

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Ciencias Sociales
Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario



**Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete
Vueltas, Chicacao Suchitepéquez**
(Informe de Práctica Social y Comunitaria)

Marta Azucena Francisca Poz Chamorro

Xejuyup, mayo 2014

**Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete
Vueltas, Chicacao Suchitepéquez**
(Informe de Práctica Social y Comunitaria)

Marta Azucena Francisca Poz Chamorro

M. Sc. Lorenzo Bernardino Chavajay Dionisio (Asesor)

M.A. Patricia Mazariegos Romero (Revisora)

Xejuyup, mayo 2014

Autoridades de la Universidad Panamericana

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrectora Académica

M.A. César Augusto Custodio Cobar

Vicerrector Administrativo

Lic. Adolfo Noguera Bosque

Secretario General

Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación

Lic. Dinno Marcelo Zaghi García

Decano

M. Sc. Dilia Figueroa de Teos

Vice Decana

DICTAMEN DE APROBACIÓN
INFORME DE PRÁCTICA SOCIAL Y COMUNITARIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: Marta Azucena Francisca Poz Chamorro
Estudiante de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario, de esta Facultad, solicita autorización de realizar Informe de Práctica Social y Comunitaria para completar requisitos de graduación.

Dictamen 08/2013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir los requisitos para elaborar Informe de Práctica Social y Comunitaria, que es requerido para obtener el título de Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario. Se resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el nombre de: **“Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao Suchitepéquez”**. Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para la elaboración del Informe de Práctica Social y Comunitaria.
2. La temática se enfoca en temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No. 5 del inciso a) al g).
4. Por lo antes expuesto, la estudiante **Marta Azucena Francisca Poz Chamorro** recibe la aprobación de realizar Informe de Práctica Social y Comunitaria, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.

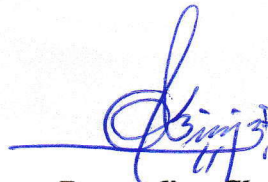

Licenciado Dinno Marcelo Zaghi Garcia

Decano
Facultad de Ciencias Sociales



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Guatemala,
cinco de febrero del año dos mil catorce.-----

En virtud del Informe de Práctica Social y Comunitaria con el tema: **“Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao Suchitepéquez”**. Presentado por la estudiante: **Marta Azucena Francisca Poz Chamorro**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad. Por lo anterior se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

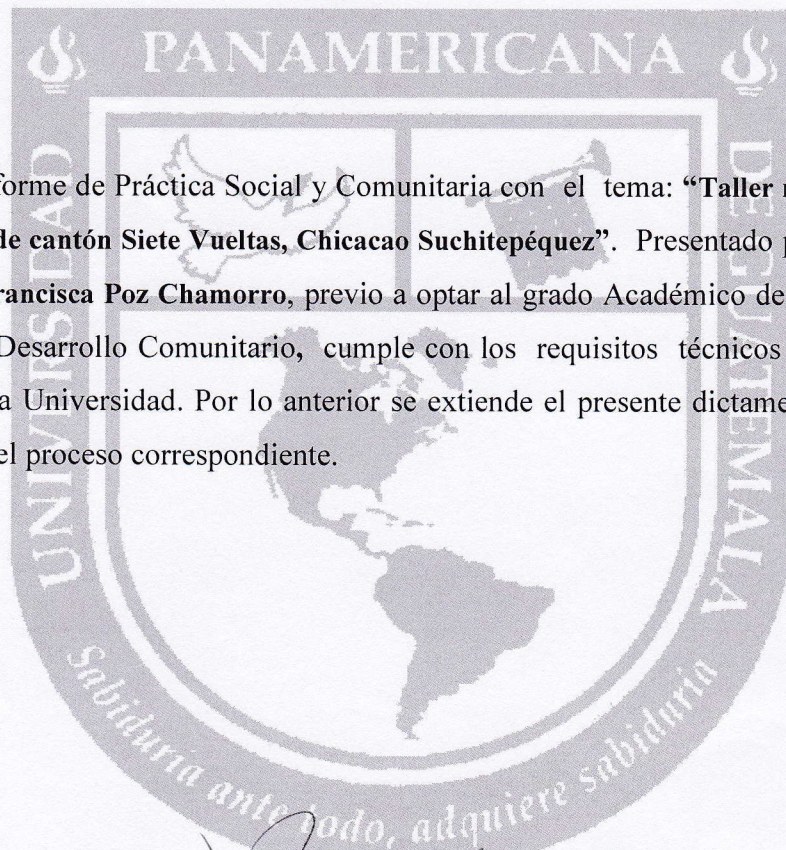


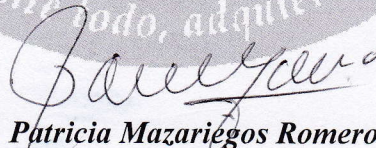
M.Sc. Lorenzo Bernardino Chavajay Dionisio

Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Guatemala,
once de abril del dos mil catorce.-----

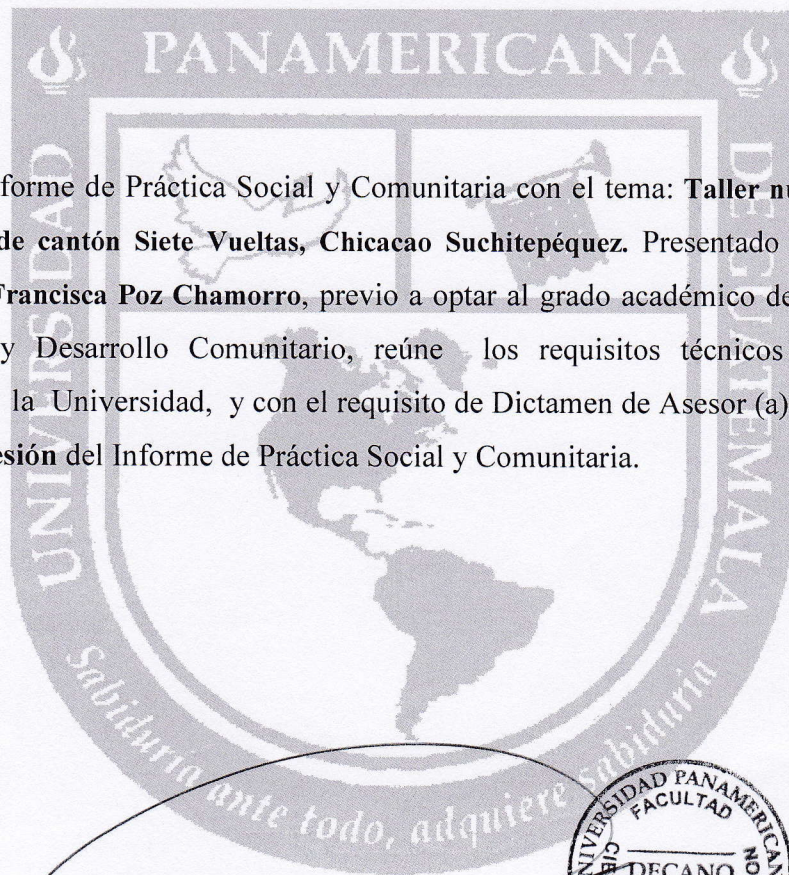
En virtud del Informe de Práctica Social y Comunitaria con el tema: **“Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao Suchitepéquez”**. Presentado por la estudiante: **Marta Azucena Francisca Poz Chamorro**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad. Por lo anterior se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



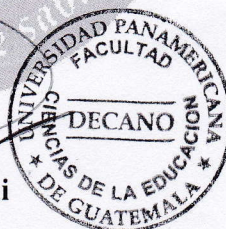

M.A. Patricia Mazariégos Romero
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Guatemala, dos de mayo del año dos mil catorce.-----

En virtud del Informe de Práctica Social y Comunitaria con el tema: **Taller nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao Suchitepéquez**. Presentado por la estudiante **Marta Azucena Francisca Poz Chamorro**, previo a optar al grado académico de Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen de Asesor (a) y Revisor (a), se autoriza la **impresión** del Informe de Práctica Social y Comunitaria.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi
Decano
Facultad de Ciencias Sociales



Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco contextual	1
1.1 Reseña histórica de la comunidad	1
1.2 Organigrama de la comunidad	4
1.3 Observación física de la comunidad	6
1.4 Descripción de la comunidad	6
1.5 Croquis de la comunidad	13
Capítulo 2	14
Marco teórico	14
2.1 Áreas de gestión administrativa	14
2.2 Referente teórico que fundamenta la propuesta	14
Capítulo 3	24
Marco metodológico	24
3.1 Descripción de la metodología aplicada	24
3.2 Diagnóstico mediante guía de investigación comunitaria	25
3.3 Análisis de viabilidad	27
3.4 Diseño del proyecto	28
3.5 Matriz del marco lógico	31
3.6 Plan de ejecución	38
Capítulo 4	41
Informe del proyecto comunitario	41
4.1 Descripción del proyecto comunitario	41
4.2 Justificación	41
4.3 Objetivos	42
4.4 Ejecución del proyecto	42
4.5 Recursos	44

4.6 Aporte del proyecto para la comunidad	45
Capítulo 5	46
Sistematización del proceso	46
Conclusiones	47
Recomendaciones	48
Referencias bibliográficas	49
Anexos	50
Anexo 1 Carta de autoridades	50
Anexo 2 Ficha informativa de la estudiante	51
Anexo 3 Carta de autorización de la práctica	52
Anexo 4 Guía de investigación	53
Anexo 5 Evidencias	57

Índice de Tablas

Tabla 1 Organización del COCODE	4
Tabla 2 Diagnóstico de la comunidad	25
Tabla 3 Priorización de problemas	26
Tabla 4 Priorización de opciones de solución	27
Tabla 5 Actividades y resultados	29
Tabla 6 Análisis a través del marco lógico	31
Tabla 7 Verificación de la lógica vertical, columna de objetivos	33
Tabla 8 Revisión de criterios para los indicadores	34
Tabla 9 Lluvia de ideas para posibles riesgos del proyecto	36
Tabla 10 Programación de actividades del proyecto	38
Tabla 11 Presupuesto de ejecución del proyecto	39
Tabla 12 Productos y logros	40
Tabla 13 Cronograma de actividades ejecución del proyecto	43
Tabla 14 Matriz de validación	45
Tabla 15 Sistematización del proceso	46

Resumen

Este informe contiene la sistematización de la Práctica Profesional Supervisada, realizada en Cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez, que fue avalada por el Ministerio de Desarrollo Social, con el objetivo de mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas a través de los talleres sobre nutrición dirigidos a madres y niños.

En el proceso de práctica se aplicó un diagnóstico a la comunidad, para lo cual se contó con una guía de investigación auxiliada con las técnicas de observación y entrevista; mediante los cuales se detectó el problema “Inadecuada nutrición de familias de cantón Siete Vueltas” que se solucionó a través de la ejecución del proyecto “Taller de nutrición dirigido a madres y niños”.

La proyectista concluye que fueron logrados los objetivos aportando como producto principal la capacitación a cincuenta madres de familia sobre cómo mejorar la nutrición de sus familias con la preparación de alimentos nutritivos.

Introducción

La sistematización de la Práctica Profesional Supervisada aplicada en cantón Siete Vueltas del municipio Chicacao, Suchitepéquez, es un informe que contiene cinco capítulos que se describen seguidamente.

El capítulo 1, corresponde al Marco Contextual que contiene información relevante en aspectos de historia local, el organigrama que detalla la organización política, la observación física y descripción de la comunidad. Asimismo incluye el croquis de acceso de la comunidad donde enmarca referencias y centro de capacitaciones y desarrollo de las actividades programadas.

El capítulo 2, Marco Teórico, contiene la descripción de las áreas de gestión administrativa del gobierno local y una recopilación de información de diversas fuentes que sustentan la solución del problema priorizado.

