

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible II



**Manual nutricional de plantas nativas del municipio,  
Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-, Santa Cruz El Chol, Baja Verapaz**  
(Sistematización de la Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II)

Mélida Peláez Peláez

Rabinal, Baja Verapaz, julio 2019

**Manual nutricional de plantas nativas del municipio,**  
**Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-, Santa Cruz El Chol, Baja Verapaz**  
(Sistematización de la Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II)

Mélida Peláez Peláez

Lic. José Manuel Espinoza Mejicanos (Asesor)  
Lcda. María Alejandra Aguilar González (Revisor)

Rabinal, Baja Verapaz, julio 2019

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cóbar

Secretario General EMBA Adolfo Noguera Bosque

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vicedecano MSc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES.

Diciembre 2018

En virtud de que el informe final de sistematización de la práctica profesional de desarrollo sostenible II con el tema **“Manual nutricional de plantas nativas del municipio, Ministerio de Desarrollo Social – MIDES – Santa Cruz El Chol, Baja Verapaz”** Presentado por el (la) estudiante: **Mélida Peláez Peláez**, previo a optar el grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

  
Lic. José Manuel Espinoza Mejicanos  
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, Guatemala, mes julio del año 2019.

*En virtud de que el informe final de la Sistematización de la Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II con el tema: **“Manual nutricional de plantas nativas del municipio, Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-, Santa Cruz El Chol, Baja Verapaz”** Presentado por el (la) estudiante: **Mélida Peláez Peláez**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**Lcda. María Alejandra Aguilar González**  
Revisora



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, Guatemala julio 2019. -----**

En virtud que el informe final de la Sistematización de Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II con el tema **Manual nutricional de plantas nativas del municipio, Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-, Santa Cruz El Chol, Baja Verapaz,** presentado por el (la) estudiante **Mélida Peláez Peláez,** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, **para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**



**M.A. Elizabeth Herrera de Tan**  
**Decano**  
**Facultad de Humanidades**

Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

## **DEDICATORIA**

A Dios mi Rey supremo y la virgen de Guadalupe porque nunca me dejan sola durante toda mi vida, me siento bendecida y muy feliz de sentirme amada por el Rey de Reyes.

A mi esposo Andy por su apoyo económico y moral para cumplir una meta más en mi vida, alentándome a continuar cuando parecía que me rendiría haciéndome comprender que la distancia se hace corta estando unidos espiritualmente.

A mis padres quienes me apoyaron todo el tiempo física y moralmente más con el cuidado de mis hijos durante todo el proceso.

A mis hijos con amor mostrándoles la recompensa que da un sacrificio y esfuerzo con deseos de superación, que se guíen con mi ejemplo a ser profesionistas y no dejarse rendir que con Dios en nuestro corazón todo es posible.

A mis hermanas y hermanos por el apoyo físico y moral haciéndome ver lo valioso de las oportunidades que nos da Dios durante todo el recorrido de la vida.

A todos los que me apoyaron, de una manera u otra siempre tendré en cuenta su aporte valioso hacia mí.



# Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>1. Marco de Referencia</b>	
1.1 Antecedentes de la organización	1
1.2 Descripción de la organización	1
1.3 Ubicación de la organización	2
1.4 Contexto en el que está ubicada la organización	2
1.4.1. Contexto sociocultural	2
1.4.2. Aspecto cultural	3
1.4.3. Distancia y tipo de vías de comunicación	3
1.4.4. Situación socioeconómica	3
1.4.5. Organización Política administrativa del municipio de Santa Cruz El Chol	3
1.4.6. Funcionamiento de Gobierno Municipal	4
1.5 Organización	5
1.6 Visión	5
1.7 Misión	5
1.8 Programas Establecidos	6
<b>2. Marco Teórico</b>	
2.1 Seguridad Alimentaria y Nutrición Infantil	7
2.1.1 Nutrición Infantil	8
2.2. Vigilancia Nutricional en niños	9
2.3 Importancia de la nutrición de calidad	9
2.4 Seguridad alimentaria en los hogares	11
2.5 Alimentación por etapas de crecimiento	12
2.6 Proceso de alimentos nutricionales	13

2.6.1	Conocimiento de la digestión	14
2.7	Seguridad Alimentaria y bienestar social	15
2.8	Algunas soluciones a la inseguridad alimentaria	16

### **3. Diagnóstico Institucional**

3.1	Justificación	18
3.2	Objetivos	19
3.2.1	Objetivos General	19
3.2.2	Objetivos Específicos	19
3.3	Alcances	19
3.4.	Metodología	20
3.5.	Identificación de la situación de la institución o área de intervención	21
3.6.	Descripción, análisis y jerarquización de la situación identificada	21
3.7.	Justificación del problema o situación priorizada	22

### **4. Propuesta o proyecto de solución a la problemática priorizada**

4.1.	Identificación de la propuesta o proyecto	24
4.1.1.	Nombre de la propuesta o proyecto	24
4.1.2.	Responsables de la ejecución	24
4.1.3.	Ubicación geográfica	24
4.1.4.	Duración estimada	24
4.1.5.	Presupuesto estimado	24
4.2.	Introducción de la propuesta o proyecto	25
4.3.	Justificación de la propuesta o proyecto	26
4.4.	Objetivos de la propuesta o proyecto	28
4.4.1.	Objetivo General	28
4.4.2.	Objetivos específicos	28
4.5.	Desarrollo de la propuesta	29
4.6.	Descripción de la población beneficiaria	30
4.7.	Descripción de las actividades a desarrollar	30

4.8. Riesgos y sostenibilidad	31
4.9. Presupuesto	32
Conclusiones	33
Recomendaciones	34
Referencias	35
Anexos	36
<b>Lista de Cuadros</b>	
Cuadro No. 1 Descripción de FODA de-MIDES-	21
Cuadro No. 2 Jerarquización de los problemas o necesidades de la Institución -MIDES-.	21
Cuadro No.3 Presupuesto de la propuesta o proyecto	32
Cuadro No. 4 Cronograma de actividades	39

## **Resumen**

En el ejercicio de la práctica profesional se da la intervención institucional en Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) con sede en el municipio de Santa Cruz El Chol, departamento de Baja Verapaz, los temas abordados durante la práctica se dan en cuatro etapas: marco de referencia, marco teórico, diagnóstico institucional, y desarrollo de propuesta.

Las cuatro etapas del proceso de práctica se realizan con base a los conocimientos adquiridos durante la formación académica y se considera que es necesario aplicar dichos conocimientos, haciendo uso de técnicas y herramientas de investigación, tales como la observación directa e indirecta, entrevista estructurada y el FODA, acorde a la información recabada se realiza la sistematización de práctica, y es así es como surge un análisis institucional, priorizando necesidades o problemáticas para encontrar posibles soluciones que reduzcan los efectos que no permiten el buen cumplimiento de los objetivos institucionales

La reducción de las problemáticas no depende de la institución si no principalmente de las acciones de cambio que den las familias para beneficio de ellas mismas, porque una seguridad alimentaria no es provecho individual sino de toda una familia toda vez haciendo buen uso y manejo tanto de los recursos como de las oportunidades que ofrecen las diferentes instituciones que vigorizan el esfuerzo de las personas en pro de un desarrollo humano.

El propósito de la propuesta es lograr la seguridad alimentaria y nutricional contribuyendo a mejorar sus condiciones de vida y reducir la pobreza a fin de mejorar dignamente sus condiciones de vida, tomando en cuenta que existen oportunidades de acceso en la presencia de leyes las cuales pretenden no solo erradicar el hambre sino también alimentar a las personas de un país, a través de programas y políticas sociales.

## **Introducción**

Como estudiante de licenciatura de trabajo social y desarrollo sostenible de la Universidad Panamericana de Guatemala, se da la oportunidad de ejercer la práctica profesional dentro de alguna institución, siendo capaces de realizar retos y desafíos, así mismo ejercer los valores conocimientos profesionales adquiridos durante el ciclo estudiantil universitaria, dentro del proceso se trabajan cuatro fases las cuales se describen a continuación.

El marco de referencia presenta información relacionada al Ministerio de Desarrollo Social – MIDES- ubicado en el municipio de Rabinal, departamento de Baja Verapaz, antecedentes, organización, misión, visión, valores y programas que brindan servicio a la comunidad.

En la fase del marco teórico se realizó un investigación sobre los conceptos que se consideraron importantes para la comprensión de la presente investigación institucional, siendo algunos de los conceptos destacados los siguientes: seguridad alimentaria y nutrición infanti, ambos temas son abordados por ser de mayor importancia en la buena nutrición.

Durante el proceso de diagnóstico institucional se utilizaron técnicas de investigación principalmente el análisis FODA logrando un análisis institucional de las problemáticas que impiden la buena labor del Ministerio.

El desarrollo de propuesta aborda la estrategia para reducir la problemática encontrada dentro del análisis FODA se toma en cuenta como problemática la Inexistencia de manuales educativos de apoyo nutricional y para ello se realiza el desarrollo de un Manual nutricional de plantas nativas del municipio para que sea de beneficio al personal de la oficina y poder guiar u orientar a las personas de las comunidades como utilizar los recursos recibidos del bonoseguro.

# 1. Marco de Referencia

## 1.1 Antecedentes de la organización

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) fue fundado el 25 de enero del año 2012 en la jurisdicción de Guatemala es ente ministerial perteneciente al gabinete de gobierno, tiene por finalidad mejorar la calidad de vida de la población más vulnerable de la población guatemalteca, la sede en Santa Cruz El Chol promueve la participación en procesos de desarrollo y acceso a oportunidades y el desarrollo de capacidades de las mujeres como eje principal del desarrollo de la niñez.

