

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



**Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para establecimientos
educativos oficiales de Estandzuela, Zacapa**
(Informe de Práctica Profesional Dirigida)

Zoila Albertina Cabrera Pinto

Zacapa, septiembre 2014

**Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para establecimientos
educativos oficiales de Estanzuela, Zacapa**
(Informe de Práctica Profesional Dirigida)

Zoila Albertina Cabrera Pinto

Licda. Angélica María Perdomo Oliva (**Asesora**)

Licda. Karen Damáris Vargas Salguero (**Revisora**)

Zacapa, septiembre 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

Lic. Leonel Sandoval

Coordinador Regional

Licda. Gladys Córdón

Coordinadora de sede

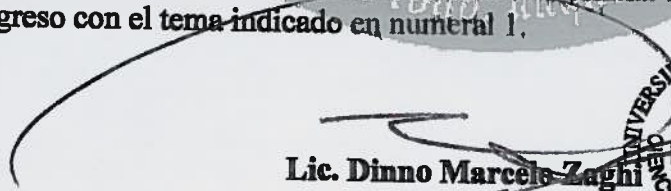
**DICTAMEN DE APROBACIÓN
INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL DIRIGIDA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

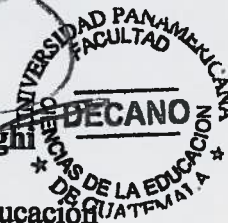
ASUNTO: Zoila Albertina Cabrera Pinto
Estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de esta Facultad, solicita autorización para realizar Informe de Práctica Profesional Dirigida para completar requisitos de graduación.

Dictamen No. 02/2014

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir los requisitos para elaborar Informe de Práctica Profesional Dirigida, que es requerido para obtener el título de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa. Se resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el nombre de: **Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para establecimientos educativos oficiales de Estanzuela, Zacapa.** Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para la elaboración del Informe de Práctica Profesional Dirigida.
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 **Zoila Albertina Cabrera Pinto**, recibe la aprobación de realizar Informe de Práctica Profesional Dirigida, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.

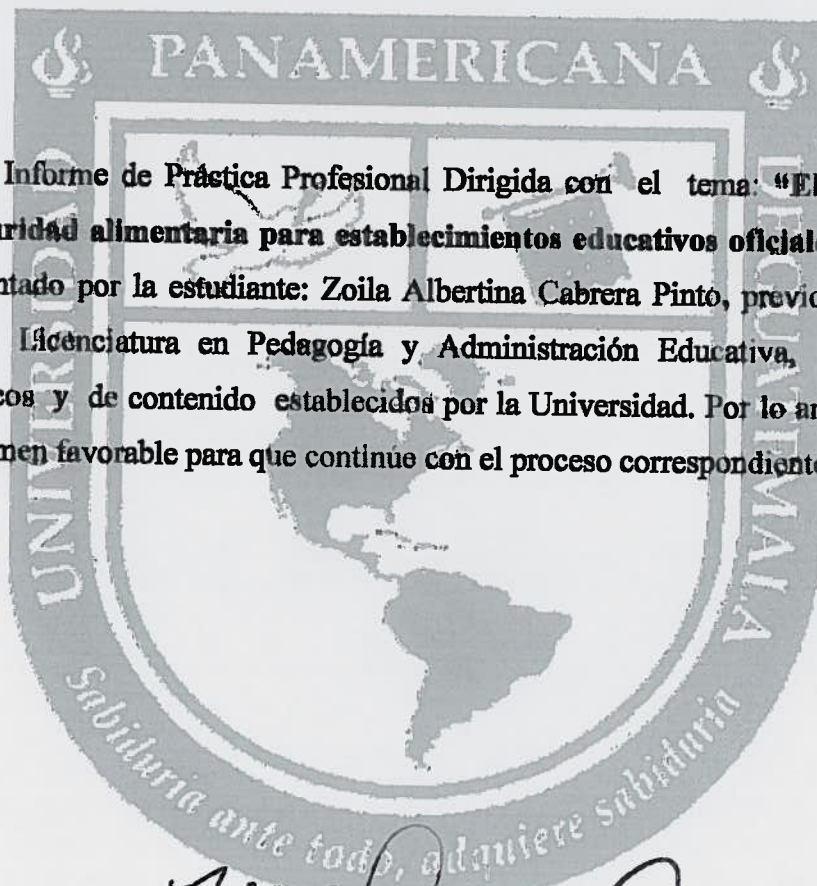

Lic. Dinno Marcelo Zaghi
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Guatemala treinta y uno de mayo del año dos mil catorce.-----

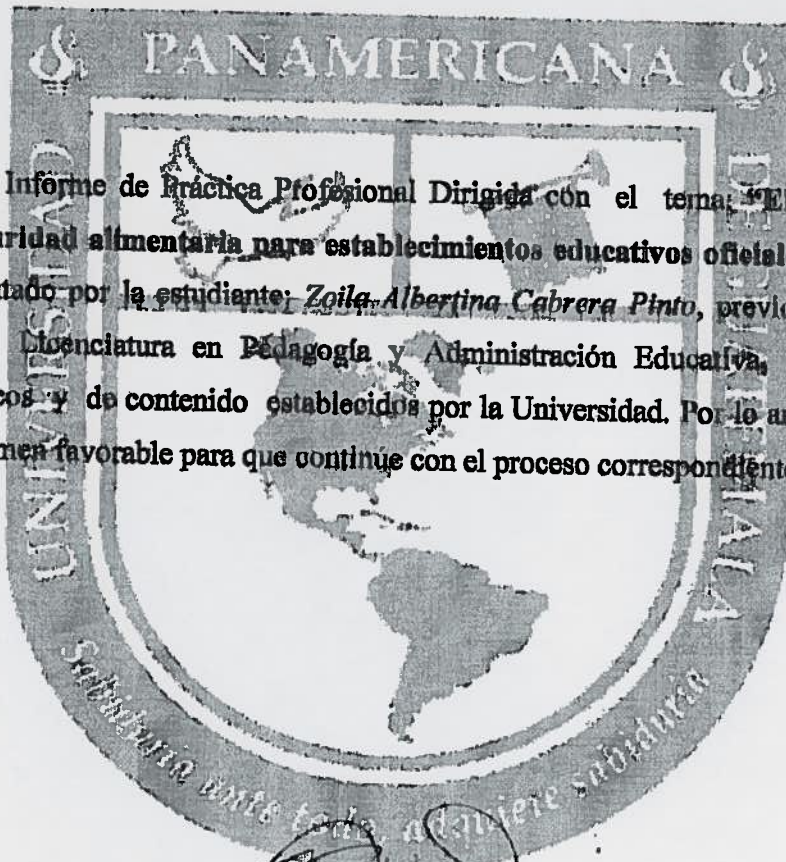
En virtud del Informe de Práctica Profesional Dirigida con el tema: "Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para establecimientos educativos oficiales de Estanzuela, Zacapa". Presentado por la estudiante: Zoila Albertina Cabrera Pinto, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, 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.



Licda. Angélica María Perdomo Oliva

Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
Guatemala, treinta y uno de julio del año dos mil catorce.-----



En virtud del Informe de Práctica Profesional Dirigida con el tema: "Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para establecimientos educativos oficiales de Estanzuela, Zacapa" Presentado por la estudiante: *Zoila Albertina Cabrera Pinto*, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, 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.


Licda. Karen Damáris Vargas Salguero

Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Guatemala a los cinco días del mes de agosto del año dos mil Catorce-----

En virtud que la Práctica Profesional Dirigida con el tema “Elaboración de un manual de seguridad alimentaria para Establecimientos Educativos Oficiales de Estanzuela, Zacapa”, presentado por Zolla Albertina Cabrera Pinto, previo a optar al grado académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad y con el requisito de Dictamen de Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la impresión de dicho informe.


Lic. Dinno Marcelo Zaghi García
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación



Acto que dedico

A Dios: Tengo que agradecerte solo a ti Dios por darme la oportunidad de ser feliz por ser parte de la grandiosa humanidad y por darme las fuerzas para salir adelante con éxito.

A mis padres: Gracias por ayudarme cada día a cruzar con firmeza el camino de la superación, porque con su amor he logrado uno de mis más grandes anhelos.

A mí querido esposo: Melvin Gómez Porque gracias a su cariño, guía y apoyo he llegado a concretar uno de mis más caros anhelos, el más grande de mi vida. Fruto del inmenso apoyo, amor y confianza que en mi se depositó y con los cuales he logrado terminar mis estudios profesionales que constituyen el legado más grande que pudiera recibir.

A mis hijos: Stefany, Emanuel, Owen y Angelito QPD porque su presencia ha sido y será siempre el motivo más grande que me ha impulsado para lograr esta meta, Sabiendo que jamás encontraré la forma de agradecer su constante apoyo y confianza, sólo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros han sido también suyos e inspirados en ustedes.

A mis familiares: Sabiendo que no existirá forma alguna de agradecer una vida de sacrificios, esfuerzos y amor, quiero que sientan que el objetivo alcanzado también es de ustedes y que la fuerza que me ayudo a conseguirlos fue su gran apoyo. .

Agradecimiento

Universidad Panamericana: Mi carrera profesional me costó mucho esfuerzo y lagrimas en algún momento sentí que ya no podía mas y quería dejar las cosas ahí pero fue en esos momentos que sentí como si una mano me tocara el hombro y me dijera yo estoy contigo tu puedes, y gracias a ustedes tuve la oportunidad de superarme profesionalmente.

A la coordinadora: Licda. Gladys Galindo, por su apoyo incondicional.

A mi asesora: Licda. Angélica María Perdomo Por su digna labor y merecido reconocimiento por fomentar la educación de generación en generación, inculcando valores y sembrando el conocimiento, formando mejores ciudadanos, su apoyo nos incentivó a seguir nuestro camino y no rendirnos gracias.

A Supervisión Educativa de Estandzuela, Zacapa Licda. Lorena Concepción Casasola Morales, Licda. Susana Lizbeth Sosa, por darme la oportunidad de realizar mi Práctica Profesional Dirigida en dicha institución, enriqueciendo mis conocimientos como profesional.

A mis Compañeros: El poder acabar una carrera profesional no es nada fácil, uno encuentra muchos tropiezos en el camino pero debo agradecer a mis amigos, compañeros que en todo momento han estado dándome las fuerzas que necesito para seguir adelante.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco contextual	1
1.1 Descripción del tipo de institución	1
1.2 Reseña histórica de la institución	1
1.3 Visión y Misión	3
1.4 Estructura organizativa	4
1.4.1 Nomina	4
1.4.2 Organigrama	5
1.5 Ubicación geográfica	6
1.5.1 Oficinas administrativas de la supervisión educativa	7
Capítulo 2	8
Diagnóstico institucional	8
2.1 Descripción de la metodología aplicada	8
2.1.1 Técnicas	8
2.1.2 Instrumentos	9
2.1.3 Informantes	9
2.1.4 Unidades de análisis	9
2.2 Resultados del diagnóstico institucional	10
2.2.1 Instrumentos	11
Capítulo 3	13
Sistematización de la práctica	13
3.1 Desarrollo de la práctica	13
3.1.1 Área trabajada	13
3.1.2 Actividades desarrolladas	14
3.1.3 Lecciones aprendidas	15
3.1.4 Propuesta de mejora	15

3.1.5 Fundamentación teórica de la propuesta	16
Conclusiones	18
Recomendaciones	19
Referencias bibliográficas	20
Apéndice	21
Anexos	22
Anexo 1 Carta de autoridades	22
Anexo 2 Ficha informativa del estudiante	23
Anexo 3 Constancia indicando que se realizo la práctica de las 200 horas	24
Anexo 4 Galería fotográfica	26
Anexo 5 Calificaciones finales	27

Índice de Tablas

Tabla 1 Resultados de la observación física	11
Tabla 2 FODA	12

Resumen

En este informe se presenta el desarrollo de la práctica administrativa, la cual se llevó a cabo en la Supervisión Educativa de Estanzuela. El objetivo principal es lograr la utilización de manuales de seguridad alimentaria en las escuelas oficiales y de esa manera mejorar la salud de niños y niñas de la comunidad educativa.

Los informantes fueron la supervisora educativa, la secretaria y los directores de los establecimientos educativos, siendo este objeto de estudio. Este informe contiene elementos teóricos y ejemplos importantes para que los directores capaciten a sus docentes y puedan ofrecer mejores opciones de alimentación a nuestros niños.

Se realizó un diagnóstico que permitió un acercamiento a los establecimientos educativos para conocer las carencias o problemas institucional se recopiló la información de la supervisión educativa, utilizando herramientas e instrumentos, por medio de los cuales se determinaron las necesidades de mayor prioridad y los problemas; al aplicarle la viabilidad a través de la autoridad encargada, se generalizó o determinó que el problema priorizado es: la inexistencia de un Manual de Seguridad Alimentaria para las escuelas públicas de Estanzuela.