El capítulo 3, Marco Metodológico, se describe la metodología que se utilizó en la investigación, también un diagnóstico comunitario donde se realizó el análisis de problemas y su respectiva priorización. También se elaboró el análisis de viabilidad y factibilidad, y posteriormente se elaboró el diseño del proyecto, la matriz del marco lógico y el plan de ejecución.

El capítulo 4, se describe la ejecución del proyecto, orientado por el objetivo principal que fue mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de la comunidad, y como producto principal fue la capacitación a cincuenta madres familias sobre el valor y el consumo de alimentos nutritivos.

El capítulo 5, Sistematización del proceso, enmarca las etapas, logros, dificultades y las lecciones aprendidas, para dar a conocer en forma resumida lo que realizó la proyectista.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1 Reseña histórica de la comunidad

La fundación de la comunidad Siete Vueltas, data del año 1877 cuando se realizó un contrato de compra venta celebrada entre el Estado de Guatemala y la municipalidad de San Pedro La Laguna, departamento de Sololá. Se hizo el traspaso del derecho a favor de dicho municipio sobre una extensión territorial de nueve caballerías con veinticinco manzanas y dos mil trescientas tres varas cuadradas.

El contrato de compraventa fue autorizado el 14 de abril de 1877 por el gobierno de la república, mediante acta pública faccionado por el escribano de gobierno, Francisco Gonzáles Campo, el 12 de marzo de 1,889 presentado en el segundo registro de la propiedad a las once horas de fecha 10 de noviembre de 1889, quedando inscrita en el Registro de la Propiedad con el número 586 con la descripción de sus medidas y colindancias siguientes: al Norte limita con el terreno de Nicolás López y al Sur con el terreno de Juan Gonzáles; al Este colinda con el terreno de Miguel Amézquita, Manuel Cortez y Francisco González y al Oeste con el terreno de S. Pérez y Manuel Gonzáles.

A esta extensión territorial se le conoce hoy como la aldea San Pedro Cutzán, la cual está conformada por varios cantones y entre ellos se encuentra el Cantón Siete Vueltas, que fue adquirida durante la administración del señor Nicolás Coché, alcalde municipal de San Pedro La Laguna, por el precio de dos mil pesos, billetes antiguos y al contado.

La comunidad del Cantón Siete Vueltas está habitada mayoritariamente por familias de ascendencia T'zutujil, es una de las comunidades de la aldea San Pedro Cutzán, Chicacao, Suchitepéquez. De acuerdo con la versión de los ancestros, antes de la invasión española de 1524, las tierras de San Pedro Cutzán y entre ellas la del Cantón Siete Vueltas, pertenecía a los nativos de ascendencia maya T'zutujil, actualmente conocido como el municipio San Pedro La Laguna. A raíz de la invasión militar, dichas tierras pasaron en poder de los españoles y los señoríos mayas originales fueron desalojados, de tal manera que las tierras y las formaciones políticas quedaron subsumidas ante la nueva realidad.

Los miembros de las familias lingüísticas de ascendencia maya T'zutujil fueron reagrupadas en comunidades creadas por los invasores, los que dieron lugar a los actuales pueblos que integran el departamento Sololá y entre ellos el municipio San Pedro La laguna al que forma parte Aldea San Pedro Cutzán.

En 1563 los T'zutujiles exigieron a las autoridades españolas el nombramiento de un alcalde para la parcialidad T'zunun ya' nombre primitivo que se le daba a San Pedro La Laguna, petición que les resultó favorable y en ese entonces se separaron definitivamente de la parcialidad Tz'ikinjay, que era el nombre primitivo de Santiago Atitlán.

Los ancestros cuentan que por acuerdo entre las dos familias Tz'utujiles, una de Santiago Atitlán y la otra de San Pedro La Laguna decidieron labrar algunos cruciformes de piedra con el objeto de delimitar la propiedad ancestral de cada familia ubicada en el Sur Poniente de ambos pueblos. En el transcurso de los días terminaron de labrarlos, luego eligieron el primer punto de instalación y designaron colocarlo en la parte Nororiente, que posteriormente se denominó Pa Mesb'al, actualmente Finca Mezabal; Y desde la parte más alta de ese lugar observaron a lo lejos y acordaron delimitar sus propiedades en línea recta, de Norte a Sur poniente.

Abriendo brechas desde las montañas del primer punto de instalación, llegaron al lugar designado para instalar el segundo kaajtzuk (cruciforme de piedra). Al llegar al lugar pactado instalaron la segunda cruz en la montaña más alta del paraje denominado Wuquu' Sutiin (Siete Vueltas), en jurisdicción de la aldea San Pedro Cutzán que posteriormente fue la propiedad de don Fausto Ramírez (Q.E.P.D.). La primera mitad de la propiedad ubicada en la parte Norponiente de Wuquu' Sutiin quedó en poder la familia de los Aj Tz'unun ya' de San Pedro La Laguna y la otra mitad ubicada en la parte Sureste, quedó en poder de la familia de los Aj Tz'ikin jaay de Santiago Atitlán. Ambos municipios pertenecientes actualmente a departamento Sololá. La línea divisoria pasó en el centro de la comunidad de Siete Vueltas.

Al terminar de instalar la segunda cruz continuaron abriendo brechas entre las montañas, siempre en línea recta para dirigirse al lugar elegido para instalar la tercera cruz. Al llegar al lugar, instalan la cruz por debajo de un árbol de nance ubicado en la montaña más alta de la aldea. Dicho lugar venía sirviendo como centro ceremonial para sacerdotes mayas de ascendencia

Tz'utujil. Al lugar donde se instaló el tercer cruciforme es conocido como Cantón La Cruz, que se ubica en la parte Sur de San Pedro Cutzán.

De esta manera se hace historia sobre la fundación del Cantón Siete Vueltas que es una de las dieciséis comunidades que integran actualmente la aldea San Pedro Cutzán. El nombre de Wukuu'Sutiin (Siete Vueltas) deriva del nombre del río llamado Siete Vueltas, que cruza la meseta central de la comunidad.

El desarrollo de la comunidad del Cantón Siete Vueltas ha sido trascendente, debido a la visión de personas que han sobresalido por el bienestar de la comunidad en general. Entre los hechos de trascendencia en la comunidad fue la introducción de la energía eléctrica, gestionado por el profesor Juan Peneleu García en el año 1985, quien era el presidente del Comité Pro-mejoramiento de San Pedro Cutzán.

El alumbrado público fue gestionado por el señor Cirilo Zamol Matzar, durante la administración municipal del señor Gaspar Ajcabul. En esa misma administración se logró la ampliación de la energía eléctrica trifásica¹, gestionado ante el Instituto Nacional Electrificación.

La escuela de educación primaria fue creada durante el gobierno de facto del general Oscar Humberto Mejía Víctores. Fue gestionada por el señor Nicolás Sajquill, quien era el comandante de las Patrullas de Autodefensa Civil (PAC), juntamente con el señor Cirilo Zamol Matzar quien era el secretario de dicha organización. También se contó con la colaboración de los señores Salvador Sosof Tziná, Clemente Och Sajquill y Manuel Sosof Rujuch. Y posteriormente fue creada la escuela de párvulos.²

Cantón Siete Vueltas cuenta con su gobierno local denominado consejo comunitario de desarrollo –COCODE– (en adelante se identificará solo con siglas).

¹ Se dice de un sistema de tres corrientes eléctricas alternas iguales, desfasadas entre sí en un tercio de periodo.

² Toda la información de la reseña histórica fue extraída del documento proporcionado por el Lic. Cirilo Samol Matzar.

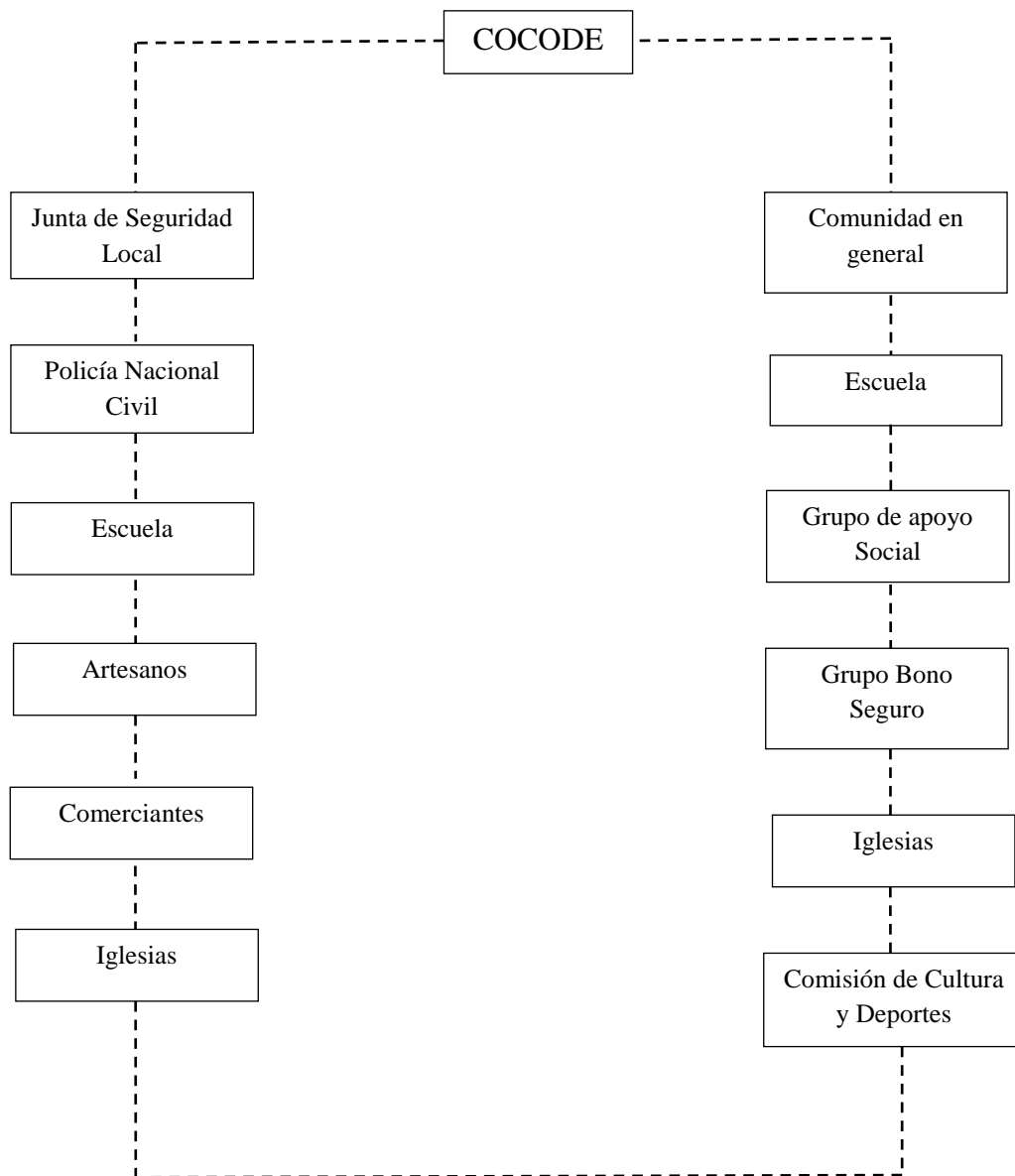
Tabla 1 Organización del COCODE

No.	Nombre	Cargo
1	Francisco Puac Yojcom	Presidente
2	Teodoroo Ajcac Televario	Vicepresidente
3	Diego Alfredo Chavajay Tzamol	Secretario
4	Julio López Castro	Tesorero
5	Ventura Gonzales Quiché	Vocal 1
6	Salvador Chavajay Quiacaín	Vocal 2
7	Juan Cuc Chavajay	Vocal 3
8	Enrique Tepaz Chivalan	Vocal 4
9	Juan Chilotillo Yojcom	Vocal 5
10	Samuel Puac Yojcom	Vocal 6
11	Rolando Figueroa Alemán	Vocal 7

Fuente: Información proporcionada por Diego Alfredo Chavajay Tzamol, secretario del COCODE

1.2 Organigrama de la comunidad

El COCODE, coordina y gestiona los proyectos según los intereses de la comunidad velando por las necesidades en general. Además existe coordinación con la Junta de Seguridad Local, en donde están incluidos otros grupos organizados.



