

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

ELABORACIÓN DE GUÍA ALIMENTARIA PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES
NUTRITIVOS CON ENFOQUE AL MEJORAMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL DE NIÑOS Y
NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE LA ALDEA ANIMAS LOMAS DEL MUNICIPIO DE JUTIAPA
DEL DEPARTAMENTO DE JUTIAPA
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

MARÍA ESPERANZA CHACAJ POLANCO
CARNET 22436-12

JUTIAPA, NOVIEMBRE DE 2017
SEDE REGIONAL DE JUTIAPA

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO

ELABORACIÓN DE GUÍA ALIMENTARIA PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES
NUTRITIVOS CON ENFOQUE AL MEJORAMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL DE NIÑOS Y
NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE LA ALDEA ANIMAS LOMAS DEL MUNICIPIO DE JUTIAPA
DEL DEPARTAMENTO DE JUTIAPA
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

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

POR

MARÍA ESPERANZA CHACAJ POLANCO

PREVIO A CONFERÍRSELE

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

JUTIAPA, NOVIEMBRE DE 2017
SEDE REGIONAL DE JUTIAPA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

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

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

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

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. SILVIA DEL CARMEN PORTILLO REYES

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. MODESTO CRESENCIO BAQUIAX BARRENO



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

Licenciada: Juana María Godoy
Coordinadora Académica de Trabajo Social
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Universidad Rafael Landívar, sede Jutiapa.

Respetable Licenciada:

A través de la presente, me permito informarle que he realizado el acompañamiento de la Tutoría de la Práctica Profesional Supervisada II de la estudiante: **María Esperanza Chacaj Polanco**, carné No. 2243612, durante la cual la estudiante cumplió satisfactoriamente la ejecución del proyecto de Intervención final titulado: **"Elaboración de Guía Alimentaria para el Consumo de Alimentos Locales Nutritivos con Enfoque al Mejoramiento Alimentario y Nutricional de Niños y Niñas menores de cinco años de la Aldea Animas Lomas del Municipio de Jutiapa del Departamento de Jutiapa"**, cumpliendo de esta forma con los requerimientos académicos establecidos, según lineamientos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Rafael Landívar. Por lo expuesto anteriormente doy por **APROBADO** el informe y la ejecución, de acuerdo al compromiso que me compete como tutora de este proceso.

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente.

Licenciada Silvia Portillo
Código 9484
Tutora.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
No. 041138-2017

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Sistematización de Práctica Profesional de la estudiante MARÍA ESPERANZA CHACAJ POLANCO, Carnet 22436-12 en la carrera LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO, de la Sede de Jutiapa, que consta en el Acta No. 04191-2017 de fecha 23 de octubre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ELABORACIÓN DE GUÍA ALIMENTARIA PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES NUTRITIVOS CON ENFOQUE AL MEJORAMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE LA ALDEA ANIMAS LOMAS DEL MUNICIPIO DE JUTIAPA DEL DEPARTAMENTO DE JUTIAPA

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 22 días del mes de noviembre del año 2017.



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

DEDICATORIA

Principalmente a Dios: Por darme la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional, por guiarme por el buen camino, darme las fuerzas necesarias para seguir adelante y no desmayar en las adversidades que se presentan en el diario vivir.

A mis padres: Milagro Polanco: Por ser mi soporte y el pilar más importante en mi vida, por tu amor incondicional, apoyo, paciencia, dedicación, por enseñarme a creer en mí y tener perseverancia para alcanzar mis sueños, gracias a ti, hoy es un sueño hecho realidad. Mi triunfo es dedicado a ti.

Lorenzo Chacaj (QPD): Por ser mi ángel que vivirá eternamente en mi corazón y aunque en la vida nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que donde se encuentre se sentirá orgulloso por este logro que he alcanzado. Un abrazo hasta el cielo papá.

Alex Carrillo: Por ser una persona especial, ser como un padre de corazón, gracias por enseñarme el valor y lo que significa el esfuerzo para lograr un objetivo, por sus consejos y apoyo durante mis estudios.

A mis hermanas/o: Angélica, Sandra, Elizabeth y Junior, por sus muestras de cariño y apoyo en los momentos más difíciles, que mi triunfo les sirva de motivación para seguir adelante y luchar por sus metas y objetivos.

A mi abuela: Petrona Lima, quien ha sido como una madre para mí, por cuidarme pero sobre todo por fomentar en mí, valores y principios morales desde mi niñez. Por enseñarme que las cosas siempre se consiguen con empeño y esfuerzo.

A mis tías/os: María, Giovanni, Miguel, Doris, Carmen. Por su apoyo moral y cariño. Especialmente a Vilma, quien más que una tía ha sido mi amiga; por compartir

momentos significativos conmigo y siempre estar dispuesta a escucharme y apoyarme en cualquier circunstancia.

A mis sobrinos/as: Luis, Fernanda, Adriana, mi pequeña Valeria. Por darme la alegría e inocencia que solo ustedes saben brindar. Dios les bendiga siempre.

A mis primos/as: Por las muestras de cariño y momentos compartidos.

A mis amigas: Marisol Sarceño, Dinora Jiménez, Yesenia Ramírez, Marina. Por su amistad y cariño incondicional. En especial a Jackeline Castillo, por su amistad, cariño, por la confianza depositada en mí y compartir momentos de alegría y nostalgia.

A mis docentes: Por compartir sus experiencias, por la enseñanza brindada, a cada uno de ustedes les debo mis conocimientos siendo parte fundamental de mi formación académica.

A mi asesora de PPS: Silvia del Carmen Portillo; por la motivación y aliento brindado, ha sido un privilegio tenerla como guía durante este proceso profesional.

A mi revisor de Informe: Lic. Modesto Baquix; por la paciencia, criterios e ideas brindadas para concluir el desarrollo de mi informe. Dios le bendiga.

A la Universidad Rafael Landívar: Especialmente a la facultad de ciencias políticas y sociales por brindarme el conocimiento que me permite alcanzar este triunfo, por formarme con una visión social y humanística con valores en el quehacer profesional de esta carrera.

A mi centro de práctica: World Visión, Jutiapa; especialmente al gerente institucional Denis Corletto por abrirme las puertas y permitirme realizar mi práctica profesional supervisada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I	1
1. Marco Organizacional	1
1.1 Antecedentes	1
1.2. Naturaleza.....	2
1.3. Áreas de proyección	4
1.4. Área priorizada.....	4
1.5. Ubicación de la institución.....	4
1.6. Extensión territorial	5
1.7. Tamaño y cobertura	6
1.8. Estructura organizativa	7
1.9. Estructura funcional	7
1.10. Visión.....	10
1.11. Misión.....	10
1.12. Valores centrales	10
1.13. Objetivos institucionales	10
1.14. Filosofía institucional.....	11
1.15. Estrategias de la institución	12
1.16. Programas	13
1.17. Proyectos	14
CAPÍTULO II	15
2. Análisis Situacional	15
2.1. Análisis de involucrados.....	15
2.2. Red de actores vinculados en el área de proyección.....	15

2.3. Listado y descripción de problemas	17
2.4. Priorización del problema utilizando la técnica de Hanlon	21
2.5. Análisis del problema identificado	22
2.6. Árbol de problema.....	23
2.7. Análisis de las causas y efectos que deriva el problema	23
2.8. Demandas institucionales y poblacionales.....	27
2.9. Análisis de la brecha	28
2.10. Justificación del problema identificado.....	30
CAPÍTULO III	31
3. Análisis Estratégico	31
3.1. Árbol de objetivos	31
3.2. Análisis de los medios y fines para alcanzar el objetivo central	32
3.3. Análisis FODA.....	36
3.4. Análisis de vinculación estratégica FODA.....	37
3.5. Líneas estratégicas de acuerdo a la vinculación estratégica	38
3.6. Árbol de estrategias	40
3.7. Selección de técnica de PROIN.....	40
3.8. Estrategia óptima	41
3.9. Resultados esperados	41
3.10. Alcances y límites	41
CAPÍTULO IV.....	43
4. Diseño del proyecto intervención	43
4.1. Ficha técnica del proyecto	43
4.2. Descripción general del proyecto.....	44
4.2.1. Ámbito institucional, social político y cultural	45

4.2.2. Plan o programa en el que se inserta	46
4.2.3. Justificación del proyecto.....	46
4.2.4. Objetivos del proyecto	47
4.2.5. Población destinataria y resultados previstos	48
4.2.6. Fases del proyecto	49
4.3. Entorno interno y externo del proyecto	52
4.3.1. Funciones específicas del estudiante y de otros involucrados	53
4.3.2. Coordinación interna y externa	53
4.3.3. Incidencia del proyecto en la región	54
4.3.4. Implicaciones éticas a considerar	54
4.3.5. Instrumentos técnicos y metodológicos	55
4.4. Recursos y presupuesto	59
4.5. Monitoreo y evaluación	60
4.5.1. Indicadores de éxito generales	60
4.5.2. Indicadores de éxito específicos.....	61
CAPÍTULO V.....	62
5. Presentación de Resultados	62
5.1. Fases de investigación.....	62
5.1.1. Fase de visitas a la organización.....	62
5.1.2. Fase de campo.....	62
5.1.3. Fase de investigación problema	63
CAPÍTULO VI.....	64
6. Análisis de Resultados.....	64
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68

LECCIONES APRENDIDAS	69
PLAN DE SOSTENIBILIDAD	70
ADMINISTRACIÓN DEL PLAN DE SOSTENIBILIDAD	74
MATRIZ DE RIESGO	78
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	94
ANEXOS	98

RESUMEN EJECUTIVO

La estudiante María Esperanza Chacaj Polanco con número de carné 2243612 de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo en su Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Rafael Landívar, por medio de las herramientas desde la perspectiva requeridas en la carrera han sido una oportunidad tomada en cuenta para llevar a cabo la Práctica Profesional Supervisada I y II, realizo el proyecto: “Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa”.

El proyecto fue realizado con 30 madres de familia de niños y niñas menores de cinco años, siendo actores primordiales para adquirir conocimientos sobre alimentación saludable en niños/as menores de cinco años a modo de mejorar la calidad alimentaria y nutricional de sus hijos e hijas y sobre los alimentos locales nutritivos que pueden incluir en su alimentación; los cuales han sido brindados a lo largo de todo el proceso de Práctica Profesional Supervisada II, donde se realizaron reuniones participativas, capacitación y taller con las madres de familia.

Es preciso resaltar que la intervención del trabajador social se desarrollan habilidad, capacidades y destrezas que se ponen en práctica durante la ejecución del proyecto de intervención, permitiendo la identificación de la realidad de la población estableciendo estrategias de intervención y alternativas de solución adecuadas al entorno institucional, social político y cultural del área de intervención.

INTRODUCCIÓN

En la Práctica Profesional Supervisada, se aplican los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo, en los cuales la estudiante está inmersa en los procesos sociales ejerciendo su profesión y confrontando la práctica a través del acercamiento con la realidad en que las personas de las comunidades viven, mediante la aplicación de los métodos, técnicas, herramientas gerenciales que van con relación a la profesión, por lo que se desprenden los siguientes capítulos desarrollados en el proceso de Práctica Profesional Supervisada I y II:

CAPÍTULO I, constituye el marco organizacional que consiste en la recolección de información de la institución de World Vision Jutiapa, describiendo los antecedentes, su naturaleza institucional, ubicación, extensión territorial, tamaño y cobertura así como también su estructura funcional, visión, misión, valores centrales, objetivos institucionales, filosofía institucional, sus programas y proyectos para beneficio de la población y desarrollo de la misma.

CAPÍTULO II, constituye el análisis situacional consistiendo en el análisis de involucrados, red de actores vinculados, listado y descripción de problemas, priorización del problema por medio de la técnica de Hanlon, respectivo análisis del problema identificado, árbol de problemas, análisis de causas y efectos que deriva el problema, así mismo en este capítulo se incluyen las demandas institucionales y poblacionales, análisis de la brecha y justificación del problema.

CAPÍTULO III, constituye el análisis estratégico donde se utilizaron diferentes técnicas como el árbol de objetivos, análisis de FODA, vinculación estratégica, árbol de estrategia, se seleccionaron las estrategias por medio de la técnica de PROIN. Se definió el proyecto de intervención denominado de la siguiente manera: **Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y**

niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

CAPÍTULO IV, constituye el diseño del proyecto de intervención, el cual está constituido principalmente por la ficha técnica, descripción del proyecto donde se describe ámbitos institucionales, social político y cultural, alcances y límites, plan o programa en el que se inserta el proyecto de intervención, objetivos tanto general como específicos, población destinataria y resultados esperados, fases del proyecto donde se utilizó la matriz del marco lógico, plan de acción, cronograma de actividades y sistematización de experiencias.

Además de ello incluye el entorno interno y externo, funciones del estudiante y otros involucrados, coordinación interna y externa, incidencia del proyecto en la región así mismo las implicaciones éticas a considerar, posibles conflictos, instrumentos técnicos y metodológicos utilizados en el proceso de Práctica Profesional Supervisada I y II, presupuesto sobre los rubros utilizados durante el proyecto de intervención, monitoreo y evaluación e indicadores de éxito.

CAPÍTULO V, lo establece la presentación de los resultados planteados en el proceso de la Práctica Profesional Supervisada I y II, describiéndose en: fases de visita a la organización, investigación del problema y campo.

CAPÍTULO VI, constituye el análisis de resultados de los cuales para la ejecución del proyecto se planearon dos resultados y fueron cumplidos por medio de las actividades desarrolladas durante el proyecto.

El marco teórico aborda diferentes conceptos en relación a la elaboración de la guía alimentaria en esta sección también se incluye el marco legal los cuales sirvieron como sustento para el proyecto de intervención, se diseñó un gráfico integrando definiciones, teorías y leyes para complementar de manera teórica el proyecto de intervención.

CAPÍTULO I

1. Marco Organizacional

A continuación se detalla el presente capítulo que consiste en la descripción general de la institución, incorporando información desde el surgimiento institucional, naturaleza, sus áreas de proyección y área seleccionada para desarrollar el proceso de práctica, ubicación y extensión territorial, su estructura organizativa y funcional como también su visión, valores centrales, objetivos, misión, filosofía institucional, estrategias institucionales, programas y proyectos con los que trabaja de manera institucional , describiéndolos de la manera siguiente:

1.1 Antecedentes

La oficina de World Vision en el municipio de Jutiapa fue desarrollada y dedicada para trabajar con la niñez, sus familias y sus comunidades de manera de reducir la pobreza y la injusticia social, ubicada en la cabecera departamental de Jutiapa, cubriendo algunas comunidades del municipio de Jutiapa y Santa Catarina Mita. Sus servicios y programas van dirigidos para trabajar con personas más vulnerables de las comunidades de los municipios del departamento, no importando su religión, grupo étnico o género.

El principal compromiso que tiene World Vision Internacional es con la niñez de las comunidades pobres, con el propósito de ayudarles a garantizar un mejor futuro, enfocándose en la transformación y empoderamiento de las familias y las personas en general de las comunidades. Desde 1950, World Vision a nivel Internacional ha ayudado a millones de niños, niñas y familias, brindando apoyo en emergencias a aquellos afectados por desastres naturales y sociales; creando soluciones a largo plazo dentro de comunidades para reducir la pobreza y promover la justicia. (Internacional, 2016)

(Hernández, 2012) Describe que “World Vision nace en Korea en 1950 y llega a Guatemala en 1975. Bob Pierce funda World Vision como apoyo a las niñas y niños huérfanos de la guerra de Korea. En 1962 Pierce promueve en Guatemala una conferencia de pastores. Catorce años después, inicia el trabajo en el país con becas escolares y apoyo a la emergencia del terremoto de 1976”.

Hernández, (2012) apunta que “En Guatemala iniciaron las operaciones en los años 1978-1979. Siendo así que durante el año 1978 se estableció la oficina de Guatemala como sucursal de World Visión Inc. En este periodo también se promueven los proyectos de cuidado de la niñez y su familia con base en el patrocinio de niñas niños. En los años de 1980-1982, el cuidado de niños impacta áreas marginales. Por medio de proyectos institucionales coordinados con colegios urbanos, inicia el enfoque de desarrollo orientado en la educación formal y no formal”.

En el 2012 Hernández escribió “Por consiguiente en los años de 1984-1985 con éxito del desarrollo integral llega a comunidades de 17 departamentos del país. Los proyectos de Cuidado del Niño se transforman en proyectos comunitarios de desarrollo integral y se implementan los “Focos de Desarrollo” que aúnan las experiencias entre comunidades de un mismo municipio”.

World Vision es una organización cristiana humanitaria cuyo objetivo es alcanzar la plenitud de vidas de los niños, niñas, sus familias y comunidades para vencer la pobreza y la injusticia. Inspirados por los valores cristianos, Visión mundial está dedicada a trabajar con la gente más vulnerable sin distinción de clases sociales. (Internacional, 2016)

1.2. Naturaleza

“World Vision está comprometida en el desarrollo integral para todos los niños y las niñas y la realización de sus derechos. Los niños y las niñas tienen el derecho a la supervivencia, desarrollo, a la protección y a la participación como se establece en

la convención de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CRC por sus siglas en inglés). La oportunidad de participar debe empoderar a niños, niñas en lugar de marginarlos. (Vision, 2006)

El compromiso está fundamentado en tres principios de la fe cristiana: la dignidad humana, inspirado en que somos seres creados a imagen y semejanza de Dios; la igualdad que se expresa en el hecho de que Dios no hace distinción entre personas y nos considera a todos iguales; y el compromiso al cual Dios nos convoca para trabajar a favor de los demás, promoviendo y defendiendo sus derechos". (Vision, 2006).

En casos de desastres World Vision busca dar respuesta humanitaria por medio de albergues sosteniendo coordinaciones con la Red Humanitaria encabezada por el Sistema de las Naciones Unidas, monitoreando las zonas más propensas a desastres para identificar y proteger a las personas vulnerables, especialmente a la niñez y juventud de Guatemala; se trabaja para preparar a las comunidades para su recuperación integral después de un desastre. World Vision trabaja a favor de la niñez, familias y comunidades pobres por medio del desarrollo transformador, la promoción de la justicia y la atención de emergencias. (Martinez, 2011).

En World Vision, el desarrollo transformador está basado en la comunidad y enfocado en el bienestar de la niñez. Es un proceso donde los niños y las niñas, sus familias y comunidades puedan tener acceso a una vida en plenitud con educación, alimento, salud, agua potable, vivienda, justicia, dignidad, paz y esperanza. Buscando un desarrollo integral que incluya el aspecto social, espiritual, económico, político y ambiental de la vida de todos y todas las personas a nivel local, nacional, regional y global (Estrada Rosas, 2013).

En promoción de justicia; visión mundial trabaja para construir un mundo donde la niñez sea protegida, amada y respetada. Para ello, abordan los factores que perpetúan la pobreza, apoyan el cambio de políticas, sistemas, prácticas y actitudes

que rechazan la justicia y el cumplimiento de los derechos humanos. Visión mundial está comprometida con una política de diálogo, campañas y promoción de la justicia a nivel local, nacional e internacional. Junto con organizaciones y agencias buscan influir para alcanzar el empoderamiento ciudadano y buscar el bienestar de los niños y las niñas. (Estrada Rosas, 2013)

En asuntos humanitarios de emergencia; en caso de desastres naturales o causados por el hombre, Visión mundial busca dar respuesta humanitaria y proteger a las personas vulnerables., actuando con rapidez para apoyar, en cooperación con otras agencias, con alimentos, agua, techo, medicamentos, abrigo, apoyo psicosocial, entre otros. Así mismo, se trabaja conjuntamente con las comunidades para su recuperación integral después de un desastre. Apoyando con la preparación de las personas para afrontar emergencias en zonas propensas a desastres naturales, y se apoya a desarrollar destrezas y buscar alternativas de recuperación y desarrollo para sus comunidades”. (Estrada Rosas, 2013)

1.3. Áreas de proyección

- Salud y Nutrición
- Desarrollo Integral de la Niñez. (DIN).
- Medios de Vida y Resiliencia (MVR).
- Organización Comunitaria y Gobierno Local (OCGL).
- Prevención y Manejo de Emergencias (HEA) (Gregorio E. , 2016)

1.4. Área priorizada

El área priorizada para realizar el proceso de Práctica Profesional Supervisada I y II es: Desarrollo integral de la niñez (DIN).

1.5. Ubicación de la institución

El PDA APAS/ World Vision, está ubicada en el Km. 123.5 Aldea Acequia, El Progreso, Jutiapa. Con número de teléfono: 4015-8214.

1.6. Extensión territorial

World Vision está situado en la cabecera del municipio y departamento de Jutiapa. El Municipio de Jutiapa pertenece al departamento de Jutiapa y está ubicado en la parte Nor-Oeste del mismo. Limita al Norte con el municipio de Monjas (Jalapa), El Progreso, Santa Catarina Mita y el departamento de Santa Rosa, al Sur con los municipios de Comapa, Jalpatagua, y al Oeste con los municipios de Quezada, Jalpatagua y Casillas del departamento de Santa Rosa. Se encuentra localizado entre las coordenadas 14° 16' 58" latitud Norte y 89° 53' 33" longitud Oeste. (Segeplan, 2011)

Segeplan (2011) describe que “El territorio de Jutiapa tiene una extensión de 620 Km², se encuentra a una altura que oscila entre 850 y 1,832 metros sobre el nivel del mar. Se ubica a 124 (118) kilómetros de la ciudad capital por la ruta CA-1.”

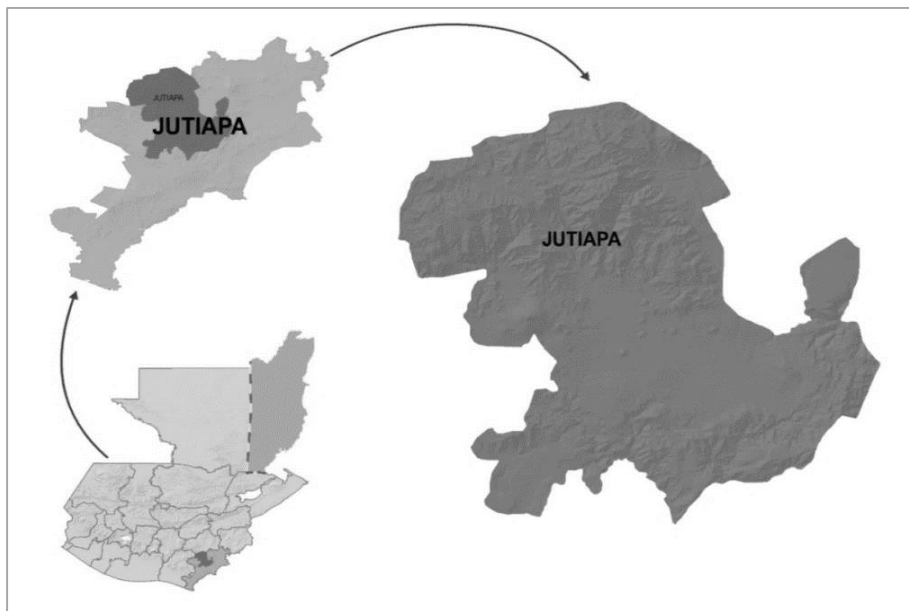


Figura 1. Ubicación del municipio de Jutiapa, Jutiapa.

Fuente Plan de Desarrollo Municipal (PDM) Jutiapa, Jutiapa (Segeplan, 2011)

1.7. Tamaño y cobertura

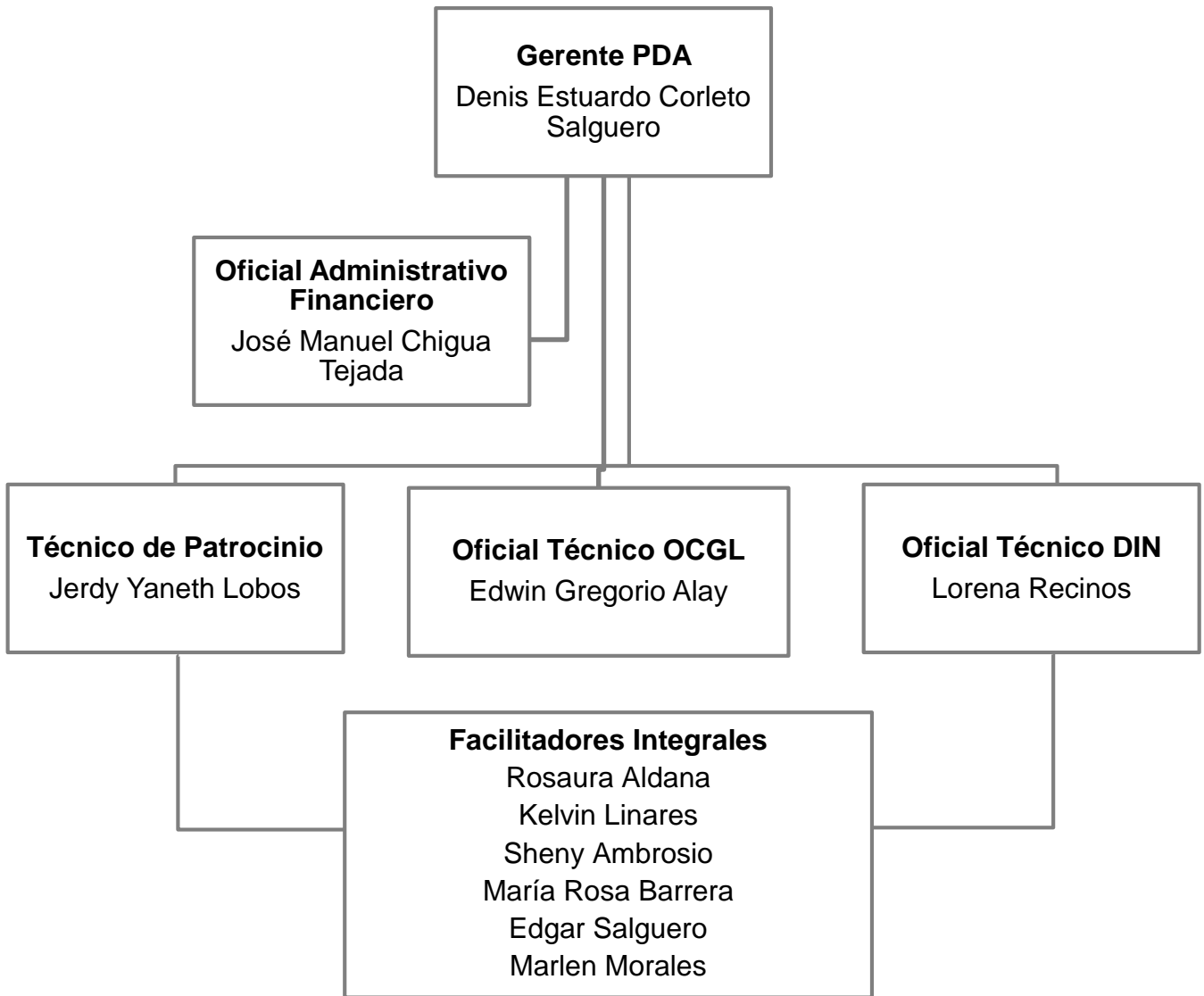
El PDA APAS/ World Vision, tiene una cobertura de 9 comunidades, 7 pertenecientes al municipio de Jutiapa y 2 al Municipio de Santa Catarina Mita.

MUNICIPIO	COMUNIDADES
Jutiapa, Jutiapa	1. Quebrada Seca.
	2. Animas Lomas.
	3. San José Buena Vista.
	4. Las Pilas.
	5. Pipiltepeque Arriba.
	6. Pipiltepeque Abajo.
	7. Cerro Grande Barreal.
Santa Catarina Mita, Jutiapa.	8. Carbonera.
	9. Suchitán.

Fuente: Elaboración propia, información proporcionada por Edwin Gregorio Alay Coordinador de Área de OCGL, World Visión Jutiapa (2016)

1.8. Estructura organizativa

World Vision, Jutiapa cuenta con su organigrama institucional, con 11 empleados en sus respectivas funciones dentro de la institución. (Corleto, 2016)



Fuente: Denis Corleto, World Vision Jutiapa (2016)

1.9. Estructura funcional

En esta sección se describen los puestos del personal de la institución de World Vision Jutiapa.

Gerente programa de desarrollo de área -PDA-

- Asegurar el desarrollo de los planes estratégicos y operativos de los PDAs.
- Asegurar el logro de las metas pragmáticas de los PDA
- Establecer y mantener una coordinación estratégica de esfuerzos y recursos con los líderes de la comunidad, oficiales locales, representantes de iglesias y otros actores claves de la sociedad civil en las intervenciones de los PDA.
- Vigilar que los PDA implementen sus planes operativos anuales.
- Dirigir los mecanismos técnico- operacionales para el manejo efectivo de los recursos de los PDA.
- Asegurar el cumplimiento de las normas, procesos y reglamentos financieros y administrativos de WM.
- Desarrollar las capacidades organizacionales, gerenciales y técnicas del equipo asegurando la efectividad de sus programas.
- Analizar, organizar y distribuir equilibradamente, las cargas de trabajo, las responsabilidades de cada puesto de trabajo, asegurando el cumplimiento de los objetivos y metas. (Corleto, 2016)

Oficial administrativo financiero

- Asegurar el resguardo de los activos de oficina.
- Administrar la ejecución del presupuesto.
- Resguardar la documentación del soporte de los procesos de compra.
- Encargado de seguridad corporativa y de flotilla de vehículos.
- Administrador de recursos financieros y adquisiciones. (Tejada, 2016)

Técnico de patrocinio

- Planificar organizar, coordinar, las actividades de los facilitadores así como la participación de los miembros de la comunidad en los procesos de patrocinio. (Lobos , 2016)

Oficial técnico OCGL

- Dirigir los procesos de fortalecimiento de la organización comunitaria con el gobierno local.
- Asegurar la calidad de la implementación de los modelos operativos y estrategias operativas del modelo.
- Coordinar los procesos de revisión y contextualización del modelo de organización comunitaria y gobierno local.
- Dirigir los procesos de organización y fortalecimiento a la organización comunitaria asegurando la participación activa de los miembros de la comunidad.
- Dirigir los procesos de dialogo y coordinación interinstitucional con las autoridades locales de gobierno.
- Verificar mediante monitoreo y supervisión constante de los PDA.
- Garantizar mediante mecanismos de captura y procesamiento de datos la disponibilidad de información relacionada con la ejecución y resultado de las estrategias. (Corleto, 2016)

Oficial técnico DIN

- Dirigir los procesos de fortalecimiento del Desarrollo Integral de la niñez.
- Desarrollar el aprendizaje a las madres a través de desviaciones positivas.
- Trabaja sobre la prevención de la desnutrición crónica en todos los niños y niñas menores de 6 años.
- Mejorar las condiciones del hogar con un paquete básico de alimentación. (Recinos, 2016)

Facilitadores integrales

- Su función es operativa, son los encargados de facilitar las actividades de patrocinio de los niños.
- Planifican, ejecutan, controlan a través de actividades de campo. (Gregorio., 2016)

1.10. Visión

"Para cada niño y niña, vida en toda su plenitud, nuestra oración para cada corazón, la voluntad para hacer esto posible." (Estrada Rosas, 2013)

1.11. Misión

World Visión es una confraternidad internacional de cristianos cuya misión es seguir a Jesucristo, nuestro Señor y Salvador trabajando con los pobres y oprimidos, para promover la transformación humana, buscar la justicia y testificar las buenas nuevas del Reino de Dios. (Estrada Rosas, 2013)

1.12. Valores centrales

World Vision comparte una idea común que se basa en seis valores centrales. Estos valores son los principios fundamentales que orientan y determinan lo que la organización hace.

- Son cristianos: se esfuerzan por imitar a Jesucristo en su identificación con los pobres y los oprimidos y en su interés especial por la niñez.
- Están comprometidos con los pobres: sirven a los pueblos más necesitados y promovemos la transformación de sus condiciones de vida.
- *Valoran a las personas*: consideran que todas las personas son creadas y amadas por Dios.
- Son mayordomos: son transparentes en el trato con donantes, comunidades, gobiernos y público en general.
- Son socios: mantienen una posición colaboradora y una actitud abierta hacia otras organizaciones humanitarias.
- Son sensibles: ante carencias sociales y económicas complejas, con raíces profundas que exigen un desarrollo sostenible y a largo plazo. (Estrada Rosas, 2013)

1.13. Objetivos institucionales

- Mejorar la calidad humanitaria.
- Procurar que niños y niñas gocen de buena salud.

- Que los niños y niñas experimenten el amor de Dios y de su prójimo
- Mediante sus programas son educados para la vida.
- Lograr que todas las niñas y los niños tengan oportunidades de mejorar su calidad de vida, la de sus familias y de sus comunidades. (Alay, 2016)

1.14. Filosofía institucional

Su filosofía está basada en valores y principios cristianos y su interés se centra en las personas. Desde 1,975, World Vision está presente en Guatemala a través de la Fundación Visión Mundial Guatemala (FVMG) y las organizaciones Asociaciones Guatemaltecas para el desarrollo –AGUDESA-, que lleva a cabo iniciativas de micro finanzas y la asociación de desarrollo el conacaste y su centro de educación popular –CEDEP- EL TULE, con énfasis en educación transformadora. (Hernández, 2012).

Hernández (2012) apunta que “World Vision Guatemala promueve el desarrollo local a través de programas de desarrollo de área – PDA- en diez departamentos del país. En asocio con agencia de gobierno local y nacional; se llevan a cabo proyectos de desarrollo transformador a nivel nacional. La cobertura de proyectos apoyados por World Vision Guatemala es de 70,0000 niños y niñas, 30,847 familias, 492 comunidades de los departamentos de Huehuetenango, San Marcos, Sololá, Chimaltenango, Guatemala, Jutiapa, Chiquimula, Quetzaltenango, Totonicapán y Zacapa”.

En el 2012 Hernández describe que “El propósito fundamental y prioritario del PDA es crear oportunidades de desarrollo transformador para la niñez e incidir en el cambio favorable de su entorno familiar y comunitario. La implementación de un PDA en WVG se asocia con una organización de base local, con personería jurídica. El número de niños y niñas patrocinados por PDA oscila entre 2,500 y 4,000 para un mayor costo beneficio”.

1.15. Estrategias de la institución

Entre las estrategias de trabajo de World Visión, en las comunidades donde tiene presencia el PDA pretende consolidar con sus objetivos de desarrollo mediante sus programas de la manera siguiente:

Desarrollo integral de la niñez (DIN), con los niños y niñas de 0 a 6 años.

Modelo creciendo sanos: trabajan sobre la prevención de la desnutrición crónica en todos los niños y niñas menores de 6 años.

Modelo de hogar saludable: su fin es mejorar las condiciones del hogar con prácticas de mejoramiento de paredes, techos, piso, estufas, letrina y sumideros, con el propósito de prevenir el mal de chagas, disminuir las enfermedades diarreicas y parasitarias, específicamente en niños y niñas menores de 5 años.

Modelo de centro de desarrollo integral de la niñez (CDIN): su enfoque de proyección se sitúa en 3 acciones, la cuales son: estimulación oportuna para niños y niñas de 0 a 4 años, cuidados básicos del infante y aprestamiento para niños y niñas de 5 y 6 años.

Modelo de comprensión lectora: elevar la lectura y comprensión de la misma, en niños y niñas menores de 11 años de edad; así mismo, se fortalecen valores morales, cívicos y espirituales.

Modelo de escuela de vacaciones atrévete a soñar: trabajan de manera de fortalecer la espiritualidad de los niños y niñas para que les ayude a modelar un estilo de vida para una convivencia armoniosa y en paz en su entorno familiar, escolar y comunitario, contando con líderes cristianos. (Gregorio Alay, 2016)

Medios de vida y resiliencia (MVR), con la familia y comunidad.

Modelo de prevención y mitigación: sus enfoques son el análisis de riesgos socio-naturales para la reducción de condiciones de vulnerabilidad.

Modelo de preparación y respuesta: su rol es el fortalecimiento de capacidades locales y fortalecimiento de capacidades de World Vision Guatemala para la reducción del riesgo a desastres.

Modelo de recuperación: rehabilitación y reconstrucción de áreas afectadas. (Gregorio Alay, 2016)

Organización comunitaria y gobierno local (OCGL), con la comunidad.