Introducción

El presente informe se realizó en la Supervisión Educativa se encuentran ubicadas en la 2da. Calle 2-08 zona 4, del municipio de Estanduela, Departamento de Zacapa, su vía de acceso es una de las principales calles del casco urbano, específicamente a 5 cuadras de la carretera panamericana, y a cuadra y media de la municipalidad. De la carretera panamericana, y a cuadra y media de la municipalidad el propósito principal es, determinar el uso de manuales de seguridad alimentaria en las escuelas públicas de Estanduela, Zacapa.

La investigación educativa brinda la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos. Para este informe, se recopiló la información necesaria para fundamentar el problema, se recogió de fuentes directamente involucradas con los directores de las escuelas, con la información se pudo responder al planteamiento del problema.

Este informe consta de tres capítulos: Capítulo 1 Marco Contextual, Capítulo 2 Diagnóstico Institucional y Capítulo 3 Sistematización de la práctica.

Esta investigación inicia con el marco contextual que incluye: Descripción de la institución, Reseña histórica de la institución, Visión y Misión, Estructura Organizativa y Ubicación Geográfica. Diagnóstico Institucional incluye: Descripción de la Metodología (técnicas, instrumentos, informantes, unidades de análisis) y resultados del diagnóstico institucional.

Sistematización de la práctica incluye: desarrollo de la práctica, Área trabajada, Actividades desarrolladas, Lecciones aprendidas, Propuesta de mejora y Fundamentación teórica de la propuesta.

La investigación realizada y los resultados obtenidos, están plasmados en una presentación estructurada por capítulos, a fin de facilitar su lectura y comprensión; al final se plantea una serie de conclusiones y la propuesta de las recomendaciones que se espera ayuden a la solución de la problemática que afronta la institución educativa, así mismo las referencias bibliográficas.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1 Descripción del Tipo de Institución

La Supervisión Educativa es una oficina estatal que presta servicios a nivel municipal trabajando en la organización administrativa interna y externa de todos los establecimientos, niveles y sectores educativos, así como el acompañamiento técnico, pedagógico y metodológico respondiendo a las necesidades de ampliación y cobertura educativa, mejorar la calidad de la educación, propiciar la capacitación y profesionalización de los docentes.

Se encuentra ubicada en 2da. Calle 2-08 Zona 4. Del municipio de Estandzuela, Zacapa, su horario de atención es de lunes a viernes de 08:00 a 12:00 y de 13:00 a 16:30 horas.

1.2 Reseña histórica de la institución

La Supervisión Educativa fue creada mediante Decreto 130, que emitió la Primera Ley Orgánica de Instrucción Pública Primaria, el 2 de enero de 1875, como parte de la reforma liberal de Justo Rufino Barrios. Tenía como finalidad lograr la organización, dirección e inspección de la enseñanza Primaria Publica.

Hasta los años 1,990 aproximadamente la educación de la población Estandzuelense estaba dirigida por una supervisión regional compuesta por cuatro municipios los cuales eran: Teculután, Usumatlán, Río Hondo y Estandzuela, que estaba organizada por un Supervisor Administrativo, un Supervisor Técnico – Pedagógico y un Supervisor Metodológico.

Por diversas necesidades como tener una mejor cobertura, avanzar hacia una educación de calidad y por estrategias de gobierno, cerca del año 1,996 la Administración Educativa se descentralizó formando dos distritos, uno con los municipios de Usumatlán y Teculután, el otro

con Río Hondo y Estanzuela. Las Supervisiones regionales se transformaron en Coordinación Técnica Administrativa CTA y la Capacitación Técnica Pedagógica CTP.

Con el crecimiento poblacional y la demanda de la comunidad educativa fue necesario una reorganización y reestructuración administrativa en la educación y fue hasta en enero del año 1,999 cuando se creó la Coordinación Técnica Administrativa en el municipio de Estanzuela estableciendo el distrito 19-02-06 ubicada en el edificio municipal de la localidad donde inició con sus funciones, nombrando como administrador de la misma al PEM. Jorge Francisco Zabaleta Méndez quien tuvo el apoyo del Alcalde Municipal Homero Eliberto Portillo Cabrera.

En el año 2,001 la Coordinación Técnica Administrativa se trasladó a nuevas instalaciones por no contar con el suficiente espacio, estando ubicada en la siguiente dirección 2da. Calle 2-08 zona 4, el alquiler del edificio era financiado por la Municipalidad de Estanzuela, la administración estaba a cargo de la licenciada María Elena de Quinto, quién laboró por un período de ocho años en dicha organización.

Actualmente la Supervisión Educativa está dirigida por la licenciada Lorena Concepción Casasola Morales de Duarte, quien tomó posesión del cargo en mayo del año 2,008, en esa misma fecha la Dirección Departamental de Educación de Zacapa, asumió los gastos de alquiler, energía eléctrica y servicio telefónico de mencionada institución por medio de un presupuesto gubernamental.

La Supervisión Educativa presta servicios a nivel municipal trabajando en la organización administrativa interna y externa de todos los establecimientos, niveles y sectores educativos, así como el acompañamiento Técnico, Pedagógico y Metodológico respondiendo a las necesidades de Ampliación y Cobertura Educativa, Mejorar la Calidad de la Educación, Propiciar la Capacitación y Profesionalización de los docentes; asimismo resolver problemas o conflictos que suscitan en la comunidad educativa de una manera eficaz y eficiente.

La atención que se brinda a la población es de lunes a viernes a partir de las ocho horas a dieciséis treinta horas (08:00 a 16:30), esta entidad labora bajo el lema “Un pueblo educado, es un pueblo que se desarrolla y convive en Paz”, este indicador motiva al desarrollo de actividades

educativas, socio – culturales y deportivas con la finalidad de cumplir con las expectativas de la organización.

1.3 Visión y Misión

Visión:

Ser una institución modelo que fomente la excelencia del servicio educativo, así como el fortalecimiento de las relaciones interinstitucionales en nuestro municipio. Todas las acciones se enmarcan en un modelo de gestión eficaz, eficiente e inspirada en principios y valores éticos para atender a la comunidad educativa, en condiciones administrativas, técnicas, físicas y pedagógicas adecuadas.

Misión:

Somos una institución que presta servicios educativos con eficiencia y eficacia, buscando mejorar cuantitativa y cualitativamente el sistema educativo a nivel municipal mediante la participación constante y comprometida de todos los sectores involucrados, creyendo y confiando que sólo a través de la educación lograremos el bienestar de todos.

1.4 Estructura Organizativa

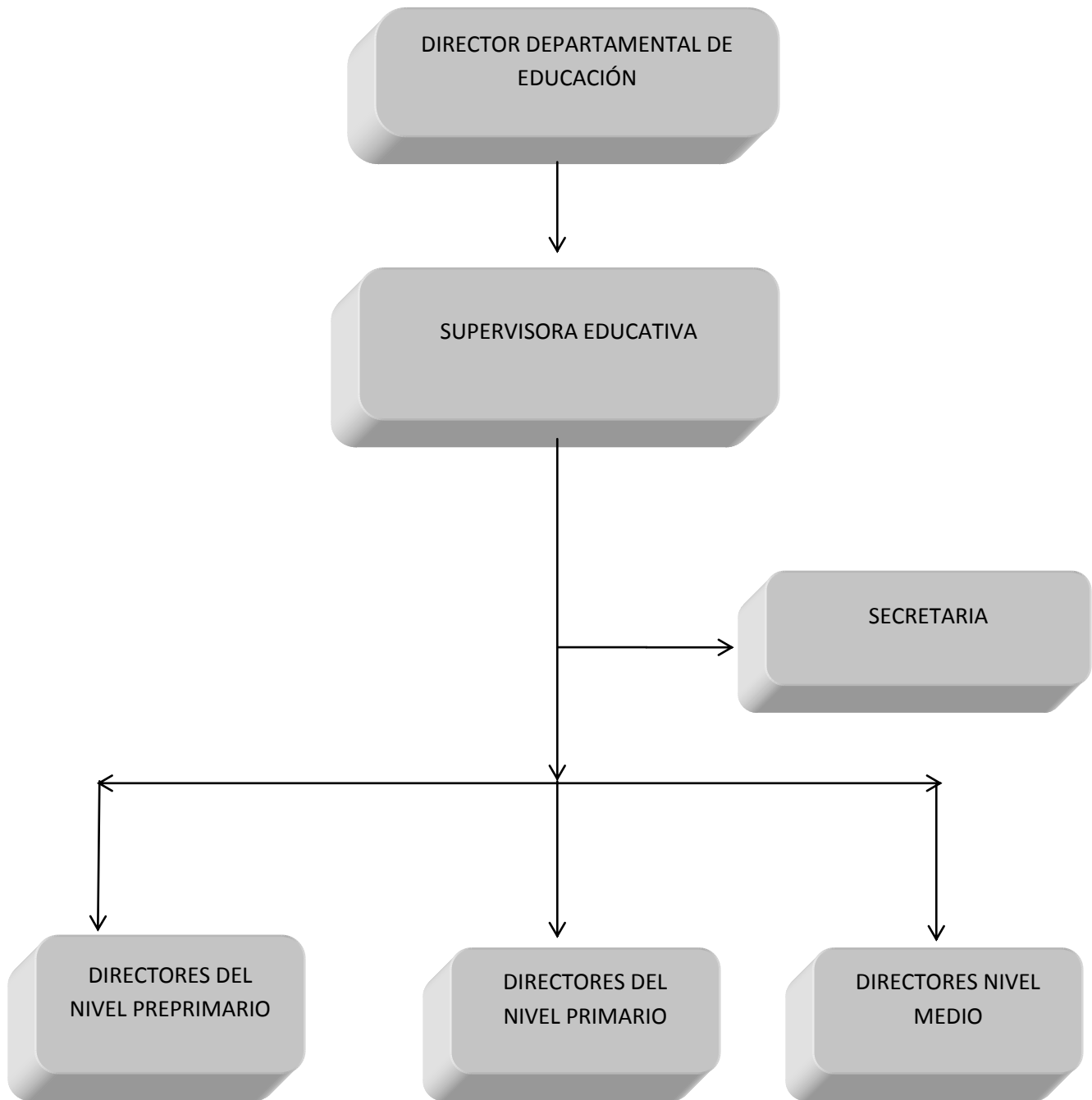
1.4.1 Nomina

1	Lorena Concepción Casasola Morales	Supervisión Educativa
2	Susana Lisbeth Sosa Córdón	Supervisión Educativa
3	Mayra Mercedes Pinto Franco	EODP Bo. Santa Cecilia
4	Karen Damaris Vargas Salguero	CEIN PAIN, ALDEA CHISPÁN
5	Victoria del Carmen Cabrera Barahona	EODP EL GUAYABAL
6	Miriam Milena Judith Ruano Ruano	EODP ANEXA A EORM, ALDEA SAN NICOLÁS
7	María Adela Portillo Cabrera	CEIN PAIN, ALDEA TRES PINOS
8	Claudia Mariela Cabrera Calderón	Escuela Educación Especial
9	Byron Dagoberto Oliva Fajardo	EOUN
10	Lisbeth Aurora Cabrera de Torres	E.O.U.P.V. "José A. Castañeda"
11	Juan Manuel Calderón Ramírez	EOUM, BO. LAS CANCHITAS
12	Irma Verónica Casasola de la Rosa	EOUM, BO. GUADALUPE
13	Estela Margarita Aldana de Paz	EOUM, BO. SANTA CECILIA
14	Roberto Ezequiel Vargas Leiva	EORM, ALDEA CHISPÁN
15	Argelia Carrillo Cabrera	EORM, ALDEA EL GUAYABAL
16	William Amilcar Cervantes	EORM, ALDEA SAN NICOLÁS
17	Marco Antonio Sánchez de Paz	EORM, ALDEA TRES PINOS
18	Glenda Julieta Vásquez Pérez de De Paz	INEBOA Estanzuela, Zacapa
19	Enelda Mercedes Portillo Cabrera de Portillo	INEB
20	Ivonne Herenia Borja Rojas	INED

1.4.2 Organigrama

Supervisión educativa distrito 19-02-06

Estanzuela Zacapa



1.5 Ubicación Geográfica

Las oficinas administrativas de la Supervisión Educativa, se encuentran ubicadas en la 2da. Calle 2-08 zona 4, del municipio de Estanduela, Departamento de Zacapa, su vía de acceso es una de las principales calles del casco urbano, específicamente a 5 cuadras de la carretera panamericana, y a cuadra y media de la municipalidad. De la carretera panamericana, y a cuadra y media de la municipalidad.