1.3 Observación física de la comunidad

Cantón Siete Vueltas tiene una sola vía de acceso; su calle principal está adoquinada y cuenta con alumbrado público. La comunidad posee puentes por donde transitan los vecinos y vehículos. El único edificio con que cuenta es la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Siete Vueltas.

Entre los medios de transporte utilizados en la comunidad se encuentran: los microbuses, carros, motos, moto taxis y bicicletas. Y entre los medios de comunicación que se utilizan están: la televisión, radio, internet, teléfono y medios escritos nacionales como la Prensa Libre y Nuestro Diario.

En la Hidrografía del Cantón Siete Vueltas se ubican dos ríos, uno llamado Siete Vueltas, que se origina desde las montañas de la parte norte de San Pedro Cutzán, específicamente de la finca La Concha. Pasa por las comunidades de Pacayales, Campo Alegre y Siete Vueltas. Es el río más significativo porque de él deriva el nombre de la comunidad. El otro llamado Río Tarros, sirve de límite entre Siete Vueltas y la comunidad de Marucas.

Respecto a la tenencia de la tierra, un 90% corresponde a familias asentadas en la comunidad que cuentan con terrenos propios y un 10% de éstas viven posando o alquilando. Las viviendas de las familias en un 60% son formales y un 40% son informales.

1.4 Descripción de la comunidad

La comunidad se ubica en la parte norte de la aldea San Pedro Cutzán, a 340 metros sobre el nivel del mar. Su latitud de 14° con 30' 44" y su longitud es de 91° con 19' y 34". Tiene una extensión territorial de 3 kilómetros cuadrados y su topografía es quebrada.

Cantón Siete Vueltas colinda al Norte con el cantón Campo Alegre y sector I Central Cutzán, al Sur con el cantón Las Marucas, al Este con el cantón La Cruz y Central Cutzán y al Oriente con finca Santander y la lotificación Agua Santa.

De acuerdo con información del Instituto de Nacional Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (INSIVUMEH) denominada Patzulín, instalada en el municipio El Palmar, Quetzaltenango; registra que el clima que predomina en la comunidad es cálido tropical con un promedio de 28°C y con una precipitación de 3626mm.

Cantón Siete Vueltas dista seis kilómetros de la cabecera municipal; de los cuales cuatro están asfaltados y dos están adoquinados. De cantón Siete Vueltas hacia la aldea Nahualate la distancia es de 12.5 kilómetros. Y la distancia de la comunidad hacia la cabecera departamental Mazatenango es de 41 kilómetros.

Demografía

El Cantón Siete Vueltas tiene una población de 1968 habitantes. De los cuales 615 son hombres y 632 son mujeres, 102 son niñas menores de cinco años y 98 son niños menores de cinco años, que hacen un total de 1447³, sin incluir la población escolar.

La población escolar atendida en el año 2013 según estadística inicial del nivel primario es de 377 estudiantes y el nivel de pre-primaria se registran 144 estudiantes. Según la estadística final 2012, en el nivel primario se reportó un 8% de deserción escolar; algunas causas son: problemas de aprendizaje, problemas familiares y económicos, problemas de salud, desinterés e irresponsabilidad tanto de hijos y padres de familia y en algunos casos se evidencia el trabajo infantil por lo que obliga a los niños a abandonar la escuela. El personal docente de la escuela primaria en el 2013 se conforma de 14 docentes y el de preprimaria se conforma de 3 maestras.

La población con ascendencia maya Tz'utujil es de un 98% seguido de un 2% que lo conforman los de ascendencia maya K'iché y ladinos.

Entre a población económicamente activa de la comunidad un 80% se desenvuelven en diversos trabajos tales como: agrícolas, choferes de microbuses o moto-taxis y también hay carpinteros, sastres, albañiles, vendedoras de tortillas y dueños de tiendas.

³ Según censo realizado por el COCODE en julio de 2012

Los salarios de los comunitarios están distribuidos conforme el trabajo que desempeñan; los jornaleros tienen un salario que oscila entre Q300.00 a Q400.00 semanales. Ahora los profesionales como maestros, peritos contadores, enfermeras, entre otras, gozan de un mejor salario que oscila entre Q75.00 a Q100.00 diarios.

La población desocupada asciende a un 20% en donde se incluye a las madres de familia que se dedican a los oficios domésticos del hogar sin devengar un salario; también se encuentran algunos jefes de hogar que buscan trabajo para sostener a su familia pero que muchas veces son limitadas las fuentes de trabajo.

A lo que concierne la migración de los comunitarios, se estima que un 10% se encuentran en estas condiciones, debido a sus múltiples necesidades y se ven obligados a abandonar a su familia para buscar fuentes de trabajo y así mejorar sus salarios en la capital de la república de Guatemala y los Estados Unidos para tener un mejor nivel de vida pero que como consecuencia se tiene una desintegración familiar. A esta población se incluyen entre la población económicamente activa porque generan ingresos para apoyar en la economía del hogar.

Suelos

Referente de los suelos, las tierras de la comunidad son eminentemente productivas y es el recurso más importante con que cuenta la comunidad. La serie de suelos que predominan en el área es de la clase agrológica III y VII, suelos cultivables altamente fértiles.

El perfil del suelo es relleno volcánico de Chocolá, San Pablo Jocopilas, Suchitepéquez. Su permeabilidad es regular, color café claro; la textura y la consistencia es franco arcilloso, es espeso y su aproximación al suelo orgánico es de 75 a 200 cm.

Flora y fauna

En relación a la flora los bosques cubren un 75% el territorio de la comunidad. En la parte sur se encuentra la mayor parte de la flora predominante tales como: la cola de caballo, las plantas de hoja ancha. Entre los árboles se encuentran: el palo de hormigo, el caspirol, pito, cuxin, anona,

jocote, árbol de pan, palo de guachipilín, laurel, el aguacatillo, guayaba, matapalos, bambú, caimito, chonte, almendro, chaperna y la paterna.

El maxán es otra planta que prevalece en la comunidad, como también el vijau. Además del maguey, la pacaya, plantas ornamentales y flores exóticas.

La fauna de la comunidad la integran cuadrúpedos que se albergan los bosques, entre ellos la comadreja, zorro, gato monte, perro de agua, tepezcuintle, cotuza, tacuasín, armado, taltuza y el conejo. Entre los reptiles están: la culebra verde, el cantil, el cascabel, coral, bejuquillo, mazacuata y el sumbador. .

Otras especies existentes son las iguanas, chachas, palomas, pericas, urracas, cenizontles, clarineros, zanates, gorrioncillos, loros, tecolotes, lechuzas, aurora, sapos y ranas.

Producción

Entre los principales cultivos de la comunidad se encuentran la milpa, camote, yuca, chile, frijol de vara, frijol de suelo, tomate, ayote, piña y algunas hierbas comestibles que abastecen el consumo familiar y el mercado local. También se cultiva naranja, nance, limón persa, mandarina, café robusto, plátano, banano, zapote, aguacate, cacao, mango, coco, papaya y también se cultivan plantas ornamentales.

En relación al comercio existen tiendas, molinos de nixtamal, ferretería, ventas de medicina, ventas de carne pollo, carnicería y ventas de pollo dorado.

Los productos que se comercian son: el mango, el limón, plantas ornamentales, cacao, banano, plátano y otros según la temporada. El mercado de los productos es local y municipal, pero otros tienen mayor demanda.

A lo que concierne a la industria, en la producción textil destaca la fabricación del traje regional de la comunidad y servilletas. La industria manufacturera se conforma de talleres de carpintería y fábrica de sandalias. El mercado de los productos elaborados es local y extra-local debido a que se comercializan en otras comunidades y a la cabecera municipal.

En lo que se refiere a salud, las principales enfermedades que afectan a la población infantil menor de cinco años son: los resfríos comunes, amebiasis, diarrea, sarcopiosis, parasitismo intestinal, infección intestinal, neumonía. En casos de emergencia los comunitarios asisten al Puesto de Salud de la aldea San Pedro Cutzán o al Centro de Salud de Chicacao y/o también visitan a las enfermeras de la comunidad. También se cuenta con tres comadronas.

En el mes de enero 2013 se ha registrado un caso de desnutrición crónica y en el 2012 se registraron 13 casos de retardo en crecimiento⁴. Las madres llevan el control de peso y talla de sus hijos hasta los cinco años, sin embargo es necesario continuar con este control en la edad escolar para verificar el desarrollo de los niños.

Las familias de la comunidad en un porcentaje significativo presentan condiciones higiénicas inadecuadas ya que se observó que varias familias regularmente no practican el lavado de manos al consumir alimentos; los niños menores de 5 años de algunas familias caminan descalzos. En las viviendas, las familias poseen animales domésticos como los perros, gatos y aves de corral.

Servicios Públicos

Las viviendas cuentan con los servicios públicos de agua entubada y energía eléctrica. No cuentan con drenaje por lo que han optado por construir letrinas y algunas familias han conectado sus tuberías al río contaminando las fuentes hídricas.

El servicio de agua que consume la población es entubada no posee un tipo de tratamiento de purificación. Algunas familias optan por hervir el agua para el consumo familiar pero la mayoría no utiliza un tratamiento de purificación.

Organizaciones Sociales

La comunidad cuenta con el COCODE, que está conformado desde hace tres años, algunos miembros de ésta organización habían integrado el Comité Pro-mejoramiento desde hace más de diez años. Se reúnen cuando el caso lo amerita o cuando sea de urgencia debido a que todos

⁴ Datos proporcionados por el Puesto de Salud de Aldea San Pedro Cutzán

trabajan y no cuentan con el tiempo suficiente. Además manifiestan tener poco conocimiento sobre la Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, de Descentralización y Código Municipal.

En la escuela cuenta con una organización de padres de familia que se denomina Consejo Educativo. Es una organización que posee personalidad jurídica y está integrada por madres, maestros, directora y líderes comunitarios que participan de forma voluntaria. Entre sus objetivos está la descentralización de los recursos económicos, propiciar ejercicios ciudadanos, evaluar, permitir y formular propuestas y recomendaciones en apoyo a la educación. Sus funciones generales son de representación, consulta, propuesta y auditoría social.⁵

El Bono Seguro es un Programa de Transferencias Monetarias Condicionadas del Ministerio de Desarrollo Social que forma parte de las políticas públicas que ha implementado el gobierno actual. En materia social está incluido dentro del Pacto “Hambre Cero”, respondiendo a la creciente demanda de atención de poblaciones en permanente estado de pobreza, pobreza extrema y exclusión. Este programa se constituye como protección social para abordar la articulación de las políticas sociales de salud y educación, que conlleven a la mejoría de la población por medio de la inversión en capital humano, aliviando la pobreza monetaria en el corto plazo, al promover el crecimiento de los niveles de asistencia y permanencia escolar del nivel primario en niños de 6 a 15 años, además de coadyuvar en la mejora del estado de salud y nutrición de las familias con niños de 0 a 5 años, mujeres gestantes y lactantes.