Modelo de relacionamiento: Se basa en las *relaciones fundamentales*: planes de desarrollo local (COCODE, COLREDE). *Relaciones específicas*: desarrollo de capacidades, espacios de participación y movilización (COCODE, COMUNDE, COLREDE), *Relaciones de soporte*: participación y fortalecimiento de espacios en dialogo e incidencia (COMUDE). (Gregorio Alay, 2016)

1.16. Programas

La institución de World Vision, Jutiapa cuenta con tres programas con los que trabajan en las diferentes comunidades dentro de su extensión territorial, descritos de la siguiente manera:

Desarrollo integral de la niñez, (DIN). Desarrollar acciones integradas y sostenibles que contribuyan al mejoramiento del nivel de bienestar de la niñez, especialmente en salud, nutrición y educación.

Medios de vida y resiliencia, (MVR). Fortalecer las capacidades de las familias para el mejoramiento de sus condiciones de vida y resiliencia.

Organización comunitaria y gobierno local, (OCGL). Fortalecer la organización comunitaria y el poder local la gestión social e incidencia en el ámbito municipal y nacional orientada al diseño e implementación de políticas que contribuyan al logro de los resultados de bienestar de la niñez. (Gregorio A. , 2016)

1.17. Proyectos

Los proyectos de World Vision, Jutiapa se enfocan en:

- Las necesidades de las niñas y los niños vulnerables.
- La sostenibilidad y viabilidad en el largo plazo de las comunidades.
- Creación de capacidades en educación que permitan cambios positivos.
- Igualdad de género y participación infantil y de la mujer.
- Educación en temas. (Hernández, 2012).

Las asociaciones de desarrollo que ejecutan programas de desarrollo de área (PDA) en el municipio de Jutiapa son:

- Asociación de Desarrollo y Capacitación Integral (ADECI)
- Asociación de Desarrollo Comunitario de Tecnología y Reflexión para la salud (CETREPSA), en Jalpatagua, Conguaco y Moyuta.
- Asociación de Productos Agropecuarios del Suchitán (APAS), Santa Catarina Mita. (Hernández, 2012).

CAPÍTULO II

2. Análisis Situacional

En este capítulo se describe la red de actores que mantienen vinculación interinstitucional con World Vision, mediante el Programa de Desarrollo de Área Jutiapa (PDA Jutiapa), en esta fase se realiza la identificación de los problemas, demandas institucionales y poblacionales existentes dentro del área de proyección: Desarrollo integral de la niñez. En la elaboración de esta fase se realiza la priorización del problema por medio de la técnica de Hanlon, luego mediante el árbol de problemas se conocen sus causas y sus efectos y, finalmente se encuentra el análisis de la brecha mediante las demandas institucionales y poblacionales asimismo la justificación del problema priorizado.

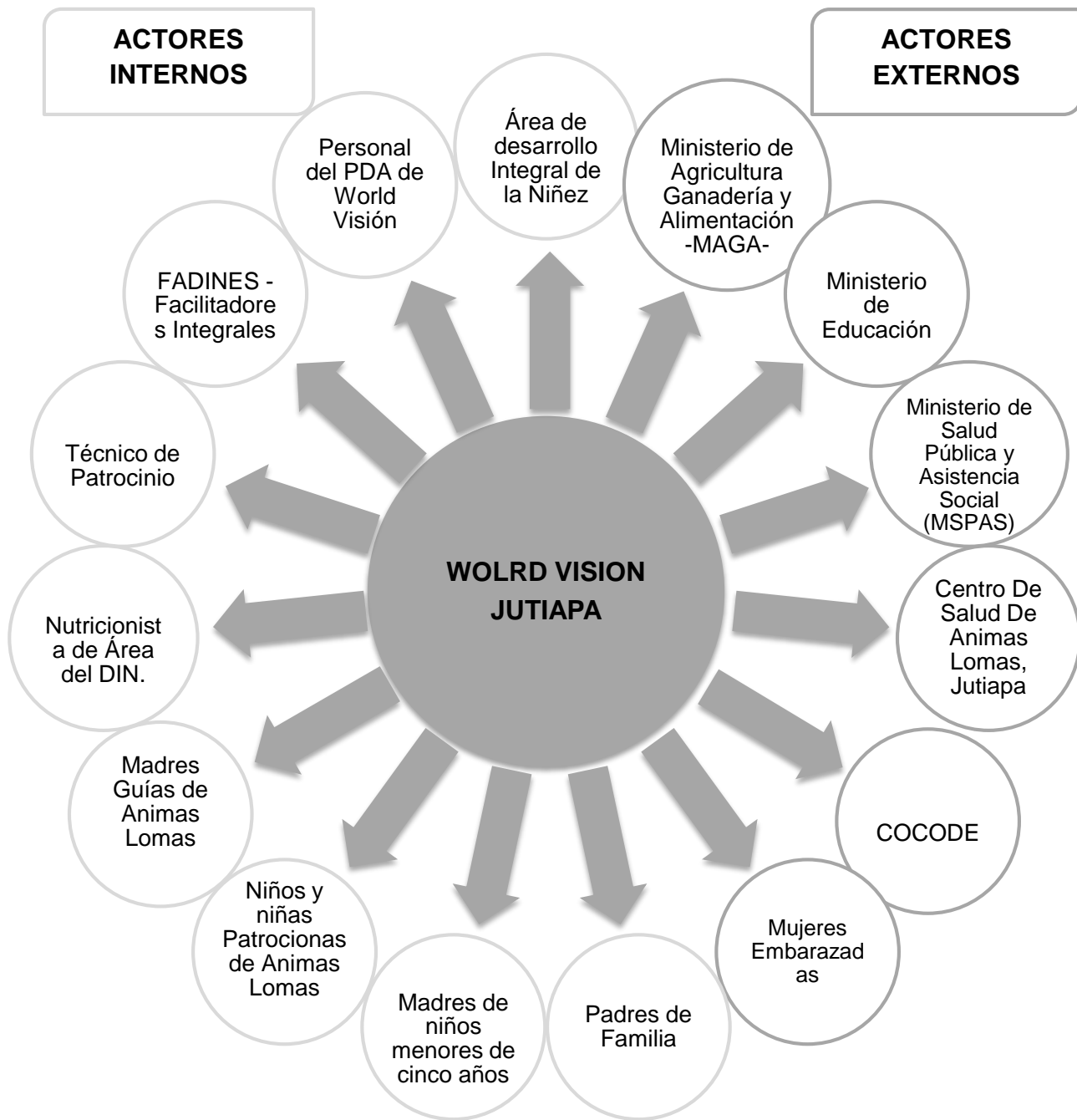
2.1. Análisis de involucrados

“Consiste en identificar los grupos y organizaciones que están directa o indirectamente involucrados en el problema central definido, tomando en cuenta sus intereses, percepciones y mandatos”. “Los intereses también pueden reflejar soluciones sugeridas por cada grupo que esté perjudicado por el problema de desarrollo. La matriz de involucrados es el punto de partida del diseño del proyecto, de ella emanarán la problemática de la zona en donde se trabajará el proyecto, problemática que será tomada en cuenta para ir diseñando el proyecto”. (López, Monsalve, Moreno, & Silva, 2015) **Ver anexo 1.**

2.2. Red de actores vinculados en el área de proyección

En siguiente gráfica se representan los grupos de actores tanto directos como indirectos que intervienen en el área de desarrollo integral de la niñez de la institución de World Visión Jutiapa.

Gráfica de actores vinculados



Fuente: Elaboración propia (2016)

2.3. Listado y descripción de problemas

Para detectar los problemas generales con los que se enfrenta el área de intervención: Desarrollo Integral de la Niñez de World Visión Jutiapa; se llevó a cabo mediante un grupo focal con madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas, Jutiapa para dicha obtención de los problemas; utilizando la técnica "Lluvia de Ideas", donde se detectaron que la aldea cuenta con 14 problemas:

La lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado. (Wikipedia, 2016)

- **Desnutrición en niños menores de cinco años en la aldea de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa.**

La desnutrición en niños menores de cinco años en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa según las madres de familia de la comunidad se da por la falta de recursos económicos según cuentan las madres de familias, así como también por el desconocimiento de la utilidad de productos alimentarios y la mala práctica de hábitos tanto higiénicos como alimenticios. (Información obtenida por madres de familia de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Bajo peso/talla de acuerdo a la edad en niños menores de cinco años.**

Los niños con peso y talla baja tienden a sufrir enfermedades por no tener un desarrollo adecuado acorde a su edad. La falta de disponibilidad de alimentos de buena calidad, el consumo deficiente en proteínas de alto valor biológico y la carencia de oligoelementos como el hierro, calcio y el zinc son determinantes para la presentación de este estado clínico. (Yugar, 2009)

- **Bajo rendimiento escolar por contar no con una alimentación adecuada acorde a la edad.**

Debido a no contar con la alimentación y nutrición el niño o niña tiende a tener un bajo rendimiento escolar por la falta de una alimentación adecuada de la cual los beneficie para su desarrollo intelectual. (Información obtenida por madres de familia de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Acomodamiento de padres de familia debido a programas sociales implementados por los gobiernos.**

Esta situación ocasiona que los padres de familia ya no quieran trabajar, o tienden a procrear más hijos a manera de poder obtener los beneficios económicos que proporcionan los gobiernos por medio de sus programas sociales, lo que dificulta un mejor desarrollo social en la aldea de Animas lomas del Municipio de Jutiapa. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Desconocimiento en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.**

El desconocimiento en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa, por ende conlleva a que se cuente con niños con desnutrición, por el débil conocimiento para el manejo adecuado, consumo y aprovechamiento de los alimentos que se dan en la aldea. (Información obtenida por madres de familia de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Deficiente servicio de agua potable.**

El servicio del agua potable en la aldea Animas Lomas es débil debido a que lo obtienen cada 8 o 15 días y cuando el servicio llega solo tarda 30 minutos, debido a los pocos recursos económicos no cuentan con recipientes grandes y suficientes

para poder guardar la cantidad suficiente para los días que no les llega el servicio. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Deficiente práctica de hábitos alimenticios.**

La deficiente práctica de hábitos alimenticios en las familias de la comunidad de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa está considerada a la falta de ingresos económicos que existe en la aldea y los cambios climáticos muchas veces impide el acceso a los alimentos y cubrir las necesidades de las personas en cuanto a alimentación. (Información obtenida por madres de familia de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Deficiente práctica de hábitos higiénicos.**

Los hábitos higiénicos son poco practicados en las familias de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa, debido a la falta de información en el tema por lo que dificulta que las familias cuenten con estas prácticas en sus hogares. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Falta de oportunidades laborales.**

En la aldea de Animas Lomas no todas las personas poseen con un trabajo que les permita tener ingresos económicos en sus familias ya que no contar con la preparación académica suficiente les impide aún más las posibilidades de optar por un cargo laboral estable. (Información obtenida por madres y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Bajos recursos económicos en las familias de la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.**

Contar con bajos recursos económicos en las familias de la aldea de Animas Lomas, según las madres de familia tiende a ser una causa que conlleva a la desnutrición

de los niños, debido a que no cuentan con los recursos suficientes para brindarles una alimentación adecuada a sus hijos e hijas. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Falta de apoyo de instituciones de gobierno.**

En la aldea de Animas Lomas, no hay instituciones de gobierno que les presten ayuda, sin embargo algunas personas se han visto beneficiadas por programas sociales implementados por los gobiernos pero son muy pocas y muchas veces las personas que se ven beneficiadas no saben aprovechar esa ayuda. (Información obtenida por personas líderes de la aldea Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Escases de cosechas por la falta de lluvias.**

Las personas de la comunidad se han visto muy afectadas debido a la falta de lluvias ya que dificulta la producción de las cosechas de maíz y frijol lo que tiende a un incremento de estos productos. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Falta de orientación para huertos familiares.**

Han sido pocas las personas que han recibido orientación en cuanto a huertos familiares, las demás personas lo hacen mediante sus conocimientos propios y no es lo mismo como recibir orientación de una persona capacitada en el tema. (Información obtenida por madres de familia y líder comunitario de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

- **Descuido de las madres de familia en la alimentación de sus hijos.**

Existen madres de familia que descuidan la alimentación de sus hijos y no por la falta de recursos económicos que tengan sino por el descuido de las madres de familia para brindarles una alimentación saludable a sus hijos/as. (Información obtenida por madres de familia de la aldea de Animas Lomas Jutiapa, 2016)

2.4. Priorización del problema utilizando la técnica de Hanlon

El área de proyección seleccionada, es la aldea de Animas Lomas del municipio y departamento de Jutiapa, identificándose con 14 problemas generales, por lo que se realiza la técnica de Hanlon y se prioriza cada una de las problemáticas de acuerdo a la magnitud del problema, gravedad del problema, eficiencia de la solución y viabilidad de la intervención. Siendo priorizado con un puntaje de 27 puntos el problema siguiente:

- Desconocimiento en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.

Técnica de Hanlon:

“Es un método que evalúa la posibilidad de enfrentarse o no a un problema que puede surgir en una organización. Consiste en multiplicar por un factor de ponderación las calificaciones obtenidas por diferentes criterios”. (AEC, 2016)

Criterios de la técnica de Hanlon:

(A) MAGNITUD: Número de personas que tienen ese problema en la aldea. Valorarla de 0 a 10 pts.

- Si el problema afecta a 50% o más de la mitad de la población se le da el valor de 10
- Si el problema está entre 5% y 48% de la población se le da valor de 8
- Si el problema afecta entre 0.5% y 4.9% se le da el valor de 6
- Si el problema afecta entre el 0.05 y 0% se da el valor de 4.

(B) SEVERIDAD: Que tan grave es el daño que provoca el problema en la comunidad. Valorarla de 0 a 10 pts.

- Si el problema es grave se le coloca 10 si no es muy grave se le da una escala de 0 a 10

(C) EFICACIA: Que tan difícil o fácil es de resolver el problema. Valorarla de 0.5 a 1.5 pts.

- Si el problema es fácil de resolver se le coloca 1 pero si es sumamente fácil se le coloca 1.5 y si es difícil de resolver se le da 0.5

(D) FACTIBILIDAD: Que tan factible es para darle solución al problema.

- P. (Si el problema es pertinente o nos corresponde atender lo consideramos)
- E. (Si contamos con los recursos suficientes para resolver el problema seguimos)
- R. (Si contamos con los recursos materiales, financieros y humanos para dar solución al problema seguimos)
- L. (si este problema es legal para que se pueda resolver seguimos)
- A. (Si las personas de la comunidad aceptan que les ayuden a resolver el problema es factible para resolver).

Por lo tanto Si contamos con todos los aspectos de PERLA el proyecto es factible y le damos un valor de 1. De lo contrario si no contamos con uno, dos o más de los aspectos de PERLA el proyecto es irrealizable y le damos un valor de 0. **Ver anexo 2.**

2.5. Análisis del problema identificado

Tomando como base el problema priorizado “**Desconocimiento en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años**”, se procede a su análisis el cual consiste en analizar cuáles son las causas que conllevan a este problema así mismo los efectos que provoca el desarrollo de este, por lo que se utiliza la siguiente técnica llamada árbol de problemas.

“El árbol de problemas es una ayuda importante para entender la problemática que debe resolverse. En este esquema tipo árbol se expresan las condiciones negativas detectadas por los involucrados relacionadas con un problema concreto (en una sucesión encadenada tipo causa/efecto). Una vez realizado, se ordenan los problemas principales sobre los cuales se van a encaminar los esfuerzos en forma de objetivos del proyecto”. (Wiki, 2012)

2.6. Árbol de problema

Priorizado el problema “**Desconocimiento en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años**”, se procede a identificar sus respectivas causas directas e indirectas que luego se convertirán en medios a realizar, así mismo se identifican los efectos directos e indirectos y efecto final que provoca el problema central, lo que a sus vez se convertirán en fines, y el problema central se convertirá a objetivo central. **Ver anexo 3.**

2.7. Análisis de las causas y efectos que deriva el problema

A continuación se presenta la explicación de cada uno niveles de causas tanto directas como indirectas de la técnica de árbol de problemas representados por los niveles siguientes:

Nivel No. 1

- **Ausencia de promoción institucional en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional**

Esto se debe a que no hay suficientes instituciones que promuevan el tema de seguridad alimentaria y nutricional en áreas rurales.

- **Falta de involucramiento de entidades gubernamentales con la aldea relacionada sobre nutrición**

La falta de involucramiento de entidades gubernamentales en el tema de nutrición en las madres de familia afecta en la alimentación de los niños y niñas.

- **Desconocimiento en las madres de familia en cuanto al proceso nutricional de niños menores de cinco años**

El no tener los conocimientos suficientes en el tema las madres de familia tienden a desconocer si sus hijos menores de cinco años están desnutridos.

Nivel No. 2

- **Falta de interés y motivación de las madres de familia para la buena preparación de alimentos**

Las madres de familia que no participan en proyecto o programas relacionados al tema de alimentación desconocen de una buena preparación de alimentos.

- **Insuficiente registro de información sobre alimentación adecuada para una salud de calidad**

El insuficiente registro de información produce que no se brinde información a las familias conozcan sobre alimentación adecuada.

- **Deficiente práctica de hábitos alimenticios en las familia**

Cuando hay una deficiente práctica de hábitos alimenticios en la familia conlleva que desde temprana edad los niños y niñas los practiquen de forma inadecuada.

Nivel No. 3

- **Desinterés de instituciones en orientar a las madres para una alimentación adecuada**

Hace que las madres desconozcan sobre una alimentación adecuada tanto para ellas como para sus hijos/as.

- **Ausencia de una asesoría educacional que promueva la Seguridad Alimentaria y Nutricional**

Si hay una ausencia de una asesoría educacional que promueva el tema de SAN, hará que no se desarrollen programas relacionados en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.

- **Deficiente desarrollo de programas y proyectos referentes al tema de salud y alimentación**

Que existe un deficiente desarrollo de programas y proyectos referentes al tema de salud en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa, hace que las madres no conozcan sobre los temas.

Nivel No. 4

- **Desinterés de las madres de familia para adquirir conocimientos sobre el consumo de alimentos locales**

El desinterés de las madres de familia en conocer sobre el consumo de alimentos hará que se desaprovechen los alimentos que se disponen en la aldea.

- **Insuficientes talleres que promuevan la utilidad de alimentos locales en madres**

Habrán que ellas desconozcan sobre su utilidad de alimentos locales para incluir en la preparación de alimentos.

- **Desconocimiento de guías alimentarias para el consumo adecuado de alimentos locales**

El desconocimiento de guías alimentarias en las madres de familia tiende a que desconozcan sobre la utilidad de alimentos locales.

A continuación se presenta la explicación respectiva de cada uno de los niveles de efectos de la técnica de árbol de problemas de la manera siguiente:

Nivel 1.

- **Hábitos alimentarios inadecuados en las madres de familia**

Si existe hábitos alimentarios inadecuados en las madres de familia conlleva que los niños y niñas los desarrollen de igual forma.

- **Propagación de enfermedades en niños y niñas menores de cinco años**

Si hay propagación de enfermedades en menores de cinco años dificulta su desarrollo infantil.

- **Elevados gastos en salud**

Si los niños se enferman los padres y madres de familia elevaran sus gastos en salud.

Nivel 2.

- **Desconocimiento de formas adecuadas de alimentación**

Si existe un desconocimiento de formas adecuadas de alimentación en las madres de familia hará brinden una alimentación saludable a sus hijos.

- **Consumo de alimentos que carecen de nutrientes como frituras y golosinas**

Si las madres de familia tienen desconocimiento de formas adecuadas de alimentación provoca que se consuman alimentos que carecen de nutrientes como frituras y golosinas.

- **Inadecuada alimentación que genera problemas de salud**

Si se consumen alimentos que carecen de nutrientes derivara que haya una inadecuada alimentación generando problemas de salud.

Nivel 3

- **Niños y niñas mal nutridos de acuerdo a su edad**

Si las madres desconocen de temas de alimentación provocara que haya niños y niñas mal nutridos.

- **Niños y niñas con talla y peso no considerable**

Si los niños y niñas están malnutridos entonces contarán con talla y peso no considerable.

- **Deficiente rendimiento escolar**

Cuando el niño o niña empiece sus estudios y tiene un peso y talla no considerable a su edad provocara que haya un deficiente rendimiento escolar.

Nivel 4.

- **Inadecuada utilización de alimentos disponibles**

Las madres de familia no aprovecharan los alimentos que disponen en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.

- **Desaprovechamiento de vitaminas, proteínas y minerales para el organismo**

Las madres de familia no les brindaran una alimentación que contenga las vitaminas, proteínas y minerales a sus hijos/as.

- **Se genera un sistema de nutrición inadecuado en el cuerpo**

Si se genera un sistema de nutrición inadecuado conllevara a que se contraigan enfermedades.

2.8. Demandas institucionales y poblacionales

Se realizó el estudio de las demandas institucionales de World Vision, Jutiapa y las demandas poblacionales de la aldea Animas Lomas, Jutiapa enfocadas con el Programa de Desarrollo de Área Jutiapa, las cuales se han identificado las siguientes:

Demandas institucionales

- Apoyo financiero de instituciones gubernamentales y no gubernamentales para la implementación de programas y proyectos lo que permite dar respuesta a las demandas de la población.
- Perfilar, elaborar y ejecutar proyectos de desarrollo con enfoque en Seguridad Alimentaria y Nutricional en comunidades del municipio de Jutiapa.

- Cumplimiento del marco legal de la Política referente a Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Contribuir a la salud integral de la población de los municipios y comunidades con los que trabaja.
- Implementación de programas y proyectos sostenibles para las comunidades del municipio.
- Apoyo económico de entidades cooperantes para el desarrollo de los programas.
- Capacidad eficiente y eficaz para identificar las demandas poblacionales.
- Brindar servicios y beneficios adecuados a las personas de las comunidades con las que trabajan. (Polanco, 2016)

Demandas poblacionales

- Interés de las personas de la comunidad para que las instituciones estatales trabajen para el mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años en la aldea de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa.
- Desarrollo de habilidades y capacidades en cuanto a los conocimientos recibidos en los programas y proyectos.
- Implementar medidas de participación activa en los procesos referentes a Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Impulsar proyectos de Seguridad Alimentaria y Nutricional tanto a nivel urbano como rural.
- Implementar procesos de desarrollo enfocados en Seguridad Alimentaria y Nutricional. (Polanco, 2016)

2.9. Análisis de la brecha

Después de conocer las demandas institucionales, y poblacionales, se procede a identificar los elementos que determinan la brecha o espacio existente entre lo que realiza la institución World Visión y lo que demanda la población de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.

- Promover e impulsar proyectos referentes a Seguridad Alimentaria y Nutricional con el apoyo de instituciones que trabajen en el tema en las áreas urbana y rural se lograría contribuir a que las personas gocen de una vida de calidad, saludable y nutritiva y que no se presenten índices de desnutrición en niños menores de cinco años.
- Trascender información actualizada a las personas de las comunidades del municipio de Jutiapa, en cuanto al tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional, a manera que se generen acciones y estrategias para el consumo adecuado de los alimentos locales que disponen las comunidades, a manera de contribuir al beneficio y desarrollo de los niños y niñas de las diferentes comunidades de Jutiapa.
- Orientar sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional a las personas contribuye a su estado nutricional de manera que se prevenga la desnutrición en niños y niñas menores de cinco años de las comunidades urbanas y rurales, promoviendo una adecuada disponibilidad de alimentos en los hogares, podría ser un acceso seguro y permiten a un nivel de vida adecuado de alimentos nutritivos e inocuos los cuales satisfagan las necesidades alimentarias de las familias.
- Para contribuir a mejorar las Seguridad Alimentaria y Nutricional en las personas de las diferentes comunidades es importante contar con los recursos, capacidad y conocimientos suficientes para lograr producir y obtener alimentos a fin de cubrir las necesidades alimenticias y los requerimientos de nutrientes de todos los miembros de una familia, porque es importante que las instituciones involucradas en este tema fomenten información en comunidades vulnerables sobre estos temas. (Polanco, 2016).

2.10. Justificación del problema identificado

“La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos están propiciados por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades”. (Barrial Martínez, 2011)

Por lo tanto el problema identificado ha sido identificado como prioritario a partir de los criterios que se presentan a continuación:

- El problema que se ha identificado muestra argumentos negativos en los procesos de desarrollo comunitario por el desconocimiento de guías alimentarias que les permita a las madres de familia estructurar acciones de trabajo con incidencia a impulsar el buen consumo de los alimentos propios de la comunidad.
- Falta de conocimiento en las madres de familia sobre el uso de los alimentos locales de la comunidad para brindarles una mejor alimentación a sus hijos.
- La falta de información en cuanto a Seguridad Alimentaria y Nutricional limita el proceso de alimentación de los niños patrocinados de World Visión en el Área de Desarrollo Integral de la Niñez, en la aldea de Animas Lomas Jutiapa, lo cual viene a perjudicar el crecimiento de los niños y niñas y contar con desnutrición.
- Por la falta de coordinación y el interés entre población y entidades públicas involucradas en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional, se tiende a que en la población haya un desconocimiento en cuanto a información sobre el consumo adecuado de los alimentos nutritivos locales en la aldea de Animas Lomas.

CAPÍTULO III

3. Análisis Estratégico

El presente capítulo permite entender la problemática de manera general para buscar alternativas de solución dentro del ambiente en que este se desenvuelve; por lo que el análisis estratégico debe trascender la coyuntura y proyectarse tanto a mediano y largo plazo. A demás de ello es una forma de reflexión que permite visualizar la complejidad del problema priorizado, posteriormente al análisis situacional, de manera que articule los elementos y el contexto en el área de intervención profesional, utilizando diferentes técnicas como: Árbol de objetivos, FODA institucional, vinculación y líneas estratégicas, árbol de estrategias, la técnica del PROIN y estrategia óptima, resultados esperados y por último se encuentran los alcances y límites del proyecto. (Polanco, 2016).

3.1. Árbol de objetivos

El árbol de objetivos es la versión positiva del árbol de problemas, permite determinar las áreas de intervención que plantea el proyecto. Para elaborarlo se parte del árbol de problemas y en el diagnóstico es necesario revisar cada problema (negativo) y convertirlo en un objetivo (positivo) realista y deseable así, las causas se convierten en medios y los efectos en fines. (Veslasco, 2016)

Por lo tanto, el árbol de objetivos se construye sobre la base del árbol de problemas, formulando en positivo las situaciones negativas. Mediante este simple recurso, consistente en la transformación de lo negativo en positivo, logrando avanzar en el proceso del proyecto. (Polanco, 2016) Así se tiene que:

- El problema central se convierte en el objetivo principal.
- Las causas del problema central se convierten en medios para alcanzar el objetivo principal.
- Los efectos del problema central se transforman en los fines a los que contribuirá el proyecto. **Ver Anexo 4.**

3.2. Análisis de los medios y fines para alcanzar el objetivo central

A continuación se presenta la explicación de cada uno niveles de los medios del árbol de objetivos de la siguiente manera:

Nivel 1

- **Existencia de promoción institucional en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional**

La existencia de promoción institucional en el tema de SAN, hará que las madres de familia de la aldea Animas Lomas conozcan sobre el mismo.

- **Abundancia de involucramiento de entidades gubernamentales sobre el tema de nutrición**

Si hay abundancia de involucramiento de las entidades en las madres de familia de la aldea Animas Lomas Jutiapa hará que conozcan sobre el tema de nutrición.

- **Conocimiento en las madres de familia en cuanto al proceso nutricional de niños/as**

El tener conocimientos suficientes en el tema las madres de familia tiende a identificar si sus hijos menores de cinco años están desnutridos.

Nivel No. 2

- **Abundancia de interés y motivación de las madres de familia para la buena preparación de alimentos**

Las madres de familia que participan en proyectos o programas relacionados al tema de alimentación conocen de una buena preparación de alimentos.

- **Suficiente registro de información sobre alimentación adecuada para una salud de calidad**

El suficiente registro de información produce que se brinde información a las familias conozcan sobre alimentación adecuada.

- **Perfecta práctica de hábitos alimenticios en las familia**

Cuando hay una perfecta práctica de hábitos alimenticios en la familia conlleva que desde temprana edad los niños y niñas los practiquen de forma adecuada.

Nivel No. 3

- **Interés de instituciones en orientar a las madres para una alimentación adecuada**

Hace que las madres conozcan sobre una alimentación adecuada tanto para ellas como para sus hijos/as.

- **Existencia de una asesoría educacional que promueva la Seguridad Alimentaria y Nutricional**

Si hay existencia de una asesoría educacional que promueva el tema de SAN, hará que se desarrollen programas relacionados en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.

- **Eficiente desarrollo de programas y proyectos referentes al tema de salud y alimentación**

Que existe un eficiente desarrollo de programas y proyectos referentes al tema de salud en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa, hace que las madres conozcan sobre los temas.

Nivel No. 4

- **Interés de las madres de familia para adquirir conocimientos sobre el consumo de alimentos locales**

El interés de las madres de familia en conocer sobre el consumo de alimentos hace que se aprovechen los alimentos que se disponen en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.

- **Suficientes talleres que promuevan la utilidad de alimentos locales en madres**

Habr  madres de familia con conocimientos sobre su utilidad de alimentos locales para incluir en la preparaci3n de alimentos.

- **Conocimiento de guías alimentarias para el consumo adecuado de alimentos locales**

Si en las madres de familia hay un conocimiento de guía alimentaria proveerá el consumo sobre la utilidad de alimentos locales.

A continuaci3n se presenta la explicaci3n respectiva de cada uno de los niveles de los fines del árbol de objetivos representados de la manera siguiente:

Nivel 1.

- **Hábitos alimentarios adecuados en las madres de familia**

Si existe hábitos alimentarios adecuados en las madres de familia conlleva que los niños y niñas los desarrollen de igual forma.

- **Prevenci3n de enfermedades en niños y niñas menores de cinco años**

Si hay prevenci3n de enfermedades en menores de cinco años no dificulta su desarrollo infantil.

- **Disminuidos gastos en salud**

Si se previenen enfermedades los padres y madres de familia habrá disminuidos gastos en salud.

Nivel 2.

- **Conocimiento de formas adecuadas de alimentaci3n**

Si existe un conocimiento de formas adecuadas de alimentaci3n en las madres de familia hará brinden una alimentaci3n saludable a sus hijos.

- **Consumo de alimentos que proveen de nutrientes como verduras y frutas**

Si las madres de familia tienen conocimiento de formas adecuadas de alimentación derivara que se consuman alimentos que proveen de nutrientes como frutas y verduras.

- **Adecuada alimentación que genera problemas de salud**

Si se consumen alimentos que proveen nutrientes derivara que haya una adecuada alimentación.

Nivel 3

- **Niños y niñas bien nutridos de acuerdo a su edad**

Si las madres conocen de temas de alimentación derivara a que haya niños y niñas bien nutridos.

- **Niños y niñas con talla y peso considerable**

Si los niños y niñas están bien nutridos entonces contarán con talla y peso considerable.

- **Perfecto rendimiento escolar**

Cuando el niño o niña empieza sus estudios y tiene un peso y talla considerable a su edad provocara que haya un perfecto rendimiento escolar.

Nivel 4.

- **Adecuada utilización de alimentos disponibles**

Las madres de familia aprovecharán los alimentos que disponen en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa.

- **Aprovechamiento de vitaminas, proteínas y minerales para el organismo**

Las madres de familia les brindarán una alimentación que contenga las vitaminas, proteínas y minerales a sus hijos/as.

- **Se genera un sistema de nutrición adecuado en el cuerpo**

Si se genera un sistema de nutrición adecuado se evitara a contraer enfermedades.

3.3. Análisis FODA

(Wikipedia, 2017) Describe que “El análisis FODA o DOFA, es una herramienta de estudio de la situación de una empresa o un proyecto, analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) en una matriz cuadrada. Es una herramienta para conocer la situación real en que se encuentra una organización, empresa o proyecto, y planear una estrategia de futuro”.

FODA Institucional

ENTORNO INTERNO	
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<p>F.1 Posee responsabilidad en el manejo de información que se brinda por medio de los talleres de capacitación en las comunidades.</p> <p>F.2 Equipo técnico capacitado para desempeñar adecuadamente sus funciones en las diferentes áreas de proyección.</p> <p>F.3 Cuenta con programas para promover la protección de la niñez y adolescencia dirigida a jóvenes, adolescentes y padres de familia.</p> <p>F.4 Personal capacitado para promover estrategias de trabajo con las madres guías en las comunidades.</p> <p>F.5 Personal de World Vision, promueve el desarrollo integral, participativo, sostenible y</p>	<p>O. 1 Alianzas interinstitucionales orientadas a proyectos sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional.</p> <p>O.2 Extender en diferentes municipios del departamento programas de salud y protección a la niñez.</p> <p>O.3 Participación activa de la mujer en la elaboración de recetas de alimentos nutritivos.</p> <p>O.4 Desarrollo e implementación de programas y proyectos sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional en comunidades vulnerables.</p> <p>O.5 Propuestas de proyectos de estudiantes de la carrera de Trabajo Social.</p>

transformador de los niños patrocinados.	
ENTORNO EXTERNO	
DEBILIDADES	AMENAZAS
D.1 No contar con recursos económicos suficientes para desarrollar los programas.	A.1 Desinterés de instituciones involucradas para el abordaje en cuanto al tema de protección de la niñez.
D.2 Instituciones involucradas no asuman sus debidos compromisos.	A.2 Cambio de personal de instituciones involucradas por nuevos Gobiernos.
D.4 Escasa asesoría técnica del personal para el fortalecimiento de las capacidades organizacionales.	A.3 Cambio de personal en la institución World Vision.
D.5 No cuentan con una guía alimentaria que sea de instrumento para las madres guías que capacitan en las comunidades con las que trabajan.	A4. Poca participación por parte de la población de las comunidades que trabaja el personal de la institución en programas referentes a seguridad alimentaria y consumo de alimentos locales nutritivos.

Fuente: María Polanco y Lorena Recinos coordinadora de Área de DIN, World Vision Jutiapa (2016)

3.4. Análisis de vinculación estratégica FODA

Es un análisis que permite minimizar las amenazas y maximizar las fortalezas a través de oportunidades para obtener un máximo potencial que realiza la institución de World Vision, Jutiapa. **Ver anexo 7.**

La vinculación estratégica se lleva mediante la relación entre:

2. Fortalezas con oportunidades (FO)
3. Fortalezas con debilidades (FD)
4. Fortalezas con amenazas (FA)

Por lo tanto en la tabla siguiente se representa las vinculaciones estratégicas que se obtuvieron por medio del FODA institucional.

3.5. Líneas estratégicas de acuerdo a la vinculación estratégica

Vinculación entre fortalezas y oportunidades:	Líneas estratégicas
<p>F.2 Equipo técnico capacitado para desempeñar adecuadamente sus funciones en las diferentes áreas de proyección/ O.1 Alianzas interinstitucionales orientadas a proyectos sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional.</p>	<p>Desarrollo de programas con alianzas interinstitucionales que impulsen acciones referentes a Seguridad Alimentaria y Nutricional, y fortalezcan sus capacidades institucionales.</p>
<p>F.5 Participación activa del personal de World Vision. Personal de World Vision, promueve el desarrollo integral, participativo, sostenible y transformador de los niños patrocinados/ O.3 Participación activa de la mujer en la elaboración de recetas de alimentos nutritivos.</p>	<p>Gestión de recurso financiero que promueva el desarrollo integral y participativo de la mujer en las comunidades con las que trabajan la institución de World Vision, deberá gestionar alianzas, las cuales puedan proporcionar apoyo para la ejecución de proyectos para la elaboración de recetas de alimentos nutritivos.</p>
<p>F.4 Personal capacitado para promover estrategias de trabajo con las madres guías en las comunidades/ O.5 Propuestas de proyectos de estudiantes de la carrera de Trabajo Social.</p>	<p>Creación de líneas estratégicas que impulsen la participación de las madres en proyectos que se desarrollen en las comunidades por parte de estudiantes de la carrera de Trabajo Social.</p>

Vinculación de fortalezas con debilidades:	Líneas estratégicas
F.2 Equipo técnico capacitado para desempeñar adecuadamente sus funciones en las diferentes áreas de proyección/D.3 Instituciones involucradas no asuman sus debidos compromisos.	Programas para desempeñar adecuadamente sus funciones con instituciones involucradas dentro de sus planificaciones.
F.4 Personal capacitado para promover estrategias de trabajo con las madres guías en las comunidades/D.5 No cuentan con una guía alimentaria que sea de instrumento para las madres guías que capacitan en las comunidades con las que trabajan.	Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos de modo que la población aproveche los alimentos que están a su alcance; los cuales contienen vitaminas y mejorar la calidad nutricional desde la niñez
Vinculación de fortalezas con amenazas:	Líneas estratégicas
F.1 Posee responsabilidad en el manejo de información que se brinda por medio de los talleres de capacitación en las comunidades/A4. Poca participación por parte de la población de las comunidades que trabaja el personal de la institución en programas referentes a seguridad alimentaria y nutricional y consumo de alimentos locales nutritivos.	Promoción sobre la importancia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para el consumo de alimentos locales nutritivos.