En Santa Cruz El Chol; la organización dio inicio en el año 2010 con un total de 471 familias beneficiadas según un censo realizado por parte de la municipalidad y COCODES. Las familias beneficiadas tienen como requisito que los hijos estudien el nivel primario y conforme terminan el nivel primario automáticamente salen del beneficio, es por ello que en la actualidad hay 230 familias beneficiadas aproximadamente y no ha habido nuevos listados.

## 1.2 Descripción de la organización

El Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) pertenece al Organismo Ejecutivo y su naturaleza se define en el Decreto 1-2012, el cual fue declarado de urgencia nacional, lo que implica que debe formular estrategias para que las personas optimicen su salud, educación y calidad de vida a la vez se fortalezcan la seguridad alimentaria nacional.

Valores:

- Gestión por resultados
- Transparencia
- Trabajo en equipo

- Respeto a la diversidad
- Reconocimiento de valor de la persona y la familia.

### 1.3. Ubicación de la organización

El Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) se encuentra ubicado en el tercer nivel del mercado municipal, en el Barrio El Centro, municipio de Santa Cruz El Chol, departamento de Baja Verapaz.

### 1.4. Contexto en el que está ubicada la organización

#### 1.4.1. Contexto sociocultural

El Municipio de El Chol asciende a 9,004 habitantes, de los cuales, 4,282 son hombres y 4,722 son mujeres. Por su extensión territorial, se estima una densidad poblacional de 64 habitantes por kilómetro cuadrado, en comparación al resto del departamento el municipio está por debajo de la media departamental (85 hab/km<sup>2</sup>), situación que indica que la población del municipio puede convivir armónicamente con su entorno natural.

Una característica peculiar del municipio es que existen más mujeres que hombres 52.44% y 47.56% respectivamente, situación que se relaciona con la edad más productiva del ser humano, considerando que los hombres generalmente migran por fines laborales, en ocasiones lo hacen de por vida. El índice de masculinidad es de 0.945, e indica la relación de hombres y mujeres de la población.

De acuerdo a la composición étnica, el grupo ladino es mayoritario, en un 83.20%, luego sigue el grupo de descendencia Maya, específicamente Achi, otros grupos de otras etnias suman 4.81% de población en el municipio y la situación lingüística que predomina es el idioma español, la población profesa la religión católica y evangélica, aunque predomina la primera. En cuanto al deporte se identifican y practican el fútbol, baloncesto, papi fútbol y voleibol.

#### 1.4.2. Aspecto cultural

En el municipio se celebra una de las más importantes ferias del departamento, y está dedicada a la santísima Virgen de Concepción, la que se celebra del 29 de noviembre al 9 de diciembre de cada año.

Entre las actividades costumbristas del municipio están las serenatas, los días de plaza, las celebraciones de las ferias patronal en las aldeas están: Los Jobsos 25 de julio, Los Amates 19 de marzo, Lo de Reyes y Ojo de Agua, Agua Caliente, se realizan bailes folclóricos del costeño y el venado, el día 3 de mayo se celebra el día de la Santa Cruz.

#### 1.4.3. Distancia y tipo de vías de comunicación

La cabecera municipal dista 90 kilómetros hacia la ciudad capital, siendo una carretera mixta de 10 kilómetros de terracería y tramos de asfalto; existen 53 kilómetros hasta la cabecera departamental Salamá, igualmente en carretera mixta, con 12 kilómetros de terracería. Todas las vías de acceso a la cabecera municipal no cuentan con asfalto, aunque se mantienen en condiciones transitables durante todo el año.

#### 1.4.4. Situación socioeconómica:

Santa Cruz El Chol es un municipio que tiene una economía de subsistencia fundamentada en la agricultura y ganadería.

#### 1.4.5. Organización política administrativa del municipio de Santa Cruz El Chol

La presencia de instituciones gubernamentales en el municipio, es indispensable para el fortalecimiento de los distintos programas o proyectos que se ejecutan para el desarrollo económico y social, entre las sedes de instituciones de gobierno presentes en el municipio están las siguientes:



- Dirección General de Caminos
- Juzgado de Paz
- Ministerio de Educación-MINEDUC-
- Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-
- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación-MAGA-
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN-
- Policía Nacional Civil
- Centro de Salud “tipo A”
- Registro Nacional de Personas -RENAP-
- Tribunal Supremo Electoral -TSE-
- Comisión Nacional de Alfabetización-CONALFA
- SHARE internacional
- Plan Internacional

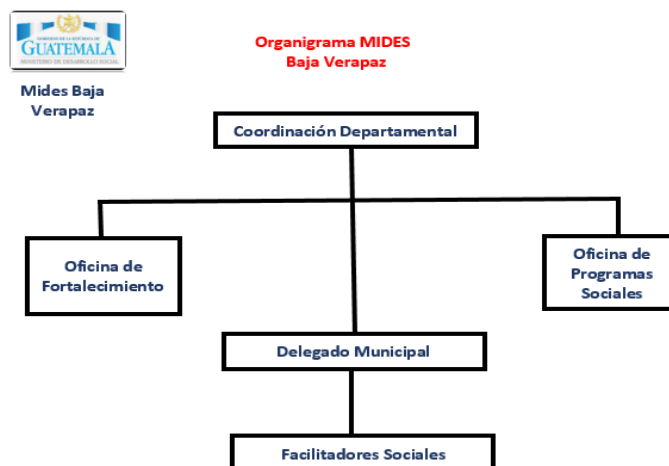
#### 1.4.6. Funcionamiento del gobierno municipal

El gobierno y la administración del municipio corresponden al Concejo Municipal, integrado por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos. Los alcaldes comunitarios, se encargan de la administración de los lugares poblados aldeas y caseríos, quienes son electos en asamblea general comunitaria.

COCODES: Con el objeto de promover sistemáticamente la descentralización económica y administrativa, e instrumento permanente de participación y representación de la población y, como medio para el desarrollo integral del país, fue creado el Sistema de Consejos de Desarrollo, el cual comprende cinco niveles: nacional, regional, departamental, municipal y comunitario.

## 1.4. Organigrama

**Gráfica No. 1**  
**Organigrama de Ministerio de Desarrollo Social –MIDES-**



Fuente: Ministerio de Desarrollo Social –MIDES- (2018)

## 1.6. Visión

Ser el Ministerio eficiente, transparente y confiable, que acompaña a la población vulnerable de Guatemala, a fin de mejorar dignamente sus condiciones de vida e integrarle a la actividad productiva del país.

## 1.7. Misión

El Ministerio de Desarrollo Social-Mides- es la entidad rectora que promueve y articula políticas y acciones para el desarrollo social sostenible de la población excluida de sus oportunidades básicas, con el fin de contribuir a mejorar sus condiciones de vida y reducir la pobreza.

## 1.8. Programas Establecidos

Algunos de los programa o área de intervención del MIDES son los siguientes:

- Área de educación
- Departamento de Trabajo Social
- Programa de Desarrollo Social

Cada área cuenta con los siguientes beneficios para las personas que acuden por acompañamiento o apoyo del algún tipo:

- Bono seguro
- Beca media
- Beca superior
- Beca artesano

## **2. Marco Teórico**

### 2.1. Seguridad alimentaria y nutrición infantil

#### 2.1.1 Problemática en la seguridad alimentaria y nutrición

La seguridad alimentaria y nutrición es una necesidad para la humanidad, lastimosamente no siempre se tiene o se cuenta con la posibilidad para lograrla, no todas las personas cuentan con los recursos económicos o sociales para lograr una alimentación y nutrición balanceada, en nuestra actualidad optar por una alimentación estable es de alto costo, considerando que la persona no cuente con un empleo que contribuya económicamente y satisfaga las demandas nutricionales.

La seguridad alimentaria y nutricional es cuando en todo un país hay alimentos sanos, limpios y bien concentrados para todos los que viven en el para lograr una buena nutrición. La seguridad alimentaria y nutricional depende de muchas personas para que esto pueda ser posible. Del campesino que cultiva, de los intermediarios, productores y distribuidores que garantizan que los alimentos no van a llegar lastimados o dañados los productos.

Se han establecido leyes con las cuales se pretende no solo erradicar el hambre sino también alimentar a las personas de un país, en nuestro caso Guatemala cuenta con leyes las cuales hacen posible que los ciudadanos puedan lograr una alimentación balanceada.

Trapaga Delfin;& Torres Torres (2003) afirman:

En otro sentido la seguridad alimentaria significa no tener los medios para obtener los suficientes alimentos, por lo que se asocia con los niveles de pobreza. La seguridad alimentaria es un problema de países atrasados, donde además el ingreso de la población es restringido y asimétrico. (p. 23)

## 2.2. Nutrición infantil

Desde un inicio en la vida del ser humano es importante conocer la alimentación adecuada y que porciones dar, ya que desde temprana edad se va formando el organismo es por ello que los cuidados alimenticios son indispensables y a esto les corresponde a los padres de familia estar pendientes y que no les falte lo necesario. Como padres se les da a los niños lo que un adulto come sin saber si es bueno o es malo, es por ello que muchos niños crecen con defensas bajas o con problemas de obesidad por consumos de productos no nutritivos.

El deseo de todo padre de familia es traer al mundo un niño saludable y sano, pero existe desconocimiento de una alimentación sana y balanceada, los cuidados se deben iniciar desde el vientre de la madre, ya que la buena formación física e intelectual da inicio desde la gestación, es por ello y vital la buena nutrición de la madre y del niño al nacer al buscar una educación personal se muestra las porciones alimenticias por edades, lo cual es muy necesario ya que los primeros meses del niño se debe dar la leche materna, por lo tanto la madre debe estar bien nutrida y alimentada para que todo le llegue al niño y se desarrolle naturalmente y no haya repercusiones en el desarrollo del niño o de la niña.

