

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía y Administración
Educativa con Orientación en Medio Ambiente



Informe final de EPS:

Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán.

Por:

Yolanda Elvira Xaliz Velásquez

Registro académico: 201240611

Asesora:
Inga. Agrma. Mayra Patricia Cabrera González

Totonicapán, Guatemala, mayo del 2024

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con
Orientación en Medio Ambiente



Informe final de EPS:

Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán.

Por:

Yolanda Elvira Xaliz Velásquez

Registro académico: 201240611

Asesora:

Inga. Agrma. Mayra Patricia Cabrera González

Totonicapán, Guatemala, mayo del 2024.



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR:

M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL CENTRO

UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN:

M.A. Ing. Carlos Humberto Aroche Sandoval	Director
Ing. Mec. Ind. Hugo Humberto Rivera Pérez	Secretario del Consejo Directivo
Ing. Agr. Pedro Peláez Reyes	Representante Docente de la Facultad de Agronomía
Dr. Berner Alejandro García García	Representante Profesional del Colegio de Abogados y Notarios de Guatemala
Sr. Willy Rolando Barrientos Sancé	Representante Estudiantil de la Facultad de Odontología
Sr. Marvin Rodolfo Argueta Anzueto	Representante estudiantil de la Facultad de Ciencias Médicas

AUTORIDADES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN

DIRECTOR:

M.A. Ing. Carlos Humberto Aroche Sandoval

PLANIFICADOR ACADÉMICO:

Ing. Erick Rocael de León Guzmán

COORDINADOR ACADÉMICO:

Lic. Arnoldo René Castaño Ramírez

COORDINADOR DE LA CARRERA:

Ing. Agr. Milton Alejandro Felipe Ordóñez Benítez

COORDINADORA DEL DEPARTAMENTO DE EPS:

MSc. Fabiana Camila Tzul de Alvarado



Totonicapán 15 de mayo de 2024

Ref. D-L.MA. CHAS/CUNTOTO

Número 008-2024/LIC.

El Director del Centro Universitario de Totonicapán de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de conocer el dictamen de aprobación con referencia DICTAMEN INFORME FINAL DE EPS /No. 008-2024 COORDINACIÓN ACADÉMICA/ ARCR/ EPSLICPEDAGOGIA 008, emitido por el Coordinador Académico del Centro Universitario de Totonicapán, Licenciado Arnoldo René Castañón Ramírez, al INFORME FINAL EPS presentado por la estudiante universitaria YOLANDA ELVIRA XALIZ VELÁSQUEZ, con registro académico No. 201240611, titulado "Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional -SESAN- del municipio de Totonicapán", de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente, por lo que esta Dirección AUTORIZA la impresión de cinco (5) ejemplares del mismo y una (1) copia en digital (CD) del trabajo anteriormente descrito, mismos que deben entregarse a donde corresponda.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


M.A. Carlos Humberto Aroche Sandoval
Director

Centro Universitario de Totonicapán

cc. archivo

7766-4717



Cuntoto USAC Oficial



<http://cuntoto.usac.edu.gt/>



direccioncuntoto@usac.edu.gt



DICTAMEN INFORME FINAL DE EPS /No. 008-2024
COORDINACIÓN ACADÉMICA/ARCR/EPPLICPEDAGOGIA008

MSc. Ing. Carlos Aroche Sandoval
Director
Centro Universitario de Totonicapán

Respetable Msc. Aroche:

Por este medio me dirijo a usted con el propósito de informar que se tuvo a la vista el **dictamen de aprobación** del **INFORME FINAL DE EPS** de la estudiante **YOLANDA ELVIRA XALIZ VELÁSQUEZ**, registro académico No. **201240611**, titulado "Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán" de la Carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente. Dictamen emitido por la Licda. Fabiana Camila Tzul, Coordinadora del Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado CUNTOTO, con referencia a Dictamen No. 27-2023 de fecha 06 de noviembre de 2023, así mismo se presentó el **dictamen de revisión** de la jefatura de la Biblioteca, con referencia Oficio Ref. No. EPS-Tesis/09-2024 de fecha 18 de abril de 2024, donde se informa que se ha cumplido con "observaciones en redacción y estilo que deben estar acordes a un trabajo académico de grado exigidas por este Centro Universitario y la Universidad de San Carlos de Guatemala," por lo cual se emite **DICTAMEN FAVORABLE** al trabajo mencionado.

Por lo expuesto se solicita emisión de Dictamen para impresión del Informe final de EPS de la estudiante **YOLANDA ELVIRA XALIZ VELÁSQUEZ**.

Y para los usos que a la interesada convenga, se extiende, firma y sella el presente dictamen a los nueve días del mes de mayo de 2024.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS".

Lic. Arnoldo Castañón
Coordinador Académico
Centro Universitario de Totonicapán



cc.archivo



Oficio Ref. No. EPS-Tesis/09-2024

Totonicapán, 18 abril de 2024

Lic. Arnoldo René Castañón Ramírez
Coordinador Académico
Centro Universitario de Totonicapán

Respetable Licenciado:

Por este medio me dirijo a usted con el propósito de informar que se presentó a la jefatura de esta Biblioteca la revisión del informe final de **EPS** del (la) estudiante: **YOLANDA ELVIRA XALIZ VELÁSQUEZ**, con registro académico No. **201240611**, documento titulado: Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán. Contando con la asesoría, revisión y aprobación del (la) Inga. Agrma. Mayra Patricia Cabrera González.

Al mencionado informe se le efectuó observaciones en redacción y estilo que deben de estar acordes a un trabajo académico de grado exigidas por este Centro Universitario y la Universidad de San Carlos de Guatemala, las mismas fueron atendidas por el (la) estudiante, por lo que solicito a usted pueda emitir el **DICTAMEN FAVORABLE** para que éste (a) pueda continuar con las gestiones previas a su graduación.

Sin otro particular muy atentamente.

7766-2542
7766-2545

Cuntoto USAC Oficial

4^a. Avenida Norte C-49, Zona 1, primer nivel; Palín, Totonicapán

<http://cuntoto.usac.edu.gt/>

bibliotecacuntoto@usac.edu.gt

"Id y enseñad a todos"



Centro Universitario de Totonicapán
Universidad de San Carlos de Guatemala
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado

Dictamen No. 27-2023

Centro Universitario de Totonicapán, Universidad de San Carlos de Guatemala, seis de noviembre 2023. -----

Por este medio se hace constar que, **Yolanda Elvira Xaliz Velásquez**, con registro académico **201240611** de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente, ha finalizado con el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado: Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán.

Cumplió satisfactoriamente con los requerimientos establecidos en el reglamento de EPS, autorizado por los miembros del Consejo Directivo del Cuntoto. Con la asesoría, de la Inga. Mayra Patricia Cabrera González, además, revisiones de la terna asignada. Por lo tanto, se emite dictamen favorable, para que continúe con los procesos técnicos y administrativos que corresponde.

Atentamente;

-MSc. Fabiana Camila Tzul de Alvarado
Coordinadora del DEPS

Dedicatoria a

Dios: Que me dio conocimiento, sabiduría, fuerza, paciencia, capacidad para alcanzar mis metas, y por ser quien guía mi camino.

Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia. Proverbios 2:6.

Mis padres: Abelino Xaliz gracias a sus sabios consejos y enseñanzas, sé que desde el cielo cuida de mí y que siempre quiso lo mejor para mí, esta meta se lo dedico papá, que su luz brille siempre.

Juana Velásquez mi asesora en la vida, inculcarme principios, valores, sabios consejos, apoyarme en todo momento, quién fue mi motor para seguir luchando en alcanzar mis metas, lo hemos logrado mamá.

Mis hermanos: Gracias a su paciencia, cariño y apoyo incondicional

Agradecimientos a:

- Al Supremo Creador:** Quién me dio la vida y me ha acompañado durante toda mi vida, dándome inteligencia, conocimiento y salud.
- Mis padres:** A mi padre sé qué desde donde está siempre cuido de mí, me hace mucha falta papá, pero mil gracias por sus sabias enseñanzas.
- A mi madre mi asesora de la vida, paciencia y amor que siempre me ha brindado, gracias por ser mi compañera en todo momento.
- Mis hermanos:** Víctor, gracias por su apoyo, que su luz brille siempre, flores sobre su tumba.
- Jesús, Bertha y Walter, por su apoyo incondicional.
- CUNTOTO-USAC:** Templo del saber en mi carrera profesional, porque aprendí a visualizar el mundo de manera distinta, gracias por forjar mi camino al éxito y lograr alcanzar mis metas.
- Asesora:** Inga. Agrma. Mayra Patricia Cabrera González por asesorarme durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado, valoro su esfuerzo, dedicación y paciencia, gran persona en el ámbito profesional, gracias por compartir sus sabias enseñanzas.