1.5.1 Oficinas administrativas de la Supervisión Educativa



Capítulo 2

Diagnóstico Institucional

2.1 Descripción de la Metodología Aplicada

Para efectos de la realización de este informe la investigación realizada es de carácter descriptivo, de la misma manera aplicando la investigación acción, pues se pretende dejar un Manual de seguridad alimentaria para apoyar a las escuelas de Estanzuela, Zacapa en el marco de un proceso interactivo, combinando la teoría con la práctica, tomando siempre en cuenta los sujetos en torno a un problema que se quiere solucionar, no planteando únicamente el problema sino diseñando y elaborando la propuesta de solución. El enfoque es cualitativo, dándosele participación a los elementos que forman parte de la situación problemática, siendo estos los Directores de las escuelas de Estanzuela, Zacapa, para que de manera personal reflexionen y mejoren las condiciones de salud pues la desnutrición afecta en diferentes aspectos Dentro de este contexto se llevó también a cabo la entrevista reflejo con la supervisora educativa de Estanzuela Zacapa recogiendo opiniones, ideas, y sentimientos.

Así mismo, el cuestionario del grupo focal, para la recolección de datos, siendo este semejante a una entrevista, trabajándose en un universo de muestra fue total con el grupo de directores de las escuelas de Estanzuela, Zacapa y no solamente con uno de ellos, utilizando una guía de preguntas para intervenir en el grupo.

2.1.1 Técnicas

La observación, que es un recurso usado frecuentemente en toda investigación de índole educativa, la entrevista no estructurada las cual siempre está enfocada a los hechos que se pretende cambiar, estos instrumentos deben ser adecuados para poder con facilidad registrar la información recabada.

2.1.2 Instrumentos

Para la realización de la presente investigación se utilizaron los instrumentos como la entrevista y un cuestionario, el FODA, y instrumentos de observación obteniendo de esta manera la información necesaria.

2.1.3 Informantes

El primer contacto para recabar la información fue la secretaria de la supervisión, Susana Lisbeth Sosa Cordón y posteriormente la supervisora de educación del municipio de Estanduela Licda. Lorena Casasola Morales

2.1.4 Unidades de Análisis

Se tuvo la oportunidad de observar varios documentos de Seguridad Alimentaria de los cuales se obtienen ideas entre ellos podemos describir

- Contenidos actualizados de Nutrición y Alimentación CADENA INCAP/OPS
- Diccionario de la Real Academia Española, edición comarca 2006.
- Fundación Rigoberta Menchu Tum. Manejo y Prevención de conflictos en Guatemala FMRT, (2000).
- Material Grafico Despertemos Guatemala, 2013.
- “Misión a Guatemala”, Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, Sr. Jean Ziegler ante el Consejo Económico y Social de la Organización de las Naciones Unidas el 18 de enero de (2006).
- Módulo de conceptos básicos de seguridad alimentaria y nutrición del programa formativo comunicación para el desarrollo en Seguridad Alimentaria y nutrición CPD/SA, elaborado por el centro de comunicación para el desarrollo COCODE con apoyo de UNICEF, mayo 2013.

- Normas de atención del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Gobierno de Guatemala.

2.2 Resultados del Diagnostico Institucional

Para efectos de la presente investigación se dirigió una solicitud, a la supervisora educativa para poder realizar la Práctica Profesional Dirigida, en la institución y a la vez se aplicó un diagnóstico institucional, a través de un FODA; derivado del mismo y delimitando se priorizó y delimitó que existían varias carencias, las cuales se ordenaron aplicándoles la viabilidad o consentimiento por parte de los involucrados como entidad cooperante así como la factibilidad o disponibilidad de recursos por parte del estudiante investigador. Para poder recolectar la información se utilizó una guía de entrevista y un cuestionario, por medio de los cuales se llegó a la conclusión de confeccionar una propuesta de: Manual de Seguridad Alimentaria para establecimientos oficiales el cual será utilizado en las escuelas del área de Estanzuela, Zacapa.

2.2.1 Instrumentos

Tabla 1 Resultados de la observación física

No.	Aspecto observado	Respuestas	Observaciones y/o comentarios
1	Dimensiones promedio de la oficina	4 metros cuadrados	El área es demasiado pequeña
2	Ubicación	Muy bueno	Está ubicada en una área accesible para todos
3	Ventilación :	Suficiente x	Cuenta con suficiente área de ventilación
4	Iluminación	Suficiente x	Es adecuada al lugar
5	Sala de estar	No x	No cuenta con esta área
6	Cuenta con servicio de internet	Si x	Para el uso de oficina
7	Cuenta con servicios de ayudas Audiovisuales	Si No x	No cuenta con ayuda audiovisuales
8	Tiene suficiente agua entubada	Si x No	Cuenta con suficiente agua potable
9	El edificio es	Oficial Privado x	No cuenta con edificio propio
10	Otros aspectos que no se consideraron en esta guía de observación.		No fueron encontrados

Fuente: Elaboración: propia 2014

Tabla 2 FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<p>Atención a la comunidad Educativa y trámites administrativos realizados de manera eficiente.</p> <p>Utilizar canales de comunicación verbal y escrita.</p> <p>Aplicar estrategias para el monitoreo o seguimiento de cumplimiento de metas.</p> <p>Buenas relaciones interpersonales con los colaboradores.</p> <p>Motivación a docentes a superarse profesionalmente por medio de capacitaciones.</p>	<p>Apoyo de la municipalidad en el pago de personal operativo y docentes.</p> <p>Buenas relaciones con diversas instituciones de apoyo municipales, Mancomunidad de Nor Oriente, Juzgado de paz, centro de salud y entidades Bancarias.</p> <p>Colaboración de maestros (as) para ayudar en las actividades administrativas técnicas y pedagógicas.</p>
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<p>Manual de seguridad alimentaria.</p> <p>Manual de procesos del código personal de estudiantes.</p> <p>No contar con edificio propio.</p> <p>Los establecimientos educativos y personal técnico no poseen manuales de funciones.</p> <p>Manual para fortalecer las acciones y movimientos de personal en los centros educativos.</p> <p>Manual de gestión de riesgos de edificios escolares.</p>	<p>Recorte de presupuesto para el fortalecimiento de los programas implementados en el sector por la asignación de recursos hacia otros rugros.</p> <p>Suspensión de los servicios básicos (energía eléctrica, telefonía)</p> <p>Deterioro de la infraestructura del edificio.</p>

Fuente: Elaboración propia 2014

Capítulo 3

Sistematización de la Práctica

3.1 Desarrollo de la Práctica

Para efectos de la realización de la práctica profesional Dirigida de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa se determinó elaborar un manual de seguridad alimentaria para establecimientos educativos oficiales del municipio de Estanduela, Zacapa. De esa forma presentar una investigación elaborada sobre la base de aspectos doctrinarios, legales y humanos de forma objetiva y práctica, analizando una a una las distintas leyes de protección para erradicar la inseguridad alimentaria y nutricional y capacitar a directores sobre el uso de los Manuales de Seguridad alimentaria, de cada una de las escuelas públicas de Estanduela.

3.1.1 Área Trabajada

El presente proyecto de tesis, se realiza con el objeto de aportar los conocimientos obtenidos y dar a conocer la importancia de regirnos con un manual de seguridad alimentaria en las escuelas de Estanduela, Zacapa los derechos fundamentales y rescatar a muchos niños y niñas así como adolescentes y adulto mayor que viven en extrema pobreza en donde el Estado guatemalteco no encuentra las herramientas para contribuir en buscar soluciones integrales.

La inseguridad alimentaria y nutricional, en términos generales, expresa relaciones sociales de desigualdad y pobreza extrema, lo cual al final no expresa otra cosa más que el ejercicio de las relaciones de poder, para conceptualizar la división exacta de ricos y pobres. La desnutrición no es un problema de quienes la sufren, sino más bien de la sociedad en general.

El goce a la seguridad alimentaria es un derecho fundamental del ser humano sin discriminación alguna y que el Estado actualmente debe velar por el cumplimiento y asistencia social de todos los habitantes.

Entre los compromisos adquiridos por los gobiernos de turno, se asume que el cumplimiento de la Ley del Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional, debe enfocarse al esfuerzo e integración de la misma para el cumplimiento integral con la población guatemalteca, recordando que una gran parte de la población se encuentra deficientemente alimentada, lo que limita su futuro y reduce sus opciones de desarrollo humano.

Reconociendo todo esto e investigando el desempeño de algunos Directores Escolares de las diferentes escuelas de Estanzuela, Zacapa, se pretende fortalecer sus conocimientos acerca de la seguridad alimentaria de todos los niños y niñas de esta comunidad y sabiendo que en todo el mundo coexisten cada vez más problemas relativos a la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el régimen alimentario se deben tomar medidas drástica para dar solución a este problema que afecta a la población.

3.1.2 Actividades desarrolladas

Para efectos de la realización de la práctica Profesional Dirigida se asumió la responsabilidad de apoyar en las tareas asignadas de la mejor manera poniendo en práctica todos los conocimiento adquiridos durante el proceso de estudios se realizaron diversas actividades entre ellas mencionaremos las más relevantes.

- Programar la adecuada integración, coordinación y comunicación de los servicios de la supervisión.
- Socializar con el personal sobre el problema seleccionado.
- Colaborar con la secretaria en la recepción de información de directores sobre el conteo rápido.
- Realizar capacitación sobre conteo rápido a los directores.
- Confrontar papelería
- Informar a directores sobre la actualización de datos del personal 011 y 021.
- Revisión de formularios a directores.
- Realización de planillas 031 y 021.
- Sellado de folios para la autorización de libros de actas y conocimientos de las escuelas.

- Trabajando conjuntamente con personal administrativo de la oficina sobre el manual que se realizara.
- Visita a las escuelas de la localidad.
- Chequeo sobre las aulas virtuales que poseen los colegios privados.
- Capacitación a directores sobre estadística inicial.

3.1.3 Lecciones Aprendidas

En la realización de la práctica profesional dirigida se obtuvieron varias lecciones como el poder relacionarse con los diferentes directores de las escuelas de la localidad saber cuáles son las responsabilidades de los supervisores y entre algunas de ellas esta es garantizar el acceso, permanencia y egreso efectivo de la niñez y la juventud sin discriminación, a todos los niveles educativos y subsistemas escolar y extraescolar.

La Supervisión Educativa presta servicios a nivel municipal trabajando en la organización administrativa interna y externa de todos los establecimientos, niveles y sectores educativos, así como el acompañamiento Técnico, Pedagógico y Metodológico respondiendo a las necesidades de Ampliación y Cobertura Educativa, Mejorar la Calidad de la Educación, Propiciar la Capacitación y Profesionalización de los docentes; asimismo resolver problemas o conflictos que suscitan en la comunidad educativa de una manera eficaz y eficiente.

Tomando en cuenta todos los procesos de mejoras esto motiva a desarrollar el proyecto en la Supervisión Educativa Distrito 19-02-06 del municipio de Estanzuela, pues se tratara de resolver la falta de uso de manuales de seguridad alimentaria nuestro entorno social.

3.1.4 Propuesta de mejora

El aporte que se dejara para los centros educativos oficiales será un Manual de Seguridad Alimentaria pues no cuentan con uno, ya que en ellos se pueden dar a conocer los lineamientos a seguir para llevar una vida sana pues las personas que no se desarrollan no contribuyen al progreso de sus sociedades y este dará un valor a todas las personas que tienen en todo momento

acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, inofensivos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa. Además es muy importante la comunicación con las entidades que apoyan estos problemas.

3.1.5 Fundamentación teórica de la propuesta

La seguridad alimentaria y nutricional se empezó a desarrollar en las entidades de derechos humanos y especialmente en la Organización de las Naciones Unidas en la década de los años 70. En Centroamérica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) establecieron la Estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional, esto a partir del mandato de la XIV Cumbre de Presidentes y Jefes de Estado celebrada en Guatemala en 1993.

En Guatemala se adoptaron las primeras iniciativas en la historia del país en la lucha contra el hambre y la desnutrición en el año 2004: creando el Frente Nacional contra el Hambre, esto con el objeto de superar el retroceso que significó el incremento de los porcentajes de desnutrición entre la década de los noventa, discutiéndose en un proceso participativo, la primera Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

En enero de 2005, el entonces Relator Especial de Naciones Unidas para el Derecho a la Alimentación, señor Jean Ziegler, arribó a Guatemala y estudió la situación del país con relación a este derecho. El Relator Especial elaboró un Informe sobre su visita que presentó ante la Comisión de Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas, en su 62º Período de sesiones, en enero de 2006, en el que incluyó una serie de recomendaciones para mejorar la situación del derecho a la alimentación en Guatemala.

Dentro de algunas medidas que se tomaron a través del Programa Nacional de Emergencia y Recuperación Económica (Ministerio de Finanzas) y el Plan de Contingencia y Emergencia Alimentaria 2009 (SESAN), elaborado en mayo de dos mil diez, tuvieron algún efecto, pero no

fueron suficientes para impedir la crisis alimentaria que se generó posteriormente y se agudizó a partir de agosto, ante la cual se implementó la Respuesta Integral a la Inseguridad Alimentaria y Nutricional del País, estos programas contribuyeron a aliviar la situación de la población guatemalteca que padece hambre en las comunidades y municipios más vulnerables.