Rivero Urgell (2015) afirma:

La formación del nuevo ser va a requerir un aporte extra de nutrientes, que proceden tanto de los alimentos que ingiere la madre como de sus propias reservas corporales. Por esta razón, durante el embarazo, las necesidades nutricionales de la mujer cambian, y se establecen unos requerimientos dietéticos específicos, en muchos de los nutrientes más elevados, para ayudar a cubrir no solo las propias necesidades de la mujer, sino también las correspondientes al feto en desarrollo y las derivadas de la síntesis de nuevos tejidos. En esta etapa de la vida, seguir una correcta alimentación adquiere una gran relevancia, ya que la misma influirá en factores como el peso del recién nacido, la

probabilidad de partos prematuros, la aparición de algunas malformaciones congénitas e inclusive con la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta. (p.59)

### 2.3. Vigilancia nutricional en niños

Es fundamental la vigilancia de los adultos hacia los niños sobre la alimentación ya que los pequeños consumen toda clase de comida muchas son chatarra, la vigilancia debe darse a través de las personas cercanas familiares y docentes de los establecimientos porque siendo adultos responsables se hará un ambiente saludable, creando conciencia de hábitos y dando ejemplos de la buena alimentación es como el niño tendrá un ambiente saludable donde desarrollarse adecuadamente.

El cuidado de los padres de familia es una responsabilidad de por vida, es conciencia social crear un mecanismo o hábito alimenticio sano desde el seno familiar ya que los principios y valores se dan en el hogar y así es como crearemos una cultura de hábitos nutricionales, a los hijos inculcarles desde la temprana edad la diferencia de un plato de comida nutritivo y un plato de comida chatarra, las consecuencias que estas trae y como repercuten dentro del desarrollo tanto intelectual como personal.

Hernández (2010) afirma: “Se detectan con frecuencia crecientes en niños y niñas a edades más tempranas. Por ello, la vigilancia nutricional periódica y su detección precoz constituyen la medida más eficaz para su diagnóstico y control, diagnóstico prevención y tratamiento de la obesidad infantil”. (p.89)

### 2.4. Importancia de la nutrición de calidad

Algunas familias no se alimentan bien y no porque no cuenten con el conocimiento, sino porque no cuentan con los medios para poder alimentarse adecuadamente, esto trae repercusiones graves a la salud, por cual es de vital importancia el consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y

nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante, especialmente porque los antepasados no tenían problemas graves gastrointestinales por mal consumo de alimentos.

La buena nutrición y de calidad conlleva equilibrio ya que para gozar de una buena salud es tan importante la alimentación como el ejercicio físico son elementos fundamentales para gozar de la buena salud si esto se hace mal debilita el organismo y aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades y altera el desarrollo físico mental y por lo tanto reduce la productividad de la persona. La energía del ser humano influye en las actividades diarias es por ello que la calidad nutricional es indispensable en toda persona porque salud es estar bien de la cabeza a los pies.

Hernández (2010) afirma:

Calidad saludable se relaciona con los beneficios derivados de su ingestión, que dependen de dos factores primordiales: a) la prevención de algunas enfermedades crónicas, y b) el estímulo del estado de bienestar del individuo. Por este motivo, la idea de formular alimentos con beneficios saludables se ha convertido en un objetivo importante para las grandes industrias alimentarias y se ha propiciado la comercialización de gran diversidad de productos, generalmente denominados funcionales, entre los que se encuentran algunos relacionados con la industria cárnica. (P.53)

Hernández (2010) asegura:

Calidad nutritiva de un alimento está determinada por el aporte cualitativo y cuantitativo de nutrientes que contribuyen a la dieta alimenticia. No obstante, para una evaluación completa de esta calidad hay que tener en cuenta ciertos factores, que puedan modificarla de un manera importante: a) las necesidades nutritivas específicas de las personas que han de consumir el alimento; b) el papel desempeñado por el alimento en la alimentación cotidiana, y c) el consumo simultaneo de otros alimentos, ya que las dietas ingeridas

deben ser equilibradas en el aporte de nutrientes y podría existir algún factor capaz de modificar la biodisponibilidad o la actividad de alguno de ellos.(p.49)

## 2.5. Seguridad alimentaria en los hogares

Disponición de alimentos en los hogares evita problemas de salud, puesto que requiere esfuerzo físico de las familias para los cuidados necesarios de siembras o productos, el acceso a los alimentos requiere de capacidad física y económica ya que para producir y reproducirlos en buen estado se necesita de mucha voluntad, dinamismo y cooperación mutua entre familias de las comunidades e instituciones y autoridades locales que apoyan a favor de la desnutrición

Este esfuerzo permitirá a los miembros de la familia o comunidad tener una alimentación sana una alimentación segura porque al ser trabajado por los mismos miembros, se pudo evitar químicos en acceso sobre los productos a consumir, siendo así las familias están consumiendo lo sano y nutritivo y ofrecen a los niños del hogar una manutención nutritiva y sobre todo el ejemplo de una obtención y consumo de productos de calidad. El acceso a los alimentos, puede ser acceso económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades, por ejemplo, el empleo, el intercambio de servicios, el trueque, crédito, remesas, vínculos de apoyo familiar, o comunitario existentes, claro está según la capacidad y esfuerzo que se entregue.

FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2018) indican:

El acceso a los alimentos está relacionado con la forma en que las personas pueden obtener física y económicamente los alimentos, ya sea a través de los ingresos del trabajo, producción auto consumida o mediante el apoyo de políticas públicas como programas de transferencias condicionadas, asistencia alimentaria y alimentación escolar. En América Latina y el Caribe, el ciclo económico ha estado estrechamente vinculado con los cambios en los indicadores sociales. Por ello, es una de las variables más relevantes para la seguridad alimentaria, pues afecta un conjunto de aspectos que impactan directamente las



posibilidades de acceder a los alimentos por parte de las personas y hogares, tales como, el mercado laboral y, en consecuencia, el nivel y estabilidad de los ingresos, y la tasa de inflación particularmente la de alimentos, entre otros”. (p.36)

## 2.6. Alimentación por etapas de crecimiento

Es necesario el conocimiento de la alimentación nutricional que tiene el ser humano según sus edades ya que según el desarrollo del organismo es de cómo se va alimentando, es diferente la alimentación de un bebe a la de un niño, y es diferente la de un niño a la de un adolescente y de un adulto a la de un anciano, con respecto a porciones de alimentos y nutrientes no es bueno dejarse llevar empíricamente es recomendable llevar un control médico o en un centro de salud cercano.

Es importante que las madres de familia conozcan el proceso de la alimentación para que el niño se desarrolle normalmente ya que los primeros meses y años de vida son cruciales para el buen funcionamiento físico e intelectual del ser humano, cuando no se da una buena alimentación se carece de nutrientes y es por ello que bajan de peso o pueda ser que sobrepasen el peso pero con el conocimiento apropiado sobre la alimentación nutritiva y porciones adecuadas no surgirán problemas de desnutrición o sobre peso a causa de comidas no saludables.

Rodríguez (2008) afirma:

Una alimentación correcta debe permitir al niño mantener un ritmo de crecimiento y desarrollo adecuados, a la vez que debe evitar la aparición de carencias nutritivas. Además la alimentación y la nutrición en esta edad debe ayudar a prevenir la aparición de enfermedades de base nutricional que, aunque se van a manifestar en la edad adulta, se inician durante las primeras etapas de la vida.(p.440)

Rodríguez (2008) manifiesta:

La etapa preescolar se extiende entre los 3 y 6 años de edad. A partir de ese momento comienza la edad escolar que se prolonga hasta el inicio de la adolescencia, alrededor de los 10 -12 años en las niñas y los 12-14 años en los niños. Este periodo se caracteriza por el ritmo de crecimiento lento y uniforme, por la madurez funcional que han alcanzado los órganos, por la variabilidad en el grado de actividad física y por el aumento de las influencias externas de la familia. (p. 445)

## 2.7. Proceso de alimentos nutricionales

El ser humano consume una variedad de alimentos de dudosa procedencia consume alimentos que no tienen nutrientes absorbentes de vitaminas para el organismo y es por ello que hay muchas personas enfermas con problemas de mal funcionamiento de los diferentes órganos como los intestinos, colon irritable, hígado graso, riñones, páncreas graso, entre otros. Y la causa es la irresponsabilidad de consumo alimenticio incorrecto ya que es demasiado trabajo para el organismo deshacer los nutrientes y clasificar lo bueno de lo malo.

Si el ser humano tiene el cuidado sobre sí mismo sabrá que lo que consume es bueno, pero también sabrá lo que es dañino, el trabajo que le cuesta al organismo el procesamiento de los alimentos y lo riesgoso que es para la persona no consumir alimentos apropiadamente, el tiempo que tarda en descomponer los alimentos, cuantas comidas al día y cantidades que debe ingerir por los diferentes tipos de grasas y azúcares, el ser humano teniendo conocimientos teóricos no pone en práctica una dieta o mejorar el hábito alimenticio.

Durante el proceso de alimentos, el organismo requiere de muchos nutrientes energéticos para así mantener una digestión estable, requiriendo del hábito higiénico en la manipulación y preparación de alimentos en el hogar ya que el consumo de alimentos en la calle como comidas rápidas o alimentos con grasas saturadas y con poca higiene alargará el tiempo de metabolismo y

esto causa molestias que hacen perder la salud tanto física como mental y emocional de la persona.

Vázquez Martínez & Cos Blanco & López Nomdedeu (2005) afirman:

La alimentación es el conjunto de actividades conscientes y voluntarias que la persona realiza para producir (cultivar, pescar, criar) o comprar los alimentos, y después prepararlos, para ingerirlos en forma apetecible. La nutrición, en cambio es el conjunto de procesos inconscientes e involuntarios que realiza el organismo dirigiendo, absorbiendo, transformando y metabolizando los nutrientes.

