- ❖ **R1.A3.** Iniciar a implementar el plan de trabajo con las integrantes del grupo de mujeres, como es el proceso de formación a la junta directiva.

Fase 2. Elaborar e implementar un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional.

Esta fase se llevó a cabo con la sensibilización y fortalecimiento de conocimientos sobre el marco legal existente a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, ya que es muy importante que la organización se encuentre sensibilizada e informada en el tema para contribuir a un mejor desarrollo familiar, local, departamental y a exigir a las entidades responsables de brindar el apoyo.

Actividades:

- ❖ **R2.A1.** Socializar con el grupo Mujeres Unidas el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
- ❖ **R2.A2.** Capacitar en relación a los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
- ❖ **R2.A3.** Taller sobre la importancia de una buena nutrición.
- ❖ **R2.A4.** Taller sobre la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional.
- ❖ **R2.A5.** Elaboración de una guía práctica para el aprovechamiento de productos locales previamente identificados.

- ❖ **R2.A6.** Aplicación de la guía práctica a través de talleres demostrativos.
(Anexo Matriz del Marco Lógico).

Cronograma de actividades.

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo					Abril				Mayo					Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	4	5
FASE1: Establecer los mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.																										
R1.A1. Elaborar un plan de trabajo con las integrantes de la junta directiva del grupo de mujeres de acuerdo a las necesidades sentidas en la organización.																										
R1.A2. Socializar a la Asociación ADIMFUM el plan de trabajo y a la junta directiva, para su aprobación.																										
R1.A3. Iniciar a implementar el plan de trabajo con las integrantes del grupo de mujeres, como es el proceso de formación a la junta directiva.																										

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo					Abril				Mayo					Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
FASE 2. Elaborar e implementar un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional.																										
R2.A1. Socializar con el grupo Mujeres Unidas el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).																										
R2.A2. Capacitar en relación a los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).																										
R2.A3. Taller sobre la importancia de una buena nutrición.																										
R2.A4. Taller sobre la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional.																										
R2.A5. Elaboración de una guía práctica para el aprovechamiento de productos locales previamente identificados.																										
R2.A6. Aplicación de la guía práctica a través de talleres demostrativos.																										

Entorno Externo e Interno

Posición del proyecto en organización interna.

El proyecto se ubica dentro de una posición interna de la organización, a través de los programas de género, salud y educación, que pretenden fortalecer la organización de las mujeres, para la incidencia en el desarrollo a nivel comunitario y municipal sobre todo en el ámbito de la calidad de vida y las condiciones inseguras en el marco de la nutrición, así como la productividad y con el acompañamiento de los técnicos de campo que cubren dichos programas específicos.

Se pretende incidir en la posición interna de la organización comunitaria de las mujeres con acciones de sensibilización y aplicación de metodologías que contribuyan a mejorar las condiciones de vida en el barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, con énfasis en la seguridad alimentaria y nutricional.

Funciones específicas del estudiante y otros involucrados

Estudiante de Trabajo Social en PPS:

Las funciones específicas del estudiante en el marco del proyecto, se delimitan en el proceso de diagnósticos, planificación, coordinación y ejecución de los diversos procesos y actividades plasmadas a través del proyecto para obtener los resultados esperados, con responsabilidad plena en el contexto de cada una de ellas.

La Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM):

Las funciones de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), en el proceso del proyecto es brindar el acompañamiento y respaldo institucional a cada una de las actividades planteadas que promuevan el logro de las metas y los resultados específicos propuestos.

Persona enlace

Señora Irma Elizabeth Ávila Alvarado es la persona enlace quien debe Brindar el acompañamiento responsable al estudiante de trabajo social en Práctica Profesional Supervisada, durante el desarrollo del proyecto.

Grupo Mujeres Unidas: las funciones de la organización Mujeres Unidas es la participación integral y plena para el éxito de cada proceso planteado a desarrollar.

Coordinación interna

Se establecerá coordinación en el ámbito interno de parte del estudiante de Trabajo Social en Práctica Profesional Supervisada, con la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), y el grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, enfocado a una buena comunicación, que promueva el desarrollo de las actividades planificadas y con plena participación de las involucradas.

Coordinación con red externa

La coordinación con la red de actores externos se derivará de la planificación de cada una de las actividades descritas para la ejecución del proyecto, la cual permita obtener el apoyo deseado de las entidades locales y departamentales con las cuales se coordinará para la facilitación de talleres, procesos de formación y experiencia técnica con incidencia en el grupo Mujeres Unidas y orientados a la sostenibilidad, siendo necesario gestionar y establecer alianzas estratégicas con la Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA y otras.

Incidencia del proyecto en la región

El proyecto incide de manera positiva en el grupo Mujeres Unidas, desde el involucramiento de las integrantes en acciones que mejoren las condiciones de vida enfocadas a la seguridad alimentaria y nutricional, así como el aumento de oportunidades que beneficiarán de forma positiva a las personas de la comunidad a través de un impacto a mediano y largo plazo con la ejecución futura de prácticas alimenticias adecuadas en cada una de las familias.

El proyecto incide altamente en la comunidad ya que generará resultados que no sólo promuevan cambios a nivel local sino contribuye a las expectativas de desarrollo humano del país en su contexto.

Implicaciones éticas a considerar

Se hace realmente necesario considerar aspectos éticos para la ejecución del proyecto, desde el punto de vista de los valores éticos en torno a la verdadera responsabilidad de las involucradas, así como el estudiante de trabajo social en Práctica Profesional Supervisada, para que las acciones se generen con positivismo y éxito, de igual manera impregnar un ambiente de respeto, comunicación y honestidad para que cada una de las integrantes del grupo generen cambios positivos y avances específicos en el enfoque del logro de los objetivos planteados y con ello lograr el desarrollo integral del grupo Mujeres Unidas y por ende de su comunidad.

Identificación de conflictos que el desarrollo del proyecto puede provocar y la propuesta del manejo de los mismos

Conflicto	Propuesta de manejo
Desinterés de algunas integrantes del grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.	Hacer conciencia sobre la importancia de la unión del grupo para que juntas promuevan un desarrollo integral.
Poca voluntad de apoyo en actividades de parte del COCODE.	Establecer comunicación para que puedan conocer la forma en que trabajan las integrantes del grupo y así poder ser parte activa del desarrollo de la agrupación.
Falta de cooperación de las diferentes instituciones en procesos de desarrollo dirigidos al grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad, del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.	Realización de una mesa de diálogo con las instituciones y el grupo Mujeres Unidas, para propiciar desarrollo.

3.9. Recursos y presupuesto.

Recursos técnicos y humanos.

Técnicos

- ❖ Caja de herramientas de la gerencia social
- ❖ Metodologías participativas
- ❖ Técnicas grupales
- ❖ Equipo de cómputo
- ❖ Tinta para impresora
- ❖ Paleógrafos
- ❖ Engrapadora
- ❖ Hojas de papel bond
- ❖ Maskin tape
- ❖ Cámara fotográfica
- ❖ Transporte
- ❖ Cañonera
- ❖ Marcadores
- ❖ Cuaderno de campo

Humanos

- ❖ Estudiante de Práctica Profesional Supervisada
- ❖ Grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del Municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.
- ❖ Junta directiva y equipo técnico de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM).
- ❖ Supervisora de Práctica Profesional Supervisada.
- ❖ Personas facilitadoras de los distintos procesos de formación.

Recursos materiales y monetarios.

Materiales

- ❖ Mobiliario y equipo de oficina
- ❖ Cuaderno de campo
- ❖ Cuaderno diario
- ❖ Lápices
- ❖ Sillas
- ❖ Mesas
- ❖ Espacios físicos
- ❖ Vehículos

Monetarios

- ❖ Aporte del estudiante de Práctica profesional Supervisada
- ❖ Aporte de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM)
- ❖ Gestiones a diversas entidades.

Presupuesto: ingresos, gastos, inversiones y otros.

Recursos	Cantidad	Costo unidad	Costo total	Financiamiento		
				Institucional	comunitario	propio
Humano						
Facilitadores de los distintos procesos de formación		Q. 800.00	Q9,600.00	Q. 9,600.00		
Servicios profesionales, estudiante de Trabajo Social	4 meses	Q. 7,000.00	Q28,000.00			Q. 28,000.00
Impresiones	51	Q. 1.00	Q. 51.00			Q. 51.00
Equipo audio visual	3	Q. 60.00	Q. 180.00			Q. 180.00
Fotocopias	266	Q. 0.25	Q. 66.50			Q. 66.50
Papelógrafo	40	Q. 1.00	Q. 40.00			Q. 40.00
Marcadores	31	Q. 4.00	Q. 124.00			Q. 124.00
Resma de hojas bond	2	Q. 32.00	Q. 64.00	Q. 64.00		
Maskin tape	5	Q. 22.00	Q. 110.00			Q. 110.00
Lapiceros	15	Q. 1.00	Q. 15.00			Q. 15.00
Saldo para llamadas.	11	Q.10.00	Q.110.00			Q.110.00
Refacciones	206	Q. 5.00	Q. 1,030.00	Q.500.00	Q. 330.00	Q. 200.00
Alimentos para demostraciones	65	Q.3.00	Q. 195.00		Q 95.00	Q. 100.00
Combustible para traslado.	14	Q. 30.00	Q. 420.00			Q. 420.00
Imprevistos			Q. 2,000.28			
Total			Q. 42,005.78	Q. 10,164.00	Q. 425.00	Q. 29,416.50

Resumen del Presupuesto

Fuente	Aporte
Institucional	Q. 10,164.00
Comunitario	Q. 425.00
Propio	Q. 29,416.50
Subtotal parcial	Q. 40,005.50
Imprevistos	Q. 2,000.28
Costo total del proyecto	Q. 42,005.78

Monitoreo y evaluación del proyecto

Monitoreo

El monitoreo se generará a través de un sistema de acompañamiento y presencia en cada uno de los procesos de planificación y ejecución de las actividades establecidas, de parte del practicante de Trabajo Social, para ir determinando la efectividad de cada acción, y el involucramiento de todas las personas inmersas dentro del mismo, haciendo énfasis en las participantes directas.

Evaluación

La evaluación del proyecto se realizará a través de un sistema continuo de cada una de las actividades y procesos que este conlleva, haciendo énfasis en el involucramiento y la participación de las integrantes de la organización Mujeres Unidas dentro del contexto de dicho proyecto, midiendo de esta manera, sus efectos e impactos obtenidos y verificando que los indicadores propuestos sean alcanzados. *(Anexo Plan de Monitoreo y Evaluación).*

3.10. Indicadores de éxito específicos según fase.

- ❖ Junta directiva organizada y fortalecida.
- ❖ El 90% de las instituciones responde a las necesidades planteadas.
- ❖ Se tiene un mejor control sobre alimentos nutritivos locales.

Indicadores de éxito generales.

- ❖ Coordinación interinstitucional.
- ❖ Aumentaron los conocimientos y formación de las integrantes del grupo “Mujeres Unidas”.
- ❖ Las integrantes conocen sus responsabilidades como del grupo lo cual les permitirá un mejor desarrollo.
- ❖ Informe final presentado a las autoridades correspondientes.
- ❖ Apoyo de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, en el proceso de ejecución del proyecto de intervención.

CAPÍTULO II

Presentación de resultados

Se presentan los resultados obtenidos en cada una de las fases del desarrollo de la implementación del proyecto denominado “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo de Mujeres Unidas del barrio la Comunidad”. Se detallan las acciones que se ejecutaron para realizar cada actividad planificada.

Analizando el desarrollo de cada una de las actividades de forma cualitativa y cuantitativa, determinando el logro de los objetivos alcanzados.

FASE I:

Establecidos los mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo:

Esta fase corresponde al esfuerzo y colaboración entre las integrantes del grupo Mujeres Unidas quienes a través del desarrollo del proyecto lograron establecer objetivos y metas propuestas en cuanto a la organización, para contribuir al cambio de mentalidad y optimizar las capacidades de cada una de las integrantes de dicho grupo. Para lograr el cambio fue necesario realizar procesos formativos en las temáticas aportadas de acuerdo a las necesidades sentidas por las integrantes de la Junta Directiva.

La importancia que un grupo de trabajo tenga una meta propuesta y en conjunto luchar por la misma es de vital importancia, si no se tiene una visión de desarrollo, la organización no encontrará el camino a seguir, es por ello que el grupo Mujeres Unidas de manera entusiasta participaron en la elaboración del plan de trabajo, llevándose este a cabo a través de una lluvia de ideas que permitió el conocimiento de las principales necesidades de la organización llegando al consenso que para fortalecer al grupo era necesario desarrollar temas tales como: las principales funciones de la junta directiva, organización y tipos de organizaciones, liderazgo y los valores morales.

Después de elaborado el plan de trabajo se socializó para su aprobación ante ADIMFUM, la junta directiva y el grupo Mujeres Unidas, logrando su aprobación y validación.

Seguidamente en conjunto con el grupo de mujeres se realizaron gestiones dirigidas al personal capacitado con las especialidades de; Psicología, Trabajo Social, Pedagogía quienes facilitaron los procesos formativos plasmados en el plan de trabajo y desarrollando cada uno de los temas: el primer proceso formativo fue el de las funciones de la junta directiva llevándose a cabo de manera dinámica y participativa, utilizando metodologías didácticas para captar el interés de las mujeres, actividad que fue evaluada a través de la técnica compra y venta de preguntas, la que permitió la ampliación del tema dando como resultado comprobar que se cumplió con el objetivo de que cada una de las integrantes de la junta directiva comprendiera sus funciones específicas para su correcto funcionamiento.

Al estar fortalecida la organización y la junta directiva sobre sus funciones, fue necesario darles a conocer los tipos de organización que existen desde el nivel local hasta lo global, esto con el propósito de conocer el fin de una organización y la importancia que tiene estar organizado.

Cada una de las integrantes del grupo ha comprendido que lo primordial es la cooperación, pues de esta forma podrán dividirse el trabajo y así en conjunto poder lograr sus objetivos pactando para ello distintas normas de convivencia y otra clase de reglamentos que permitan dividir y organizar el trabajo.

El profesional que apoyó con el desarrollo del tema, felicitó a las participantes por estar motivadas en aprender y les invitó a continuar con su organización, esta actividad fue evaluada a través de la técnica titulada ¿a dónde voy?, lo que permitió verificar el grado de aprendizaje sobre el tema.

Seguidamente se coordinaron gestiones con un profesional quien impartió el proceso sobre el tema: liderazgo, el que se desarrolló a través de presentaciones y videos, haciéndolo de manera interesante para las participantes quienes estuvieron atentas al tema, además se desarrollaron dinámicas para dar a conocer los diferentes tipos de

líderes y la importancia de contar con un liderazgo positivo para el desarrollo de una buena organización.

El profesional involucró el tema de la importancia de una buena comunicación afectiva para un buen liderazgo, lo cual resultó de gran importancia para las participantes quienes comprendieron y demostraron interés en el tema, el profesional con el apoyo del estudiante desarrollaron la evaluación a través de preguntas directas para obtener el grado de aprendizaje de la actividad, desde luego los aportes positivos y negativos de cada una de las participantes.

El último proceso formativo desarrollado fue el tema “Los valores morales”, el que permitió que las integrantes interactúen de manera armónica. Influyendo en su formación y desarrollo como personas, y facilitándoles alcanzar objetivos que no serían posibles de manera individual.

Este proceso fue facilitado por una profesional en psicología, quien en amplitud dio a conocer la gama de valores como: el amor, el agradecimiento, el respeto, la amistad, la bondad, la dignidad, la generosidad, la honestidad, la humildad, la laboriosidad, la lealtad, la libertad, la perseverancia, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia y su importancia en una organización, a nivel individual, para el desarrollo del tema, la profesional proyectó videos sobre los valores haciendo conciencia en las participantes sobre la importancia de poseer los valores morales así poder aplicarlos en la vida diaria y dentro de la organización para generar comprensión y acciones generadoras de cambios positivos.

Al concluir el tema las integrantes del grupo expresaron que los padres son la base fundamental en el hogar para la práctica de valores, tema en el que demostraron mucho interés, comentaron que en ocasiones se olvidan de convivir con su familia y tratar este tipo de temas que son de mucha importancia, reconocieron que algunas de ellas actuaban en ocasiones dentro del grupo de manera incorrecta lo cual provocaba muchos problemas, logrando desequilibrio o desintegración del grupo.

Se evaluó el tema a través de preguntas que previamente se habían pegado debajo de algunas sillas en el lugar, a lo cual las participantes respondieron primero con una

felicitación por el proceso que les pareció de gran impacto, determinando que se logró el objetivo de crear un ambiente más armonioso dentro de la organización.

El grupo Mujeres Unidas reconoció la importancia de este tipo de procesos formativos, pues muchas veces por falta de interés se cierran ellas mismas la oportunidad de aprender cada día algo nuevo y que a veces con dinámicas y actividades tan sencillas se logra una mejor calidad de vida y una organización fortalecida.

Fue satisfactorio ver la incidencia que se proyectó a través de tan importantes procesos formativos gracias a estos las integrantes del grupo llevaron a cabo visitas a enfermos de la comunidad y la cooperación en arreglar con cartones la casa de una de las integrantes del grupo, esto promovió la solidaridad del grupo y el reconocimiento de las necesidades mutuas, encontrando soluciones viables.

FASE II

Elaborado e implementado un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y Nutricional:

Para la elaboración del módulo fue necesario agenciarse de fuentes informantes como: nutricionista, diagnóstico médico, personal técnico del puesto de salud y citas bibliográficas. Con el fin de analizar la información para luego ser priorizada dentro del documento elaborado, desde luego de acuerdo al contexto del grupo Mujeres Unidas. El propósito del módulo es el de proporcionar una herramienta que dé a conocer de manera más práctica y fácil cada uno de los temas de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Para socializar el marco legal existente a favor de la seguridad alimentaria y nutricional, se gestionó conjuntamente con el grupo Mujeres Unidas a la Secretaria en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), quien facilitó el personal capacitado para el desarrollo de los diferentes temas.

Se impartió el tema el Marco Legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional el cual fue facilitado por personal de la SESAN, despertando el interés del grupo de mujeres en conocer las acciones que se deben tomar como medida preventiva para que los padres de familia asuman su rol responsablemente en lo que se refiere a la Seguridad Alimentaria y Nutricional dentro del núcleo familiar.

Se inició dando a conocer que en Guatemala, la SESAN tiene la responsabilidad de la coordinación operativa interministerial del Plan Estratégico de SAN, así como de la articulación de los programas y proyectos de los distintos actores vinculados con SAN del país. Las prioridades de la SESAN son, fortalecer el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN), Romper el círculo de la desnutrición crónica, reducir crisis alimentarias y nutricionales, trazar la dirección de la SAN para el cumplimiento de las Metas del Milenio, sensibilizar a la sociedad para que participe activa y solidariamente en la lucha contra el hambre y la desnutrición. Enfatizo que la población se encuentra deficientemente alimentada y nutrida, lo que limita su futuro y reduce sus opciones de desarrollo humano.