Para lograr su objetivo el Programa “Mi Bono Seguro” se basa en un sistema de corresponsabilidades mediante el cual, las familias usuarias del Programa reciben un apoyo económico destinado a adquirir alimentos, ropa y útiles escolares principalmente, debiendo cumplir con las corresponsabilidades en salud, nutrición, educación y cuando sean convocadas a los procesos de capacitación.⁶

⁵ Según reglamento de los Consejos Educativos

⁶ Objetivos del Bono Seguro según reglamento.

Otra organización en la comunidad la Junta de Seguridad Local, que surgió debido al aumento de la delincuencia en otras comunidades. Esta organización fue creada el 16 de noviembre de 2006, con el aval de autoridades civiles y militares. Su objetivo es contrarrestar la delincuencia organizada (maras). Mensualmente se reúnen con la Policía Nacional Civil para intercambiar información relacionada a la seguridad local. La Junta de Seguridad Local es una de las organizaciones que involucra a todos los sectores de la comunidad, y que está integrada por el COCODE, maestros, catequistas, pastores evangélicos y vecinos honorables. En la comunidad también funciona la coordinadora local para la reducción de desastre (COLRED), creado a raíz de los desastres naturales ocurridos en el año 2009. También está formada la Comisión de Cultura y Deportes, cuya función consiste en organizar y coordinar actividades culturales, deportivas y sociales. Esta organización está integrada por jóvenes y adultos, deportistas, maestros, músicos, transportistas y personas colaboradoras.

En la comunidad predominan la religión católica y la evangélica. Según la historia la primera organización religiosa fue la Acción Católica cuya creación y coordinación lo realizó el señor Daniel Velásquez en el año 1970, quien fue el primer catequista del Cantón Siete Vueltas autorizado por el Padre German Álvarez, quien era el párroco de la Iglesia Inmaculada Concepción de María, del municipio Chicacao, Suchitepéquez. Los que perseveran en la religión católica también participan en la hermandad y la cofradía de aldea San Pedro Cutzán.

Vestuario

Con respecto al vestido de diario, las mujeres utilizan su traje de diario que consiste en una blusa de tela, corte de varios colores, una faja para sostener el corte y sandalias; pero hay varias mujeres que utilizan pantalón, blusa y zapatos. En el caso de los hombres el traje de diario es un pantalón de vestir o lona, playeras o camisas y zapatos.

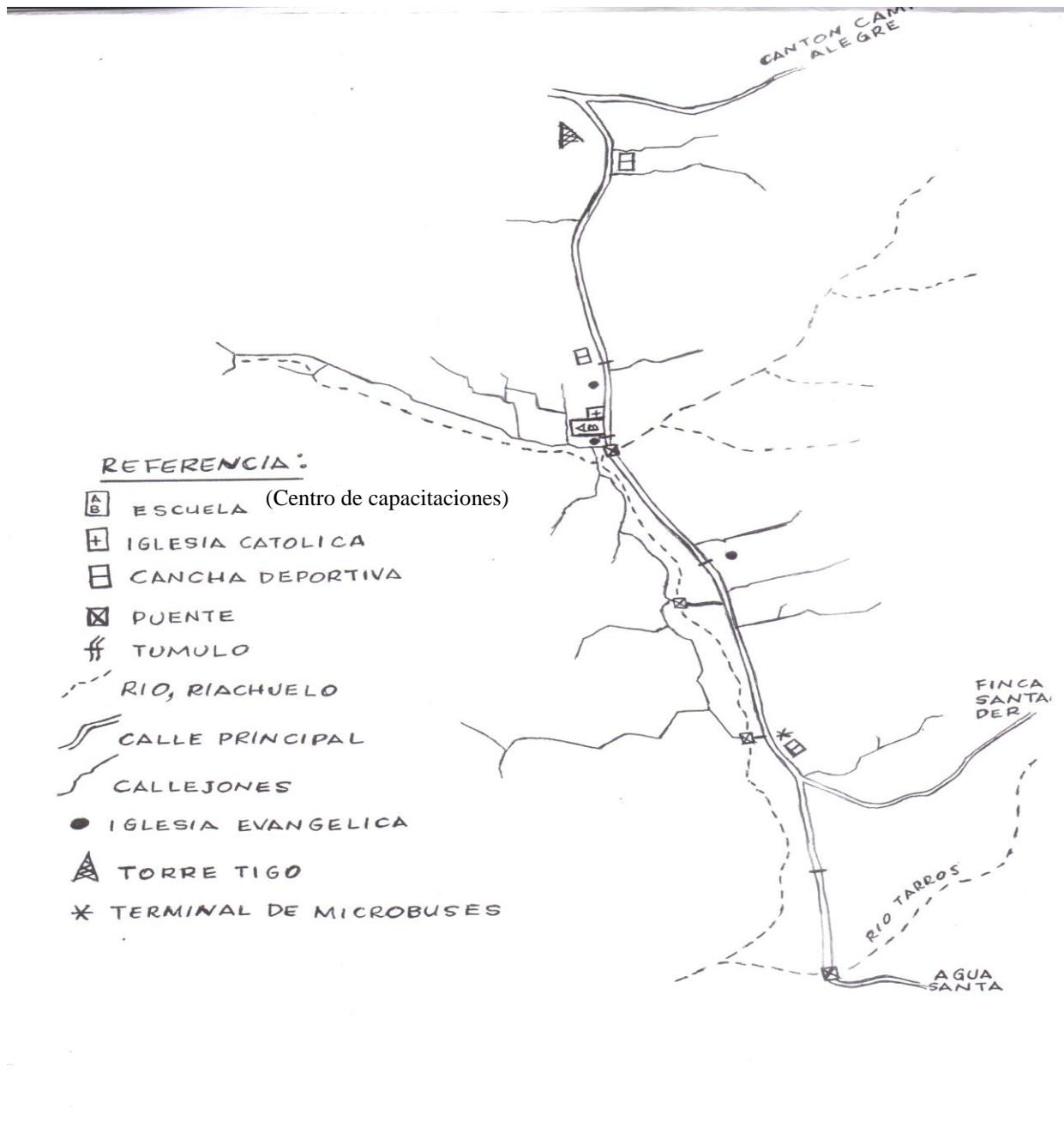
El traje regional de la comunidad consiste en una blusa de color blanco con vuelos, encajes de colores, un corte negro jaspeado, sandalias de cuero y una cinta para el cabello. Este traje solo se utiliza para ocasiones especiales o eventos culturales. En el caso de los hombres el traje consiste en un pantalón blando corto con diferentes figuras y una camisa bordada de diferentes colores.⁷

⁷ Información extraída de documento proporcionado por el Lic. Cirilo Samol Matzar

1.5 Croquis de la comunidad

El croquis de la comunidad muestra la vía de acceso de la comunidad, asimismo los centros donde se realizaron las capacitaciones.

Croquis de Siete Vueltas



Fuente: Croquis facilitado por Diego Chavajay Tzamol, archivo de COCODE

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Áreas de Gestión Administrativa

El COCODE posee áreas de gestión correspondientes a infraestructura, salud, educación. Velan por el mantenimiento del agua potable, el alumbrado público, la calle principal, además de gestionar y coordinar proyectos conforme a las necesidades de la comunidad. Uno de los proyectos encaminados es el del agua entubada, cuentan con el permiso, escritura y el estudio del terreno.

El COCODE mantiene coordinación con el concejo municipal de desarrollo –COMUDE–, se reúnen una vez al mes para discutir sobre las necesidades de las comunidades del municipio para buscar estrategias para minimizar o solucionar el problema.

2.2 Referente teórico que fundamenta la propuesta

Las familias consumen alimentos con bajo contenido nutritivo ya que se observó que su alimentación incluye alimentos sin ningún valor nutritivo o sea comida chatarra. No realizan una selección adecuada de los alimentos debido a que no poseen la información adecuada para elaborar comidas nutritivas que ayudarán a mejorar sus condiciones de salud de su familia. A consecuencia de esto existe retardo en el crecimiento de los niños y poco rendimiento escolar.

Con estas razones se priorizó el problema “Inadecuada selección y preparación de alimentos nutritivos”. Que después de realizar el análisis se propuso como solución la ejecución de talleres para el consumo de alimentos nutritivos, para lo cual se fundamenta con las teorías siguientes.

- **Dieta Saludable**

Verduras y frutas

Este grupo aporta vitaminas y minerales, como A, C y potasio, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumir por lo menos cinco raciones diarias. De preferencia consumir verduras de hojas verdes y frutas de color amarillo o anaranjado. Entre las frutas podemos consumir: la guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera,

manzana, fresa, mango, mamey, uvas; y entre las verduras: las acelgas, espinacas, brócoli, coliflor, calabaza, tomate, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

Cereales

De estos alimentos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo, sin embargo, deben consumirse con moderación y de acuerdo con sus actividades físicas, para mantener un peso adecuado. De preferencia elija cereales integrales y sus derivados, pues por su alto contenido de fibra permiten una función intestinal adecuada. También es importante que combine cereales con leguminosas, porque aportan un mayor valor nutritivo, además, de esta manera es posible disminuir el consumo de carne. Entre los cereales se encuentra: el maíz, trigo, avena, centeno, cebada, arroz y sus productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Leguminosas y productos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque tienen un alto contenido de proteína. Los alimentos de este grupo son fuente importante de energía y de fibra.

Los productos de origen animal son fuente de proteínas, pero tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca, pescado y ave (de preferencia sin piel), por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja, y al consumirla, elegir cortes magros.

Ejemplo de leguminosas: Frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: Leche, queso, yogur, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas, embutidos y vísceras.

Para comer bien, incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día. Coma la mayor variedad posible de alimentos. Coma de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos. Consuma lo menos posible de grasas, aceite, azúcar y sal.

Beba agua natural de acuerdo con sus necesidades diarias y sus actividades.

Al elegir

Consuma: frutas y verduras frescas de la estación, regionales y de preferencia crudas y con cáscara, al igual que pescado de temporada. Son productos más económicos y asequibles. Si toma sólo el jugo de la fruta está desperdiciando una cantidad importante de fibra.

Prefiera: los derivados de cereales integrales, sin olvidar la tortilla, que es un alimento tradicional rico en calcio. Disminuya el consumo de productos refinados.

- ✓ Ingiera: con moderación alimentos de origen animal, de preferencia pescado en vez de pollo, pollo en vez de res, res en vez de puerco, y éste en vez de cabra.
- ✓ Modere: el consumo de aceites, grasas, azúcar y sal.
- ✓ Use: aceites vegetales en lugar de grasas animales, como manteca, mantequilla y margarina, y especias para realzar el sabor de los alimentos en lugar de salarlos.
- ✓ Beba: agua en abundancia, recuerde: la dieta es individual, beba la cantidad que usted apetezca.
- ✓ Ingiera: la dieta correcta en cantidad moderada.
- ✓ Recuerde: combinar y variar alimentos para obtener una dieta completa, equilibrada y variada.⁸

- Los alimentos y los nutrientes

Alimento: sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

Nutrientes: son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS).

⁸ Sanchez A. (junio2008 pdf), Dieta Saludable. Recuperado: http://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20COMER%20BIEN%20OKMM.pdf

Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores conocidos como macronutrientes y nutrientes menores llamados micronutrientes. Los nutrientes mayores son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades como los carbohidratos, proteínas y grasas. Los nutrientes menores son los que el cuerpo necesita en menores cantidades como las vitaminas y minerales.

Nutrientes mayores

Carbohidratos: Son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

Proteínas: Su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen animal, entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos. En el origen vegetal, los frijoles, soya, mezclas de harinas como la incaparina.

Grasas: Son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla y las de origen vegetal como los aceites y margarina.

Nutrientes menores

Vitaminas: Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal. En el Cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

Minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Olla familiar

Grupo 1. Cereales, granos y tubérculos: es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras: de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.