El estado nutricional viene condicionado por el tipo y cantidad de alimentos que se ingieren. Mientras que la producción, disponibilidad y consumo de alimentos están determinados por factores culturales, tecnológicos y de nivel de vida, específicos de cada sociedad, variando en función de sus procesos históricos cambiantes. (p.320).

### 2.7.1. Conocimiento de la digestión

Es importante la buena educación alimenticia ya que voluntariosamente el ser humano come cuanto tenga presente o según la oportunidad que tengan de consumir, muchas personas consumen sin control y esto no favorece positivamente al metabolismo. La digestión es el proceso de descomposición de alimentos en el cuerpo dando inicio en la boca terminando en la selección de los intestinos delgado y grueso, cabe mencionar que tanto la comida como la bebida deben ser nutritivas para el bienestar del cuerpo ya que depende de la clase de alimentación que adquirimos para una salud estable.

Moragas F.(2008). Afirma.

En realidad, el proceso de la digestión empieza en el cerebro el cual envía la orden de puesta en marcha al estómago en el mismo instante en que la vista o el olfato son estimulados e incluso cuando se produce cualquier pensamiento referente a la comida.

Una vez el alimento en la boca, los dientes rompen el alimento por fuera y la saliva los rompe por dentro. la digestión de los hidratos de carbono o glúcidos, como el pan, bollería, pastas, patatas, etc., se realiza en la boca debido a la presencia de una enzima, la ptialina y queda momentánea detenida en el estómago, donde se digieren principalmente las proteínas.

El estómago es la bolsa donde van aparar los alimentos una vez masticados entrando en contacto con el ácido clorhídrico, liquido de gran poder abrasivo, cuya función es deshacer las proteínas (carne, pescado, legumbres, frutos oleaginosos, tofu,etc. (P.37).

## 2.8. Seguridad alimentaria y bienestar social

Cuando el ser humano cuenta con una seguridad alimentaria automáticamente está en un estado estable esta persona goza de salud y bienestar, tener bienestar es gozar de oportunidades permanentes y sostenibles no se goza de cantidad si no de calidad humana es por ello que la importancia de una seguridad alimentaria en las personas que garantice el de un desarrollo de calidad humana.

Gozar de bienestar social conlleva hacer usos de todos sus derechos con esto buen empleo para la adquisición de los recursos necesarios para satisfacer las insuficiencias básicas de un hogar, la calidad de vida requiere de cumplimiento de todos los factores de bienestar del ser humano solo así se verá la prosperidad basada en desarrollo no solo de la persona o familia si no de un país, un

país que cumple con sus responsabilidades y compromisos solidarios y cooperativo de manera transparente y eficaz.

Schmidtz y . Goodin (2000) afirma.

Mi papel en este libro consiste en argumentar que a las personas les va mejor si consideran que su bienestar es responsabilidad de ellos mismo y no del gobierno. Les va mejor viviendo (y a sus hijos les va mejor creciendo) en comunidades donde la gente se responsabiliza de su propio bienestar (p.25).

## 2.9. Algunas Soluciones a la inseguridad alimentaria

Es importante que las autoridades tomen en cuenta la problemática social de pobreza y pobreza extrema ya que de esto ha dependido de la desnutrición, en niños que ha causado mortalidad infantil, se reconoce la intención aplicación de políticas, pero hace falta la acción de personas comprometidas como la unión de familias por niños saludables contra estando el hambre solo tomados de la mano trabajando unidos es como se puede lograr los cambios de un desarrollo para el país.

Uniendo esfuerzos entre países, autoridades y comunidades es la mejor opción de contrarrestar las problemáticas sociales, con responsabilidad y compromiso mutuo sobre empoderamiento contra el hambre y cumplimiento de leyes, políticas y programas es como se logrará un cambio social y sostenible con calidad humana de la población claro está que con transparencia y compromiso todo es posible.

FAO (2017)

Guatemala está demostrando su interés por erradicar el hambre y la malnutrición, luego que hace menos de un año el Congreso haya logrado aprobar la Ley de Alimentación

Escolar, y avance en la aprobación de la Ley de Agricultura Familiar, declaró Luis Lobo, Oficial Técnico del Programa España-FAO. Un comunicado de prensa de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), hace énfasis en que en América Latina y el Caribe hay 42,7 millones de personas que aún padecen hambre, de las cuales 2,5 millones son de Guatemala. Una delegación de legisladores de la región se reunió con el Presidente del Congreso de la República, Álvaro Arzú Escobar, en el marco del VI Encuentro de Planificación del Frente Parlamentario contra el Hambre de América Latina, con el fin de destacar el esfuerzo que se realiza en este país para garantizar el Derecho Humano a la Alimentación. La Coordinadora General de los Frentes Parlamentarios contra el Hambre, la senadora mexicana Luisa María Calderón, indicó que “El Frente Parlamentario contra el Hambre de Guatemala ha sido crucial no sólo para impulsar leyes contra el hambre, sino que también para que estas se cumplan, asegurando presupuestos y mecanismos de seguimiento y fiscalización”.

### **3. Diagnóstico Institucional**

#### **3.1. Justificación**

La institución de Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) es una institución estatal que está ubicada en el municipio de Santa Cruz El Chol, con el apoyo y coordinación municipal y consejos de coordinación con el objetivo de beneficiar a las personas del municipio con programas sociales que benefician a las familias.

Toda entidad debe realizar su diagnóstico para poder saber la realidad de la misma para saber si se debe mejorar las líneas internas y saber exactamente que está fallando para no alcanzar los objetivos, solo de este modo se lograra desgranar lo que ocurre y así poder encontrar las respuestas y las soluciones necesarias para poder mejorar aquello que este fallando, nunca se deberá mirar hacia otro lado porque entonces se pondría en peligro la calidad institucional.

Dentro de la investigación se marcan técnicas que permitan indagar el cómo mejorar la calidad y verificar el servicio de los programas donde todos los integrantes deberán reflexionar sobre las funciones que se realizan y como se puede efectuar mejor, pensando en aquello que deberían modificar para que no exista ningún tipo de deficiencia si no que siempre haya oportunidades que fortalezcan el buen desempeño.

No obstante, aunque todo transite bien la investigación permitirá conocer todas las necesidades o problemáticas en los diversos quehaceres de la institución solo así se podrá pensar en mejoras y saber que se debe hacer en una buena continuidad.

Al realizar una calificación institucional se podrán desarrollar habilidades y competencias necesarias para poder resolver los problemas y corregir aquello que no funcionaba correctamente. La capacidad de trabajo en equipo y la toma de decisiones de todos los integrantes es necesario la

comunicación y el buen hacer del equipo es y será necesario para poder mejorar la situación y que después de la evaluación se tomen las medidas necesarias.

## 3.2. Objetivos

### 3.2.1. Objetivo general

- Elaborar un diagnóstico institucional, participativo analítico, con enfoque de optimar las barreras u obstáculos percibidos, posibilidades y accesos a los bienes internos para dar un servicio eficiente a la población.

### 3.2.2. Objetivos específicos

- Análisis interno de la institución con herramienta FODA.
- Identificar los posibles problemáticas que afectan internamente.
- Jerarquizar problemáticas o necesidades de la institución.

## 3.3. Alcances

La investigación será realizada en la Institución Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) especialmente el área de niñez y juventud, que se encuentra en el Municipio de Santa Cruz El Chol del Departamento de Baja Verapaz, con una duración aproximadamente de 5 semanas la cual se enfocará de cómo es la asistencia a personas que participan dentro del programa o área que procesos o métodos que se utilizan para interactuar y transmitir mensajes sobre el buen uso y cómo utilizar la ayuda, que se da a través del bono seguro.

Dentro de ello permitirá conocer el enfoque que se le da al recurso o incentivo que reciben las familias a través del bono seguro, ver cuál es la conciencia transmitida a través del personal capacitado para contrarrestar problemas de salud ya que el ente principal u objetivo de la institución es reducir la desnutrición.



Dentro del diagnóstico se verá si existen los recursos adecuados para un buen desempeño laboral tales como recursos tecnológicos, materiales y humanos.

La institución permitirá identificar momentos o altibajos que vive y se dará la posibilidad de localizar formas de fortalecimiento a través de medios importantes e imprescindibles para un buen servicio a la población.

### 3.4. Metodología

Dentro del diagnóstico es necesario el uso de métodos técnicas e instrumentos para calificar la entidad y localizar problemáticas verdaderamente relevantes para ello se hará uso de técnica de la observación de una manera directa e indirecta, siendo regida con una guía de preguntas.