Resumen

El presente informe da a conocer generalidades del diagnóstico comunitario realizado en el Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Chiyax, proceso muy valioso donde se transfirieron los conocimientos teóricos a la práctica, coadyuvando en la búsqueda de soluciones de los principales problemas sociales, cada una de las actividades que se realizaron permitieron indagar, proponer y ejecutar servicios que contribuyeron al bien común. El objetivo fue identificar la problemática que aqueja a los comunitarios obteniendo información mediante metodologías apropiadas; utilizando instrumentos como observación directa, lluvia de ideas, FODA; aplicando el método participativo, analítico y activo.

Como resultado del diagnóstico comunitario se ejecutaron tres servicios, siendo: servicio I, la implementación de 58 huertos familiares, sembrando 10 variedades de pilones, ejecutados con el apoyo de la Comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional -COCOSAN- de los Cantones de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, seguidamente al cosechar la verdura se realizaron demostraciones nutricionales, misma que se enfocó en la prevención de la desnutrición; para el servicio II, se diseñó y elaboró un Manual nutricional, cuyo objetivo es, que las madres cuenten con una herramienta en casa para el cuidado y la preparación de alimentos saludables, haciendo entrega de 58 ejemplares del manual.

El servicio III, fue la elaboración de un Módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades dirigido a autoridades comunitarias, madres que integran la Comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional, docentes, adolescentes y jóvenes de los Cantones de Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmaljá; los talleres impartidos responden a las necesidades de los involucrados para ser multiplicadores del conocimiento, entregando 196 ejemplares del módulo para que se tenga una herramienta de consulta a la mano. Es valioso mencionar que se ejecutaron 6 servicios no planificados, así mismo se trabajó en las comunidades con 21 niños identificados con desnutrición, permitiendo el acercamiento y participación de la corporación comunal, grupos focales y educadoras de salud.

En la fase de talleres de los 3 servicios planificados y 6 servicios no planificados se logró vincular la pedagogía, medio ambiente y seguridad alimentaria, de esa manera se sensibilizó a la población acerca de los problemas sociales, prevenir la desnutrición crónica en los niños y fortalecer las capacidades de los jóvenes, mujeres y autoridades comunitarias; también se conoció la realidad de las áreas rurales y fue satisfactorio haber aportado en las diferentes comunidades ejecutando los servicios. Fue una experiencia significativa en el ámbito de la carrera, ya que fueron diversas actividades con personas de distintas edades, capacidades y la finalidad fue contribuir con la salud, educación, nutrición, seguridad alimentaria y desarrollo comunitario.

Palabras clave: Cantones de Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmalja. Totonicapán. Huertos familiares. Prevención de la desnutrición. Seguridad alimentaria. EPS diagnóstico y servicios.

Abstract

This report will make it possible to present generalities of the community diagnosis carried out in the Nimapá Canton, a very valuable process where theoretical knowledge was put into practice, contributing to the search for solutions to the main social problems, each of the activities that were carried out. It allowed us to investigate, propose and execute services that contributed to the common good. The objective was to identify the problems that afflict the community, obtaining the information through appropriate methodologies; using instruments such as direct observation, brainstorming, FODA; applying the participatory, analytical and active method.

As a result of the community diagnosis, 3 services were executed, being: service I, the implementation of 58 family gardens, planting 10 varieties of pylons, executed with the COCOSAN of the Canton Nimapá, Chiyax and Xesacmaljá, when harvesting the vegetables, nutritional demonstrations were carried out, that focused on the prevention of malnutrition; Service II was the design and development of a nutritional manual, the objective of which is for mothers to have a tool at home for care and to prepare healthy foods, delivering 58 copies.

Service III was the development of a training module to strengthen capacities aimed at community authorities, mothers who are members of COCOSAN, teachers and young adolescents from the Cantons of Nimapá, Pasajoc, Chiyax and Xesacmaljá; The workshops given respond to the needs of those involved to be knowledge multipliers, delivering 196 copies so that a reference tool is at hand. It is worth mentioning that 6 unplanned services were executed, and work was also carried out in the communities of 21 children identified with malnutrition, which allowed the approach and participation of the community corporation, focus groups and health educators.

In the service phase, it was possible to link pedagogy, environment and food security, thus raising awareness among the population about social problems, preventing chronic malnutrition in children and strengthening the capacities of young

people, women and community authorities; the reality of rural areas was also known and it was satisfactory to have contributed to the different communities by executing services. It was a significant experience in the field of the career, since there were various activities with people of different ages, abilities and the purpose were to contribute with health, education, nutrition, food security and community development.

Keywords: Community Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmaljá. Totonicapán. Homegardens. Prevention of malnutrition. Food safety. EPS diagnosis and services.

K'utb'al pa ri ch'ab'al (k'iche')

We jun wuj, q'u ya u cho v'iq cha q', jas ka rik taj ko m'on u bi' nam Canton Nimapa, ri je lik u be yal' ja gui ix cam bik ri e ta ma nik xak pa tzi jo nem je cho q'e ri u tza cu xik, ka to ba nik chu tzu ku xik ri u be ya'l ri kax ko la'l ka rik taj chi q'i xol ri kel chi la', ju ni chal ri chak xu ya o ri co tow chi, jas ri re jo gue xik a re che ri u ba nik ri chak ri xto ba nik che ri jel kaslemal chi q'i xol. Ri u cxux a re re ta ma xik jas ri kax q'o chi ki xol ko no jel ri e gui naq', rix ba nik, xi lik jas tak' u wex ri u be' che ri u nu kik, a re ka ye nem, jel tak cho ma nik, ri q'i chu q'ap, je cho q'e xi lik ri q'i no ji bal' ko no jel ri aj ko mon.

Ri che ka nik rech ri wuj a re ri o xib chak ix ba nik, a re' taq' wa, na be' chak, a re ri tiko ni jem cho ri ulew ruk ri kak'al wajxaqlajuj upa ja, ri ti ko ne jik a re laluj u wech, ix ba nik ju nam ruk ri COCOSAN q'o chi la pa Canton Nimapa, Chiyax je cho q'e Xesacmaljá, a re kut xual ji xas ri u wech ri ti kon, xi a u ku' tik jas ri ka b'an che, je u ti jik cho ri j'a a re va ka to ba nik chu re sa xik ri kaxkolal' q'a rik taj cho ri kas le mal ri e winaq'; Ri u q'ap chak, a re' jun no ji bal' wuj re jas ri ka ti jo wík, ri u kux a r'e, le q'anana, q'o jun ki cha ku bal cho ri ja' ja wi ku cu tu jas ka b'an che ri ka ti jo wi'k je ba' utz che ri ba qui la'l, ja chik wajxaqlajuj wuj.

Ri u ro'x chak, a re' jun wuj ja wi q'o tak ri e ta ma nik che ri u to ba nik ri choma bal re ri e k'amal be', ri e nan e q'o chu pam ri wo qoj COCOSAN, aj ti ko ne lab' je cho q'e le a kal tak a la b'om re le ko mon Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmalja; ri e ta ma nik ka to ba nik chi ke ri xe q'o jik ru mal che ri a re ka ki ya u cho bik chi ke le q'i wunaqil, jachik B'elejk'al wuqlajuj wuj ruk la' q'a q'i to q'i'p che ri ku tu nik. Je cho q'e utz u bi xik ix ban chi ni kaj chak, a re ku wa waqib' u wech, je cho q'e ix ban cha kunem cuk ri juk'al jun a ka lab' ke riq taj pa kax, ruk wa na q'ik colem kuk le ka' mal b'e, wo koj winaq' ruk cho q'e le aj kun re le ko mon.

Ru mal ri chak xu nuk rip le e ta ma nik, le u wech u lew je cho q'e le utz laj wa im, ruk la xe to ik ko no jel le winaq' pa tak le ko mon, ruk la ju nam ka q'a to kip chu re sa xik q'ib che le kax ko la'l, a re kut q'i to ik le n'e ru mal le ki yem, cho ma nik chi ke le alab'om je cho q'e chi ke le kamal be'; je cho q'e xil ta jik jas ka rik taj le comon,

utz no wik ri to ba nik c'ul ma tajik cho tak ri ko mon ri chak ix ba nik, ri e ta ma nik ru mal ri chak ix ba nik kuc tak le winaq' nimaq' je cho q'e le koliq q'i junap, q'o q'i chom b'al je cho q'e ri maj, ri u pa tan a re to ba nik che ri jel kaslemal, e ta ma nik, utz waim je' ri lik konojel le ko mon.