Grupo 4. Leche y derivados: además de la leche e incaparina, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.

Grupo 5. Carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas: estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa.

En la parte superior externa de la olla se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua y otro, la actividad física, representados por una persona en bicicleta, otra corriendo y un vaso con agua.⁹

- **La mala alimentación y los estudiantes**

Cada etapa de la vida precisa de una alimentación especial. Es fundamental contar con una nutrición adecuada, y de esta manera, asegurarnos una buena calidad de vida.

En los estudiantes, el rápido desarrollo físico e intelectual, hace que los requerimientos energéticos y nutricionales sean mayores. Se recomienda una dieta variada, completa, equilibrada e hidratada, basada en el consumo moderado de todo tipo de alimentos y una ingesta de cuatro comidas diarias.

Los trastornos alimenticios son un fenómeno social que empieza en casa, debido a las malas informaciones y costumbres adquiridas, sumando a este fenómeno la desintegración familiar y la escasa comunicación diaria, cada vez más presente en los hogares. Los jóvenes acusan este vacío y buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Factores que influyen:

- ✓ Baja autoestima.
- ✓ Dificultades para resolver determinados problemas personales o laborales.
- ✓ La fuerte presión ejercida por los medios de comunicación.
- ✓ Mal empleo del tiempo destinado a las comidas diarias.

Además añade que “una mala alimentación no sólo influye en el rendimiento académico, sino que también incide en otros factores como el cansancio, agotamiento producido por no estar consumiendo las vitaminas y sales minerales que necesitan para tener energía y ganas de estudiar y trabajar...”es un gran problema para los estudiantes, que les puede llegar a ocasionar enfermedades como: Obesidad, Enfermedades del aparato circulatorio, Cáncer, Anemia, y Bocio.”

⁹ Guías Alimentarias para Guatemala. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas. Normas de Atención en salud Integral para primero y segundo nivel. Guatemala, marzo 2012.

Una dieta balanceada es fundamental durante un período tan importante como el paso por la universidad, etapa donde existe un excesivo desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por lo tanto, se requiere una alimentación variada, completa y sana.

Consejos para una alimentación saludable

- ✓ Respetar las cuatro comidas (desayuno - almuerzo - merienda -cena y en lo posible hacer colaciones a media mañana y tarde).
- ✓ Comer gran variedad de alimentos. El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales.
- ✓ Tratar de mantener el peso ideal.
- ✓ Evitar los excesos de grasa saturada. Se puede adquirir hipercolesterolemia (tasa alta de colesterol en sangre)
- ✓ Comer alimentos con suficiente fibra vegetal. (Pan, Verduras, Ensaladas, etc.)
- ✓ Evitar el exceso de azúcar y de sal
- ✓ Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias.
- ✓ Tener en cuenta los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.¹⁰

- Hábitos alimentarios saludables y actividad física

Obesidad es el término que se utiliza cuando existe presencia de un exceso de grasa corporal que produce un incremento de peso, pero sólo si este incremento es debido al aumento de tejido adiposo (grasa). El indicador más aceptado como medida de obesidad es el índice de masa corporal (IMC= Kg/m²). Se considera sobrepeso cuando el índice de masa corporal está comprendido entre 25.0 y 29.9, mientras que hablamos de obesidad cuando el índice de masa corporal es de 30.0 o más.

¹⁰ F. Ochoa y S. Ojeda (pdf) La mala alimentación y los estudiantes. Recuperado de: <http://informaticafce.files.wordpress.com/2011/06/la-mala-alimentacion3b3n-y-los-estudiantes4.pdf>

El sobrepeso y la obesidad son debidos a un exceso de grasa en el cuerpo. Las personas aumentan de peso cuando el cuerpo recibe más calorías de las que queman. Estas calorías adicionales se almacenan como grasa. Adelgazar, por tanto, supone perder contenido graso, para lo que es necesario que el balance entre la energía recibida y la consumida sea negativo. Pero para evitar problemas de salud, esta restricción calórica debe ser moderada.

En general, se considera que un déficit de 500-1000 calorías diarias respecto a la cantidad consumida anteriormente, restringiendo principalmente las grasas, es el más adecuado. La dieta seguida no debe favorecer la desnutrición, ni incitar a la recuperación del peso perdido y mucho menos inducir a padecer trastornos de la conducta alimentaria. Por el contrario, debe conseguir una disminución paulatina del tejido graso, manteniendo la proporción de masa muscular y sin estimular los mecanismos adaptativos que se oponen a la pérdida de peso.

Aunque los objetivos de la pérdida de peso se deban individualizar, por norma general se debe pretender una pérdida de peso inicial (primera fase) de alrededor del 10% del peso corporal al inicio del tratamiento. El ritmo deseable de esa pérdida de peso se sitúa entre 0,5-1 Kg por semana, aunque durante el primer mes se pueda producir una pérdida superior, toda vez que parte del peso inicialmente perdido está constituido por glucógeno (hidrato de carbono complejo que almacena energía de uso inmediato en el organismo) y agua. A partir de esta primera fase, una pérdida de peso superior a 1 kg a la semana indicará que el régimen seguido es demasiado severo.

Con esta reducción de la ingestión calórica pretendemos que la energía suministrada a través de los alimentos sea considerablemente menor que aquella que necesita nuestro organismo para mantener el cuerpo a una temperatura constante, realizar las funciones vitales y satisfacer la actividad física diaria. Dado que las dos primeras son bastante estables, la mejor manera de aumentar la diferencia entre las calorías gastadas y las ingeridas es incrementando la práctica de actividad física y deporte. Además, realizando más ejercicio físico, mejora la función cardíaca y pulmonar, se reduce el riesgo de depresión, evitando el aburrimiento y el picoteo entre comidas.

La dieta es un instrumento terapéutico para combatir el sobrepeso y la obesidad y, como tal, su prescripción como tratamiento para un paciente concreto debe ser hecha por un médico para que indique si la pérdida de peso es recomendable o necesaria y establezca las pautas y ritmos a seguir con la comida y el ejercicio físico.

Pero no hay que obsesionarse con el peso. No es recomendable exigirnos a nosotros mismos un cuerpo perfecto según supuestos cánones de belleza. Si esa obsesión se agudiza puede llegar a producir problemas psicológicos e, incluso, trastornos graves de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia).

Hábitos alimentarios saludables durante toda la vida

El sobrepeso y la obesidad son situaciones que se generan después de un tiempo prolongado de mantener una alimentación inadecuada y de abandonar la práctica habitual de actividad física. Por ello, no es recomendable realizar una dieta sólo durante un período corto de tiempo, y luego volver a nuestra alimentación habitual, sino que debemos modificar nuestros hábitos alimentarios y mantenerlos de por vida.

Las siguientes propuestas ayudan a realizar una alimentación más saludable:

- ✓ Cuanta mayor variedad de alimentos componga su comida, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios.
- ✓ Desayunar todos los días y de la forma más completa posible: nunca se debe prescindir de un desayuno compuesto por lácteos, pan y cereales y frutas, al que debe dedicarse entre 15 y 20 minutos.
- ✓ Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de su alimentación y representar un tercio de los alimentos ingeridos diariamente.
- ✓ Se recomienda que las grasas no superen el 30% de sus comidas diarias. Debe reducirse el consumo de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.).
- ✓ Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.

- ✓ Se debe incrementar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos.
- ✓ Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
- ✓ Evitar el picoteo entre comidas.
- ✓ Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada.
- ✓ Saciar la sed con agua, tomando entre uno y dos litros de agua al día.
- ✓ Hacer, al menos, media hora de actividad física diaria de intensidad moderada (paseos, bicicleta, etc.).
- ✓ 12. Limitar el uso del automóvil, fomentando la práctica de caminar como medio de desplazamiento.¹¹

¹¹ Hábitos alimentarios saludables y actividad física Comité científico AESAN. Recuperado de: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/destacados/habitos_alimentarios_saludables_actividad_fisica.pdf

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Descripción de la Metodología Aplicada

En la metodología utilizada durante el proceso de investigación se utilizó una guía que permitió llevar un orden para investigar las características generales de la comunidad. Esta guía incluye aspectos relacionados a la historia, demografía, geografía, economía, organización social, educación, salud vivienda, cultura, recreación, medio ambiente, infraestructura, medios de comunicación y medios de transporte. La investigación fue auxiliada por diferentes técnicas de las cuales se elaboraron instrumentos que se describen a continuación.

- Técnicas

Investigación documental: Se utilizó para obtener datos relevantes de la comunidad.

Entrevista: Permitió obtener datos relevantes y complementarios que se obtuvieron por medio de la información proporcionada por: autoridades locales, líderes de la comunidad, maestros y pobladores de la comunidad centro de práctica.

Observación: Se utilizó para recolectar datos relacionados con la infraestructura, recreación, medio ambiente, medios de transporte y medios de comunicación, etc.

Con la aplicación de éstas técnicas se obtuvieron la siguiente lista de necesidades.

- Limitados recursos para la educación
- Presencia de enfermedades comunes
- Inadecuado tratamiento de purificación del agua para consumo familiar
- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos
- Inadecuada práctica de hábitos de higiene
- Limitado control de peso y talla de niños en edad escolar.
- Inadecuada selección y preparación de alimentos nutritivos
- Inexistencia de aulas formales en la escuela
- Escasez de agua para consumo familiar

- Ríos contaminados
- Inadecuada disposición de la basura
- Inexistencia de drenaje
- Desconocimiento de la trilogía de leyes (Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural Ley de Descentralización y Código Municipal).
- Deficiencia organizacional

3.2 Diagnóstico mediante guía de investigación comunitaria

Se realizó el análisis de los problemas y luego se obtuvo el diagnóstico comunitario que se detalla en el siguiente cuadro, clasificados según al área que corresponde.

Tabla 2 Diagnóstico de la comunidad

Área	Problemas
Educación	✓ Limitados recursos para la educación
Salud	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presencia de enfermedades comunes ✓ Inadecuado tratamiento de purificación del agua para consumo familiar ✓ Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos ✓ Inadecuada práctica de hábitos de higiene ✓ Ilimitado control de peso y talla de niños en edad escolar. ✓ Inadecuada selección y preparación de alimentos nutritivos
Infraestructura	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inexistencia de aulas formales en la escuela ✓ Escasez de agua para consumo familiar
Medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ríos contaminados ✓ Inadecuada disposición de la basura ✓ Inexistencia de drenaje
Capacitación	✓ Desconocimiento de la trilogía de leyes (Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, Ley de Descentralización y Código Municipal)
Organización social	✓ Deficiencia organizacional

Fuente: Elaboración propia 2013

- Análisis de priorización

Tabla 3 Priorización de problemas

Problemas	Factores de origen	Opciones de solución
1. Inadecuada selección y preparación de alimentos nutritivos	<p>1.1 Desinformación sobre el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>1.2 Desinterés en practicar comidas nutritivas en su familia.</p>	<p>1.1.1 Taller de selección y preparación de alimentos nutritivos.</p> <p>1.1.2. Práctica de cocina con alimentos nutritivos.</p>
2. Inexistencia de aulas formales en la escuela primaria	<p>2.1 Inexistencia de presupuesto para construcción de aulas.</p> <p>2.2 Poca capacidad de gestión</p>	<p>2.1.1 Gestión de aulas para el escuela</p> <p>2.2.1 Capacitación sobre estrategias de gestión</p>
3. Desconocimiento de la trilogía de leyes	<p>3.1 No hay oportunidades de capacitación</p> <p>3.2 Insuficiente promoción de leyes que amparan al COCODE</p>	<p>3.1.1 Capacitación sobre la trilogía de leyes</p> <p>3.2.1 Divulgación de trilogía de leyes</p>

Fuente: Elaboración propia 2013

3.3 Análisis de Viabilidad

En el análisis de viabilidad se prioriza la necesidad que tenga más probabilidades para ejecutarse. La selección se realiza mediante criterios para buscar la solución más viable.