Dio a conocer también que la desnutrición se refiere al retardo en el crecimiento, es decir cuando un niño o niña tiene una talla baja para su edad, recomendando a las señoras que en el tiempo de gestación, mantenga el control necesario para lograr tener un bebe sano y bien desarrollado, es importante mencionar que es hasta los dos años donde se debe tener especial cuidado con los niños y niñas ya que después de los dos años es difícil tratar de recuperar a los niños que sufren desnutrición.

Citó los tipos de desnutrición que existen actualmente y como poder identificarlos. Dentro del desarrollo de la actividad se dio a conocer que el gobierno actual a través de la estrategia Hambre Cero pretende enfrentar de manera decidida el flagelo de la desnutrición crónica dentro del amplio concepto de la seguridad alimentaria y nutricional, todos los esfuerzos se articularán mediante el gran pacto nacional contra el hambre.

Ante la necesidad del desconocimiento que se tiene sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional y el marco legal existente se le solicitó a la facilitadora hablara de los fundamentos legales que se tienen para la prevención de la desnutrición, mencionaron artículos de la Constitución Política de la República, entre ellos el No.2, 91, 94 y 99. Leyes ordinarias como los Acuerdos de Paz, El Código de Salud, Ley de Protección Integral de la niñez y la Adolescencia Decreto 27-2003, esto con el propósito de que ellas como parte de la sociedad civil no sólo se informaran sino también conocieran la responsabilidad que tienen para garantizar la Seguridad Alimentaria y nutricional. Actividad que fue evaluada a través de la técnica titulada: “complete la palabra”, la que permitió medir el grado de aprendizaje del tema impartido.

Seguidamente se desarrolló el taller en relación a los cuatro pilares de la seguridad Alimentaria y Nutricional, facilitado por personal gestionado ante la SESAN con el apoyo del grupo Mujeres Unidas, los cuales se mencionan a continuación: Disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica logrando a través de ejemplos que las señoras comprendieran fácilmente la importancia de cada uno de ellos para mejorar su calidad de vida, la actividad fue evaluada a través de preguntas directas.

Implementación del taller sobre la importancia de una buena nutrición para ello se abordó la pirámide nutricional desglosando los alimentos desde el consumo local, alimentación saludable y no saludable, alimentación balanceada según la edad de las personas, algunas de las integrantes del grupo expusieron lo importante que es entender el papel de la nutrición en las funciones del organismo y la importancia que los alimentos juegan cada día en nuestras vidas.

Seguidamente se procedió a la práctica para consolidar los conocimientos a través de un taller demostrativo denominado el reto de una buena alimentación para mi familia. Actividad que fue evaluada a través de la técnica titulada “vamos de compras”, en la que se practicaron nombres de productos sanos para el consumo humano, técnica que permitió medir el aprendizaje logrado por las integrantes del grupo.

Seguidamente se llevó a cabo el taller denominado identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional fue necesario realizar una inserción comunitaria para la recopilación de información, en cada uno de los hogares de algunas integrantes de la organización con la finalidad de conocer las prácticas y el consumo de alimentos que ellas elaboran. Se realizó una entrevista para conocer la capacidad económica con la que cuentan para acceder a los alimentos.

Los insumos analizados de cada una de las visitas domiciliarias permitió la priorización de temáticas para la elaboración de la guía práctica, en donde se consideraron los siguientes aspectos: aprovechamiento de los recursos locales, principales alimentos, fuentes alimenticias, prácticas higiénicas y recetarios nutricionales.

Es importante mencionar que los alimentos nutricionales que se identificaron en la comunidad y se consumían en el hogar, son Ayote, chipilín, quequeshque, bledo, frijol, maíz, ejote, papa, cilantro, rábano, tomate, lechuga, coliflor, güisquil, zanahoria. La guía de productos locales fue entregada al grupo de mujeres con el fin de crear el hábito de consumo de alimentos nutritivos, se elaboró con la ayuda de cada una de las integrantes de la organización.

Se desarrollaron talleres sobre la importancia de una buena nutrición y la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional, esto ayudo a que las señoras comprendieran lo sustancial que es consumir alimentos libres de químicos o de insecticidas, pues producen a nuestro organismo enfermedades que con el tiempo conllevan a la muerte, cada uno de los talleres fue gestionado con el apoyo de las integrantes del grupo ante profesionales en preparación de alimentos nutritivos.

Los talleres que se realizaron fueron: Taller demostrativo de higiene y preparación de alimentos locales, en el que se dio a conocer la vivienda saludable, las medidas higiénicas adecuadas para evitar que se deterioren las propiedades de los alimentos así se aprovecha al máximo su valor nutritivo. Taller que el grupo comprendió que la

higiene es el proceso en el que cada persona cuida su salud, aspecto y limpieza para evitar contraer enfermedades o virus y sobre todo consumir alimentos nutritivos.

En el segundo taller se realizó una demostración de alimentos nutritivos locales con la aplicación de prácticas salubres y desde luego se procedió a la demostración de cada uno de los platillos elaborados, en donde se reflejó el interés de las integrantes del grupo para luego aplicar el conocimiento dentro del hogar. Este proyecto incidió de manera positiva en cada una de las integrantes del grupo quienes manifestaron que no conocían la manipulación adecuada de los alimentos para conservar el valor nutritivo de cada uno de ellos y su correcta preparación, comentaron que los alimentos que preparaban eran monótonos, con el taller aprendieron que los productos locales se pueden preparar de diferentes formas.

En el tercer taller se llevó a cabo una demostración y preparación de comidas con diferentes productos locales, lo que se preparó en este taller fue la receta de ayotios rellenos y ensalada con diferentes vegetales, esto con el fin de propiciar el consumo de cada uno de los productos que son más accesibles y nutritivos en la comunidad, aclarando que no es necesario consumir alimentos chatarras para poder nutrir sanamente a su familia, quedando las integrantes del grupo satisfechas de la explicación que se les brindó en dicho taller. Ellas opinaron que con los mismos alimentos pueden preparar gran variedad de platillos con alto valor nutritivo.

Resultados no previstos:

Es necesario mantener la casa higiénicamente para que esto contribuya a un buen desarrollo de vida y salud. Dentro de los resultados no previstos en esta fase se encuentra la elaboración de cloro y desinfectante, productos que son necesarios en el aseo del hogar y también para lavar los alimentos. Se elaboró shampoo, para tener una mejor higiene personal. Con la elaboración de estos productos se pretende mejorar el desarrollo económico local de las mujeres y la independencia económica. En cada uno de los talleres se contó con la participación activa de las integrantes del grupo

Mujeres Unidas manifestando su agradecimiento, pues los productos realizados los tenían que comprar a precios muy elevados y ahora ellas mismas los pueden elaborar de esta forma no sólo podrán mantener el hogar limpio, preparar alimentos fuera de microbios e invertir en productos más nutritivos.

CAPÍTULO III

Análisis de resultados

La implementación del proyecto “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad” permite realizar un análisis de resultados en donde la formación de las capacidades admite establecer una base en gestión, lo cual facilita la organización en el grupo, comunidad y municipio.

A continuación se describe el análisis a partir de dos ideas fundamentales las cuales parten de la experiencia que se obtuvo a través de la implementación del proyecto de intervención:

- ❖ Al establecer los mecanismos dentro de la estructura organizativa se fortalece al grupo de mujeres en la temática organizacional, a través de la implementación del plan de trabajo se formaliza la operativización y se optimiza su funcionalidad institucional, para que de esta forma se logre la toma de decisiones por su propia cuenta, buscando así el desarrollo de potencialidades, fortalezas y la superación de las debilidades que obstaculizaban su desarrollo comunitario, promoviendo estrategias para la resolución de sus principales problemas y necesidades.

- ❖ Al implementar el módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria se desarrollan las capacidades y habilidades que objetivamente contribuyen a la prevención de la Inseguridad Alimentaria de cada una de las integrantes de la organización Mujeres Unidas.

Al establecer los mecanismos dentro de la estructura organizativa se fortalece al grupo de mujeres en la temática organizacional, a través de la implementación del plan de trabajo se formaliza la operativización y se optimiza su funcionalidad

institucional, para que de esta forma se logre la toma de decisiones por su propia cuenta, buscando así el desarrollo de potencialidades, fortalezas y la superación de las debilidades que obstaculizaban su desarrollo comunitario, promoviendo estrategias para la resolución de sus principales problemas y necesidades.

FAO (s/f). *“No puede existir proceso organizativo, sino existe una manera de distribuir el trabajo, de definir responsabilidades para impulsar los planes y proyectos que hay que realizar, las formas organizativas varían según las características de los sujetos, sus necesidades, sus niveles de conciencia y su historia”*. Es así que dentro de la organización de mujeres se implementa un plan de trabajo para reorganizar y direccionar sus acciones las cuales coadyuvan al desarrollo interno de la organización.

Por lo tanto la definición es coherente y compatible al definir que uno de los aspectos fundamentales es la asignación de responsabilidades es por ello que el resultado planteado contribuyó a la estructura organizativa logrando posicionar a la Junta Directiva dentro de los cargos correspondientes, fortaleciéndolas a través de la capacitación sobre sus funciones específicas y los compromisos que se adquieren, para mejorar la proyección de la organización, generando actitudes positivas y liderazgo que en conjunto las lleven a la obtención de sus objetivos.

Es así que en este resultado se ejecutaron y lograron procesos formativos en:

- ❖ Elaboración del Plan de Trabajo
- ❖ Socialización del Plan de Trabajo con ADINFUM
- ❖ Funciones de la Junta Directiva
- ❖ Organización y tipos de Organizaciones
- ❖ Liderazgo
- ❖ Valores Morales

Los cuales fueron impartidos a través de las gestiones realizadas a instituciones públicas (SESAN, ADINFUM, MUNICIPALIDAD), como a personal profesional privado (Psicólogo, Trabajadora Social, Pedagogo, Nutricionista), con ello se logró el desarrollo de cada una de las actividades, así mismo se logra el interés y motivación de las integrantes de la Junta Directiva ya que el fomentar la importancia de sus atribuciones dentro de los cargos que ocupan permite reorganizar su funcionalidad. Desde luego cada una de las actividades fueron evaluadas a través de técnicas y dinámicas demostrativas, siendo estas (Compra venta de preguntas, papeletas preguntonas, lluvia de ideas, Adonde voy). Aportes esenciales que son importantes para la obtención de la información dentro de las asociadas.

Al hacer la comparación del antes y después se concretiza que:

- ❖ El grupo a pesar de mantener un ambiente de armonía, no lograba cada uno de sus principales objetivos, puesto que no poseían el conocimiento de cómo trabajar en equipo, también existía rivalidad y celo dentro de las mujeres que integran la organización.
- ❖ El impacto que se tuvo es el reconocimiento y aceptación de sus valores como mujeres y desde luego las capacidades que cada una tiene para la Junta Directiva
- ❖ Al unir esfuerzos se logran mejores resultados en las actividades y operativización interna de la organización.
- ❖ Al fortalecer la organización de mujeres se logró consolidar su funcionalidad, optimizando sus capacidades para el desarrollo y dirección a la que se dirigen, así como en el cumplimiento de sus compromisos, a fin de asegurar su continuidad existencial y la proyección de perspectivas para su crecimiento y desarrollo.

Al implementar el módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria se desarrollan las capacidades y habilidades que objetivamente contribuyen a la prevención de la Inseguridad Alimentaria de cada una de las integrantes de la organización Mujeres Unidas.

Es así que la FAO (1983). *Define que “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.”*

Por otra parte la seguridad alimentaria para los individuos también es una estrategia fundamental como la dimensión familiar, nacional y global, 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 la única condición para lograr un satisfactorio estado nutricional de los individuos.

Dentro del grupo Mujeres Unidas, es importante y esencial conocer los temas en Seguridad Alimentaria ya que la salud de sus familias en algún momento pueden contraer algunos riesgos, por lo tanto es imprescindible que se coadyuve a su formación a través de la elaboración e implementación de un Módulo en Seguridad Alimentaria, permitiendo fomentar su educación y así los conocimientos sean replicados en algún momento dentro del ámbito institucional.

Desde luego para abordar las temáticas demostrativas fue necesario conocer los parámetros que maneja la SESAN (2008). Quién expone dentro de sus estrategias *“Sensibilizar a las instituciones del sector público, sociedad civil y organismos internacionales, sobre la magnitud, trascendencia, tratamiento del problema alimentario*

y nutricional y sus consecuencias, así como de los compromisos que deberá asumir cada una de las partes involucradas en la perspectiva de su solución”.

Por consiguiente para lograr el resultado de este proceso se reflejó y constató en la elaboración e implementación del Módulo en Seguridad Alimentaria, el cual tiene como finalidad dar el soporte a la estrategia de tratamiento y prevención de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional que hace mención la SESAN, para mitigar los riesgos insalubres y la desnutrición dentro del contexto de la organización de mujeres.

Para ello fue necesario implementar procesos formativos y talleres demostrativos con enfoque nutricional, abordando las temáticas:

- ❖ Marco Legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN-
- ❖ Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional –SAN-
- ❖ Importancia de la buena nutrición
- ❖ Identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional
- ❖ Elaboración de Guía práctica de alimentos locales
- ❖ Aplicación de la Guía práctica

Para desarrollar cada uno de los talleres se obtuvo el apoyo de las personas siguientes: (SESAN, integrantes del grupo de mujeres, puesto de salud, Nutricionista, Médico).

Cada uno de los recursos utilizados fue gestionado y fructificado dentro de la comunidad en donde cada uno aportó y brindó sus herramientas, desde luego aprovechamiento de los recursos dentro de la organización.

Los talleres fueron vivenciados desde el grupo, todo producto elaborado con enfoque nutricional, para reforzar los conocimientos de las integrantes, desde luego que la dieta familiar varíe dentro de las comidas o alimentos que consumen para perder la monotonía de los mismos alimentos, aprovechando el valor nutricional en los guisos que se pueden obtener para el aporte de los nutrientes en el organismo, siendo importantes para la salud humana.

Desde luego la elaboración de la Guía práctica para el aprovechamiento de productos locales, permitió que las mujeres conozcan los alimentos nutritivos importantes para la salud humana, dentro de sus contenidos priorizados se encuentran:

- ❖ Lavado de verduras y frutas
- ❖ Consumo adecuado de los alimentos
- ❖ Recetario Nutricional

Cada una de las temáticas fueron consultadas con especialistas (médicos, nutriólogos, Trabajador Social), consultas bibliográficas que son fundamentales para el soporte teórico de la herramienta. Desde luego cabe mencionar que el recetario fue diseñado a través de los aportes e ideas de las integrantes del grupo en donde son precursoras de las recetas y autoras de su contenido nutricional.

Para validar los aprendizajes e impacto del proyecto se realizaron (6), talleres nutricionales, dando un valor agregado al resultado de éste proceso:

En cada uno de los talleres se elaboraron alimentos nutricionales en base a la guía alimentaria, dando énfasis a la Seguridad Alimentaria y al valor nutricional de los alimentos desde el aprovechamiento local.

Es así que la seguridad y la soberanía alimentaria constituyen factores fundamentales para el buen vivir del ser humano. La producción, el buen mercado, la distribución el acceso y el consumo de alimentos sanos, constituyen la base de cualquier proceso de desarrollo y no hay sociedad que prospere sin una población saludable y bien alimentada.

Por consiguiente dentro del impacto y la incidencia del grupo se focaliza y optimiza sus conocimientos a través de:

- ❖ La implementación del módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional, importante por las temáticas del Marco legal existente a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, pues es sustancial que la organización se encuentre sensibilizada e informada en el tema para contribuir a un mejor

desarrollo familiar, permitiendo exigir a entidades responsables de brindar el apoyo que se requiere para estar saludables.

- ❖ Variedad de los alimentos para el aprovechamiento de los nutrientes en el consumo familiar.
- ❖ Mejoras nutricionales en cada una de las integrantes.

- ❖ Involucramiento del grupo de mujeres en la realización de los diferentes procesos formativos, los que fueron impartidos por facilitadores gestionados tanto en la SESAN como nutricionistas y profesionales que residen en el área.

- ❖ Recuperación de la credibilidad e interés en procesos de autogestión interinstitucional ya que actualmente son ellas las que ejecutan este proceso.

- ❖ Identificación y conocimiento de instancias públicas y privadas

- ❖ Plan de Trabajo en ejecución.

- ❖ Seguimiento a las acciones del Módulo en SAN

- ❖ Interés de las madres por incrementar la membrecía de la organización para fortalecer al grupo.

CAPÍTULO IV

Plan de sostenibilidad

1. Identificación:

- 1.1. Responsable:** Grupo Mujeres Unidas del Barrio la Comunidad municipio de Malacatancito, Huehuetenango.
- 1.2. Acompañamiento directo:** ADIMFUM.
- 1.3. Ubicación:** Barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.

2. Justificación:

La participación del grupo Mujeres Unidas en el desarrollo del proyecto: “Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional” ha sido altamente positiva por lo que es necesario darle seguimiento a los procesos que se llevaron a cabo en el desarrollo del proyecto.

Es por ello que el plan de sostenibilidad es una estrategia que permite dar el seguimiento a las acciones a mediano y largo plazo, respaldadas por ADIMFUM, quienes de forma directa darán acompañamiento al grupo Mujeres Unidas en las actividades previstas tomando en cuenta las coordinaciones necesarias para la eficiente ejecución del plan

3. Objetivo general:

Contribuir en los procesos formativos con el fin de mejorar las prácticas enfocadas a la seguridad Alimentaria y Nutricional del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.

4. Objetivos específicos:

Realizar ejercicios de autogestión para contribuir en el proceso formativo de la organización del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.

Ejecutar actividades de seguimiento en seguridad alimentaria y nutricional, para continuar el proceso formativo sobre dicho eje temático.

5. Resultados:

5.1. Grupo de mujeres ha realizado alianzas interinstitucionales para el seguimiento de procesos formativos en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

5.2. Grupo de mujeres mejorando la calidad de vida dentro de sus hogares.

6. Actividades o acciones:

6.1. Sondeo de instituciones que trabajen el eje temático de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

6.2. Elaboración de directorio institucional.

6.3. Entrega de directorio institucional a ADIMFUM, como un aporte del grupo de mujeres.

6.4. Proceso formativo en la elaboración de solicitudes.

6.5. Elaboración de solicitudes para la gestión de personal capacitado.

6.6. Gestión de facilitadores y recursos para los diferentes procesos formativos.

6.7. Proceso de retroalimentación del Módulo de la Seguridad Alimentaria y Nutricional –SAN-.

6.8. Implementación del módulo a nivel familiar del barrio la Comunidad Malacatancito, Huehuetenango.

6.9. Implementación del módulo a centros educativos del nivel primario del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.