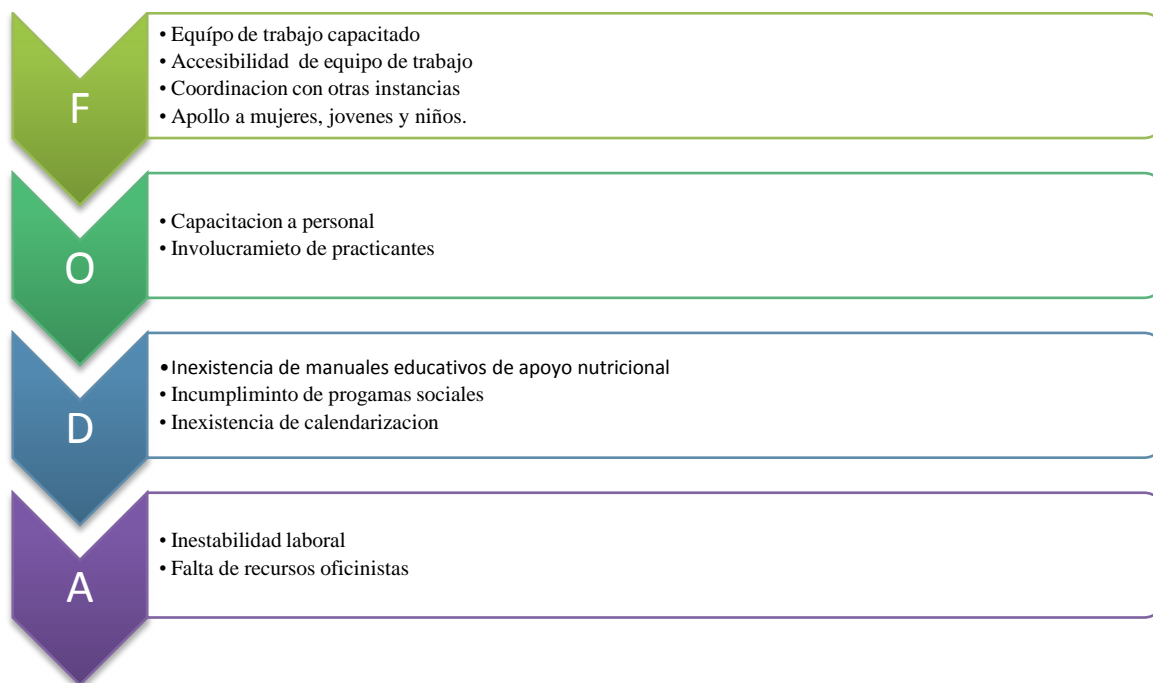
Así mismo el uso de la técnica de la entrevista se realiza a través de una guía de preguntas estructuradas, como también a base de la investigación se elaborará el análisis FODA para priorizar y jerarquizar problemática o necesidades de la institución y con ella crear la propuesta de posibles soluciones a la problemática encontrada.

Dentro del análisis FODA se tomarán muy en cuenta lo positivo y lo negativo de la entidad, tanto de los recursos que son de beneficio para el buen funcionamiento de la misma y así encontrar el efecto a reforzar u orientar, ya sea de recurso material o humano.

### 3.5. Identificación de la situación de la Institución o área de intervención

**Tabla No. 1**

**Descripción del FODA de la Institución MIDES**



Fuente: Elaboración propia con base a información recabada (2018)

### 3.6. Descripción, análisis y jerarquización de la situación identificada

**Tabla No. 2**

**Jerarquización de los problemas o necesidades de la institución MIDES**

Problemas o necesidades prioritizadas	Causas del Problema priorizado	Consecuencias del problema priorizado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inexistencia de manuales educativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de iniciativa de la institución.</li> <li>• No se cuenta con un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal desmotivado.</li> <li>• Mal uso del recurso económico de las familias</li> </ul>

de apoyo nutricional.	plan nutricional para las familias beneficiadas de los programas.	beneficiadas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconocimiento de un plan nutricional.</li> <li>• Ausencia de charlas nutricionales a familias beneficiadas.</li> </ul>
• Incumplimiento de programas sociales.	• Falta de presupuesto nacional.	• No hay conciencia nacional.
• Inexistencia de calendarización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inestabilidad de agendas.</li> <li>• Incumplimiento de sede nacional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades espontaneas.</li> <li>• Personal insatisfecho.</li> <li>• Familias insatisfechas.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos de los talleres realizados con el personal (2018)

### 3.7. Justificación del problema o situación priorizada

#### Inexistencia de manuales educativos de apoyo nutricional

Los manuales de apoyo nutricional son una parte fundamental en una institución que trabaja en pro del desarrollo de la niñez y juventud, ya que la labor que realiza es de contrarrestar el hambre y la desnutrición infantil, es por ello que la institución Ministerio de Desarrollo (MIDES) con sede en el municipio de Santa Cruz El Chol del departamento de Baja Verapaz, carece de una metodología nutricional para guiar a las familias beneficiadas que den a sus hijos una buena alimentación.

La creación de un manual de apoyo o un plan nutricional será de utilidad para las personas tanto de la institución como para las madres de familia, ya que este material permitirá fortalecer los conocimientos u orientación alimenticia y nutricional, así mismo es un plan elaborado con procesos nutritivos favorables a las familias al momento de cocinar y hacer buen uso y manejo de los recursos tanto materiales como naturales. Al personal de la institución le facilitara dar platicas de orientación de los platillos sustanciosos nutricionales a las familias beneficiadas del programa social bono seguro.

## **4. Proyecto o propuesta de solución a la problemática priorizada**

### 4.1. Identificación de la propuesta o proyecto

Inexistencia de manuales educativos de apoyo nutricional.

#### 4.1.1. Nombre de la propuesta o proyecto

Manual nutricional de plantas nativas del municipio.

#### 4.1.2. Responsables de la ejecución

Melida Peláez Peláez

#### 4.1.3. Ubicación geográfica

Tercer Nivel de Mercado Municipal, Barrio el Centro del Municipio de Santa Cruz El Chol Del Departamento de Baja Verapaz.

#### 4.1.4. Duración estimada

Fecha de Inicio: 1 de noviembre 2018

Fecha de finalización: 28 de noviembre 2018

#### 4.1.5. Presupuesto estimado

Q.560.00

## 4.2. Introducción de la propuesta o proyecto

Se realiza una propuesta institucional usando el aspecto general sobre la importancia de una buena nutrición y cómo preparar los platillos con recetas adecuadas, esto se logra a través de la investigación y trabajo institucional, ya que durante la práctica administrativa se ha obtenido información sobre situaciones que se necesita fortalecer internamente igual que la atención a la población beneficiada, a través del buen uso y manejo de los recursos es donde más estas personas necesitan mayor atención para cumplir los objetivos institucionales, así aportar en la reducción de la problemáticas que viven las familias del municipio principalmente los que sufren desnutrición infantil.

Así mismo esta propuesta va enfocada específicamente al área de la niñez, ofrece aportes importantes para la institución y las familias, ya que es de poner en práctica conocimientos adquiridos a través de charlas y documentos, y con ello desafiar la realidad, obteniendo una seguridad alimentaria, ya que una alimentación sana nutritiva y saludable puede evitar riesgos de salud severos dentro de una familia especialmente en los niños.

Vale la pena mencionar que la propuesta nació de la jerarquización de necesidades, la cual fue seleccionada por consenso unánime el cual se da al nombre de: – Manual nutricional de plantas nativas del municipio-. Con ello adecuar a las familias a tener hábitos de una seguridad alimentaria y no correr riesgos de problemas de salud, es importante recalcar que las familias son los pilares fundamentales de la sociedad y es por ello que se les da la importancia para crecer niños sanos y fuertes para que en un futuro sean ellos los representantes del desarrollo.

El actual escrito se da, de la siguiente manera: Identificación de la propuesta o proyecto, Responsables de la ejecución, Ubicación geográfica, Duración estimada, Presupuesto estimado, Introducción de la propuesta, Justificación de la propuesta o proyecto, Objetivos de la propuesta o proyecto, Desarrollo de la propuesta, Descripción de la población beneficiaria, Descripción de las actividades a desarrollar, Riesgos y sostenibilidad, Presupuesto detallado.

Una seguridad alimentaria efectiva en las comunidades es la disposición de nutrientes u hortalizas que superen las necesidades, a través de alianzas de conocimientos y experiencias esto se hace sostenible, ya que teniendo la oportunidad de un recetario complementa el uso adecuado de las plantas u hortalizas, poniendo en práctica las recetas según las temporadas, es el aprovechamiento de los recursos ya que no todas se cosechan durante el año.

#### 4.3. Justificación de la propuesta o proyecto

El propósito es actuar en el entorno familiar, procurar lograr un estilo de vida saludable de las mismas familias especialmente los niños a través de una buena administración y orientación institucional, los padres de familia son el ejemplo a seguir y respecto a la alimentación se debe de estar claros que todo se repercute en los pequeños de la casa no es la misma alimentación de un adulto al de un pequeño ya que los niños necesitan muchos nutrientes para un buen desarrollo de su organismo.

El tema de la salud es muy importante dentro del hogar y el entorno como las escuelas ya que estos son los principales promotores de la alimentación saludable, es por ello que a través de un manual nutritivo para el buen uso de las plantas nativas del lugar, queremos transmitir la importancia de la buena preparación y consumo de la alimentación porque estar sanos es el vivir satisfactorio, no solo de la persona sino también de la familia , una calidad de vida requiere de una buena alimentación donde se consuma, en casa o en su entorno comidas propiamente saludables preparadas en casa con la seguridad de la nutrición que se está recibiendo, realizado con higiene desde el interior del hogar, permitiendo con ello saciar el hambre y evitar el consumo de chatarra porque una nutrición a tiempo permite evita muchas enfermedades y genera salud, desarrollo y buena calidad de vida plena.

La buena alimentación permite diferenciar los incomparables grupos alimenticios para tener una dieta nutritiva y equilibrada sobre todo conociendo la importancia de un desayuno adecuado y las consecuencias que tiene una mala alimentación a largo de la vida , saber diferenciar los nutrientes de cada porción de alimentos como frutas y verduras, saberlos diferenciar de comida

chatarra; como las golosinas, gaseosas o comidas enlatadas y comidas rápidas es por ello que este documento se refiere a la buena alimentación y prevenir problemas gástricos y sobre todo la desnutrición en los niños porque conocemos la problemática existente en Guatemala que es la desnutrición en madres y niños lo cual es preocupante porque esa problemática está a nivel nacional la cual no permite una vida satisfecha y si no se diagnostica a tiempo puede causar problemas físicos, mentales y pueden causar hasta la muerte.