Fuente: Elaboración propia (2017)

3.6. Árbol de estrategias

El análisis de estrategias consiste en identificar las posibles soluciones del problema social abordado por el proyecto. El análisis de alternativas se efectúa, en base al instrumento denominado árbol de objetivos, sobre los resultados obtenidos en el análisis de problemas. (Maurtua, 2016). **Ver anexo 5.**

3.7. Selección de técnica de PROIN

Se debe entender por alternativas a las diferentes opciones o conjuntos de medios orientados a lograr los objetivos del proyecto y, por ende, solucionar un problema social. La función básica del análisis de alternativas es comparar las diferentes opciones que pueden identificarse en el árbol de objetivos, rechazando las que no parezcan deseables o presenten un grado excesivo de incertidumbre, seleccionando la alternativa óptima desde el punto de vista técnico y económico. (Maurtua, 2016)

Para tener un mejor estimado de cual seleccionamos, usamos la técnica de selección de proyecto “PROIN” (proyecto de intervención). (Portillo, 2016)

PROIN, es una técnica que utiliza los siguientes criterios:

- Carácter social
- Interés de la institución por el proyecto
- Posibilidad de obtener recursos para su ejecución
- Ejecutable y evaluable en un plazo de 14 semanas
- Es un proyecto que facilita el aprendizaje.

Por lo tanto se procede a darle una valoración de cinco puntos a cada criterio, al final se elige el criterio que tenga mayor puntuación para llevar a cabo el proyecto de intervención. **Ver anexo 6.**

3.8. Estrategia óptima

Se procedió hacer una selección de estrategias en base al árbol de objetivos donde la estrategia seleccionada obtuvo un valor de 25 puntos siendo: Conocimiento de guía alimentaria para el consumo adecuado de alimentos locales. **Ver anexo 7.**

3.9. Resultados esperados

Resultado 1.

- Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Resultado 2.

- Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

3.10. Alcances y límites

Para la ejecución del proyecto de intervención se deben de tener en cuenta aspectos tanto alcances como también posibles limitantes que en determinado momento pueden beneficiar o afectar de forma positiva y negativa en el desarrollo del proyecto de intervención.

Alcances

- Elaborar la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos.
- Fortalecer las capacidades y habilidades de las madres de familia de la aldea de Animas Lomas en la elaboración de la guía alimentaria.

- Fomentar la participación en las madres de familia en las actividades que promuevan la alimentación y nutrición de niños y niñas.
- Coordinación de alianzas interinstitucionales para el desarrollo del proyecto de intervención.
- Participación activa de las madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa en las actividades ejecutadas en la elaboración y aplicación de la guía alimentaria.
- Proveer información sobre alimentación en el embarazo y durante la lactancia.

Límites

- La guía está determinada a madres de familia de niños menores de cinco años.
- El tiempo que se disponía para desarrollar el proceso de Práctica Profesional Supervisada el cual era de seis meses siendo de enero a junio.

CAPÍTULO IV

4. Diseño del proyecto intervención

El presente capítulo consiste en definir el fin, objetivos, resultados y actividades que se realizarán durante la ejecución del proyecto de intervención en el proceso de la práctica supervisada, determinándolas de forma rigurosa con el fin de producir resultados determinados para contribuir a mejorar el problema priorizado, mediante la metodología del marco lógico, asimismo se incluye la descripción general del proyecto de intervención.

4.1. Ficha técnica del proyecto

NOMBRE DEL PROYECTO:	"Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa".	
OBJETIVOS		
	General	Específicos
	Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la Aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa.	<p>Orientar a las madres de familia desde el período de la gestación humana, sobre una alimentación y nutrición adecuada en los niños y niñas de 0 a 5 años a través de la guía alimentaria en la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p> <p>Generar conocimientos sobre el consumo de alimentos locales nutritivos en la alimentación a las madres de familia de la aldea de Animas Lomas, del municipio Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>
POBLACIÓN BENEFICIARIA:		
	Directa (Indicar tipo de grupo)	Número de personas
	Madres de Familia con niños menores de cinco años.	30

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:			
<p>El proyecto de intervención está enfocado en contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa, a través de la elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p> <p>Por lo que el proyecto sirve de instrumento para las madres de familia de niños y niñas menores de cinco años respecto a la alimentación saludable para que logren transmitir a sus familiares y madres futuras y puedan llevar una alimentación saludable desde la gestación.</p>			
TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:			
Plazo de ejecución	Fecha de inicio	Fecha de culminación	
6 Meses	15/01/2017	15/06/2017	
PRESUESTO GENERAL DEL PROYECTO:			
Q. 44,845.00			
RESPONSABLE DEL PROYECTO:	ENTIDAD RESPONSABLE:	DIRECCIÓN	TELÉFONO:
María Esperanza Chacaj Polanco, Estudiante de la Licenciatura en Trabajo Social con énfasis en gerencia del desarrollo.	World Visión, Jutiapa	Km. 123.5 Aldea Acequia, El Progreso, Jutiapa.	4015-8214
11. 1 Número de Teléfono:			
3219-3244 – 7844-4903			
11. 2 E-mail:	marypol1810@hotmail.com		

Fuente: Elaboración propia (2017)

4.2. Descripción general del proyecto

El proyecto de Intervención se inserta en tres ámbitos, de los cuales fortalecen las capacidades de las madres de familia y su involucramiento dentro del desarrollo de la aldea de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa.

4.2.1. Ámbito institucional, social político y cultural

Ámbito institucional

En lo institucional el proyecto se inserta en World Visión, Jutiapa por medio del programa de desarrollo de área, por ser una entidad responsable de generar el análisis de problemas del municipio de Jutiapa, desarrollan capacitaciones sobre temas relacionados a la salud, educación y patrocinio, el proyecto responderá a promover la Seguridad Alimentaria y Nutricional en la manera que involucra a familias con niños menores de cinco años con desnutrición infantil, realizando capacitaciones a madres guías dando a conocer sobre el tema y que el aprendizaje les permita desarrollar acciones en programas o proyectos referentes a recuperación nutricional.

Ámbito social político

En lo social, el proyecto busca mejorar los conocimientos de la utilidad de alimentos locales mediante la elaboración de la guía alimentaria, así mismo la aplicación práctica de la guía mediante una capacitación y taller demostrativo de alimentos locales para incluir en la alimentación la guía alimentaria tiene como propósito ser de instrumento útil de información y represente un paso que conduzca a contribuir al estado alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años; con la participación, interés e involucramiento de las madres de familia así como el compromiso y participación de actores sociales del municipio de Jutiapa.

Ámbito cultural

En lo cultural el proyecto de intervención pretende mantener y conservar las relaciones interpersonales, de manera de respetar la ideología y cultura de cada una de las personas, así como también una proyección que se ajuste a las costumbres de las madres de familia y demás comunitarios de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.

El proyecto de intervención permite generar el consumo de alimentos locales dentro de la alimentación de los niños y niñas menores de cinco años para una adecuada alimentación, basado en la elaboración de guía alimentaria de para el consumo de alimentos locales con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea de Animas Lomas, del Municipio de Jutiapa, llevándose a cabo mediante los aspectos culturales tanto de madres y padres de familia que buscan el bienestar de sus familias, proyectándose culturalmente a través de la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos en su localidad.

4.2.2. Plan o programa en el que se inserta

El proyecto de Intervención se inserta en el Plan de la Ventana de los 1000 días de la Seguridad Alimentaria y Nutricional –SAN-; específicamente con el Programa de Alimentación Complementaria en niños y niñas entre las edades de 6 a los 18 a 24 meses de edad, siendo esta una período de vulnerabilidad para el niño y niña, ya que es cuando empieza la malnutrición, de lo que contribuye a la prevalencia de desnutrición en los menores de 5 años de edad.

Es participativo al involucrar a la comunidad y al hacer que la sociedad sea un agente activo para identificar y subsanar las carencias, asumir responsabilidades y garantizar a todos una adecuada nutrición. Involucra a las madres de familia para el mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años en comunidades vulnerables, previniendo la desnutrición de los niños en esta etapa de su crecimiento.

4.2.3. Justificación del proyecto

El proyecto de intervención denominado: "Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa".

Pretendía concientizar a las madres de familia sobre la importancia del aprovechamiento de los alimentos locales debido al problema de desconocimiento en su utilidad provocando desnutrición en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa, afectando principalmente a la niñez, a través de la elaboración de la guía alimentaria mediante reuniones participativas con madres de familia.

Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo, etc. La desnutrición retrasa el crecimiento del niño, provocándole múltiples enfermedades del cuerpo como del cerebro, afectándole el coeficiente intelectual, ocasionando que el niño no se desenvuelva como un ser humano normal. (García, 2013)

Por lo tanto la importancia de generar conocimiento en las madres de familia por medio de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años es porque se puede garantizar la utilización de estos alimentos, según las condiciones económicas y sociales, permite a los habitantes tener de forma permanente el acceso a estos alimentos además de ello es algo cercano a sus hogares, y por ende se sabe de dónde proveen esos alimentos, los materiales con los que han sido producido y quienes son las personas que los produjeron.

4.2.4. Objetivos del proyecto

Objetivo general

Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la Aldea de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa.

Objetivos específicos

Orientar a las madres de familia desde el período de la gestación humana, sobre una alimentación y nutrición adecuada en los niños y niñas de 0 a 5 años a través de la guía alimentaria en la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Generar conocimientos sobre el consumo de alimentos locales nutritivos en la alimentación a las madres de familia de la aldea de Animas Lomas, del municipio Jutiapa del departamento de Jutiapa.

4.2.5. Población destinataria y resultados previstos

Población

La población beneficiada en el proyecto era de 30 madres de familia con niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, Jutiapa. Se realizó el proyecto con 30 madres por las razones siguientes: las madres cuentan con niños y niñas con el rango de edad de interés del proyecto; así mismo porque después la institución de práctica replicará el proyecto a otro grupo de madres de familia.

Resultados previstos

Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

4.2.6. Fases del proyecto

Para el desarrollo del proyecto de intervención se tomaron en cuenta nueve fases, en las cuales se busca llevar un orden lógico que permita la consecución del objetivo planteado, estas fases se especifican en la matriz del marco lógico.

Matriz del marco lógico

El marco lógico se presenta como una matriz de cuatro por cuatro. Las columnas suministran la siguiente información:

- Un resumen narrativo de los objetivos y las actividades.
- Indicadores (resultados específicos a alcanzar).
- Medios de verificación.
- Supuestos (factores externos que implican riesgos). (Daycy, 2016)

Las filas de la matriz presentan información acerca de los objetivos, indicadores, medios de verificación y supuestos en cuatro momentos diferentes en la vida del proyecto:

- Fin al cual el proyecto contribuye de manera significativa luego de que el proyecto ha estado en funcionamiento.
- Propósito logrado cuando el proyecto ha sido ejecutado.
- Componentes/resultados completados en el transcurso de la ejecución del proyecto.
- Actividades requeridas para producir los Componentes/resultados. (Daycy, 2016) **Ver anexo 8.**

Fases

Fase I: de investigación

Esta fase consistía en la investigación de guías alimentarias para conocer qué aspectos debe de considerar una guía y a modo de enriquecer identificar sobre los beneficios de la utilidad del alimento local.

Fase II: de gestión para presupuesto de actividades a realizar.

Esta fase consistía en realizar gestión a la municipalidad de Jutiapa para apoyo financiero para el desarrollo de las actividades del proyecto de intervención.

Fase III: de organización para la elaboración de la guía alimentaria.

Esta fase fue primordial para iniciar la elaboración de la guía alimentaria la cual consistía en la convocatoria de las madres de familia de interés del proyecto, la selección de las técnicas para llevar a cabo durante las actividades así mismo organizar grupos de trabajo para dar paso a la elaboración de la guía.

Fase IV: de elaboración de guía alimentaria.

Esta fase consistía en plasmar la propuesta: Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, consistiendo en una reunión participativa para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea, y tres reuniones participativas con madres de familia para llevar a cabo su elaboración.

Fase V: de Recopilación, presentación y validación de guía alimentaria.

Esta fase consistía en recopilar, presentar y validación de la guía alimentaria para la aprobación y aplicación de la misma.

Fase VI: de gestión de asesoría para aplicación práctica de la guía alimentaria.

Esta fase consistía en realizar una gestión al centro de salud del municipio de Jutiapa para acompañamiento y asesoría de nutricionista durante el desarrollo de la aplicación práctica de la guía alimentaria.

Fase VII: de aplicación práctica de guía alimentaria.

Esta fase consistía en el desarrollo de una capacitación a madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años, la invitación a la

aplicación de la guía alimentaria mediante un taller demostrativo de alimentos locales y la ejecución del mismo.

Fase de VIII: de monitoreo y evaluación.

Esta fase consistía en monitorear y evaluar si se cumplieron los objetivos propuestos en el proyecto mediante los procesos de planificación y ejecución de las actividades determinadas en el cronograma de actividades.

Fase IX: de clausura y reconocimiento

Esta fase consistía en la finalización y reconocimiento a las madres de familia y por ser parte del mismo y contribuir a mejorar la calidad alimentaria y nutricional de sus hijos e hijas.

Cronograma de actividades

El desarrollo de las actividades del proyecto intervención requiere de estimar el tiempo que se realizaran detallándose por medio del cronograma de actividades.

Ver anexo 9.

Plan de acción

En las actividades del proyecto de intervención se desarrollaron los objetivos, tiempo de inicio y finalización, costo, financiamiento, resultados esperados y responsables de dichas actividades por medio del plan de acción. **Ver anexo 10.**

Gestión

Para poder realizar las actividades planificadas se realizaron diversas gestiones a instituciones como centro de salud del municipio de Jutiapa para asesoría técnica en las actividades para la aplicación práctica de la guía alimentaria y a municipalidad de Jutiapa para apoyo financiero para el desarrollo de las mismas. **Ver anexo 11.**

Sistematización de experiencias

En la ejecución del proyecto se presentaron diversos conocimientos y aprendizajes basados en la experiencia mediante las acciones imprevistas que se tuvieron en las actividades ejecutadas durante el proyecto así como también los resultados no esperados, modificaciones o variantes que se obtuvieron ante la actividad y la fecha en que se realizó la misma. **Ver anexo 12.**

4.3. Entorno interno y externo del proyecto

En la ejecución del proyecto de intervención "**Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa**", se realiza un análisis de los entornos tanto internos como externos que contribuyen al logro de los objetivos propuestos en el proyecto de intervención.

Entorno interno

El proyecto en el entorno interno en la Institución de World Visión incide a través de la "**Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa**".

Entorno externo

El presente proyecto de intervención permite fortalecer los conocimientos sobre la utilidad de alimentos locales en madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la aldea de Animas Lomas, Jutiapa ya que se tiene un desconocimiento en la utilidad adecuada de los mismos.

4.3.1. Funciones específicas del estudiante y de otros involucrados

Funciones del estudiante

- Proceso investigación del problema objeto de intervención.
- Proceso de priorización del proyecto de intervención.
- Coordinar actividades a realizar dentro y fuera de la institución relacionada con la Práctica Profesional Supervisada.
- Proceso de gestión tanto de recursos humanos como financieros y materiales.
- Ejecución de las actividades contempladas dentro del proyecto.
- Elaboración de los resultados previstos.
- Diseño de guía alimentaria.
- Coordinar actividades con el grupo con el que se trabajara durante el proyecto de intervención, líder comunitario y actores involucrados en el proyecto.

Funciones de otros involucrados

- Persona enlace de World Visión: proporcionar información a la estudiante de Práctica Profesional Supervisada I y II
- Monitorear y facilitar el proceso de práctica dentro de la institución.
- Instituciones y organizaciones a gestionar: brindar apoyo con recurso humano, físico, material o financiero.
- Docente de Práctica Profesional Supervisada: brindar Asesoría en todo el proceso de PPS I y II.

4.3.2. Coordinación interna y externa

Interna

La coordinación interna se llevará a cabo con los siguientes actores: Gerente de la Institución World Visión Jutiapa, y Coordinadora del área de proyección de Desarrollo Integral de la Niñez de la misma institución, para informar sobre lo planificado en el proyecto de intervención.

Externa

La coordinación externa se llevará a cabo con los siguientes actores: haciendo gestiones ante instituciones gubernamentales como no gubernamentales tales como: MUNICIPALIDAD DE JUTIAPA, CENTRO DE SALUD y profesionales que posean conocimientos sobre el tema, para el desarrollo de las capacitaciones y talleres durante el proyecto, así como también UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR, en la coordinación y supervisión de la Práctica Profesional supervisada I y II.

4.3.3. Incidencia del proyecto en la región

La implementación del proyecto en la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa permite contribuir al estado alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años en las madres de familia de manera proceso donde se busca prevenir y contrarrestar la desnutrición.

El proyecto favorece a las madres de familia debido a que no cuentan con los conocimientos suficientes sobre alimentación saludable en niños y niñas menores de cinco años y el consumo de alimentos locales nutritivos en su alimentación, con el objeto de contribuir al desarrollo comunitario.

4.3.4. Implicaciones éticas a considerar

La ética es un aspecto importante en realización de la Práctica Profesional Supervisada, ya que es indispensable para que el proyecto de intervención y las acciones se generen con éxito, mediante principios, valores y deberes del profesional de trabajo social.

Entre los aspectos éticos a considerar se detallan de la manera siguiente:

- **Respeto:** Durante el proceso de ejecución se debe mantener una relación fundamentada por el respeto hacia las personas que brindan apoyo y participan en el proceso.

- **Responsabilidad:** Por medio de este valor se desarrollarán las acciones o actividades tanto dentro como fuera de la institución de manera que al realizar la actividad conforme lo que se ha planificado se logró en las fechas antes planteadas.
- **Puntualidad:** Por medio de este valor las actividades planificadas se debe aprovechar el tiempo tal como se ha planificado, llevando al logro de los resultados para que contribuyan al proyecto de intervención.
- **Confidencialidad:** Por medio de este valor se debe mantiene la confidencialidad de alguna información que sea requerida por la institución, o por algún actor involucrado, con el fin que no afecte en el proceso de la ejecución del proyecto de intervención.

4.3.5. Instrumentos técnicos y metodológicos

Para la ejecución del proyecto de intervención se aplicaron métodos, técnicas e instrumentos diversos que permitieron recolectar información, estableciendo un acercamiento e involucramiento con las madres de familia de la aldea de Animas Lomas, Jutiapa para poder resolver el problema y facilitar la realización en la investigación.

Presentaciones en PPT (PowerPoint):

Sirvieron para representar de forma visual a las madres de familia sobre ejemplos de guías alimentarias y aspectos importantes sobre alimentación en niños y niñas menores de cinco años.

Grupo focal:

Esta técnica se llevó a cabo para la identidad de alimentos que se producen en la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa con el grupo de madres de familia a trabajar en la guía alimentaria. Esta técnica dispondrá de un periodo de tiempo de 20 a 30 minutos ya que genera ideas libremente.

Entrevista:

Se realizaron entrevistas con líder comunitario y madres de familia de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa a manera de obtener información necesaria para la elaboración de la guía alimentaria.

Organización de grupos:

Mediante esta técnica se realizó una reunión con las madres de familia involucradas en el proyecto de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa para seleccionar los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.

Observación participante:

La estudiante de PPS II se involucró para una investigación en la aldea Animas Lomas, Jutiapa para conocer sobre el entorno y recoger información relacionada al tema del proyecto de intervención.

Cuestionario:

Se realizó un cuestionario y gráfica de situación de las beneficiarias al inicio de la elaboración guía alimentaria evaluando el nivel de conocimiento en las madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años y la utilización de alimentos locales en la alimentación. Donde el porcentaje de cada respuesta es representado a las 30 madres de familia de la aldea Animas Lomas, Jutiapa. **Ver anexo 13.**

Se realizó un cuestionario y gráfica de satisfacción de las beneficiadas al finalizar el proyecto donde se evaluó el nivel de conocimiento adquirido en las madres de familia en los temas desarrollados por medio de las actividades ejecutadas durante el proyecto. Donde el porcentaje de cada respuesta es representado a las 30 madres de familia de la aldea Animas Lomas, Jutiapa. **Ver anexo 14.**

Tabla de impacto social:

Por medio del cuestionario que se realizó al inicio y al finalizar el proyecto se realizó la tabla de impacto social la cual pretendía verificar si las actividades que fueron llevadas a cabo se realizaron de acuerdo al tema del proyecto y si las madres de familia mejoraron los conocimientos en cuanto a la utilidad de los alimentos locales de Jutiapa como se pretendía desde el inicio hasta la finalización del proyecto. **Ver anexo 15.**

- **Instrumentos técnicos de registro y control de actividades**

Cuaderno de campo:

El cuaderno de campo fue utilizado durante las diferentes actividades que se llevaron a cabo dentro del proyecto siendo como una credibilidad de los datos en la intervención.

El cuaderno de campo es un registro diario de todo lo que esté relacionado con el tema que se trató durante el proyecto como las fechas de las visitas, opiniones de la persona enlace, entre otros.

Cronograma:

Este instrumento se utilizó para especificar las actividades en tiempo para su ejecución. Por lo que el cronograma es el instrumento donde permitirá tener una idea de cuánto tiempo se necesita para cada actividad.

Presupuesto:

Este instrumento fue utilizado con el fin de saber los rubros que se utilizarían en las actividades planteadas para el proyecto de intervención. Recursos distribuidos con sus respectivas actividades.

- **Registro de participantes**

Listado de asistencia:

Fue utilizado para el control de la asistencia de las madres de familia y personas involucradas que apoyaron en las actividades del proyecto siendo este un comprobante de la participación de las mismas.

Evidencias fotográficas:

Este es uno de los instrumentos más verídicos ya que aquí es donde se comprueba la participación de las madres de familia durante las actividades que se llevaran a cabo durante el proceso del proyecto. **Ver anexo 16.**

Metodología utilizada:

Durante el proceso de la elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, Jutiapa. Se realizó en base al método deductivo por medio de datos generales sobre el grado de conocimiento sobre la utilidad de alimentos locales en las madres de familia.

Al principio del proyecto se llevó a cabo una investigación de campo, para conocer las necesidades que aquejan en la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa e identificar el más prioritario para desarrollar definir y desarrollar el proyecto de intervención.

Teniendo interacción con el grupo de madres de familia de interés del proyecto de intervención y con el líder comunitario de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa donde en todas las actividades que se realizaron durante el proceso I y II de la práctica profesional supervisada se les dio la oportunidad de involucrarse y desarrollar sus capacidades en el desarrollo del proyecto. Se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos que ayudaran al proceso del proyecto de intervención, como observación y entrevistas.

4.4. Recursos y presupuesto

La ejecución de las actividades dentro de los resultados planteados al inicio del proyecto de intervención generó diversos gastos para su cumplimiento. Por lo que se detalla cada uno de los rubros que fueron utilizados de la manera siguiente:

Rubro	Descripción	Cantidad	Costo unitario	Total	Financiamiento
Recurso humano	Asesoría técnica (T.S)	16 (días)	Q.2,000.00	Q.34,000.00	Estudiante de PPS Centro de salud de Jutiapa
	Nutricionista	2 (días)	Q.300.00	Q.600.00	
	Facilitador	2 (días)	Q.200.00	Q.400.00	
SUBTOTAL				Q.35,000.00	
Alimentación	Refacciones	120 por 4 sesiones	Q. 10.00	Q. 1,200.00	Estudiante de PPS
SUBTOTAL				Q.1,200.00	
Medios de comunicación	Transporte	13 veces	Q35.50	Q.461.50	Estudiante de PPS
	Teléfono	7 veces	Q.25.00	Q.175.00	
	Internet	3 veces	Q.30.00	Q.90.00	
	Cámara digital	4 veces	Q.100.00	Q.400.00	
SUBTOTAL				Q.1,126.50	
Material de oficina	Resmas de hojas bond	3	Q.30.00	Q.90.00	World Vision, Jutiapa.
	Pliegos de papel bond	50	Q.1.00	Q.50.00	
	Marcadores	10	Q.5.00	Q.50.00	
	Caja de lapiceros	1	Q.45.00	Q.45.00	
	Rollos de maskin tape	8	Q.10.00	Q.80.00	
	Impresiones	6 veces	Q.345.00	Q.345.00	
	Cuadernos	7	Q.5.00	Q.35.00	
	Manta vinílica	1	Q.125.00	Q.125.00	
SUBTOTAL				Q.820.00	
Equipo de oficina	Equipo de computación	8 veces	Q.150.00	Q.1,200.00	Estudiante de PPS
	Equipo audiovisual	2 veces	Q.150.00	Q.300.00	
	Memoria USB	1	Q.80.00	Q.80.00	
SUBTOTAL				Q.1,580.00	
Mobiliario	Alquiler de sillas	5 veces	Q.150.00	Q.750.00	Estudiante de PPS World Vision, Jutiapa.
	Alquiler de mesas	4 veces	Q.100.00	Q.400.00	
	Alquiler de salón	5 veces	Q.500.00	Q.2,500.00	
SUBTOTAL				Q.3,650.00	
Total de gastos				Q.43,376.50	
Gastos imprevistos				Q.1,200.00	
GASTO TOTAL DEL PROYECTO				Q.44,576.50	

Fuente: Elaboración propia (2017).

4.5. Monitoreo y evaluación

Monitoreo

El monitoreo se generó a través del acompañamiento y presencia cada uno de los procesos de la planificación y ejecución de las actividades determinadas en proyecto de intervención, para verificar el involucramiento y asistencia del líder comunitario y madres de familia de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa, logrando así el cumplimiento de las actividades planificadas en el cronograma de actividades; se desarrolló un cuestionario al inicio para conocer el grado de conocimiento de las madres de familia sobre el consumo de alimentos locales.

Evaluación

La evaluación se logró mediante el cumplimiento de los objetivos de la elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, Jutiapa. Se realizó antes, durante y después de cada actividad aplicando técnicas como observación y entrevistas, de modo que estas cumplieran con los indicadores establecidos.

4.5.1. Indicadores de éxito generales

- Elaborada la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.
- Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

4.5.2. Indicadores de éxito específicos

- Se elaboró en un 100% la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.
- Se llevó a cabo en un 100% la aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

CAPÍTULO V

5. Presentación de Resultados

El presente capítulo consiste en la presentación de los resultados de las fases que se realizaron en el proceso de la práctica profesional supervisada I y II, detalladas de la siguiente manera:

5.1. Fases de investigación

Para llevar a cabo el proceso antes mencionado, se realizaron las fases de:

5.1.1. Fase de visitas a la organización

Las actividades que se llevaron a cabo durante esta fase se tomaron en cuenta las siguientes:

- Se visitó la institución de World Visión, Jutiapa para obtener el permiso para realizar la Práctica Profesional Supervisada.
- Se hicieron visitas para conocer el entorno institucional de World Visión, y tener información que contribuyera a la elaboración del marco organizacional para integrarlo al informe.
- Por medio de las visitas se conocieron los temas y programas con los que trabaja World Visión que relacionen con el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (Polanco, 2017)

5.1.2. Fase de campo

Las actividades que se llevaron a cabo durante esta fase fueron las siguientes:

- Visita a la aldea de Animas Lomas del Municipio de Jutiapa para conocer su entorno social.
- Conocer los problemas que los aquejan mediante la lluvia de ideas, con madres guías, madres de familia y líder comunitario de la aldea.
- Se coordinó con el líder comunitario y las madres de familia de la aldea de Animas Lomas, Jutiapa para realizar las reuniones participativas para la

elaboración de la guía alimentaria así mismo para el desarrollo de la capacitación y el taller demostrativo.

- Se mantuvo el acercamiento con el líder comunitario y las madres de familia de la aldea Animas Lomas, Jutiapa para que expresaran sus necesidades sociales que consideran que afectan al desarrollo de la misma. (Polanco, 2017)

5.1.3. Fase de investigación problema

Las actividades que se llevaron a cabo durante esta fase se tomaron en cuenta las siguientes:

- Se realizaron Investigaciones bibliográficas para conocer sobre guías alimentarias, los beneficios de los alimentos locales y alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años.
- Se llevó a cabo una reunión participativa con las madres de familia para identificar los problemas de la aldea Animas Lomas, Jutiapa mediante la técnica de lluvia de ideas.
- Por medio de la técnica de Hanlon se priorizo el problema principal para proceder a la ejecución del proyecto de intervención.
- Se realizó el árbol de problemas mediante el problema priorizado anteriormente; definiendo sus causas y efectos del mismo.
- Se realizó el árbol de objetivos definiendo sus medios y fines para identificar el problema central del proyecto.
- Luego se procedió a realizar el árbol estratégico para identificar los medios y definir las estrategias para cumplir con el objetivo.
- Se identificó el proyecto de intervención por medio de la técnica de PROIN.
- Con la estrategia óptima se identificaron las estrategias para la ejecución del proyecto,
- Se elaboró la matriz del marco lógico para facilitar el proceso de la ejecución del proyecto.
- Se realizaron gestiones institucionales para las actividades de la ejecución del proyecto. (Polanco, 2017)

CAPÍTULO VI

6. Análisis de Resultados

El análisis de resultados constituye a los dos resultados que se establecieron al principio del proyecto de intervención para ello se realizaron las siguientes actividades para su cumplimiento.

Resultado No. 1: Elaborada guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del Municipio de Jutiapa del Departamento de Jutiapa:

- Para el logro de este resultado fue preciso hacer una revisión bibliográfica de guías alimentarias para conocer que debe incluir una guía alimentaria así mismo una revisión bibliográfica para identificar cuáles son los beneficios de la utilidad del alimento local.
- Se realizó una gestión a la municipalidad de Jutiapa para el apoyo financiero para el desarrollo de las actividades a ejecutar durante el proyecto de intervención.
- Se hizo una convocatoria a madres de familia con niños menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, para la elaboración de la guía alimentaria.
- Se realizó una selección de técnicas para las actividades como entrevista, observación, visitas de campo.
- Se organizaron los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.

- Se hizo una reunión participativa con madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.
- Se realizaron tres reuniones participativas con madres de familia para la elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales.
- Se realizó una recopilación de información de la guía alimentaria.

La finalidad de este resultado era la Elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa; por lo que se elaboró de manera satisfactoria y se cumple con el presente resultado en un 100%.

Resultado No. 2: Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la Aldea Animas Lomas del Municipio de Jutiapa del Departamento de Jutiapa.

- Se realizó una gestión al centro de salud del municipio de Jutiapa para asesoría y acompañamiento en la aplicación práctica de la guía alimentaria.
- Para la aplicación práctica de la guía alimentaria fue preciso realizar una capacitación y un taller demostrativo con las madres de familia.
- Se contó con el apoyo de la promotora del centro de salud de Animas Lomas, del municipio de Jutiapa en la capacitación sobre alimentación saludable en niños y niñas menores de cinco años; así mismo en el taller demostrativo dio a conocer sobre los alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.

- En las actividades que se realizaron en este resultado se resaltó sobre la importancia que tiene el poder llevar una alimentación adecuada, de calidad y variedad de alimentos en los niños y niñas menores de cinco años a las madres de familia.
- Se llevó a cabo un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años con la participación de las madres de familia.

La finalidad de este resultado era la aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa; la cual se desarrolló en un 100% ya que se realizaron todas las actividades planificadas para el logro de este resultado.

CONCLUSIONES

- La participación de las madres de familia de niños y niñas menores de cinco años, contribuyó a tener un mejor involucramiento comunitario de manera de lograr los objetivos propuestos en el proyecto intervención.
- El diseño de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos de la aldea Animas Lomas, Jutiapa contribuyó a mejorar el estado alimentario y nutricional de niños y niñas, y disminuir casos de desnutrición infantil en el municipio de Jutiapa.
- Las técnicas y los métodos utilizados en las actividades del proceso de práctica profesional supervisada, permite resultados satisfactorios ante el proyecto de intervención.
- El espacio que brinda la institución de World Visión, Jutiapa a estudiantes de universidades para desarrollar la práctica profesional supervisada permite involucrarse de manera comunitaria e institucional generando aprendizajes para su carrera profesional.
- El desarrollo de temas en la temática sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional les permite a las madres de familia de comunidades rurales conocer sobre la forma adecuada y saludable de alimentación lo que contribuye al desarrollo del estado nutricional de los niños y niñas.

RECOMENDACIONES

Ante la realización del proyecto de Intervención se recomienda lo siguiente:

Al grupo de madres de familia involucradas en el proyecto de intervención:

- Utilizar adecuadamente la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales, ya que contribuye y pone en práctica a llevar una alimentación nutritiva y saludable en los niños y niñas.
- Involucrarse en las actividades que se lleven a cabo para contribuir al bienestar de la salud de sus hijos e hijas.
- Al finalizar el proyecto las madres de familia puedan brindar esa información demás madres de familia y se contribuya al proceso alimentario y nutricional de generaciones venideras de la comunidad de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.

Al personal de World Visión y entidades relacionadas en SAN:

- Seguir promoviendo temas referentes a Seguridad Alimentaria y Nutricional a comunidades rurales, para mejorar los conocimientos sobre la utilidad de productos alimentarios locales para el uso y consumo adecuado de alimentos nutritivos para contribuir al mejoramiento de niños y niñas con desnutrición infantil.
- Realizar el cumplimiento de acciones propuestas por medio de programas, de manera eficiente para el logro de resultados efectivos.

A los líderes comunitarios:

- Incidir positivamente ante las necesidades de las comunidades de manera conjunta con mujeres y madres de familia, brindándoles la oportunidad de contribuir al mejoramiento comunitario.

LECCIONES APRENDIDAS

- El proceso de práctica profesional supervisada requiere que el o la estudiante desarrolle una actitud profesional y ética conjuntamente con responsabilidad, compromiso y puntualidad.
- El proceso de la práctica permite plantear nuevos retos y conocimiento del mismo a través de las áreas y funciones de la profesión referentes al tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- La participación activa de las madres de familia se expresa de manera significativa ya que desde la primera visita se reflejó el involucramiento activo de las madres para la búsqueda del bienestar de sus hijos lo cual contribuye al desarrollo de su comunidad.
- Mediante el proceso de la Práctica Profesional Supervisada, permite a la estudiante adquirir nuevos retos en su aprendizaje profesional a la vez enriquece los conocimientos de la estudiante mediante el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Por último, a pesar de ser una aldea que no se les ha prestado apoyo suficiente en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional las madres de familia se esmeran para salir adelante haciendo lo mejor posible para brindarles una condici^on alimentaria favorable a sus hijos e hijas y familia en general.

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

Administración del proyecto:

Período: del mes de julio al mes de octubre del año 2017.

Responsable: coordinadora del programa de desarrollo integral de la niñez de la institución de World Visión del municipio Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Ubicación: aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Introducción

El siguiente plan de sostenibilidad involucra a las madres de familia de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa, que permitan contribuir en la alimentación y nutrición de niños y niñas menores de cinco años. De igual forma plantea el involucramiento directo del personal de World Vision, Jutiapa para que se sean responsables de brindar el seguimiento al proyecto de intervención. La inclusión del proyecto, fortalecerá sus planes de trabajo en las comunidades de proyección.

Las estrategias propuestas en el plan de sostenibilidad contribuyen a la calidad nutricional de los niños y niñas menores de cinco años por medio de la participación e involucramiento de las madres de familia para mejorar sus conocimientos en cuanto a la utilidad de alimentos locales nutritivos en la alimentación.

Justificación

El proceso de involucramiento de las madres de familia en la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, en el marco del proyecto "Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa", ha sido promovido de manera positiva en la aldea, por lo que es necesario

que al momento que la practicante se retira de la PPS II, se le brinde seguimiento a los procesos que se llevaron a cabo en el proyecto de intervención.