Plan de Sostenibilidad

RESULTADO	ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA	INDICADOR
1. Grupo de mujeres ha realizado alianzas interinstitucionales para el seguimiento de procesos formativos en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	1.1. Sondeo de instituciones que trabajen el eje temático de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	Junta directiva Grupo de mujeres	Del 06 al 10 de julio de 2015.	Realizado el sondeo de instituciones que trabajan el eje temático de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
	1.2. Elaboración de directorio institucional.	Grupo de mujeres	Del 27 al 30 de julio de 2015.	Elaborado el directorio institucional.
	1.3. Entrega de directorio institucional a ADIMFUM, como un aporte del grupo de mujeres.	Grupo de mujeres Facilitadores	07 de agosto de 2015	Entregado el directorio institucional a ADIMFUM, como un aporte del grupo de mujeres.
	1.4. Proceso formativo en la elaboración de solicitudes.	Grupo de mujeres	Del 17 al 19 de julio de 2015.	Realizado el proceso formativo en la elaboración de solicitudes.
	1.5. Elaboración de solicitudes para la gestión de personal capacitado.	Grupo de mujeres Unidas SESAN	Del 23 al 25 de septiembre de 2015.	Elaboradas las solicitudes para las gestiones de personal capacitado. Entrega de solicitudes a SESAN, MAGA, CENTRO DE SALUD.
2. Grupo de mujeres mejorando la calidad de vida dentro de sus hogares.	2.1. Gestión de facilitadores y recursos para los diferentes procesos formativos.	Grupo Mujeres Unidas SESAN MAGA	Del 12 al 16 de octubre de 2015. Noviembre de 2015.	Retroalimentación del Módulo De la Seguridad Alimentaria y nutricional. Implementado el Módulo a nivel familiar en el barrio la Comunidad de Malacatancito.
	2.2. Proceso de retroalimentación del Módulo de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).			Módulo implementado en los diferentes centros educativos del nivel primario del barrio la Comunidad de Malacatancito. Uno de los procesos formativos.
	2.3. Implementación del módulo a nivel familiar del barrio la Comunidad Malacatancito,	Grupo Mujeres Unidas MOSCAMED SESAN	Del 14 al 17 de diciembre de 2015.	
	2.4. Implementación del módulo a centros educativos del nivel primario del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.	Grupo Mujeres Unidas	Del 25 al 28 de enero de 2016.	
	2.5. Monitoreo de los procesos formativos como réplica dentro del grupo.	Grupo Mujeres Unidas	31 de Enero 2016, en adelante	Monitoreo mensual hasta dar a conocer el módulo educativo.

Conclusiones

1. El establecimiento de mecanismo permite la mejora de la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.

Al fortalecer al grupo de mujeres en el tema organizacional y proporcionarle los lineamientos para lograr una participación más activa y eficaz permite posicionar a la Junta Directiva dentro de los cargos que se tienen para lograr un mejor empoderamiento y proyección de la organización.

Al contar con un plan de trabajo la Junta Directiva puede organizar sus acciones y así tener una mejor dirección del trabajo que operativiza.

2. Al elaborar e implementar un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional permite el empoderamiento para mejorar las condiciones de vida de cada una de las integrantes del grupo Mujeres Unidas.

Al sensibilizar y fortalecer los conocimientos sobre el marco legal existente a favor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, contribuye a mejorar el desarrollo familiar, local, departamental y a exigir a las entidades responsables de brindar el apoyo.

Al contar con una guía de alimentos locales se mejora la práctica salubre en el consumo y aprovechamiento de los alimentos.

Conocer la importancia del valor nutritivo de los alimentos permite el aprovechamiento óptimo de los recursos locales para una alimentación adecuada.

El desarrollo de procesos formativos en la temática de Seguridad Alimentaria permite instalar capacidades en las integrantes del grupo Mujeres Unidas para contribuir a la disminución de la inseguridad alimentaria que se vive en el municipio de Malacatancito.

Recomendaciones

1. continuar con los procesos de fortalecimiento organizacional para sostener la unión y promover la participación en el grupo Mujeres Unidas.

Continuar la ejecución del plan de trabajo para el fortalecimiento continuo de la estructura organizacional del grupo.

Dar fortalecimiento al grupo en temas de trabajo en equipo, cultura organizacional y liderazgo comunitario, los cuales son importantes para consolidar la organización y participación en los diferentes espacios.
2. Continuar la gestión de talleres nutritivos a través de alianzas interinstitucionales que promuevan la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Que el personal técnico de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM), continúe con el desarrollo de procesos formativos dirigidos a los diferentes grupos que permitan dar seguimiento a la temática de Seguridad Alimentaria y Nutricional para motivar a la población participante.

Dar fortalecimiento al grupo en temas de trabajo en equipo, cultura organizacional y liderazgo comunitario, los cuales son importantes para consolidar la organización y participación en los diferentes espacios.

CAPÍTULO V

Marco Teórico Conceptual.

1. Trabajo Social

La (FITS, 2011). Define al Trabajo Social como el ser que “actúa en el ámbito de las relaciones entre sujetos sociales y entre estos y el Estado. Desarrolla un conjunto de acciones de carácter socioeducativo, que inciden en la reproducción material y social de la vida, con individuos, grupos, familias, comunidades y movimientos sociales, en una perspectiva de transformación social. Estas acciones procuran: fortalecer la autonomía, la participación y el ejercicio de la ciudadanía; capacitar, movilizar y organizar a los sujetos, individual y colectivamente, garantizando el acceso a bienes y servicios sociales; la defensa de los derechos humanos; la salvaguarda de las condiciones socio ambientales de existencia; la efectivización de los ideales de la democracia y el respeto a la diversidad humana”.

Así mismo el Trabajo Social busca el cambio social de las comunidades, por medio de la participación activa de las personas objeto de intervención. Es una disciplina cuyos objetivos y principios hace del Trabajador Social una persona que conociendo la problemática del país, orienta, organiza y moviliza a las personas para contribuir a la solución de su problemática y así mejorar sus condiciones de vida. El Trabajo Social se fundamenta en el respeto a la dignidad humana, con un profundo sentimiento de solidaridad y con la certeza que la sociedad en su conjunto es susceptible de mejorar su calidad de vida.

Su misión es facilitar que todas las personas desarrollen plenamente sus potencialidades, enriquezcan sus vidas y prevengan las disfunciones. A través de la intervención del Trabajador Social se apertura nuevas alternativas para el cambio social.

El Trabajo Social contribuye de manera positiva en la solución de problemáticas y necesidades sentidas de la población, orientando, concientizando y haciendo partícipes a las personas en los procesos sociales y políticos del país, como una profesión humanista capaz de crear un ambiente agradable en donde se pueda enfocar la realidad que se vive en nuestro alrededor.

Objetivos del Trabajo Social

La (FITS, 2010). “Define los objetivos de Trabajo Social como una profesión mediante la cooperación internacional, especialmente lo que concierne a los principios profesionales, los estándares, la ética, los derechos humanos, el reconocimiento, la capacitación y las condiciones de trabajo”

- ❖ Contribuir a la sensibilización, organización y movilización del pueblo o de cada uno de los miembros para la transformación constructiva de la vida del ser humano.

- ❖ Promover el desarrollo e incremento del bienestar social y la calidad de vida de las personas colaborando de manera crítica y constructiva al logro de una sociedad más justa.

Por otra parte el Trabajador Social trata de potenciar la realización del ser humano incrementando sus potencialidades personales y de promover los recursos comunitarios disponibles y las políticas necesarias para ello.

Dar a conocer las oportunidades que los grupos sociales tienen a su disposición, motivarles para tener acceso a esas oportunidades y ayudar a las personas, familias y grupos sociales a desarrollar las respuestas emocionales, intelectuales y sociales necesarias para permitirles aprovechar esas oportunidades sin que tengan que renunciar a sus rasgos personales, culturales y de origen.

Analizar y comprender las necesidades y problemas de índole social, en los niveles individual, grupal y comunitario de la sociedad en general.

Diseñar, desarrollar y evaluar modelos y proyectos para propiciar la participación y organización de individuos, grupos y comunidades de manera preventiva, promocional y de asistencia.

Por lo tanto es necesario que el Trabajador Social se base en estos objetivos que con el tiempo se han ido construyendo y reformulando para crear una mejor conciencia social de la realidad, el proceso de Práctica Profesional Supervisada se ha realizado en base a las necesidades del grupo asignado, por ende el Trabajo Social está presente en cuanto a sus principios, objetivos y funciones, esto enmarca las necesidades claras de poder fortalecer y empoderar a las mujeres desde el área en el que se desenvuelven y buscar desde lo local el desarrollo social que tanto se necesita.

Funciones del Trabajador Social

El Trabajador Social cuenta con una serie de funciones, resumidamente se enfoca a: orientar a las personas para que puedan desarrollar las capacidades que les permitan resolver problemas, promoviendo la facultad de autoestima, adaptación y facilitando las conexiones sociales con los organismos e instituciones de apoyo, conociendo, gestionando y promocionando los recursos existentes.

La Federación de Trabajadores Sociales considera funciones específicas como:

- ❖ Orientar a las personas para desarrollar las capacidades que les permitan resolver sus problemas sociales, individuales y/o colectivos.
- ❖ Promover la facultad de autodeterminación, adaptación y desarrollo de las personas.

- ❖ Promover y actuar por el establecimiento de servicios y políticas sociales justas o de alternativas para los recursos socioeconómicos existentes.
- ❖ Facilitar información y conexiones sociales con los organismos de recursos socioeconómicos.
- ❖ Conocer, gestionar y promocionar los recursos existentes entre sus potenciales usuarios y profesionales de otras ramas de las ciencias que pueden estar en contacto con sus potenciales usuarios.

Por otra parte las funciones de las y los profesionales en trabajo social son claras y enmarca el desarrollo humano desde las diferentes áreas, esto con el fin de lograr un desarrollo sostenible, tomando como base las políticas públicas y el compromiso que el Estado ha asumido para promover los derechos tanto individuales como colectivos de los seres humanos.

2. Gerencia

Según el Instituto Interamericano para el Desarrollo Social (INDES). Refiere a la gerencia como el “concepto adaptativo sobre el cual se promueve la coordinación de acciones en pro de garantizar el éxito de los objetivos” (s.p)

Por lo tanto el generar o promover estrategias que permitan la participación plena de los seres humanos, tanto a nivel individual como gerencial, vinculando procesos de participación desde los diferentes espacios.

La Gerencia Social:

Geraldin, Otto, Roberto (2008). “Es el proceso específico de dirección, conducción, administración y orientación de las distintas organizaciones sociales públicas o no, que tienen como misión la definición de las líneas gerenciales de la estrategia de desarrollo

social, así como la formulación implementación y evaluación continua de la política social”.

(INDES, 2004) definen que “La Gerencia Social es como un campo de conocimientos y de prácticas, acotado por la inserción de los campos del desarrollo social, las políticas públicas y la gerencia pública, que promueve que las políticas y programas sociales contribuyan significativamente a la reducción de la desigualdad y de la pobreza, y al fortalecimiento de los estados democráticos y de la ciudadanía, a través de procesos participativos de formación de políticas que generen valor público.

Es así que se necesita que el grupo de mujeres aprenda y formule las herramientas gerenciales necesarias que les ayuden a generar desarrollo auto sostenible en sus comunidades por medio de la participación ciudadana activa, sobre todo que exijan y cumplan sus derechos y no sean engañados fácilmente. Deben buscar el cumplimiento de las políticas públicas a través del bien común.

La gerencia social es indispensable principalmente en temas de desarrollo humano como lo es la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sobre todo se adapta a cualquier grupo existente en la sociedad. Es importante en la creación de redes entre organizaciones, grupos, entre otros. La actitud de un buen gerente social debe estar enmarcada en una buena actitud ética en donde los valores y principios morales estén siempre presentes en la vida y formación del ser humano.

Licha I. (1999) dice que, “La gerencia social puede ser entendida como la gerencia del cambio, que requiere de enfoques flexibles y experimentales, y de visiones holísticas y transformadoras de la realidad social, utilizando las estrategias y por consiguiente la “caja de herramientas” que contiene los principales instrumentos de análisis y gestión de políticas, proyectos sociales, desarrollados para ser aplicados en contextos municipales.

❖ **Análisis del entorno:**

El gran desafío de los gerentes sociales consiste en evaluar la incertidumbre del entorno y proponer estrategias seguras en medio de tales condiciones.

❖ **Análisis de involucrados:**

Sirve de apoyo al diseño de estrategias factibles, está representado por los actores principales y todos aquellos que intervienen en el proceso, se puede determinar a través de un mapa de actores o mapa poder para poder.

❖ **Construcción de escenarios:**

Mediante este instrumento se analizan los principales problemas del entorno relevante y se construyen escenarios, posibles y deseables, que sirven de telones de fondo para el desarrollo de estrategias y planes.

❖ **Planificación estratégica:**

Su aplicación es mediante un ejercicio dinámico y participativo, a través del cual los equipos de trabajo clarifican la dirección futura de la organización, en términos del análisis de la misión, visión, oportunidades, riesgos y capacidades de la misma.

Otra definición según el (Banco Interamericano de Desarrollo BID- 2002). Diseño y Gerencia de Políticas, Programas sociales, define las siguientes herramientas de la Gerencia Social.

Por lo tanto las herramientas gerenciales son fundamentales en la investigación de campo, en donde es importante involucrar al grupo de mujeres dentro del fortalecimiento de sus capacidades para que sean las principales autogestoras dentro del contexto comunitario.

2.1. Objetivos de la gerencia social :

(INDES, 2004). Enfoques de la Gerencia Social identifica los siguientes objetivos:

- ❖ Presentar e ilustrar la gerencia social, como un enfoque de construcción que se ejercita a través de un proceso participativo, descentralizado e innovador de formación de políticas, programas y proyectos guiados por criterios de eficiencia, eficacia, equidad y sostenibilidad.
- ❖ Explorar el proceso de formación de políticas, programas y proyectos, como un proceso estratégico que integra la formulación, implementación y evaluación.
- ❖ Identificar a la gerencia social como un enfoque integral orientado al aprendizaje y cambio organizacional.

Promover desde los diferentes espacios la participación de las mujeres es importante para crear acciones directas que enfatizan las necesidades, pero también los logros que se han ido alcanzando a través del empoderamiento de ellas, así mismo el dotar las capacidades en la autogestión permite generar empoderamiento de las mujeres.

Organización: se define como conjunto de cargos cuyas reglas y normas de comportamiento, deben sujetarse a todos sus miembros y así, valerse del medio que permite a una empresa alcanzar determinados objetivos.

Es así que al integrar a hombres y mujeres a unificar esfuerzos a través de la conformación e integración de grupos para alcanzar objetivos en común, es necesario el fortalecer las capacidades en cuanto a liderazgo, valores e importancia de la visión a perseguir dentro de los fines del grupo.

3. Seguridad Alimentaria y Nutricional

(SESAN, 2008). "Surge en la década del 70, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los años 80, se añadió la idea del acceso, tanto económico como físico. Y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano".

(INCAP, 2006). "La Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo".

Según (FAO, CMA, 1996). Definen que "a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana".

En esa misma Cumbre, dirigentes de 185 países y de la Comunidad Europea reafirmaron, en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, "el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre."

Por lo tanto el problema del hambre en el mundo. Nuestro mundo ha hecho progresos en la alimentación de la población, pero son muchas las personas que aún no tienen alimentos suficientes. Es necesario aumentar el suministro alimentario y ampliar la variedad de los alimentos en muchos países. Aunque existen muchos problemas en la lucha contra el hambre en el mundo, hay héroes que trabajan para encontrar la forma de alimentar a todo mundo.

(SESAN, Acuerdo Gubernativo 32-2005) “Es el derecho de toda persona a tener el acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa”. Por lo tanto se busca el empoderamiento de las integrantes del grupo “Mujeres Unidas”, en cuanto lo es el marco legal de la Seguridad Alimentaria logrando fortalecer las capacidades a través de procesos formativos, contribuyendo a la generación en los cambios salubres desde el hogar, coadyuvando a la alimentación oportuna, saludable de las integrantes del grupo”.

3.1. Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2008). “Cuatro son los grandes componentes que condicionan la seguridad alimentaria y Nutricional”:

❖ Disponibilidad de Alimentos:

Se refiere a los alimentos que se pueden disponer a nivel de familia, comunidad, municipio, departamento, país o región. Está determinado por la producción que se da, en los diferentes niveles, así como los que procedan de otros países o regiones.

La producción de productos alimenticios se destina para el autoconsumo, venta de excedente o comercialización. Es necesario tener tierras aptas para su cultivo, acceso a los insumos, capacitación y comercialización. Por lo tanto el grupo Mujeres Unidas debe conocer que tipos de alimentos son los de mayor accesibilidad y así aprovechar los que contienen mayores nutrientes para el cuidado de la salud de sus familias.

❖ **Acceso a los alimentos:**

“Se refiere a las posibilidades y capacidades que tienen las personas para adquirir los alimentos de manera física, económica y social. Estos pueden estar disponibles en la comunidad y puede existir también la decisión de consumirlos, por lo tanto se pretende no solo producir si no también consumirlos para lograr seguridad alimentaria y nutricional”. Las integrantes del grupo Mujeres Unidas gozan del acceso físico a los alimentos sin embargo no cuentan con un acceso económico que les permita mejorar sus condiciones de vida lo que en cierto punto puede causar inseguridad alimentaria.

❖ **Consumo de alimentos:**

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2008). “Está determinado por las costumbres y prácticas de alimentación, es decir, por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia. Además, se ve influenciado por la educación, los patrones culturales, el nivel de ingreso y la capacidad de compra”. Por lo tanto ha sido importante crear conciencia dentro del grupo Mujeres Unidas, sobre las consecuencias del consumo de alimentos inadecuados para la salud humana, lo cual genera que se vulnere la salud, siendo trascendental que se implementen procesos formativos para la educación alimentaria y contribuir al consumo de alimentos nutritivos e higiene de los mismos.

❖ **Utilización biológica de los alimentos:**

Son las condiciones en que se encuentra el organismo de una persona o familia y que le permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo. Esto dependerá del estado de salud de la persona, lo cual es determinado, entre otras cosas, por la higiene personal, saneamiento del medio y por la atención que brindan los servicios de salud y de agua. Esta parte es importante ya que dependiendo de la educación alimentaria el cuerpo se nutre con el consumo de alimentos que se prioriza en la dieta nutritiva.

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, –SAN-, define:

- a) “Seguridad: Significa que la persona esté libre de riesgos, peligro o daños.
- b) Alimentación: Se refiere a todos los alimentos que se siembran, se cultivan, se cosechan, se preparan o se compran.
- c) Nutrición: Es todo lo que le hace el alimento al cuerpo humano para que crezca sano, fuerte y activo. Si la persona se enferma no deja que el alimento funcione bien dentro de su cuerpo.

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. Se busca a través de dar a conocer el marco legal existente y los nutrientes que los componen que las mujeres del grupo Mujeres Unidas se fortalezcan a nivel organizacional y empoderen para promover cambios que garanticen un mejor nivel de vida no solo económico sino también nutricional”.

3.2. Marco Legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional:

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2008). Determina que “en la medida que todos los guatemaltecos estemos conscientes de que el hambre y la nutrición no son un problema solamente de quienes lo sufren, sino de toda la sociedad en su conjunto, y trabajemos unidos para erradicar estos males sociales.