Los manuales de seguridad alimentaria son muy utilizados por las escuelas de diferentes localidades por lo que son muy importantes ya que en ellos se pueden dar a conocer los lineamientos a seguir para llevar una vida sana pues las personas que no se desarrollan no contribuyen al progreso de sus sociedades y este dará un valor a todas las personas que tienen en todo momento acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, inofensivos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa.

Conclusiones

- Se determinó que en las escuelas nacionales no cuentan con manuales de seguridad alimentaria es muy importante la aplicación de la Ley del Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional además se debe crear programas de beneficio social que evolucionen de manera integral a través de procesos de recuperación, asimismo promover la sensibilización y concientización de la población en general, con el objetivo de dar a conocer el problema de inseguridad alimentaria.
- Las capacitaciones realizadas sobre el uso de manuales de seguridad alimentaria fueron aceptadas exitosamente por los docentes y directores de las escuelas nacionales de la localidad.
- Los docentes deben saber sobre el uso que un manual de seguridad alimentaria pues son muy importantes como instrumentos privilegiado en la gestión de la alimentación de los niños y niñas de Estanduela.

Recomendaciones

- Hacer conciencia en los funcionarios públicos para que hagan el mejor uso de los fondos para que cada uno de los guatemaltecos tenga una vida digna.
- Aprovechar cada programa que beneficie las familias guatemaltecas y concientizar a la población en general, sobre lo que se puede lograr al dar a conocer el problema de inseguridad alimentaria.
- Incentivar la forma y estrategias para que los directores, docentes y padres de familia puedan aplicar el buen uso de los Manuales de Seguridad Alimentaria.

Referencias Bibliográficas

1. Arruabarrena, I. y De Paúl, J. (2001). Maltrato a los niños en la familia, (6ª. ed.) España: Pirámide.
2. biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2494.pdf
3. María del... LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS y A LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Informe de Tesis. Presentado por., *por la formación social y Académica que han orientado mí... Evolución y conceptos de seguridad Alimentaria nutricional.*
4. Cameron Sara. Colombia 1996 Perfiles en desarrollo de niños y niñas en América latina y el Caribe, UNICEF.
5. Congreso de la República (2002) Ley de los consejos de Desarrollo Urbano y Rural Decreto numero 11-2002
6. Contenidos actualizados de nutrición y alimentación cadena INCAP/OPS. (2001).Cuellar Bethacourt, Raul/ Samayoa Herrera, Josué. Maltrato infantil opinión de la niñez y juventud. (2001).
7. Diccionario de la Real Academia Española, edición comarca 2006.
8. Fundación Rogoberta Menchu Tum (2000) Manejo y Prevención de conflictos en Guatemala FMRT.
9. Misión a Guatemala Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, Sr. Jean Ziegler ante el Consejo Económico y Social de la Organización de las Naciones Unidas el 18 de enero de (2006).
10. Ley de seguridad alimentaria Nutricional, decreto Ley 92-2005Gobierna de Guatemala.

Apéndice

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.



Elaboración de un Manual de Seguridad Alimentaria Para Establecimientos Educativos Oficiales de Estanduela, Zacapa (Informe de práctica profesional dirigida)

Zoila Albertina Cabrera Pinto.

Zacapa, agosto 2014.



Manual De Seguridad Alimentaria Para
Escuelas P ublicas De Estanzuela Zacapa.
Propuesto por
Zoila Albertina Cabrera Pinto



SUPERVISI3N
EDUCATIVA

ESTANZUELA

Zacapa

2014



Estanzuela, Zacapa Mayo 2014.

Estimados Maestros y Maestras:

1. El propósito del Manual de Seguridad Alimentaria es que ustedes obtengan información completa y precisa de los diferentes aspectos que intervienen en la seguridad alimentaria de los niños y niñas de Estanzuela, Zacapa y a si poder tener una visión de la realidad y poder alcanzar el desarrollo integral de nuestra sociedad.
2. La desnutrición es un problema grave de salud que actualmente afecta a niñas, niños y adolescentes de nuestro municipio estas medidas, además de contribuir a la promoción de una alimentación correcta proporcionan a la comunidad educativa en general orientaciones específicas para tener estilos de vida saludables. Para combatir desde la escuela la desnutrición se requiere la participación permanente de padres de familia, docentes, directivos, supervisores, personal de apoyo, alumnos, comunidad.
3. Por ello, con la finalidad de contribuir al cumplimiento de dichas medidas se ha diseñado este manual con el propósito de brindarles algunas recomendaciones básicas para la selección de alimentos saludables, la preparación de refrigerios y sugerencias de menús que podrán utilizar y compartir en la escuela y con las familias.
4. Es muy importante que como docentes aportemos a las familias mecanismos de prevención y sensibilización para evitar que se sigan elevando los índices de desnutrición crónica en Estanzuela.

Zoila Albertina Cabrera Pinto.



Presentación

Guatemala es un país pequeño en territorio grande en cultura y riquezas naturales, lamentablemente cuenta con una de las tasas de crecimiento poblacional más alto de Latinoamérica (2.4%) a si como los niveles de desnutrición crónica más altos de la región (49.3%) cuenta con 22 departamentos entre ellos Zacapa.

Zacapa es un departamento del área de Nor Oriente del país, el cual según el censo realizado en las escuelas el municipio de Estanzuela tiene un 5.0% de desnutrición crónica.

Para disminuir esta situación, se debe unir esfuerzos por parte de todas las instituciones, tal como son Ministerio De Educación, sabemos que el conocimiento de poder y que la educación es la que hace que una nación salga adelante pues un país educado tiene mayor desarrollo.

La seguridad alimentaria Nutricional debe ser un tema importante que se debe enseñar y comprender, por lo que se ha tomado en cuenta a los maestros quienes se consideran importantes líderes comunitarios, para que se empoderen con este tema a si como con las diez acciones de la ventana de los mil días, sabiendo que estas son acciones preventivas para lograr un mejor desarrollo en nuestra niñez.

Si no logramos cambiar nuestra realidad y los niveles de desnutrición crónica en el país, el sector educación se ve afectado nuestra sociedad, son niños con poca capacidad de aprender presentándose así la repetición de grados o bien la deserción escolar a temprana edad.

Nuestros maestros deben estar involucrados en la problemática, teniendo que dominar el tema de prevención, conocer sobre desarrollo comunitario logrando así ser un grupo importante para guiar a la población hacia cambios positivos por medio de la adecuada educación académica, teniendo los lineamientos que le permita orientar hacia acciones adecuadas para generar los cambios que necesitan Guatemala y Estanzuela.



Funciones del manual

El manual propone temas de importancia para la población y de los maestros de Estanzuela.

- Que logren empoderarse de la temática de seguridad Alimentaria Nutricional.
- Que sean líderes importantes de la comunidad, logren orientar a padres de familia sobre los cuidados esenciales que debe tener un niño en su etapa de desarrollo.
- Que puedan velar por la calidad de alimentos de consumo diario, en cuanto a higiene, preparación y propiedades nutricionales.
- Implementar el uso de información sobre la seguridad alimentaria.
- Logren dar consejos fundamentados sobre los cuidados en salud y nutrición durante la ventana de los mil días.

¿Qué es la Seguridad Alimentaria?

Cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inofensivos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana



Importancia de los maestros en el desarrollo comunitario

Forman parte importante en el proceso por el cual las sociedades pasan de condiciones caracterizadas por la baja producción y pobreza a un nivel mucho más alto de consumo y de calidad de vida.

La docencia de Estanduela normalmente de hace preguntas como: ¿cuál es mi papel en el desarrollo del país? , ¿Por qué es importante trabajar con ética en busca del desarrollo?, ¿Cuál

es mi influencia a nivel comunitario?, ¿Por qué es importante que los niños aprendan a leer y escribir? Para estas preguntas hay un sinnúmero de respuestas, para lo cual en este manual se presentan algunas.

Cuando se habla de desarrollo hay muchos términos que lo acompañan como por ejemplo, desarrollo sostenible, sustentable, urbano, rural, comunitario.

Uno de los principales errores que se comete cuando se habla de desarrollo es confundir el crecimiento económico con el desarrollo.

Desarrollo es donde todos los componentes de calidad están disponibles para la mayoría de la población

Cinco componentes de la calidad de vida

Aa

EDUCACIÓN

Es la, base del desarrollo que permite que todos los demás componentes se desarrollen con mejor facilidad

Q

INGRESOS

Es la cantidad de dinero con la que una familia cuenta.



INFRAESTRUCTURA

Infraestructura pública como carreteras, escuelas y las características de la vivienda familiar.



SALUD

Es la condición en la que viven las familias, disponibilidad de medicamentos, los servicios de salud cercanos y personal capacitado. También se toma la nutrición desnutrición.

SP

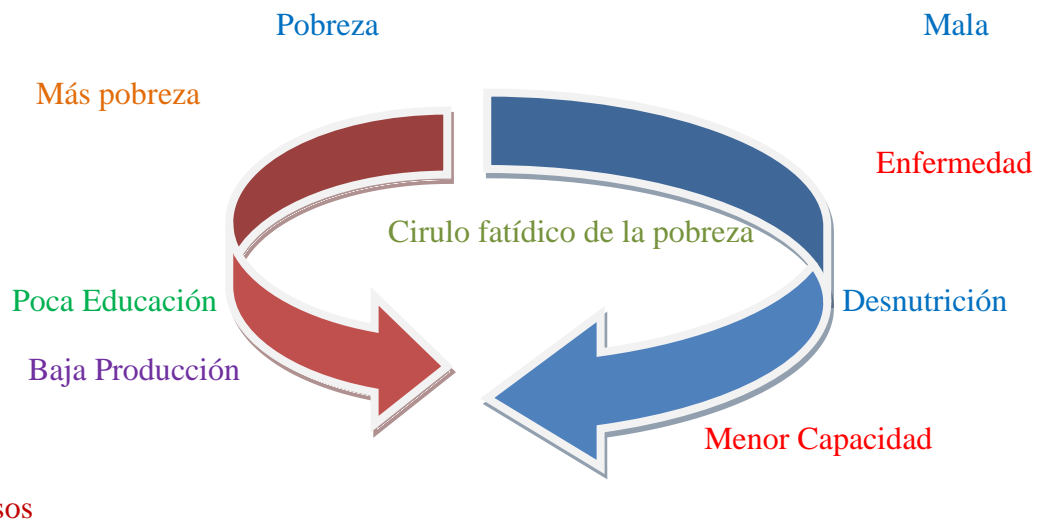
SERVICIOS PUBLICOS

En esta área están teléfono, agua potable y energía eléctrica



Importancia de la docencia para el Desarrollo.

Un maestro a través de los años, va generando cierto liderazgo y respeto en una comunidad. Además es la persona responsable de la educación de niños, jóvenes, su deber es prepararlos para aplicar los conocimientos a su vida cotidiana, es por eso que un maestro a nivel de desarrollo, tiene un papel vital, ya que en muchos casos la educación es el factor que determina la comunidad en el círculo de pobreza de los niños y jóvenes.



Este círculo se puede romper previniendo la desnutrición y educando a los alumnos con ética y valores, basándose en la consejería recomendada en esta manual. Empezando con las madres y padres actuales y en potencia. Es demás aclarar que sin educación preventiva jamás alejaremos la desnutrición y es por ello que siempre tendremos mala retención. La propuesta es cambiar el círculo de pobreza en nuestra comunidad.



¿Por qué el maestro?

El maestro es la persona que tiene el contacto directo con las personas de la comunidad, además durante el tiempo han generado lazos de confianza y respeto que son necesarios para poder dar consejería a las personas. Es la persona que a diario puede recomendar a las niñas, niño y jóvenes, las mejores prácticas que deben implementar en sus hogares, tienen capacidad didáctica para implementar charlas de calidad para las madres de familia, facilitar el entendimiento de los temas que se impartirán.





Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Según la ley de seguridad Alimentaria y Nutricional se entiende como :el derecho que tiene toda persona de tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente , a una alimentación adecuada en cantidad y calidad con pertinencia cultura, preferiblemente de origen nacional, así

como su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa.

Que es un derecho

Artículo 25 de los Derechos Humanos: toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, a si como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación. El pacto Internacional de derechos Económicos, sociales y culturales (artículo 11) dice: Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.

Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:

Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;

Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.

Manifestaciones de la Inseguridad alimentaria y Nutricional.

La importancia de fortalecer la iniciativa de

Seguridad Alimentaria y Nutricional como una

Estrategia para la reducción de los efectos de la pobreza en la salud y la

Nutrición humana, y en el desarrollo de las poblaciones de la región.

Por tanto, acuerdan elevar a la consideración de los Excelentísimos Señores Presidentes de los países miembros, ratifiquen la resolución 20 de la XIV Cumbre de Presidentes y Jefes de Estado, celebrada en Guatemala en octubre de 1993, y otorguen el máximo apoyo político para que todos los países miembros adopten como política regional y de Estado, la estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional en sus cuatro componentes, fortalezcan el marco jurídico y promuevan la elaboración y ejecución de planes de acción intersectoriales en cada país.