Objetivo superior

Promover la sostenibilidad del proyecto de intervención: Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Propósito

Desarrollo de estrategias que permiten el seguimiento del proyecto de intervención: Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

DESARROLLO DEL PLAN DE SOSTENIBILIDAD

¿QUÉ HACER?	¿CÓMO HACERLO?	¿CUÁNDO HACER?	¿RESPONSABLES?
Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa.	A través de capacitación y taller demostrativo con madres de familia de niños y niñas menores de cinco años.	Durante la ejecución del proyecto de intervención de enero a junio de 2017	Estudiante de PPS II World Visión, Jutiapa Centro de Salud, Jutiapa
Coordinación y gestiones para el desarrollo de actividades para el seguimiento del proyecto de intervención.	Gestión de mobiliario y equipo para el desarrollo de las actividades. Gestión para personal técnico que brinde capacitación y talleres.	Después de finalizar el proyecto de intervención.	World Visión, Jutiapa.
Convocatoria de información para dar seguimiento al proyecto: Elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años.	Coordinación para reuniones con las madres de familia beneficiadas de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa para dar seguimiento al proyecto.	Después de finalizar el proyecto de intervención.	World Visión, Jutiapa.

<p>Coordinación y ejecución de acciones para dar seguimiento al proyecto de intervención: Elaboración guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años.</p>	<p>Ampliar al grupo de madres de familia beneficiadas en el proyecto de intervención. Capacitación a madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años. Ejecución de un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años con madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.</p>	<p>Después de finalizar el proyecto de intervención.</p>	<p>World Visión, Jutiapa.</p>
<p>Ejecución de un nuevo taller con madres de familia durante las acciones para dar seguimiento al proyecto de intervención.</p>	<p>Taller demostrativo con las madres de familia para la elaboración de receta nutricional con alimentos locales de Animas Lomas, Jutiapa.</p>	<p>Después de finalizar el proyecto de intervención.</p>	<p>World Visión, Jutiapa.</p>

Fuente: Elaboración propia (2017)

ADMINISTRACIÓN DEL PLAN DE SOSTENIBILIDAD

Estrategias de seguimiento						FECHA DE EJECUCIÓN	Julio					Agosto					Septiembre					Octubre				
ESTRATEGIAS	¿QUÉ DEBE HACERSE?	¿QUIÉN LO HARÁ?	¿CUÁNTO DURARÁ?	RECURSOS	¿COSTO DE LA TAREA?		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Estrategia 1 Coordinación y gestiones para el desarrollo de actividades	Gestión de mobiliario y equipo para el desarrollo de las actividades.	World Visión, Jutiapa	1 semana	Impresión de solicitud Computadora Transporte	Q.2,040.00	17 al 28 de Julio al de 2017																				
	Gestión para personal técnico que brinde capacitación y talleres	World Visión, Jutiapa	1 semana	Impresión de solicitud Computadora Teléfono Transporte	Q.2,040.00																					
Estrategia 2 Convocatoria de información para dar seguimiento al proyecto: Elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con	Coordinación para reuniones con las madres de familia beneficiadas de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departament o de Jutiapa	World Visión, Jutiapa	2 días	Teléfono Transporte Cuaderno	Q.2,060.00	07 al 11 de agosto de 2017																				

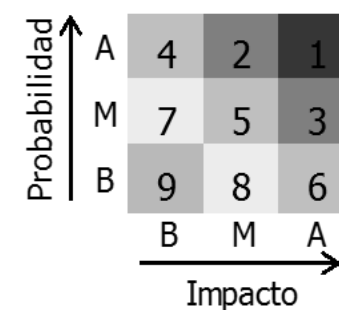
MATRIZ DE RIESGO

Por medio de la elaboración del plan de sostenibilidad y administración del proyecto se procedió a identificar los posibles riesgos que pueden presentar durante proyecto así como también el resultado que se obtendrá si se llega a presentar el riesgo, síntoma, su probabilidad, el impacto que tendrá, la prioridad en que se puede presentar, las respuestas de respuesta para minimizar ese riesgo y los responsables de la acción de respuesta.

MATRIZ DE RIESGOS								
ID PROYECTO: Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.								
FECHA DE INICIO: 14/01/2017								
FECHA DE TÉRMINO PROPUESTA: 17/06/2017								
#	Riesgo (Si)	Posible resultado (entonces)	Síntoma	Probabilidad (A/M/B)	Impacto (A/M/B)	Prioridad (1-9)	Responsable de la acción de respuesta	
1	Desinterés al proyecto por parte del grupo de madres de familia beneficiadas	Poca importancia a las actividades establecidas en el proyecto por parte de las madres de familia.	Dificulta para alcanzar el nivel de calidad establecido para los resultados	Media	Bajo	7	Al inicio del proyecto motivar a las madres de familia sobre la importancia de los temas que se desarrollaran en las actividades.	Estudiante de PPS II.
2	Cambio de persona enlace en la oficina de práctica	Dificultad de coordinaciones con el nuevo personal	Desacuerdo de las acciones a realizar en las actividades del proyecto	Media	Bajo	7	Carta de aceptación de práctica firmada por gerente de la institución por parte de la estudiante de PPS	Estudiante de PPS II.

3	Disponibilidad de tiempo escaso por parte del personal de la institución para dar acompañamiento en el desarrollo de las actividades del proyecto	Retraso en el cronograma de actividades	Retraso de las actividades del proyecto.	Media	Alto	3	Coordinar actividades con persona enlace con suficiente tiempo para el debido acompañamiento.	Estudiante de PPS II.
4	Falta de participación por parte de las madres de familia en el desarrollo del proyecto	Incumplimiento de objetivos establecidos en el proyecto	Poca asistencia en las actividades de las madres de familia	Media	Alto	8	Desarrollar estrategias de participación para involucrar a las madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa a que participen y se integren al proyecto.	Estudiante de PPS II.
5	La época de lluvia pueden retrasar las actividades del proyecto	Retraso en la ejecución de actividades establecidas en el proyecto	Ausencia de las madres de familia en las actividades por las lluvias	Media	Alto	3	Buscar un lugar apropiado donde se puedan realizar las actividades y las madres de familia esté cómodas por la época de lluvia.	Estudiante de PPS II.

Fuente: Elaboración propia (2017)



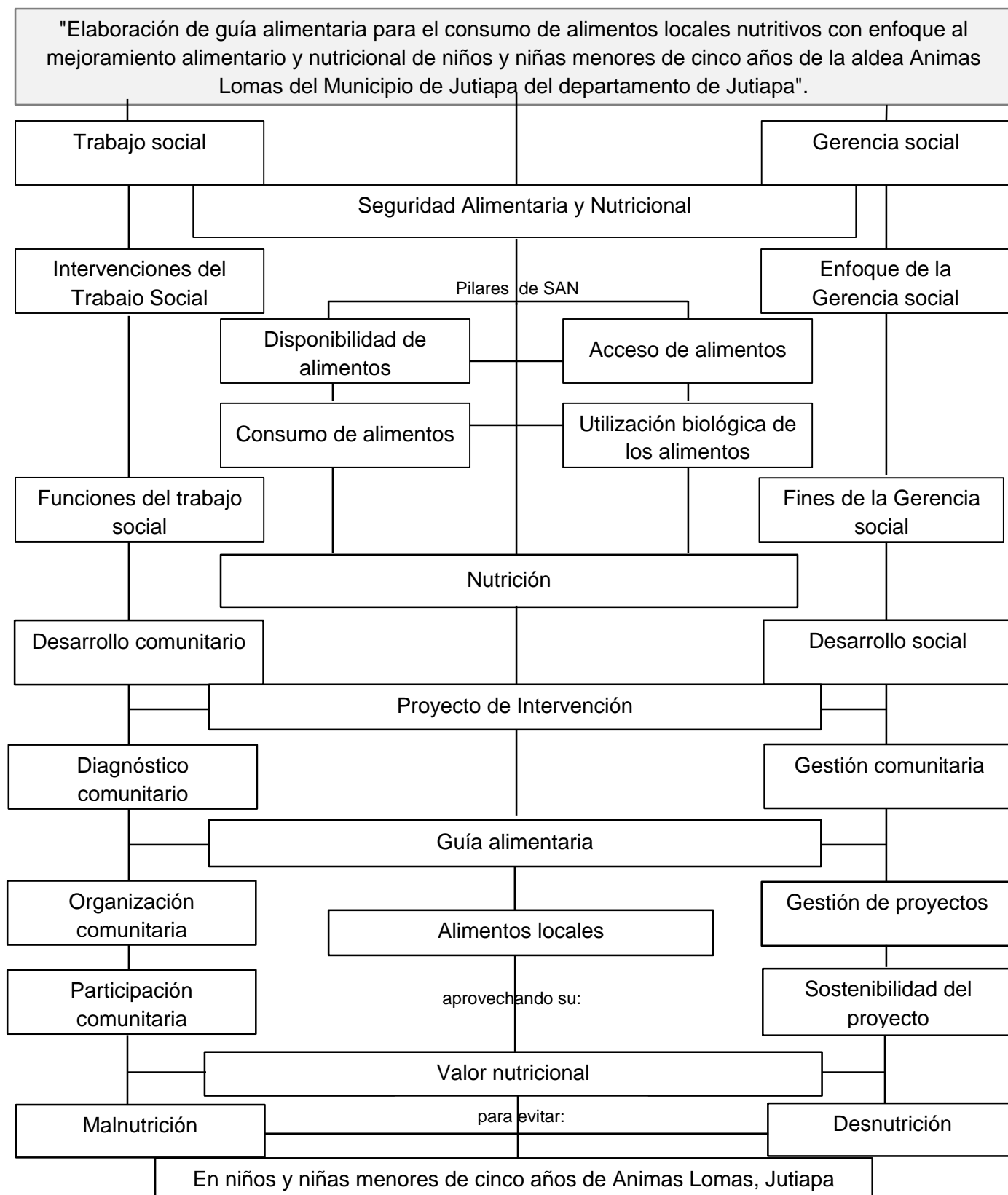
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El presente capítulo consiste en relacionar la investigación mediante el conjunto de ideas, conceptos y teorías relacionadas con el proyecto de intervención: "Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa", se diseñó un mapa conceptual de forma gráfica donde se identificaron conceptos relacionados al tema de investigación así mismo se realizó el marco legal con sus leyes y artículos respectivos.

“Un mapa conceptual es un esquema de ideas que sirve de herramienta para organizar de manera gráfica y simplificada conceptos y enunciados a fin de reforzar un conocimiento. En un mapa conceptual se relacionan por medio de conectores gráficos conceptos e ideas para complementar una idea generalizada de lo que es un principal, el objetivo de un mapa conceptual es conseguir el significado por medio de enlaces que se analizan fácilmente”. (Definicion.de, 2014)

Según Balestrini (2002) describe que el marco teórico es "el resultado de la selección de aquellos aspectos más relacionados del cuerpo teórico epistemológico que se asume, referidos al tema específico elegido para su estudio".

Mapa conceptual



Fuente: Elaboración propia (2017)

Trabajo social

“El trabajo Social como actividad profesional, estudia las necesidades y problemas sociales históricamente relevantes, e interviene en ellos con el propósito de crear condiciones que incidan positivamente en la búsqueda de la generación del desarrollo social, en la participación y la promoción de los derechos humanos, la justicia y la seguridad social en las diversas regiones del país”. (Universidad Rafael Landívar, 2016)

“Estudia las necesidades y problemas históricamente relevantes que presentan las sociedades e interviene en ellos con el propósito de contribuir a su solución. Ayuda así a impulsar la participación, la autogestión para el desarrollo y la transformación de la realidad social, para que la mayoría excluida acceda al bienestar integral. Así mismo, también acompaña el movimiento social que desde los diferentes escenarios enfrenta el desafío de contribuir a la construcción de una nueva sociedad”. (Universidad Rafael Landívar, 2008)

Intervenciones del trabajo social

Intervención directa: se realiza en diversos ámbitos de desempeño e incluye una serie de actividades profesionales del trabajador social que, para el logro de sus objetivos, precisan de un contacto personal entre profesional y la persona, familia o grupo de implicados, de tal forma que la relación que se establece entre el trabajador social y el sistema cliente (individuos, familia, grupo pequeño) es un elemento significativo en el cambio de situación. (Idefonso, 2015)

Intervención indirecta: se realiza en diversos ámbitos de desempeño e incluye aquellas actividades del trabajador social de estudio, análisis, sistematización, planificación, evaluación, coordinación y supervisión. La intervención indirecta es de suma importancia en el trabajo social. (IBIDEM)

Funciones del profesional de trabajo social

Según la Federación Internacional del Trabajo Social se mencionan las siguientes:

- Orientar a las personas para desarrollar capacidades que les permita 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 (articular redes).
- Conocer, gestionar y promocionar los recursos existentes entre sus potenciales usuarios y los profesionales de otras ramas de las ciencias que pueden estar en contacto con sus potenciales usuarios.

Desarrollo comunitario

“Es un proceso para despertar grupos funcionales de ciudadanos capaces de hacer los agentes activos y responsables de su propio progreso, usando para ello como medios la investigación en común de los problemas locales, el planeamiento y la ejecución por sí mismo de soluciones que antes convinieron y la coordinación voluntaria con los demás grupos y con las autoridades oficiales, de modo que se obtenga el bienestar total de la comunidad”. (Ander-Egg, 2012).

Diagnóstico comunitario

“Un diagnóstico es una herramienta fundamental para poder conocer y hacer un análisis de una determinada situación y se realiza sobre la base de informaciones, datos y hechos recogidos y ordenados sistemáticamente, que permiten juzgar mejor qué es lo que está pasando, para así poder actuar en la solución de determinados problemas”. (Orellana Delgadillo, 2012).

Organización comunitaria

Ander-Egg (2012) apunta que la organización comunitaria es “Aquella que se genera por el esfuerzo deliberado de reconstrucción para reorganizar la comunidad con la participación de la población, mediante un proceso que modifica la vida social de manera ordenada y planificada. Es una de las formas como la comunidad puede responder de manera organizada, a ser parte de los grupos que tienen vida activa en los procesos de organización de la comunidad”. (Ander-Egg, 2012).

Participación comunitaria

La participación comunitaria se entiende como una toma de conciencia colectiva de toda la comunidad, sobre factores que frenan el crecimiento, por medio de la reflexión crítica y la promoción de formas asociativas y organizativas que facilita el bien común. (Ibañez Martí, 2008).

Según Ibañez Martí se pretende vincular a la comunidad para la:

- Investigación de sus propios problemas, necesidades y recursos existentes.
- Formulación de proyectos y actividades.
- Ejecución de proyectos mancomunados entre las comunidades y las Instituciones.
- Evaluación de las actividades que se realizan en cada proyecto.

Gerencia social

“Es un campo de acción o práctica y de conocimientos estratégicamente enfocado en la promoción del desarrollo social. Su tarea consiste en garantizar la creación de valor público por medio de la gestión, contribuyendo a la reducción de la pobreza y la desigualdad, así como al fortalecimiento de los estados democráticos y de la ciudadanía”. (Mokate & Saavedra, 2006)

Según Bernardo Kliksberg “La Gerencia Social puede ser entendida, en términos generales, como el conjunto integrado de principios, prácticas y técnicas que permiten mediante su aplicación producir cambios significativos en al menos una

condición de bienestar en la población - objetivo a la que es referido, mediante el uso efectivo y racional de recursos. Sus principios son: el impacto, la equidad, la focalización, la articulación, la flexibilidad y la participación social. La expresión operativa de la gerencia social se encuentra en la gestión de programas y proyectos sociales”.

Enfoque de la gerencia social

“Constituye un nuevo enfoque de gestión de las políticas sociales. Es un cuerpo de conocimientos y prácticas que sirven de apoyo a la intervención de los actores sociales involucrados en la resolución de los problemas que entran el desarrollo social”. (Oliva, 2003).

Fines de la gerencia social

- Lograr que los programas logren sostenibilidad.
- Apremiar el desarrollo de la auto-confianza en las poblaciones.
- Asentar los principios de la ciudadanía.
- Fomentar la integración de los grupos sociales.
- Desarrollar funciones estratégicas y operativas. (Roncero, 2015).

Desarrollo social

“Es un proceso que, en el transcurso del tiempo, conduce al mejoramiento de las condiciones de vida de toda la población en diferentes ámbitos: salud, educación, nutrición, vivienda, vulnerabilidad, seguridad social, empleo, salarios, principalmente. Implica también la reducción de la pobreza y la desigualdad en el ingreso. En este proceso, es decisivo el papel del Estado como promotor y coordinador del mismo, con la activa participación de actores sociales, públicos y privados”. (Midgley, 1995).

Gestión comunitaria

“La gestión comunitaria, está compuesta por una serie de factores complejos. Uno de sus ejes centrales, es que las comunidades sean capaces de administrar, operar y mantener los sistemas con criterios de eficiencia, eficacia y equidad tanto social como de género. Estos entes comunales, toman todas las decisiones, teniendo el control de los recursos (técnicos, financieros, de personal, etc.), y establecen relaciones horizontales con servicios gubernamentales y no gubernamentales que apoyan su gestión”. (Arias Marquina, 2009)

Gestión de proyecto

“La gestión de proyectos es la disciplina del planeamiento, la organización, la motivación, y el control de los recursos con el propósito de alcanzar uno o varios objetivos. Un proyecto es un emprendimiento temporal diseñado a producir un único producto, servicio o resultado¹ con un principio y un final definidos (normalmente limitado en tiempo, en costos y/o entregables), que es emprendido para alcanzar objetivos únicos y que dará lugar a un cambio positivo o agregará valor”. (Wikipedia, 2017)

Sostenibilidad del proyecto

“Condición que garantiza que los objetivos e impactos positivos de un proyecto de desarrollo perduren de forma duradera después de la fecha de su conclusión”. (Pérez de Armiño, 2005)

Seguridad alimentaria y nutricional

Según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), 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 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria "a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana".

Dentro de la Seguridad Alimentaria y Nutricional se encuentran los pilares siguientes:

- **Disponibilidad de alimentos**

Según la Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de 2006 es la "Existencia de alimentos disponibles en calidad, variedad y cantidad suficiente para satisfacer la demanda de la población a nivel regional, nacional, local, comunitario, familiar e individual.

- **Acceso de alimentos**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) de 2011 "Son los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos).

- **Consumo de alimentos**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) del 2011 "El consumo de alimentos se refiere a las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias".

- **Utilización biológica de los alimentos**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) del 2011 “Está relacionada con el estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización). La inadecuada utilización biológica puede tener como consecuencia de la desnutrición y/o la malnutrición. Con frecuencia se toma como referencia al estado nutricional de los niños y niñas, pues las carencias de alimentación o salud en esta etapa, tienen graves consecuencias a largo plazo y a veces permanentes.

Nutrición

“La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos”. (Corsino, 2000)

Proyecto de intervención

“Es un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad”. (Torres Martínez, 2011)

Guía alimentaria

Las guías alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando, entre otros aspectos, los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos. (Bartrina, 2014)

“Es un instrumento educativo que traduce y adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutritivos y composición de alimentos en mensajes prácticos que facilitan a la población en general la selección, conservación, manejo, preparación, y consumo de alimentos, con miras a integrar una alimentación correcta y mejorar su nutrición y salud”. (Dienut, 2011)

Alimentos locales

“Son los alimentos que son producidos dentro de la comunidad, para el alcance de las personas aportando beneficios nutritivos al organismo, tiendo a su disposición alimentos frescos y cercanos a sus hogares, por ende las personas saben los materiales con los que han sido producidos y quienes ha sido las personas que las produjeron”. (Polanco, 2016)

Valor nutricional

“El valor nutricional de los alimentos no es más que el potencial nutritivo o la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo. Es un valor difícil de medir, carente de unidad de medición, y que depende de diversos factores tales como la aportación energética, la proporción de los macro y micronutrientes que contienen carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, agua, la capacidad de asimilación de dichos nutrientes teniendo en cuenta por ejemplo intolerancias y alergias, el efecto sobre los diferentes sistemas del organismo especialmente el inmunitario, etc.” (Sánchez, 2012)

Malnutrición

“La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.¹ Puede tener como causa también la sobrealimentación”. (Wikipedia, 2017)

Desnutrición

El término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado. (Porto, 2008)

En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversibles (aunque la persona continúe con vida), ocasionados por trastornos digestivos y problemas de absorción. (Porto, 2008)

Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF):

"La desnutrición es el resultado del consumo insuficiente de alimentos" A esto se agrega el padecimiento de enfermedades infecciosas, pudiendo ser aguda o crónica. En cualquier caso, "implica estar peligrosamente delgado". Sin embargo, también existe la malnutrición por carencia de micronutrientes o hambre oculta. Esta se da cuando hay una carencia de vitaminas y/o minerales.

"La principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en vía de desarrollo". Por eso, prevenir esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Marco legal

Según el Decreto 32-2005 de Guatemala que se refiere a la creación del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional, la seguridad alimentaria nutricional se define como “el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social”.

La Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional hace referencia a diversos artículos relacionados al proyecto de intervención “Elaboración guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea de Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa”, con los artículos detallados a continuación.

“El fundamento legal de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) se basa en la Constitución Política de la República de Guatemala. El Artículo 2, Deberes del Estado, garantiza la vida, la seguridad y el desarrollo integral a las y los habitantes de la República; la alimentación y la nutrición son partes inherentes a dichos derechos”. (SEGEPLAN, 2015)

“La especificidad se acentúa en el artículo 94 constitucional, que establece la obligación del Estado de proveer salud y asistencia social; además, dicho Artículo enuncia el compromiso explícito de procurar a los habitantes el más completo bienestar físico, mental y social”. “El artículo 97 de la Carta Magna norma el uso racional de la fauna, la flora, la tierra y el agua; finalmente, el artículo 99, referente a la alimentación y nutrición, establece el mandato concreto de implementar un sistema alimentario nacional efectivo”. (SEGEPLAN, 2015)

El Código de Salud en el Artículo 43. Seguridad Alimentaria y Nutricional. El Ministerio de Salud en coordinación con las instituciones del Sector, los otros ministerios la comunidad organizada y las Agencias Internacionales promoverán acciones que garanticen la disponibilidad, producción, consumo y utilización biológica de los alimentos tendientes a lograr la seguridad alimentarla y nutricional de la población guatemalteca. (Código de Salud, 1997)

Artículo 93.- Derecho a la salud. “El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna”. (Constitución Política de la República de Guatemala, 1985)

Artículo 94.- Obligación del Estado, sobre salud y asistencia social. “El Estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará, a través de sus instituciones, acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico, mental y social”. (Constitución Política de la República de Guatemala, 1985)

Artículo 99: “El Estado velará porque la alimentación y nutrición de la población reúna los requisitos mínimos de salud. Las instituciones especializadas del Estado deberán coordinar sus acciones entre sí o con organismos internacionales dedicados a la salud, para lograr un sistema alimentario nacional efectivo.” (FAO, 2016)

Según la Convención de los derechos del niño de 1989 en el Artículo 27:

- Los estados reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social.
- A los padres u otras personas encargadas del niño les incumbe la responsabilidad primordial de proporcionar, dentro de sus posibilidades y

medios económicos, las condiciones de vida que sean necesarias para el desarrollo del niño.

- Los Estados Partes, de acuerdo con las condiciones nacionales y con arreglo a sus medios, adoptarán medidas apropiadas para ayudar a los padres y a otras personas responsables por el niño a dar efectividad a este derecho y, en caso necesario, proporcionarán asistencia material y programas de apoyo, particularmente con respecto a la nutrición, el vestuario y la vivienda.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Dienut. (11 de Junio de 2011). *Términos Nutricionales*. Obtenido de <http://dienut.com/glosario-terminos-nutricionales/>
- AEC, A. E. (2016). *Método de Hanlon*. Obtenido de <http://www.aec.es/web/guest/centro-conocimiento/metodo-hanlon>
- Alay, E. (2016). *Objetivos*. Jutiapa.
- Ander-Egg, E. (Febrero de 2012). *Diccionario de Trabajo Social*. Obtenido de <http://diccionariodetrabajosocialcolombia.blogspot.com/>
- Arias Marquina, G. (26 de Noviembre de 2009). *Gestión Comunitaria*. Obtenido de <http://gestioncomunitariaupel.blogspot.com/2009/11/definicion-de-gestion-comunitaria.html>
- Barrial Martínez, A. (Diciembre de 2011). "*La Educacion Alimentaria y Nutricionl desde una dimensión sociocultural como contribucion a la seguridad alimentaria y nutricional*". Obtenido de Contribuciones a las Ciencias Sociales: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html>
- Bartrina, J. A. (2014). *Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.efesalud.com/noticias/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>
- Código de Salud. (1997). *Código de Salud*. Obtenido de <http://www.iadb.org/Research/legislacionindigena/leyn/docs/GUA-Decreto-90-97-Codigo-Salud.htm>
- Constitución Política de la República de Guatemala. (1985). *Sección Séptima: Salud, Seguridad y Asistencia Social*. Obtenido de <http://www.quetzalnet.com/constitucion.html>
- Corleto, D. (2016). *Descripcion de Puesto World Vision*. Jutiapa.
- Corleto, D. (2016). *Número de Empleados de World Vision*. Jutiapa.
- Corsino, E. L. (2000). *Conceptos Básicos de Nutrición*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/Salud/Nutricion/ConcptBa.html>
- Daycy. (2016). *La Matriz del Marco Lógico*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos88/matriz-marco-logico/matriz-marco-logico2.shtml>
- Definicion.de. (2014). *Mapa Conceptual*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/mapa-conceptual/>

- Estrada Rosas, P. R. (Julio de 2013). *ANÁLISIS E IMPLEMENTACIÓN DE NUEVOS PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS*. Obtenido de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/08/08_2834_IN.pdf
- FAO. (2016). *EL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA A NIVEL CONSTITUCIONAL*. Obtenido de <http://www.fao.org/right-to-food-around-the-globe/countries/gtm/es/>
- García, C. (2013). *Desnutrición Infantil*. Obtenido de DeGuate.com: http://www.deguate.com/artman/publish/mujer_familia/desnutricion-infantil.shtml#.V87rJlThBdg
- Gregorio Alay, E. (2016). *Estrategías en Programas*. Jutiapa.
- Gregorio, A. (2016). *Programas de Vision Mundial*. Jutiapa.
- Gregorio, E. (2016). *Áreas de Proyección*. Jutiapa.
- Gregorio., E. (2016). *Descripcion de Puesto World Vision*. Jutiapa.
- Hernández, E. M. (17 de Abril de 2012). *FILOSOFIA INSTITUCIONAL: FUNDACIÓN VISIÓN MUNDIAL GUATEMALA*. Obtenido de <http://mscmichell.blogspot.com/2012/04/filosofia-institucional-fundacion.html>
- Ibañez Martí, C. (Noviembre de 2008). *Participación Comunitaria y Diagnóstico de Necesidades*. Obtenido de http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/11/17/107090
- Idefonso, S. (2015). *Intervenciones del Trabajo Social*. Obtenido de <http://www.trabajosocialasturias.org/la-profesion/ambitofunciones/intervencion-directa-e-indirecta-de-ella-trabajadora-social.html?hemeroteca=false&pag=1>
- Internacional, W. V. (2016). *Quienes Somos*. Obtenido de <http://www.wvi.org/es/nicaragua/qui%C3%A9nes-somos>
- Lobos , J. J. (2016). *Descripción de Puesto World Vision*. Jutiapa.
- López, M., Monsalve, H., Moreno, C., & Silva, E. (2015). *Evaluación de inversiones. Un enfoque privado y social*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos105/evaluacion-inversiones-enfoque-privado-social/evaluacion-inversiones-enfoque-privado-social.shtml>
- Martinez, C. (19 de Octubre de 2011). *Visión Mundial atiende a niñez en emergencias*. Obtenido de <http://reliefweb.int/report/guatemala/visi%C3%B3n-mundial-atiende-ni%C3%B1ez-en-emergencias>
- Maurtua, M. d. (2016). *Analisis de Alternativas*. Obtenido de <http://www.cempro.org.pe/2011/11/paso-4-analisis-de-alternativas.html>

- Midgley, J. (1995). *Desarrollo Social*. Obtenido de http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/Cesop/Comisiones/d_dsocial.htm
- Mokate, K., & Saavedra, J. (Marzo de 2006). *Gerencia Social: Un Enfoque Integral para la Gestión de Políticas y Programas*. Obtenido de <http://www.iadb.org/wmsfiles/products/publications/documents/2220394.pdf>
- Oliva, L. (Abril de 2003). *Gerencia Social*. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GXOn26qdQpYJ:www.elistas.net/cgi-bin/eGruposDMime.cgi%3FK9D9K9Q8L8xumopxCjuzowojovCVVVSCtjogkmCnoqdy-qlhhyCSWjfb7+&cd=2&hl=es&ct=clnk&client=firefox-b-ab>
- Orellana Delgadillo, F. (13 de Noviembre de 2012). *Diagnóstico Comunitario*. Obtenido de <http://licenfueb.blogspot.com/>
- Pérez de Armiño, K. (2005). *Sostenibilidad (de un proyecto)*. Obtenido de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/213>
- Polanco, M. (2016). *Alimentos Locales*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2016). *Análisis de la Brecha*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2016). *Demandas institucionales y poblacionales*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2016). *Explicación de Árbol de Objetivos*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2016). *Explicación del Análisis Estratégico*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2017). *Presentación de resultados*. Jutiapa.
- Portillo, S. (2016). Taller 5: Proyectos Sociales II.
- Porto, J. P. (2008). *Definicion.de: Definición de Desnutrición*. Obtenido de <http://definicion.de/desnutricion/>
- Recinos, L. (2016). *Descripción de Puesto World Vision*. Jutiapa.
- Roncero, C. (2015). *Gerencia Social - Planificacion Estrategica*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/jackherer56/gerencia-social-planificacion-estrategica-i2015-sec-02-46459771>
- Sánchez, R. (10 de Enero de 2012). Obtenido de <http://escuchatucuerpo.xocs.es/2012/01/el-valor-nutricional-de-los-alimentos/>
- Segeplan. (Agosto de 2011). *Plan de Desarrollo Jutiapa*. Obtenido de [file:///C:/Users/User/Downloads/PDM_2201%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/PDM_2201%20(1).pdf)

- SEGEPLAN. (14 de Septiembre de 2015). *Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional*.
Obtenido de <http://faolex.fao.org/docs/pdf/gua145277.pdf>
- Tejada, J. M. (2016). *Descripción de Puesto World Vision*. Jutiapa.
- Torres Martínez, G. (16 de Septiembre de 2011). *¿Qué es un proyecto de Intervención?*
Obtenido de <http://uvprintervencioneducativa.blogspot.com/2011/09/que-es-un-proyecto-de-intervencion-por.html>
- Universidad Rafael Landívar. (2008). *Trabajo Social*. Obtenido de
http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/06/archivos/boletin_politicas.pdf
- Universidad Rafael Landívar. (2016). *Trabajo Social*. Obtenido de
<http://principal.url.edu.gt/index.php/politicas-sociales-jutiapa/tecnico-trabajo-social-jutiapa#descripcion>
- Veslasco, B. (2016). *El Árbol de Objetivos: Medios - Fines*. Obtenido de Bligoo:
<http://arboldelproblema.bligoo.es/el-arbol-de-objetivos-medios-fines#.V7yV-1ThBdg>
- Vision, M. I. (15 de Septiembre de 2006). *Propuesta de Visión Mundial Internacional al Comité de los Derechos del Niño*. Obtenido de
http://www.crin.org/en/docs/GDD_2006_WVI.Sp.pdf
- Wiki, A. (2012). *Árbol de Problemas*. Obtenido de EOI.es:
http://www.eoi.es/wiki/index.php/%C3%81rbol_de_Problemas_en_Ecoinnovaci%C3%B3n_en_procesos_industriales
- Wikipedia. (2016). *Lluvia de Ideas*. Obtenido de Wikipedia.org:
https://es.wikipedia.org/wiki/Lluvia_de_ideas
- Wikipedia. (3 de Junio de 2017). *Análisis DAFO*. Obtenido de
https://es.wikipedia.org/wiki/An%C3%A1lisis_DAFO
- Wikipedia. (9 de Febrero de 2017). *Gestión de Proyectos*. Obtenido de
https://es.wikipedia.org/wiki/Gesti%C3%B3n_de_proyectos
- Wikipedia. (9 de Marzo de 2017). *Malnutrición*. Obtenido de
<https://es.wikipedia.org/wiki/Malnutrici%C3%B3n>
- Yugar, F. (2009). *ESTUDIO DE TALLA BAJA EN PREESCOLARES DE 2 A 5 AÑOS ATENDIDOS EN CONSULTA EXTERNA DE PEDIATRÍA EN EL HOSPITAL LA PAZ*. Obtenido de
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582009000200003

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de involucrados

Anexo 2. Matriz de Hanlon

Anexo 3. Árbol de problema

Anexo 4. Árbol de objetivos

Anexo 5. Árbol de estrategias

Anexo 6. Técnica de PROIN.

Anexo 7. Estrategia óptima

Anexo 8. Matriz del marco lógico

Anexo 9. Cronograma del proyecto de intervención

Anexo 10. Plan de acción del proyecto

Anexo 11. Tabla de gestión

Anexo 12. Sistematización de experiencias

Anexo 13. Cuestionario y gráfica de beneficiarias al inicio del proyecto

Anexo 14. Cuestionario y gráfica de beneficiarias al finalizar el proyecto

Anexo 15. Tabla de impacto social

Anexo 16. Fotografías

Anexo 17. Proyecto de intervención

Anexo 1. Matriz de involucrados

ÁREA DE PROYECCIÓN DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ –DIN- WORLD VISION JUTIAPA ALDEA DE ANIMAS LOMAS DEL MUNICIPIO DE JUTIAPA					
GRUPOS	INTERESES	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS	MANDATO	CONFLICTOS POTENCIALES
WORLD VISION JUTIAPA	Contribuir a mejorar el nivel de vida de las comunidades atendidas por medio del programa de desarrollo de área.	Desnutrición en niños menores de cinco años en comunidades del municipio de Jutiapa	Asesoría técnica a los proyectos de salud, educación, desarrollo económico, desarrollo comunitario.	Servir a los intereses de las personas de las comunidades con las que trabaja el personal del programa de área – PDA-.	Falta de apoyo interinstitucional.
PERSONAL DE PDA (Programa de desarrollo de área)	Participación activa de las personas de las comunidades.	Incremento de desnutrición infantil en comunidades del municipio de Jutiapa	Asesoría técnica a las personas de las comunidades que cubre el PDA.	Promoción de seguridad alimentaria y nutricional para mejores condiciones de desarrollo de vida.	Falta de interés del personal.
FADINES (Facilitadores Integrales)	Contribuir a mejorar el estado nutricional y desarrollo social de los niños y niñas.	Problemas de salud asociados por la inadecuada alimentación de niños en la comunidad.	Personal capacitado para ejecutar acciones de capacitación con madres guías y niños/as patrocinados en comunidades.	Servir a los intereses de las personas de las comunidades con las que trabajan.	Lograr el desarrollo de talleres para mejorar la calidad nutricional

Técnico De Patrocinio	Contribuir a la formación de redes de apoyo, que propicien el bienestar integral de las niñas y niños y el cumplimiento de los requerimientos de patrocinio que desarrolla el PDA.	Poca cobertura en el municipio de Jutiapa.	Asesoría y coordinación con el gerente del Programa de Área PDA, el monitoreo de las niñas y niños registrados.	Proponer crecimientos y cancelaciones al director nacional de la administración activo del PDA.	Poca coordinación del personal.
Nutricionista de área del DIN (Desarrollo Integral de la Niñez)	Mejorar la calidad nutricional de las personas de la comunidad.	Falta de asesoría a las familias para la preparación de una alimentación balanceada e higiénica.	Recurso humano capacitado en el tema de Seguridad Alimentaria.	Impulsar acciones para desarrollar capacidades en la población para decidir adecuadamente sobre la selección, preparación y consumo de alimentos.	No lograr una participación considerable en las personas de la comunidad.
Madres Guías de Animas Lomas Jutiapa	Lograr un bienestar saludable y mejorar el nivel de vida de sus familias y familias en general de la comunidad.	Poco interés de madres de familia para obtener conocimientos sobre una alimentación adecuada y balanceada para sus hijos e hijas.	Asesoría técnica Institucional.	Capacidad de trascender información a las demás madres de familia de la comunidad.	Poca disponibilidad de tiempo de madres para asistir a las actividades.