Teniendo en cuenta que la orientación a las personas beneficiadas de los programas sociales es fundamental para un posible cambio de perspectiva sobre la nutrición dentro del municipio o población beneficiada utilizando trifoliales sobre un plan nutricional entregado cada vez que reciben el incentivo económico así se les facilitara la realización de nuevas recetas de las plantas nativas del lugar, así dar inicio al buen uso de los recursos para una seguridad alimentaria y reducir las problemáticas que causa la mala alimentación.

Cada familia tiene la oportunidad de fortalecer sus conocimientos sobre los recursos naturales y buen aprovechamiento de los proyectos de hortalizas que dan otras instituciones a nivel de área rural y experimentar los alimentos significativos que provee grandes respuestas al ser humano desde su infancia porque la malnutrición genera mal crecimiento y formación en el niño, aunque estos cuidados se debe dar inicio desde la gestación de la madre porque la ingesta nutricional en un momento vital que da buenas satisfacciones de salud a todos.

La situación de la problemática nace de muchas variantes tanto personales como familiares, pero ambicionando un buen desarrollo obtienen cambios de ideas o modelos que no han dado un buen avance a la salud. La iniciativa es de la persona que está dispuesta a ser el cambio en la familia a través de actitud generativa y sostenible desde el cuidado del medio ambiente que genere sostenibilidad para todos y cada uno de sus miembros.

Se requiere de una actitud positiva para tener un cambio y eso se da cuando se permite una educación adecuada que mejora y fortalece conocimientos y experiencias adquiridas durante la vida porque como hay cambios de modernidad es así como van cambiando las cosas por ejemplo



hay hortalizas que no le son suficientes los nutrientes de la tierra y para ello es necesario el uso y consumo de químicos o pesticidas y así mismo cambia el organismo de las personas es por ello que se da la necesidad de saber orientar sobre la preparación y manipulación de los alimentos, a esto se le agrega la efectividad de cocinar y consumir alimentos hechos en casa y producidos desde el contexto y cuidados propios de la persona.

#### 4.4. Objetivos de la propuesta o proyecto

##### 4.4.1. Objetivo General

Facilitar un manual nutritivo a la institución, para el buen uso de las plantas nativas del lugar generando el buen manejo con el fin de concientizar a las familias beneficiadas de los programas sociales del municipio de Santa Cruz El Chol, de una alimentación saludable.

##### 4.4.2. Objetivos específicos

- Determinar desde la institución la importancia nutritiva de los niños y niñas beneficiados de bono seguro.
- Proporcionar las consecuencias graves de una mala nutrición en niños y niñas a las diferentes familias a través de charlas y trifoliales.
- Orientación nutritiva a las madres de familia beneficiadas del municipio a través de trifoliales y boletines con recetas alimenticias.
- Disminución de casos de desnutrición en los niños beneficiados del bono seguro en Santa Cruz El Chol, a través de acciones de familias beneficiadas.

#### 4.5. Desarrollo de la propuesta

Manual Nutricional de Plantas Nativas del Municipio.

A través de recetas de alimentos nativos del lugar se redacta un manual estrictamente para el buen uso y manejo de los recursos tanto materiales como naturales, el documento consta de recetas de cocina específicamente de alimentos nutritivos adecuados para toda la familia especialmente a los niños y con ello permite un buen crecimiento y desarrollo saludable.

Las recetas llevan los ingredientes y procedimientos de cómo cocinar, verduras, verduras de hojas, verduras de flor, verduras de raíz, carnes, frutas, granos básicos, etc. Con el fin de reducir los malos hábitos alimenticios que se dan dentro de una comunidad o en determinadas familias, reduciendo el mal hábito alimenticio en las familias será generativo entre los descendientes ya que una preparación de comida es para todos y lo importante es enseñar a comer lo producido en la tierra no hacer intercambio por otros productos que no tengan los mismos nutrientes.

Dentro de la institución se utilizará el manual nutricional de manera creativa creando documentos como trifoliales con recetarios para entregar a la persona en el momento que recibe su beneficio económico, a través de charlas de orientación e importancia de la buena alimentación y la satisfacción de tener un niño o niña sano. Lograr la concientización en las personas es lo fundamental ya que ese es el inicio del cambio que quiere el municipio y todo el país.

Dentro del manual o recetario se facilita las recetas y con ello la transcripción de varios documentos ya que la ejecución de proyecto es entrega de documento tanto impreso como digital, el cual proporciona la creatividad, el carisma del personal técnico de la institución de cómo aspirar hacerlo y desafiar la realidad y proporcionar a cada persona un documento en físico, ya sea un boletín o trifoliales de recetas de productos que se conocen y están a favor de la persona o familias, para beneficio de forma próspera.

Dentro de la propuesta de manual nutritivo de plantas nativas tiene la ventaja de no ir tan lejos ya que dentro del ambiente de la comunidad existen hortalizas, diferentes clases de verduras y frutas y la mayoría de familias tienen aves de patio y otros animales que generan productos que son parte importante en la alimentación de la familia, la seguridad alimentaria depende de la acción de las personas que necesitan y aspiran al cambio justo, positivo y preciso.

La acción de la persona es el incentivo que toda institución anhela como recompensa del bienestar de la población, el cambio de una familia es ejemplo para muchas, dentro de un intercambio de experiencias entre las mismas comunidades es como se va generando factores de cambio y al final se ve toda la acción convertida en una red de intercambios de conocimientos y la incomparable satisfacción de necesidades de salud de toda una familia y población.

#### 4.6. Descripción de la población beneficiaria

Beneficiarios Directos:

Personal facilitador de Ministerio de desarrollo Social (MIDES) El Chol Baja Verapaz.

Beneficiarios indirectos:

Familias beneficiadas de los programas sociales por parte de la institución Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) El Chol Baja Verapaz.

#### 4.7. Descripción de las actividades a desarrollar

- Creación de un recetario de plantas nativas del municipio:
- El recetario consta de un manual donde se especifique el cómo cocinar y como se puede acompañar los platillos alimenticios.
- Ejecución de proyecto:

- Elaboración de Manual Nutricional de Plantas Nativas del Municipio, por parte de la persona responsable de ejecución.
- Entrega de manual de recetas a la oficina MIDES:
- Se hace entrega de documento tanto en físico como en digital a través de un disco donde se facilita la utilización y transportación de la información según el uso que requiera o crea conveniente el personal de la institución con sede en El Chol.
- Utilización del manual de recetas nutritivas por el personal de la oficina MIDES para accionar y cambiar el panorama de la población beneficiada:
- A través del uso y manejo del manual los encargados de la oficina reproducen los documentos para su respectiva información a las familias beneficiadas, el cual contribuye al conocimiento de los favorecidos.

#### 4.8. Riesgos y sostenibilidad

##### Riesgos:

El proyecto no presenta ningún riesgo que pueda afectar el medio ambiente, ya que no es un proyecto que maneje residuos o desechos de ninguna clase.

##### Sostenibilidad:

El proyecto es sostenible porque vela por la salud de la persona haciendo buen uso y manejo de los recursos naturales y económicos.

#### 4.9. Presupuesto detallado

**Tabla No. 3**  
**Presupuesto de la Propuesta o Proyecto**

<b>Rubros</b>	<b>Unidades</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Total, en Q</b>
<b>Actividades del proyecto</b>			
<b>Recursos Materiales</b>			
Internet	1	100.00	Q. 100.00
Hojas bond	100	00.10	Q. 10.00
Discos	2	10.00	Q. 20.00
Imprenta	2	150.00	Q. 300.00
<b>Recursos Humanos</b>			
Movilización o transporte	1	100.00	Q. 100.00
Alimentación de la persona ejecutora del proyecto.	1	30.00	Q. 30.00
<b>TOTAL</b>			<b>Q.560.00</b>

Fuente: Elaboración propia (2018)

## **Conclusiones**

A través del apoyo y acompañamiento del practicante al personal técnico de la oficina Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) se fortalecen las actividades institucionales especialmente la atención a la población beneficiada.

Con la técnica FODA se obtiene un 95 % de análisis institucional de manera participativa y comunicativa con el fin de detectar las amenazas y debilidades dentro de la institución y en conjunto trabajar en armonía en bienestar de la población.

Se logra la priorización de necesidades de forma unánime según el análisis FODA con el personal de la institución, la cual se trabaja una propuesta como solución a la problemática siempre y cuando sea de beneficio en general.

## **Recomendaciones**

Mantener coordinación y comunicación con las diferentes instituciones para una buena realización de actividades laborales dentro y fuera de la institución, tanto como organizar calendarios y agendas para la ejecución del buen ejercicio laboral.

Realizar un análisis evaluativo sobre el cumplimiento de los objetivos institucionales cada cierto tiempo para conocer resultados del desarrollo de la calendarización ya sea semestral o anual, o según lo planeado o esperado dentro de la institución y así evitar problemas internos.

El personal técnico debe trabajar de manera comprometida y consciente en coordinación, comunicación y compañerismo institucional, creando satisfacción y motivación dentro de la misma para crear un ambiente armonioso y proliferar la buena convivencia con los demás.