Objetivo: asegurar la disponibilidad y el abastecimiento permanente y suficiente, en cantidad y calidad de los alimentos necesarios para toda la población, a través de un equilibrio razonable entre la producción nacional y la importancia de los alimentos”.

❖ **Ejes Programáticos :**

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2008). Aduce que: “se define nueve ejes programáticos de la política de Seguridad Alimentaria y Nutricional; seis corresponden a los campos de acción y tres al funcionamiento del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional”.

- ❖ Disponibilidad de alimentos.
- ❖ Acceso de la población a los alimentos.
- ❖ Consumo de alimentos.
- ❖ Aprovechamiento biológico de los alimentos.
- ❖ Prevención y tratamiento de la desnutrición.
- ❖ Sistema de información, monitoreo y alerta de la inseguridad alimentaria y nutricional.
- ❖ Fortalecimiento institucional
- ❖ Asignación de recursos
- ❖ Cooperación internacional

❖ **Nutrición :**

Licha I. (2007). Determina que “a diferencia de la alimentación este es un acto involuntario, que comprende todos los procesos que ocurren al interior del organismo, luego que han ingresado los alimentos. De esta forma los alimentos sufren transformaciones para poder integrarse a las distintas estructuras de nuestro cuerpo (esqueleto, órganos, sangre, etc.)”.

Sabemos que, los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial, por lo que a nivel de grupo; se priorizó dar a conocer la importancia de una buena nutrición para que las familias lleven a la práctica los procesos implementados, generando mejoras en su calidad de vida.

3.3. Desnutrición :

Mac A. (2015). Aduce que “el problema nutricional básico de Guatemala no se trata de la cantidad de alimentos que consume la población de menores ingresos sino de la calidad de la dieta y las prácticas alimenticias. Esto permite entender la coexistencia de la baja talla por edad y la anemia en la mitad de los niños y niñas menores de 5 años y el sobrepeso y obesidad que afectan la misma proporción de mujeres en edad reproductiva”.

Conociendo la magnitud de las prácticas inadecuadas para una buena nutrición, se elaboró una guía práctica para el aprovechamiento de productos locales que permitió capacitar a las mujeres del grupo, brindándoles conocimientos básicos sobre las normas de inocuidad y la optimización en el uso correcto de los nutrientes en cada uno de los productos alimenticios.

Con esto se prevé que las mujeres hagan uso correcto de los productos locales, disminuyendo así el riesgo que en sus familias se den casos de desnutrición, favoreciendo al desarrollo físico y mental de los infantes.

3.4. Tipos de desnutrición

❖ Desnutrición Aguda

UNICEF (s/f). Determina que la desnutrición aguda es la “deficiencia de peso para altura (P/A). Delgadez extrema. Resulta de una pérdida de peso asociada con periodos recientes de hambruna o enfermedad que se desarrolla muy rápidamente y es limitada en el tiempo”.

Considerando la situación de pobreza y escases de alimentos en nuestro país, este tipo de desnutrición es muy común en las familias tanto del área rural como del área urbana, es por ello que durante el proceso de práctica profesional supervisada se estableció la importancia del adecuado uso de los recursos al alcance del grupo Mujeres Unidas del Barrio la Comunidad con el propósito de aumentar su calidad de vida.

❖ **Desnutrición crónica**

UNICEF (s/f). Determina que “desnutrición crónica es el retardo de altura para la edad (A/E). Asociada normalmente a situaciones de pobreza, con consecuencias para el aprendizaje y menos desempeño económico”.

Debido a la situación actual del país la desnutrición crónica es un indicador de las carencias estructurales de la sociedad guatemalteca, demostrando con altos índices el insuficiente acceso a los alimentos, ineficiencia del sistema de salud, debilidad en el sistema educativo lo que conlleva a problemas de gran impacto y subdesarrollo.

En el grupo de Mujeres Unidas del barrio la Comunidad de Malacatancito se ha orientado para minimizar el riesgo de sufrir desnutrición crónica en la población infantil, implementando procesos formativos sobre la manipulación de alimentos, el valor nutritivo de los productos alimenticios de la localidad favoreciendo a la buena nutrición de los niños.

4. Gestión de Riesgos

Salaberry (2012). Determina que la gestión de riesgos “es un eje transversal e integrador en los diferentes procesos que tienen por objeto garantizar que los caminos de desarrollo impulsados desde la sociedad puedan darse en las mejores condiciones de seguridad posible para la calidad de vida de la población. Las acciones integradas de prevención, mitigación, y preparación así como la concientización y la educación del público son un elemento clave”.

En promedio, los desastres naturales en Guatemala han causado la muerte y afectado a miles de personas cada año mientras que las pérdidas han aumentado progresivamente debido al crecimiento poblacional en zonas urbanas vulnerables y a que los procesos de desarrollo han causado destrucción ambiental en zonas vulnerables.

Los desastres (incluyendo aquellos de menor escala que no son visibles para el mundo exterior) profundizan el círculo perverso de la pobreza, porque dañan sustentos rurales y urbanos, así como disminuyen el capital social y productivo, por lo que tienen un impacto proporcionalmente mayor sobre microempresarios y pequeños agricultores. Las lecciones aprendidas como consecuencias de diversos desastres registrados en el país ha evidenciado una alta vulnerabilidad de la población ante los desastres y la necesidad de seguir fortaleciendo el conocimiento de la población local en relación a qué hacer en caso de un desastre; lamentablemente, muy pocas recomendaciones y medidas de prevención de se han tomado hasta la fecha; imponiendo que lo urgente siempre le gana a lo importante.

Seguramente como ser humano contamos con alternativas propias de auto protección, que nos permiten hacer uso de ellas cuando nos encontramos en una situación atemorizante, pero no sabemos en muchas ocasiones enfrentar de la mejor manera cada una de estas dificultades es por ello que la profesión del Trabajador Social posee la capacidad de emplear técnicas antes, durante y después de un evento adverso que ayudará a mitigar los riesgos existentes en una zona afectada y así evitar pérdidas humanas y materiales en un futuro inmediato.

En base a lo aprendido sobre gestión de riesgos podemos comprender que, en el campo de la seguridad alimentaria, la gestión de riesgos consiste en estudiar medidas que minimicen o reduzcan los peligros y determinar cuáles son las medidas más eficaces que deben adoptarse. El trabajo en este campo distingue dos acciones distintas: por una parte la evaluación de los riesgos y, por otra, la gestión.

La evaluación de riesgos se refiere al análisis de los datos existentes, que permiten determinar cuál es el peligro y el grado de exposición que la población tiene hacia el mismo, tras realizar la evaluación, los gestores del riesgo emplean la información como base para tomar decisiones y abordar las cuestiones planteadas, es en este punto donde el Trabajador Social puede intervenir en este campo, ejerciendo funciones

gerenciales tales como la evaluación y la gestión para promover una mejor calidad de vida en los afectados por esta problemática.

Referencia Bibliográfica

Leyes:

1. SESAN (2005). Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional Decreto 32-2005. Guatemala. Guatemala, G. d.
2. Ley en Seguridad Alimentaria y Nutricional (2006), Recuperado de:
<http://coin.fao.org/cms/Guatemala>.

Libros:

3. FITS (2011). *Texto preliminar para el workshop sobre la definición de trabajo social de la federación internacional de trabajadores sociales*. Recuperado de:
http://www.cfess.org.br/arquivos/nova_definicao_ss_fits_esp. (FITS) 2011.
- ❖ FITS (2010). *Objetivos del Trabajo Social*. Recuperado de:
<http://fitsutem.blogspot.com/2010/05/objetivos-planteados-por-la-fits.html>.
 - ❖ Geraldine G.B., Otto A.C., Roberto (2008). *Cuaderno de Trabajo. Gerencia Social I*, C.C. Universidad Rafael Landivar. 1ra edición.
 - ❖ INDES (2004). *La Gerencia Social*. Recuperado de:
[https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/1223/La%20Gerencia%20Social%20INDES%20\(I-60\)%C2%A0.pdf?sequence=1](https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/1223/La%20Gerencia%20Social%20INDES%20(I-60)%C2%A0.pdf?sequence=1).

Web grafía:

- ❖ BID (2002). *Banco Interamericano de Desarrollo*. Recuperado de
www.iadb.org/es/...y-datos/detalles-de-publicacion,3169.html?
- ❖ FAO, CMA (1996). *Cumbre mundial de la alimentación*. Recuperado de:
www.fao.org/docrep/meeting/003/Y0688s.htm
- ❖ Gobierno de Guatemala (2015). *Ley de Seguridad Alimentaria Y Nutricional*. Recuperado de: http://www.sesan.gob.gt/pdfs/sesan/marco-legal/Ley_de-SAN.pdf

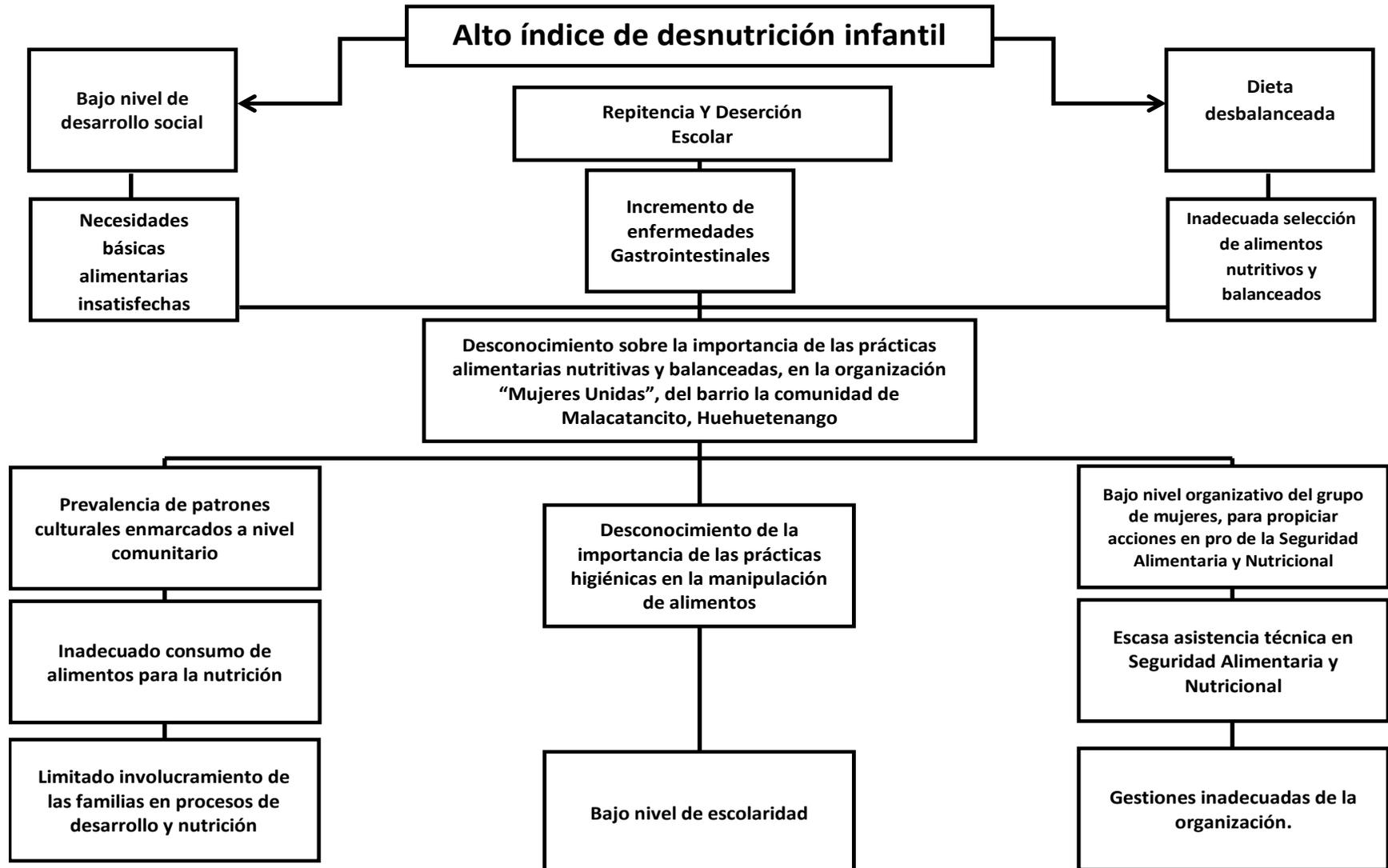
- ❖ Ian Mac Arthur (2015). *La receta para mejorar la nutrición en Guatemala* recuperado de <http://www.iadb.org/es/temas/salud/desnutricion-en-guatemala,3866.html>
- ❖ Isabel (2007). <http://isabel-isabelh91.blogspot.com/2007/03/ejercicio-3.html>
- ❖ Licha I. (1999). Licha I. (1999). *Las herramientas de la Gerencia Social*. Recuperado de: http://www.ifejant.org.pe/Aulavirtual/aulavirtual2/uploaddata/18/Unidad1/Tema1/isabel_lichia.pdf.
- ❖ Monografías (2001). Conceptos básicos de Organización y tipos .Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos6/napro/napro.shtml>).
- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (1996). *El Programa Especial*. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2003/spn032f.pdf>.
- ❖ UNICEF (s/a) *Glosario de Términos de Desnutrición*, Recuperado de http://www.unicef.org/lac/glosario_malnutricion.pdf
- ❖ Salaberri. (2012) de la Fundación “Amigos del Viento”. *Meteorología Ambiente y desarrollo*. Recuperado de: <https://uy.linkedin.com/pub/graciela-salaberri/3b/2a2/694>.

ANEXOS

Acrónimos.

- ❖ Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor (ADIMFUM).
- ❖ Banco de Desarrollo Rural (BANRURAL).
- ❖ Comisión Municipal de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COMUSAN).
- ❖ Comité Nacional de Alfabetización (CONALFA).
- ❖ Consejo Comunitario de Desarrollo (COCODES).
- ❖ Consejo Municipal de Desarrollo (COMUDE).
- ❖ Coordinación Técnica Administrativa (CTA).
- ❖ Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA).
- ❖ Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA)
- ❖ Ministerio de Educación (MINEDUC).
- ❖ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS).
- ❖ Oficina del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES).
- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).
- ❖ Organizaciones no gubernamentales (ONG`S).
- ❖ Práctica Profesional Supervisada (PPS).
- ❖ Projet Concern International (PCI)
- ❖ Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP).
- ❖ Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional SESAN.
- ❖ Secretaría Presidencial de la Mujer (SEPREM).
- ❖ Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

Árbol de Problemas



FODA.

Fortalezas	Oportunidades
<p>F.1. Participación activa de las mujeres en reuniones del grupo y procesos formativos que conllevan al desarrollo de capacidades en las mismas.</p> <p>F.2. Se cuenta con el reconocimiento legal de la Municipalidad de Malacatancito.</p> <p>F.3. Buenas relaciones interpersonales, dentro de las integrantes del grupo, lo que facilita el consenso en la toma de decisiones.</p> <p>F.4. Existencia de lideresas, responsables y positivas con intereses marcados por fortalecerse, lo que genera un sistema abierto de acciones en cuanto a capacitaciones.</p> <p>F.5. Existencia de potencial humano que se interesa en el desarrollo de la comunidad y capacidad para la toma de decisiones por parte de integrantes del grupo.</p>	<p>O.1. Cuentan con el respaldo de ADIMFUM que trabaja para la gestión y ejecución de proyectos educativos, productivos, y de beneficio para las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad, del municipio de Malacatancito, Huehuetenango.</p> <p>O.2. Coordinación con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y la inclusión en el presupuesto municipal.</p> <p>O.3. Convivencia con otros grupos o Comités para compartir experiencias, y de ser posible unificar esfuerzos en beneficio de la comunidad.</p> <p>O.4. En el municipio de Malacatancito se ha visto el aumento considerable de mujeres participando en organizaciones o grupos que trabajan en pro del desarrollo de las comunidades.</p> <p>O.5. Presencia de instituciones públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida.</p>

Debilidades	Amenazas
<p>D.1. No cuentan con personería jurídica situación que no les permite agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo.</p> <p>D.2. Escases de tierras y fuentes de empleo reducen los ingresos económicos para cubrir sus necesidades básicas y tener una alimentación adecuada.</p> <p>D.3. Debilidad en la coordinación de acciones dentro del grupo Mujeres Unidas provoca ineficiencia en la gestión de proyectos de desarrollo.</p> <p>D.4. El nivel de escolaridad de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y así generar recursos.</p> <p>D.5. Las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, desconocen la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados.</p>	<p>A.1. Desinterés por parte de las autoridades Municipales para apoyar proyectos que sean de beneficio para el grupo Mujeres Unidas.</p> <p>A.2. Prácticas de asistencialismo y paternalismo por parte del gobierno central, lo que provoca acomodamiento de las personas, limitando la gestión de proyectos.</p> <p>A.3. Incumplimiento de algunas organizaciones para llevar a cabo los proyectos que se han ofrecido a las integrantes del grupo Mujeres Unidas.</p> <p>A.4. Aumento del desempleo a nivel nacional perjudica los ingresos económicos familiares, disminuyendo las posibilidades de desarrollo.</p> <p>A.5. Poco apoyo de parte del centro de salud y programas departamentales en seguridad alimentaria y nutricional afectando especialmente a las integrantes del grupo.</p>

MINI MAX

Fortalezas – Oportunidades

1. Participación activa de las mujeres en reuniones del grupo y procesos formativos que conllevan al desarrollo de capacidades en las mismas, al contar con el apoyo de ADIMFUM aumenta la posibilidad de alianzas y gestión de proyectos educativos, productivos, y de beneficio para las integrantes del grupo Mujeres Unidas

2. Al contar con el reconocimiento legal de la Municipalidad de Malacatancito aumenta la posibilidad de. Coordinación con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y la inclusión en el presupuesto. Municipal.

3. Al contar con buenas relaciones interpersonales, dentro de las integrantes del grupo, facilita el consenso en la toma de decisiones aumenta la Convivencia con otros grupos o Comités para compartir experiencias, y de ser posible unificar esfuerzos en beneficio de la comunidad.

4. Al existir y aprovechar el potencial humano que se interesa en el desarrollo de la comunidad y capacidad para la toma de decisiones por parte de integrantes del grupo, crece la posibilidad de incidencia y participación de las mujeres de organizaciones o grupos que trabajan en pro del desarrollo de las comunidades, logrando la coordinación con entes institucionales públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida.

Fortalezas – Amenazas

1. Al despertar la participación de las mujeres en reuniones del grupo y procesos formativos que conllevan al desarrollo de capacidades en las mismas puede existir desinterés por parte de las autoridades Municipales para apoyar proyectos que sean de beneficio para el grupo Mujeres Unidas por tanto existiría inconformidad.

2. Al tener el reconocimiento legal de la Municipalidad de Malacatancito, puede que existan Prácticas de asistencialismo y paternalismo por parte del gobierno central, lo que provoca acomodamiento de las personas, limitando la gestión de proyectos, desde luego pérdida de visión sostenible.