U kux tzij: ko mon Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Cesaqcimaljá. Chuimekena'. Tiko ni jem cho ri ulew. To ba nik chu re sa xik ri kaxkolal'. Cha ji nel wa im. EPS jas ka rik taj ko m'on. Chac.

Índice general

Contenido	Págs
Portada	
Hoja de respeto	
Contraportada	
Hoja de Autoridades	
Dictamen de Dirección	
Dictamen de Coordinación Académica	
Dictamen de Jefatura de Biblioteca	
Dictamen de Coordinación del DEPS	
Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
K'utb'al pa ri ch'ab'al (k'iche')	
Introducción	25
Capítulo I	
1.1 Marco contextual	27
1.1.1 Descripción del contexto geográfico municipal de Totonicapán	27
1.1.1.1 Ubicación.....	278
1.1.1.2 Extención territorial.....	278
1.1.1.3 Clima	279
1.1.2 Descripción general de la sede	29
1.1.2.1 Visión y Misión	31
1.1.2.2 Objetivos	31
1.1.2.3 Organigrama	32
Capítulo II	
2.1 Diagnóstico comunitario del Cantón Nimapá.....	33
2.1.1 Objetivos	33
2.1.2 Metodología.....	33
2.1.3 Resultados del diagnóstico comunitario	37
2.1.3.1 Sistema administrativo	37

2.1.3.2 Sistema biofísico	49
2.1.3.3 Sistema socioeconómico.....	57
2.1.3.4 Estructura organizacional	67
2.1.3.5 Sectores económicos	70
2.1.3.6 Infraestructura básica y productiva.....	72
2.1.3.7 Amenazas por desatres naturales.....	73
2.1.3.8 Sistematización y análisis de resultados	76
Conclusiones.....	92
Recomendaciones.....	93
Referencias	94
Apéndices	96
Apéndice A: Glosario.....	96
Apéndice B: Instrumento lista de cotejo utilizado para realizar el diagnóstico comunitario.....	969
Apéndice C: Instrumento de entrevista utilizado para el diagnóstico	102
Apéndice D: FODA realizado con la Corporación Comunal del Cantón Nimapá	105
Apéndice E: Fotografías de las actividades realizadas en el diagnóstico	106

Capítulo III

3.1 Servicios.....	110
3.1.1 Servicio I: Huertos familiares.....	110
3.1.1.1 Parte informativa	110
3.1.1.2 Objetivos	1101
3.1.1.3 Metas.....	1101
3.1.1.4 Descripción de actividades	1102
3.1.1.5 Recursos del servicio I Huertos familiares.....	1104
3.1.1.6 Cronograma de actividades del servicio I Huertos familiares	1107
3.1.1.7 Criterios de evaluación	1109
3.1.1.8 Resultados	11021
Conclusiones.....	122
Recomendaciones.....	123

Referencias	125
Apéndices	1256
Apéndice A: Servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Nimapá.	1256
Apéndice B: servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Chiyax	1259
Apéndice C: servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Xesacmaljá .	
.....	12531
Apéndice Apéndice D: Servicio I, Huertos familiares: verduras cosechadas en los huertos familiares del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, mediante las visitas domiciliarias, como brócoli, coliflor, calabacín, remolacha, cebolla, cilandro, acelga, espinaca, lechuga y rábano.	12532
3.1.2 Servicio II Manual nutricional.....	134
3.1.2.1 Parte informativa	134
3.1.2.2 Objetivos	1345
3.1.2.3 Metas.....	1345
3.1.2.4 Descripciones de actividades	1346
3.1.2.5 Recursos	1347
3.1.2.6 Cronograma de actividades del servicio II Manual nutricional.....	1340
3.1.2.7 Criterios de evaluación del servicio II Manual nutricional	1341
3.1.2.8 Resultados	1343
Conclusiones.....	145
Recomedaciones.....	1456
Referencias	147
Apéndices	149
Apéndice A: Servicio II Manual nutricional, ejecutado en el Cantón Chiyax y Nimapá.....	149
Apéndice B: Servicio II Manual nutricional, ejecutado en el Cantón Xesacmaljá	14950
Apéndice C: Manual nutricional.....	14951
3.1.3 Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	152
3.1.3.1 Parte informativa	152
3.1.3.2 Objetivos	15253
3.1.3.3 Metas	1523
3.1.3.4 Descripción de actividades	1524

3.1.3.5 Recursos	1525
3.1.3.6 Cronograma de actividades del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	1528
3.1.3.7 Criterios de evaluación del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	1529
3.1.3.8 Resultados	15263
Conclusiones.....	164
Recomendaciones.....	165
Referencias	166
Apéndices	168
Apéndice A: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Nimapá	168
Apéndice B: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Pasajoc.....	168
Apéndice C: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Nimapá	1689
Apéndice D: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Chiyax.....	1689
Apéndice E: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Xesacmaljá	16870
Apéndice F: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Instituto de Educación Básica	16870
Apéndice G: Módulos de formación.....	16871
3.1.4 Sistematización de servicios no planificados.....	172
Apéndices	176
Apéndice A: Servicio I, Feria de la salud	176
Apéndice B: Servicio II, Gestión de alimentos para niños con desnutrición crónica	1767
Apéndice C: Servicio III, Feria de la salud con pertinencia cultural	1768
Apéndice D: Servicio IV, Gestión de víveres para niños con desnutrición crónica hospitalizados.....	1769
Apéndice E: Servicio V, Recolección de leche materna	17681
Apéndice F: Servicio VI, Diplomado de gobernanza en seguridad alimentaria y nutricional	17682

Capítulo IV

4.1 Experiencias del EPS	183
4.1.1 Sistematización de las experiencias técnicas desarrolladas en el Ejercicio Profesional Supervisado.	183
4.1.2 Experiencias de aprendizaje en el campo de su profesión.....	184
4.1.3 Experiencias personales	185
4.1.4 Aportes de los Servicios planificados y no planificados	186
4.1.5 Hallazgos relevantes	187
Conclusiones.....	188
Recomendaciones.....	189

Índice de tablas

Contenido	Págs.
Tabla 1: Técnicas e instrumentos.....	36
Tabla 2: Métodos, técnicas e instrumentos	37
Tabla 3: Detalle de la gastronomía del Cantón Nimapá	46
Tabla 4: Tipo de suelo del Cantón Nimapá	50
Tabla 5 Clasificación y nombre de la flora.....	54
Tabla 6: Clasificación y nombre de la fauna.....	55
Tabla 7: Población por edad y sexo	57
Tabla 8: Morbilidad de la población del Cantón Nimapá	63
Tabla 9: Población de mortalidad	64
Tabla 10: Clasificación de las plantas medicinales y su utilidad.....	65
Tabla 11: Terciarios o de servicios.....	71
Tabla 12: Matriz de actores comunitarios.....	78
Tabla 13: Matriz de intervenciones, instituciones	80
Tabla 14: FODA de matriz de magnitud de problemas por línea.....	82
Tabla 15: Evaluación de diagnóstico	88
Tabla 16: Lista de cotejo de necesidades priorizadas.....	89
Tabla 17: Lista de cotejo para posibles soluciones	91
Tabla 18: Lista de cotejo del diagnóstico comunitario	99
Tabla 19: Talento humano	114

Tabla 20: Técnicos	115
Tabla 21: Físicos	115
Tabla 22: Estimación de costos del servicio I, Huertos familiares	116
Tabla 23: Cronograma de actividades del servicio I Huertos familiares	117
Tabla 24: Instrumento de evaluación servicio I Huertos familiares.....	119
Tabla 25: Criterio de evaluación servicio I Huertos familiares	120
Tabla 26: Talento humano	137
Tabla 27: Técnicos	138
Tabla 28: Físicos	138
Tabla 29: Estimación de costos del servicio II, Manual nutricional.....	139
Tabla 30: Cronograma de actividades del servicio II Manual nutricional.....	140
Tabla 31: Instrumento de evaluación del servicio II, Manual nutriconal	141
Tabla 32: Criterio de evaluación del servicio II Manual nutricional	143
Tabla 33: Talento humano	155
Tabla 34: Técnicos	156
Tabla 35: Físicos	157
Tabla 36: Estimación de costos del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	158
Tabla 37: Cronograma de actividades del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	158
Tabla 38: Instrumento de evaluación del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	160
Tabla 39: Criterio de evaluación del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	161
Tabla 40: Consolidación de servicios no planificados	172