Esta resolución se justifica si se toman en consideración los retos que enfrenta la Región y que afectan a los avances que se estaban logrando en la iniciativa Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, aprobada por la XIV Cumbre de Presidentes de Centroamérica (Resolución 20, XIV Cumbre. Guatemala, Guatemala, 1993) y puesta en marcha desde 1994 en el ámbito regional, nacional y municipal (Resolución 38, XV Cumbre. Guácimo, Costa Rica, 1994).

Revisamos aquí el marco conceptual de esta iniciativa centroamericana, sus avances, los retos que se han de enfrentar en el presente 2001 y en el bienio 2002-2003, y las medidas ya puestas en práctica o recomendadas para garantizar su éxito.

Construyamos la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Es necesario orientar el abordaje de las intervenciones de forma integral y sostenible, especialmente a nivel departamental, municipal y comunitario, a fin de reducir el riesgo de inseguridad alimentaria y nutricional, y la desnutrición crónica, atendiendo de manera focalizada a las poblaciones vulnerables en los municipios priorizados. Sus objetivos estratégicos consisten en: contribuir a la autosuficiencia alimentaria del país; promover el acceso de la población a la canasta básica alimentaria; promover la educación, información y comunicación sobre alimentación y nutrición para mejorar el consumo de alimentos; promover la lactancia materna exclusiva y contribuir a la reducción de la desnutrición crónica; ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, agua, saneamiento básico e higiene familiar y comunitaria, para reducir la desnutrición crónica; y fortalecer las capacidades institucionales del SAN y de la Sociedad Civil para la reducción de la inseguridad alimentaria nutricional.

Estrategia de Integración y Coordinación Institucional del ASAN

Su objetivo es fortalecer las capacidades de coordinación, concertación, integración de esfuerzos y fortalezas del SAN, de la sociedad civil y de la cooperación internacional, para la reducción de la inseguridad alimentaria y nutricional. Establece tres universos de análisis temáticos transversales y prioritarios: el clima, el marco económico y el marco cultural e ideológico. Los ejes estratégicos son: sistemas de información, detección y atención de la desnutrición, agua segura rural, asistencia alimentaria, producción y comunicación para el desarrollo.

Código de Salud, Decreto Número 90-97 del Congreso de la República de Guatemala

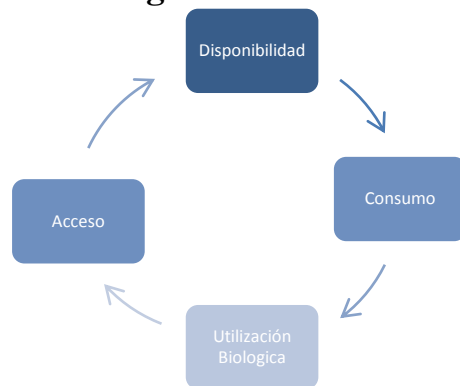


Se creó para regular las “acciones de prevención, promoción recuperación y rehabilitación, afín de procurar a los habitantes el más completo bienestar físico, mental y social.

Algunos aspectos que se toman en consideración para el cumplimiento de la premisa anterior son: capacitación de los recursos humanos en salud, de la investigación en salud, acciones de promoción y

prevención de la salud, estilos de vida saludable, prevención de las enfermedades, vigilancia de la salud, control de las enfermedades, salud y ambiente, agua potable, desechos sólidos, urbanización y vivienda, alimentos, protección de la salud en relación con los alimentos, establecimientos y expendios de alimentos, alimentos donados, creación de una organización para la recuperación de la salud y de las acciones de rehabilitación de la salud. Como bien lo manifiesta este Código, el estado de salud de los individuos depende, entre otras cosas, del estado nutricional de los mismos.

Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional



Disponibilidad



Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o individuo.

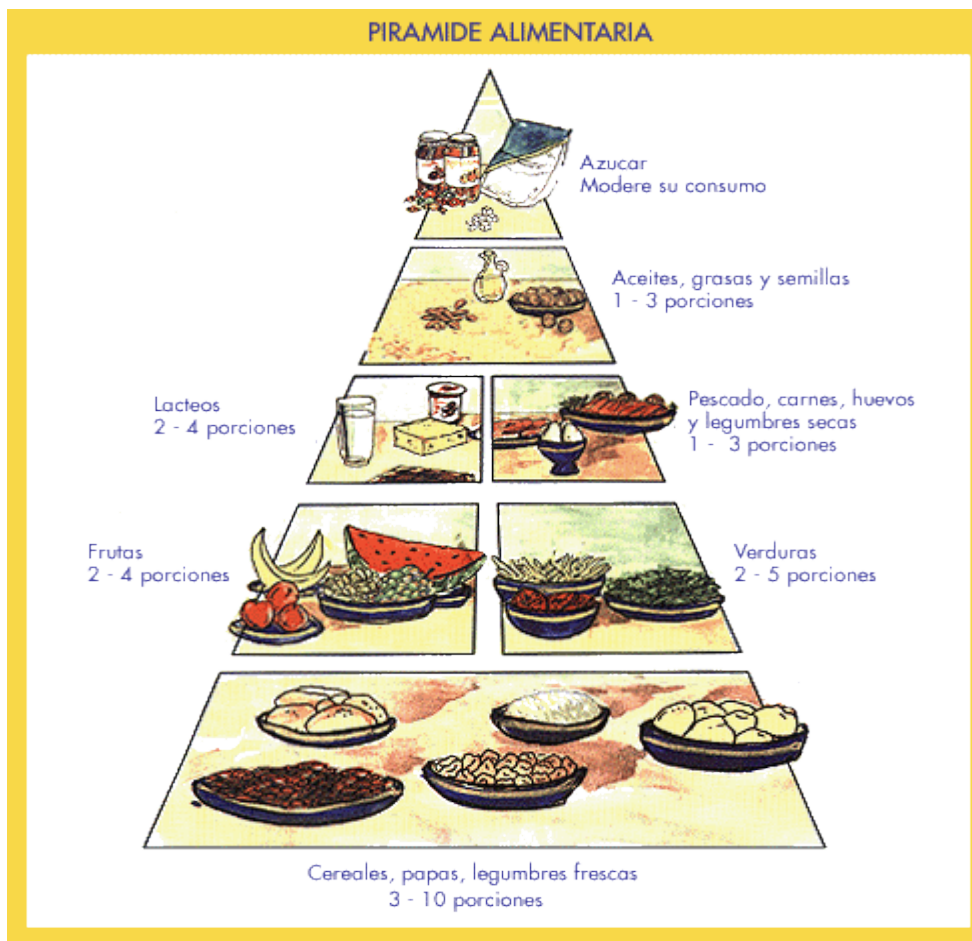
Los alimentos pueden tener varios orígenes: Vegetales, animales o derivados de éstos, tales como la miel, la leche, los huevos.

Otros factores que influyen en la producción de los alimentos son el trabajo humano y la tecnología. Conviene recordar que muchas veces esta producción no está dirigida solo al consumo humano sino también animal y para reservas que aseguren una futura producción. Otros factores que influyen en la disponibilidad de alimentos son el comercio exterior (exportación e importación), la industria alimentaria (elaboración, procesamiento y conservación de alimentos) y las políticas que regulan estos factores.

Factores facilitadores	Factores inhibidores
Hierro Hem	Sustancias alcalinas
Vitamina C	Fosfatos
	Fibra alimentaria
	Taninos
	Oxalatos

Acceso

Influyen en los patrones de demanda y consumo de alimentos no sólo la existencia de alimentos disponibles en el mercado, sino también el tamaño y composición de la familia, la educación e información, los hábitos y creencias alimentarias, la urbanización, y en forma muy importante, el nivel de ingresos, que según los precios del mercado, se traduce en una mayor o menor capacidad de compra de alimentos.



Nivel de ingreso y capacidad de compra de alimentos

La dieta consumida por las familias depende fundamentalmente del nivel de ingreso. En los más bajos, las necesidades energéticas son cubiertas principalmente por cereales (trigo, arroz o maíz), raíces, tubérculos y algunas leguminosas. A medida que se eleva el ingreso, aumenta el consumo de alimentos de origen animal, azúcares, grasas y aceites y se incorporan cada vez más alimentos que han requerido de un procesamiento industrial.

Los grupos pobres, además de gastar gran parte de sus ingresos (alrededor del 60%) en alimentación, compra de alimentos de poco valor nutricional (influenciados por la propaganda) o por variaciones estacionales de ciertos alimentos, transformándose en factor de riesgo para el crecimiento y desarrollo en el ciclo vital. Algunos de estos factores son susceptibles de mejorar con educación nutricional en determinados niveles de ingreso.

Conocimientos, hábitos y creencias alimentarias



Los hábitos alimentarios son influenciados por la tradición, disponibilidad de alimentos, ingresos y conocimientos adquiridos, generando un comportamiento especial en las comunidades y grupos familiares con relación al consumo de ellos.

Son definitivos para la alimentación del hogar y especialmente del niño los conocimientos que la madre tenga de las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, de las suyas durante el embarazo y de los cuidados dietéticos requeridos por el niño en el destete y en los estados de enfermedad.

Así también importa mucho la higiene y la forma de seleccionar, conservar, preparar y distribuir los alimentos al interior de la familia.

En todas las culturas, además de mostrar preferencia por ciertos tipos de alimentos y ciertas formas de prepararlos, la gente exhibe prejuicios tradicionales en contra de algunos alimentos, por ejemplo en muchas culturas se considera que la supresión de alimentos es esencial para el tratamiento de las enfermedades infantiles, especialmente si hay diarrea, o hay tendencia a evitar dar a los niños alimentos de origen animal, porque se cree que provocan lombrices, o mezclar leche con frutas, entre otras creencias.

Tamaño de la familia y distribución intrafamiliar de alimentos

Algunos estudios demuestran que el tamaño familiar condiciona significativamente el consumo familiar y en consecuencia la cobertura de las recomendaciones calóricas y proteicas.

Es necesario considerar también las variaciones en el consumo de alimentos dentro de cada familia. Si bien existen muchos estudios al respecto se presume que la distribución intrafamiliar de alimentos no se hace respetando las necesidades de los más vulnerables (niños y madres embarazadas o en lactancia). En una sociedad "machista", el padre tendría mayor acceso a ciertos alimentos (carne especialmente). Es recomendable estudiar este mal hábito o costumbre pues puede ser más grave cuando la mujer trabaja y el número de comidas diarias disminuye.

Consumo



La dieta puede variar mucho de un país a otro incluso también dentro de las diferentes zonas de un mismo país; por ello debería estudiarse localmente con el fin de conocer la situación y orientar las acciones de educación alimentaria-nutricional según las condiciones específicas en cada situación.

Los patrones de consumo de la población latinoamericana dependen fundamentalmente de su situación socioeconómica y nivel de educación.

Utilización Biológica



El nivel de salud y las condiciones ambientales son decisivos para que el organismo pueda utilizar adecuadamente las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos.

El aprovechamiento biológico de los alimentos depende del estado de salud de la persona y en particular de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que lo afectan reduciendo su capacidad para absorber e incluso ingerir los alimentos. Ellas ocasionan pérdidas de nutrientes (el hierro, en las enfermedades parasitarias) y aumentan las necesidades, o bien, disminuyen el apetito o perturban la normalidad del proceso digestivo y de absorción (vómitos y fiebre)

Estado de salud - enfermedad y atención médica

Una buena salud, especialmente en los niños se relaciona generalmente con una buena utilización biológica de los alimentos dentro del organismo.

En nuestro país casi hay enfermedad y mortalidad por enfermedades digestivas, especialmente diarreas, y por otras patologías infecciosas susceptibles de prevenir con mejoría de las condiciones ambientales o con inmunizaciones.

Educación general, de salud y nutricional

La educación influye sobre el aprovechamiento biológico, capacitando las personas para utilizar adecuadamente los bienes y servicios necesarios para mantener el estado de salud a través de la prevención y tratamiento de enfermedades. En estas tareas, la producción, mantención y conservación de los alimentos tienen especial importancia, medidas específicas simples pueden disminuir las enfermedades nutricionales (educación para el auto cuidado).

Saneamiento ambiental

El medio ambiente en que viven las personas tiene gran influencia en su estado nutricional sobre todo en zonas rurales y urbanas marginales, donde debieran identificarse aquellas condiciones que interfieren en una adecuada nutrición. Es fundamental el suministro de agua no contaminada, sistema adecuado de disposición de excretas y basura y la eliminación de agentes **vectores**, con lo cual también se mejora la conservación de los alimentos.

Higiene

En este aspecto es de gran importancia la práctica de medidas higiénicas ya que no basta sólo con consumir los alimentos adecuados en calidad y cantidad para satisfacer las necesidades nutricionales, sino también es necesario que este consumo se efectúe tomando en consideración una serie de cuidados que tiene por finalidad evitar cualquier contaminación de los alimentos con microorganismos u otras sustancias tóxicas.