## Referencias

- Gil Hernández, A (2010). *Tratado de nutrición / Nutrition Treatise: Composición Y Calidad Nutritiva De Los Alimentos / Composition and Nutritional Quality of Foods.*; tomo II. Ed. Médica Panamericana.
- Moragas F. (2008) *Nutrición e higiene alimentaria.* [s.e.].
- Rivero Urgell, M. (2015). *libro blanco de la nutrición infantil en España /Prensas de la Universidad de Zaragoza.*
- Rodríguez Rivera, V. M. (2008). *Bases de la Alimentación Humana.* Netbiblo.
- Schmidtz, D. & Robert. E. (2000). *El bienestar social y la responsabilidad individual Volumen 1 de A favor / En contra A favor, en contra.* Goodin Ediciones AKAL.
- Trapaga, Delfín Y; & Torres Torres F. (2003). *seguridad nacional. México: Universidad Nacional Autónoma de México.*
- Vázquez Martínez, C; De Cos Blanco; y A.I López Nomdedeu, C. (2005). *Alimentación y nutrición.* Ediciones Díaz de Santos.
- Congreso de la República de Guatemala. (2017) Decreto 16-2017. Ley de Alimentación Escolar. 11 de octubre 2017.
- FAO, OPS, WFP y UNICEF. 2018. *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018*; Cap. 2. Santiago. Número de páginas (133). Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Guatemala muestra interés por erradicar el hambre. ([https://cerigua.org/article/guatemala-muestra-interes-por-erradicar-el-hambre-/](https://cerigua.org/article/guatemala-muestra-interes-por-erradicar-el-hambre/)) FAO. Observatorio de los periodistas. [s.f.].



## **Anexos**

# **Anexo 1**

## **Plan de trabajo**

### **1. Justificación**

Con el conocimiento adquirido durante el tiempo de estudio universitario en la Licenciatura de Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible de la Universidad Panamericana., dentro del presente plan de trabajo se crea las actividades o acciones que se realizaran y se aportaran a la organización Ministerio de Desarrollo (MIDES) que se encuentra ubicada en Santa Cruz El Chol Baja Verapaz, se crea dicho plan de práctica con el único propósito de apoyar y fortalecer el trabajo o labor que se realiza dentro de la institución y a la vez adquirir conocimientos y experiencias sobre el trabajo que contribuye al bienestar de las personas del municipio.

### **2. Objetivos**

#### **2.1. Objetivo general.**

Elaborar un diagnóstico institucional participativo a través de métodos y técnicas para el ejercicio de hallazgos y su respectiva propuesta de solución en fortalecimiento y apoyo organizacional.

#### **2.1.2. Objetivos Específicos**

- Acompañamiento en actividades que realice la institución en apoyo y fortalecimiento a la labor que se efectúa en bienestar de la población.
- Realización de análisis de Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas según datos recibidos de técnicas de investigación.
- Definir la problemática en la priorización de necesidades internas de la institución para elaboración de propuestas de proyecto.

- Formular alternativas de solución que generen mejoramiento continuo de la institución y programas.

### 3. Descripción del Centro de práctica

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) fue fundado el 25 de enero del año 2012 en la jurisdicción de Guatemala es ente ministerial perteneciente al gabinete de gobierno, tiene por finalidad mejorar la calidad de vida de la población más vulnerable de la población guatemalteca, la sede en santa Cruz el Chol promueve la participación en procesos de desarrollo y acceso a oportunidades y el desarrollo de capacidades de las mujeres como eje principal del desarrollo de la niñez.

### 4. Planificación de Actividades

Nro	Actividad	Fecha	Recursos	Responsables
1.	Ingreso y recopilación de datos institucionales. Visión, misión, objetivos, y encargado.	5/09/2018 al 7/09/2018	Materiales: ✓ Hojas bond Tecnológicos ✓ Computadora ✓ Impresora Humanos.	✓ Practicante Upana
2.	Participación en reuniones o actividades de la institución. ✓ Acompañamiento en capacitación a mujeres artesanas ✓ Comude ✓ Comusan ✓ Entrega de bono seguro	05/09/2018 al 23/09/2018	Materiales: ✓ Hojas bond, lapicero ✓ Libreta Tecnológicos ✓ Computadora ✓ Impresora, cámara Humanos.	✓ Facilitador social MIDES ✓ Municipalidad ✓ Practicante Upana
3.	Elaboración y entrega de plan de trabajo	12/09/2018 al 21/09/2018	Materiales: ✓ Hojas bond ✓ Calendario de actividades de institución Tecnológica	✓ Practicante Upana

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora</li> <li>✓ impresora</li> </ul> Humanos.	
4.	Redacción y elaboración de diagnóstico institucional. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrevistas</li> <li>✓ Observación</li> </ul>	24/09/2018 al 28/2018	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas bond</li> </ul> Tecnológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora,</li> <li>✓ impresora</li> </ul> Humanos.	✓ Practicante Upana
5.	Interpretación de datos y Priorización de necesidades <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Análisis FODA</li> </ul>	01/10/2018 al 12/10/2018	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas bond</li> </ul> Tecnológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora</li> <li>✓ Impresora</li> </ul> Humanos.	✓ Practicante Upana
6	Elaboración de Diseño de Propuesta o proyecto	29/10/2018 al 16/11/2018	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas bond</li> </ul> Tecnológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora</li> <li>✓ Impresora</li> </ul> Humanos.	✓ Practicante Upana
7.	Presentación del Proyecto o propuesta	19/11/2018 al 23/11/2018	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas bond</li> </ul> Tecnológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computadora</li> <li>✓ Impresora</li> </ul> Humanos.	✓ Practicante Upana

**Tabla No. 04**

**Cronograma**

N o.	ACTIVIDADES POR SEMANA	SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Ingreso a la Institución	x													

2	Participación en reuniones o actividades de la institución (ejecución de práctica)	x	x					x	x			x	x	
3	Elaboración y entrega del plan de trabajo		x	x										
4	Redacción y elaboración de diagnóstico institucional				x	x	x	x	x					
5	Interpretación de datos y Priorización de necesidades							x	x					
6	Elaboración de Diseño de Propuesta o proyecto									x	x	x		
7	Presentación del Proyecto o propuesta												x	

Fuente: Elaboración propia (2018)

Observación: la ejecución de la práctica dentro de la institución se realiza tres días de la semana lunes, martes y miércoles con la flexibilidad de cambios de días o de horas según el coordinador necesite del apoyo o acompañamiento a reuniones.

## 5. Metodología

El estudiante investigara dentro de la institución (MIDES) durante la ejecución de la práctica profesional utilizando dentro de la metodología técnicas o instrumentos.

Técnicas o instrumentos:

- Entrevista: se realizará a través de preguntas estructuradas.

- Observación: se hará en la oficina de la institución de una manera directa e indirecta, a través de una guía de pregunta.

Tanto la entrevista y la observación se estructurarán con el único fin de recabar información de la institución para elaboración de diagnóstico institucional y con ello elaborar el análisis FODA para priorizar las necesidades de la institución y con ella crear la propuesta de posibles soluciones a la problemática encontrada. Con ello elaborar el análisis FODA para priorizar las necesidades de la institución y con ella crear la propuesta de posibles soluciones a la problemática encontrada.

## 6. Delimitación

La práctica profesional de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, tiene un tiempo aproximado de tres meses que da inicio el 05 de septiembre y finaliza el 23 de noviembre 2018 en la institución de Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) EL Chol, Baja Verapaz.

## 7. Responsable

Melida Peláez Peláez.

## 8. Supervisión

Carlos Rudy Cabrera Medina

Facilitador Social Santa Cruz El Chol Baja Verapaz.

## **Anexo 2**

### **Instrumentos utilizados**

Guía de observación Indirecta.

#### 1 Datos de identificación de la institución

- Nombre
- Horarios de atención
- Ubicación
- Municipio
- Personal

#### 2. Características de la institución

- Como es el lugar donde se encuentra la oficina
- Qué ambiente se vive
- Que actividades realiza
- Con que otras instancias coordina
- Diferentes cargos del personal
- Como es la atención al cliente.
- Existe material suficiente para el trabajo de oficina



## Entrevista institucional

### MIDES El Chol, B. V.

Esta entrevista tiene como fin recabar información institucional con el propósito de indagar la vivencia situacional actual para la elaboración de un diagnóstico institucional. Por lo tanto, se le pide responder a las preguntas que se dan a continuación.

Fecha: 01/10/2018

#### Datos Personales

Nombre: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Tiempo de laborar dentro de la institución: \_\_\_\_\_

#### Datos institucionales

Nombre de la institución: \_\_\_\_\_

Tipo de institución: \_\_\_\_\_

Visión y misión: \_\_\_\_\_

Objetivos, principios y valores: \_\_\_\_\_

Áreas de trabajo: \_\_\_\_\_

Programas establecidos: \_\_\_\_\_

Cuál es la cobertura de los programas: \_\_\_\_\_

Existe un organigrama institucional: \_\_\_\_\_

Se realiza alguna actividad con las personas beneficiadas tales como charlas, talleres u otros:

\_\_\_\_\_

Hay existencia de material pedagógico para la realización de trabajo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_



### Descripción del FODA de la Institución MIDES

F	
O	
D	
A	

### Anexo 3

## Fotografías



Fuente. Elaboración propia. Capacitación de beca artesana



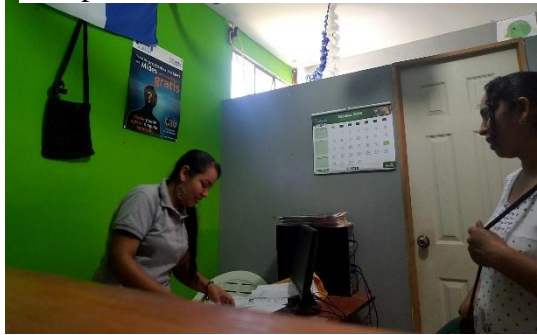
Fuente: elaboración propia. Elaboración de altar patrio



Fuente: elaboración propia. Entrega de documentos para revisión institucional.



Fuente: elaboración propia. Reunión de COMUDE Santa Cruz El Chol Baja Verapaz.



Fuente: Elaboración Propia. Firma de recibidos









Fuente: Elaboración Propia Entrega de Proyecto a encargado MIDES El Chol.