Tabla 4 Priorización de opciones de solución

No.	Criterios para priorizar las opciones de solución	Opción 1		Opción 2		Opción 3	
		Sí	No	Sí	No	Sí	No
1	El proyecto se enmarca dentro de las políticas de salud de la comunidad.	X			X		X
2	Cuenta con la aprobación del COCODE	X		X		X	
3	El proyecto soluciona efectivamente el problema		X		X		X
4	Se cuenta con algunos recursos humanos, físicos y financieros para la ejecución del proyecto	X			X		X
5	La gestión del proyecto podrá coordinarse con otras instituciones.	X		X		X	
6	El proyecto beneficia a la comunidad	X		X		X	
7	El proyecto soluciona en parte el problema	X			X		X
8	Favorece el proyecto a mejorar la calidad de vida de las familias de la comunidad	X		X			X
9	El proyecto disminuye la frecuencia de enfermedades	X			X		X
10	El proyecto ofrece facilidades de ejecución	X			X		X
	Totales	9	1	5	5	3	7
	Opciones	1		2		3	

Fuente: Elaboración propia 2013

Opción 1 Taller de selección y preparación de alimentos nutritivos

Opción 2 Gestión de aulas para la escuela primaria

Opción 3 Capacitación sobre la Trilogía de Leyes

- Análisis de factibilidad

Problema:

Inadecuada selección y preparación de alimentos nutritivos

Solución: Con los resultados de priorización y análisis de viabilidad, la solución propuesta al problema consiste en “Taller de nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez de familia”.

3.4 Diseño del Proyecto

a. Nombre del proyecto

Taller de nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez.

Fecha: 13 de abril de 2013

Periodo que cubre: del 08 al 30 de abril de 2013

Tabla 5 Actividades y resultados

Actividad	Resultado
Presentación del proyecto con el COCODE	El proyecto fue avalado
Planificación de actividades por cada fase del proyecto	El 100% de actividades se planificación satisfactoriamente
Gestión y coordinación con el recurso profesional	La gestión obtuvo una respuesta positiva.
Gestión de materiales e insumos para la realización de las fases del proyecto	La gestión obtuvo una respuesta positiva.
Coordinación con directora y docentes del centro educativo	Aprobación de las actividades del proyecto
Convocatoria a madres y niños para participar en las fases del proyecto	La asistencia fue satisfactoria
Ejecutar las fases del proyecto comunitario	Las fases del proyecto se ejecutaron satisfactoriamente
Evaluación del proyecto	Se realizó en tres procesos: ex-ante, de proceso y ex-post
Entrega del informe final de práctica profesional supervisada	El informe final contó con las correcciones del asesor

Fuente: Elaboración propia 2013

b. Líneas de acción

- **Inmersión comunitaria:** Constituye el primer momento de la práctica, en donde se realiza la presentación de la estudiante practicante ante las autoridades locales. Se realiza el recorrido por toda la comunidad para conocer la historia, geografía, demografía, las formas de vida y las principales formas de vida social.

- Determinación de necesidades sociales: Como producto de la investigación operativa realizada en el Cantón Siete Vueltas, se determinaron las necesidades sociales insatisfechas en el área de salud.
- Planificación de las acciones: Las acciones o actividades estarán incluidas en el plan general, el programa y el proyecto a ejecutar en la comunidad centro de práctica.
- Ejecución de las acciones: Constituye el momento en que se llevan a cabo los proyectos de acuerdo a su naturaleza, que corresponde al programa de salud.

c. Tipo de proyecto

Es un proyecto de servicio comunitario en el área de salud materno-infantil

d. Características del proyecto

El proyecto tiene un perfil comunitario y reúne características que se enlistan a continuación.

- Educativo
- Social
- Personal
- Familiar
- Constructivo
- Permanente
- Innovador

3.5 Matriz del Marco Lógico

A través de esta matriz se analizan los componentes del proyecto “Taller de nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez”.

Tabla 6 Análisis a través del Marco Lógico

Resumen Narrativo	Indicadores objetivamente verificables	Fuentes o medios de verificación	Hipótesis o Supuestos
<p><u>Fin</u></p> <p>Contar con familias que se alimenten sanamente</p>	<p>El 90% de madres y niños se involucraron para lograr del fin</p>	<p>Convocatoria Asistencia de participantes</p> <p>Fotografías</p>	<p>Mejora la salud de las familias que consumen alimentos nutritivos</p>
<p><u>Propósito</u></p> <p>Disminuir el consumo de comida chatarra en familias de la comunidad</p>	<p>El 90% de madres y niños recibió la capacitación</p>	<p>Convocatoria Fotografías</p>	<p>Mejora la calidad de vida de las familias</p>
<p><u>Componentes</u></p> <p>Objetivo general</p> <p>Mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas a través del taller sobre selección y preparación de alimentos.</p>	<p>El 90% de familias practican hábitos alimenticios para tener buena salud</p>	<p>Práctica de recetas nutritivas</p>	<p>Las familias seleccionan y preparan alimentos nutritivos para tener buena salud</p>
<p>Objetivos específicos</p> <p>✓ Diagnosticar el peso y talla de escolar para verificar su Índice de Masa Corporal.</p> <p>✓ Seleccionar alimentos adecuadamente para tener una buena nutrición.</p> <p>✓ Realizar taller de recetas nutritivas con madres de familia.</p>	<p>El 90% de niños en edad escolar se pesaron y tallaron</p> <p>El 90% de madres se capacita para seleccionar alimentos</p> <p>El 95% de madres asiste a la práctica de cocina</p>	<p>Tabla de resultados</p> <p>Fotografías Asistencia</p> <p>Convocatoria Fotografía</p>	<p>Los niños en edad escolar tienen el IMC adecuado</p> <p>Madres seleccionan los alimentos que consumen</p> <p>Las madres elaboran recetas nutritivas en su familia</p>

<p>Metas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Medir el peso y talla de 377 niños de la escuela. ✓ Contar con un menú de alimentos nutritivos. ✓ Realizar un taller de preparación alimentos nutritivos <p><u>Actividades</u></p> <p>1. Coordinación con el COCODE</p> <p>2. Gestión del recurso profesional</p> <p>3. Convocatoria</p> <p>4. Desarrollo de las fases del proyecto</p>	<p>El 90% de niños se pesó y talló</p> <p>El 100% de madres cuenta con un menú de recetas nutritivas</p> <p>El 100% aprendieron a elaborar recetas nutritivas</p> <p>El 100% de los miembros del COCODE aprobaron las fases del proyecto</p> <p>Se contó con el 100% del recurso profesional para realizar el proyecto</p> <p>El 90% de madres y niños asistieron a las capacitaciones</p> <p>El 100% de las actividades programados se ejecutaron satisfactoriamente</p>	<p>Tabla de resultados</p> <p>Menú de recetas nutritivas</p> <p>Fotografías</p> <p>Reunión con el COCODE</p> <p>Solicitud a especialista para dar las capacitaciones y la práctica de cocina</p> <p>Asistencia de niños</p> <p>Asistencia madres</p> <p>Fotografías</p>	<p>Los escolares tienen un IMC adecuado</p> <p>Las madres conocen recetas nutritiva</p> <p>Madres elaboran recetas nutritivas en su familia</p> <p>El COCODE se involucra en el proceso del proyecto</p> <p>Especialistas desarrollan la fase que les corresponde</p> <p>Madres aplican los conocimientos brindados</p> <p>Se cumplen con los objetivos del proyecto</p>
--	---	---	--

Fuente: Elaboración propia 2013

Tabla 7 Verificación de la lógica vertical, columna de objetivos

No.	Condiciones	Si	No
1	Las actividades especificadas para cada componente son necesarias para producir tales componentes.	X	
2	Cada componente es necesario para alcanzar el propósito del proyecto.	X	
3	No falta ninguno de los componentes necesarios para lograr el propósito.		X
4	Si se logra el propósito del proyecto, contribuirá al logro del fin.	X	
5	Se indica claramente el fin, el propósito, los componentes y las actividades.	X	
6	El fin es una propuesta al problema más importante en el sector.	X	

Fuente: Elaboración propia 2013

Lista de posibles indicadores

Tabla 8 Revisión de criterios para los indicadores

Resumen narrativo	Indicador	Meta				
		Cantidad	Calidad	Tiempo	Lugar	Grupo Social
<p>Fin</p> <p>Contar con familias que se alimenten sanamente</p>	<p>El 90% de madres y niños se involucraron para lograr del fin</p>	<p>50 madres 140 niños</p>	<p>Madres y niños con buena salud</p>	<p>1 mes</p>	<p>cantón Siete Vueltas</p>	<p>Niños madres</p>
<p><u>Propósito</u></p> <p>Disminuir el consumo de comida chatarra en familias de la comunidad.</p>	<p>El 90% de madres y niños recibió la capacitación</p>	<p>50 madres 140 niños</p>	<p>Disminuye el consumo de comida chatarra</p>	<p>1 mes</p>	<p>Cantón Siete Vueltas</p>	<p>Niños y madres</p>
<p><u>Componentes</u></p> <p>Objetivo general</p> <p>Mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas a través del taller sobre selección y preparación de alimentos.</p>	<p>El 90% de familias practican hábitos alimenticios para tener buena salud</p>	<p>50 familias</p>	<p>Familias comen sanamente</p>	<p>1 mes</p>	<p>Cantón Siete Vueltas</p>	<p>Niños y madres</p>
<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el peso y talla de escolar para verificar su Índice de Masa Corporal. 	<p>El 90% de niños en edad escolar se pesaron y tallaron</p>	<p>339 niños</p>	<p>niños con IMC</p>	<p>3 días</p>	<p>Escuela primaria</p>	<p>Niños</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alimentos adecuadamente para tener una buena nutrición. 	El 90% de madres se capacita para seleccionar alimentos	50 madres	madres capacitadas	1 día	Escuela primaria	Madres
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar taller de recetas nutritivas con madres de familia. 	El 95% de madres asiste a la práctica de cocina	15 madres	madres elaboran recetas nutritivas	1 día	Cantón Siete Vueltas	Madres
Metas						
<ul style="list-style-type: none"> • Medir el peso y talla de 377 niños de la escuela 	El 90% de niños se pesó y talló.	339 niños	Contar con el IMC	3 días	Escuela primaria	Niños
<ul style="list-style-type: none"> • Contar con un menú de alimentos nutritivos. 	El 100% de madres cuenta con un menú de recetas nutritivas	1 menú	Menú con recetas nutritivas	1 día	cantón Siete Vueltas	Madres
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un taller de preparación alimentos nutritivos 	El 100% aprendieron a elaborar recetas nutritivas.	1 taller	Madres realizan práctica de cocina	1 día	cantón Siete Vueltas	Madres
<u>Actividades</u>						
1. Coordinación con el COCODE	El 100% de los miembros del COCODE aprobaron las fases del proyecto	11 integrantes	Participación del COCODE	2 meses	cantón Siete Vueltas	COCODE
2. Gestión del recurso profesional	Se contó con el 100% del recurso profesional para realizar el proyecto.	2	Participación de disertantes	1 mes	cantón Siete Vueltas	Madres niños
				1 mes		

3. Convocatoria	El 90% de madres y niños asistieron a las capacitaciones.	50 madres 339 niños	Asistencia a actividades	1 mes	cantón Siete Vueltas	Madres y niños
4. Desarrollo de las fases del proyecto	El 100% de las actividades programados se ejecutaron satisfactoriamente.	4 fases	Fases ejecutadas		cantón Siete Vueltas	Madres niños