Índice de figuras

Contenido	Págs.
Figura 1: Organigrama de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional. .	32
Figura 2: Mapa del Cantón Nimapá.....	40
Figura 3: Árbol de problemas de las autoridades comunitarias.....	87

Figura 4: FODA realizado con la alcaldía comunal	106
Figura 5: Entrevista y lista de cotejo la corporación comunal.....	106
Figura 6: Seguimiento de FODA en la corporación comunal	107
Figura 7: Desarrollo de entrevista y FODA en casa de Rosa Canastuj.....	107
Figura 8: Desarrollo de FODA con representantes de entidades	108
Figura 9: Monitoreo a la niña Verónica Canastuj.....	108
Figura 10: Monitoreo al niño Emerson Pacheco.....	109
Figura 11: Monitoreo y preparación de tierra	126
Figura 12: Preparación de tierra.....	126
Figura 13: Entrega de pilones de las 10 variedades pilones como lechuga, remolacha, cebolla, calabacín, cilantro, espinaca, acelga, brócoli, coliflor y rábano. en la COCOSAN del Cantón Nimapá.....	127
Figura 14: Siembra de pilones.....	127
Figura 15: Preparación de dobladas rellenos de verdura y queso	128
Figura 16: Preparación de tortas de verduras	128
Figura 17: Entrega de pilones en la COCOSAN del Cantón Chiyax	129
Figura 18: Monitoreo y preparación de tierra.....	129
Figura 19: Seguimiento del cuidado del huerto familiar.....	130
Figura 20: Seguimiento del cuidado del huerto familiar.....	130
Figura 21: Monitoreo y preparación.....	131
Figura 22: Monitoreo y siembra de pilones.	131
Figura 23: Brócoli y coliflor.	132
Figura 24: Calabacín.	132
Figura 25: Remolacha.	132
Figura 26: Acelga y espinaca.	132
Figura 27: Cebolla y cilantro.....	132
Figura 28: Lechuga.	132
Figura 29: Remolacha.	133
Figura 30: Cebolla y cilantro.....	133
Figura 31: Rábano.....	133
Figura 32: Lechuga.	133

Figura 33:Preparación de alimentos saludables.....	149
Figura 34: Taller donde se abordaron temas del manual	149
Figura 35: Preparación de mermelada de fruta	150
Figura 36: Preparación de tortas de espinaca.....	150
Figura 37: Desarrollo del tema de Derechos individuales y colectivos, corporación del Cantón Nimapá.....	168
Figura 38: Desarrollo del tema de embarazos en adolescentes.....	168
Figura 39: Desarrollo del taller de autoestima	169
Figura 40: Desarrollo del tema de desnutrición	169
Figura 41: Desarrollo del tema de autoestima.....	170
Figura 42: Desarrollo del tema de alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes	170
Figura 43: Representante de instituciones	176
Figura 44: Actores	176
Figura 45: Dramatización	176
Figura 46: Entrega de alimentos	177
Figura 47: División de ración de alimentos por familia	177
Figura 48: Intervención de las autoridades	178
Figura 49: Murales de instituciones	178
Figura 50: Charla con alumnos del nivel primaria	178
Figura 51: Identificación de nuevos casos de desnutrición.	179
Figura 52: Identificación de nuevos casos.	179
Figura 53: Identificación de nuevos casos	180
Figura 54: Identificación de nuevos casos	180
Figura 55: Inicio de caminata con la carroza.....	181
Figura 56: Madre en etapa de lactancia	181
Figura 57: Primer taller del diplomado.....	182
Figura 58: Desarrollo del sexto taller del diplomado.....	182

Introducción

El diagnóstico comunitario fue un proceso que permitió conocer el contexto de la comunidad, lo fundamental fue contribuir con la población, por ello fue necesario recabar información de la situación socioeconómica, ambiental y nutricional e ir al campo con el objetivo de poner en práctica los diferentes conocimientos adquiridos con el fin de que el estudiante se vincule con la realidad en la que se encuentra el país y específicamente de los Cantones de Nimapá, Pasajoc, Chiyac y Xesacmalja, para proponer soluciones y alternativas para el desarrollo social y la búsqueda del bien común.

La fase de diagnóstico comunitario realizado en el Cantón Nimapá permitió el acercamiento e involucramiento con las autoridades comunitarias, grupo focal y educadoras de salud, puesto que ellos son conocedores del contexto en el que se encuentran. Para llevar a cabo dicho proceso se utilizaron tres instrumentos importantes que son: el FODA, lista de cotejo y entrevistas dirigido a los miembros de la comunidad, logrando la participación de todos los actores.

La fase de diagnóstico permitió recabar datos importantes, dando a conocer con determinación de alguna manera los problemas y necesidades que afronta el Cantón Nimapá desde el sistema: político, biofísico, socioeconómico, estructura organizacional, actividades productivas y provocadas por desastres naturales; así conjuntamente con los miembros de la comunidad se puedan fortalecer las acciones, disminuir la pobreza, mejorar la salud, con ello minimizar la desnutrición para una mejor calidad de vida y un desarrollo integral de los comunitarios.

De igual manera, se plasman las actividades realizadas durante la ejecución de los servicios, que consistieron en: Servicio I “Implementación de huertos familiares” que se realizó en el Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán dirigido a mujeres que integran la Comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional –COCOSAN-, cuya finalidad fue apoyar a las familias de la comunidad con problemas de niños que padecen desnutrición crónica y de escasos recursos económicos.

Así mismo, el Servicio II fue la implementación de un manual nutricional para que se tengan una herramienta en el hogar; el Servicio III es Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades, dirigido a autoridades comunitarias, mujeres integrantes de la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc y jóvenes del Instituto del Cantón Nimapá, en temas: autoestima, desnutrición, derechos individuales y colectivos, alcoholismo y estupefacientes y embarazos en adolescentes.

Por lo que en este documento se detallan las actividades que se propusieron para la ejecución de los servicios: la metodología a utilizar, criterios de evaluación, cronograma, recursos, resultados, conclusiones y recomendaciones. Durante el proceso se dio a conocer a cada uno de los grupos meta sobre la importancia y del porqué de la implementación de los mismos, considerando que son comunidades con problemas sociales que aqueja a los comunitarios, en donde se detectaron 7 casos de desnutrición crónica en el Cantón Nimapá; la finalidad es que beneficiarios conocieran las acciones ejecutadas, permitiendo crear un acto de conciencia responsable en la población beneficiada de manera efectiva.

Capítulo I

1.1 Marco contextual

1.1.1 Descripción del contexto geográfico municipal de Totonicapán

El nombre original del municipio de Totonicapán es *Chuimekena'*, voz K'iche' que significa "Sobre el agua caliente", por las aguas termales y sulfurosas que existen en parte baja de la ciudad. Existen diversas opiniones; pero tomamos la opinión que indica: que el nombre original fue sustituido a Totonicapán, asignado por los indígenas Tlaxcalas que acompañaban a Pedro de Alvarado, debido a que, en Tlaxcala, México, existía un pueblo que se llamaba Atotonilco o Totonilco que significa "Agua Caliente" uniéndole la preposición PA o PAN se forma Totonicapa o Totonicapán. (Concejo Municipal de Totonicapán, 2010, pág. 8)

La población de Totonicapán como municipio tiene descendencia de la Cultura Maya K'iche', el 98% es indígena, hecho que se refleja, entre otros elementos, al tipo de alimentos que consume, la vestimenta originaria del municipio, la fe espiritual, el idioma, el amor a la tierra, creencia en los nahuales regidores del destino de la humanidad. La vestimenta originaria del municipio es la expresión más importante de su identidad, se dice que son las mujeres las que realmente han protegido este valor cultural. (Concejo Municipal de Totonicapán, 2010, pág. 8)

En el municipio existe un sistema organizativo comunitario teniendo como marco la cultura K'iche' y sus valores, como el caso del servicio a la comunidad, mismo que es ad-honorem y por 14 meses, ejercida por un promedio de 2,000 hombres, mujeres y jóvenes.

La estructura organizativa es la siguiente:

- ✓ Junta Directiva y Consejo de Alcaldes Comunales 48 Cantones
- ✓ Junta Directiva de Baños y su Asamblea

- ✓ Junta Directiva de Bienes y Recursos Naturales y su Asamblea
- ✓ Junta Directiva de Alguaciles de Primera Quincena
- ✓ Junta Directiva de Alguaciles de Segunda Quincena

Siendo la Asamblea Comunitaria la que tiene el máximo poder, la que delega al Consejo de autoridades. En el caso de las comunidades que en su territorio existe bosque comunal, esta tiene su propia Junta Directiva y le es inherente un poder de decisión en la comunidad. (Concejo Municipal de Totonicapán, 2010, pág. 9)

1.1.1.1 Ubicación

El municipio de Totonicapán se encuentra situado en la parte este del departamento de Totonicapán, a $14^{\circ} 54' 39''$ de latitud norte y $91^{\circ} 21' 38''$ de longitud oeste. Está situado en la región VI o región Sur-occidental, colinda al norte con Huehuetenango; al este con Quiché, al sur con Sololá y al oeste con Quetzaltenango.