3. Las buenas relaciones interpersonales, dentro de las integrantes del grupo, facilita el consenso en la toma de decisiones. Incumplimiento de algunas organizaciones para llevar a cabo los proyectos que se han ofrecido a las integrantes del grupo Mujeres Unidas.

4. Existencia de lideresas, responsables y positivas con intereses marcados por fortalecerse, lo que genera un sistema abierto de acciones en cuanto a capacitaciones. Aumento del desempleo a nivel nacional perjudica los ingresos económicos familiares, disminuyendo las posibilidades de desarrollo.

5. Presencia de instituciones públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida. Poco apoyo de parte del centro de salud y programas departamentales en seguridad alimentaria y nutricional afectando especialmente a las integrantes del grupo.

Debilidades – Oportunidades	Debilidades - Amenazas
<p>1. No cuentan con personería jurídica situación que no les permite agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo, se puede optimizar la el respaldo de ADIMFUM quien trabaja para la gestión y ejecución de proyectos educativos, productivos, y de beneficio para las integrantes del grupo, por lo tanto aumenta la posibilidad de constituir la legalmente.</p> <p>2. Los escasos de tierras y fuentes de empleo reducen los ingresos económicos para cubrir sus necesidades básicas y tener una alimentación adecuada pero al realizar coordinaciones con instituciones del Estado y ONG's para la gestión y ejecución de proyectos y la inclusión en el presupuesto municipal, aumenta la posibilidad de sostenibilidad organizativa.</p> <p>3. Debilidad en la coordinación de acciones dentro del grupo Mujeres Unidas provoca ineficiencia en la gestión de proyectos de desarrollo en donde una debilidad surge en el nivel de escolaridad es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y así generar recursos, lo que puede reducir a través de la implementación de procesos formativos.</p> <p>4. Existe desconocimiento de la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados, por lo que se debe aprovechar la participación de las mujeres al estar organizadas en grupos que trabajan en pro del desarrollo de las comunidades.</p> <p>5. Presencia de instituciones públicas que trabajan con la finalidad de garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional de la población aportando al desarrollo y mejoras en su nivel de vida.</p>	<p>1. Al no contar con personería jurídica se dificulta agenciarse de fondos y fortalecerse como grupo, desde luego puede existir desinterés por parte de las autoridades Municipales para apoyar proyectos que sean de beneficio para el grupo Mujeres Unidas, disminuyendo la posibilidad de que esta sea reconocida legalmente.</p> <p>2. La escases de tierras y fuentes de empleo reducen los ingresos económicos para cubrir sus necesidades básicas y tener una alimentación adecuada puede influir en el aumento de prácticas de asistencialismo y paternalismo por parte del gobierno central, lo que provoca acomodamiento de las personas, limitando la gestión de proyectos, acomodándose a que no tenga visión de desarrollo sostenible para su supervivencia como organización.</p> <p>3. La debilidad en la coordinación o acciones dentro del grupo Mujeres Unidas provoca ineficiencia en la gestión de proyectos de desarrollo desde luego puede existir incumplimiento de algunas organizaciones para llevar a cabo los proyectos que se han ofrecido por lo tanto existiría pérdida de credibilidad e interés por las socias de la organización.</p> <p>4. El nivel de escolaridad de las integrantes del grupo Mujeres Unidas, es muy bajo, provocando la ausencia de oportunidades para laborar y así generar recursos existe el aumento del desempleo a nivel nacional perjudica los ingresos económicos familiares, disminuyendo las posibilidades de desarrollo, desde luego se negaría la posibilidad de auto desarrollarse como organización sostenible.</p> <p>5. Las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, desconocen la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias, lo cual ha repercutido en el alto índice de consumo de alimentos inadecuados lo que ha conllevado a que exista poco apoyo de parte del centro de salud y programas departamentales en seguridad alimentaria y nutricional afectando especialmente a las integrantes del grupo, desde luego atribuye a que el desconocimiento persista dentro de sus integrantes.</p>

TABLA DE PRIORIZACIÓN DE PROYECTO.

No.	Nombre del Proyecto	Carácter Social	Interés para la Institución	Posibilidad de obtener recursos para la ejecución	Ejecutar en un plazo de 14 semanas	Facilita aprendizaje	Total
1.	Implementar en el grupo Mujeres Unidas planes de desarrollo enfocados a la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN).	3	3	2	3	4	15
2.	Fortalecer la participación e involucramiento de los miembros del Concejo Comunitario de Desarrollo en actividades de beneficio para la comunidad en coordinación con el grupo de mujeres.	3	1	1	2	2	9
3.	Fortalecer al grupo Mujeres Unidas en procesos de gestión institucional.	3	3	3	4	4	17
4.	Incorporar dentro del grupo Mujeres Unidas capacidades enfocadas a la sostenibilidad de proyectos.	3	4	1	1	2	11
5.	Formular un directorio de instituciones que contribuyan a la Seguridad Alimentaria y Nutricional dentro del grupo Mujeres Unidas.	2	2	2	3	2	11
6.	Orientar profesionalmente al grupo Mujeres Unidas, sobre procesos de participación comunitaria como medio para lograr el desarrollo.	3	4	3	3	4	17
7.	Incrementar capacidades en el grupo Mujeres Unidas, que permitan su participación en actividades productivas enfocadas en Seguridad Alimentaria y Nutricional.	4	3	4	4	3	18
8.	Crear un espacio de participación de la organización en las diferentes instituciones que promueven proyectos productivos en Seguridad Alimentaria y NUTRICIONAL.	2	3	2	4	2	13
9.	Promover la inclusión de la organización en procesos comunitarios de transformación de patrones culturales que favorezcan el consumo adecuado de alimentos nutricionales.	4	5	3	4	4	20
10.	Desarrollar habilidades en el grupo Mujeres Unidas, para identificar proyectos productivos y sostenibles acorde a su entorno social.	4	4	2	3	5	18
11.	Empoderar al grupo Mujeres Unidas en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional.	5	5	4	5	4	23
12.	Apertura espacios de aprendizaje que fortalezcan el consumo adecuado de alimentos nutritivos.	5	4	5	4	4	22
13.	Implementación de un plan de capacitación dirigido al grupo Mujeres Unidas con enfoque al fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	3	2	4	2	3	14
14.	Promover la formación y participación del grupo Mujeres Unidas para incidir en la toma de decisiones comunitarias para mejorar el acceso a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	3	4	4	4	3	18
15.	Implementar acciones que dignifiquen los derechos de las integrantes del grupo Mujeres Unidas a través de iniciativas novedosas y acopladas a la realidad en que viven, en relación a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	5	5	4	3	5	22

No.	Nombre del Proyecto	Carácter Social	Interés para la Institución	Posibilidad de obtener recursos para la ejecución	Ejecutar en un plazo de 14 semanas	Facilita aprendizaje	Total
16.	Potencializar habilidades en la preparación y consumo de alimentos nutritivos al grupo Mujeres Unidas.	4	4	4	3	4	19
17.	Formación de una red de actores institucionales que brinden asistencia técnica al grupo Mujeres Unidas, que promuevan la higiene de alimentos nutritivos.	2	3	2	4	3	14
18.	Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas.	5	5	5	5	5	25
19.	Facilitar estrategias de higiene y viviendas saludables al grupo Mujeres Unidas, para mejorar la calidad de vida de sus familias en el área de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	4	3	4	4	5	20
20.	Implementar un sistema de monitoreo de prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos dentro del grupo Mujeres Unidas.	3	2	2	2	3	12
21.	Orientar al grupo Mujeres Unidas sobre el valor nutritivo de los alimentos como parte de una dieta balanceada.	5	5	5	3	5	23
22.	Involucrar al grupo Mujeres Unidas en procesos de salud preventiva.	3	3	4	3	3	16
23.	Implementación de un plan de capacitación, para el mejoramiento de técnicas administrativas en el manejo y uso adecuado de la productividad local.	2	2	2	3	2	11
24.	Capacidades en el grupo Mujeres Unidas para la manipulación adecuada de alimentos nutritivos.	5	5	4	5	5	24
25.	Desarrollar capacidades en actividades de producción de alimentos para mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), del grupo Mujeres Unidas.	2	2	3	2	3	12

MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Jerarquía de Objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Objetivo General:</p> <p>Contribuir al fortalecimiento de capacidades para realizar acciones en la prevención de la inseguridad Alimentaria y Nutricional, en la organización Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.</p>	<p>A finales del mes de junio del año 2015, las 20 integrantes de la organización Mujeres Unidas, cuentan con perspectivas favorables para establecer un sistema de vida salubre, promoviendo procesos comunitarios que propician la seguridad alimentaria y nutricional en el barrio la comunidad del Municipio de Malacatancito, Departamento de Huehuetenango.</p>	<p>- Informe de sistematización del proyecto.</p>	<p>El grupo de mujeres cuentan con conocimiento y capacidades sobre el valor nutritivo de los alimentos y elemento que conforman una dieta balanceada</p>
<p>Objetivo Específico:</p> <p>Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.</p>	<p>A finales del mes de junio del año 2015 las 20 integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, cuentan con conocimientos y capacidades para promover iniciativas en seguridad alimentaria y nutricional, así como la utilización adecuada de los productos locales.</p>	<p>- Informes mensuales y cuaderno de campo.</p>	<p>Las mujeres muestran disponibilidad y participación en promover acciones que contribuyan en el mejoramiento de las condiciones nutricionales y de salud en su familia y comunidad.</p>

Jerarquía de Objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Resultados:</p> <p>Resultado 1: Establecer los mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.</p>	<p>A finales del mes de febrero del año 2015 el 95% de las integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han establecido mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Informes mensuales. - Cronograma de actividades. - Planificaciones mensuales. 	<p>Las integrantes tienen el interés y recurso necesario para empoderarse del tema y llevarlo a la práctica.</p>
<p>Resultado 2: Elaborar e implementar un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional.</p>	<p>A finales del mes de mayo del año 2015, se ha elaborado e implementado el modulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.</p>		
<p>Actividades:</p> <p>R1.A1. Elaborar un plan de trabajo con las integrantes de la junta directiva del grupo de mujeres de acuerdo a las necesidades sentidas en la organización.</p>	<p>A finales del mes de enero del año 2015, las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han elaborado el plan de trabajo enfocado en las principales necesidades sentidas de la organización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocopia de planillas de asistencia de integrantes de la organización Mujeres Unidas en las capacitaciones y procesos de formación. - Fotografías de los procesos de formación. 	<p>Interés por parte del grupo Mujeres Unidas, en adquirir conocimientos que las beneficiaran en cada una de sus funciones y la realización de actividades productivas en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).</p>

Jerarquía de Objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>R1. A2. Socializar a la Asociación ADIMFUM el plan de trabajo y a la junta directiva, para su aprobación.</p>	<p>A mediados del mes de febrero del año 2015, el grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han socializado el plan de trabajo a la asociación ADIMFUM y a la junta directiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocopia de solicitudes dirigidas a entidades para llevar a cabo actividades productivas enfocadas a la seguridad alimentaria y nutricional. - Agenda. 	
<p>R1. A3. Iniciar a implementar el plan de trabajo con las integrantes del grupo de mujeres, como es el proceso de formación a la junta directiva.</p>	<p>A finales del mes de febrero del año 2015, el 95% de las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han implementado el plan de trabajo a través de los diferentes procesos formativos.</p>		

Jerarquía de Objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
R2.A1 Socializar con el grupo Mujeres Unidas el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	A mediados del mes de marzo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran socializadas con el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).		
R2.A2. Capacitar en relación a los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).	A principios del mes de abril del año 2015, el 95% de las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango se encuentran capacitadas sobre el tema: los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).		
R2.A3. Taller sobre la importancia de una buena nutrición.	A principios del mes de abril del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran capacitadas sobre la importancia de una buena nutrición.		

Jerarquía de Objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
R2.A4. Taller sobre la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional.	A principios del mes de mayo del año 2015, el 95% de las integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran capacitadas sobre el tema la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional.		
R2.A5. Elaboración de una guía práctica para el aprovechamiento de productos locales previamente identificados.	A finales del mes de mayo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han elaborado la guía práctica para el aprovechamiento de productos locales.		
R2.A6. Aplicación de la guía práctica a través de talleres demostrativos.	A finales del mes de mayo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han aplicado la guía práctica de alimentos nutritivos de la localidad.		

Plan de monitoreo y evaluación.

Objetivos fases/actividades	Indicadores de cada actividad	Medios de verificación	Fecha del monitoreo y evaluación.	Responsable
<p>Objetivo General:</p> <p>Contribuir al fortalecimiento de capacidades para realizar acciones en la prevención de la inseguridad Alimentaria y Nutricional, en la organización Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad de Malacatancito, Huehuetenango.</p>	<p>A finales del mes de junio del año 2015 y en adelante, el 95% de las integrantes de la organización Mujeres Unidas, cuentan con perspectivas favorables para establecer un sistema de vida salubre, promoviendo procesos comunitarios que propician la seguridad alimentaria y nutricional en el barrio la comunidad del Municipio de Malacatancito, Departamento de Huehuetenango.</p>	<p>- Informe de sistematización del proyecto.</p>	<p>Finales del mes de abril 2015.</p>	<p>Estudiante de Trabajo Social en PPS.</p>
<p>Objetivo Específico:</p> <p>Contribuir a mejorar la estructura organizativa y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el grupo Mujeres Unidas, del barrio la Comunidad, municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango.</p>	<p>A finales del mes de junio del año 2015 el 95% de las integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, cuentan con conocimientos y capacidades para promover iniciativas en seguridad alimentaria y nutricional, así como la utilización adecuada de los productos locales.</p>	<p>- Informes mensuales y cuaderno de campo</p>	<p>Finales del mes de abril 2015.</p>	<p>Estudiante de Trabajo Social en PPS.</p>

Objetivos fases/actividades	Indicadores de cada actividad	Medios de verificación	Fecha del monitoreo y evaluación.	Responsable
<p>Resultados</p> <p>1. Establecer los mecanismos para mejorar la estructura organizativa a través de un plan de trabajo.</p> <p>Resultado 2.</p> <p>Elaborar e implementar un módulo enfocado a la Seguridad Alimentaria y nutricional.</p>	<p>A finales del mes de febrero del año 2015 las integrantes de la junta directiva de la organización Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran fortalecidas en cada una de sus funciones.</p> <p>A finales del mes de mayo del año 2015, se ha fortalecido a 20 mujeres que integran el grupo Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, a través de los diferentes talleres participativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocopia de planillas de asistencia de integrantes de la organización Mujeres Unidas en las capacitaciones y procesos de formación. - Fotografías de los procesos de formación. 	<p>Finales del mes de febrero 2015.</p> <p>Finales del mes de abril 2015.</p>	<p>Estudiante de Trabajo Social en PPS.</p>
<p>Actividades:</p> <p>R1.A1. Elaborar un plan de trabajo con las integrantes de la junta directiva del grupo de mujeres de acuerdo a las necesidades sentidas en la organización.</p>	<p>A finales del mes de enero del año 2015, la junta directiva del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han elaborado el plan de trabajo de acuerdo a las necesidades sentidas en la organización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocopia de planillas de asistencia de integrantes de la organización Mujeres Unidas en las capacitaciones y procesos de formación. - Fotografías de los procesos de formación. - Cuaderno de campo. 	<p>30/01/2015</p>	

Objetivos fases/actividades	Indicadores de cada actividad	Medios de verificación	Fecha del monitoreo y evaluación.	Responsable
<p>R1. A2. Socializar a la Asociación ADIMFUM el plan de trabajo y a la junta directiva, para su aprobación.</p>	<p>A mediados del mes de febrero del año 2015, la junta directiva del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han socializado el plan de trabajo a la ADIMFUM.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agenda de talleres. - Libro de actas. 	<p>28/02/2015</p>	
<p>R1. A3. Iniciar a implementar el plan de trabajo con las integrantes del grupo de mujeres, como es el proceso de formación a la junta directiva.</p>	<p>A finales del mes de febrero del año 2015, las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han implementado el plan de trabajo a través de procesos formativos.</p>		<p>03/03/2015</p>	

Objetivos fases/actividades	Indicadores de cada actividad	Medios de verificación	Fecha del monitoreo y evaluación.	Responsable
<p>R2.A1. Socializar con el grupo Mujeres Unidas el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).</p>	<p>A mediados del mes de marzo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran socializadas con el marco legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).</p>		28/03/2015	
<p>R2.A2. Capacitar en relación a los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).</p>	<p>A principios del mes de abril del año 2015, el 95% de las integrantes del grupo Mujeres Unidas del barrio la comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango se encuentran capacitadas sobre el tema: los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).</p>		14/04/2015	
<p>R2.A3. Taller sobre la importancia de una buena nutrición.</p>	<p>A principios del mes de abril del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran capacitadas sobre la importancia de una buena nutrición.</p>		18/04/2015	

Objetivos fases/actividades	Indicadores de cada actividad	Medios de verificación	Fecha del monitoreo y evaluación.	Responsable
R2.A4. Taller sobre la identificación de alimentos locales con alto contenido nutricional.	A principios del mes de mayo del año 2015, el 95% de las integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, se encuentran capacitadas sobre el tema la identificación de alimentos locales con alto índice nutricional.		15/05/2015	
R2.A5. Elaboración de una guía práctica para el aprovechamiento de productos locales previamente identificados.	A finales del mes de mayo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han elaborado la guía práctica para el aprovechamiento de productos locales.		30/05/2015	
R2.A6. Aplicación de la guía práctica a través de talleres demostrativos.	A finales del mes de mayo del año 2015, el 95% de integrantes de la organización Mujeres Unidas del barrio la Comunidad del municipio de Malacatancito, departamento de Huehuetenango, han aplicado la guía práctica de alimentos nutritivos de la localidad.		30/05/2015	

FOTOGRAFÍAS

Socialización del Plan de Trabajo con la representante de la Asociación de Desarrollo Integral de Mujeres Malacatecas por un Futuro Mejor – ADIMFUM-.



Taller sobre la adecuada higiene y manipulación de alimentos por parte de la SESAN.



Talleres de preparación de alimentos nutritivos.



Procesos formativos del plan de trabajo.



Dinámicas que se realizaban para mantener motivado al grupo en cada uno de los temas que se impartían.



Proceso formativo de liderazgo facilitado por profesional.



Elaboración de shampoo.