Fuente: Elaboración propia 2013

Tabla 9 Lluvia de ideas para posibles riesgos del proyecto

Resumen narrativo	Factores de riesgo				
	Financiero	Político	Social	Ambiental	Legal
Fin					
Contar con familias que se alimenten sanamente	Pocos ingresos económicos	Ninguno	Pobreza	Ninguno	Ninguno
<u>Propósito</u> Disminuir el consumo de comida chatarra en familias de la comunidad	Ninguno	Ninguno	Desconocimiento	Ninguno	Ninguno
<u>Componentes</u> Objetivo general Mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas a través del taller sobre selección y preparación de alimentos.	Bajos salarios de jefes de hogar	Ninguno	Alimentación inadecuada	Ninguno	Ninguno

Objetivos específicos					Ninguno
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el peso y talla de escolar para verificar su Índice de Masa Corporal. 	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alimentos adecuadamente para tener una buena nutrición. 	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar taller de recetas nutritivas con madres de familia. 	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
Metas					
<ul style="list-style-type: none"> • Medir el peso y talla de 377 niños de la escuela 	Renta de equipo para pesar y tallar	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
<ul style="list-style-type: none"> • Contar con un menú de alimentos nutritivos 	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un taller de preparación alimentos nutritivos 	Compra de ingredientes para las recetas	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
<u>Actividades</u>					Ninguno
1. Coordinación con el COCODE	Ninguno	Contar con Autorización	Ninguno	Ninguno	Ninguno
2. Gestión del recurso profesional	Contar con honorarios	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
3. Convocatoria	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
4. Desarrollo de las fases del proyecto.	Adquirir los fondos para ejecutar las fases.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno

Fuente: Elaboración propia 2013

3.6 Plan de Ejecución

Taller de nutrición dirigido a madres y niños de cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez

- Programación

Tabla 10 Programación de actividades del proyecto

No.	Actividad	Fecha
1	Presentación del proyecto al COCODE	08/04/2013
2	Planificación de las actividades del proyecto	09/04/2013
3	Gestión y coordinación del recurso profesional	08-09/04/2013
4	Gestión de materiales e insumos para la realización de las fases del proyecto	09/04/2013
5	Coordinación con directora y maestros del centro educativo	10/04/2013
6	Convocatoria a madres y niños para participar en las fases del proyecto	11-12/04/2013
7	Ejecución de las fases del proyecto	12-14/04/2013
8	Evaluación del proyecto	15-25/04/2013
9	Entrega de informe final de la práctica profesional supervisada	17/04/2013

Fuente: Elaboración propia 2013

- Fuentes de financiamiento

El financiamiento los materiales e insumos, como también del recurso profesional de cada fases del proyecto fueron absorbidos por la proyectista.

- Presupuesto

Tabla 11 Presupuesto de ejecución del proyecto

Cantidad	Descripción	Valor unidad en Q	Valor total en Q
	Renta de Tallímetro		Q 50.00
	Renta de báscula		Q 50.00
2	Refrigerios para especialistas	Q 25.00	Q 50.00
	Alquiler de equipo de sonido		Q 50.00
	Ingredientes para recetas de cocina		Q300.00
	Honorario para disertante		Q100.00
	Alquiler de espacio para realizar práctica de cocina		Q 50.00
	Invitaciones		Q 50.00
	Total		Q700.00

Fuente: Elaboración propia

- Evaluación

Plan de monitoreo y evaluación del proyecto: Taller de selección y preparación de alimentos nutritivos dirigidos a madres de familia de cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez

Justificación

La evaluación de proyectos es un proceso por el cual se determina los cambios generados por un proyecto a partir de la comparación entre el estado actual y el estado previsto en su planificación. Es decir, se intenta conocer qué tanto un proyecto ha logrado cumplir sus objetivos o bien que tanta capacidad posee para cumplirlos.

El proceso de la evaluación se realizó en tres procesos:

- ✓ Evaluación Ex ante: Se realiza antes de la aprobación del proyecto y busca conocer su pertinencia, viabilidad y eficacia potencial. En esta evaluación se selecciona entre varias alternativas, la que produce mayor impacto al mínimo costo. Además supone ajustes el diseño del proyecto, lo que genera cambios a los beneficiados, a los objetivos y al presupuesto.
- ✓ Evaluación de proceso: Este tipo de evaluación se realiza mientras el proyecto se va desarrollando y guarda estrecha relación con el monitoreo del proyecto. Permite conocer en qué medida se viene lográndolos objetivos del proyecto. Este tipo de evaluación busca aportar al perfeccionamiento del modelo de intervención empleado e identificar lecciones aprendidas.
- ✓ Evaluación Ex - post: También se le llama evaluación de resultados o de fin de proyecto, se enfoca en averiguar el nivel en que se han cumplido los objetivos, asimismo busca demostrar que los cambios producidos son consecuencia de las actividades del proyecto. No solo indaga por cambios positivos, también analiza efectos negativos e inesperados.

Tabla 12 Productos y logros

Producto	Logro
Pesar y tallar a estudiantes en edad escolar	Contar con el índice de masa corporal
Capacitar a madres de familia sobre la consumo de alimentos nutritivos	Madres conocen sobre los alimentos nutritivos que deben consumir
Capacitar a estudiantes sobre el consumo de alimentos nutritivos	Disminuye el consumo de comida chatarra
Realizar una práctica de cocina con recetas nutritivas	Madres aprender a elaborar recetas nutritivas
Asistencia de madres y niños en las actividades programadas	Madres y niños participaron en las actividades programadas de manera satisfactoria.

Capítulo 4

Informe del proyecto comunitario

4.1 Descripción del proyecto comunitario

El proyecto se ejecutó mediante 4 fases; en la primera fase se realizó peso y talla que se realizó con los niños en edad escolar con el apoyo de los maestros, con el objetivo de verificar el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes y comprobar que los resultados estén acorde a su edad.

La segunda fase consistió en una capacitación a madres de familia acerca del tema: "Sensibilización sobre hábitos de higiene y el valor nutritivo de los alimentos", que fue impartida por la educadora del centro de salud del municipio. Asimismo se impartió el tema sobre el consumo de alimentos nutritivos dirigido a niños en edad escolar, esto corresponde a la tercera fase. La cuarta fase consistió en una práctica de cocina dirigida a madres de familia la que impartió una especialista que enseñó recetas nutritivas.

En este proceso se contó con la participación de especialistas encargados de realizar el taller; también hubo participación del COCODE y los maestros de la escuela primaria para lograr que las actividades se desarrollen satisfactoriamente.

4.2 Justificación

En la comunidad se evidenció a niños en edad escolar que desconocen los componentes de los alimentos que consumen, como también se evidenció a madres que no seleccionan y preparan adecuadamente los alimentos para su familia; por lo que es necesario capacitarlas para brindarles conocimientos y de esta manera mejoraren la alimentación familiar a través de un taller. El taller se dividió en dos partes; la primera corresponde a la sensibilización a niños y madres; la segunda parte es una práctica de cocina.

La importancia del proyecto fue brindar conocimientos a madres de familia y niños en edad escolar sobre el valor nutritivo de los alimentos y forma de seleccionarlos adecuadamente para evitar consumir alimentos sin ningún valor nutritivo. También se realizó la práctica de cocina que incluía demostraciones de recetas nutritivas aprovechando los recursos de la comunidad.

4.3 Objetivos

a. General

Mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas, a través talleres de nutrición.

b. Específicos

- Diagnosticar el peso y talla de estudiantes para verificar su índice de masa corporal.
- Capacitar a madres y niños sobre alimentación adecuada y nutritiva para tener buena Salud familiar.
- Realizar taller de cocina con madres de familia, para preparar alimentos nutritivos.

c. Metas

- Pesar 377 estudiantes del centro educativo verificando el índice de masa corporal.
- Contar con madres y niños capacitados para consumir alimentos nutritivos.
- Realizar un taller de preparación de alimentos nutritivos con madres de familia.

4.4 Ejecución del proyecto

En la ejecución del proyecto se realizó un taller de selección y preparación de alimentos nutritivos con madres y niños de la comunidad. El taller incluyó cuatro fases: Peso y talla de niños de la escuela primaria, capacitación sobre el valor nutritivo de los alimentos, capacitación sobre el consumo de alimentos nutritivos y la práctica de cocina

Para la ejecución de fases se elaboró un cronograma que duró un mes, su utilidad fue para llevar un control de todas las actividades de cada fase. Todo el proceso de Práctica Profesional Supervisada abarcó 160 horas de trabajo comunitario y como producto final es contar con familias que se alimenten sanamente.

- Cronograma

Tabla 13 Cronograma de actividades ejecución del proyecto

Programación de tiempo Actividades			Abril			
			1	2	3	4
1	Presentación de proyectos al COCODE	P	■			
		E	■			
2	Planificación de actividades por cada fase del proyecto	P	■			
		E	■			
3	Gestión y coordinación del recurso profesional	P	■			
		E	■			
4	Gestión de materiales e insumos para la realización de las fases del proyecto	P	■			
		E	■			
5	Coordinación con directora y maestros del centro educativo	P	■			
		E	■			
6	Convocatoria a madres y niños para participar en las fases del proyecto	P		■		
		E		■		
7	Ejecución de las fases del proyecto	P			■	■
		E			■	■
8	Evaluación del proyecto	P				■
		P				■
9	Entrega de informe final de la práctica profesional supervisada	E				
		P				

Referencia:

Programado



Ejecutado



Fuente: Elaboración propia 2013

4.5 Recursos

Humanos

- ✓ COCODE, con quienes se coordinó el proceso de la práctica supervisada
- ✓ Directora de escuela primaria, autorizó y apoyo la fase de peso y talla.
- ✓ Educadora del centro de salud, impartió la capacitación a niños y madres.
- ✓ Maestra de hogar, realizó la práctica de cocina con las madres.
- ✓ Proyectista, diseño y ejecutó el proyecto.

Materiales (físicos)

La lista de materiales que se incluyen seguidamente, fueron los necesarios para la ejecución del proyecto.

- ✓ Báscula
- ✓ Tallímetro
- ✓ Equipo de sonido
- ✓ Ingredientes de recetas
- ✓ Mobiliario
- ✓ Cocina
- ✓ Utensilios de cocina

Financieros

- ✓ Los gastos que se realizaron en las cuatro fases, los que fueron absorbidos por la proyectista que fue un total de Q700.00

4.6 Aporte del proyecto para la comunidad

Incorporación de mejoras del proyecto a la comunidad como resultado a la implementación y validación.