Niños y niñas Patrocinadas de Animas Lomas Jutiapa	Mejorar sus condiciones de vida	Los niños entre 11 y 12 años ya no quieren asistir a las actividades que realiza la institución.	Apoyo institucional económico	Mejorar las condiciones en los niños.	Desaprovechamiento del beneficio.
Madres con Menores de 2 Años de Edad.	Recibir apoyo y orientación para la aplicar los conocimientos recibidos mediante la ejecución del proyecto.	Desconocimiento de la utilidad de alimentos locales para la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.	Instinto de motivación para aprender.	Desarrollar sus capacidades.	Poca disponibilidad de tiempo de las madres en las actividades
Padres De Familia	Bienestar de sus hijos.	Pocos recursos económicos para el sustento familiar.	Disponibilidad de mano de obra para la producción de alimentos en tierras cultivables	Desarrollar sus habilidades y capacidades en trabajos de agricultura.	Poca presencia en actividades.
Mujeres Embarazadas	Asesoramiento en cuanto al tema de nutrición para esta etapa.	No contar con la atención y control necesario en su embarazo por parte del centro de salud. Niños recién nacidos con bajo peso.	Recurso financiero mínimo.	Desarrollo de habilidades y capacidades	Desinterés para recibir información.
COCODE, Animas Lomas	Promover la participación efectiva de las personas para el	Desinterés de las personas de la comunidad.	Buena organización de integrantes del COCODE para coordinar a las	Cumplimiento de su función de acuerdo a sus capacidades.	No contar con la participación de las personas.

	logro de un buen desarrollo tanto económico, social y cultural dentro de la comunidad.		personas de la comunidad.	Lograr el bienestar social de la comunidad.	
Centro De Salud De Animas Lomas, Jutiapa	Brindar un servicio de salud de calidad a las personas de la comunidad para una vida saludable.	No hay personal suficiente para cubrir las necesidades de las personas de la comunidad.	Recurso humano, financiero y material mínimo.	Verificar el estado nutricional, y recuperación de los niños y niñas patrocinados en coordinación con el área de salud, madres guías ministerio de salud Pública y Asistencia Social, en el cual ven lo que es talla y peso en la comunidad.	Poca disponibilidad de acceso del personal para verificar el estado de las y los niños del municipio de Jutiapa.
Ministerio De Salud Pública Y Asistencia Social (MSPAS).	Promover acciones de protección, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud física de niños y niñas beneficiadas por World Vision del	Recurso Financiero insuficiente para brindar el seguimiento a casos de desnutrición en las comunidades del municipio de Jutiapa.	Recurso financiero insuficiente.	Garantizar el ejercicio del derecho a la salud de las personas y niños ejerciendo la rectoría del sector salud a través de la conducción, coordinación, y regulación de la prestación de servicios orientados al trato	Falta de coordinación con el personal de la institución.

	municipio de Jutiapa.			humano para la promoción de la salud.	
Ministerio De Educación	Mejorar las condiciones de educación de los niños y niñas de las comunidades del municipio de Jutiapa	Niños con bajo rendimiento escolar por contar con alimentación inadecuada.	Promover la formación de valores y la educación para el consumo sano de alimentos.	Formación integral del ser humano a beneficio de la población en general con la participación de personas y con una preparación que responda a las necesidades de su formación.	Deserción escolar en niños y niñas.
Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación – MAGA-	Brindar asistencia técnica a las familias del municipio de Jutiapa, para la implementación de huertos familiares.	Desconocimiento de padres de familia para realizar huertos familiares.	Personal encargado de conservar y administrar políticas y estrategias que propicien el desarrollo sustentable del sector agropecuario, forestal e hidrobiológico a través de regulaciones claras y estables, acceso a recursos productivos.	Contribuye a que las familias adquieran conocimientos y apliquen técnicas de producción de especies nativas de la comunidad para aportar una dieta diversa en la alimentación de los niños.	La falta de agua en la comunidad dificulta que las hortalizas se produzcan.

Fuente: Elaboración propia (2016)

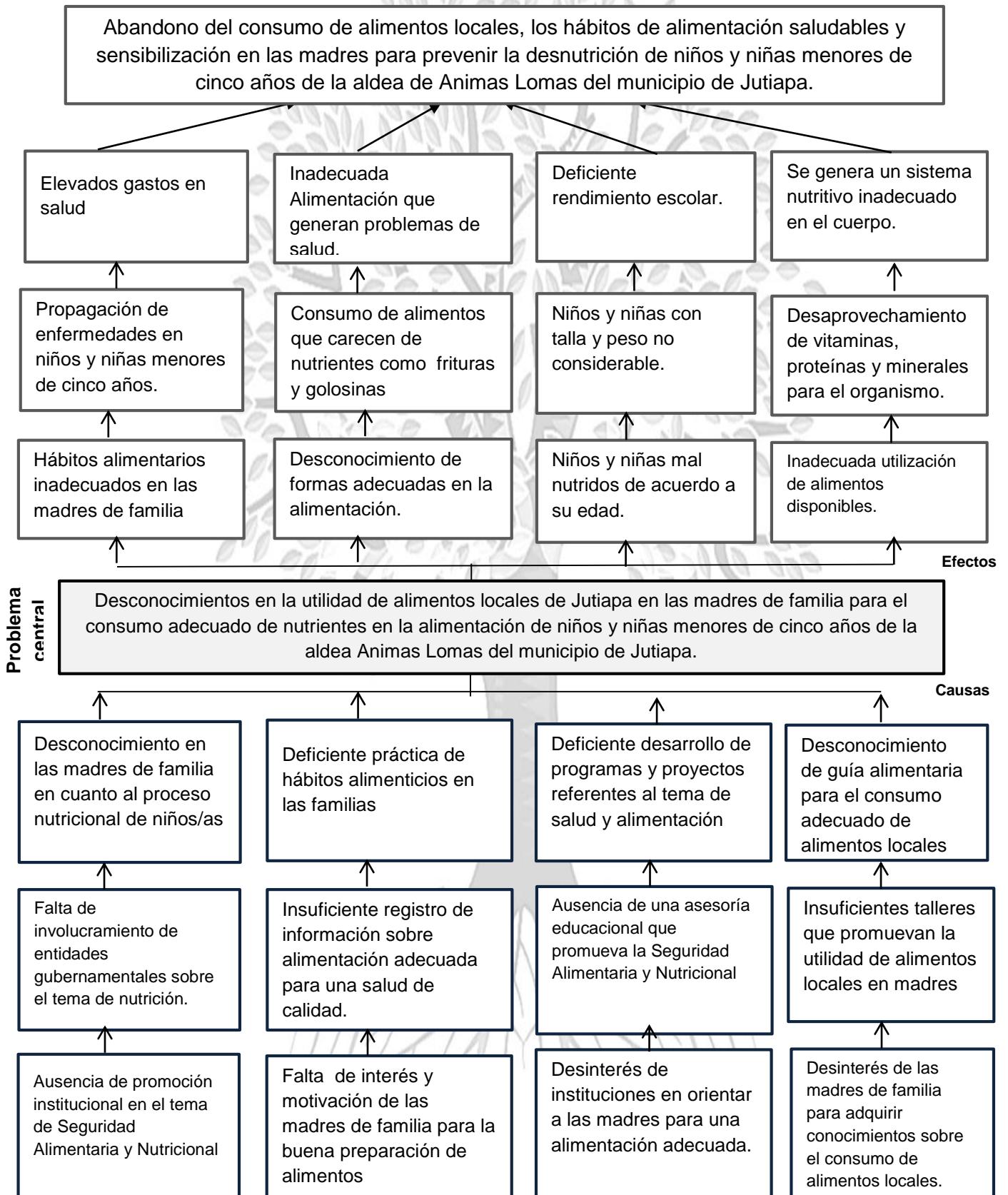
Anexo 2. Matriz de Hanlon

No.	PROBLEMAS	CRITERIOS								FORMULA (A+B)(C*D)	Total
		(A) Magnitud	(B) Severidad	(C) Efectividad	(D) Factibilidad						
					(P)	(E)	(R)	(L)	(A)		
1	Desnutrición en niños menores de cinco años en la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.	8	8	1	1	0	0	1	1	$(8+8)=16^*$ $(1*0)=$	0
2	Bajo Peso/Talla de acuerdo a la edad en niños menores de cinco años	8	8	1	1	0	0	1	1	$(8+8)=16^*$ $(1*0)=$	0
3	Bajo Rendimiento escolar por no contar con una alimentación adecuada acorde a la edad.	6	6	1	1	1	1	1	1	$(8+6)=14^*$ $(1*1)=$	12
4	Acomodamiento de padres de familia debido a programas sociales implementados por los gobiernos	6	6	1	1	1	1	1	1	$(6+6)=12^*$ $(1*1)=$	12
5	Desconocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la	8	10	1.5	1	1	1	1	1	$(8+10)=18^*$ $(1.5*1)=$	27

	alimentación de niños y niñas menores de cinco años										
6	Deficiente servicio de agua potable.	10	8	0.5	1	0	0	1	1	(10+8)=18* (0.5*0)=	0
7	Deficiente práctica de hábitos alimenticios.	8	8	1.5	1	1	1	1	1	(8+8)=16* (1.5*1)=	24
8	Poca práctica de hábitos higiénicos	8	8	1.5	1	1	1	1	1	(8+8)=16* (1.5*1)=	24
9	Falta de oportunidades laborales.	8	8	1	1	0	0	1	1	(8+8)=16* (1*0)=	0
10	Bajos recursos económicos en familias de la aldea de Animas lomas, Jutiapa.	10	8	1	0	0	0	1	1	(10+8)=18* (1*0)=	0
11	Falta de apoyo de instituciones de gobierno.	8	8	1	0	0	0	1	1	(8+8)=16* (1*0)=	0
12	Escases de cosechas por la falta de lluvias	10	8	1	0	0	0	1	1	(10+8)=18* (1*0)=	0
13	Falta de orientación para huertos familiares	8	8	1	0	0	0	1	1	(8+8)=16* (1*0)=	0
14	Descuido de las madres de familia en la alimentación de sus hijos.	8	8	1	1	1	1	1	1	(8+8)=16* (1*1)=	16

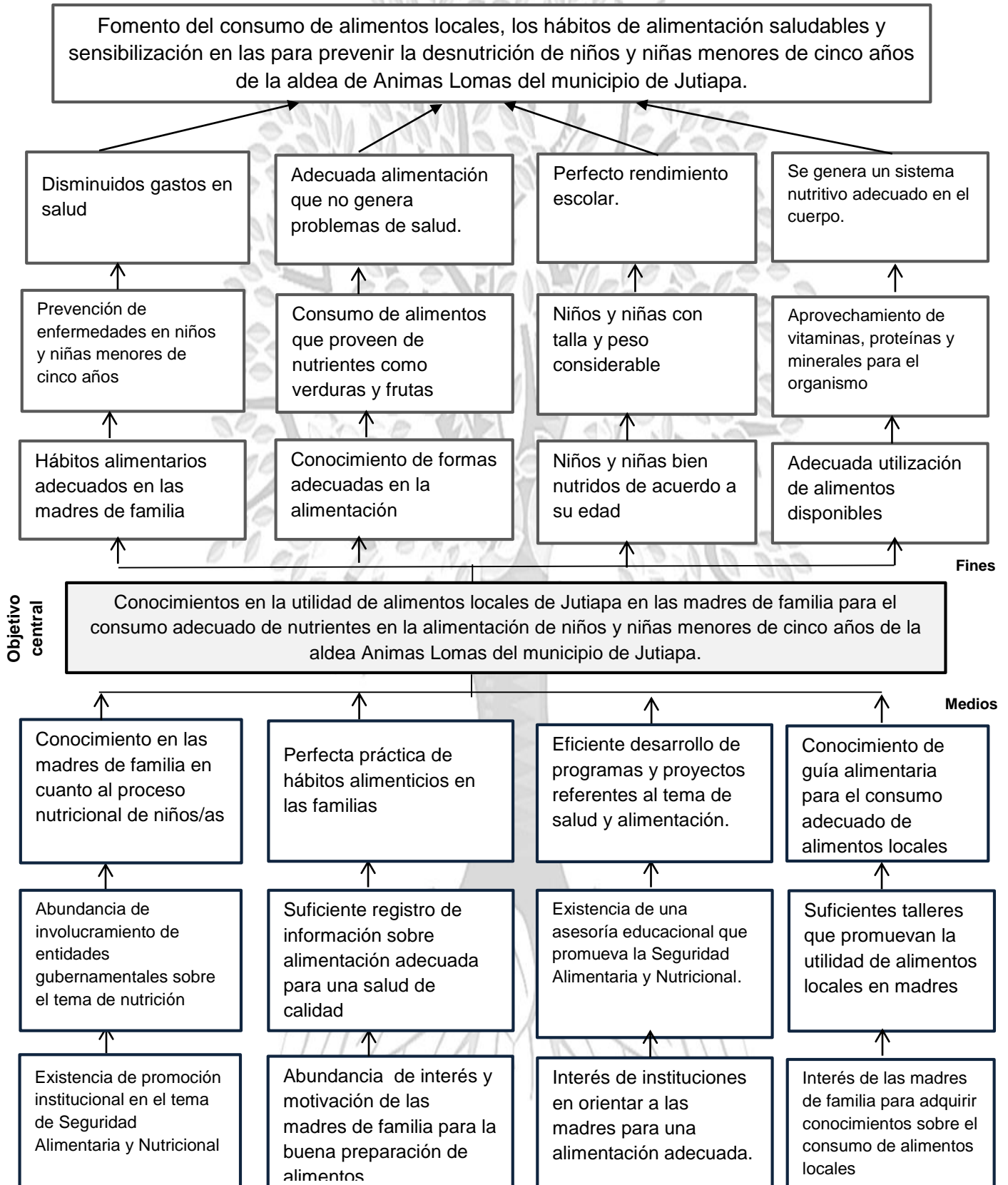
Fuente: Elaboración propia (2016)

Anexo 3. Árbol de problema

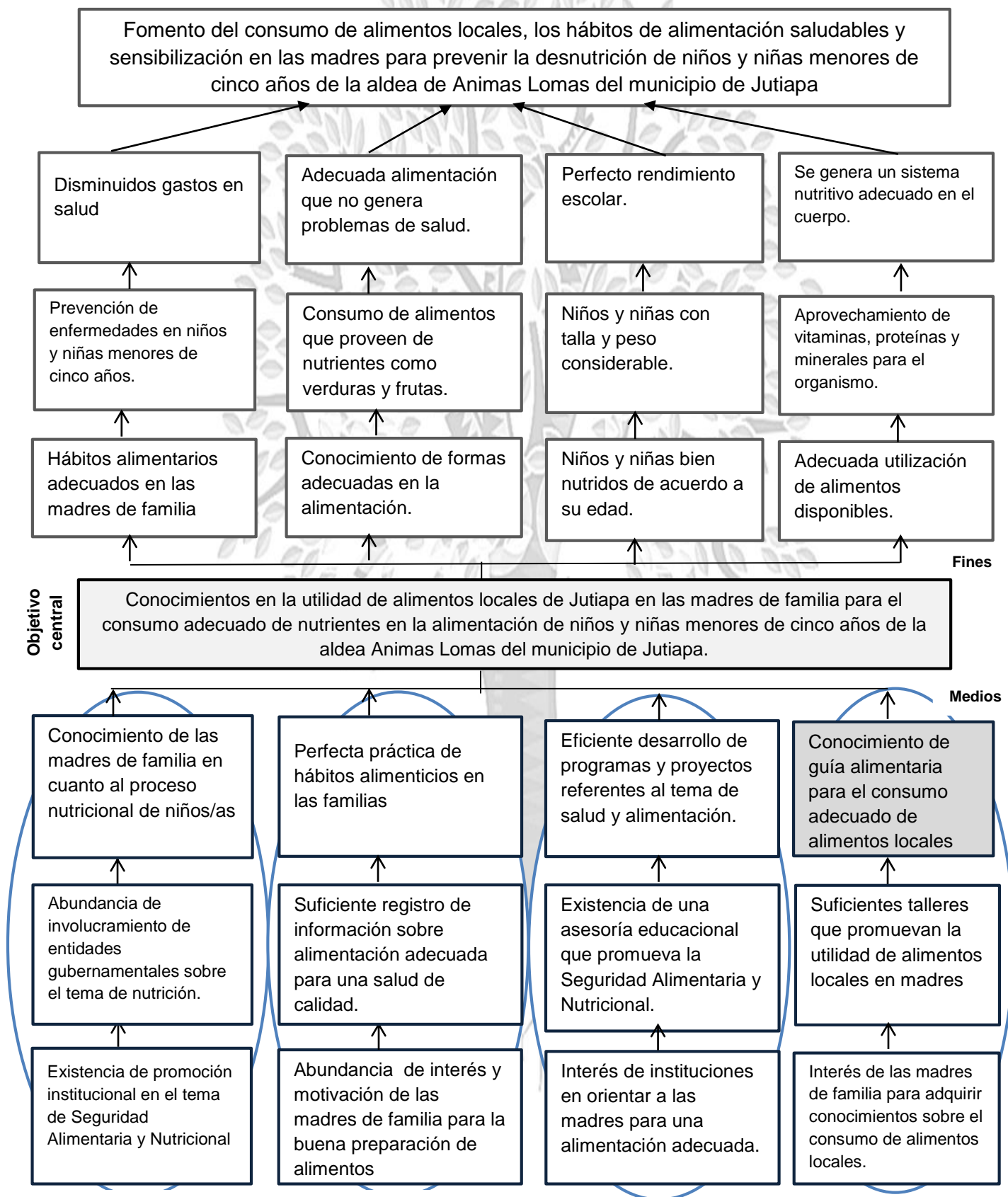


Fuente: Elaboración propia (2016)

Anexo 4. Árbol de objetivos



Anexo 5. Árbol de estrategias



Fuente: Elaboración propia (2016)

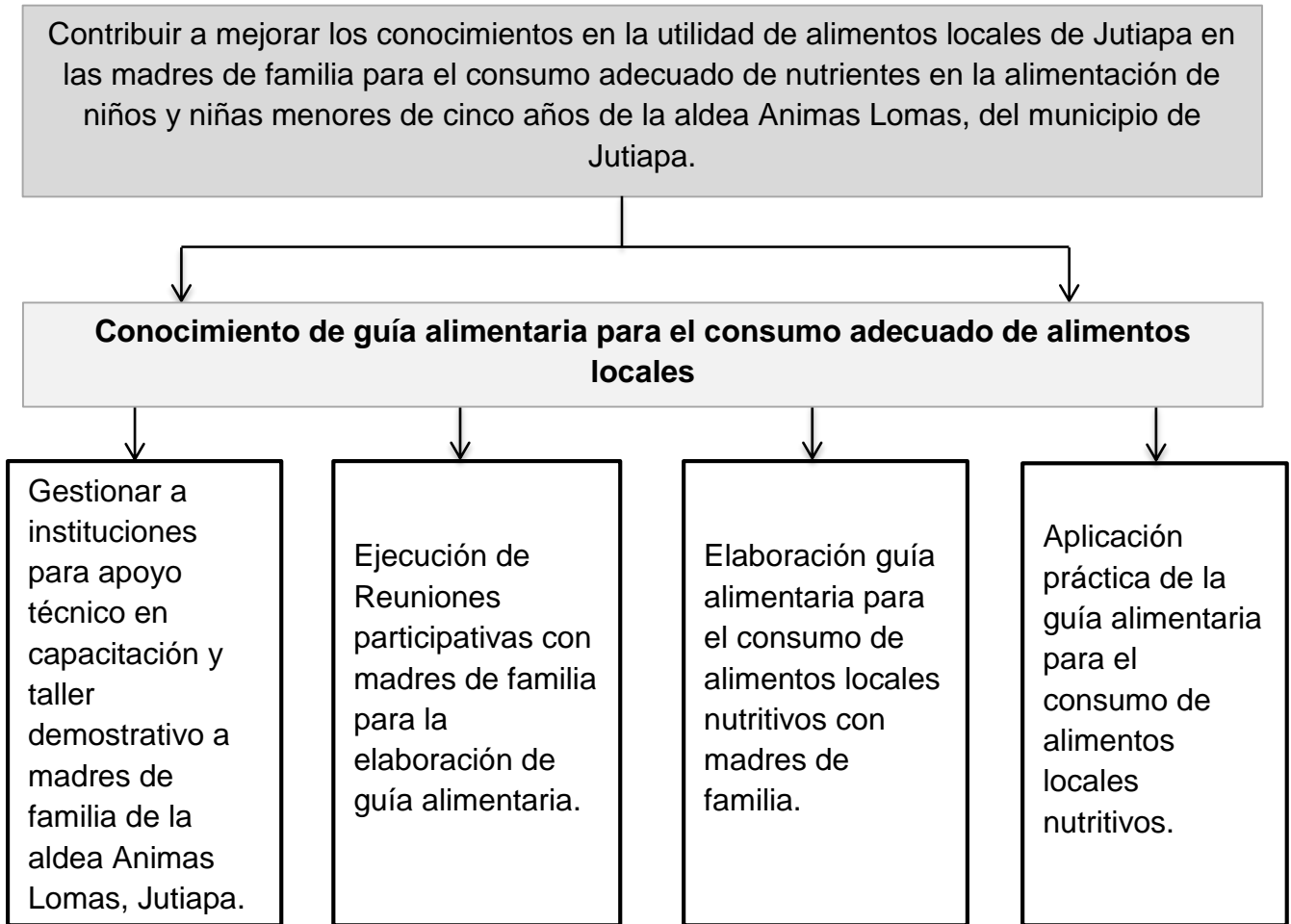
Anexo 6. Técnica de PROIN

Técnica Proyecto de Intervención							
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
		5	5	5	5	5	
1	Existencia de promoción institucional en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional	4	4	4	4	5	21
2	Abundancia de involucramiento de entidades gubernamentales sobre el tema de nutrición.	4	4	3	3	4	18
3	Conocimiento de las madres de familia en cuanto al proceso nutricional de niños/as	4	4	4	2	5	19
4	Abundancia de interés y motivación de las madres de familia para la buena preparación de alimentos.	4	5	3	4	5	21
5	Suficiente registro de información sobre alimentación adecuada para una salud de calidad.	4	4	4	3	5	20
6	Perfecta práctica de hábitos alimenticios en las familias	5	4	4	5	5	23
7	Interés de instituciones en orientar a las madres para una alimentación adecuada	5	4	5	4	5	23

8	Existencia de una asesoría educacional que promueva la Seguridad Alimentaria y Nutricional	3	4	3	3	4	15
9	Eficiente desarrollo de programas y proyectos referentes al tema de salud y alimentación.	4	4	3	3	5	19
10	Interés de las madres de familia para adquirir conocimientos sobre el consumo de alimentos locales	4	4	3	3	5	19
11	Suficientes talleres que promuevan la utilidad de alimentos locales	4	4	3	4	4	19
12	Conocimiento de guía alimentaria para el consumo adecuado de alimentos locales	5	5	5	5	5	25

Fuente: Elaboración propia (2016)

Anexo 7. Estrategia óptima



Fuente: Elaboración propia (2016).

Anexo 8. Matriz del marco lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN:</p> <p>Fomento del consumo de alimentos locales, los hábitos de alimentación saludables y sensibilización en las madres para prevenir la desnutrición de niños y niñas menores de cinco años de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.</p>	<p>Aumento de un 50% de la utilidad de alimentos locales en madres de familia de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa, del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Entrevistas</p> <p>Fotografías</p> <p>Cuaderno de campo</p> <p>Listado de asistencia de las madres de familia participantes</p> <p>Cronograma de actividades</p>	<p>Desarrollar proyectos con enfoque en seguridad alimentaria y nutricional se contribuye a disminuir la desnutrición de niños y niñas menores de cinco años en el municipio de Jutiapa, de manera conjunta con instituciones relacionadas en el tema.</p>
<p>PROPÓSITO:</p> <p>Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Se dio a conocer en un 100% sobre la utilidad de los alimentos locales en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes a las madres de familia en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa.</p>	<p>Visita domiciliaria</p> <p>Entrevistas</p> <p>Fotografías</p> <p>Cuaderno de Campo</p> <p>Listado de asistencia de las madres de familia participantes</p>	<p>El proyecto está destinado a alcanzarse en un tiempo estimado de cinco meses, a partir de enero al mes de Junio del año de 2017. El grupo de madres de familia se muestra sensible ante la necesidad de mejorar los conocimientos sobre la utilidad de alimentos locales para la alimentación de sus hijos.</p>
<p>COMPONENTE/ RESULTADOS No. 1</p> <p>Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos</p>	<p>Se elaboró en un 100% la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento</p>	<p>Cuaderno de Campo</p> <p>Guía alimentaria elaborada.</p> <p>Visita domiciliaria</p> <p>Entrevista</p>	<p>Se elaboró la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos para mejorar la calidad</p>

<p>locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Cronograma de actividades Fotografías Listado de asistencia de las madres de familia participantes</p>	<p>alimentaria y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, Jutiapa y contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa.</p>
<p>ACTIVIDADES DEL COMPONENTE/RESULTADO 1</p>		<p>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</p>	<p>SUPUESTO</p>
<p>1.1. Revisión bibliográfica de guías alimentarias para conocer que debe incluir una guía alimentaria. 1.2. Revisión bibliográfica para identificar cuáles son los beneficios de la utilidad del alimento local. 1.3. Gestión a municipalidad de Jutiapa para el apoyo económico para el desarrollo de las actividades a ejecutar durante el proyecto de intervención. 1.4. Convocatoria a madres de familia con niños menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, para la elaboración de la guía alimentaria. 1.5. Selección de técnicas para llevar a cabo en las actividades. 1.6. Organización de los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria. 1.7. Reunión participativa con madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa. 1.8. Tres reuniones participativas con madres de familia para la elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales. 1.9. Recopilación de información de la guía alimentaria.</p>	<p>Lista de referencias bibliográficas. Lista de referencias bibliográficas. Solicitud para gestión impresa. Cronograma de actividades. Listado de técnicas. Listado de asistencia y fotografías. Listado de asistencia fotografías. Información recopilada en USB.</p>	<p>La estudiante de PPS realizó todas las actividades del Resultado 1 planificadas de acuerdo al cronograma de actividades en la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa con el grupo de madres de familia involucradas en el proyecto de intervención. Por lo que al finalizar las actividades del resultado 1: Se organizó el grupo de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria. Las madres de familia desde el inicio de las actividades se</p>	

<p>1.10. Presentación de la guía alimentaria a World Visión, Jutiapa y madres de familia de Animas Lomas Jutiapa para su aprobación.</p> <p>1.11. Validación de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos para su aplicación práctica.</p>	<p>Guía alimentaria impresa y carta de aprobación por parte de World Vision.</p> <p>Guía alimentaria impresa y carta de aprobación por parte de World Vision.</p>	<p>mostraron activas e interesadas en participar en elaboración de la guía alimentaria a manera de enriquecer los conocimientos sobre temas referentes a Seguridad Alimentaria y Nutricional como alimentación saludable en niños menores de cinco años y el consumo de alimentos locales.</p>	
<p>COMPONENTE/ RESULTADOS No. 2</p> <p>Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Se llevó a cabo en un 100% la aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Cuaderno de campo Visita domiciliaria Guía alimentaria elaborada. Cronograma de actividades Fotografías Listado de asistencia de las madres de familia participantes</p>	<p>Las madres de familia de niños menores de cinco años poseen mayor conocimiento sobre alimentación saludable y la utilidad de los alimentos locales nutritivos.</p>
<p>ACTIVIDADES DEL COMPONENTE/RESULTADO 2</p>	<p>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</p>	<p>SUPUESTO</p>	
<p>2.1. Gestión al centro de salud del municipio de Jutiapa para acompañamiento y asesoría de nutricionista durante el desarrollo de la aplicación práctica de la guía alimentaria.</p> <p>2.2. Capacitación a madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años</p>	<p>Solicitud de gestión impresa</p> <p>Guía alimentaria impresa, cuaderno de campo, listado de</p>	<p>La estudiante de PPS realizó todas las actividades del Resultado 1 planificadas de acuerdo al cronograma de actividades en la aldea</p>	

<p>2.3. Invitación a las madres de familia de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa para que participen en la aplicación práctica de la guía alimentaria que se llevara a cabo mediante el taller demostrativo de alimentos nutritivos locales.</p>	<p>asistencia y fotografías. Modelo de invitación a madres impreso.</p>	<p>Animas Lomas del municipio de Jutiapa con el grupo de madres de familia involucradas en el proyecto de intervención.</p>
<p>2.4. Ejecución de un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años con madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.</p>	<p>Guía alimentaria impresa, listado de asistencia, fotografías.</p>	<p>Por lo que al finalizar las actividades del resultado 2, las 30</p>
<p>2.5. Monitoreo y evaluación</p>	<p>Cuestionario de inicio y finalización del proyecto de intervención.</p>	<p>madres de familia: Han mejorado la utilidad de los alimentos locales e integrarlos en la alimentación de sus hijos e hijas.</p>
<p>2.6. Clausura de reconocimiento a las madres de familia involucradas en el proyecto de intervención.</p>	<p>Cuaderno de campo, fotografías.</p>	<p>Han sido capacitadas para el adecuado consumo de alimentos locales nutritivos para la alimentación de sus hijos e hijas. A nivel comunitario: La comunidad cuenta con espacios para la producción de alimentos con contenidos nutricionales.</p>

Fuente: Elaboración propia (2016)

Anexo 10. Plan de acción del proyecto

Objetivos	Fase/Actividad	Tiempo		Costo	Financiamiento			Resultados esperados	Responsable
		Inicio	Finalización		Fuente A	Fuente B	Fuente C		
	Fase I: de investigación								
Conocer e identificar los elementos que debe contener una guía alimentaria.	Revisión bibliográfica de guías alimentarias para conocer que debe incluir una guía alimentaria.	25 de enero de 2017.	26 de enero de 2017.	Q. 2,275.00	Estudiante de PPS II.		World Vision, Jutiapa	Conocer claramente los puntos que se deben abordar en una guía alimentaria.	Estudiante de PPS II. World Vision, Jutiapa
Conocer cuáles son los beneficios de los alimentos locales.	Revisión bibliográfica para identificar cuáles son los beneficios de la utilidad del alimento local.	29 de Enero de 2017.	30 de Enero de 2017.	Q.2,195.00	Estudiante de PPS II.		World Vision, Jutiapa	Tener claros cuales son los beneficios de los alimentos locales.	Estudiante de PPS II. World Vision, Jutiapa
	Fase II: de gestión para presupuesto de actividades a realizar.								
Determinar los costos financieros que se requerirá para el desarrollo de las	Gestión a municipalidad de Jutiapa para el apoyo financiero en el desarrollo de las actividades a ejecutar durante	01 de Febrero 2017.	08 de Febrero 2017.	Q.2,040.00	Estudiante de PPS II.			Obtener el apoyo de refacciones y mobiliario para las reuniones que se llevaran a cabo durante	Estudiante de PPS II.

actividades del proyecto.	el proyecto de intervención.							las actividades.	
	Fase III: de organización para la elaboración de la guía alimentaria.								
Convocar a las madres de familia a ser partícipes en la elaboración de la guía alimentaria.	Convocatoria a madres de familia con niños menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, para la elaboración de la guía alimentaria.	16 de Febrero de 2017.	17 de Febrero de 2017.	Q.2,060.00	Estudiante de PPS II.			Se logra convocar a las madres de familia para llevar a cabo la elaboración de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.
Identificar técnicas que se puedan utilizar en las actividades.	Selección de técnicas para llevar a cabo en las actividades	20 de Febrero de 2017.	21 de Febrero de 2017.	Q.2,180.00	Estudiante de PPS II.			Tener claro cuales técnicas pueden ser de utilizadas en las actividades.	Estudiante de PPS II.
Organizar los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.	Organización de los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.	02 de marzo de 2017	03 de marzo de 2017.	Q.2,065.00	Estudiante de PPS II.			Tener organizados los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.

	Fase IV: de elaboración de guía alimentaria.									
Participación efectiva en la Identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas del Municipio de Jutiapa para tomarlos en cuenta en la elaboración de la guía alimentaria.	Reunión participativa con madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.	08 de marzo de 2017	09 de marzo de 2017	Q.2,840.00	Estudiante de PPS II.				Contar con la participación en un 100% de las madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.	Estudiante de PPS II.
Elaborar la guía alimentaria con la participación de las madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.	Tres reuniones participativas con madres de familia para la elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales.	16 de marzo de 2017	30 de marzo de 2017	Q.4,220.00	Estudiante de PPS II.				Se elabora en un 100% la guía alimentaria con la participación de las madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.	Estudiante de PPS II.

	Fase V: de recopilación, presentación y validación de guía alimentaria.									
Recabar la información que se obtuvo mediante la elaboración de la guía alimentaria.	Recopilación de información de la guía alimentaria.	05 de abril de 2017	06 de abril de 2017	Q.2,150.00	Estudiante de PPS II.				La información recabada contribuye en la elaboración de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.
Proceder a la presentación de la guía alimentaria a representantes de World Vision Jutiapa para su aprobación.	Presentación de la guía alimentaria a World Visión, Jutiapa para su aprobación.	17 de abril de 2017	18 de abril de 2017	Q.2,155.00	Estudiante de PPS II.				Se da la aprobación de la guía alimentaria por parte de los representantes de World Visión, Jutiapa.	Estudiante de PPS II.

Confirmar que la guía alimentaria tenga una validación satisfactoria para proceder a la aplicación práctica con las madres de familia de la Aldea de Animas Lomas, Jutiapa.	Validación de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos para su aplicación práctica.	18 de abril de 2017	19 de abril de 2017	Q.2,405.00	Estudiante de PPS II.			Validación en un 100% de la guía alimentaria para proceder a la aplicación práctica con las madres de familia de la aldea Animas Lomas, de Jutiapa.	Estudiante de PPS II.
	Fase VI: de gestión de asesoría para aplicación práctica de la guía alimentaria.								
Analizar las entidades gubernamentales a las que se requerirá de asesoría de nutricionista para la aplicación práctica de la guía alimentaria.	Gestión al centro de salud del municipio de Jutiapa para acompañamiento y asesoría de nutricionista durante el desarrollo de la aplicación práctica de la guía alimentaria.	20 de abril de 2017	21 de Mayo de 2017.	Q.2,040.00	Estudiante de PPS II.	Centro de Salud de Jutiapa.		Contar con la asesoría de nutricionista para el desarrollo de la aplicación práctica de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.
	Fase VII: de aplicación								

	práctica de la guía alimentaria.								
Que las madres conozcan sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años	Capacitación a madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años.	02 de mayo de 2017	03 de mayo de 2017	Q.3,895.00	Estudiante de PPS II.	Centro de Salud de Jutiapa		Las madres de familia de Animas Lomas conocieron sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años	Estudiante de PPS II.
Realizar una invitación a las madres de familia para la aplicación práctica de la guía alimentaria.	Invitación a las madres de familia de la aldea de Animas Lomas del municipio de Jutiapa para que participen en la aplicación práctica de la guía alimentaria mediante el taller demostrativo de alimentos nutritivos locales.	15 de mayo de 2017	16 de Mayo de 2017	Q. 2,080.00	Estudiante de PPS II.			Se realiza la invitación a las madres de familia para que participen en la aplicación práctica de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.
Dar paso a la aplicación práctica de la guía alimentaria con la participación	Ejecución de un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de	22 de mayo de 2017	23 de mayo de 2017	Q. 3,770.00	Estudiante de PPS II.	Centro de Salud de Jutiapa.		Aplicación práctica de la guía alimentaria con la participación de las	Estudiante de PPS II.

de las madres de familia de forma satisfactoria.	niños y niñas menores de cinco años con madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.							madres de familia realizada de forma satisfactoria en un 100%.	
	Fase de VIII: de Monitoreo y Evaluación.								
Verificar si se cumplieron con los objetivos propuestos en el proyecto.	Monitoreo y evaluación de la guía alimentaria	30 de mayo de 2017	31 de mayo de 2017	Q.2,195.00	Estudiante de PPS II.			Cumplir con los objetivos propuestos en el proyecto.	Estudiante de PPS II.
	Fase IX: de clausura y reconocimiento								
Recocer las capacidades y habilidades que tuvieron las madres de familia para mejorar la calidad alimentaria en sus hijos e hijas durante el proyecto de intervención.	Clausura de reconocimiento a las madres de familia involucradas en el proyecto de intervención	01 de junio de 2017	02 de junio de 2017	Q. 3,480.00	Estudiante de PPS II.			Propiciar a las madres de familia seguir desarrollando sus capacidades y habilidades para mejorar la calidad alimentaria de sus hijos e hijas.	Estudiante de PPS II.