**GRUPO MUJERES UNIDAS DEL BARRIO LA
COMUNIDAD MALACATANCITO,
HUEHUETENANGO.**



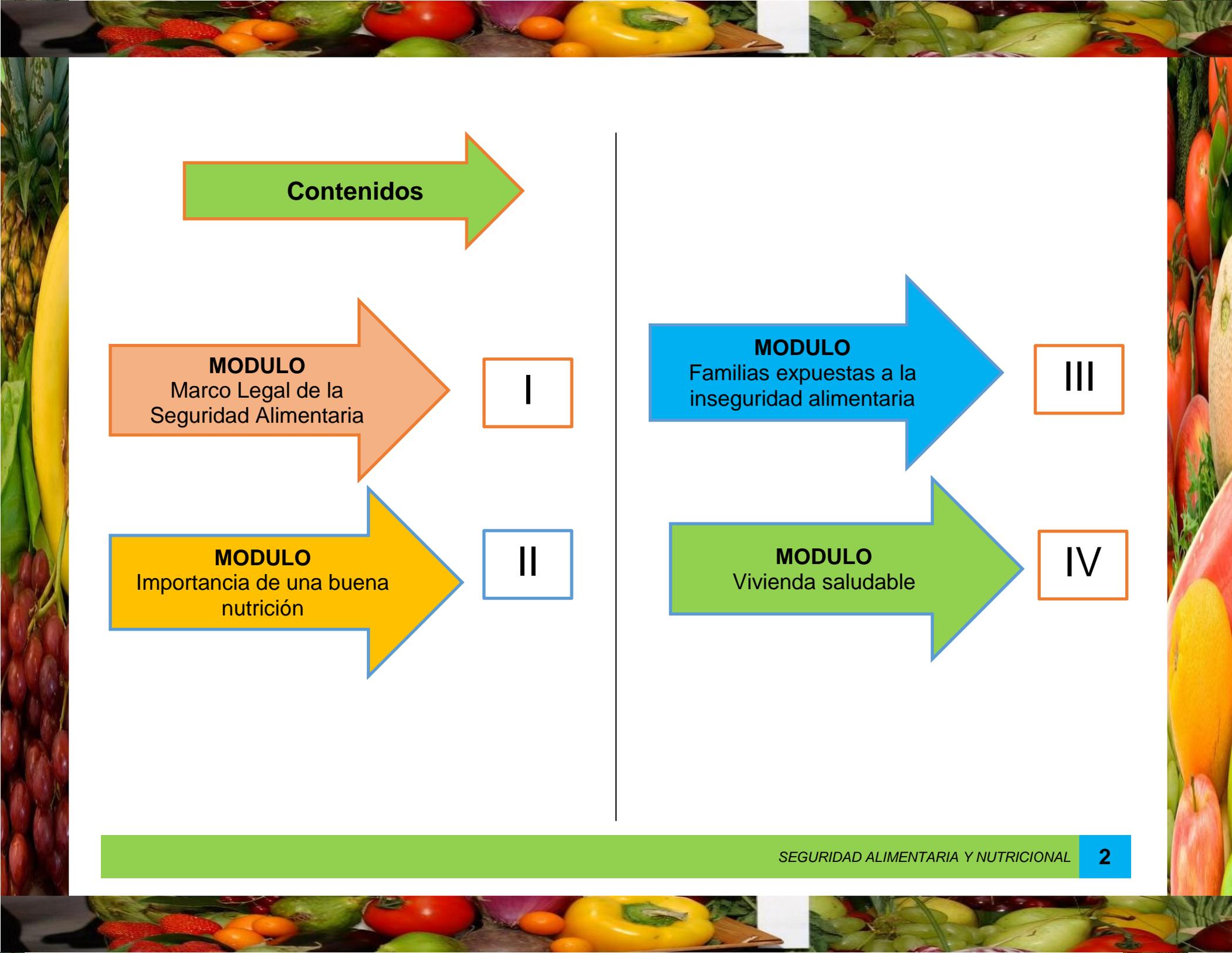
SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (SAN)



Marzo de 2015.

Autor: Julio Roberto Molina Rivera.

**Dirigido a grupo Mujeres Unidas del barrio la
Comunidad de Malacatancito Huehuetenango.**



Contenidos

MODULO
Marco Legal de la
Seguridad Alimentaria

I

MODULO
Importancia de una buena
nutrición

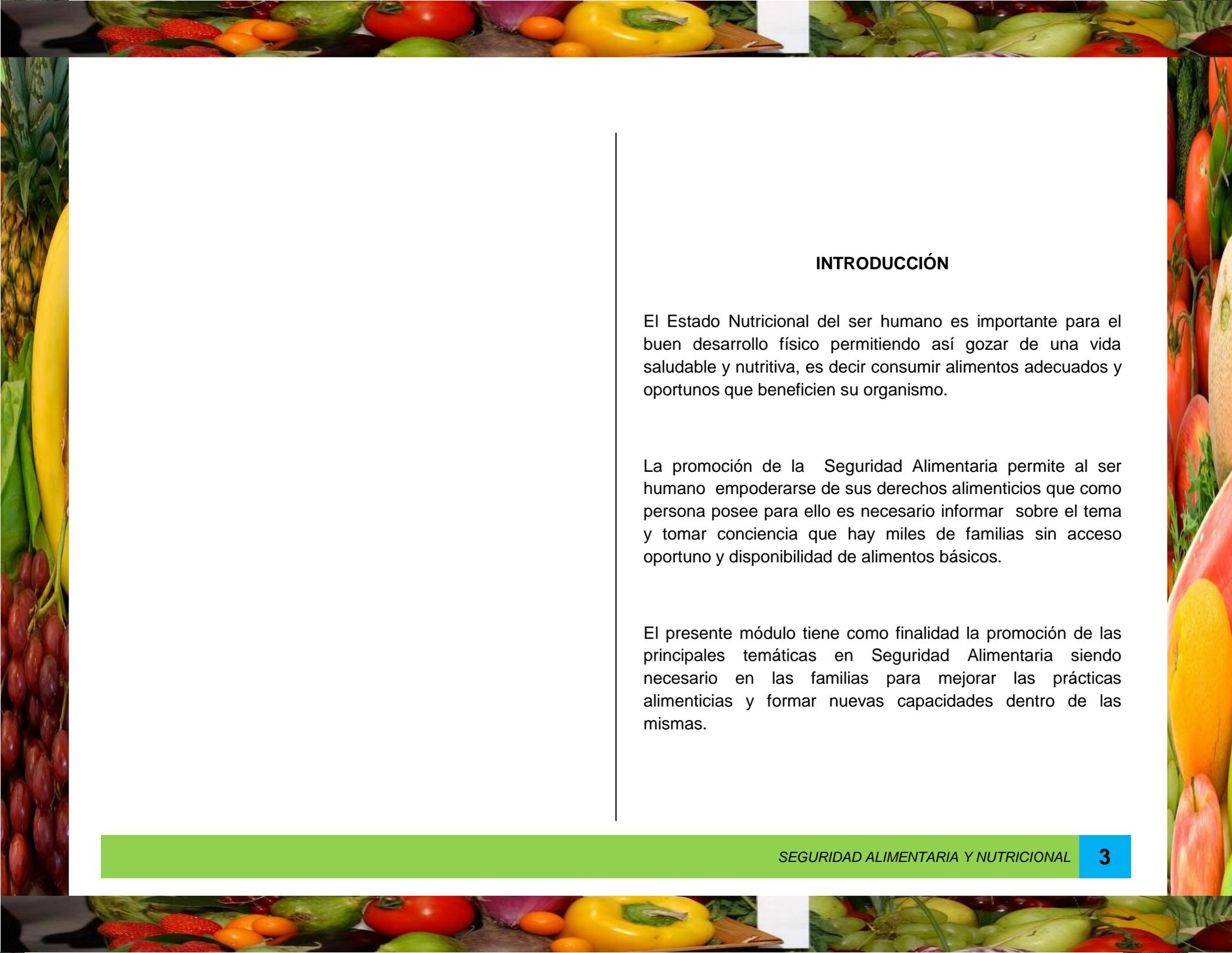
II

MODULO
Familias expuestas a la
inseguridad alimentaria

III

MODULO
Vivienda saludable

IV



INTRODUCCIÓN

El Estado Nutricional del ser humano es importante para el buen desarrollo físico permitiendo así gozar de una vida saludable y nutritiva, es decir consumir alimentos adecuados y oportunos que beneficien su organismo.

La promoción de la Seguridad Alimentaria permite al ser humano empoderarse de sus derechos alimenticios que como persona posee para ello es necesario informar sobre el tema y tomar conciencia que hay miles de familias sin acceso oportuno y disponibilidad de alimentos básicos.

El presente módulo tiene como finalidad la promoción de las principales temáticas en Seguridad Alimentaria siendo necesario en las familias para mejorar las prácticas alimenticias y formar nuevas capacidades dentro de las mismas.

MODULO
Marco Legal de la
Seguridad Alimentaria

I



**¿QUE ES LA
SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL?**

Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)

Seguridad: significa que la familia esté libre de riesgos, peligros o daños.



Alimentaria: son todos los alimentos que se siembran, se cultivan, se cosechan, se preparan, lo que sobra se vende, y los que no se tienen se compran.



Nutricional: es todo lo que le hace el alimento al cuerpo humano para que crezca sano, fuerte y activo.

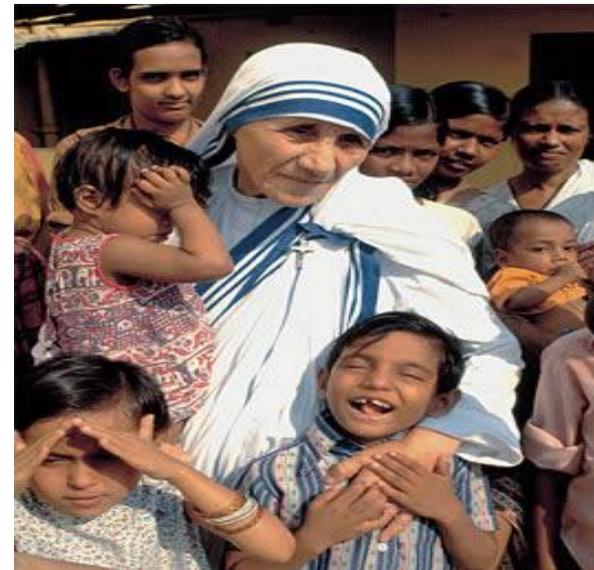


Entonces podemos decir que Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) es cuando una persona tiene todo el tiempo alimentos, en la cantidad y calidad que necesita, para mantenerse sana y activa.



Marco Legal de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

Un marco legal debe ubicar a la SAN como una política pública, con responsabilidad del Estado, dentro del ámbito de las estrategias de reducción de la pobreza y de las políticas globales, sectoriales y regionales de combate de la inseguridad alimentaria y nutricional. El marco legal también ofrece oportunidad para realizar acciones en coordinación con agencias cooperantes, con la empresa privada y la sociedad civil para el seguimiento de indicadores básicos para la vigilancia.



Seguridad Alimentaria y Nutricional

Es el derecho de todos los seres humanos, para lograrla es necesario el esfuerzo de todas y todos. Se alcanza mediante el cambio de actitud, hábitos alimenticios, aprovechamiento, cuidado y conservación de los recursos de nuestro entorno.

La SAN se obtiene si en nuestros hogares disponemos, accedemos y consumimos alimentos que satisfagan las necesidades de las personas que conforman nuestra familia, también cuando logramos tener condiciones ambientales y de salud que permitan el aprovechamiento de los alimentos que consumimos.



Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)

1. Los alimentos deben estar **disponibles**, que se encuentren a nivel nacional o local, ya sea porque los producimos o los compramos. La disponibilidad de alimentos está relacionada a la producción, la importación, exportación y el manejo de los alimentos.

Las plantas y los animales son aprovechados por los seres humanos para su alimentación, de ellos obtenemos sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita para crecer sanos y saludables. Deben cuidar y proteger estos recursos alimenticios valiosos para asegurar nuestra alimentación y una buena nutrición.



2. Los alimentos deben ser **accesibles**: todos podemos llegar a obtenerlos, ya sea porque los producimos, los compramos, los conocemos y aceptamos como alimentos, incluyendo el acceso económico para todas las personas (ingresos, precios).



El ingreso familiar es de suma importancia para adquirir los alimentos, sino producimos nuestros propios alimentos tenemos que comprarlos, por lo tanto, hacer uso adecuado del dinero es muy importante para aprovecharlo.



3. Los alimentos deben ser **consumidos** en las cantidades necesarias según los requerimientos nutricionales de las personas, por su edad, actividad y estado fisiológico (funcional, orgánico, organismo). En la familia la distribución de los alimentos debe ser adecuada según las necesidades nutricionales de cada persona.



4. Los alimentos deben ser **utilizados** por el organismo de la mejor manera para estar sanos, felices y productivos. Los alimentos deben estar libres de contaminación y suciedad. Entonces la **Utilización Biológica** se refiere a todas las condiciones externas que propician un adecuado aprovechamiento de los alimentos (agua potable, salud, nutrición).



MODULO
Importancia de una buena
nutrición

II



Importancia de una Buena Nutrición

La nutrición es la clave para tener una buena salud, lucir joven, tener energía y controlar tu peso de manera natural y sin riesgos. Pero, debido a las exigencias de nuestras actividades cotidianas y a la falta de conocimiento en temas de la nutrición es muy difícil lograr una buena, balanceada y completa alimentación.

La mayoría de las personas piensan que para estar sanos deben comer mucho, otros dicen que sólo lo suficiente y un pequeño grupo, sólo lo necesario. Pero lo cierto es que no sólo debemos comer, sino también alimentarnos.



La buena alimentación o buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano. Diariamente debemos alimentar a tres billones de células que conforman nuestro cuerpo.



El buen funcionamiento del cuerpo humano depende de la integridad de nuestras células; ésta se logra a través de una sana alimentación. El problema es que la mayoría de los alimentos de hoy han perdido sus propiedades nutricionales debido a los procesos de transformación que éstos sufren antes de llegar a consumirse.





Los excesos junto con los malos hábitos originan el 70% de las Enfermedades Actuales, como son diabetes, nervios, gastritis, estreñimiento, migrañas, tumores, problemas hormonales, anemia, obesidad, infecciones virales, bacterianas, entre otras. Esto se soluciona logrando un cambio de hábitos y actitudes con respecto a la NUTRICIÓN.



No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestro cuerpo obtenga lo necesario y se mantenga en perfecto estado.



Los complementos nutricionales son muy útiles, porque son esenciales si no cuentas con una alimentación balanceada, o simplemente no tienes tiempo para comer todos los vegetales, frutas y otros alimentos en una sola comida.

Pero, “comer de todo” no significa que debamos “abusar” en la ingesta de alimentos o complementos nutricionales, hay que saber moderarse. Simplemente, no debemos optar por los extremos. Ni mucha comida, ni muy poca. Esto nos traería con el tiempo, serios problemas de salud, como el sobrepeso o la desnutrición



Lo ideal es buscar una dieta balanceada, un buen programa de ejercicio con asesoría profesional.

Recomendaciones que te ayudarán a evaluar y mejorar tu alimentación y bienestar.

✓ **Come frutas y verduras**

Es recomendable comer 5 porciones al día, de diferentes colores y de preferencia con cáscara. En la comida y la cena, incluye un plato de ensalada.



✓ **Agrega cereales a tu alimentación**

Proporcionan el combustible que tu cuerpo necesita.



✓ **Toma líquidos**

Mantener tu cuerpo hidratado ayuda a tener una mejor digestión. Es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua natural o sin azúcar al día.



✓ **Evita alimentos con alto nivel calórico**

Evita el consumo de alimentos fritos, capeados, empanizados, pan dulce, caramelos, galletas, etc. Estos alimentos contienen grasas y carbohidratos que se acumulan y lastiman tu cuerpo.



✓ **Come ordenadamente**

Desayuna todos los días. Aunque todas las comidas son importantes, el desayuno es el único alimento que no te debes saltar. Lo recomendable es hacer 3 comidas fuertes y 2 colaciones al día. Nunca dejes más de 4 horas sin comer.



✓ **Disminuye los alimentos de origen animal**

Los alimentos de origen animal son los formadores de las grasas saturadas que ingeridas en exceso originan sobrepeso y obstruyen las arterias. Si se te antoja mucho la carne se recomienda que comas 3 veces por semana carne blanca y sólo 1 o 2 veces carne roja.



Complementa tu buena alimentación con otras buenas costumbres

Muévete. Hay muchas actividades que puedes hacer a lo largo del día para mantener tu cuerpo en movimiento. La actividad física ayuda a tu organismo a tener una mejor digestión, liberar toxinas y endorfinas que te ayudarán a mantenerte sano y de buen humor.



Descansa. Recuerda que es recomendable dormir por lo menos 8 horas al día. El descanso ayuda a tu cuerpo a regenerarse y cargar las energías necesarias para realizar las actividades del día siguiente.



MODULO
Familias expuestas a la
inseguridad alimentaria



Familias 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 familias más vulnerables a la inseguridad alimentaria son precisamente aquellas más vulnerables a la degradación del medio ambiente, pobres condiciones sanitarias, contaminación y superpoblación.



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.



Desnutrición el resultado de una dieta deficiente en minerales, vitaminas y nutrientes vitales. A largo plazo o incluso en un corto plazo esto puede conducir a debilidad severa y daños en las funciones vitales del cuerpo.



El Estado es el responsable y encargado de velar por el bienestar de sus habitantes y por ello se les da el control económico para generar desarrollo.

La calidad del agua juega un papel importante, debido a que si se bebe agua contaminada es muy probable que se contraiga una enfermedad, principalmente la diarrea.

Si se quiere prevenir la desnutrición, una de las acciones que se deben tomar por parte de las autoridades es realizar tareas de saneamiento de agua, la construcción de plantas de tratamiento, además de fomentar prácticas comunes como el lavado de manos y desinfección de los alimentos.

Para lograr lo anterior, es importante que el gobierno utilice los recursos disponibles para contrarrestar este problema. La otra parte la debe realizar la población sensibilizándose con el problema y no aislarlo, ni normalizarlo.



La relación entre educación y desnutrición finalmente afecta al desarrollo económico y es una causa de pobreza. Si se mejora la nutrición en una edad temprana, eso en un futuro logra un mejoramiento en el capital humano, por lo tanto un mejoramiento en la productividad e ingresos, lo cual genera desarrollo.



MODULO
Vivienda saludable

IV



La vivienda saludable

Es el espacio físico donde los seres humanos transcurren la mayor parte de su vida; este espacio, por sus características y especificaciones, brinda condiciones para prácticas saludables de sus moradores, previniendo o reduciendo los riesgos que generan problemas de salud. La vivienda saludable incluye no sólo la casa, sino el entorno físico y social, la familia y la comunidad.

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

- Se ubica en un lugar seguro, sin riesgo de deslizamiento o de inundaciones.
- En sus paredes, techo y suelo no existan grietas ni huecos donde pueden anidar y habitar animales que generan enfermedades.
- Tiene espacios que brindan un mínimo de privacidad a sus ocupantes y permite el desarrollo personal y familiar.
- Está libre de contaminación por humo de leña o cigarro.
- Cuenta con espacios limpios y ordenados para el manejo adecuado de los alimentos.
- Tiene espacios limpios y apropiados para los animales domésticos.

- Dispone de los artefactos, muebles y equipamiento necesario para el desarrollo de hábitos y actitudes sostenibles.

Calidad del agua en la vivienda.