El municipio de Totonicapán limita al norte con los municipios de Santa María, Chiquimula y Momostenango, correspondientes al departamento de Totonicapán y con el municipio de Patzité, correspondiente al departamento de Quiché; al este con los municipios de Chichicastenango, Santa Cruz del Quiché, San Antonio Iilotenango, pertenecientes al departamento de Quiché; al oeste con los municipios de San Francisco El Alto y San Cristóbal Totonicapán correspondientes al departamento de Totonicapán y con Cantel, del departamento de Quetzaltenango; y al sur con el municipio de Salcajá del departamento de Quetzaltenango y Nahualá, Santa Catarina Ixtahuacán del departamento de Sololá. (Concejo Municipal de Totonicapán, 2010, pág. 10)

1.1.1.2 Extensión territorial

“El Municipio de Totonicapán cuenta con una extensión territorial de 328 Km² y se encuentra a 2,485 metros sobre el nivel del mar (msnm) en promedio”. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2014, pág. 4)

1.1.1.3 Clima

En el municipio de Totonicapán predomina el frío durante el año, lo cual se debe en gran parte a su elevación sobre el nivel del mar, se encuentra en un área considerada como típico sistema de altura. Con características propias de tierra fría del altiplano, el frío se hace más intenso entre los meses de noviembre a febrero, con temperaturas extremas de -7 °C, lo cual genera complicaciones para el tema agrícola. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2014, pág. 6)

1.1.2 Descripción general de la sede

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República (SESAN), tiene cobertura en los 8 municipios del departamento de Totonicapán, es el órgano de coordinación del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN), tiene la responsabilidad como dicho órgano, de concertar la operación interministerial del Plan Estratégico de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). Asimismo, tiene que organizar aquellos programas y proyectos que realizan otras instituciones gubernamentales en dicha materia. La SESAN obedece y ejecuta las directrices y lineamientos trazados por el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN), también tiene la demanda de presentar las políticas concernientes a su materia a dicho rector del SINASAN, para su aprobación. (SESAN, 2011, pág. 11)

La desnutrición crónica refleja el crecimiento lineal alcanzado por los niños/as, su déficit indica inadecuaciones de la dieta o de salud por un período largo. El retardo de talla es un indicador de la privación de factores necesarios para un crecimiento óptimo en el contexto de pobreza, marginación, insalubridad, insatisfacción de las necesidades sanitarias, económicas, ambientales, alimentarias, etc. Su análisis permite mostrar la historia alimentaria, sanitaria y nutricional de las niñas y los niños de Guatemala. La desnutrición crónica afecta el desarrollo cognitivo de la niñez,

con repercusiones en el rendimiento escolar y la capacidad productiva en la edad adulta. (SESAN, 2011, pág. 11)

SESAN tiene como población objetivo a las Instituciones Gubernamentales con competencia en los temas de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), Municipalidades, Organizaciones No Gubernamentales, Fundaciones, Proyectos de Cooperación Internacional, Sector Privado y otros actores vinculados a los temas SAN. SESAN aborda el tema de género e interculturalidad, para la Seguridad Alimentaria y Nutricional, con la implementación de instrumentos internos y observando el cumplimiento de:

- ✓ Un enfoque de género y el propósito de eliminar toda clase de violencia y discriminación contra la mujer;
- ✓ Enfoque de interculturalidad, valoración de diversidad y eliminación de toda forma de racismo;
- ✓ Reconocimiento del interés superior de la niñez como prioridad absoluta de la planificación en Seguridad Alimentaria Nutricional.

A partir de los análisis, de género e interculturalidad, SESAN propone iniciativas para favorecer acciones en SAN a la población vulnerable y discriminada por su condición de sexo, edad, etnia, lenguaje, género y ubicación territorial; basado principalmente en los diferentes datos estadísticos oficiales y de estudios específicos principalmente de salud, educación y participación ciudadana, para lo cual es fundamental la interacción con las instituciones rectoras. El aporte de SESAN no se visualiza en forma monetaria, pero está implícito en capacitaciones, participación de las diferentes instituciones corresponsables del PESAN 2012-2016. (Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012, págs. 9-10)

1.1.2.1 Visión y misión

1.1.2.1.1 Visión

Derivado del análisis conjunto por parte de las autoridades, tomando en cuenta la naturaleza de la institución, establecida en el Decreto 32-2005, se establece la visión para el periodo de vigencia del presente plan de la siguiente manera: Para el 2032, la SESAN coordina y articula acciones del SINASAN en beneficio de la población, con énfasis en la más vulnerable a inseguridad alimentaria y nutricional, mediante planificación técnica y sensibilización sobre el problema alimentario y nutricional del país, fortaleciendo la gobernanza en SAN a nivel nacional. (Política Nacional de Seguridad Alimentaria, 2005, pág. 12)

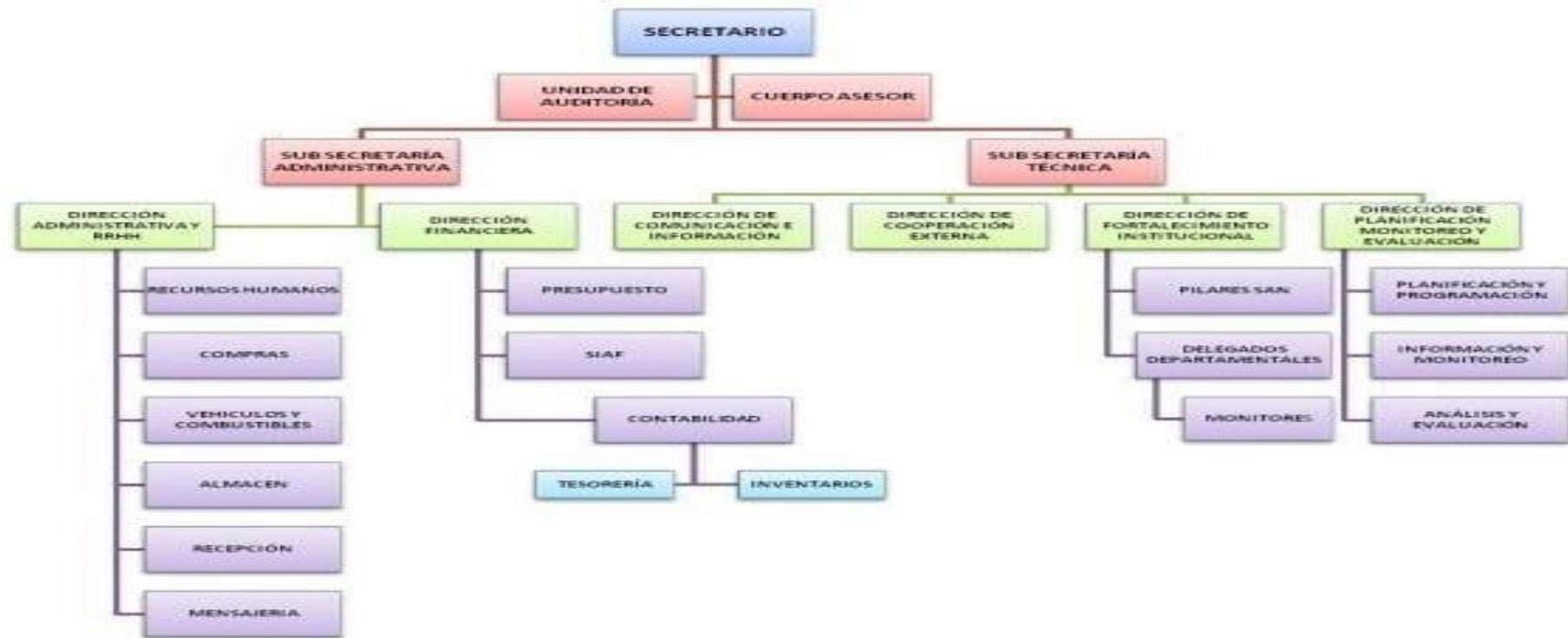
1.1.2.1.2 Misión

Somos la institución responsable de la planificación, coordinación, integración y monitoreo de intervenciones de seguridad alimentaria y nutricional entre sector público, sociedad y organismos de cooperación internacional para optimizar los esfuerzos y recursos, con el fin de lograr un mayor impacto en el país. (Política Nacional de Seguridad Alimentaria, 2005, pág. 12)

1.1.2.2 Objetivos

De manera indirecta, las estrategias trazadas por la SESAN colaboran en combatir las enfermedades, garantizar la sostenibilidad del medio ambiente y fomentar una alianza mundial para el desarrollo, realizando labores de cooperación internacional, fomentando el cuidado del medio ambiente para garantizar una mejor alimentación y garantizando una alimentación balanceada y correcta en la población, lo cual desarrolla en hombres y mujeres un mejor nivel de salud. (Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012, pág. 12)

1.1.2.3 Organigrama de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional



El entorno social y político, ha cambiado desde el momento de la creación de la SESAN hasta la presente fecha. De esa cuenta, se hace necesario fortalecer los componentes de coordinación, planificación, monitoreo y evaluación, para poder atender de una mejor manera, la problemática de Inseguridad Alimentaria y Nutricional, así como la promoción de la SAN para la erradicación de la desnutrición crónica.