## Anexo 4

### Listados de asistencia





**ENTREGA DE CONVOCATORIA Y ASISTENCIA REUNIÓN ORDINARIA DEL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO (COMUDE)  
INVITADOS 11 DE OCTUBRE 2018.  
SANTA CRUZ EL CHOL, BAJA VERAPAZ.**

No.	NOMBRE	INSTITUCIÓN	CARGO	No. DE TELÉFONO	CONVOCATORIA		ASISTENCIA
					Fecha de recibido	Firma	FIRMA
	David Sesem Hnuud						
	Sabino Manuel Díaz						
	Manuel Roberto Juárez Turcios	Juzgado de Paz	Secretario	59003811			
	Rosa Virginia Sucup Juárez	PNC.	encargada	30409568			
	Silvestre Coz morante	PNC	agente				
	Melida Peldier	MIDES	Practicante	4791455			

*Asistencia COMUDE del mes de octubre 2018 El Chol*

Actividad: Reunión Inter-institucional para la ejecución de Proyectos  
 Lugar y Fecha: 18 de Octubre de 2018 Coliseo Municipal El Chol, B.V.


No.	Nombres y Apellidos	DPI	Cargo	Género		Edad		Municipio/Departamento	Correo Electrónico	Teléfono	Firma
				M	F	entre 18 y 25 años	entre 26 y 65 años				
1	Yoselin Sandoval García	24500476750	Practicante	X		X		25 El Chol	Yos.125.Vs@gmail.com	42413042	
2	Melida Peláez	1933397191506	Practicante	X		X		25 El Chol	pelaezmelid@yahoo.com	47919553	
3	Marisol Juárez	2450735151506	Participante	X		X		" "	" "	5001290	
4	Georgina Rosales	163416715006	Participante		X			" "	" "	50619599	
5											
6											
7											
8											
9											
10											

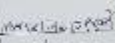



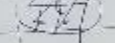
COMUNIDAD LINGÜÍSTICA

No.	Comunidad Lingüística	7	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Idioma
1	Achi																	Español
2	Akateka																	Idioma extranjero
3	Awakateka																	No indica
4	Orizón																	
5	Cholchosa																	
6	Chuj																	

Calle 0-04, Barrio Abajo, San Jerónimo, Baja Verapaz, tel. 2413-7315  
 Email: magabajaverapaz@yahoo.com www.maga.eob.gt

Asistencia reunión interinstitucional El Chol 2018


**ENTREGA DE CONVOCATORIA Y ASISTENCIA REUNION PRIMARIA DEL COMUDE MUNICIPAL DE LOS MUJERES RURALES (COMUDE) INVITADOS 28 DE NOVIEMBRE 2018 SANTA CRUZ EL CHOL, BAJA VERAPAZ**

No.	NOMBRE	INSTITUCION	CARGO	No. DE TELÉFONO	CUMPLIMIENTO		ASISTENCIA
					Fecha de recibido	Firma	
	Mareelina Pérez						
	Enid García	MAGA					
	Yoselin Sandoval García	MAGA	Practicante	42413042			
	Melida Peláez	MUDERS	Practicante	47919553			
	Marisol Juárez	P.N.R.	encargada	5001290			

Asistencia COMUDE del mes de noviembre 2018 El Chol.

**Anexo 5**  
**Aportes a la institución**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible



Práctica administrativa realizada en Ministerio de Desarrollo Social “**MIDES**”  
El Chol Baja Verapaz.

Melida Peláez Peláez

Ejecución de Proyecto

**Manual Nutricional de plantas Nativas del Municipio**

Santa Cruz El Chol B.V. Noviembre de 2018

## CONTENIDO

### Introducción

#### 1. ENSALADAS

1.1	Ensalada de camote y vegetales	1
1.2	Ensalada de papas	2
1.3	Ensalada de lechuga	3
1.4	Ensalada de pepino	4
1.5	Ensalada de berro	5
1.6	Ensalada de rábano	6
1.7	Encurtido de gusnay	7

#### 2. COMIDAS

2.1.	Crema de camote	8
2.2.	Pollo con semillas de Amaranto en salsa	9
2.3.	Arroz con macuy	11
2.4.	Torta de huevo con poporopo de amaranto	12
2.5.	Flor se pito con cebolla	13
2.6.	Sopa de macuy	14
2.7.	Tortitas de berro	15
2.8.	Tortitas de chipilín con arroz	16
2.9.	Frijoles con chipilín	17
2.10.	Sopa de acelga	18
2.11.	Acelga guisada	19
2.12.	Tamalitos de acelga	20
2.13.	Arroz con chipilín	21
2.14.	Sopa de malanga y hiervas	22
2.15.	Sopa de repollo	23

2.16.	Sopa de peruleros	23
2.17.	Sopa de zanahorias	24
2.18.	Sopa de chipilín	25
2.19.	Rodajitas de malanga	26
2.20.	Punta de güisquil	26
2.21.	Papas con queso	27
2.22.	Peruleros con queso	27
2.23.	Espinaca y puerro	28
2.24.	Quesadillas con espinaca	29
2.25.	Huevos enchilados	30
2.26.	Huevos fritos con gusnay	31
2.27.	Flor de izote con huevo	32
2.28.	Flor de izote en iguaxte	33
2.29.	Pacaya envuelta en huevo	34
2.30.	Pacaya encurtido	35
2.31.	Pollo con crema y loroco	36
2.32.	Caldo de pollo con loroco	37
2.33.	Ayote tierno a vapor	39

### **3. POSTRES**

3.1.	Buñuelos de camote	40
3.2.	Papilla de camote y zanahoria	41
3.3.	Tortas de maíz con camote	42
3.4.	Pastel de carne con camote	44
3.5.	Pan de banano	45
3.6.	Plátano en mole	46
3.7.	Pastel de zanahoria	47
3.8.	Dulce de ayote	48
3.9.	Dulce de camote	49
3.10.	Camote cristalizados	50



#### **4. REFACCIONES**

4.1.	Hamburguesa de amaranto con lentejas	51
4.2.	Panqueques con amaranto	52
4.3.	Empanadas de loroco	53
4.4.	Pupusas	54

#### **5. SALSAS**

5.1.	Salsa crema de espinaca	56
5.2.	Chirmol con gusnay	57
5.3.	Chirmol con chiltepe	58
5.4.	Salsa d tomate	59

#### **6. REFRESCOS**

6.1.	Fresco de gandul	60
6.2.	Fresco de remolacha	61
6.3.	Fresco de chaya	61
6.4.	Fresco de papaya	62
6.5.	Fresco de piña	62
6.6.	Refresco de Jamaica	63

<b>7.</b>	<b>Anexos</b>	<b>64</b>
-----------	---------------	-----------

## INTRODUCCION

La alimentación es indispensable para el ser humano, ya que es la fuente de energías y nutrientes que hace posible el movimiento de la persona ante las actividades cotidianas, el medio ambiente posee riquezas naturales donde los seres humanos pueden tener en cuenta para el consumo alimenticio media vez se dé un uso moderado , en algunas zonas rurales se realiza el consumo de las plantas no solo para alimentación sino también para usos medicinales, siendo los recursos más accesibles de adquirirlos y consumirlos dentro del hogar familiar.

En el Municipio de Santa Cruz el Chol existe una variedad de plantas que son nutritivas, también hiervas que sin necesidad de cultivarlas en huertos se reproducen a los alrededores , con el tiempo muchas plantas se han ido modificando, porque en años anteriores las plantas eran más nativas que traídas de otros lugares, actualmente con la presencia de instituciones se ha manejado el uso de semillas para creación de huertos de hortalizas y viveros que requieren de más cuidados y químicos, pero la importancia de sus beneficios son necesarios para la persona.

La función de este manual es buscar que los pobladores tengan acceso sobre el uso que se le da a diferentes plantas y hortalizas para consumo del hogar y generalizar el conocimiento de la seguridad alimentaria en las distintas comunidades a fin que las experiencias y conocimientos se difunda y con ello crear la necesidad de mantener la diversidad de vegetales y plantas en huertos o alrededores de la comunidad creando conciencia de un ambiente sostenible.

Haciendo uso de este manual las personas pueden crear diferentes comidas, ya que en la cocina la mezcla de sabores depende de la creatividad que tenga la persona responsable de alimentar a la familia.

Los pilares de la seguridad alimentaria nutricional son: a) Disponibilidad de alimentos es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. El acceso a los alimentos, que puede ser acceso económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades para favorecer el acceso a los alimentos, siendo estos; vínculos de apoyo familiar, o comunitario existentes. C) El consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición. d) Utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos a nivel individual o a nivel de población.

## 1.1.ENSALADA DE CAMOTE Y VEGETALES

### Ingredientes

1/4 de taza de nuez picada  
3 cucharadas de miel  
4 oz. Nueces o manías picadas  
1 1/2 cucharadas de vinagre  
2 cucharaditas de mostaza  
5 tazas de lechuga mixta lavada y desinfectada  
1 libra 1 media de camote cocido  
1 chorrito de aceite de oliva

### Preparación

Mezclar bien la mostaza, miel y vinagre en una ensaladera.  
Agrega las lechugas.  
Revuelve bien y divide en cuatro platos.  
Encima acomoda el camote y espolvorea con las nueces.  
Condimente con la mostaza, vinagre y miel que mezcló.



## 1.1.ARROZ CON MACUY

### INGREDIENTES

1 lb. De Arroz  
1 manojo de macuy  
½ cebolla  
2 dientes de ajo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN

Freír la cebolla y el ajo, dorar el arroz en un poco de aceite, cuando este dorado dejar caer el macuy agregar sal al gusto agregarle agua y tapar hasta que se cocine y el agua se haya consumido.