El agua tiene una estrecha relación con la vida humana por su utilidad directa y por ser un elemento esencial para la conservación del ecosistema. Es también un factor básico de la salud o enfermedad, especialmente cuando el agua que consumimos no es segura o de buena calidad. Contar con agua segura en nuestra vivienda, es un derecho pero al mismo tiempo una responsabilidad, se debe usar adecuadamente para que no se contamine ni se desperdicie.



Manejo de los residuos sólidos.

Todos sabemos que el manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de nuestras ciudades, pueblos y barrios, deteriora el paisaje y pone en riesgo la salud de las personas. Se recomienda para el manejo de los residuos sólidos, mantener los recipientes que contienen los residuos tapados y en un lugar alejado de los animales; identificar los diferentes componentes que contienen los residuos y separarlos según sean orgánicos o inorgánicos considerando los que son posibles de volver a usar o reciclar; sino existe un sistema de recolección, los vecinos deben organizar un sistema apropiado para su disposición sin causar deterioro al ambiente; no se debe de reutilizar recipientes que hayan contenido sustancias peligrosas.



Higiene en la vivienda y control de vectores:

“La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe ser digna de ser habitada”. Para que la vivienda proporcione seguridad y salud, es importante que las personas que la habitan, sientan que les pertenece y por lo tanto, deben cuidarla, mantenerla limpia y presentable, conservando el orden y el aseo; protegiéndola contra el ingreso de vectores (Moscas, cucarachas, mosquitos, pulgas y piojos, roedores, etc.) que transmiten enfermedades como el dengue, la malaria, diarrea, etc., para hacer de ella un lugar agradable y seguro para vivir.



El ambiente familiar en la vivienda:

El ambiente familiar en la vivienda se expresa mediante las relaciones de afecto que se dan cotidianamente, entre los miembros de una familia. El afecto contribuye al desarrollo de un clima de bienestar o por el contrario, su ausencia, crea un clima de tensión e inseguridad que afecta la salud mental y emocional de sus integrantes, especialmente de los niños que se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo, ya que partimos de la base de que los padres tienen una gran influencia en el comportamiento de sus hijos y que este comportamiento es aprendido en el seno de la familia. Un ambiente familiar adecuado previene problemas como la violencia intrafamiliar, abuso, maltrato, etc.

Según la OMS una vivienda saludable es un espacio de residencia que promueve la salud y se caracteriza por: tenencia segura, ubicación segura, estructura adecuada y espacios suficientes, servicios básicos de buena calidad, muebles, utensilios domésticos y bienes de consumo seguros, entorno adecuado, hábitos de comportamiento saludables.



Bibliografía

<http://brujula.com.gt/seguridad-alimentaria-y-nutricional-un-problema-de-todos/>

INCAP. La iniciativa de seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América. Segunda edición. Guatemala Marzo de 1999.

<https://saludexitoyfelicidad.wordpress.com/2010/10/25/buena-nutricion/>

<http://www.agn.com.gt/index.php/world/politics/item/12949-casos-de-desnutrici%C3%B3n-aguda-se-reducen-498-por-ciento-durante-2014-en-guatemala>

<http://www.rlc.fao.org/es/paises/guatemala/noticias/pacto-hambre-cero/>

http://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=632

PLAN DE PROCESO FORMATIVO DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE LA ORGANIZACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer capacidades de organización y buen funcionamiento del grupo Mujeres Unidas del Barrio La Comunidad, Malacatancito Huehuetenango.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Ejecutar las actividades establecidas en el plan de trabajo, que contribuyan a la formación de lideresas, y así, ser partícipes de su desarrollo individual y comunitario.

Propiciar la participación activa de las integrantes del grupo Mujeres Unidas para aumentar su calidad de vida.

DESCRIPCION DEL PLAN

El presente Plan de trabajo se ejecutará con el grupo Mujeres Unidas del barrio la Comunidad, Malacatancito, Huehuetenango, contando con el apoyo de los técnicos y facilitadores de las diferentes instituciones a gestionar. En el mismo se incluyen diversas actividades y capacitaciones que contribuirán al fortalecimiento de la organización y buen funcionamiento del grupo Mujeres Unidas.

Dentro de las actividades que se desarrollarán durante la ejecución del plan de trabajo están los procesos formativos de: funciones de la junta directiva, organización y tipos de organizaciones, liderazgo y valores morales.

JUSTIFICACIÓN

Guatemala es un país que cuenta con un gran número de habitantes y diferentes prácticas enmarcadas por los patrones culturales, los cuales, en su mayoría han obstaculizado la participación de la mujer en los diferentes espacios de desarrollo dentro de la sociedad.

Tomando en cuenta la realidad que vivimos en nuestro país, principalmente en el municipio de Malacatancito, Huehuetenango, en el cual se ha podido observar que en la actualidad, han aumentado los espacios de participación, las mujeres tienen la iniciativa y el deseo de involucrarse en actividades de desarrollo individual y comunitario, lamentablemente en este municipio no se cuenta con el apoyo de las instituciones para aprovechar la disposición de la mujer, es por ello que se tiene como propuesta el presente plan de trabajo, que busca el desarrollo de las capacidades de las integrantes del grupo Mujeres Unidas en la práctica de sus funciones y formas de trabajo en equipo.

Es importante reconocer que cuando un país cuenta con un gran número de habitantes mujeres, y que éstas participan, se involucran, y desarrollan sus capacidades, aumentaran las oportunidades que el país crezca económicamente y logre un desarrollo sostenible.

ACTIVIDAD	FECHA DE EJECUCION	RESPONSABLE	EVALUACION
Elaboración del plan de trabajo con las integrantes de la junta directiva del grupo Mujeres Unidas.	03 de Marzo de 2015	Estudiante PPS	Plan de trabajo elaborado.
Socialización del plan de trabajo con la asociación ADIMFUM y junta directiva del grupo Mujeres Unidas.	07 de Marzo de 2015	Estudiante PPS	Se realizó la socialización del plan de trabajo, contando con los medios de verificación correspondientes: fotografías, listado de participantes.
Gestión de personal capacitado para facilitar los procesos formativos.	09 de Marzo de 2015	Estudiante PPS	Solicitud aprobada por las diferentes instituciones.
Proceso formativo: Funciones de la Junta Directiva.	10 de Marzo de 2015	Estudiante PPS	Se mejoró la forma de trabajo de la junta directiva, y el grupo en general reconoció las funciones principales de las integrantes de la junta directiva.

ACTIVIDAD	FECHA DE EJECUCION	RESPONSABLE	EVALUACION
Proceso Formativo: Organización y tipos de organizaciones.	14 de Marzo de 2015	Estudiante PPS y Facilitador.	Las integrantes del grupo reconocen la importancia de realizar una buena organización para contribuir al cumplimiento de los objetivos trazados como grupo.
Proceso Formativo: Liderazgo	14 de Marzo de 2015	Estudiante PPS y Facilitador.	Las integrantes del grupo Mujeres Unidas se identifican con el tipo de lideresas que son y que quieren llegar a ser, tomando en cuenta los beneficios que traerá para dicho grupo.
Proceso Formativo: Valores Morales.	17 de Marzo de 2015	Estudiante PPS y facilitador.	Las integrantes del grupo reconocen y practican los valores morales en el desarrollo de las diferentes actividades, con el fin de crear un ambiente armonioso.

PRESUPUESTO

Recursos	Cantidad	Costo unidad	Costo total	Financiamiento		
				Institucional	Comunitario	Propio
Humano						
Facilitadores de los procesos de formación.	3	Q800.00	Q2,400.00	Q2,400.00		
Servicios profesionales de estudiante de PPS	1	Q3,000.00	Q3,000.00			Q3,000.00
Materiales						
Impresiones	30	Q1.00	Q30.00			Q30.00
Equipo audiovisual	2	Q60.00	Q120.00	Q60.00		Q60.00
Fotocopias	50	Q0.25	Q12.50			Q12.50
Papelógrafos	8	Q1.00	Q8.00			Q8.00
Marcadores	5	Q4.00	Q20.00			Q20.00
Resma de hojas bond	1	Q32.00	Q32.00			Q32.00
Masking tape	2	Q22.00	Q44.00			Q44.00
Lapiceros	8	Q1.00	Q8.00			Q8.00
Saldo para llamadas	2	Q10.00	Q20.00			Q20.00
Movilización						
Combustible para traslado	4	Q10.00	Q40.00			Q40.00

**GRUPO MUJERES UNIDAS DEL BARRIO LA
COMUNIDAD MALACATANCITO,
HUEHUETENANGO.**



1

Introducción

La guía de productos locales va dirigida a madres de familia, con el fin de mejorar la calidad de vida a través del consumo de alimentos nutritivos los cuales son necesarios para el desarrollo del organismo del ser humano.

A continuación se presentan las principales recetas con alto valor nutricional, elaborada con el apoyo de las madres de familia del grupo Mujeres Unidas aprovechando los productos de la localidad.



Universidad Rafael Landívar Campus San Roque
Gonzáles de Santa Cruz. S.J.

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del
Desarrollo.

Autor: Julio Roberto Molina Rivera

Estudiante de PPS II

Con el Apoyo de
Grupo de Mujeres y ADIMFUM

Abril, 2015.

Malacatancito, Huehuetenango.

Lavado de verduras y frutas



Lavar todos los productos antes de pelarlos, cortarlos y prepararlos para cocerlos y consumirlos. De esta manera, al usar el cuchillo, las bacterias y la suciedad no contaminarán el alimento por contacto entre la pulpa y la cáscara.



Utilizar **superficies de trabajo y utensilios** (cuchillos, cepillos, etc.) **Limpios, secos** y que no hayan estado en contacto con otros alimentos.



Antes de lavar las verduras, **lavarse bien las manos** con agua tibia y jabón durante 20 segundos, aclararlas cuidadosamente y secarlas con papel de cocina de un solo uso o con una toalla de materia textil que se lave regularmente.



Lavar las frutas y las verduras bajo el chorro de agua, enteras y con la piel. Así evita que, al cortarlas, los microorganismos y otros contaminantes pasen al interior. Frotar la superficie de las frutas y las verduras bajo el agua corriente del chorro.



Rechazar las hojas exteriores de la lechuga, la escarola, las coles, las endivias, etc. Lavar las lechugas hoja por hoja.



Utilizar un cepillo para verduras limpio para eliminar la tierra de las setas y para restregar con firmeza los productos con una superficie exterior dura o rugosa como las papas, los melones y los pepinos.



Retirar y rechazar las secciones de las frutas y verduras con hongos, heridas, cortes o zonas demasiado maduras y dañadas.



Lavar las hierbas como el cilantro, el perejil, el apio y la menta **en manojos pequeños**, dándoles vueltas hasta que todas las ramas queden limpias.



Volver a lavar los vegetales con agua, una vez pelados y cortados.



Secar los productos limpios con toallas de papel o con un paño limpio y seco para eliminar cualquier resto de bacterias.



Mantener las verduras limpias y secas en refrigeración hasta el momento de usarlas o consumirlas.

Además de crudas, las verduras se pueden consumir hervidas al vapor o a la olla a presión, estofadas, fritas y asadas.

Hervidas: Para que queden más verdes es aconsejable dejar la olla sin tapar, aunque de esta forma pierden más su valor alimenticio. Las papas, cebollas zanahorias y remolachas se pueden introducir en agua fría y cocer con la olla tapada.



Al vapor: Se precisa una cacerola en cuyo interior se pueda colocar un recipiente agujerado. El agua de la olla no debe llegar al recipiente que contiene las hortalizas. La olla deberá estar tapada y la cocción se realizará a fuego vivo.

En la olla o a presión: Es el sistema de cocción más rápido. Las verduras mantienen bien sus vitaminas ya que se cuecen en un recipiente con poca agua y herméticamente cerrado.

Disponga en la olla 2cm de agua salada, deje que empiece la ebullición y añada las hortalizas. Tape la olla y, cuando suba la presión, calcule el tiempo.

Quite la válvula y espere que pierda toda la presión antes de abrir.

Estofadas: El alimento se cuece con parte de sustancia grasa y caldo, vino o agua.

Asadas: Se pueden hacer sobre el fuego (parrilla o barbacoa), untadas con aceite y condimentadas con algunas especias o en el horno.

Fritas: Existen todas las posibilidades: freír pasadas por harina, empanadas, freírlas previamente hervidas. Escúrralas bien sobre un papel absorbente.





Caldo de Chipilín

Ingredientes:

- 1 manojo de Chipilín
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 2 litros de agua potable
- Limón al gusto
- Sal al gusto
-

Preparación:

1. Lavar y desinfectar el Chipilín (1 gota de cloro por cada litro de agua)

2. Picar el tomate, la cebolla y el ajo
3. Poner 2 litros de agua a hervir en una olla y agregar el Chipilín, tomate, cebolla, ajo y sal.
4. Dejar hervir por 5 minutos y retirar del fuego.

Beneficios

El Chipilín es una hierba de ramas delgadas y hojas pequeñas, color verde, aromática que sirve para la preparación de sopas y tamales.

Contiene cantidades significativas de Vitamina A, y por ello se recomienda su consumo para combatir las deficiencias nutricionales de mujeres embarazadas y en niños menores de cinco años. Al igual ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes sanos, tejidos





del cuerpo y huesos. Esta vitamina promueve la buena visión, especialmente ante la luz tenue, y también se puede requerir para una adecuada lactancia.

Además el chipilín es rico en hierro y calcio, por lo mismo ayuda en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. La deficiencia de calcio produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis). El chipilín ha sido parte de la dieta alimenticia de las poblaciones y existe toda una cultura culinaria alrededor de esta planta que es consumida de muchas formas tradicionales.





Quequeshque y Violeta Guisados con Arroz

Ingredientes:

- 1 manojo de quequeshque
- 1 manojo de violeta
- ½ libra de arroz
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar el quequeshque, violeta, tomates y cebolla, remojar con agua con cloro (1 gota de cloro por cada litro de agua)

2. Aparte sofreír ½ cebolla con arroz, 2 ½ tazas de agua, sazonar y dejar cocer
3. Picar tomates y ½ cebolla. Sofreír con aceite y agregar agua para formar una salsa, cuando la salsa esté hirviendo agregar quequeshque y violeta previamente picados, dejar hervir por 2 minutos.
4. Agregar el arroz cocido y combinar
5. Sazonar con sal al gusto
6. Retirar del fuego

Beneficios

Las hojas de vegetales de color verde oscuro u hojas verdes son buenas fuentes de vitamina A, vitamina C y calcio. También son buenas fuentes de fibra. Las hojas de color verde intenso o sea las más oscuras tienen aún más de estos importantes nutrientes.

Estos nutrientes nos ayudan a mejorar la vista, y a evitar enfermedades como gripe, tos, catarrros, también nos





ayuda a mantener unos dientes sanos al igual que fortalece nuestros huesos.

El arroz contiene carbohidratos que nos proveen de energía para poder trabajar en el campo sin sentir demasiado cansancio. Además este alimento nos da una satisfacción de llenura y así no pasamos hambre.



Mollejitas Guisadas con Bledo

Ingredientes:

- 1 manojo de Bledo
- 4 onzas de mollejas de gallina
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar, desinfectar y picar el bledo (1 gota de cloro por cada litro de agua).



2. Lavar las mollejas y retirarles el exceso de piel.
3. Picar el tomate, la cebolla y el ajo.
4. Colocar un sartén con aceite y sofreír el ajo, cebolla y tomate (respectivamente).
5. Agregar las mollejas y sofreír por cinco minutos.
6. Agregar 1 taza de agua potable, tapar y dejar cocer por 20 minutos.
7. Agregar el Bledo picado y sazonar al gusto.

Beneficios

Su nombre científico es *Amaranthus*. También es conocido como bledo. Sus hojas y tallos tiernos contienen minerales y fibras.

Las hojas y semillas del bledo tienen propiedades nutritivas: vitaminas A, B, C, B1 y B2, así como ácido

fólico, calcio, hierro y fósforo. Es una opción básica de alimento para el crecimiento y buen desarrollo de los niños, así como de las mujeres embarazadas, lactantes y personas de la tercera edad, y pacientes con desnutrición.

El grano es esencial para el crecimiento, reparación de tejidos, previene las enfermedades. La hortaliza sabe bien en ensaladas, guisos, caldos o envuelta con huevo.

Por otro lado las mollejas contienen un alto porcentaje de grasas y colesterol. No son recomendadas para las personas con ácido úrico elevado. Su contenido calórico es de aproximadamente unas 250 calorías por cada 100 gr. Son ricas en hierro y proteínas.





Frijol con Apazote e Incaparina

Ingredientes:

- 1 libra de frijol
- 1 manojo de apazote
- 2 tomates
- 2 cebollas
- 1 ajo
- 2 cucharadas de Incaparina
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Remojar el frijol por seis horas aproximadamente.

2. Lavar el apazote, cebolla y tomates y remojar por 20 minutos con agua con cloro (1 gota de cloro por cada litro de agua)
3. Cocer el frijol con una cebolla, ajo, apazote y sal al gusto
4. Picar una cebolla y los tomates
5. Sofreír la cebolla, los tomates y apazote,
6. Agregar el frijol ya cocido
7. Tomar una porción del caldo y disolver en él las dos cucharadas de Incaparina y devolver a la olla
8. Dejar hervir por ocho minutos y retirar del fuego.

Beneficios: Una porción aporta una cantidad alta de proteínas; necesaria para la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Carbohidratos; que proporcionan energía para





el funcionamiento de todos los órganos. Grasa; fuente más concentrada de energía. Vitamina A; que ayuda a la vista, la salud de la piel y defiende al organismo contra infecciones. Vitamina C; ayuda en la formación de los tejidos y a la absorción de hierro, es muy importante para la salud de las encías y previene los resfriados. Calcio; necesario para la formación y el mantenimiento de los huesos y dientes e importante durante las primeras etapas del crecimiento y el desarrollo de los niños. Ácido fólico; nutriente fundamental que colabora con otras vitaminas como la vitamina C en la utilización y formación de las proteínas que forman estructuras en el organismo. Zinc; es importante en la defensa del organismo y en el crecimiento de los niños. Niacina o también conocida como vitamina B₃ nos ayuda a mantener la salud de la piel y del sistema nervioso.

Chilaquitas de güisquil

Los güisquiles como se le llama aquí en Guatemala también se le conoce como Chayote, chayota, tayota, guatilla o guatila, los encuentran desde la cáscara color verde oscuro al verde claro amarillo casi blanco. Pero el que utilizaremos será el de cáscara color verde oscuro.

Ingredientes

- 1 güisquil
- queso de capas
- 3 huevos
- sal
- aceite

Cómo hacer Chilaquitas de güisquil paso a paso

Lavar y Pelar el güisquil y partirlo a lo largo en rodajas similares, que las rodajas no sean ni muy gruesas ni muy delgadas. Cocer las rodajas en agua con sal, se sacan hasta que estén suaves, cuidando de que no se quiebren las rodajas, dejarlas enfriar. Cortar el queso en rodajas un poco más pequeñas que las rodajas del güisquil.