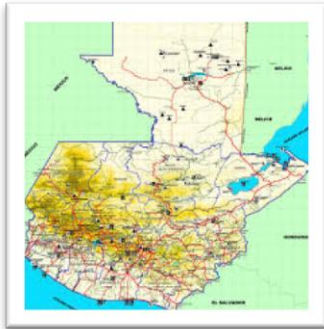


Estos agentes contaminantes, además de determinar la calidad del alimento, constituyen un peligro para la salud del individuo, pues son causantes de enfermedades caracterizadas por trastornos gastrointestinales, como por ejemplo: vómitos, diarreas, fiebre, entre otras. Todas las perturbaciones digestivas impiden la adecuada utilización de las sustancias

nutritivas aportadas por los alimentos.

Hay diversas maneras de contaminar los alimentos entre las que se encuentran las malas prácticas de higiene de la persona con relación al consumo de ellos y descuido en la manipulación de éstos, en su almacenamiento y en su exposición a agentes vectores (moscas, ratas entre otros.).

Situación de la Desnutrición en el Municipio de Estandzuela, Zacapa.



La desnutrición crónica tiene consecuencias irreversibles sobre el desarrollo intelectual y la productividad afecta a un **42%** de la niñez de Estandzuela menor de cinco años esta **no se cura**, solo se puede prevenir durante los primeros dos años de vida.

Que es la ventana de los mil días.



Es a través de la cual se busca prevenir la desnutrición crónica con atención integral en salud y nutrición. La ventana de los mil días es el período transcurrido desde el embarazo (270 días promedio) hasta los 2 años de vida del niño (730 días).

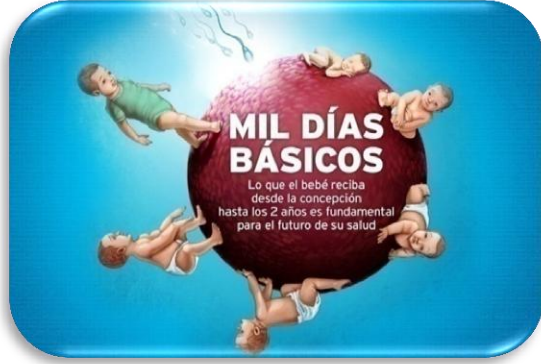
La Ventana de los mil días es un paquete de atención en salud y nutrición, que busca garantizar a las madres y sus hijos, cuidados prenatales, una atención calificada del parto, buenas prácticas alimentarias incluyendo la lactancia materna, una alimentación adecuada a los menores, la suplementación con vitaminas y minerales; y el tratamiento de la desnutrición aguda, entre otras.

Esperamos que a la Ventana de los mil días se sumen otras organizaciones y sectores que trabajan en salud, porque esta estrategia es una oportunidad para reducir la mortalidad infantil y la mortalidad materna. Queremos que las mujeres tengan un parto.

La Ventana de los mil días es una oportunidad de romper el círculo de la pobreza y una de las mejores inversiones para el desarrollo del país. “La desnutrición en niños menores de 2 años tiene efectos irreversibles en el desarrollo físico y mental, y atenta contra el futuro de una sociedad.

La desnutrición asociada a enfermedades como neumonías, diarreas y malaria, es la principal causa de muerte en niños menores de cinco años, alrededor del mundo. En Guatemala, la desnutrición crónica afecta a 1 de cada 2 niños menores de 5 años.





¿Por qué son importantes los mil días?

Los primeros mil días de cada ser son fundamentales porque determinarán su desarrollo mental, físico y emocional. Lo que se busca evitar es un daño temprano causado por la anemia, deficiencia de yodo porque si no se tienen estas vitaminas en ese tiempo, la desnutrición crónica

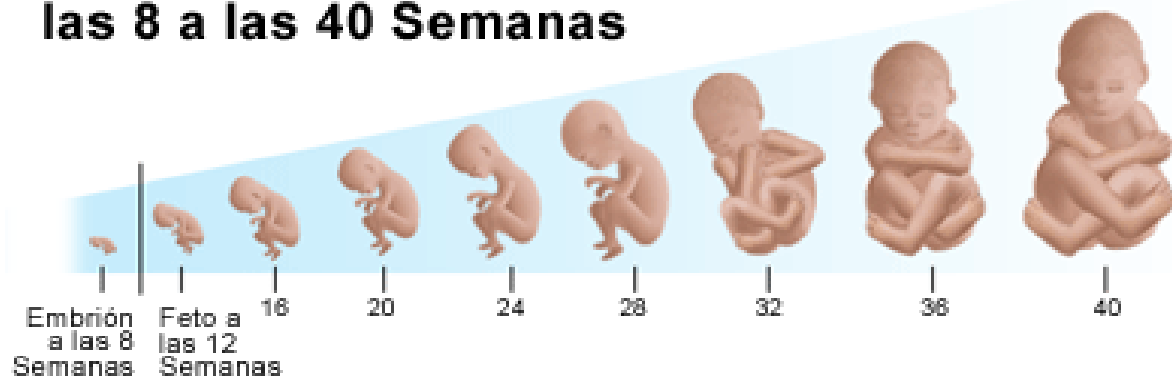
será irreversible, aunque la persona se alimente bien posteriormente.

El Pacto Hambre Cero busca que los guatemaltecos tengan acceso a micronutrientes como vitamina A, yodo, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina B12. Según la ENSMI, la prevalencia de anemia en los menores guatemaltecos es del 47.7 por ciento y en las mujeres embarazadas es del 21.4 por ciento.

Proporcionar: cuidado desde que el bebe esta en el vientre de la madre, el desarrollo en esta etapa define la salud y estado nutricional de un ser humano para toda la vida.

Al cumplir los dos años de vida, los niños llegan al máximo de su desarrollo cerebral, si este no fue cuidado durante los primeros 1000 días de vida serán niños que no logren aprender en la escuela.

Crecimiento del Feto de las 8 a las 40 Semanas



Comprendamos un poco mas que es la desnutrición



La desnutrición es una enfermedad causada por una dieta inapropiada, hipocalórica e hipo proteica. También puede ser causada por mala absorción de nutrientes como en la celiaquía. Tiene influencia en los factores sociales, psiquiátricos o simplemente patológicos. Ocurre principalmente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta o Marasmo que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta.

En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son: Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.

Síntomas y detección

Los síntomas pueden variar de acuerdo a lo que causa la desnutrición, pero se pueden mencionar síntomas generales como fatiga, mareo y pérdida de peso. Se puede detectar mediante valoraciones nutricionales y análisis de sangre.

En los niños con desnutrición se puede observar que no crecen, están tristes, no juegan, no quieren comer, lloran con facilidad, y se enferman muy fácilmente. En medicina se puede detectar la malnutrición o la desnutrición midiendo la talla y el peso y comparando estos con tablas de crecimiento, verificando si hay un desvío de los valores normales de talla y peso para la edad dada del niño.

En niños y niñas en la primera infancia (hasta 5 años) existe el nuevo patrón de crecimiento infantil a nivel mundial, desarrollado por la OMS. Los niños que siguen el desarrollo normal en este patrón tienen un crecimiento sano para esa edad, y esta está más relacionada con una adecuada nutrición independientemente de los genes o región del planeta al que pertenece el infante.

Desnutrición crónica



La desnutrición crónica en infantes, niños y adolescentes, es el retraso del crecimiento esperado para una edad dada y reflejado en el peso y la talla del menor. En este retraso en niños o adolescentes en fase de crecimiento, el cuerpo retrasa su crecimiento ante la falta de nutrientes provocándole falencias que lo afectaran en el futuro. Esta desnutrición puede ser moderada o severa de acuerdo a la talla y peso que se registre.



Como resultado la desnutrición crónica y anemia en menores de 0 a 3 años producen deterioros en la capacidad física, intelectual, emocional y social de los niños, también riesgos de contraer enfermedades por infección y de muerte.

El deterioro que produce genera dificultad de aprendizaje escolar, y detiene el acceso del niño a una educación superior. De adulto trae limitaciones físicas e intelectuales, obteniendo así dificultades de inserción laboral.

Este tipo de desnutrición está muy ligado a la pobreza, y en condiciones socioeconómicas muy desiguales la desnutrición crónica es mayor. Esto es, cuanto más concentrada esta la riqueza en las clases ricas más concentrada esta la desnutrición crónica en los hogares pobres.

La desnutrición crónica también es un indicador socioeconómico. De acuerdo a el mapa interactivo del periodo 2006-2008 de la FAO sobre la desnutrición en el mundo, las regiones más afectadas en mayor o menor medida por este flagelos son: Latinoamérica, África menos Sudáfrica, Medio Oriente, Asia con excepción de Japón y Rusia, y Países de Oceanía menos Australia y Nueva Zelanda.

Causas

La causa más frecuente de la desnutrición es una mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume. Existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. O circunstancias sociales, ambientales o económicas pueden arrastrar a las personas a una desnutrición.

Patologías médicas

- Anorexia nerviosa
- Bulimia
- Celiaquía
- Coma
- Depresión
- Diabetes mellitus
- Enfermedad gastrointestinal
- Vómitos constantes
- Diarreas

Circunstancias sociales

- Hambrunas que pueden ser ocasionadas por, sequías, plagas, razones políticas, guerras, o múltiples motivos.
- Pobreza la pobreza es la principal causa de desnutrición en el mundo, según la FAO para 2009 1 020 millones de personas sufrían de hambre en el mundo y el mayor porcentaje de esta población vive en países subdesarrollados.

Entre algunas de las causas relacionadas a la pobreza encontramos: No contar con dinero para comprar alimentos, inadecuada distribución de los alimentos en la familia, difícil acceso o escasos servicios de salud, interrupción de la lactancia materna (destete) a edades muy tempranas, introducción tardía e insuficiente de alimentos complementarios a la leche materna, infecciones frecuentes: diarreicas y/o respiratorias e higiene inadecuada en alimentos.

Consecuencias



Corazón: el corazón pierde masa muscular, así como otros músculos del cuerpo. En el estado más avanzado hay una insuficiencia cardíaca y posterior muerte.

Sistema inmune: se torna ineficiente. El cuerpo humano no puede producir glóbulos blancos, y esto causa múltiples infecciones intestinales, respiratorias, y otros acontecimientos. La duración de las enfermedades es mayor y el pronóstico siempre peor que en individuos normales. La cicatrización se lentifica.

Sangre: es posible que ocurra un cuadro de anemia ferropénica relacionada a la desnutrición.

Tracto intestinal: hay una menor secreción de HCL por el estómago, tornando ese ambiente más favorable para la proliferación de bacterias. El intestino disminuye su ritmo de peristáltico y su absorción de nutriente. es muy reducido.

En la persona: Una disminución de su coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, de retención y memoria. En menores menor crecimiento y desarrollo físico.

Prevenciones

Para prevenir la desnutrición infantil se debe:

1. Lograr una buena alimentación variada y nutritiva que se base en: cereales y tubérculos , verduras y frutas de temporada, leguminosas, alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, carne, leche o queso).
2. Una mujer se debe preparar para cuando sea madre, acumulando reservas de micronutrientes y alimentarse bien.
3. Si una mujer está embarazada: necesita tres comidas principales y dos entre-comidas, variando los alimentos de buena calidad.

4. Los niños menores de 6 meses deben ser alimentados SOLO con leche materna.
5. Vigilar la talla y peso del niño es una forma de monitorear su crecimiento.
6. Preparar los alimentos con limpieza, lavar las manos antes de preparar la comida o servirla y luego de ir al baño o cambiar el pañal puede evitar que el infante se enferme.
7. Los niños enfermos deben continuar su alimentación, sin grasas, mucho líquido y muchos cuidados. Luego de la enfermedad los niños recuperan su peso con una buena alimentación.
8. Es MUY IMPORTANTE acudir regularmente a un centro de salud durante el embarazo, y controlar regularmente al niño con un pediatra y un nutricionista, para evitar complicaciones, problemas de salud y prevenir la desnutrición.

Siete pasos para una alimentación sana en Guatemala

La olla de Guatemala es una guía dietética con dos objetivos dispares, ayudar a prevenir enfermedades crónicas y evitar las carencias nutritivas

La olla de Guatemala, guía alimentaria del país, se publicó en el año 1998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), instituto que lidera la publicación de interpretaciones gráficas de los tipos de alimentos y de su frecuencia de consumo como herramientas de educación alimentaria para la población general de Centroamérica.

Para adaptarse a las necesidades específicas de cada país, expertos profesionales y técnicos recurrieron a herramientas innovadoras y muy creativas, representando los grupos de alimentos en diversos formatos y dependiendo del país, desde la olla de la alimentación de Guatemala al plato del buen comer de México o el círculo de alimentos de Costa Rica. El objetivo de todas ellas es guiar a la población de distintas nacionalidades para decidir intuitivamente qué tipos de alimentos debe llevar a la mesa familiar para completar las recomendaciones nutricionales.

Los siete pasos para una alimentación sana

En la olla de Guatemala se representan seis grupos de alimentos básicos, así como la frecuencia de consumo aconsejada, tanto diaria como semanal, de cada uno de ellos.