Figura 1: Organigrama de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Estructura del Organigrama de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
Fuente: POASAN 2016, Guatemala.

Capítulo II

2.1 Diagnóstico comunitario del Cantón Nimapá

2.1.1 Objetivos

2.1.1.1 General

- ✓ Identificar los problemas sociales, salud, desnutrición, ambiental y las áreas de oportunidad para un proceso de recolección y análisis de información que permita ir conociendo la realidad de la comunidad, con la finalidad de darles alternativas de posibles soluciones.

2.1.1.2 Específicos

- ✓ Utilizar metodologías adecuadas para la obtención de la información de las condiciones reales en que viven actualmente los comunitarios del Cantón Nimapá.
- ✓ Analizar desde la participación en el marco de la justicia e igualdad de derechos y oportunidades, a través de la responsabilidad del ejercicio respetuoso, participativo e incluyente de los habitantes de la Comunidad de Nimapá.
- ✓ Analizar algunos de los problemas identificados para dar una propuesta de solución a los comunitarios del Cantón Nimapá.

2.1.2 Metodología

La metodología es la ciencia que nos enseña a dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo darnos la estrategia a seguir en el estudio. La metodología es aquella ciencia que provee al investigador de una serie de conceptos, principios y leyes que le permiten encauzar de un modo eficiente. El objeto de estudio lo podemos definir como el proceso de Investigación Científica, el cual está conformado por toda una lista de pasos lógicamente estructurados y relacionados entre sí. (León I., 1983, pág. 22)

2.1.2.1 Método

Puede decirse, que el método es el planteamiento general de la acción con base en el criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas. La investigación se destina a descubrir nuevas verdades, a esclarecer hechos desconocidos o enriquecer el patrimonio de conocimientos, quizá sea religiosa, filosófica o científica, de acuerdo con el mundo de valores o principios. (Lomvardio, 1996, pág. 10)

2.1.2.2 Método *investigación participativa comunitaria*

En términos simples, la investigación participativa basada en la comunidad (por conveniencia la llamaremos investigación de acción), ya que enlista a aquellos más afectados por un problema, típicamente en colaboración o alianza con otros que tienen habilidades de indagar, para llevar a cabo el estudio y analizar la problemática con el objetivo de diseñar estrategias para resolverlo. En otras palabras, esta clase de indagación reemplaza la académica, de manera que los resultados provengan y vayan directamente a la gente que lo necesita y puedan hacer mejor uso de los mismos. (Chertok, 1990, pág. 28)

- ✓ La investigación participativa produce información superior, más completa y exacta de la comunidad.
- ✓ Las personas hablarán más libremente con sus iguales que con extraños, especialmente con aquellos que conocen personalmente.
- ✓ Los investigadores que son miembros de una comunidad conocen la historia y relaciones que rodean a un programa o asunto, y, por tanto, pueden ponerla en contexto.

Las personas que experimentan una situación o participan en una intervención conocen lo que es importante para ellos con respecto al asunto a tratar; lo que interfiere, la parte de sus vidas que se ve afectada, cómo han

cambiado los resultados, etc. El conocimiento les permite formular preguntas de entrevistas que llegan al corazón de los que lo necesitan, como investigadores, están intentando aprender. El involucramiento de la comunidad en la investigación tiene más probabilidades de satisfacer las necesidades. (Chertok, 1990, pág. 29)

La investigación participativa da una resolución razonable o una evaluación acertada más probable mediante dos caminos. Primero, involucrando a las personas directamente afectadas por el asunto o intervención, pone en buen uso la información disponible acerca de lo que está sucediendo en la actualidad. Segundo, motiva a la comunidad a aceptar y apoyar los planes o las intervenciones desarrolladas. Si los individuos se involucran en la planificación e implementación de soluciones para los asuntos comunitarios, se sentirán dueños del proceso y trabajarán para hacerlo exitoso. (Chertok, 1990, pág. 36)

2.1.2.3 Método analítico

Este método implica el análisis, esto es, la separación de un todo en sus partes o en sus elementos constitutivos. Los fenómenos de cualquier índole se presentan como una totalidad. Para su mejor comprensión es preciso descomponerlos en partes, se apoya en la concepción, para comprender un fenómeno es necesario conocerlo y cómo se constituyen. Así, en la alfabetización, parte de la frase para llegar al conocimiento de las letras, pasando por las palabras y las sílabas. Cuando se llega al dominio se forma la palabra, a partir de las frases, la persona está alfabetizada. Es, pues, el que separa los fragmentos del todo, sin destruirlo, para asimilarlo mejor. (Bernal, 2000, pág. 101)

2.1.2.4 Método activo

Cuando se tiene en cuenta el desarrollo de la clase contando con la participación del alumno, el método es activo. En este caso, se convierte en mero recurso de activación e incentivo del educando para que sea él quien actué, física o mentalmente, de suerte que realice un auténtico aprendizaje. Se desenvuelve sobre la base de la realización del estudiante, convirtiéndose el profesor en un orientador, guía y no en un transmisor de saber. (Bermejo, 2004, pág. 96)

2.1.2.5 Técnica

“Es la sustantivación del adjetivo técnico, que tiene su origen en el griego *technicu* y en el latín *technicus*, que significa relativo al arte o conjunto de procesos o de una fabricación. Simplificando, técnica quiere decir cómo hacer algo”. (Fernández, 2000, pág. 28).

2.1.2.6 Técnicas e instrumentos

Tabla 1: Técnicas e instrumentos

Técnica	Instrumento
Observación directa	Cuestionario: a través de una serie de preguntas se trabajará en la alcaldía comunitaria con una lista de cotejo, así mismo se realizará un recorrido en la comunidad para conocer mejor el contexto.
Entrevistas a grupos focales	Cuestionario: con base a las preguntas se entrevistaron autoridades comunitarias, grupo focal de mujeres y educadoras de salud.
Taller de identificación	Lluvia de ideas. FODA: este proceso se trabajará con la alcaldía comunal y grupo focal de mujeres.

Instrumentos utilizados para recabar información en el proceso del diagnóstico comunitario.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

2.1.2.7 *Métodos, técnicas e instrumentos*

Tabla 2: *Métodos, técnicas e instrumentos*

No.	Métodos	Técnicas	Estrategias
1	Analítico	Observación directa	Contar experiencias sobre casos especiales en educación: A través de preguntas directas o brindando tiempo a cada uno de los participantes para expresar sus experiencias.
2	Participativo	Taller de identificación	Entrevistas: Con una serie de preguntas para lograr la participación de cada uno de los participantes y logrando obtener la información que se desea, de una fuente verídica.
3	Activo	Lluvia de ideas	Organización de los talleres: usando todos los recursos posibles de acuerdo al contexto donde nos encontramos, sobre las necesidades del Cantón Nimapá.

Métodos, técnicas y estrategias utilizados para recabar información en el proceso de diagnóstico comunitario.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

2.1.3 Resultados del diagnóstico comunitario

2.1.3.1 *Sistema Administrativo*

2.1.3.1.1 *Contexto geográfico de la comunidad*

- **Ubicación**

En la entrevista a Tzaquitzal (2018) señala que “El Cantón Nimapá es parte del área rural del municipio de Totonicapán, está situada al este de la cabecera municipal de Totonicapán y se ubica a 8 kilómetros de la cabecera municipal”.