Fuente: Elaboración propia (2017).

Anexo 11. Tabla de gestión

ACTIVIDADES DEL PROYECTO	FECHA DE GESTIÓN	NIVEL DE GESTIÓN	RECURSO	ACTORES	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	FECHA DE EJECUCIÓN
Gestión a World Visión para apoyo de actividades en la elaboración de la guía alimentaria	25/01/2017	Financiero	Q4,470.00	1. World Visión, Jutiapa. Persona Enlace: Lorena Recinos	Se solicitó apoyo a persona enlace de World visión para la revisión bibliográfica para la elaboración de la guía alimentaria de la cual prestaron el equipo de computación para esta actividad	26/01/17 y 30/01/17
		Administrativo	a. Material de oficina Hojas Impresiones			
Gestión a municipalidad de Jutiapa para Presupuesto de actividades.	8/02/2017	Financiero	Q.2,040.00	1. Municipalidad de Jutiapa Alcalde Municipal Edwin Castillo.	Se realizó la gestión a la municipalidad de Jutiapa para el apoyo financiero para mobiliario (sillas y mesas) y refacciones para las reuniones que se llevaron a cabo durante las actividades del proyecto de intervención de la cual no se obtuvo respuesta.	03/05/17 y 23/05/17
		Administrativo	a. Material financiero			

Gestión al centro de salud para capacitación sobre alimentación saludable en niños y niñas menores de cinco años.	20/04/2017	Financiero	Q.200.00	1.Centro de salud, Jutiapa Promotora del salud: Linda Ordoñez	Se solicitó un técnico al centro de salud del municipio de Jutiapa para que brindara capacitación en la aldea Animas Lomas, Jutiapa sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años con el grupo de madres de familia involucradas en el proyecto.	3/05/2017
		Administrativo	a. Humano Promotor de Salud			
Gestión al centro de salud para taller demostrativo de alimentos nutritivos locales para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.	20/05/2017	Financiero	Q.500.00	1.Centro de salud, Jutiapa Nutricionista: Miho Jayasaka Promotora del salud: Linda Ordoñez	Se solicitó un técnico y una nutricionista al centro de salud del municipio de Jutiapa para la aplicación práctica de la guía alimentaria en la aldea Animas Lomas con el grupo de madres de familia mediante un taller demostrativo de alimentos locales para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.	23/05/2017
		Administrativo	a. Humano Nutricionista Promotora de Salud			

Fuente: Elaboración propia (2017).

Anexo 12. Sistematización de experiencias

ACTIVIDADES EJECUTADAS	ACCIONES IMPREVISTAS	RESULTADOS NO ESPERADOS ANTE LA ACTIVIDAD	MODIFICACIONES O VARIANTES ANTE LA ACTIVIDAD	FECHA DEL EVENTO
Revisión bibliográfica de guías alimentarias para conocer que debe incluir una guía alimentaria.	La actividad se realizó tal como se había planificado en el plan de acción y no se obtuvo ningún imprevisto.	Se contó con el apoyo por parte del personal de World Visión, Jutiapa para realizar las revisiones bibliográficas.	No se produjo ninguna modificación y variante por lo que las actividades se desarrollaron como se habían planificado en el plan de acción.	Del 25 al 30 de enero del 2017
Gestión a municipalidad de Jutiapa para el apoyo económico en el desarrollo de las actividades a ejecutar durante el proyecto de intervención.	No se logró contactar al Alcalde del municipio de Jutiapa para el apoyo financiero en el desarrollo de las actividades del proyecto.	No se contó con respuesta positiva ante la solicitud para el apoyo financiero por parte de la municipalidad de Jutiapa.	Al no recibir la atención y respuesta positiva ante la solicitud; la estudiante de PPS II, se vio en la necesidad de realizar las actividades con aporte propio.	Del 1 al 8 de febrero del 2017.
Organización de los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.	La actividad se realizó tal como se había planificado en el plan de acción por lo que no se obtuvo ningún imprevisto.	Se logró organizar los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria y las madres de familia se mostraron interesadas.	Hubo una modificación en cuanto a la fecha para la organización de los grupos como se había planificado en el proyecto de acción.	01 de marzo de 2017.

<p>Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Se tuvo la presencia del líder comunitario de la aldea Animas Lomas del Municipio de Jutiapa.</p>	<p>Las madres de familia y líder comunitario se mostraron interesados en participar en la actividad. Se contó con la participación en un 100% de las madres de familia para esta actividad.</p>	<p>No se produjo ninguna modificación y variante por lo que las actividades e desarrollaron como se habían planificado en el proyecto.</p>	<p>Del 09 al 30 de marzo de 2017.</p>
<p>Gestión a centro de salud de Jutiapa para asesoría y acompañamiento en la aplicación práctica de la guía alimentaria.</p>	<p>La actividad se realizó tal como se había planificado en el plan de acción por lo que no se obtuvo ningún imprevisto.</p>	<p>Se obtuvo respuesta positiva del centro de salud ante la solicitud para brindar la capacitación y taller en Animas Lomas, Jutiapa, por lo que esta actividad se realizó tal como se había planificado en el plan de acción.</p>	<p>Hubo una modificación en cuanto a la fecha para la gestión al centro de salud como se había planificado en el proyecto de acción.</p>	<p>20 de abril de 2017.</p>

<p>Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la Aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa.</p>	<p>Las actividades se realizaron tal como se había planificado en el plan de acción por lo que no se obtuvo ningún imprevisto.</p>	<p>Se contó con la presencia de las 30 madres de familia beneficiadas para la aplicación práctica las cuales se mostraron interesadas en participar.</p>	<p>No se produjo ninguna modificación y variante por lo que las actividades se desarrollaron como se habían planificado en el proyecto.</p>	<p>Del mes de mayo al mes junio 2017.</p>
--	--	--	---	---

Fuente: Elaboración propia (2017)

Anexo 13. Cuestionario y gráfica de beneficiarias al inicio del proyecto

Universidad Rafael Landívar

Facultad De Ciencias Políticas Y Sociales

Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo

Sede Regional Jutiapa



LUGAR: _____ **FECHA:** _____

El presente cuestionario tiene como finalidad evaluar el nivel de conocimiento de las madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años y la utilización de alimentos locales en la alimentación de sus hijos e hijas; realizado al inicio del proyecto de intervención.

Indicaciones: Conteste marcando con una "X" la respuesta de su elección.

- 1. ¿Conoce usted sobre los alimentos nutritivos que puede incluir en la alimentación de sus hijos?**

SI	POCO	REGULAR	NADA

- 2. ¿Conoce sobre la alimentación saludable en niños y niñas menores de cinco años?**

SI	POCO	REGULAR	NADA

- 3. ¿Utiliza usted alimentos locales en la alimentación de su hijo/a?**

SI	POCO	REGULAR	NADA

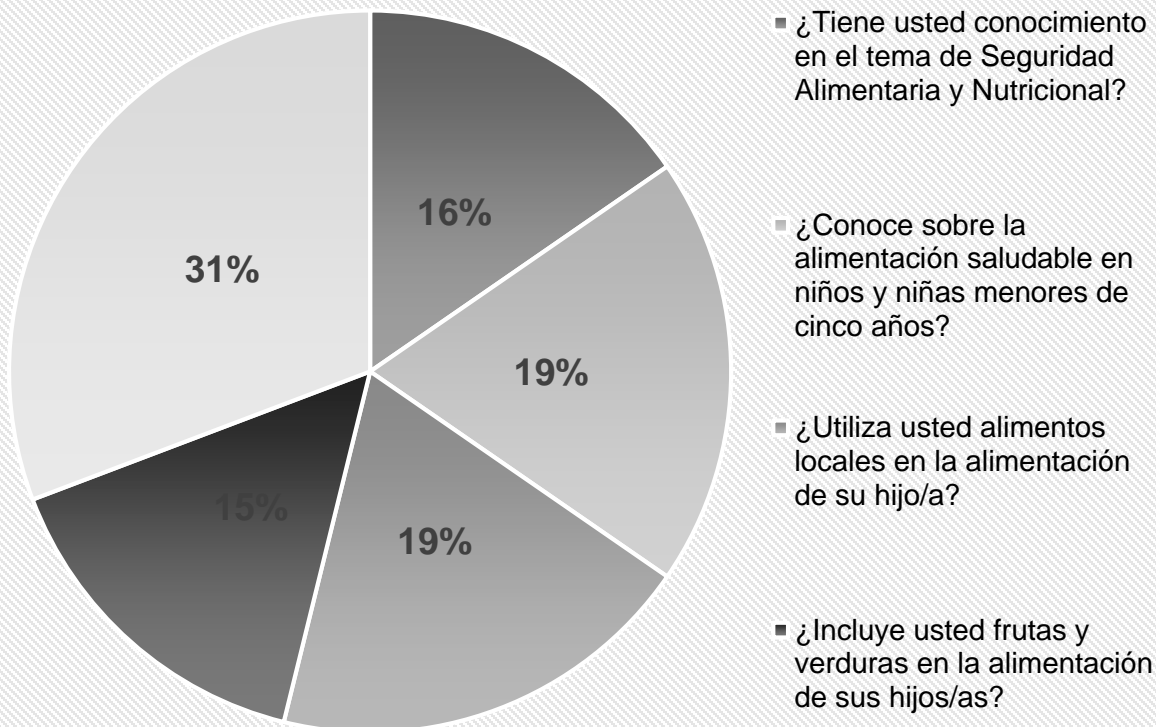
- 4. ¿Incluye usted los cinco grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, legumbre y leguminosas) en la alimentación de sus hijos?**

SI	POCO	REGULAR	NADA

- 5. ¿Conoce usted la importancia que tiene la alimentación saludable en el niño menor de cinco años para su crecimiento y desarrollo?**

SI	POCO	REGULAR	NADA

Gráfica de beneficiarias al inicio del proyecto



Fuente: Elaboración propia (2017)

Interpretación:

- El 16% representa a la pregunta No.1 en la cual: 4 respondieron que si conocían del tema; 10 respondieron que tenían poco conocimiento del tema, 12 respondieron que tenían regular conocimiento y 4 respondieron que no conocían sobre el tema.
- El 19% representa a la pregunta No.2 en la cual: 5 respondieron que si conocían del tema; 9 respondieron que tenían poco conocimiento del tema; 14 respondieron que tenían regular conocimiento del tema y 2 respondieron que no sabían del tema.

- El 19% representa a la pregunta No.3 en la cual: 5 respondieron que utilizan los alimentos locales en la alimentación de sus hijos; 11 respondieron que los utilizaban poco; 13 respondieron que los utilizaban y 1 respondió que no los utiliza.
- El 15% representa a la pregunta No.4 en la cual: 4 respondieron que incluyen los cinco grupos de alimentos; 9 respondieron que los incluían poco; 9 respondieron que los incluyen de manera regular y 8 respondieron no incluirlos.
- El 31% representa a la pregunta No.5 en la cual: 8 respondieron que si sabían; 10 respondieron que sabían poco; 9 respondieron que sabían de manera regular y 3 respondieron no saber sobre el tema.

Anexo 14. Cuestionario y gráfica de beneficiarias al finalizar el proyecto

Universidad Rafael Landívar

Facultad De Ciencias Políticas Y Sociales

Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo

Sede Regional Jutiapa



LUGAR: _____ **FECHA:** _____

El presente cuestionario tiene como finalidad evaluar el nivel de satisfacción de las madres de familia con la ejecución del proyecto y la realización de las actividades.

Indicaciones: Conteste marcando con una "X" la respuesta de su elección.

1. ¿Cómo le pareció a usted conocer sobre la utilidad de los alimentos locales?

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALA

2. ¿Cómo le pareció a usted conocer sobre los alimentos nutritivos que puede incluir en la alimentación de su hijo/a?

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALA

3. ¿Cómo le parece a usted el incluir los cinco grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, legumbre y leguminosas) en la alimentación de su hijo/a?

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALA

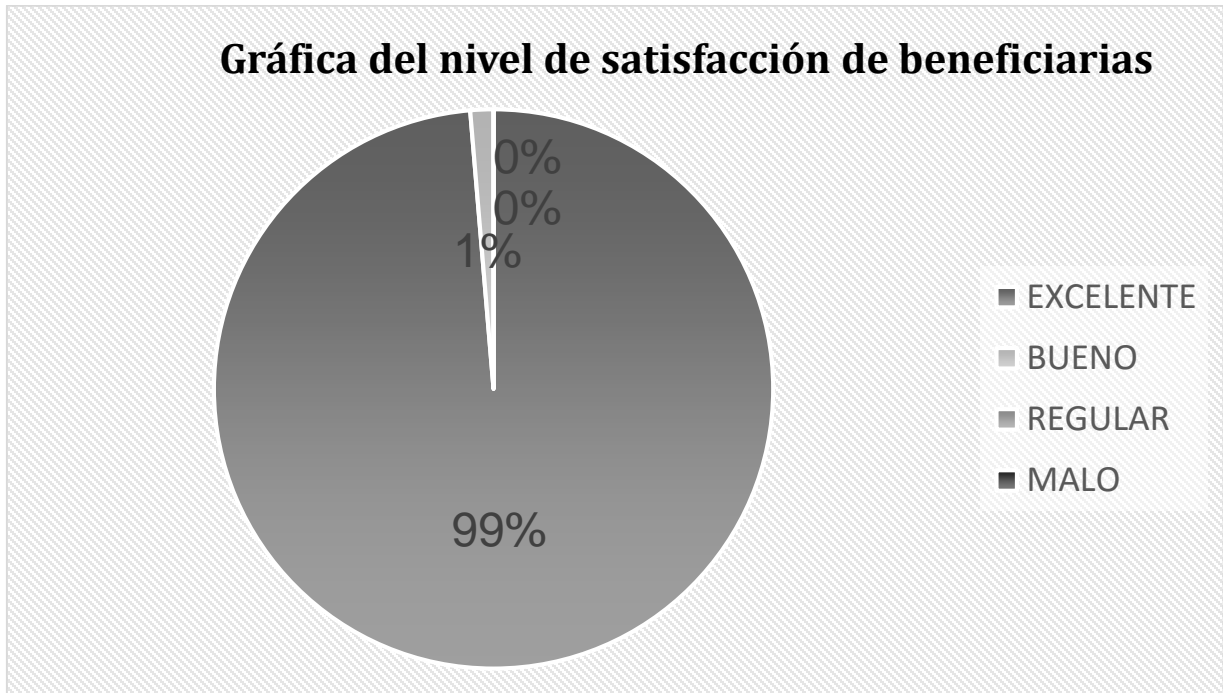
4. ¿Cómo valoraría usted el desarrollo regularmente de temas sobre alimentación saludable en niños menores de cinco años en la comunidad para ayudar a disminuir la desnutrición infantil?

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALA

5. ¿Cómo le pareció el desarrollo de las actividades realizadas en el proyecto?

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALA

Gráfica del nivel de satisfacción de beneficiarias



Fuente: Elaboración propia (2017)

Interpretación:

- El 99% representa a las 30 madres de familia que respondieron Excelente.
- El 1% representa a las 30 madres de familia que respondieron Poco.
- El 0% representa a las 30 madres de familia que respondieron Regular.
- El 0% representa a las 30 madres de familia que respondieron Malo.

De acuerdo a las preguntas siguientes:

- ¿Cómo le pareció a usted conocer sobre la utilidad de los alimentos locales?;
- ¿Cómo le pareció a usted conocer sobre los alimentos nutritivos que puede incluir en la alimentación de su hijo/a?;
- ¿Cómo le parece a usted el incluir los cinco grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, legumbre y leguminosas) en alimentación de su hijo/a?;
- ¿Cómo valoraría usted el desarrollo regularmente de temas sobre alimentación saludable en niños menores de cinco años en la comunidad para ayudar a disminuir la desnutrición infantil?;
- ¿Cómo le pareció el desarrollo de las actividades realizadas en el proyecto?

Anexo 15. Tabla de impacto social

RESULTADOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	IMPACTO
<p>Resultado 1: Elaborada guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Las estrategias realizadas para alcanzar este resultado se orientaron con el fin de elaborar una guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños menores de cinco años de la aldea de animas lomas del municipio de Jutiapa, por lo que se convocaron y organizaron grupos de trabajo con madres de familia de dicha comunidad. Para la elaboración de la guía se realizaron reuniones participativas con las madres de familia. Se logró llevar a cabo la elaboración de la guía</p>	<p>Para el logro de este resultado fue preciso hacer una revisión bibliográfica de guías alimentarias para conocer que debe incluir una guía alimentaria. Se realizó una revisión bibliográfica para identificar cuáles son los beneficios de la utilidad del alimento local. Se realizó una gestión a Municipalidad de Jutiapa para el apoyo financiero para el desarrollo de las actividades a ejecutar durante el proyecto de intervención. Se hizo una convocatoria a madres de familia con niños menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa, para la elaboración de la guía alimentaria. Se realizó una selección de técnicas para las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se conformó de manera satisfactoria el grupo de madres de familia para la elaboración de la guía alimentaria. • De las 30 de las madres de familia convocadas a las actividades para alcanzar este resultado se tuvo presencia de las 30 madres lo cual permitió el éxito favorable de las mismas. • Por medio del interés y participación de las madres de familia se logró la elaboración de la guía alimentaria. • Se elaboró en un 100% la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

	<p>alimentaria por medio del trabajo en equipo con las madres de familia.</p> <p>En las actividades que se realizaron en este resultado se dio la oportunidad a las madres de familia a consultar dudas así mismo a brindar opiniones sobre la elaboración de la guía alimentaria.</p>	<p>Se organizaron los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.</p> <p>Se hizo una reunión participativa con madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.</p> <p>Se realizaron tres reuniones participativas con madres de familia para la elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales.</p> <p>Se realizó una recopilación de información de la guía alimentaria.</p>	
<p>Resultado 2:</p> <p>Aplicación práctica de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la Aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.</p>	<p>Las estrategias realizadas para el logro de este resultado fue importante hacer las gestiones en instituciones gubernamentales: Centro de salud para el apoyo de capacitaciones y apoyo financiero para mobiliario y equipo; por medio de solicitudes.</p> <p>Se obtuvo una respuesta positiva ante la solicitud del centro de salud para el apoyo en la capacitación y</p>	<p>Se realizó una gestión a centro de salud de Jutiapa para asesoría y acompañamiento en la aplicación práctica de la guía alimentaria.</p> <p>Para la aplicación práctica de la guía alimentaria fue preciso realizar una capacitación y un taller demostrativo con las madres de familia.</p> <p>Se contó con el apoyo de personal de la promotora del centro de salud de Animas Lomas, del municipio de Jutiapa en la capacitación sobre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las madres cuentan con información sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años; incluyendo alimentos que se producen en la localidad en su alimentación. • Se llevó a cabo en un 100% la aplicación práctica de la guía alimentaria ya que se realizaron todas las actividades planificadas para el logro de este resultado. • Se contó con la presencia de las 30 madres de familia estimadas para las diferentes actividades

	<p>taller por personal del centro de salud de Jutiapa: Promotora de salud y Nutricionista para la capacitación y el taller demostrativo.</p> <p>Por medio del acercamiento e interacción con las madres de familia tratando de convencerlas de la importancia que tiene asistir a las actividades relacionadas con la alimentación de sus hijos e hijas para estar informadas sobre este tema; se obtuvo la presencia de las 30 madres de familia en la capacitación y taller demostrativo.</p>	<p>alimentación saludable en niños y niñas menores de cinco años; así mismo en el taller demostrativo dio a conocer sobre los alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.</p> <p>En las actividades que se realizaron en este resultado se resaltó sobre la importancia que tiene el poder llevar una alimentación adecuada, de calidad y variedad de alimentos en los niños y niñas menores de cinco años a las madres de familia.</p> <p>Se llevó a cabo un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años con la participación de las madres de familia.</p>	<p>para este resultado; las cuales desde el principio del proyecto se mostraron interesadas a participar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Del 100% de las participantes en las actividades para este resultado mediante el cuestionario que se realizó se obtuvo el 99% de satisfacción en las madres de familia lo que permitió el éxito favorable de este resultado y se determina que se contribuyó a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de manera satisfactoria.
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia (2017).

Anexo 16. Fotografías



Estudiante de PPS II y líder comunitario de la aldea Animas Lomas, Jutiapa al inicio de la capacitación sobre alimentación saludable.



Estudiante de PPS II, desarrollando los objetivos de la capacitación sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años a las madres de familia.



Promotora del centro de salud desarrollando el tema sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años a las madres de familia.



Madres de familia en la capacitación sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años.



Promotora del centro de salud explicando sobre los alimentos locales nutritivos que pueden incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.



Demostración de los alimentos locales para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.



Madres de familia en el taller demostrativo de los alimentos locales nutritivos que pueden incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.




Madres de familia en el taller demostrativo de los alimentos locales nutritivos que pueden incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DE DESARROLLO



**ELABORACIÓN DE GUÍA ALIMENTARIA PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS
LOCALES NUTRITIVOS CON ENFOQUE AL MEJORAMIENTO ALIMENTARIO Y
NUTRICIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE LA ALDEA ANIMAS
LOMAS DEL MUNICIPIO DE JUTIAPA DEL DEPARTAMENTO DE JUTIAPA**

MARÍA ESPERANZA CHACAJ POLANCO

CARNET: 2243612

JUTIAPA, NOVIEMBRE DE 2017

SEDE REGIONAL DE JUTIAPA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
JUSTIFICACIÓN	ii
PROPÓSITO	iii
1. OBJETIVOS DEL PROYECTO	1
1.1. Objetivo general	1
1.2. Objetivos específicos	1
2. PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA GUIA ALIMENTARIA	2
2.1. Actividades realizadas para la elaboración de la guía alimentaria	3
3. ALIMENTACIÓN CORRECTA	5
3.1. Componentes de la alimentación correcta	6
3.2. Clasificación de los alimentos	7
3.3. Micronutrimientos en el organismo	10
4. ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO	19
4.1. Ejemplo de un menú diario para una mujer embarazada	22
5. ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA	24
5.1. Ejemplo de un menú diario para una mujer lactante	26
6. ALIMENTACIÓN DE NIÑOS DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA	28
6.1. Técnicas de amamantamiento	29
6.2. Inducción de alimentos diferentes a la leche materna (ablactación)	32
6.3. Destete	34
6.4. Tabla de inducción de alimentos de acuerdo a la edad	37
6.5. Ejemplo de papilla láctea de maíz	40
7. ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A CINCO AÑOS	41
7.1. Plan de alimentación en niños y niñas de 2 a 5 años de edad	43

7.2. Ejemplo de menú para niños y niñas de 1 a 2 años de edad.....	44
7.3. Ejemplo de menú para niños y niñas de 3 a 5 años de edad.....	45
8. CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES	47
8.1. Ventajas de la producción de alimentos locales para autoconsumo	49
9. MEDIDAS HIGIENICAS EN LOS ALIMENTOS	51
9.1. Lavado correcto de manos e higiene en los alimentos	52
10. RECETARIO PRÁCTICO INCLUYENDO ALIMENTOS LOCALES	56
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	64
LECCIONES APRENDIDAS	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

INTRODUCCIÓN

Esta guía, fue elaborada por la estudiante de PPS II, de la Universidad Rafael Landívar, Jutiapa; dirigida a madres de familia de niños menores de cinco años así como también a madres en general de la aldea Animas Lomas del municipio y departamento de Jutiapa, ya que son las responsables de la alimentación de sus hijos e hijas, siendo un instrumento de ayuda de incluir los alimentos que disponen en su localidad; además en esta guía se ofrecen recomendaciones que les ayudara a conocer más a fondo todo lo relacionado con la alimentación y nutrición para una dieta variada, equilibrada y de calidad en los niños y niñas menores de cinco años.

Para cumplir con el propósito de esta guía se hace énfasis en el aprovechamiento de los alimentos locales de la aldea Animas Lomas, Jutiapa y la planeación de incluir una alimentación de bajo costo en los niños y niñas menores de cinco años pero que esta contenga los nutrimentos necesarios para evitar los problemas nutricionales que más aquejan a la etapa infantil, siendo la desnutrición.

La presente guía alimentaria inicialmente está conformada por: objetivos del proyecto, el proceso de la elaboración de la guía alimentaria incluyendo las actividades que se realizaron en la misma, luego se centra en el desarrollo de la guía alimentaria que consta en los puntos siguientes: Alimentación correcta incluyendo en este inciso la clasificación de los alimentos y sus micronutrimentos; alimentación de la madre durante el embarazo; alimentación de la madre durante la lactancia; alimentación de niños durante el primer año de vida; alimentación de niños de 2 a 5 años; consumo de alimentos locales; medidas higiénicas y por último un recetario práctico incluyendo alimentos locales.

JUSTIFICACIÓN

La alimentación es un elemento importante en la vida del ser humano puesto que así tendremos un bienestar físico, mental y social. Consumir alimentos locales como lo son las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes y si desde la niñez se incluyen en la alimentación esta será saludable.

Muchas madres de familia desconocen que en los primeros años de vida del niño es importante que cuenten con una alimentación variada y nutritiva para que en el futuro el niño/a tenga un desarrollo tanto físico y mental acorde a su edad.

En muchas ocasiones la falta de información en el tema las madres de familia acostumbran brindarles a sus hijos una alimentación rápida y no incluyen frutas ni verduras cosa que al pasar el tiempo perjudicara en la salud y desarrollo de sus hijos pues en su niñez es donde la madre debe incluir en la alimentación diversidad de alimentos para una alimentación nutricional balanceada y evitar enfermedades.

Por lo que la elaboración de la guía alimentaria busca garantizar la utilización de los alimentos locales como las verduras, frutas, pollo, huevo y legumbres; según las condiciones económicas y sociales de la aldea Animas Lomas Jutiapa, que permitan a los habitantes tener de forma permanente el acceso a estos alimentos además de ello es algo cercano a sus hogares, y por ende se sabe de dónde proveen esos productos, los materiales con los que han sido producidos y quienes son las personas que los produjeron.

PROPÓSITO

“Una guía alimentaria constituye una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando, entre otros aspectos, los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos”. (Bartrina, 2014)

Esta guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea animas lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa; tiene como propósito ser de instrumento útil de información sobre alimentación de niños y niñas menores de cinco años para las madres de familia y represente un paso para a contribuir al estado alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años; a través de la participación, interés e involucramiento de las madres de familia así como el compromiso y participación de actores sociales del municipio de Jutiapa.

La guía alimentaria es un instrumento que tiene como propósito guiar y brindar información sobre la alimentación saludable para sus hijos e hijas desde el embarazo hasta los cinco años de vida destinada a las madres de familia de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa.

La guía alimentaria proporciona recomendaciones prácticas que son adecuadas para las costumbres locales, la disponibilidad de alimentos y las condiciones económicas para las familias.

1. OBJETIVOS DEL PROYECTO

La presente guía alimentaria tiene los siguientes objetivos:

1.1. Objetivo general

Contribuir a mejorar los conocimientos en la utilidad de alimentos locales de Jutiapa en las madres de familia para el consumo adecuado de nutrientes en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

1.2. Objetivos específicos

Orientar a las madres de familia desde el período de la gestación humana, sobre una alimentación y nutrición adecuada en los niños y niñas de 0 a 5 años a través de la guía alimentaria en la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa.

Generar conocimientos sobre el consumo de alimentos locales nutritivos en la alimentación a las madres de familia de la aldea de Animas Lomas, del municipio Jutiapa del departamento de Jutiapa.

2. PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA GUIA ALIMENTARIA

El proceso realizado para alcanzar la: Elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa y departamento de Jutiapa, se trabajó con la población directa la cual era de 30 madres de familia de niños menores de cinco años, donde principalmente para llegar a la elaboración se organizaron los grupos de trabajo, luego se coordinó y se realizó una reunión participativa con las madres para la identidad de los alimentos locales que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.

Identificados los alimentos locales se coordinaron las reuniones para la elaboración de la guía alimentaria llevadas a cabo una por semana durante el mes de marzo de 2017, mediante las mismas se obtuvo la presencia de las madres de familia mediante los grupos de trabajo en cada reunión se mostraron interesadas en participar en el

proyecto lo que permitió el éxito favorable en la elaboración de la guía alimentaria.

Para realizar la aplicación práctica de la guía alimentaria, fue preciso realizar un proceso práctico mediante una capacitación sobre alimentación saludable de niños menores de cinco años a las madres de familia.

Donde por medio de gestiones realizadas al centro de salud de Jutiapa se logró contar con el apoyo de personal para la ejecución de capacitación; en lo cual se resaltó a las madres sobre la importancia que tiene brindarles una alimentación adecuada, de calidad y variedad de alimentos en los niños y niñas menores de cinco años así mismo se llevó a cabo un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años. Realizadas en dos semanas intermedias del mes de mayo de 2017.

2.1. Actividades realizadas para la elaboración de la guía alimentaria

Para la “Elaboración de la guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niñas y niños menores de cinco años de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa”, se realizaron diversas actividades con madres de familia de la aldea Animas Lomas desarrolladas de la manera siguiente:

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN
Organizar grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria	Organización de los grupos de trabajo para la elaboración de la guía alimentaria.	Grupos de trabajo organizados para la elaboración de la guía alimentaria.	Estudiante de PPS II.	1 semana
Identificar los alimentos locales que se producen en Animas Lomas, Jutiapa.	Reunión participativa con madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.	Participación activa de las madres de familia para la identidad de los alimentos que se producen en la aldea Animas Lomas, Jutiapa.	Estudiante de PPS II.	1 semana

Realizar tres reuniones participativas con madres de familia para la elaboración de la guía alimentaria.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identidad de los contenidos a incluir en la guía. 2. Recopilación de los contenidos identificados para incluir en la guía. 3. Elaboración de un pequeño recetario a incluir en la guía. 	Se elabora la guía alimentaria con la participación de las madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.	Estudiante de PPS II.	3 semanas
Brindar información sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años a madres de familia.	Capacitación a madres de familia sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años.	Las madres de familia de Animas Lomas conocieron sobre alimentación saludable de niños y niñas menores de cinco años	Estudiante de PPS II.	1 semana
Incluir alimentos locales nutritivos en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.	Ejecución de un taller demostrativo de alimentos locales nutritivos para incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años con madres de familia de Animas Lomas, Jutiapa.	Las madres de familia fortalecieron sus conocimientos en cuanto a alimentos locales nutritivos que pueden incluir en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.	Estudiante de PPS II.	1 semana

Fuente: Elaboración propia (2017)

3. ALIMENTACIÓN CORRECTA

“Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía)”. (Meraz, 2014).

“Los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud”. (Meraz, 2014).

“Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la

edad y el estado de salud”. (Meraz, 2014).

“Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.” (Meraz, 2014).

“Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida”. (Meraz, 2014).

3.1. Componentes de la alimentación correcta

Según Luz Carmen Meraz (2014) los componentes dentro de la alimentación correcta son los siguientes:

“Equilibrada: es decir, cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los grupos de alimentos. Y que los alimentos contengan entre sí las proporciones nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Inicua: para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños. Para que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

Suficiente: con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona, muchos problemas en las comidas familiares.

Variada: es importante que desde temprana edad el ser humano aprenda a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene”. (Meraz, 2014)

Adecuada: “Que esté acorde con los gusto y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características”. (GoldNutrition, 2015).

En resumen si tenemos una alimentación completa, equilibrada, inicua, suficiente, variada y adecuada nuestra alimentación es correcta porque comemos lo que nuestro organismo necesita enfocándose a la disponibilidad y accesibilidad de una de las familias.

3.2. Clasificación de los alimentos

“Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades”. (ConceptoDefinición, 2011).

Los alimentos nutritivos son aquellos que aportan al organismo los nutrientes, las vitaminas, las calorías y demás componentes necesarios para tener un rendimiento óptimo a lo largo del día. (Olivares, 2016).

Según Tania Olivares (2016) los grupos de alimentos son los siguientes:

Grupo 1. Frutas y verduras

“Son los alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, y otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o

dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

Por ejemplo: zanahoria, papa, manzana, banano, plátano, güisquil, camote, ayote, etc. Aportan la fibra necesaria para mantener el tránsito intestinal normal, y minerales, vitaminas y antioxidantes.

Grupo 2. Cereales

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1.

En el grupo de cereales se encuentran cereales como por ejemplo el maíz en todas sus formas como elote, tortilla, tamal, etc.; el trigo como pan, galleta, pasta y entre otros como el arroz, la avena, la cebada y los tubérculos como la papa, el camote y yuca.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne.

Por ejemplo: las leguminosas o semillas como frijol, habas, soya, garbanzo, son ricos en proteínas. Estas se encuentran también en todos los alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche, queso, pollo, pescado.

Grupo 5. Materias grasas

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo. Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. Tienen un

alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

Debe evitarse el consumo excesivo pero, de una manera equilibrada, es necesario consumirlas pues aportan grandes valores energéticos y ácidos grasos fundamentales. Por ejemplo, la mantequilla, la margarina o el aceite, recomendable consumir el aceite de oliva para un correcto mantenimiento de la dieta.

Grupo 6. Bebidas

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir, sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos.” (Olmo, 2017).

Por lo tanto para que el ser humano tenga una alimentación correcta cada familia debe de aprovechar lo mejor posible los alimentos que tienen a su alcance procurando que las comidas del día incluyan los grupos de alimentos antes mencionado.

RECOMENDACIONES

- Se debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de los tiempos de comidas.
- Los menores de cinco años así como también las mujeres embarazadas y en período de lactancia, tienen prioridad en el consumo de alimentos sobre el resto de la familia.
- Se debe aprovechar todos los alimentos que se puedan conseguir o se disponen en el lugar donde se vive.
- Incluir frutas y verduras de temporada y de la región en cada tiempo de comida, pues son nutritivas, frescas y más baratas y de ser posible, cultivar en la casa hortalizas y frutas.
- Criar animales domésticos que puedan proporcionar alimento un ejemplo pueden ser las gallinas que proporcionan huevos.
- Lavarse las manos antes de preparar y consumir los alimentos, así como después de ir al baño.

3.3. Micronutrimientos en el organismo

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano. Se clasifican según la cantidad en que se encuentran en los alimentos y la cantidad requerida por el cuerpo humano: macronutrientes (muchas cantidades) y micronutrientes (pequeñas cantidades). (Fertilab, 2017).

Macronutrientes

Los macronutrientes son sustancias que suministran al cuerpo la energía que necesita para realizar su trabajo diario. “Son macronutrientes las proteínas, los glúcidos y los lípidos, aunque también suelen incluirse los elementos químicos que tu organismo consume en grandes cantidades, como oxígeno, hidrógeno o carbono, así como algunos minerales que tienen que estar presentes en grandes cantidades en tu cuerpo, como calcio, sodio o potasio.” (Cárdenas, 2016).

Micronutrientes

Los micronutrientes son fundamentalmente de sales minerales y vitaminas, y son necesarios para que tu cuerpo pueda realizar los procesos metabólicos indispensables para mantenerse. Estas sustancias ayudan al crecimiento, a defenderte contra las infecciones y a favorecer el desarrollo de algunas capacidades cognitivas. Sin embargo, la cantidad que necesitas de ellos es mucho menor que en el caso de los macronutrientes. (Cárdenas, 2016).

Proteínas

Las proteínas desempeñan un papel fundamental en el organismo. Son esenciales para el crecimiento, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas o hidratos de carbono.

También lo son para las síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas (estas últimas actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se

producen las reacciones químicas del metabolismo). (CuidatePlus, 2017).

Los alimentos que contienen proteínas son: Carnes, leche, huevos (clara), pescado, frijoles, arroz, pastas. (Dietaproteica, 2017).