Tomar dos rodajas de güisquil y en medio de las dos colocar la rodaja de queso como haciendo un sándwich y hacer los mismo con el resto del güisquil y el queso. Separa las yemas de los huevos y batir la clara a punto de nieve colocarle 3 granitos de sal e incorporar las yemas batiendo solo un poco. Precalentar un sartén con 2 cucharadas de aceite. Tomar las rodajas del güisquil, cuidando de que no se salga el queso y cubrirlo con el huevo por ambos lados, luego pasarlo al sartén ya con el aceite caliente a fuego bajo y darle vuelta hasta ver que el lado que se está friendo tenga un color dorado, hasta que los dos lados tengan el color dorado se saca de la sartén. Hacerlo mismo con el resto del güisquil, teniendo en cuenta que hay que echar aceite cada vez que se coloque una chilaquila a freír. Al momento de servirlo podemos incorporarle una salsa de tomate y un poco de queso duro en polvo.



Frijoles negros con Güisquil

Ingredientes

- 1 libra Frijoles negros cocidos
- 1 güisquil tierno
- 1/2 barra margarina
- 1 cebolla
- Consomé de pollo
- 2 tazas Agua

Pasos

1. Se sofríe la cebolla picada en la margarina.
2. Se pica el güisquil en cuadritos de dos centímetros.
3. A la cebolla se le agregan los frijoles, el güisquil picado, el agua, un consomé y se deja hervir por 10 o 15 minutos hasta que el güisquil esté suave.

Ensalada de papas y remolachas:

Ensalada muy rica de papas y remolachas hervidas con cebolla morada en rodajas bien finas. Para renovar la ensalada para acompañar el asado.

Ingredientes

- 5 PAPAS HERVIDAS EN CUBOS
- 3 REMOLACHAS HERVIDAS EN CUBOS
- 1 CEBOLLA MORADA
- SAL Y ACEITE C/N

Cómo hacer Ensalada de papas, remolacha y cebolla morada paso a paso

1. Pelar las papas y cortarlas en cubo, hervirlas en abundante agua salada, una vez que levanto hervor, agregar un chorrito de vinagre, para que estas no se deshagan.
2. Las remolachas hervirlas, preferentemente sin sal, una vez cocidas y frías, pelarlas y cortarlas en cubos, no antes para que no pierdan el color.

3. Pelar la cebolla morada en rodajas finitas.

4. Colocar todo en una ensaladera, condimentarla, mezclar y servir.

Utensilios

- CUCHILLO
- ENSALADERA
- OLLA





Tortilla de zanahorias con papas y cebolla

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 cebolla es opcional
- sal
- aceite de oliva
- 2 patatas
- 3 zanahorias

Cómo hacer Tortilla de zanahorias paso a paso

1. En un plato picamos las patatas para la tortilla, la cebolla finita y las zanahorias en trocitos como las patatas, salamos al gusto.
2. Cuando el aceite está caliente echamos todo junto y freímos; cuando esté listo escurrimos el aceite y echamos el huevo dejamos cuajar a gusto y lista para servir.

Beneficios:

La mayoría de la gente considera que la papa es un alimento nutritivamente pobre. Pero en realidad, aporta más nutrientes que energía al organismo. Una fuente de vitaminas, proveyendo cerca del 40% de la dosis diaria recomendada para la vitamina C. también contiene vitaminas del complejo B, rica en algunos minerales, como el potasio.

La cebolla contiene minerales, como calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio y zinc y nitrógeno, también contiene vitaminas como vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y ácido fólico. Las vitaminas catalizan las reacciones en el organismo, son esenciales para muchas funciones del cuerpo, son efectiva en pequeñas cantidades pero necesarias.



Tortas de Hojas de Remolacha

Ingredientes

- 1 manojo de hojas de remolacha bien lavadas
- 3 huevos batidos
- 1 cebolla chica picada muy fina
- 1 diente de ajo picado (optativo)
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- sal y pimienta

Elaboración

1. Hervir las hojas de remolacha unos 5 minutos, pasarlas por agua fría y exprimir con un colador o pisa-papas.
2. Freír la cebolla y el ajo en el aceite en una sartén de unos 25/30 cm de diámetro.
3. Agregar las hojas de remolacha cortadas y dejar que se reduzcan.

4. Eliminar el líquido que quedó de la cocción anterior y dejar enfriar unos minutos.
5. Batir los huevos, agregando sal y pimienta al gusto.
6. Agregar el contenido de la sartén a los huevos mezclando bien.
7. Volcar esta mezcla en la sartén y dorar de un lado.
8. Dar vuelta como cualquier tortilla y dorar del otro lado.
9. Listo.



La remolacha es una hortaliza que tiene un color rojizo, sus hojas se pueden comer crudas o cocidas. Tiene un gran aporte de folatos, vitaminas del grupo B, tales como la B1, B2, B3, B6, también contiene vitamina C, potasio, carotenos, y azúcares en forma de sacarosa.



Las hojas de la remolacha, contienen gran cantidad de vitamina A, y las raíces contienen la Vitamina C. Las hojas de la remolacha contienen luteína y zeaxantina, son dos antioxidantes de la familia de los carotenoides. Estos compuestos son beneficiosos para algunos tipos de cáncer, y para la salud del ojo sobretodo en la mácula y la retina.





Caldo de ayote:

Ingredientes:

- 2 tomates medianos
- Cilantro picado al gusto
- 1 cebolla
- 2 litros de agua potable
- Limón al gusto
- Sal al gusto
- 6 ayotes pequeños

Preparación:

1. Lavar y desinfectar los ayotes (1 gota de cloro por cada litro de agua)
2. Picar el tomate, la cebolla y los ayotes

3. Poner 2 litros de agua a hervir en una olla y agregar el ayote, tomate, cebolla y sal.
4. Dejar hervir por 5 minutos y retirar del fuego.



Beneficios:

El ayote es una verdura que ayuda a eliminar grasas del organismo, previene el estreñimiento, y reduce las inflamaciones gracias a su contenido de cobre, vitamina C y carotenos. Es vermífuga y tenífuga, lo que la hace la esencial para combatir lombrices intestinales.





Actúa como antipirética, dado que una infusión con hojas de calabaza pueden reducir significativamente la fiebre, si se ingieren dos tazas al día de la misma. Así mismo es antiprostática si se consumen sus semillas, y pueden prepararse en un jarabe machacando las semillas y mezclándolas con miel, tomando una cucharada por las mañanas en ayunas.

Ayotes Rellenos (para 4 personas):

Ingredientes:

- 4 Ayotes medianos
- 1 libra de pechuga
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias grandes
- 1 libra de ejote
- sal y pimienta
- 3 ajos

19

Receta para hacer ayotes Rellenos (para cuatro personas):

1. Lo primero que tenemos que hacer es preparar los ayotes para sacarles la carne (o pulpa) y





utilizarla en el relleno. Así que limpia los ayotios bajo el chorro de agua para quitarles toda la arena. Después corta a la mitad a lo largo y pon a cocer los ayotes en agua con sal (media cucharada pequeña de sal por cada 2 litros de agua). Deja durante 10 minutos o hasta que estén tiernos los calabacines.

2. Mientras se cuecen los ayotes podemos aprovechar para preparar las otras verduras del relleno.
3. Cuando estén tiernos los ayotes escúrrelos bien y si tienen muchas pepitas sácalas con una cuchara pequeña y tíralas. Luego con una cuchara saca la carne del calabacín sin romper la piel, para que podamos rellenarlos después. Pica la pulpa de los ayotes y resérvala.

4. Ahora que tenemos la carne de los ayotes podemos empezar el relleno. En una sartén pon el aceite a calentar a fuego medio, añade la cebolla y media cucharada pequeña de sal. Cuando lleve un par de minutos añade el ajo picado. Deja un par de minutos más y entonces añade la carne de los ayotes y la zanahoria rallada.
5. Deja a fuego medio hasta que la verdura esté hecha, unos 10 minutos.
6. El relleno ya está listo, ahora lo que debemos hacer es repartir el relleno entre los ayotes. Luego echamos por encima el pollo desmenuzado con toda la verdura y sus ingredientes y listo.





Tamalitos de frijol

Ingredientes:

- Masa de Nixtamal
- Frijol cocido
- Manteca de cerdo o aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 manojo de hoja de milpa o dobladores para envolver los tamalitos

Preparación:

1. Cocer el maíz
2. Luego lavar el maíz y molerlo.
3. Luego se prepara la masa
4. Se hace la forma de tortilla y se le agrega el frijol ya cocido y colado con pimienta y sal al gusto.



5. Envolver en las hojas y poner en una olla a cocinar



Beneficios

La nixtamalización es el proceso por el cual se prepara la harina de maíz. Para esto se hierve el grano del maíz en una olla de barro con dos litros de agua y dos cucharadas de cal por kilo de maíz. Se calienta lentamente mientras se revuelve con un cucharón, luego de hervirse dejarlo reposar hasta el día siguiente.

Para saber si el proceso fue exitoso se debe poder pelar el grano de maíz fácilmente entre los dedos al frotarlo.

En general, el maíz es bueno para todos, incluso niños y ancianos. Proporciona gran cantidad de calorías y elementos nutritivos.

Es un alimento muy completo, que con poco esfuerzo digestivo proporciona gran cantidad de elementos nutritivos (grasas, hidratos de carbono y vitamina A) y materiales energéticos.





Tortitas de brócoli

Ingredientes:

- 1 Pizca de Sal
- 1 Chorro de Aceite
- 1 Brócoli
- Queso parmesano

- 2 Unidades de Huevos

Pasos para preparar Tortitas de brócoli

1. Lo primero que debes hacer para realizar estas tortitas vegetarianas es hervir el brócoli con un poco de agua. Cuando esté listo, escúrrelo, deja que se enfríe un poco y corta los tallos sobrantes. Luego, desmenuza el brócoli y reservalo.
2. Por otro lado, ralla el queso parmesano y reservalo. Luego, bate los huevos con una pizca de sal y pimienta si lo deseas.
3. Ahora, en un recipiente mezcla todos los ingredientes, es decir, el queso rallado con el brócoli y los huevos batidos hasta formar una masa compacta. Forma bolas del tamaño que desees, aplástalas para crear las tortitas de brócoli y pon un poco de aceite a calentar.

- 
4. Cuando esté caliente, fríe cada una de las tortitas de brócoli. Si quieres hacer esta receta para niños, te aconsejamos que incorpores un poco de zanahoria, así comerán vegetales sin apenas notarlo.

Beneficios:

BROCOLI: La mejor forma de consumir esta verdura es cruda; por tanto, es perfecta en jugo, ya que así conserva las vitaminas A, B y C que contiene, además de hierro, potasio, calcio, cobre y zinc.

Se recomienda para la artritis, el reuma y para personas que padecen retención de líquidos.





Aros de Cebolla:

Ingredientes:

- 2 Unidades de Cebollas medianas
- 1 Taza de Harina sin polvos de hornear
- 1 Taza de Leche fresca
- 2 Cuchara sopera de Aceite
- 1 Unidades de Huevo
- 1 Cucharadita de Sal
- 1 Botella de Aceite para freír
- 1 Pizca de Pimienta blanca molida

Pasos para preparar Aros de cebolla fácil

1. Lo primero que vamos a hacer es coger un recipiente y batir levemente el huevo. Luego, agrega el aceite y la leche y sigue batiendo.
2. Cuando se hayan integrado los ingredientes anteriores, incorpora la harina poco a poco sin dejar de batir. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Deberás batir hasta formar un batido suave y homogéneo. Cuando esté listo, resérvalo para más adelante y empieza a cortar la cebolla. Es fundamental que cortes la cebolla en aros finos (de 1/2 cm aproximadamente).

4. Ahora unta los aros de cebolla en el rebozado que preparaste en los pasos anteriores y escúrrelos un poquito para luego freírlos.
5. Para freír los aros de cebolla deberás poner abundante aceite a calentar. Una vez caliente, coloca los aros de uno en uno y con cuidado de no quemarte. Te aconsejamos que no frías muchos aros de cebolla a la vez ni dejes que el aceite se caliente en exceso, de esta manera le darás tiempo a la cebolla para que se cocine mejor.
6. Fríe los aros hasta que estén dorados y dales la vuelta con un tenedor. Cuando estén bien fritos, retíralos y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
7. Cuando el papel haya absorbido el aceite, ya puedes servirlos. Puedes utilizar los aros de cebolla para condimentar una ensalada, acompañar un plato de pollo asado o en salsa o a modo de entrante con un poco de alioli.





Beneficios:

CEBOLLA: Es una incondicional en muchas recetas de cocina y es sumamente saludable. Si se consumen crudas, actúan como tónico y estimulante del sistema nervioso y del hígado.

Son diuréticas, por lo que se aconsejan contra la obesidad, el desequilibrio glandular y la retención de líquidos, también son antisépticas, expectorantes y digestivas.



Huevos con espinaca:

Ingredientes:

- Receta para 1 persona
- 1 unidad Huevo
- 1 manojo de Espinaca
- Mantequilla al gusto
- Sal
- Pimienta

Pasos para preparar Huevos con espinaca

1. Antes de realizar esta deliciosa receta, el primer paso es alistar todos los ingredientes.
2. Lavar y trocear las espinacas, secar muy bien y cocinar en un sartén con mantequilla a fuego bajo.
3. Mezclar constantemente y cocinar las espinacas hasta que reduzcan su tamaño y su color intensifique, aproximadamente 2 minutos, salpimentar.

4. Aparte en un sartén derretir mantequilla y añadir el huevo cocinar a fuego lento, tapado durante 3 minutos, cubrir con una pizca de sal.
5. Servir las espinacas sobre una rodaja de pan (opcional) y sobre esta disponer el huevo frito, esta es una excelente opción para la hora del desayuno.

Beneficios:

ESPINACAS: Las espinacas contienen calcio para huesos y músculos, un mucílago que fortalece articulaciones y mucosas, y yodo que facilita la absorción de minerales.

Las espinacas son buenas para el corazón, la anemia, los nervios las depresiones, la fatiga, etc. Su contenido en clorofila puede ayudar a quienes acusan demasiado el cambio de estación, (sobre todo de verano a otoño o de otoño a invierno.)





Tortilla de lechuga

Ingredientes:

- 1 Unidades de Lechuga de hoja suave
- 3 Unidades de Huevos
- 2 Cuchara sopera de Harina con polvos de hornear
- 1 Pizca de Sal
- 1 Chorro de Aceite
- 1 Pizca de Pimienta

Pasos para preparar Tortilla de lechuga

1. Limpia bien la lechuga y corta las hojas en tiras delgadas para poder hacer la tortilla. Resérvala y en un recipiente aparte bate las claras de huevo a punto de nieve. Cuando las tengas, incorpora las yemas y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Una vez estén bien batidos los huevos, introduce las tiras de lechuga y mézclalas bien. Después, para que la tortilla quede esponjosa y voluminosa, añade poco a poco la harina y sin dejar de mezclar. Es importante que no introduzcas toda la harina de un golpe para evitar que se formen grumos.
3. Para que la tortilla de lechuga salga perfecta, la mezcla debe quedar húmeda. Añade sal y pimienta al gusto y pon una sartén antiadherente a calentar con el aceite. La cantidad de aceite debe ser la suficiente para dorar la tortilla, no incorpores demasiada porque podría quedar aceitosa.
4. Cuando el aceite esté caliente, vierte la mezcla de la tortilla y repártela por toda la sartén. Para que se haga bien, tendrás que cocinarla durante seis minutos aproximadamente, repartiendo el tiempo en ambos lados.

- 
5. Sirve tu tortilla de lechuga acompañada de arroz blanco o lo que más te guste.

LECHUGA: Rica en vitaminas A, B, C, D, y E, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, constituye un excelente remedio para el estreñimiento y es diurética.

Es un gran remedio contra el insomnio, ya que tiene un notable efecto calmante sobre el sistema nervioso.





Sopa de pepinos:

Ingredientes:

- 8 pepino(s)
- 1 cucharada(s) Perejil picado
- 6 taza(s) Agua
- 2 cucharadas de Margarina derretida
- 1/2 taza(s) Leche
- 3 cucharada(s) Maicena
- Sal y Pimienta al gusto

Pasos para preparar Sopa De Pepinos

1. Pele los pepinos y córtelos en rebanadas. Cuézalos unos 15 minutos en un poco de agua. Luego licue el pepino, coloque el puré de pepinos en una olla y condimente al gusto. Agregue la margarina. Deje hervir por unos 20 minutos. Agregue la maicena disuelta en la leche y el perejil picado fino. Revuelva por unos tres minutos.

Beneficios:

PEPINO: Contiene vitaminas A y C, calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio, pero su mejor función es que purifica la sangre y favorece la diuresis.





Tomates rellenos con ensalada rusa:

Ingredientes:

- 3 Unidades de Tomates medianos
- 1 Unidades de Zanahoria grande
- 3 Unidades de Papas chicas
- 50 Gramos de Arvejas
- 100 Gramos de Mayonesa
- 1 Cucharadita de Sal
- 1 Pizca de Pimienta negra
- 1 Manojito de Perejil (decoración)

Pasos para preparar Tomates rellenos con ensalada rusa

1. Para empezar con la preparación de estos exquisitos tomates rellenos alistamos los ingredientes necesarios.
2. Cortamos la zanahoria en cubos pequeños.
3. Colocamos la zanahoria cortada en una olla con agua y sal. Cocinamos hasta que esté tierna. Debemos tener en cuenta que la zanahoria tenemos que cocinarla por separado, ya que éstas requieren unos 2 ó 3 minutos más de cocción que las papas.

4. Por otro lado, cortamos las papas en cubos. Para los tomates rellenos, es necesario cortar, las papas y las zanahorias más pequeñas que en una ensalada rusa tradicional.
5. En una olla aparte cocinamos las papas por espacio de 4 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño de las mismas, y cuidando que no se pasen de cocción.
6. Mientras se van cocinando los ingredientes para los tomates rellenos, los vamos ahuecando de esta manera: cortamos la tapa superior de los mismos y les quitamos toda la pulpa con una cuchara, teniendo cuidado que no se rompan.
7. Tomamos un recipiente y colocamos las papas y la zanahoria cocidas junto con las arvejas.
8. A continuación, añadimos la mayonesa a la preparación para los tomates rellenos. Mezclamos y rectificamos los condimentos.
9. Rellenamos los tomates y los colocamos en una fuente para servir. Para decorar el plato final picamos unas hojitas de perejil y espolvoreamos por encima. Llevar a la heladera hasta servir.





Beneficios: El tomate es el abanderado de prácticamente todas las recetas, sobre todo en su modo de empleo, más popular, la salsa de tomate.

El tomate constituye una buena fuente de caroteno y vitamina C y un ingrediente impagable en la cocina, ya que resulta delicioso crudo, con el simple aderezo de sal y aceite de oliva, mezclado con todo tipo de verduras y hortalizas en ensaladas o como base y aderezo de todo tipo de platos.

Son muy ricos en vitaminas y minerales, sobre todo potasio, pero su piel no es recomendable para estómagos delicados o para personas con tendencia a padecer de piedras en el riñón.





Bibliografía:

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir1795/doc34776.html>