- ***Extensión***

En el FODA a la Corporación, (2018) señalan que: “Su extensión es aproximadamente 8 kilómetros cuadrados, lo cual está dividido en 11 parajes que se enumeran a continuación”:

- ✓ Pusibal’quiej.
- ✓ Chuiatz’am.
- ✓ Xeatz’am.
- ✓ Xecanti.
- ✓ Chuisak’siwan.
- ✓ Chipatris.
- ✓ Xepatris.
- ✓ Chipachec.
- ✓ Pameseb’al.
- ✓ Chuijuyup.
- ✓ Estación Rodríguez.

- ***Límites***

En el FODA a la Corporación, (2018) mencionan que: “El Cantón Nimapá se encuentra entre los límites de”:

- ✓ **Norte:** Cantón Paquí
- ✓ **Sur:** Cantón Xesuc, San Cristóbal Totonicapán, Cantón Chuisuc.
- ✓ **Poniente:** Cantón Paxixil, municipio de San Francisco El Alto
- ✓ **Oriente:** Cantón Juchanep y Poxlajuj

- ***Vías de acceso***

En la entrevista a la COCOSAN, (2018) describen que: “La única vía de acceso es por carretera y caminos comunales. La única y más utilizada es la terrestre porque la carretera dirige para el centro de la ciudad y sus comunidades, departamentos como Quetzaltenango y otros lugares”.

- ***Transporte***

- ✓ Microbuses.
- ✓ Moto taxis
- ✓ Taxis.
- ✓ Bicicleta.
- ✓ Carros.
- ✓ Camionetas.
- ✓ Moto.

- *Mapa del Cantón Nimapá*

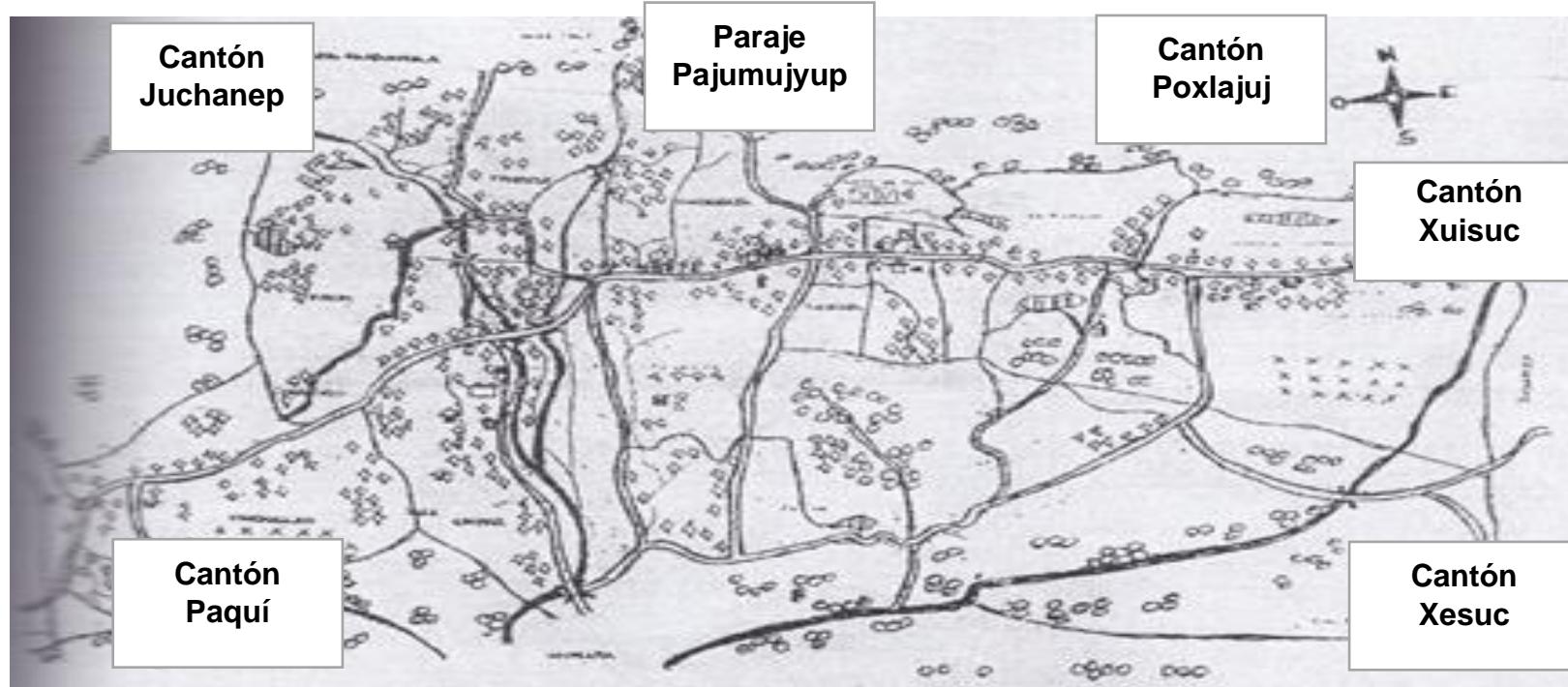


Figura 2: Mapa del Cantón Nimapá

Referencia de la colindancia del Cantón Nimapá

Fuente: fotografía tomada de los archivos originales de la autoridad comunitaria del Cantón Nimapá, elaborado por las autoridades del periodo 2013.

Nota: Actualmente, las autoridades comunitarias están priorizando para que la comunidad se pueda elevar a que sea una Aldea, debido a que se cuenta con los servicios básicos y la población requerida, acción que está en proceso en la municipalidad y que se está esperando que el alcalde municipal pueda dar el dictamen y ya no será un Cantón, sino que será una Aldea.

2.1.3.1.2 Organización Comunitaria

En la entrevista a Canastuj, (2018) manifiesta que: “El Cantón Nimapá, está organizada internamente de un gobierno local y su corporación comunitaria; integrado actualmente por”:

- ✓ Alcalde: Julio Elías Tzaquitzal Chaclán.
- ✓ Vice-alcalde: Israel Osmar Tzul Lacan.
- ✓ Secretario Juan Emilio Pacheco Canastuj.
- ✓ Alguacil I: Salomón Manuel Yax Sapón.
- ✓ Alguacil II: Obispo Desiderio Ixcaquic Chaclán.

De igual manera, se cuenta con la corporación comunitaria y el respaldo de la asamblea comunitaria, que está integrado de la siguiente manera

- ✓ Asamblea comunal y Consejo de ancianos.
- ✓ 1 COCODE de 5 integrantes.
- ✓ Delegados de baños de agua caliente.
- ✓ Delegados de recursos naturales.
- ✓ Escolares.
- ✓ De la misma manera se cuenta con 1 comité de camino, 5 comités de agua y 1 comité de drenaje.
- ✓ En el presente año se formó la COCOSAN que está integrada por un grupo de mujeres y que es coordinado por el alcalde comunal de dicha comunidad.

Todas las autoridades antes mencionadas se rigen por las consignas establecidas en la comunidad basadas en principios y valores. También son los responsables de velar por el bienestar y desarrollo de la población en general, las autoridades son electas por medio de una asamblea general de vecinos anualmente y realizan su servicio ad-honorem durante un año. Para conocer el trabajo que realizan las autoridades comunitarias del Cantón Nimapá en las diferentes instituciones, como también en la

comunidad, se describe la siguiente tabla, dando a conocer la función que se desempeña.

- ***Normas y reglamentos que rigen la vida comunitaria***

- **Vida política**
 - **Normas y reglamentos**

Dentro de la organización del Cantón Nimapá es necesario aplicar Normas internas para un mejor gobierno comunitario, mismas que son aplicadas a todos los comunitarios; ya que son de gran importancia porque contiene, reglas, así como derechos y obligaciones que todo ciudadano puede o no hacer, esto es con la finalidad de promover la participación ciudadana y controlar las acciones y formas de conducta de los comunitarios. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2016, pág. 4)

- **Las principales consignas son:**

- ✓ Las autoridades de la comunidad son electas y tienen el aval de la asamblea comunitaria.
 - ✓ La autoridad debe representar dignamente a la comunidad por el Periodo de un año y el servicio es ad-honorem.
 - ✓ Mantener y respetar las insignias de las Autoridades comunitarias como: vara, botones y bandera.
 - ✓ Reconocer e inventariar los bienes de la comunidad.
 - ✓ Velar por el Patrimonio de la comunidad (recursos naturales, edificio comunitario, predios, etc.).
 - ✓ Velar por las necesidades y el desarrollo integral de la comunidad en búsqueda del bien común.
 - ✓ Programar reuniones ordinarias con los comunitarios para resolver las necesidades de la comunidad.
 - ✓ Exigir al Alcalde Comunal el cumplimiento de la obligación de informar a la comunidad sobre cualquier decisión.