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, carbohidratos, glúcidos o sacáridos son las sustancias orgánicas compuestas por hidrogeno, oxígeno y carbono, que presentan los primeros componentes en la idéntica proporción que aparece en el agua. Los hidratos de carbono están considerados como la forma de almacenamiento energético primaria desde el punto de vista biológico y constituyen uno de los tres principales grupos químicos que componen la materia orgánica (junto a las proteínas y las grasas). Es posible dividir los hidratos de carbono en simples (como el azúcar y la miel) y compuestos (cereales, legumbres, arroz). (Porto & Gardey, 2010).

Lípidos o grasas

“La grasa es esencial para la salud, por ello siempre debe estar incluida en cualquier dieta en cantidades

adecuadas, pues un consumo excesivo puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares como un ataque cardiaco, un ictus o aumentar los niveles de colesterol en sangre, lo que se conoce como arterioesclerosis”. (Webconsultas, 2017)

Minerales

Uno de los factores más importantes en la salud son los minerales, ya que todos los procesos metabólicos y las enzimas requieren de ellos, y sin enzimas y unos adecuados procesos metabólicos no podemos tener buena salud. Los minerales son también esenciales para el funcionamiento de nuestros genes dado que su ausencia puede provocar errores en la reparación y expresión genética, causando múltiples enfermedades incluidas las degenerativas, entre ellas el cáncer. (Manrique, 2016).

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes esenciales que se caracterizan principalmente por ser sustancias inorgánicas que encontramos en los diferentes y distintos alimentos que

consumimos cada día a través de nuestra dieta y alimentación diaria. Son esenciales, lo que significa que son imprescindibles para el organismo y para la vida. (Pérez, 2017)

“Hasta el momento se han identificado un total de 13 vitaminas, las cuales presentan y ejercen determinadas funciones específicas en nuestro organismo, de ahí que en definitiva sean consideradas como nutrientes esenciales indispensables para la vida. Además, son “esenciales” porque nuestro organismo no es capaz de sintetizarla por sí mismo a partir de reacciones químicas, lo que significa que sólo pueden ser aportadas a través de la alimentación”. (Pérez, 2017)

Es por ello que cualquier déficit o carencia tiene efectos negativos y causa problemas de salud en la persona que lo padece, a la vez que un exceso de vitaminas produce igualmente efectos negativos. En este sentido se puede diferenciar entre avitaminosis (ausencia de vitaminas y la hipervitaminosis (exceso de vitaminas). No se requieren las

mismas cantidades de vitaminas, al igual que ningún alimento posee las vitaminas necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por estos dos motivos, es fundamental seguir una dieta lo más variada y equilibrada posible, y descubrir cuáles son las cantidades diarias recomendadas que cada día, necesitamos de estos nutrientes. (Pérez, 2017)

Según Christian Pérez (2017) apunta: “Las vitaminas se dividen en vitaminas hidrosolubles (aquellas que son solubles en elementos acuosos, no se almacenan en el organismo y su exceso es fácil de eliminar a través de la orina), y en vitaminas liposolubles (aquellas que se solubilizan en grasa, las cuales si se almacenan en tejidos grasos del organismo, siendo su eliminación más difícil)”. (Pérez, 2017)

Según Christian Pérez (2017) lista las vitaminas y cuál es la función de cada una en nuestro organismo:

“Vitamina A

Conocida también con el nombre de retinol, es fundamental para la vista y

para mantener la salud tanto de la piel como de las membranas mucosas. Es una vitamina que puede formarse a partir de la provitamina A o caroteno, y la encontramos sobre todo en productos de origen animal.

Vitamina B1

Conocida con el nombre de tiamina, es fundamental para la metabolización de los hidratos de carbono. Esto significa que cuantos más alimentos ricos en carbohidratos se consuman, más vitamina B1 será necesaria para su correcta y adecuada metabolización.

Vitamina B2

Conocida con el nombre de riboflavina, participa activamente en las reacciones de producción de energía para los distintos procesos biológicos. Además, interviene en el mantenimiento tanto de las mucosas como del tejido epitelial, favoreciendo la formación de anticuerpos y glóbulos rojos.

Vitamina B3

Conocida con los nombres de niacina o ácido nicotínico, es una vitamina que puede formarse en nuestro organismo con la ayuda de triptófano, un

aminoácido. Interviene en el metabolismo de los aminoácidos y los ácidos grasos, así como en las reacciones relacionadas con la síntesis y con la degradación de los hidratos de carbono.

Vitamina B5

Conocida con el nombre de ácido pantoténico, forma parte de la estructura de la coenzima A, la cual interviene en los diferentes procesos metabólicos.

Vitamina B6

Conocida con el nombre de piridoxina, interviene en las reacciones enzimáticas del metabolismo de los aminoácidos. Ejerce una función destacada en la formación de las hormonas esteroideas, interviniendo a su vez en el proceso de degradación y síntesis de la homocisteína.

Vitamina B8

Conocida con el nombre de biotina, interviene en reacciones de carboxilación. Además, es fundamental para el metabolismo de los lípidos y de los hidratos de carbono.

Vitamina B9

Conocida más popularmente con el nombre de ácido fólico, es la vitamina por excelencia de la mujer gestante (embarazo), ya que ayuda a prevenir deformaciones de la placenta, defectos de nacimiento en el cerebro, en la columna vertebral (espinas bífidas), la leucemia infantil, la fisura palatina y el labio leporino.

Vitamina B12

Conocida con el nombre de cobalamina, es esencial para el buen funcionamiento tanto del cerebro como del sistema nervioso, además de ser fundamental para la formación de algunas proteínas y para la formación de la sangre.

Vitamina C

Es fundamental para el buen estado del tejido conjuntivo, además de ser imprescindible para la asimilación del hierro. Ayuda a prevenir enfermedades y es útil en la recuperación posterior, sobre todo después de las operaciones quirúrgicas. Asimismo, actúa como antioxidante.

Vitamina D

Es una vitamina fundamental para la correcta asimilación tanto del fósforo como del calcio. Entre otros aspectos, fortalece el sistema inmune, interviene en la secreción de insulina y promueve el crecimiento y mineralización de los huesos.

Vitamina E

Conocida con el nombre de tocoferol, es una de las vitaminas más conocidas por su potente acción antioxidante. Además, es necesaria tanto para la formación como para el mantenimiento de las células del cuerpo. Ayuda en la cicatrización de heridas y actúa como rejuvenecedor.

Vitamina K

Útil en la correcta coagulación de la sangre. De ahí que un déficit o ausencia de esta vitamina pueda aumentar el riesgo de hemorragias.

Según Christian Pérez (2016) listea en que alimentos se encuentran las principales vitaminas:

“Vitamina A

- Lácteos y derivados: Leche y mantequilla.
- Verduras, hortalizas y frutas.
- Productos animales: yema de huevo.
- Pescados; aceite de pescado.

Vitamina D

- La principal fuente en esta vitamina es el sol.

Vitamina E

- Legumbres
- Verduras
- Productos animales: yema de huevo.
- Aceites vegetales: destaca el aceite de oliva.
- Germen de trigo

Vitamina K

- Verduras
- Aceites vegetales

Vitamina del grupo B

- Cereales

- Leche
- Legumbres secas
- Pescado
- Carnes

Vitamina C

- Frutas: naranja, lima y limón.
- Verduras”. (Pérez, 2017)

Hierro

El hierro es un mineral fundamental para nuestro organismo, y en definitiva para la vida. Lo encontramos en muy pocas cantidades en nuestro organismo, de manera que la mejor forma de aportarlo al cuerpo humano es a través de la alimentación. (Pérez, Natursan, 2008)

Según Pérez (2008) “El hierro aporta los siguientes beneficios:

Ayuda a que los niños pequeños crezcan y se desarrollen tanto física como mentalmente.

Ayuda a tener buenas defensas, manteniendo nuestro sistema inmunitario en buen estado.

Aumenta la resistencia a las enfermedades.

El hierro se encuentra en alimentos como el frijol, las verduras, en frutas color verde, también en el hígado y huevo”.

Calcio

El calcio es un mineral que llega hasta la sangre a través de la dieta y de su movilización desde los huesos. El calcio es un mineral que forma parte de nuestro cuerpo y cumple un papel esencial en la formación de los huesos y dientes. (Roca Ruíz, s/f)

Las personas que tienen mayor riesgo de sufrir deficiencias de calcio son niños y niñas que nacen antes de tiempo. Así como también las adolescentes que se embarazan y tienen bajo consumo de alimentos que

lo contienen como la leche, tortillas, queso, etc.

Yodo

El yodo es un micromineral muy importante, ya que es fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, esencial en la regulación del organismo. El pescado y mariscos son alimentos únicos de fuentes alimenticias de yodo. (Ruiz, 2017)

Fuentes principales de vitaminas y minerales en la alimentación

VITAMINA "A"

- Leche, queso, yema de huevo, zanahoria, acelgas.

VITAMINA "C"

- Tomate, naranja, acelgas, berro, papaya, brocoli, espinacas.

HIERRO

- Yema de huevo, plátano, frijol, espinaca, cereales enteros, hígado.

ÁCIDO FOLICO

- Acelgas, espinacas, berros, hígado, yema de huevo, frijol.

CALCIO

- Tortilla de maiz, leche, queso, espinaca, berro, yerbamora, chipilín.

Fuente: Elaboración propia (2017)

RECOMENDACIONES

- Consumir alimentos ricos en vitamina “A” como verduras y frutas de color naranja como zanahoria, así como también el huevo y leche.
- Consumir alimentos ricos en hierro como frijoles.
- Consumir alimentos ricos en ácido fólico, especialmente cuando la mujer está embarazada.
- Consumir diariamente tortillas de maíz, verduras de color verde, leche y queso que son ricos en calcio.
- Consumir frutas cítricas como la naranja para poder asegurar el aporte necesario de vitamina “C”.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Promover:

- La capacitación de las madres de familia sobre la importancia y prevención de enfermedades por la deficiencia de micronutrientes específicamente por deficiencias de vitamina “A”, vitamina “C”, de hierro y calcio.
- Que las mujeres embarazadas reciban la dosis correspondiente de hierro a través de los centros de salud.
- A nivel familiar y comunitario la creación de huertos, así como la cría de gallinas y pollos, para aumentar la disponibilidad de alimentos locales.
- La higiene en los alimentos y el saneamiento básico para evitar las enfermedades como infecciosas y parasitarias.

4. ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

Una alimentación balanceada y nutritiva, si bien es primordial a lo largo de la vida de las personas, lo es muy especialmente durante la etapa de la futura mamá. Es que en este período, se impone satisfacer también los requerimientos nutricionales del bebé. (Bianchimano, 2017)

Uno de los mayores temores de las mujeres embarazadas es engordar más de lo debido y padecer sobrepeso en el embarazo. Por lo que es fundamental que la mujer embarazada adquiera hábitos saludables en la dieta y evite comer todo lo que cae en sus manos para llevar una alimentación correcta en la gestación. (Caraballo, 2000).

La mujer embarazada con sobrepeso deberá reducirlo bajo estricto control médico, ya que una dieta inadecuada en calorías puede condicionar un bajo aporte de nutrientes esenciales lo que influirá negativamente en el normal desarrollo del bebé y en ella misma.

Por lo que la alimentación es uno de los factores más importantes para la salud y el bienestar de la mujer embarazada para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña.

Según Alba Caraballo (2000) “Los alimentos necesarios durante el embarazo son los siguientes:

Los carbohidratos que le darán a la madre la energía que necesita en su organismo y el de su bebé como pan, pasta, cereales, arroz legumbres o avena.

Proteínas son esenciales para llevar una alimentación correcta en el embarazo porque ayudan a la madre a desarrollar las células y el sistema inmunitario del futuro bebé. Siendo estas las de origen animal como leche, queso, crema, huevos, carnes o pescado ya que tienen un alto valor nutritivo para el crecimiento y desarrollo del bebé.

Exceder demasiadas grasas durante el embarazo la madre podría padecer exceso de peso.

Vitaminas: En general, todas las vitaminas son buenas durante el embarazo, pero la madre no debe abusar de la vitamina A, ya que no se disuelve en el agua y no puede ser eliminada en la orina. Pero esto no quiere decir que la elimine de su alimentación pues es buena para el desarrollo del bebé y la visión sin embargo una acumulación excesiva de vitamina A, podría causar malformaciones en el feto. Está presente en el aceite de hígado de pescado, hígado, derivados lácteos como huevo, leche, crema, zanahorias o espinacas". (Caraballo, 2000).

Por lo tanto, si la mujer tiene una alimentación correcta durante la infancia y especialmente durante la etapa del embarazo, el riesgo de tener complicaciones durante el parto es menor. Si la mujer se mantiene con una alimentación sana durante el embarazo asegura tener un niño sano con un peso adecuado y con menos probabilidades de contraer

enfermedades. Sin embargo si una mujer con índices de desnutrición corre el riesgo de tener niños con bajo peso al nacer y con mayor riesgo de enfermarse o hasta morir.

Siendo así la futura madre a partir del cuarto mes de embarazo deberá incluir un plato más de la comida que acostumbraba diariamente, procurando incluir alimentos de los tres grupos que fueron mencionados en el inciso anterior. En los primeros tres meses el aumento de peso en la mujer embarazada no debe sobrepasar a dos libras, después los incrementos son mayores para disminuir en el último mes de embarazo.

La mujer embarazada necesita poner especial atención en el consumo de alimentos ricos en energía y proteínas, así como también aquellos que contienen vitaminas y minerales principalmente calcio, hierro, ácido fólico y yodo. El calcio, es necesario para la formación de los huesos del niño o niña, además evita la descalcificación de los huesos y dientes de la futura madre.

Para cubrir las necesidades de calcio se recomienda consumir leche y derivados como el queso, la crema, leguminosas y verduras de hojas verdes como hiervamoras, espinacas, berro, chipilín.

El hierro y el ácido fólico son componentes indispensables para la formación de la sangre tanto de la madre como del niño o niña. El consumo de alimentos ricos en hierro evita la anemia en la mujer embarazada y en el recién nacido.

Por lo que para cubrir las necesidades durante el embarazo es bueno incluir en la alimentación diaria: alimentos de origen animal como huevos, así mismo frijoles y verduras.

Al mismo tiempo deben ser acompañados de alimentos con alto contenido de vitamina "C" como por ejemplo la naranja, limón o mandarina,

ya que estos ayudan a que el hierro se aproveche de mejor manera en el organismo.

El yodo favorece el adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental del recién nacido previniendo deficiencia mental y bocio. El mineral se obtiene de los pescados, mariscos y de la sal yodada.

4.1. Ejemplo de un menú diario para una mujer embarazada

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Antes de acostarse
Jugo de fruta (limón – naranja) Vaso de leche 2 rebanadas de pan	1 pieza de fruta (melón, plátano o Banano)	Acelgas cocidas Huevos fritos con berro Fruta (banano)	Jugo de fruta (limón o naranja) Tortilla de maíz con crema	Ensalada de tomate con una cucharadita de aceite de oliva Un vaso de té de limón	Un vaso de leche
Valores nutricionales					
<p>Pan: Su consumo te aporta: proteínas, hierro, zinc, magnesio, potasio, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.</p> <p>Tortilla de maíz. Contenido en calcio y fibra.</p> <p>Crema: Contiene calcio, proteínas, vitaminas A, B2, D y vitamina E.</p> <p>Leche: Contiene carbohidratos, proteínas, calcio y hierro.</p> <p>Plátano y banano: Son gran fuente de fibra que ayuda a mejorar el riego intestinal, evitando diarrea y estreñimiento. Contiene vitaminas del grupo B6.</p> <p>Naranja y limón: es ricos en vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, magnesio y calcio.</p>					

Fuente: Elaboración propia (2017)

RECOMENDACIONES

- La mujer embarazada a partir del cuarto mes debe agregar un plato más de comida en su alimentación diaria con alimentos disponibles en el hogar y la localidad.
- No eliminar en sus comidas algún alimento, salvo que este indicado por el médico por algún problema de salud específico.
- Para evitar el estreñimiento durante el embarazo es conveniente aumentar el consumo de frutas, verduras y agua.
- Se debe disminuir el consumo de alimentos con mucha grasa, muy condimentados o con chile ya que estos alimentos pueden provocar agruras en las embarazadas.
- Para amamantar con mayor facilidad a su futuro hijo/a la madre debe preparar los pezones durante los últimos tres meses del embarazo.
- No fumar ni ingerir bebidas alcohólicas porque afectara la salud del niño o niña así como también en la madre.

5. ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede darle a su bebé, especialmente en los primeros 6 meses de vida. Durante esta etapa la lactancia es necesario que la madre se alimente de forma adecuada, aumentando la cantidad de nutrientes en la dieta, para que pueda producir la leche que su bebe necesita y a la vez, mantenerse sana y fuerte. (Pereira, 2017)

Si la madre no se alimenta adecuadamente su cuerpo no tomará los nutrientes necesarios para producir la leche del bebé, afectando su propio estado nutricional. Por eso es necesario que aumente el consumo de la mayor parte de los nutrientes, principalmente de calcio, hierro, vitamina A y proteínas. (Pereira, 2017)

Según la Dra. Patricia Vidal (2017) “Los alimentos que no deben faltar en la alimentación de la madre lactante y que deben evitarse son los siguientes:

Calcio: El consumo de este mineral es muy importante durante este período, ya que de ser insuficiente, el cuerpo

utilizara los depósitos corporales de la madre para producir la leche del bebé, causando el debilitamiento de los huesos. Es recomendable consumir alimentos ricos en calcio, como la leche y productos lácteos como queso y crema.

Carnes, aves, pescado y mariscos: Las proteínas necesarias para la producción de leche. En caso de que la madre no consuma suficientes proteínas, el cuerpo las tomará de sus propios músculos. Lo mismo sucede con el hierro y el ácido fólico, que se encuentran principalmente en la carne, si las cantidades son insuficientes, la madre puede correr el riesgo de presentar anemia por la reducción de hierro en la sangre.

Huevos e hígado: Estos alimentos son excelentes fuentes de vitamina A, necesaria para la alimentación del bebé ya que la leche materna no la contiene por si sola y depende del consumo de la mamá. (Pereira, 2017)

Cereales: Son fuentes de carbohidratos que proporcionan calorías, a la vez aportan muchas vitaminas necesarias para la salud de la mamá. Además, los cereales integrales aportan fibra, que facilita la digestión en esta etapa en la que muchas mujeres sufren de estreñimiento. La madre debe consumir como mínimo 10 vasos de agua diariamente. Además, se recomienda que antes de darle pecho al bebé consuma un vaso más para asegurar el volumen de la leche y sea suficiente”. (Pereira, 2017)

Según la Dra. Patricia Vidal (2017) entre “Los alimentos que la mujer embarazada deberá evitar se encuentran:

Durante la lactancia, la madre puede comer lo que desee, pero con moderación. Sin embargo, algunos alimentos pueden causarle molestias al bebé, ya que el infante los absorbe a través de la leche materna, y por ello es importante que tome ciertas precauciones.

Alimentos como el repollo, cebolla, ajo, brócoli, pepino, pueden causarle

irritabilidad y gases al bebé. Mientras que las frutas cítricas como naranjas, limones y mandarinas, también pueden ocasionarle irritabilidad, diarrea, salpullidos, vómitos y congestión nasal. (Pereira, 2017)

Algunos alimentos como el trigo, maíz, pescado, chocolate, maní, nueces y soya pueden causarle alergias al menor, pues algunas proteínas de éstos pueden pasar a su torrente sanguíneo y llegar hasta la leche materna.”

Por lo tanto si la madre recibe el aporte necesario de los nutrimentos antes mencionados, la mujer lactante debe tener especial cuidado en su alimentación diaria, al incluir suficiente cantidad de verduras y frutas, combinaciones de cereal y leguminosas, por ejemplo arroz con frijoles y alimentos de origen animal como queso, leche o huevo. Siendo así, la combinación de alimentos ayuda a mejorar el valor nutritivo de los platillos que se preparan y resultan más económicos, además de darle un sabor variado en las comidas diarias.

5.1. Ejemplo de un menú diario para una mujer lactante

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Antes de acostarse
Jugo de fruta (limón – naranja) Vaso de leche 2 rebanadas de pan	1 pieza de fruta (plátano o Banano)	Acelgas cocidas Huevos fritos con berro Fruta (banano) 1 vaso de atol	Jugo de fruta (limón o naranja) Ensalada de frutas con miel (melón)	Arroz con trocitos de zanahoria Tortilla de maíz	Un vaso de leche
Valores nutricionales					
<p>Pan: Su consumo te aporta: proteínas, hierro, zinc, magnesio, potasio, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.</p> <p>Tortilla de maíz. Contenido en calcio y fibra.</p> <p>Crema: Contiene calcio, proteínas, vitaminas A, B2, D y vitamina E.</p> <p>Leche: Contiene carbohidratos, proteínas, calcio y hierro.</p> <p>Plátano y banano: Son gran fuente de fibra que ayuda a mejorar el riego intestinal, evitando diarrea y estreñimiento. Contiene vitaminas del grupo B6.</p> <p>Naranja y limón: es ricos en vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, magnesio y calcio.</p>					

Fuente: Elaboración propia (2017)

RECOMENDACIONES:

- Tomar dos litros de líquidos diariamente (agua, leche, atole, agua de frutas) para producir suficiente cantidad de leche.
- No fumar ni ingerir bebidas alcohólicas, limitar el consumo de café y refrescos como Coca-Cola.
- Dar el pecho cada vez que el recién nacido lo solicite: de esta manera se asegurará la producción de leche adecuada.
- La madre debe acudir periódicamente a su control postnatal y lleve a su hijo a revisión y vigilancia de crecimiento y desarrollo.
- Cuando la madre amamante a su hijo o hija debe consumir dos platos más de comida al día.

6. ALIMENTACIÓN DE NIÑOS DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

El primer año de vida de un bebé es crucial para su desarrollo. Según la OMS, se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y luego de ello la introducción de alimentos apropiados, siempre manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años de edad del niño o niña.

La alimentación de los bebés debe basarse de forma exclusiva en la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida, ya que ésta aporta todos los nutrientes necesarios para el recién nacido. A partir de entonces, y aunque la leche materna seguirá siendo el alimento principal, se pueden ir añadiendo de forma progresiva y sin seguir ningún orden específico, nuevos alimentos que serán parte de lo que se conoce como alimentación complementaria. (Cordellat, 2017).

Pero, por la seguridad del bebé, durante el primer año de vida no debe tomar determinados alimentos que sí consumimos los adultos, como

pueden ser la leche de vaca, las carnes procesadas, o las espinacas; ni tampoco otros que se anuncian como específicamente diseñados para este grupo de población, que tienen una gran concentración de azúcares. (Cordellat, 2017).

Por lo tanto una alimentación correcta durante el primer año de vida asegura el desarrollo físico, mental y social adecuado, y resulta ser un factor importante para el futuro del niño o niña según sea el caso.

“La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y emocional. Le protege de muchas enfermedades y facilita el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo. Favorece además la salud materna disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis y cáncer de mama y de ovario, entre otras patologías”. (Flores, 2016).

Durante los primeros tres días después del parto, el pecho de la madre produce un líquido de color amarillento que es conocido como “Calostro”.

Calostro.

El calostro es una sustancia rica en proteínas y anticuerpos, de color amarilla claro y de consistencia viscosa. Durante el embarazo, los pechos crecen de tamaño y la glándula se prepara para su función más importante: la de producir la leche. Es muy importante que el bebé tome el calostro, ya que le aportará una protección especial contra las enfermedades y las vitaminas, minerales y calorías que el bebé necesita. (Gandsas, 2017)

6.1. Técnicas de amamantamiento

No existe una única posición adecuada para amamantar, lo importante es que la madre este cómoda, que el bebé esté enfrenteado y pegado al cuerpo de la madre y que se agarre bien al pecho, introduciendo gran parte de la areola en su boca, para que al mover la lengua no lesione el pezón. (Gómez, 2016)

Agarre al pecho

Los signos que nos indicaran un buen agarre son: el mentón del bebé toca el



pecho, la boca está bien abierta y abarca gran parte de la areola, los labios están hacia fuera (invertidos) y las mejillas están redondas (no hundidas) cuando succiona. Si el bebé se coge bien al pecho la lactancia no duele. (Gómez, 2016)

Según Gómez (2016) Las posturas para amamantar son:

Posición sentada (o posición de cuna)

Se coloca al bebé con el tronco enfrenteado y pegado a la madre. La



madre lo sujeta con la mano en su espalda, apoyando la cabeza en el antebrazo, pero no muy cerca del codo para que el cuello no se flexione, lo que dificultaría el agarre. Con la otra

mano dirige el pecho hacia la boca del bebé y en el momento en que éste la abre, lo acerca con suavidad al pecho. (Gómez, 2016)

Posición acostada

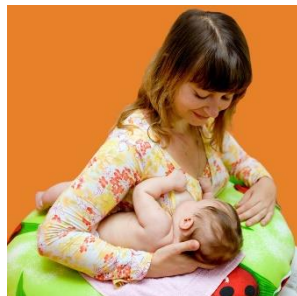
La madre se sitúa acostada de lado, con el bebé también de lado, con su cuerpo



enfrentado y pegado al cuerpo de la madre. Cuando el bebé abra la boca, la madre puede acercarlo al pecho empujándole por la espalda, con suavidad, para facilitar el agarre. Es una posición muy cómoda para la toma nocturna y los primeros días de lactancia. (Gómez, 2016)

Posición invertida

Se sitúa al bebé por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia



atrás y la cabeza a nivel del pecho, con el pezón a la altura de la nariz. Es importante dar sujeción al cuello y a

los hombros del bebé pero no a la cabeza, que necesita estar con el cuello un poco estirado para atrás (deflexionado), para facilitar el agarre. Es una posición adecuada para amamantar a gemelos o prematuros. (Gómez, 2016)

Posición de caballito

El bebé se sitúa sentado sobre una de las piernas de la madre, con el abdomen



pegado y apoyado sobre el materno. Esta postura es útil en caso de grietas, reflujo gastroesofágico importante, labio leporino o fisura palatina, prematuros, mandíbula pequeña (retromicrognatia) o problemas de hipotonía. En estos casos puede ser necesario sujetar el pecho por debajo, a la vez que se sujeta la barbilla del bebé. (Gómez, 2016)

RECOMENDACIONES

- Cambiar el pañal antes de amamantarlo en caso este sucio o mojado.
- Lavar las manos cuidadosamente con agua y jabón antes de amamantarlo.
- Tomar con la mano que queda libre el pecho por debajo y levantarlo de tal forma que la mano quede en forma de “C”.
- La madre debe tener especial cuidado con el aseo personal para no transmitirle enfermedades al niño o niña.
- No suspender la lactancia materna por ningún motivo.
- La madre debe prolongar la lactancia materna si es posible hasta los dos años de vida.
- En caso de que la madre trabaje, puede extraerse la leche guardándola en recipientes limpios y en lugares frescos, para que el niño o niña sigan alimentándolo con la leche durante su ausencia.

6.2. Inducción de alimentos diferentes a la leche materna (ablactación)

A partir del sexto mes de vida, se deben introducir diferentes alimentos que nos aseguren el correcto desarrollo y buen estado de salud del bebe. Esto se conoce como ablactación. Es importante señalar que no se debe eliminar la leche materna mientras se incorporan estos nuevos elementos. (Licata, 1999)

Licata (1999) escribe que “La importancia de la ablactación es tal, que adquirir en el primer año de vida hábitos alimenticios sanos y equilibrados, le ayudarán al bebé a llevar una dieta saludable en los años venideros.

Con respecto a las formas y maneras de preparar los alimentos, es conveniente tener en cuenta que los niños aprenden a diferenciar los distintos sabores de los alimentos durante la ablactación, por lo tanto no es conveniente condimentar las preparaciones. De esta manera reconocerán los aromas y sabores neutros y puros de cada alimento”.

Los alimentos que se recomienda dar a niños y niñas a partir del cuarto mes, además de la leche materna, son purés de frutas y verduras, leche fresca, en polvo o evaporada, sucesivamente yema de huevo bien cocida, papillas a base de arroz o maicena. A medida que el niño va aceptando los alimentos, puede poco a poco agregarse a su alimentación lo que es frijol, carne molida de res o pollo, huevo entero cocido, frito o revuelto. Entre los 8 y 12 meses de edad, estará en condiciones de comer alimentos picados o en trocitos, para que paso a paso se incorpore a la dieta familiar.

La inducción de los alimentos debe ser de acuerdo a la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos. Por lo tanto los alimentos que se les brinda a los niños y niñas durante su primer año de vida, además de la leche materna, están determinados por los hábitos y costumbres de cada familia; el poder adquisitivo, la disponibilidad de alimentos y los conocimientos que tengan las madres.

RECOMENDACIONES

- Lavarse siempre las manos y los utensilios para preparar los alimentos.
- Ofrecer los alimentos después de amamantarlo.
- Preferir purés y papillas preparados en casa, a los industrializados, ya que éstos, además de ser caros tienen bajo valor nutritivo.
- Utilizar el agua de cocción de los alimentos para preparar los purés o papillas pues de esta forma se aprovechan las vitaminas y minerales que contienen.
- Preparar únicamente la cantidad de papilla que se necesita; en caso de que el niño no coma toda la papilla.
- A medida que el niño vaya creciendo, ofrecerle alimentos preparados en forma sencilla, ya sea cocidos, asados o fritos con poca sal, azúcar y condimentos.
- Dar carne o huevo siempre cocidos.
- Suspender el alimento en caso de rechazo por parte del niño, e intentar dárselo después preparado en otro forma.
- Dejar que reciba diariamente los rayos del sol en forma directa por lo menos 15 minutos; ello le ayudará a obtener la vitamina “D” que su cuerpo necesita para calcificar sus huesos.

6.3. Destete

El destete es el momento en que un niño empieza a dejar de mamar, ya sea por decisión propia o por decisión materna. Hace poco tiempo el destete era entendido como un cambio de alimentación más o menos brusco (esta semana lo desteto), sin embargo el destete debería ser, más que un acto, un proceso y, para que tanto el hijo como la madre lo vivan de la mejor manera posible, debería ser un proceso lento y lleno de comprensión y paciencia. (Bastida, 2009)

La edad en que ocurre el destete por completo, es decir, que el niño abandona definitivamente la leche materna, es variable y está fluido por factores de muy diversa índole, tanto biológicos como sociales y culturales. (Torras, 2013)

Torras (2013) apunta que: “Se debe tener en cuenta que el destete no solo es un cambio en la dieta del niño, sino que es un asunto muy serio con gran repercusión emocional para él y para su madre. El niño puede experimentar sentimientos de frustración y de abandono, al no entender por qué su

madre le niega algo tan importante para él; la madre, a su vez, puede experimentar sentimientos de pérdida y de tristeza por haber tenido que cambiar esta forma de relación íntima con su hijo”

Según Torras Los tipos de destete existentes son:

Destete forzoso

“En algunas ocasiones el destete se hace inevitable por causas médicas y otras (enfermedad grave de la madre o el niño, accidente, situación de emergencia, separación prolongada, etc.). Cuando el destete ha de ser impuesto, por un motivo totalmente justificado, antes de que la madre o el niño estén preparados para ello, ambos necesitarán apoyo y comprensión. De todas formas, antes de tomar esa decisión, sería de gran importancia buscar información contrastada sobre la necesidad de ese destete, ya que con demasiada frecuencia se tiende a inhibir lactancias sin una justificación científica real”. (Torras, 2013).

Destete voluntario

“El destete puede ocurrir a iniciativa de la madre o del niño. En situaciones ideales sería deseable que el destete se produjera de mutuo acuerdo y fuera un proceso tan satisfactorio y enriquecedor como la lactancia, pero esto no siempre sucede.” (Torras, 2013).

En ocasiones la madre puede sentir deseos de poner fin a la lactancia antes que su hijo esté preparado para aceptarlo. Otras veces quien decide ponerle fin puede ser el niño a pesar de que su madre no tuviera ningún inconveniente en continuar. Sea cual sea el momento en que uno de los integrantes de la pareja lactante desea ponerle fin, o sean cuales sean los motivos, es importante recordar que se trata de una opción personal y que todas son respetables. (Torras, 2013)

Destete a iniciativa del niño

“Si el destete sucede a iniciativa del niño va a ser él quien marque la pauta. Algunos niños simplemente un buen día deciden que no quieren mamar más. Otros lo hace más despacio, paulatinamente se van

desinteresando por la lactancia materna, reduciendo la demanda hasta que esta cesa por completo. Los hay que primero maman solo una vez al día, luego una vez cada varios días, hasta que simplemente dejan de pedir”. (Torras, 2013)

Destete a iniciativa de la madre

“Una madre puede tener diversas razones para desear finalizar la lactancia materna; desde razones médicas, emocionales, presiones familiares, sociales, etc. El momento en que una madre empieza a desear el cese de su lactancia es también muy variable. A algunas les puede suceder a los pocos días o meses, a otras al cabo de varios años. Los niños que son destetados antes de superar su necesidad de mamar pueden empezar a chuparse el dedo o incluso a usar chupete si se le ofrece, siendo sustitutos del amamantamiento que pueden proporcionar cierto consuelo a un niño frustrado por el destete”. (Torras, 2013)

RECOMENDACIONES

- La madre no debe suspender la alimentación con leche materna, si el niño se empeña en continuarla.
- Recordar a la madre que el destete rápido o agresivo no debe utilizarse, por los problemas emocionales que ocasionan en el niño o niña.
- Utilizar para el destete leche que haya sido hervida durante 20 minutos si es fresca; si es en polvo debe ser preparada con especial cuidado, utilizando la cantidad de leche recomendada, agua hervida y utensilios limpios.
- Iniciar el destete preferentemente a los dos años de vida.

6.4. Tabla de inducción de alimentos de acuerdo a la edad

EDAD	ALIMENTO	PREPARACIÓN	FORMA DE DARLO	CANTIDAD	FRECUENCIA
1 a 4 meses	Leche materna	-	-	-	A libre demanda
DE SER POSIBLE PROLONGAR LA LECHE MATERNA HASTA LOS DOS AÑOS DE VIDA					
4 meses	Frutas de temporada plátano, banano. Verduras: zanahoria, espinacas, acelgas, yema de huevo cocido	Escoger frutas maduras en caso de manzana es conveniente cocerla. Bien lavadas, sometidas a cocción con poca agua, cuidando el sabor y grado de cocimiento deseado.	Frutas y verduras hacer puré, ofrezca cucharaditas. También puede raspar la fruta y ofrecerla en forma directa. Procure no agregar sal o azúcar recordando no mezclarlos para que el niño conozca los sabores naturales de los alimentos.	Iniciar con cucharadas y poco a poco incrementando cantidades a libre demanda hasta ofrecer ¼ de taza.	Al inicio, una vez al día, por 3 o 4 días. Después, de 2 a 3 veces al día. 1 – 2 veces al día.

5 meses	Cereales: maíz, arroz.	Bien cocidos o precocidos	Hacer papilla con leche materna	4-5 cucharadas incrementar a libre demanda	1-2 veces al día
6 meses	Carnes pollo, hígado de pollo.	Seleccionar carnes frescas y de buen aspecto, someterlas a cocción en caldos con condimentos de uso familiar.	Hacer purés mezclando verduras y caldos y ofrecer cucharadas. Pollo licuado con verduras como zanahoria.	Iniciar con cucharas y posteriormente a libre demanda	1-2 veces al día.
7 meses	Carnes rojas de res, ternera o pescado- Pan y tortilla, derivados de trigo	Seleccionar carne fresca, de buen aspecto, de preferencia sin grasa, pescado hervido, cocido o frito con aceite vegetal. Someterlos a cocción en caldos con condimentos de usos familiar.	Molida en purés mezclada con verdura y caldo. Directo en relación al inicio de la dentadura.	Iniciar con cucharadas y posteriormente a libre demanda. 1 pan, una galleta, media tortilla.	1-2 veces al día. 1-2 veces al día.