Todos los días

1. Granos (legumbres), cereales y papas (patatas)
2. Hierbas y verduras
3. Frutas

Por lo menos, 1 vez/semana

4. Carnes

Por lo menos, 2 veces/semana

5. Leche y derivados

Con moderación

6. Azúcar y grasas

A continuación se muestran los siete pasos que quedan reflejados junto a la olla de la alimentación de Guatemala:

Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.

Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias. Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que ésta sea más sustanciosa. Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación. Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

*Actividades
para realizar
y poder
fomentar
la buena alimentación
en las Escuelas
Públicas de Estanzuela, Zacapa.*



Actividad No. 1

Organiza una visita al mercado y observa carnicerías, venta de frutas y verduras así como las medidas higiénicas.

➤ Organiza grupos y utilizando la técnica del dialogo establecer diferentes similitudes sobre los sabores, colores, de los alimentos observados en la visita al mercado.

- Clasifica los alimentos en dos grupos de origen animal y de origen vegetal pueden ser dibujos, recortes o alimentos naturales.

- Que los alumnos y alumnas comparen el valor nutritivo y costo de los alimentos naturales y las golosinas y hacer énfasis que las golosinas tienen bajo valor nutritivo, exceso de grasa, azúcar o sal colorantes y preservantes artificiales que pueden ser dañinos para la salud y además con alto costo.

- Concluir la actividad haciendo énfasis en el valor nutritivo de estos alimentos y la importancia que tienen en el desarrollo del ser humano.

Actividad No.2



Por medio de una dramatización hacer una demostración de los diferentes grupos de alimentos que aparezcan en la olla.

- Se sugiere dibujar una olla.
- Que cada niño y niña coloque un alimento (dibujado o recortado) en el lugar que corresponda y que indique su valor nutritivo.
- Preguntar al alumno si el alimento está bien ubicado dentro del grupo y su valor nutritivo es el correcto. En caso contrario, corregir la ubicación.

La olla de los alimentos





Actividad No.3

Para que cada estudiante identifique los siete pasos para una alimentación sana diseñe un rincón pedagógico. Se sugiere representar lo siguiente:

- Niños y niñas saludables.
- La olla de los diferentes grupos de alimentos.
- Carteles con los siete pasos para una alimentación sana.
- La importancia de la práctica de hábitos de higiene personal.
- Practica adecuada de manipulación y almacenamiento de alimentos.

Actividad No.4



Planificar una función de títeres para tratar el tema de las vitaminas haciendo uso de toda la creatividad que las y los docentes poseen. Se sugiere lo siguiente

- El alumnado dirigido por el o la maestra, elaboran títeres con figuras de frutas, verduras, cereales y otras que sean posibles.
- El maestro o la maestra con ayuda del alumnado, elaboran los guiones con mensajes nutritivos para la presentación de cada personaje.

Elaborar el teatro.

Se sugiere acompañar la función con un fondo musical relacionado con el tema.

Cantito de colores.

De colores de colores son los alimentos que compro mi mami.

De colores de colores son también las frutas que a diario comemos.

De colores de colores es el maicito y también el frijol.

Y por eso toda mi familia y todo el pueblo muy sanos están (repetir).

Actividad No.5



Se explica los siete pasos para una alimentación sana luego se realiza el siguiente ejercicio para verificar el grado de aprendizaje del alumnado.

- Elaborar gafetes con el nombre de frutas, hierbas, verduras cereales y carnes.
- Colocar en el fecho del alumno un gafete con el nombre de un alimento.
- Formar un círculo con los alumnos para representar una olla.
- Se pide al alumnado que gire alrededor de la olla y en un momento determinado debe entrar en la olla la clase de alimento que se mencione.
- Con forme ingresan los alimentos a la olla se explica al grupo que pertenece cada alimento, esto se hace hasta completar los siete pasos para una alimentación sana.



Refacciones Saludables

La refacción debe ser preparada con el mismo mimo que el resto de las comidas. La lonchera de sus hijos debe tener alimentos ricos en energía y nutrientes, con el fin de que ellos tengan un adecuado desarrollo y crecimiento, un buen desempeño escolar, y energía durante todo el día. Una merienda saludable debe estar compuesta de: alguna fuente de proteína, carbohidratos complejos, calcio para huesos y dientes sanos, y frutas y/o vegetales.

Le damos ideas de loncheras saludables como variarlas. Los niños más chicos van a consumir porciones más pequeñas que las que están en esta lista, así que si dice 1 tazas de fresas, usted lo puede reducir a la mitad.

Lonchera	Componentes	Valor nutricional
1	Barrita de Cereal 1 banano pequeño Yogurt de fresa bajo en grasa Agua	307 calorías 5.6 g grasa 3.6 g fibra
2	2 tortillas de maíz 2 oz de jamón de pavo 6 fresas partidas Yogurt líquido (200ml)	233 calorías 3.3 g grasa 4.5 g fibra
3	Pitas con Atún y Manzana 10 palitos de zanahoria 1 cajita leche semi-descremada (250 ml)	260 calorías 6.3 g grasa 3.6 g fibra
4	1 paquete de galletas de soda integrales ¼ taza de atún escurrido con ½ cda mayonesa liviana 1 manzana pequeña con cáscara Néctar de pera Light (250 ml)	243 calorías 4.8 g grasa 4.5 g fibra
5	Sándwich Aplastado con Pavo Té frío sin calorías	292 calorías 7.6 g grasa 1.4 g fibra
6	1 galleta de avena integral 1 ciruela Leche saborizada de fresa (250 ml)	310 calorías 8 g grasa 2.9 g fibra
7	1 Pan con Mantequilla de Maní 1 cajita leche descremada (250 ml)	255 calorías 7.9 g grasa 1.9 g fibra
8	Mango en trocitos (1/2 taza) 5 palitos de pan tostado Yogurt líquido de melocotón (200ml)	344 calorías 4.9 g grasa 3.7 g fibra
9	½ taza de fresas en rodajas Taquito: 1 tortilla de maíz pequeña con frijoles molidos y queso fresco Agua	207 calorías 4.9 g grasa 4 g fibra
10	½ taza de sandía en cuadritos ½ taza de cereal seco con fibra 1 yogurt de vainilla (4 oz)	238 calorías 3 g grasa 4 g fibra
11	8 uvas grandes 2 galletas de arroz con mantequilla de maní Agua	172 calorías 5.1 g grasa 2.2 g fibra
13	1 taza de palomitas de maíz sin mantequilla 1 oz de queso fresco Jugo de manzana 100% natural	191 calorías 3,7 g grasa 2.2 g fibra

14	1 mango picado en trocitos Leche con chocolate light	253 calorías 2.3 g grasa 4.4 g fibra
15	1 banano pequeño 1 panque de galletas saladas 1 cajita de leche descremada (250 ml)	210 calorías 3.7 g grasa 2 g fibra
16	2 tortillas con queso fresco Jugo de uva 100% natural	288 calorías 3g grasa 4 g fibra
17	Pizzita con Jamón 1 mandarina Jugo de mango sin azúcar	266 calorías 3.4g grasa 2.6 g fibra
18	Pepino rayado con limón Cereal Leche de vainilla	268 calorías 8.8 g grasa 1 g fibra
19	palomitas de maíz bajos en grasa 1 yogurt de vainilla (4 oz)	291 calorías 3.6 g grasa 1.7 g fibra
20	Ensalada de tomate con queso fresco Jugo de naranja 100% natural	252 calorías 6.3 g grasa 1.6 g fibra



Otras Recetas

Lonchera #1

1 paquete de galletas de soda
½ taza de atún en agua arreglado con ½ cda mayonesa liviana
1 manzana pequeña
Néctar de melocotón liviano (200 ml)
Valor nutritivo: **327.5 calorías, 5.2 g grasa, 2.5 g fibra.**

Lonchera #2

2 tortillas de maíz con
2 rollitos de jamón de pavo bajos en grasa
1 taza de fresas y kiwi
Yogurt líquido descremado
Valor nutritivo: **265 calorías, 2 g grasa, 6 g fibra**

Lonchera #3

1 paquete de galletas integrales
1 palito de queso semi-descremado 1 cajita de pasas
Jugo de manzana sin azúcar (250 ml)
Valor nutritivo: **307 calorías, 6.5 g grasa, 2.5 g fibra**

Lonchera #4

1 barrita de cereal baja en grasa
1 banano pequeño
Yogurt de frutas descremado
Te frío sin azúcar
Valor nutritivo: **252 calorías, 0.5 g grasa, 2.1 g fibra**

Lonchera #5

1 paquete de galletas sin relleno
1 sándwich en pan liviano con jamón de pavo y queso amarillo bajos en grasa + lechuga y tomate
Néctar de pera liviano (200 ml)
Valor nutritivo: **287 calorías, 5 g grasa, 2.3g fibra**

Lonchera #6

½ taza cuadritos de piña con ½ taza yogurt liviano

Jugo de uva sin azúcar (200 ml)

Valor nutritivo: **250 calorías, 1.1 g grasa, 1.8 g fibra**

Lonchera #7

1 galleta de avena baja en grasa

10 uvas pequeñas

Zanahoria en palitos

1 cajita de leche descremada

Valor nutritivo: **266 calorías, 5.3 g grasa, 3.1 g fibra**

Lonchera #8

½ pita integral con 1 tajada de queso blanco y tomate

Pudding de chocolate libre de grasa

1 mandarina

Botella de agua

Valor nutritivo: **285 calorías, 3.5 g grasa, 2 g fibra**

Lonchera #9

3 tazas de palomitas reducidas en grasa reventadas

1 naranja en gajitos

Leche saborizada semi-descremada

Gelatina sin azúcar

Valor nutritivo: **321 calorías, 7.5 g grasa, 4.6 g fibra**

Lonchera #10

10 papitas de maíz horneadas

1/3 taza de frijoles molidos

1 taza de sandía en trozos

Jugo de naranja diluido en agua (250 ml)

Valor nutritivo: **290 calorías, 5.3 g grasa, 5.4 g fibra**

Más opciones de loncheras

1. TODAS LAS OPCIONES INCLUYEN ALGÚN LÍQUIDO PARA BEBER BAJO EN AZÚCAR (Agua, limonada, naranjada, agua de manzana, Leche, un huevo duro, 4 galletas de soda y una fruta pequeña).
2. Pan con pollo deshilachado, yogurt y ½ taza de fresas (listas para comer).
3. Pan de molde untado con queso crema y mermelada y un platanito manzano.
4. Leche de chocolate (descartables) con un trozo de zanahoria o plátano.
5. Pan relleno de tortilla de huevo con 5 fresas bañadas en 2 cucharadas de manjar o leche condensada.
6. Pan con mantequilla sin grasas trans y uvas.
7. Pan con mantequilla de maní y una taza de fruta mixta picada.

Consejos importantes

La función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es una pequeña merienda lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).

La clave - secreto está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.

Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.

Por eso es indispensable **NO IMPROVISAR**.

La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.

¿Qué debe componer una lonchera?

1. Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas.)
2. Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado.)
3. Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt.).
4. Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)
5. Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos al colegio.

Cuando un alimento no es práctico, el niño se frustra (por ejemplo una mandarina con la piel muy pegada a la pulpa) al niño le toma todo el tiempo del recreo pelarla en vez de ir a jugar con sus amiguitos, lo cual genera futuro rechazo a las loncheras.

También lo podríamos agrupar así

Alimentos energéticos - Por ejemplo: Galletas integrales o de algún otro cereal tipo avena, barritas de cereal, tipo cereal mix, granolla, pan, trigo atómico, arroz atómico, bolitas de chocolate, arroz inflado, fruta deshidratada (hojuelas de manzana deshidratada, pasas), frutos secos tipo maní, nueces, aceitunas.

Reguladores - Jugos de fruta o frutas enteras, fruta deshidratada, fruta picada, verduritas picadas cocidas o crudas.

Formadores - Leche descremada, yogurt, huevos (de gallina o de codorniz), jamones bajos en grasa (pavita, pollo) o quesos bajos en grasa o en su defecto cualquier queso pero en pequeñas cantidades. Evitar poner refrescos muy azucarados o bebidas gaseosas, en todo caso una botella con agua es una muy buena opción. Evitar los dulces o preparaciones que tengan exceso de grasa y azúcares o los alimentos que puedan llegar con mal olor para que no la rechacen (como el huevo duro) truquito es mandarlo sin pelar.