Tabla 14 Matriz de validación

Objetivo General	Metas Resultados	No. 1		No. 2		No. 3			
		Pesar y tallar de 377 niños del centro educativo, verificando su índice de masa corporal		Contar con madres y niños capacitados para consumir alimentos nutritivos		Realizar un taller preparación alimentos nutritivos con madres de familia			
		Descriptivo	Numéricos		Descriptivos	Numéricos		Descriptivos	Numéricos
		Abs.	Rel.		Abs.	Rel.		Abs.	Rel.
Mejorar las condiciones de salud alimentaria de las familias de cantón Siete Vueltas a través del taller sobre selección y preparación de alimentos.	Se pesó y talló a niños en edad escolar del centro educativo para verificar su índice de masa corporal	339	90%	Se capacito a 50 madres y 100 niños sobre el consumo de alimentos nutritivos	50 100	90%	Realizar un taller de preparación de recetas nutritivas con madres de familia	1	100%

Resumen del producto de objetivos

Productos absolutos	Meta No. 1	<u>339</u>	Meta No. 1	<u>90%</u>	Productos relativos
	Meta No. 2	<u>50-100</u>	Meta No. 2	<u>95%</u>	
	Meta No. 3	<u>1</u>	Meta No. 3	<u>100%</u>	

Producto del objetivo = Las actividades programadas para alcanzar el objetivo general se cumplieron en un 95%

Capítulo 5

Sistematización del proceso

Tabla 15 Sistematización del proceso

Etapas	Logros	Dificultades	Lecciones aprendidas
Diagnóstico comunitario	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de problemas • Priorización • Identificación de problemas 	Poco tiempo para recopilar la información de la comunidad	Aplicación de técnica e instrumentos de investigación
Diseño del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar las actividades con sus resultados • Matriz del marco lógico 	Relación entre cada aspecto que contiene la matriz	Analizar detenidamente los aspectos que tienen relación horizontalmente en la matriz
Ejecución de proyecto	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar a madres y niños sobre el consumo de alimentos nutritivos • Taller de preparación de alimentos nutritivos proyecto 	Poco tiempo para ejecutar las fases del proyectos	Trabajar con grupos de madres ha sido importante porque se trabaja en equipo viabilidad

Conclusiones

- Se realizaron actividades para motivar al consumo de alimentos nutritivos para mejorar las condiciones de salud de las familias de cantón Siete Vueltas.
- Se verificó el índice de masa corporal de los estudiantes con la cual se obtuvo una tabla de resultados conforme la clasificación de cada niño
- Madres de familia y estudiantes se capacitaron para consumir alimentos nutritivos
- A través del taller de cocina las madres aprendieron a elaborar recetas nutritivas

Recomendaciones

- Implementar acciones para mejorar las condiciones de salud de las familias de cantón Siete Vueltas.
- Llevar un control del peso y talla de los estudiantes para verificar su índice de masa corporal realizando las recomendaciones respectivas.
- Realizar otras capacitaciones para concientizar madres de familia y niños para alimentarse sanamente para sí evitar enfermedades.
- Organizar grupos de madres para seguir con los talleres de recetas nutritivas.

Referencias bibliográficas

- Sánchez A. (junio2008 pdf), Dieta Saludable. Recuperado de:
http://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20COMER%20BIEN%20OKMM.pdf
- Guías Alimentarias para Guatemala. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas. Normas de Atención en salud Integral para primero y segundo nivel. Guatemala, marzo 2012.
- F. Ochoa y S. Ojeda (pdf) La mala alimentación y los estudiantes. Recuperado de:
<http://informaticafce.files.wordpress.com/2011/06/la-mala-alimentacion-y-los-estudiantes4.pdf>
- Hábitos alimentarios saludables y actividad física Comité científico AESAN. Recuperado de: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/destacados/habitos_alimentarios_saludables_actividad_fisica.pdf

Anexos

Anexo 1 Carta de autoridades



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEDE: SANTO TOMÁS LA UNIÓN SUCHITEPÉQUEZ

Santo Tomás la Unión 18 de febrero de 2013

Ingeniera Mavis Patricia Dubón Muñoz
Delegada Departamental
Ministerio de Desarrollo Social
Mazatenango, Suchitepéquez

Ingeniera Dubón:

Por este medio reciba un saludo cordial y fraternal, deseándole éxitos en sus actividades administrativas.

La Coordinación de la Universidad antes mencionada **SOLICITA**: su cooperación a efecto que se autorice la realización de la Práctica Supervisada en la sede de Chicacao del Programa Mi Bono Seguro, a la estudiante: **Marta Azucena Francisca Poz Chamorro, Carné No. 0703629**. Inscrita en el VII trimestre de la Carrera de: Trabajo Social y Desarrollo Comunitario a nivel de Licenciatura; deberá coordinar para que le sea asignada una comunidad en el área rural y desarrollar un diagnóstico comunitario, plan, programa y proyecto con organizaciones sociales; teniendo que cumplir 160 horas. **Dicha actividad estará sujeta a una planificación, cronograma y reglamento de la misma.**

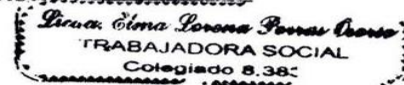
Por su fina atención y colaboración, de antemano quedo de usted muy agradecida.

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

Atentamente,

Lcda. Elma Lorena Porras Osorio
SUPERVISORA DE PRÁCTICA

Vo.Bo. Angel Cua Saquila
COORDINADOR DE SEDE SANTO TOMÁS LA UNIÓN



Anexo 2 Ficha informativa de la estudiante



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

1. Datos personales del estudiante

- a. Nombre completo del/la estudiante practicante: Marta Azucena Francisca Poz Chamorro
- b. Carné: 0703629
- c. Fecha de nacimiento: 19 de abril de 1987 Edad: 26 años
- d. Dirección: 6ta. Avenida 2-121 zona 1 Barrio La Alameda Santo Tomás La Unión, Suchitepéquez
- e. Números de teléfonos: _____ móvil: 42464467
- f. Dirección electrónica: martazucena194@hotmail.com

2. Datos de la comunidad donde realizó la Práctica Profesional Supervisada

- a. Nombre de la comunidad: Cantón Siete Vueltas
- b. Nombre del presidente COCODE: Francisco Puac Yojcom
- c. Dirección: Cantón Siete vueltas, Chicacao, Suchitepéquez

3. Datos de la práctica

- a. Período del 18 de febrero de 2013 al 04 de mayo de 2013

4. Nombre del jefe inmediato y/o Asesor

- a. Por la comunidad
Diego Alfredo Chavajay Tzamol
Nombre _____ Firma _____
- b. Por la Universidad Panamericana
M.Sc. Lorenzo Bernardino Chavajay Dionisio
Nombre _____ Firma _____

5. Lugar y fecha del informe: Santo Tomás La Unión, Suchitepéquez. 04 de mayo de 2013

Anexo 3 Carta de autorización de la práctica

Cantón Siete Vueltas, Chicacao, Suchitepéquez
20 de febrero de 2013

Licenciada Elma Lorena Porras Osorio
Supervisora de Práctica
Licenciatura Trabajo Social y Desarrollo comunitario
Universidad Panamericana de Guatemala

Distinguida licenciada:

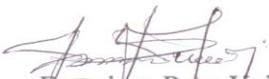
El COCODE de la comunidad de siete Vueltas, por este medio la saluda cordialmente, deseando que goce de buena salud y prosperidad en su familia y en sus labores cotidianas.

Es de nuestro conocimiento que la señorita Marta Azucena Francisca Poz Chamorro es estudiante de la carrera de Trabajo Social y Desarrollo Comunitario por lo que nos ha solicitado autorización para realizar sus prácticas en esta comunidad durante un periodo de 160 horas. La estudiante nos presentó el proceso del trabajo de campo que en primera instancia es coordinar con el COCODE, seguidamente elaborar un diagnóstico de la comunidad, un plan, programa y proyecto, los cuales están sujetos a una planificación, cronograma y reglamento de la práctica.

Teniendo el conocimiento de lo anterior **autorizamos** a la estudiante a realizar su práctica en esta comunidad antes mencionada, brindándole el apoyo necesario.

Cordialmente nos despedimos,

Atentamente


Francisco Puac Yojcom
Presidente COCODE

COMITE COMUNITARIO DE DESARROLLO
COCODE
Cantón 7 Vueltas
Aldea Cutzán
PABAD, SUCHITEPEQUEZ

Anexo 4 Guía de investigación

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Sociales

Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Comunitario

Guía de investigación

I. HISTORIA

- A. Fecha de fundación
- B. Etimología
- C. Primeros pobladores
- D. Hechos de trascendencia histórica
- E. Periodo presidencial en que fue credo
- F. Personajes importantes

II. GEOGRAFIA

- A. Límites o colindancias
- B. Ubicación
- C. Extensión territorial
- D. División geográfica
- E. Clima
 - 1. Cálido
 - 2. Templado
 - 3. Frío
- F. Flora y Fauna
- G. Suelos
 - 1. Fértiles
 - 2. Estériles
- H. Topografía
 - 1. Plana
 - 2. Quebrada
 - 3. Otra
- I. Hidrografía
 - 1. Ríos
 - 2. Arroyos
 - 3. Otros

III. DEMOGRAFÍA

- A. Total de la población
- B. Población por sexo
- C. Población indígena y no indígena
- D. Población escolar atendida

- E. Nacimientos
- F. Mortalidad infantil
- G. Mortalidad general

IV. ECONOMÍA

- A. Agricultura
 - 1. Tenencia de la tierra
 - 2. Principales cultivos
 - 3. Comercialización
- B. Pecuaria
 - 1. Aves de corral
 - 2. Ganado
- C. Industria
 - 1. Artesanales
 - 2. Textil
 - 3. Formas de comercialización
- D. Comercio
 - 1. Tipos de comercio
 - 2. Productos que se comercian
 - a. Local
 - b. Externa

V. SALUD

- A. Enfermedades comunes
- B. Desnutrición infantil
- C. Calidad de agua que se consume
- D. Hábitos higiénicos
- E. Tipos de servicio colectivo
- F. En caso de emergencia a qué lugar acuden
- G. Recursos para la salud
 - 1. Puesto de salud
 - 2. Comadronas
 - 3. Farmacias
 - 4. Clínicas médicas

VI. EDUCACIÓN

- A. Instituciones educativas existentes (estatales y privadas)
- B. Niveles educativos que atienden las instituciones
- C. Recursos para la educación: bibliotecas, laboratorios, etc.
- D. Población escolar atendida
- E. Problemas de absentismo y deserción escolar

VII. INFRAESTRUCTURA

- A. Carreteras
- B. Puentes
- C. Edificios públicos
- D. Calles
- E. Alumbrado público

VIII. VIVIENDA

- A. Tenencia de la tierra
- B. Tipos de vivienda
- C. Materiales de construcción
- D. Servicios de consumo colectivo
- E. Tratamiento para purificar el agua
- F. Hacinamiento

IX. ORGANIZACIÓN SOCIAL

- A. Económico-Sociales
 - 1. Asociaciones
 - 2. Comités
 - 3. COCODES
 - 4. Otros
- B. Culturales
 - 1. Grupos de teatro
 - 2. Grupos Folklóricos
 - 3. Otros
- C. Religiosos
 - 1. Cofradías
 - 2. Hermandades
 - 3. Tipos de religión
- D. Deportivas
 - 1. Asociaciones
 - 2. Otros
- E. Grupos de Proyección Social
 - 1. Promotores de salud
 - 2. Comité de padres de familia
 - 3. Comité de seguridad social
 - 4. Otros
- F. Gobierno Local
 - 1. Organización administrativa
 - a. Cargo
 - b. Edad
 - c. Sexo
 - d. Escolaridad
 - 2. Grado de proyección social
 - 3. Recursos con que cuenta

4. Nivel de coordinación con organizaciones locales
5. Acceso a la información presupuestaria.
6. Conocimiento sobre la Trilogía de leyes de participación
 - a. Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural
 - b. Ley de Descentralización
 - c. Código Municipal

X. CULTURA

- A. Festividades patronales
- B. Costumbres en relación con:
 1. Nacimiento
 2. Bautismo
 3. Muerte
 4. Días especiales

XI. RECREACIÓN

- A. Recursos con que cuenta
 1. Canchas de básquet- bol
 2. Campo de futbol
 3. Parque
 4. Centro turístico
 5. Otros

XII. MEDIO AMBIENTE

- A. Disposición de la basura
- B. Disposición de excretas
- C. Contaminación ambiental

XIII. MEDIOS DE TRANSPORTE

- A. Local
- B. Urbano

IVX. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- A. Teléfono
- B. Fax
- C. Radio
- D. Internet
- E. Correo y telégrafos
- F. Televisión
- G. Prensa

Anexo 5 Evidencias



Estas fotografías muestran el momento de ejecución de la capacitación a madres sobre el consumo de alimentos nutritivos.



Se evidencia la capacitación dirigida a niños sobre el consumo de alimentos nutritivos



Realización del taller de cocina con grupos de madres



Se muestra el platillo elaborado por las madres de familia