		Bien cocido.			
8 meses	Leguminosas como frijol, garbanzo.	Bien cocidas, molidas o coladas	Ofrecer en purés y a cucharaditas.	A libre demanda	1-2 veces al día
INICIA SU INCORPORACIÓN A LA DIETA FAMILIAR					
9-10 meses	Huevo de gallina, pato o codorniz	Seleccionar huevos frescos	Cocido o frito. Ofrecer la yema al inicio y después la clara.	1 yema de huevo a tolerancia y demanda del niño	2-3 veces por semana
12 meses	Cítricos naranja, limón o mandarina.	Lavadas sin cáscara en jugo y/o pedacitos de gajos.	Jugos: ofrecer un vaso sin licuar. Gajos: en pedacitos sin semilla	Comenzar con pequeñas cantidades	1-2 veces al día.
11-12 meses	Se incrementan los alimentos en pequeñas cantidades a tolerancia del niño o niña-				

Fuente: Elaboración propia (20017)

6.5. Ejemplo de papilla láctea de maíz

INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
2 tazas de agua previamente hervida ¼ taza de harina de maíz ½ taza de masa de maíz 1 cucharada sopera de leche en polvo o ½ taza de leche entera líquida 1 cuchara de azúcar 1 cucharadita de aceite	Colocar el agua en una olla a fuego lento Agregar el harina de maíz moviendo constantemente Agregar la leche en polvo o líquida moviendo constantemente Agregar la cucharadita de aceite moviendo constantemente Mover y dejar hervir por cinco minutos.

Fuente: Elaboración propia (20017)

7. ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A CINCO AÑOS

Esta es la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de las personas es la infancia por lo que la alimentación es uno de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo el ritmo de crecimiento individual, de la capacidad de utilizar los nutrientes que de los alimentos son consumidos durante la infancia. (Ordoñez, 2017)

Es por ello que una alimentación y nutrición correcta en la etapa de la niñez permite al niño y niña crecer con salud adquiriendo una educación alimentaria y nutricional ya que la niñez es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales.

Es importante que las madres de familia consideren de mayor importancia aspectos en relación a la alimentación, ya que el niño o niña en esta edad adquiere la mayor parte de preferencias en los alimentos lo que

determinara en gran medida el tipo de alimentación futura, ya que la alimentación de los niños/as en esta etapa es necesario que cubra las necesidades nutricionales para un crecimiento y desarrollo adecuado a su edad.

Es por ello que desde el momento del nacimiento del niño o la niña y durante todo el ciclo de vida la nutrición y la alimentación juegan un papel importante para su desarrollo equilibrado y mantenimiento de la salud.

La infancia está caracterizada por ser la etapa de mayor crecimiento y desarrollo físico, pues la alimentación no sólo debe proporcionar energía para el mantenimiento de las funciones del organismo, sino también cubrir las necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y maduración. (Ordoñez, 2017)

Así mismo en esta etapa es en la que se adquiere y se refuerzan hábitos que perduren durante toda su vida.

A demás los horarios de las comidas de los niños y niñas en esta etapa son muy importantes y no se debe suspender ninguna, porque cumplen funciones específicas, tales como:

El desayuno es la primera comida que ingieren después de toda la noche en ayunas, la cual les permitirá afrontar el día repletos de energía. (Rovati, 2011)

El almuerzo y la cena, cubren buena parte de las necesidades de energía diaria e incluyen una mayor cantidad y variedad de alimentos, con relación a las comidas. (Ordoñez, 2017)

Las meriendas (media mañana y media tarde) complementan a las principales. Las meriendas deben ser alimentos nutritivos y fáciles de digerir, evitando aquellos pocos nutritivos que quitan el apetito, como: golosinas, chicles, refrescos, gaseosas, etc. (Ordoñez, 2017)

Por lo tanto si la niña o el niño no cuentan con una alimentación correcta y saludable tienen mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades, presentar dificultades en el

aprendizaje, pocos deseos de hacer ejercicio, ser enojón, tener sueño. Además de ello presentan bajo peso, crecimiento lento y desnutrición. En caso de continuar así se enfermará muy seguido pudiéndole causar hasta la muerte.

En esta edad se inicia la formación de los hábitos alimentarios por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se le dan en los distintos tiempos de comida y cumplir así con las características de la alimentación correcta. (Ordoñez, 2017)

Los niños y niñas entre uno y cinco años de edad requieren de cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas; es decir, un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verdura picada como zanahoria, papa, arroz en leche, camote cocido o lo que la madre tenga disponible en su hogar.

7.1. Plan de alimentación en niños y niñas de 2 a 5 años de edad

POR GRUPO ALIMENTOS	APORTE NUTRICIONAL	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A:
LÁCTEOS	Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	1 taza de leche descremada 1 trozo de queso
VERDURAS Y FRUTAS	Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	1 tomate regular ½ taza de berro, espinaca, acelga, zanahoria, yuca, camote, malanga o ñame, naranja, mango o 1 rebanada de melón
PESCADO, CARNES Y HUEVOS	Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	1 huevo ¾ taza de legumbres ½ taza de pollo
PAN, CEREALES Y PAPAS. FRIJOLES TORTILLAS	Aportan calorías, hidratos de carbono y proteínas.	2 a 3 porciones 1 ½ cucharon 1 ½ unidad	½ taza de arroz, fideos, papas cocidas.
AZÚCAR	Aportan energía	3 cucharaditas	Diaria
ACEITE O GRASA			Diaria

Fuente: Elaboración propia (2017)

7.2. Ejemplo de menú para niños y niñas de 1 a 2 años de edad

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
1 taza de atole de masa Un pan con frijoles colados	1 vaso de arroz con leche	Medio plato de sopa de pasta (fideos coditos) Una tortilla de maíz Frijoles con queso Camote cocido en trocitos	½ vaso de jugo de naranja	Una taza de atole (plátano)
Valores nutricionales:				
<p>Pan: Su consumo te aporta: proteínas, hierro, zinc, magnesio, potasio, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.</p> <p>Frijoles: Son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra.</p> <p>Pasta y arroz: Contiene carbohidratos e hidratos de carbono, además contiene vitaminas del grupo E y B, que son considerados antioxidantes celulares.</p> <p>Tortilla de maíz. Contenido en calcio y fibra.</p> <p>Queso: Contiene calcio, proteínas, vitaminas A, B2, D y vitamina E.</p> <p>Leche: Contiene carbohidratos, proteínas, calcio y hierro.</p> <p>Plátano: Son gran fuente de fibra que ayuda a mejorar el riego intestinal, evitando diarrea y estreñimiento. Contiene vitaminas del grupo B6.</p> <p>Naranja: es rica en vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, magnesio y calcio.</p>				

Fuente: Elaboración propia (2017)

7.3. Ejemplo de menú para niños y niñas de 3 a 5 años de edad

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Una y media taza de atole (arroz en leche) Un pan Media taza de frijoles enteros	1 banano con miel	Un plato de sopa hierba moras cocidas con huevo Media taza de verduras cocidas (yuca o ñame) Dos tortillas de maíz Un trozo de queso o cucharada de crema	½ vaso de licuado de melón	Una taza de atole (plátano)
Valores nutricionales:				
<p>Pan: Su consumo te aporta: proteínas, hierro, zinc, magnesio, potasio, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.</p> <p>Frijoles: Son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra.</p> <p>Arroz: Contiene carbohidratos e hidratos de carbono, además de contener vitaminas E y B, que son considerados antioxidantes celulares.</p> <p>Tortilla de maíz. Contenido en calcio y fibra.</p> <p>Queso y crema: Contiene calcio, proteínas, vitaminas A, B2, D y vitamina E.</p> <p>Leche: Contiene carbohidratos, proteínas, calcio y hierro.</p> <p>Plátano: Son gran fuente de fibra que ayuda a mejorar el riego intestinal, evitando diarrea y estreñimiento. Contiene vitaminas del grupo B6.</p> <p>Zanahoria: Contiene calcio, hierro y yodo. Vitaminas C, E, B6, B2, ácido fólico o B9.</p> <p>Güisquil: Contiene vitamina C, antioxidantes, alto en fibra.</p> <p>Yuca: Contiene vitaminas C y vitamina B6.</p> <p>Banano: Contiene vitamina A, vitamina B1, B2, B3 y vitamina C.</p> <p>Melón: aporta vitamina C, vitamina B9 y provitamina A. Minerales como el calcio y potasio.</p>				

Fuente: Elaboración propia (2017)

RECOMENDACIONES

- Enseñar a los niños y niñas a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, así como también a lavar los dientes después de comer.
- Servir al niño pequeñas cantidades cuando ya se encuentre sentado en la mesa, de esta manera no se enfriará la comida.
- No regañar al niño o niña durante las comidas ya que esto puede llegar a relacionar esos malos momentos con el alimento y rechazarlos en el futuro.
- Evitar el consumo de golosinas y frituras, especialmente cuando se aproxima la hora de la merienda.

8. CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES

“Son los alimentos que son producidos dentro de la comunidad, para el alcance de las personas aportando beneficios nutritivos al organismo, teniendo a su disposición alimentos frescos y cercanos a sus hogares. (Polanco, 2016)

Incluir el consumo de alimentos locales en la alimentación de los niños y niñas hay un aporte nutricional ya que el proceso de maduración de estos alimentos es más largo pues no están siendo producidos de manera forzosa, lo cual permite un aumento de nutrientes.

Polanco (2017) escribe que: “Al consumir frutas y verduras de la localidad los niños y niñas podrán disfrutar más de su verdadero sabor. Además de tener nutrientes en la alimentación los alimentos locales ayudan a la economía familiar.

Los alimentos locales son más frescos por lo que serán más saludables para el organismo que un alimento conteniendo conservantes o haber estado en refrigeración.

Además si los niños y niñas consumen frutas y hierbas que hay sido producidas localmente si son recolectadas en su punto óptimo de maduración tendrán mucho más sabor que uno que ha sido recolectado de manera prematura.

Si las madres de familia incluyen el consumo de alimentos locales a los niños y niñas desde temprana edad además de aprovechar los alimentos disponibles de la aldea están conociendo el origen de lo que están consumiendo, ¿dónde han sido producidos? y ¿cómo? y ¿quién? los ha producido.

Una de las alternativas para aumentar el consumo y la disponibilidad de alimentos locales es fomentar la producción para el autoconsumo”

(Polanco, 2016) “La producción de alimentos a nivel familiar y comunal son las actividades relacionadas con la selección y utilización de hortalizas, árboles frutales y cría de animales para ser consumidos como alimento, lo que permite aumentar la

disponibilidad, la variedad, mejorar el valor nutritivo de la dieta y la economía familiar, al no tener que comprar esos alimentos”.

Desarrollar actividades como la creación de huertos y hortalizas familiares y comunales. Se pueden aprovechar traspacios de la casa, macetas, llantas, botes, terrenos baldíos; cuando se hace en la escuela, facilita que el niño y niña aprendan a conocer y cultivar sus propios alimentos.

Las preparación de comidas más conocida en la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa consiste en:

Caldos. Los tiempos de comida consisten usualmente de un caldo de pollo con verduras zanahoria, papas, guisquil. Sin embargo los caldo de hiebas como la hierbamora usualmente solo contienen un solo alimento. Las madres de familia usualmente utilizan las hierbas

aromaticas como el cilantro y apazote para esta clase de comidas. Los condimentos industriales principales son el consome, sal, cebolla, ajo.

Leguminosas. Los frijoles negros son consumidos en la aldea ya sea en caldo, colados o volteados, son acompañados por huevos revueltos, hervidos, o estrellados.

Según información proporcionada por madres de familia y líder comunitario de la aldea Animas Lomas, del municipio de Jutiapa, se producen los diferentes alimentos:

- Hierbas y verduras: Chipilín, hierba mora, güisquil, rábano, zanahoria, berro, pepino, tomate, flor de izote, pitos y elote.
- Granos básicos como: Maíz y frijol negro.
- Frutas: Naranja, sandía, guineo, melón, plátano, banano, papaya, camote, yuca, malanga, ñame y mango.

8.1. Ventajas de la producción de alimentos locales para autoconsumo

Con el cultivo de frutas y verduras, se obtiene alimentos que proporcionan al organismo las vitaminas y minerales que necesita diariamente para funcionar bien. (Polanco, 2017)

Polanco (2017) apunta que “El cultivo de leguminosas es fácil y tiene doble ventaja, la primera es que cuando son verdes pueden comerse como verdura, por ejemplo: ejote; y la segunda es que al secarse obtenemos el frijol, que son alimentos con fuente de proteínas y de energía necesaria para crecer, desarrollarse y tener fuerza.

Mediante la crianza de animales domésticos se obtiene leche y sus derivados como huevo, carne; los cuales proporcionan las proteínas que el cuerpo necesita para crecer, formar, mantener y reparar tejidos y órganos como el músculo, los huesos, dientes, corazón, piel, sangre, etc.

La familia ahorra el dinero al consumir los alimentos que se han producido en la localidad. Se mejora la alimentación de la familia ya que se tiene mayor cantidad y variedad de alimentos.

Los alimentos que se cosechan en la localidad estarán más frescos que los que vienen de alrededor de la comunidad”.



Figura 1. Siembra rural
Fuente: Presencia noticias/Armando Azamar (2016).

RECOMENDACIONES

- Seleccionar el tipo de producción que se puede realizar en el terreno disponible.
- Limpiar bien el terreno antes de sembrar para quitar toda clase de basura que pueda dañar la siembra.
- Construir surcos para asegurar la entrada del agua y mantener húmeda la tierra.
- Proteger el huerto y hortaliza de insectos y animales roedores.
- Revisar diariamente las hojas de las plantas para evitar insectos, larvas o huevecillos que puedan dañar las plantas.
- Para evitar los pulgones y gusanos que se desarrollan detrás de las hojas, rocíe las hojas con agua enjabonada.
- Si las siembras llegan a propagar plagas consultar a un especialista, para combatirla no use cualquier insecticida, ya que puede dañar la planta.
- Las siembras requieren de mucha agua, riéguelas por lo menos cada tercer día.

9. MEDIDAS HIGIENICAS EN LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierte en un medio para transmitir enfermedades. Es muy frecuente que los alimentos se ensucien o contaminen en las diversas etapas que van desde su producción hasta su consumo en el hogar. Siendo las siguientes:

En el campo se pueden contaminar con insecticidas, así como también con parásitos o bacterias al ser regados con aguas negras.

Durante su transportación, debido a las condiciones con que se manejan los alimentos en estos trayectos; por ejemplo las manos de las personas que los manejan o el polvo de los caminos.

En el hogar, al ser preparados, pueden contaminarse debido a la higiene que exista, manos de quien los prepara, estado de los alimentos, utensilios, polvo o animales.

Es por ello que los alimentos deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación y protejan a la familia de consumir alimentos contaminados. Es importante practicar la higiene personal, ya que tanto las manos como la ropa se ensucian con casi todo lo que tocan por ende puede contaminar los alimentos.

Una de las causas de enfermedades en los niños/as, es el consumo de alimentos manipulados sin las debidas medidas higiénicas y el consumo de aguas contaminadas. Practicar constantemente normas de higiene a la larga se convierte en hábito, por lo que esta debe comenzar desde la etapa de la niñez.

Adoptar medidas higiénicas adecuadas en la alimentación evita que se deterioren las propiedades de los alimentos, además se evitan posibles intoxicaciones alimentarias.

9.1. Lavado correcto de manos e higiene en los alimentos

El lavado de las manos con agua y jabón es indispensable, después de usar el baño o letrina, cuando se van a preparar alimentos y antes de comer, para tener un buen estado de salud y nutrición. (Apartargentica, 2013)

Es importante que las madres de familia o encargados les enseñen a sus hijos e hijas desde pequeños a lavarse las manos de forma correcta detallada a continuación:

- Mojarse las manos con agua, desde las muñecas hasta la punta de los dedos.
- Aplicarse jabón
- Frota las manos y el dorso.
- Frotar especialmente entre los dedos. Hacer que la espuma cubra toda la mano.
- Frotar las muñecas.
- Limpiarse debajo de las uñas. De ser posible, usar cepillo.
- Enjuagarse con agua normal, dejando que el agua corra desde la muñeca hasta los dedos.

- Secarse las manos con un paño o toalla limpia no con la ropa. (Apartargentica, 2013)

Para las personas que manipulan los alimentos:

Tienen la responsabilidad de seguir las normas de higiene más importante las cuales son:

- El aseo personal,
- Uso de ropa limpia
- El lavado correcto de las manos
- Cabello recogido o cubierto.
- Protegerse con un pañuelo al toser o estornudar
- Cuando tienen alguna herida o infección en las manos, deben evitar el contacto directo con los alimentos sobre todo al mezclar, amasar o picar los mismos; si fuera el caso es necesario protegerse con venda y guantes así como también ayudarse con utensilios de cocina.

Para la preparación de los alimentos:

Tener en cuenta medidas higiénicas en la preparación de los alimentos se aprovecha al máximo su valor nutritivo. Se debe procurar preparar los alimentos en el momento de su consumo, si no es así, se deben conservar en la congeladora. (Webconsultas, 2016)

Para la preparación de vegetales:

Estos alimentos son muy ricos en vitaminas y minerales. Si se trata de verduras crudas como ensaladas, rábanos, berro, tomate; hay que procurar lo siguiente (Webconsultas, 2016):

- Lavarlos minuciosamente
- Los alimentos deben ser lo más frescos posible
- Cuando se refiere a hierbas las más oscuras, no deben desecharlas ya que son las que mayor contenido vitamínico tienen.
- Lavarlas antes de cortar ya que si se hace después se pierde el valor nutritivo.

Si se trata de verduras cocidas, como zanahoria, papa, güisquil, entre otros:

- El tiempo de cocción debe ser el mínimo para evitar la pérdida de nutrientes.
- En caso de preparación al horno o hervidas, cocinarlas con su piel.
- No se deben colocar en remojo
- Evitar recalentarlas
- Cuando son hervidas se debe usar poca cantidad de agua, y utilizar el agua restante para sopas o purés ya que ese caldo tiene un alto poder nutritivo.

Para la preparación de frutas:

El valor nutritivo, como las vitaminas, no sólo se encuentran en la piel, sino también en el resto del alimento. Normalmente las frutas se consumen crudas, por lo que conservan su contenido en nutrientes. (Webconsultas, 2016):

- Cuando se corten para realizar ensalada de frutas, se deben consumir recién cortadas, para evitar la destrucción de las vitaminas en estos alimentos.

Para la preparación de legumbres:

Las legumbres, a no ser que sean de muy buena calidad y de la cosecha del año, debido a la celulosa que contienen necesitan remojo para que a la hora de cocinarlas se ablanden adecuadamente. (Webconsultas, 2016)

- Mantenerlas en remojo por 12 horas, en agua fría, no se perderá ningún nutriente.

Para la preparación de carnes:

Este tipo de alimento acepta todo tipo de cocinado ya sea a la plancha, al horno, en guiso, en frituras, etcétera.

- Es importante que la carne esté bien cocinada para evitar que se quede cruda en su interior, evitando posibles toxiinfecciones alimentarias.

- La carne picada es más susceptible de alteración, por lo que se aconseja que se prepare nada más triturada. (Webconsultas, 2016)

RECOMENDACIONES

- No consumir la carne de los animales que hayan muerto por enfermedad o por causa desconocida.
- Lavar todos los alimentos antes de utilizarlos.
- Hervir la leche durante 20 minutos para destruir los microbios.
- Limpiar de manera cuidadosa los granos y semillas secas como el arroz y frijol y lavarlos muy bien con agua limpia.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos al momento de prepararlos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. Por el contrario mantenerlos en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, guadados en un recipiente limpio y tapados para que no les caiga polvo ni se acerquen las moscas, cucarachas u otros animales. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan para matar los microbios que pudieran haberse producido.
- No conservar los restos de comida que los niños dejan en el plato para que los consuman al día siguiente, pues se descomponen fácilmente y pueden causar diarrea.
- Lavar muy bien los recipientes que se usan para guardar, preparar, servir y comer los alimentos, en especial aquellos que se utilizan para la alimentación de los niños, como por ejemplo las cucharas.

10. RECETARIO PRÁCTICO INCLUYENDO ALIMENTOS LOCALES

CALDO DE GALLINA CRIOLLA

1 gallina de corral, destazada.

3 tomates medianos

1 cebolla grande

1 diente de ajo

3 ramitas de apazote

½ cucharadita de achiote molido

Sal al gusto

Preparación:

Se pone a hervir la gallina en piezas en 3 litros de agua, junto con el tomate, ajo y cebolla en un máximo de dos horas, hasta que este blanda. Para terminar se le agrega el achiote, el apazote y sal al gusto.

CALDO DE CHIPILÍN CON POLLO

1.5 litros de agua

1 manojo de chipilín

2 tomates picados

1 cebolla picada

4 onzas de pollo

Sal al gusto

Preparación:

Se pone a hervir el agua junto con la sal, el tomate y la cebolla

Agregar el pollo y las hojas de chipilín.

Dejar hervir durante un máximo de 10 minutos.

Fuente: Elaboración propia (2017)

BLEDOS EN RECADO

2 manojos de bledos o hierba mora tierna

5 cominos, tostados y molidos

½ cucharadita de achiote molido

4 oz de masa

3 ramitas de cilantro

Sal al gusto

Preparación:

Se pone a hervir agua se agrega el bledo o la hierba mora. Al estar cocido se agrega las especias molidas y la masa disuelta en un poco de agua. Se deja hervir por un máximo de 10 minutos, hasta que espese.

EJOTES ENVUETOS EN HUEVO

1 libra de ejotes picados

2 huevos batidos a punto de nieve

2 tomates

1 cebolla

½ taza de aceite

Sal al gusto

Preparación:

Poner a hervir los ejotes por unos 15 minutos

Pasar las piezas de ejote en el huevo a punto de nieve y freír en aceite bien caliente.

Freír hasta dorar, dando vuelta a las piezas a modo que quede dorado por los lados.

Por aparte, freír tomate y cebolla, dejar hervir hasta que se vuelva una salsa y con esto bañar los ejotes con huevo.

FRIJOLES BLANCOS EN RECADO

1 libra de frijol blanco

4 tomates medianos

1 cebolla asada

Una pizca de comino, tostado y molido.

3-4 granos de pimienta negra

Sal al gusto

4 oz de masa

Sal al gusto

Preparación: Se remojan los frijoles y se ponen a coser en 2 litros de agua

Una media hora antes de estar cocidos se agrega el tomate y la cebolla picada continuar con la cocción hasta que todo esté muy blando.

Asar los otros 3 tomates y molerlos con las especias.

Se agrega la salsa a los frijoles y la masa disuelta en agua.

Agregar sal al gusto y dejar espesar.

PEPIÁN DE POLLO

3 libras de pollo

1 libra de tomate

2 cebollas

4 onzas de miltomate

4 onzas de pepitoria

4 onzas de ajonjolí

1 chile guaque

1 chile pasa

1 chile pimienta

Cilantro picado

3 francés tostados para espesar

1 sobre de consomé de pollo

Preparación: Lavar el pollo, cortarlo en piezas y ponerlo a cocer en un poco de agua.

Asar los tomate, cebolla y molerlos y tostar los chiles y especias y molerlos; agregarlos al tomate.

Agregar al pollo el recado y ponerlo a hervir y agregar el pan tostado y molido y dejar espesar

Por último, agregar una ramita de cilantro picado.

HUEVO EN CALDO DE HIERBAMORAS

1 tomate picado

1 cebolla picada

3 huevos

1 manojo de hierbamoras

3 ramitas de apazote

Sal al gusto

Preparación:

A 2 litros de agua hirviendo se debe agregar la cebolla y el tomate y el manojo de hierba moras

Dejar hervir por unos minutos hasta que estén cocidas

Se agregan los huevos enteros y por último el apazote.

HUEVO REVUELTO CON VERDURAS

1 taza de acelga, espinaca o berro
(50 g)

½ taza de agua hirviendo

1 huevo

1 trozo pequeño de queso

Preparación:

Batir el huevo.

Agregar una pequeña cantidad de sal, Luego agregar la acelga, espinaca o berro picadito ya cocida y el queso desmenuzado.

Llevar a la sartén y a fuego lento revolver hasta que el huevo esté bien cocinado.

POLLO CON ARROZ

½ pechuga de pollo o

2 cucharadas de carne

3 cucharadas de arroz

1 zanahoria pequeña

1 cucharada de cebolla

1 tomate chico, sin semilla y sin piel

1 cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)

Sal yodada, en poca cantidad

Preparación:

En una olla, calentar el aceite y colocar las verduras picadas.

Luego agregar la carne de pollo molida o picada y la sal yodada.

Agregar agua caliente en la cantidad necesaria.

Por último el arroz y retirar del fuego cuando éste se ablande lo suficiente.

ATOL DE PLÁTANO

1-2 plátanos maduros

Una bolita de masa

1 litro de leche

Agua suficiente

1 rajita de canela

Preparación:

Bates los plátanos de manera que queden como pasta en un recipiente.

Se debe de mojar la masa de manera que se incorpore bien con el agua hasta que quede líquida.

Se debe colocar el agua a hervir y se incluye el plátano después la masa colada.

Por último se agrega la leche y la canela, si desea agregar azúcar.

Fuente: Elaboración propia (2017)

ARROZ CON LECHE

½ libra de arroz blanco quebrado

1 ½ litro de leche

Azúcar al gusto

1 cucharadita de vainilla (opcional)

1 rajita de canela

1 cucharadita de canela en polvo
para decorar

Unos granitos de sal

1 litro de agua

Preparación:

Se debe lavar muy bien el arroz y luego se pone a cocer en el litro de agua junto con la rajita de canela.

Cuando ya casi este cocido se agrega la leche, el azúcar y la vainilla.

CALDO DE POLLO CON HUERBA MORAS

1 ½ libra de pollo

1 libra de papas

1 cucharadita de margarina

½ manojo de hierba mora

1 tomate

2 dientes de ajo

¼ de cebolla

1 litro de agua

Sal y consomé de pollo al gusto

½ chile dulce rojo o verde

Preparación:

Picar la cebolla, el tomate, ajos y saltear en una olla con la margarina. Agregar el pollo, sofreír por 5 minutos.

Verter el litro de agua en la olla y dejar hervir. Pasado el tiempo agregar las verduras previamente peladas y partidas, y las hojas de hierba mora, agregar la sal y consomé al gusto.

Dejar cocinar a fuego medio durante 20 minutos o hasta que ablanden las verduras. También se puede incluir en vez de las verduras 3 o 4 huevos cuando este hirviendo.

POLLO EN CREMA

2 libras de pollo en trozos pequeños

1 vaso de crema

4 oz de cilantro

4 oz de hierbabuena

1 cebolla grande

1 chile dulce rojo

Sal y consomé de pollo al gusto

Preparación:

Se debe coser el pollo debidamente lavado por veinte minutos junto con la sal y consomé.

Cuando este cocido se agrega la cebolla y el chile dulce, la crema, el cilantro y hierbabuena picados y se deja hervir por 5 minutos.

Se puede acompañar con arroz

ARROZ CON CHIPILIN

1 libra de arroz

½ cebolla picada

1 tomate picado

1 manojo de chipilín

2 tazas de agua

Sal y consomé de pollo al gusto

Preparación:

Despenique las hijas de chipilín y lavarlas muy bien.

En una cacerola agregar la cebolla, tomate y sofreír el arroz en las dos tazas de agua.

Cuando el arroz este medio cocido se debe agregar las hojas de chipilín, la sal y consomé; esperar que el arroz esponje.

Si gusta agregar de dos a tres cucharadas de crema

Fuente: Elaboración propia (2017)

CONCLUSIONES

Al finalizar la elaboración de la guía alimentaria se concluye con lo siguiente:

- Durante las investigaciones que se realizaron para la elaboración de la presente guía se pudo apreciar que la alimentación y nutrición juega un papel importante desde la niñez en el desarrollo del ser humano, pues influye en todos los aspectos que hacen a una persona saludable, adquiriendo hábitos alimentarios adecuados desde temprana edad, consumiendo de todos los grupos de alimentos de una forma moderada y variada.
- Así mismo, se puede asumir que cuando un niño o niña llega a la edad escolar después de haber padecido indicios de desnutrición en sus primeros años, retardo de crecimiento, es probable que su rendimiento y desarrollo educativo futuro se verá afectado negativamente.
- Por ello es importante que las madres de familia mantengan una alimentación y nutrición adecuada y saludable desde la etapa del embarazo y continuando durante todo el proceso de crecimiento y desarrollo del niño/a para prevenir la desnutrición infantil, moldeando su alimentación de acuerdo a la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos.

RECOMENDACIONES

Al finalizar la elaboración de la guía alimentaria se recomienda lo siguiente:

- Se debe tener en cuenta, que el niño/a repetirá todo lo que vea hacer de sus padres, desde la forma de comer hasta las preferencias y rechazos, por lo que se debe evitar comentarios y expresiones negativas sobre los alimentos ya que lo más probable es que los niños vayan a aceptar o rechazar los mismos alimentos que sus padres.
- Los niños/as a medida que van creciendo cambian sus gustos por los alimentos, quiere decir que aquellos alimentos que al principio suelen rechazar pueda que más adelante lleguen a ser aceptados o ser sus preferidos lo que dependerá de las veces que se les ofrezca.
- Es importante que las madres de familia eviten el consumo de dulces, refrescos, gaseosas o alimentos envasados, papas fritas golosinas etc., ya que estos alimentos contienen mucha energía pero poco valor nutritivo en su alimentación.

LECCIONES APRENDIDAS

En la elaboración de la guía alimentaria se obtuvieron las siguientes lecciones aprendidas:

- Es necesario actuar de manera simultánea, oportuna en las comunidades vulnerables mediante intervenciones dirigidas a salud, alimentación y cuidados del niño y niñas menores de cinco años ya que es en estas comunidades en donde se presenta mayor índice de desnutrición infantil.
- Para realizar acciones o actividades con un grupo de personas es importante que se planteen las fechas con mucho tiempo de anticipación, así mismo especificar cuál será el objetivo de cada actividad que se realizará durante las reuniones y quienes deben participar en las mismas.
- Por medio del proyecto realizado es importante fortalecer las comunidades con un énfasis particular en los grupos de madres de familia en la lucha contra la desnutrición infantil, especialmente a través de su detención precoz y la aplicación de una alimentación saludable y cuidado en los niños y niñas menores de cinco años.
- La implementación del proyecto de intervención permitió ser eficaz en los resultados del proyecto, a manera de centrar las acciones en la problemática de la comunidad expresada por las y los pobladores de la misma, enfocando recursos, esfuerzos y participación de las personas en las actividades realizadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apartargentina. (2013). *Tu correcto lavado de manos*. Obtenido de <http://apatargentina.org/web/2013/12/tu-correcto-lavado-de-manos/>
- Bartrina, J. A. (2014). *Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.efesalud.com/noticias/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>
- Bastida, A. (2009). *El destete (I): aclarando el concepto*. Obtenido de <https://www.bebesymas.com/lactancia/el-destete-i-aclarando-el-concepto>
- Bianchimano, O. (2017). *La alimentación durante el embarazo*. Obtenido de <https://www.zonadiet.com/salud/alimembarazo.htm>
- Caraballo, A. (2000). *La alimentación correcta durante el embarazo*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/embarazo/la-alimentacion-correcta-durante-el-embarazo/>
- Cárdenas, E. (23 de Mayo de 2016). *Descubre los macronutrientes y los micronutrientes*. Obtenido de <http://deporteysalud.hola.com/alimentaciondeportiva/20160523/descubre-macronutrientes-micronutrientes/>
- ConceptoDefinición. (7 de Junio de 2011). *Alimento*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/alimento/>
- Cordellat, A. (17 de Julio de 2017). *La alimentación durante el primer año de vida del bebé*. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/nutricion-infantil/la-alimentacion-durante-el-primer-ano-de-vida-del-bebe>
- CuidatePlus. (2017). *Proteínas*. Obtenido de <http://www.cuidateplus.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html>
- Dietaproteica. (7 de Mayo de 2017). Obtenido de <http://www.dietaproteica10.com/lista-de-alimentos-ricos-en-proteinas/>
- Fertilab. (8 de Marzo de 2017). *Qué son los nutrientes*. Obtenido de http://www.fertilab.net/gineclopedia/nutricion/nutricion_y_calorias/que_son_los_nutrientes_1
- Flores, B. (2016). *Lactancia materna*. Obtenido de <http://lactanciamaterna.aeped.es/lactancia-por-etapas/>

- Gandsas, M. (2017). *¿Qué es el calostro?* Obtenido de <https://www.planetamama.com.ar/nota/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-calostro>
- GoldNutrition. (2015). *Características de una alimentación correcta*. Obtenido de <http://goldnutrition-com.webnode.mx/nutricion/caracteristicas-de-una-alimentacion-correcta/>
- Gómez, M. (2016). *Lactancia Materna*. Obtenido de <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>
- Licata, M. (1999). *Nutrición infantil*. Obtenido de <https://www.zonadiet.com/alimentacion/ablactacion-reglasbasicas.htm>
- Manrique, J. (2016). *Los minerales en la nutrición*. Obtenido de http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana/Los-minerales-en-la-nutricion.aspx
- Meraz, L. (2014). *Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar*. Obtenido de <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
- Olivares, T. (2016). *Alimentos nutritivos y saludables para niños*. Obtenido de <http://maternidadfacil.com/alimentos-nutritivos-para-ninos/>
- Olmo. (2017). *Clasificación de los alimentos*. Obtenido de <http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm>
- Ordoñez, L. (2017). *La alimentación del niño de 2 a 5 años*. Jutiapa, Jutiapa, Jutiapa.
- Pereira, P. (2017). *Alimentación de la madre durante la lactancia*. Obtenido de <http://www.contigosalud.com/alimentacion-de-la-madre-durante-la-lactancia>
- Pérez, C. (2008). *Natursan*. Obtenido de <https://www.natursan.net/hierro/>
- Pérez, C. (2017). *Qué son las vitaminas y funciones principales de cada una*. Obtenido de <https://www.natursan.net/que-son-las-vitaminas/>
- Polanco, M. (2016). *Alimentos Locales*. Jutiapa.
- Polanco, M. (2017). *Consumo de alimentos locales*. Jutiapa.
- Porto, J., & Gardey, A. (2010). *Hidratos de carbono*. Obtenido de <https://definicion.de/hidratos-de-carbono/>

- Roca Ruíz, A. (s/f). Obtenido de <https://www.lechepuleva.es/huesos-fuertes/beneficios-calcio>
- Rovati, L. (mayo de 2011). Obtenido de <https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/la-importancia-de-un-buen-desayuno-en-la-infancia>
- Ruiz, A. (2017). *webconsultas.com*. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/yodo-1835>
- Torras, E. (2013). *El destete*. Obtenido de <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/el-destete/>
- Webconsultas. (8 de Noviembre de 2016). *Medidas higiénicas en la preparación de los alimentos*. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/medidas-higienicas-al-preparar-los-alimentos-2687>
- Webconsultas, R. d. (2017). *Lípidos o grasas*. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/macronutrientes/los-lipidos-o-grasas-1808>

Aldea Acequia, El Progreso, Jutiapa, 26 de junio del 2017

Señores:
Universidad Rafael Landívar
Sede Jutiapa.

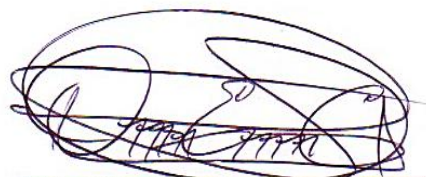
En calidad de Gerente de World Visión en el departamento de Jutiapa, por este medio hago de su conocimiento lo siguiente.

Que la practicante **María Esperanza Chacaj Polanco** de la Universidad Rafael Landívar con sede en Jutiapa, ejecuto su Práctica Profesional Supervisada I y II, relacionado a SAN, para ello implemento el proyecto "Elaboración de guía alimentaria para el consumo de alimentos locales nutritivos con enfoque al mejoramiento alimentario y nutricional de niños y niñas menores de cinco años de la aldea Animas Lomas del municipio de Jutiapa del departamento de Jutiapa" la cual fue desarrollada en conjunto con la comunidad.

El proyecto cuenta con la participación de líderes comunitarios y familias de la comunidad, incluidas en los proyectos de World Visión, la cual tuvo aceptación por los miembros de la comunidad.

Y para usos que la estudiante requiera se firma y sella en una hoja de papel bond con membrete a los veintiséis días del mes de junio del dos mil diecisiete.

Atentamente



Denis Estuardo Corleto Salguero
Gerente

World Vision
GERENTE CLUSTER
APAS-COMAPA