Las mejores opciones en general

- Agua
- Fruta (si la pican, lo ideal que le expriman zumo de limón)
- Fruta deshidratada (pasas, manzana, piña)
- Puré de manzana, pera, zanahoria con naranja, (puede ser hasta los pomitos tipo “gerber”)
- Flanes, pudines con leche descremada, gelatina con leche (en taper especiales).
- Yogures individuales de 100, 140 y 200 ml, descremados y bajos en azúcar y colorantes.
- Yogurt natural con 2 cucharaditas de mermelada, ellos lo mezclan y queda delicioso.
- Quesitos (triángulos, cuadraditos).
- Trigo atómico y cereales varios (barritas de avena, barritas energéticas)
- Galletas sin relleno, preferible caseras de diferentes cereales.
- Queques de cereales o frutas (preferible caseros)
- Jugos de frutas naturales (en envasases apropiados)
- Leche descremada o chacoloteada.
- Sándwiches pequeños rellenos de jamones bajos en grasas, mantequilla de maní y/o con frutas o verduras (espinaca, tomates con mozarella, pollo con duraznos.).
- De vez en cuando leche condensada o manjar blanco (poco)

Cuidado con estas opciones de lonchera

- Galletas con rellenos de cremas o con mucho colorantes.
- Gaseosas.
- Jugos artificiales llenos de azúcar, saborizantes y colorantes.
- Galletas saladas rellenas con cremas de queso, tocino. (artificiales)
- Chocolates en exceso.
- Caramelos, gomitas, chupetes.
- Tortrix, doritos, Karinto(snacks fritos con saborizantes y sal en exceso)
- Donuts o pasteles llenos de cremas, fritos o con demasiada mantequilla.
- Salchichas llenas de grasa.
- Comida muy condimentada o que pueda llegar fermentada (salsas en base a carne, crema de leche).

Consejos súper útiles para tener en cuenta en las loncheras

- Lo ideal es diseñar las loncheras escogiendo alimentos que sabe a su niño le gustan, la variedad y el contraste de colores es indispensable.
- A los niños les gustan las comidas sencillas y fáciles! Ya que los alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les da más confianza e independencia.
- Utilice muchos colores, sabores, formas y texturas novedosas para que las loncheras sean totalmente provocativas.
- Piense en sabores distintos pero ricos, si a su niño le gusta el dulce o el picante escoja al menos uno de los alimentos con esas características.
- Sea creativa (o), corte los sándwiches en tiras, círculos, cuadraditos pequeños etc.
- Piense en chiquito, las porciones no tienen que ser descomunales, a más pequeño su niño más chiquito su estómago! Para nosotros será un pan francés, para ellos un petit pan.
- No se olvide de darle un buen desayuno, la lonchera es un refuerzo hasta el almuerzo!
- Si va a incluir alimentos nuevos en la lonchera, primero ofrézcaselo en la casa para ver cómo reacciona.
- Si envía demasiada comida lo más probable es que regrese la mitad de la lonchera llena o por el contrario le enseñe a su hijo a comer demasiado!
- Los niños muchas veces no tienen tanto hambre como los bebés ya que su crecimiento es más lento que el de ellos.
- La lonchera es un buen vehículo para enseñarles a comer alimentos sanos, ricos, nutritivos pero bajos en calorías y grasas saturadas.
- El apetito del niño varía según la actividad física o el propio crecimiento, no lo obligue a comer por comer.
- No se preocupe si un día no come mucho, si ve que es un patrón por más de 4 días ahí sí hay que tomar las medidas necesarias.
- Proteja los alimentos en recipientes especiales, o envuélvalos en papel platina, papel plástico o bolsitas especiales, siempre con servilletas.

Referencias Bibliográficas

- Arruabarrena, I. y De Paúl, J. (2001). Maltrato a los niños en la familia, (6ª. ed.) España: Pirámide.
- biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2494.pdf
- María del... LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS y A LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Informe de Tesis. Presentado por., por la formación social y Académica que han orientado mí... Evolución y conceptos de seguridad Alimentaria nutricional.
- Cameron Sara. Colombia 1996 Perfiles en desarrollo de niños y niñas en América latina y el Caribe, UNICEF.
- Congreso de la República (2002) Ley de los consejos de Desarrollo Urbano y Rural Decreto numero 11-2002
- Contenidos actualizados de nutrición y alimentación cadena INCAP/OPS. (2001).Cuellar Bethacourt, Raul/ Samayoa Herrera, Josué. Maltrato infantil opinión de la niñez y juventud. (2001).
- Diccionario de la Real Academia Española, edición comarca 2006.
- Fundación Rogoberta Menchu Tum (2000) Manejo y Prevención de conflictos en Guatemala FMRT.
- Misión a Guatemala Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, Sr. Jean Ziegler ante el Consejo Económico y Social de la Organización de las Naciones Unidas el 18 de enero de (2006).
- Ley de seguridad alimentaria Nutricional, decreto Ley 92-2005Gobierna de Guatemala.

Anexos

Anexo 1 Carta de autoridades

Zacapa, febrero 1 de 2014

Lida. Lorena Concepción Casasola,
Supervisión Educativa
Estanduela Zacapa


Respetable Licenciada Lorena Concepción Casasola:


De manera atenta le presentamos un saludo de la FACULTAD DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDAD PANAMERICANA Campus Zacapa, deseándole toda clase de éxitos personales y profesionales.


El motivo del presente, es para hacer de su conocimiento, que la estudiante Zaida Alberma Cabrera Pinto (quien se identifica con carné No. 9910644), debe realizar un proceso académico de 200 horas de PRÁCTICA ADMINISTRATIVA SUPERVISADA, como requisito previo a optar el grado académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa en este centro de estudios superiores.

Por tal motivo, solicitamos su autorización a efecto dicha alumna pueda realizar tal proceso en la institución a su digno cargo.

Al agradecerle su valioso apoyo en este proceso, nos suscribimos deferentemente,


LICDA. ANGÉLICA M. PERDOMO OLIVA
Asesora Práctica Administrativa Supervisada


Vo.Bo. Licda. Glulys Cordón de Galindo
Coordinadora Académica Programa Educación


Vo.Bo. Lic. César Fernando Orellana Paiz
Coordinador General Sede UPANA Zacapa

2 Ficha informativa del estudiante



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

FICHA INFORMATIVA DEL ESTUDIANTE (Forma 1)

1. Datos personales del estudiante

- a. Nombre completo del/la estudiante practicante: Zoila Albertina Cabrera Pinto
b. Carné: 0910644
c. Fecha de nacimiento: 18 de enero de 1969 Ciudad 48 años
d. Dirección: 4ta. Calle 08 Zona 1 Estanzuela Zacapa
e. Números de teléfonos: 78336164 móvil: 59302573
a. Dirección electrónica: cbe.lilianu18@hotmail.com

2. Datos de la institución educativa en donde realizó la Práctica Administrativa

- a. Nombre de la institución educativa: Supervisión Educativa
b. Nombre del jefe inmediato: Licda. Lorena Concepción Casasola Morales
c. Dirección: 2da. Calle 2-08 Zona 4, Estanzuela, Zacapa.
d. Números de teléfonos: 79335605 y 79336326
e. Dirección electrónica: supeestanzuela@gmail.com

3. Datos de la práctica

- a. Periodo del: 03 de febrero al 30 abril de 2014.

4. Nombre del jefe inmediato y/o supervisor

- b. Por la institución educativa. Nombre y firma:
Licda. Lorena Concepción Casasola Morales

- c. Por la Universidad Panamericana. Nombre y firma:
Licda. Angélica María Perdomo Oliva

- 7 Lugar y fecha del informe: Zacapa mayo 2014.



[Handwritten signatures in blue ink over the stamp and text]

Anexo 3 Constancia indicando que se realizo la práctica de las 200 horas



SUPERVISIÓN EDUCATIVA

LA INFRASCRITA SECRETARIA DE SUPERVISIÓN EDUCATIVA DISTRITO 19-02-06 D.D. MUNICIPIO DE ESTANZUELA, DEPARTAMENTO DE ZACAPA. CERTIFICA TENER A LA VISTA EL LIBRO AUXILIAR DE ACTAS No. 2 QUE PARA EL EFECTO SI TIENE EN ESTA OFICINA, EN EL QUE A FOLIOS No. 52 Y 53 APARECE EL ACTA No. 5-2014. QUE LITERALMENTE DICE:

Acta No. 5-2014

En el municipio de Estanzuela, Departamento de Zacapa, siendo las ocho horas del día lunes tres de febrero del año dos mil catorce, reunidos en las instalaciones de Supervisión Educativa, las siguientes personas: PSE Zoila Albertina Cabrera Pinto, estudiante Facultad de educación Universidad Panamericana y Licda. Susana Lisbeth Sosa Cordon secretaria, quien suscribe la presente para dejar constancia de lo siguiente: PRIMERO: Se tiene a la vista el oficio sin numero de fecha Zacapa, febrero 1 de 2,014, en el cual Licda. Angélica M. Perlorro Oliva asesora de práctica Administrativa Supervisada hace del conocimiento que la estudiante Zoila Albertina Cabrera Pinto con carné 0910644, debe realizar un proceso académico de 200 horas de Práctica Administrativa Supervisada, como requisito previo a optar al grado academico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa. Por tal razón solicitan autorización a efecto dicha alumna pueda realizar tal proceso en esta Institución. Aparecen firmas y sello de Lic. Angélica M. Perlorro Oliva, Asesora Práctica Administrativa Supervisada, Licda. Gladys Cordon de Galindo, Coordinadora Académica programa Educación y Lic. Cesar Fernando Quillana Patz, Coordinador General Sede UPANA Zacapa. SEGUNDO: Con base al punto anterior se acepta a la estudiante Zoila Albertina Cabrera Pinto recomendándole responsabilidad, caberación y discreción con los asuntos de la oficina, la estudiante se compromete a cumplir lo requerido. Asimismo se acordó que el horario de práctica será de lunes a viernes de 08:00 a 12:00 horas. No haciendo más que hace constar, se finaliza la presente media hora después de su inicio, firmando para constancia quienes intervinimos. Damos fe. -----

Y PARA LOS USOS QUE A LA INTERESADA CONVENGA SE EXTIENDE LA PRESENTE EN ESTANZUELA, ZACAPA, A VEINTIDÓS DÍAS DE FEBRERO DE DOS MIL CATORCE. -----

Licda. Susana Lisbeth Sosa Cordon
Secretaria



Vo.Bo. Licda. Lorena Casanova Morales
Supervisora Educativa



ca. calle 2-30, zona 5, Estanzuela, Zacapa. Teléfonos 7931-5605 y 7931-6124

www.quepasa.gov.gt



SUPERVISIÓN EDUCATIVA

LA INFRASCrita SECRETARIA DE LA SUPERVISIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO 19-02-06 DEL MUNICIPIO DE ESTANZUELA, DEPARTAMENTO DE ZACAPA, CERTIFICA: TENER A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS No. 5 QUE PARA EL EFECTO SE TIENE EN ESTA OFICINA, EN EL QUE A FOLIO 27 Y 28 APARECE EL ACTA No. 13-2014 QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:-----

Acta No. 13-2014:

En el municipio de Estanzuela, departamento de Zacapa, siendo las once horas con cuarenta y cinco minutos del día miércoles treinta de abril del año dos mil catorce, reunidos en las instalaciones de la Supervisión Educativa las siguientes personas: Licenciada Lorena Concepción Casasola Morales, Supervisora Educativa, PSE. Zoila Albertina Cabrera Pinto, estudiante de la carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de Universidad Panamericana y Licda. Susana Lisbeth Sosa Córdon, Secretaria, quien suscribe la presente, con el propósito de dejar constancia de lo siguiente: PRIMERO: Se hace constar que hoy miércoles treinta de abril de dos mil catorce la profesora Zoila Albertina Cabrera Pinto estudiante de la carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Universidad Panamericana, sede Zacapa, da por finalizada su Práctica Administrativa en esta Supervisión Educativa Distrito 19-02-06, cumpliendo cada una de las áreas asignadas. SEGUNDO: La Licenciada Casasola insta a la practicante a que siga preparándose profesionalmente deseándole alcance sus metas con mucho éxito. Se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha, quince minutos después de su inicio, firmando quienes en ella intervenimos. Damos fe. Aparecen las firmas y sellos respectivos-----

Y PARA REMITIR A DONDE CORRESPONDE SE EXTIENDE LA PRESENTE EN ESTANZUELA, ZACAPA, A TREINTA DÍAS DEL MES DE MAYO DE DOS MIL CATORCE.-----

LICDA. SUSANA LISBETH SOSA CORDON
SECRETARIA



Vº Bº LICDA. LORENA CASASOLA MORALES
SUPERVISORA EDUCATIVA



En Calle 1-09, Zona 4, Estanzuela, Zacapa. Teléfono 7833-5603 y 7833-8376

www.guatemala.gob.gt

Anexo 4 Galería Fotográfica



Anexo 5 Calificación Final



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Resultados finales.

Nombre del estudiante/practicante: Zoila Albertina Cabrera Pinto

Cuadro 9.
Resultados finales

No.	Etapas	Punteo
1	Asistencia a clases presenciales	10
2	Actividades (Diagnóstico institucional, asistencia técnica, práctica directa)	8
3	Proyecto o plan de trabajo	30
4	Informe Final	46
	TOTAL	94

Punteo final en letras: NOVENTA Y CUATRO

Vo. Bo. Licda. Angélica María Perdomo Oliva
Asesora