- ✓ Realizar visitas a instituciones estatales, para verificar los servicios que prestan.
- ✓ Aplicar la sanción acordada por las autoridades y asamblea cuando un comunitario incumpla las normas establecidas en la comunidad.
- ✓ Convocar a la comunidad cuando sea necesario, especialmente cuando se vean afectados por intereses comunes. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2014, pág. 16)

- ***Seguridad comunitaria***

En el Cantón Nimapá se cuenta con la organización de rondas para velar por la seguridad de los comunitarios, actividad que es coordinada por las autoridades comunitarias que se realiza más los fines de semana y si el caso lo amerita entre semanas; en dichas rondas son involucrados los comunitarios, debido a que el grupo que sale cada noche es de aproximadamente de 15 a 20 personas, donde salen en horas de la noche a resguardar la seguridad de la población. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2016, pág. 17)

- ***Resolución de conflictos***

La alcaldía comunal y su corporación tiene la facultad de la aplicación de las normas ancestrales y consuetudinarias de la comunidad y del pueblo maya k'iche', para la percepción, tratamiento y solución de un conflicto entre dos o más elementos humanos o grupos sociales en forma serena y sin recurrir a la violencia física o psicológica. Proceso que se realiza para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los conflictos. (Occidente, 2015, pág. 8)

También existe el conflicto interno o personal, que es la inconformidad. Consigo mismo, que es no ver claramente las cosas, o no querer entenderlas, no entrar en razón, o no querer ver o aceptar que los acontecimientos pueden ser de la manera en que se están dando. Para el efecto, es necesario

considerar que al hablar violencia es que se utiliza en resolución de conflictos, es “todo aquello que puede producir un mal o perjudicar a uno mismo, a otro o al entorno social o natural”. De manera que violencia, es el malestar físico o psicológico que se da en contra de un individuo, del ordenamiento social, el engaño, el abuso de autoridad, y entre otras, la injusticia social, que provoca el conflicto. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2016, pág. 9)

Para la resolución de conflictos, las autoridades de la comunidad de Nimapá, en primera instancia, una de las partes solicita apoyo de las autoridades; seguidamente, estas instancias reciben y escuchan a las partes durante audiencias programadas, proceso que se realiza en la oficina de la alcaldía comunal y puede realizarse más de dos audiencias, dependiendo el caso. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2016, pág. 9)

- ***Toma de decisiones***

Los que toman decisiones con base a las normas establecidas en la comunidad son las autoridades, la toma decisiones para la solución de los conflictos se procede de la siguiente manera: la resolución de conflictos, se concluye con el establecimiento de acuerdos entre las partes, que al ser alcanzados deben ser aceptados, ratificados y firmados por las mismas, por medio de un acta o un conocimiento, si el caso es por problemas familiares, o entre vecinos. Pero si es para el beneficio del bien común de la comunidad o es un problema entre comunidades, la magna asamblea también tiene voz y voto para que en mutuo acuerdo se tome las decisiones. (Concejo de Alcaldes Comunales, 2016, pág. 10).

2.1.3.1.3 Historia de la comunidad

- **Origen y primeros fundadores**

Nombre del lugar: Nimapá

Etimología del lugar

Según el FODA desarrollado con la Corporación comunal (2018), describen que: Nima-ja' que quiere decir Río Grande, motivo por el que los vecinos de esta comunidad se situaron a orilla del río grande. Y más tarde pensaron modificar el nombre cambiando la J por la P, actualmente la comunidad se llama Nimapá.

- **Primeros fundadores**

En el FODA a la Corporación comunal (2018) definen que: "Se fundó y se organizó la comunidad de Nimapá en el año 1845 aproximadamente y sus principales parajes son":

- ✓ Pusibal'quiej.
- ✓ Chuiatz'am.
- ✓ Xeatz'am.
- ✓ Xecanti.
- ✓ Chuisak'siwan.
- ✓ Chipatris.
- ✓ Xepatris.
- ✓ Chipachec.
- ✓ Pameseb'al.
- ✓ Chuijuyup.
- ✓ Estación Rodríguez.

Los primeros fundadores fueron: José Gutiérrez, Mateo Gutiérrez, José Marcos Lacán, Chema Rodríguez, Pascual Lacán, Jacinto Lacán, Pascual Tzul; estos

datos pertenecen a la tercera generación, entre ellos líderes y jefes. Según cuentan los vecinos mencionados, anteriormente organizaban grupos de bailes y se concentraban 30 días; así el baile se realizaba con gran festejo y mayor solemnidad.

2.1.3.1.4 Características culturales

- **Lugares turísticos**

En la entrevista realizada a la Corporación Comunal (2018) mencionan que: el Cantón Nimapá no cuenta con lugares turísticos, debido a que no se cuenta con propiedades comunales o bosques comunales, en su mayoría son particulares, únicamente se cuente 5 campos verdes en los bosques comunales que son utilizados para días de recreación y convivios sociales o escolares y una cancha sintética para practicar deportes como el fútbol.

- **Gastronomía**

Según entrevista realizado con la COCOSAN, (2018), afirman que: “Los alimentos que se consumen son preparados por las mujeres y los productos son comprados en el mercado”.

Tabla 3: Detalle de la gastronomía del Cantón Nimapá

No.	Nombre de las comidas	Descripción
1	El caldo de Tobik	<p>Es la comida típica de Totonicapán en las comunidades, es utilizado en actividades especiales como: bodas, bautizos, quince años, cumpleaños, entre otras actividades célebres.</p> <p>Es un caldo preparado con carne de res y es acompañado de verduras como: zanahoria, güisquil, nabo, repollo, para darle sabor y color se le agrega, achiote, comino, cilantro, hierbabuena, cebolla y tomate,</p>

No.	Nombre de las comidas	Descripción
		es acompañado por los tamales envueltos en hoja o doblador.
2	Tortillas	Es consumida por los habitantes en un 25% en los tres tiempos de comida.
3	Tamales	Es consumida por los habitantes en un 75% de la población y es cocinada generalmente en olla de barro u otro utensilio.
4	Frijoles negros, rojos y arroz	Este tipo de alimentos son más consumidos en los tres tiempos de comida, dos o tres veces a la semana.
5	Hierba mora, nabo	Es consumida por los habitantes de la comunidad de varias formas de preparación, en sartén, al vapor, en ensalada y en sopa.
6	Verduras como: güisquil, papa, ayotes tiernos	Es consumida más por los habitantes en sopas de pollo y cocido de res o al vapor.
7	Pan de Yemas	Especial para la época de Semana Mayor. Cada familia tiene la costumbre de comprar sus ingredientes y acudir a panaderías artesanales para la preparación de su pan.
8	Caldo de pollo con verduras y fideo	La mayoría de los habitantes en un porcentaje mayor consumen esta comida no todos los días si no hasta los fines de semana, lo habitual el día de plaza que es sábado o cuando tengan las posibilidades económicas para su compra.
9	Café molido natural	Es consumida por algunas familias los 3 tiempos de comida y otros en un tiempo o para la refacción.

No.	Nombre de las comidas	Descripción
10	Té de hierbas (pericón, María Luisa, manzanilla, yerba buena)	Es consumida más para acompañar las comidas de los tres tiempos.
11	Té de naranja, ruda	Es consumido como tranquilizante y se consume cuando fallece algún familiar o vecino.
12	Atol de maíz	Se consume como refacción o de le da a cuando mujer que está amamantando. Se requiere de nixtamal blanco molido en piedra, canela y panela.
13	Pinol de maíz	Se consume en actividades célebres, como boda, bautizo, entre otros. Se prepara con maíz tostado y molido, canela, panela y chan.

Entrevista realizada con Autoridades comunitarias y grupo de la COCOSAN

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

- ***Identificación de toponimias***

Nombre del Lugar: Nimapá

Etimología del Lugar

En la entrevista desarrollada con la alcaldía comunal (2018) manifiestan que: Nima-ja' que quiere decir Río Grande, motivo por el que los vecinos de esta comunidad se situaron a orilla del río grande. Y más tarde pensaron modificar el nombre cambiando la J por la P, actualmente la comunidad se llama Nimapá.

- ***Tipos de recreación***

En el FODA elaborado con la COCOSAN (2018) indican que: dentro de las actividades recreativas que se practican en la comunidad están: el futbol y el basquetbol, lo practican todas las edades, lo más interesante es que no existe alguna discriminación en la comunidad, hay equipos de mujeres y de hombres. Los encuentros son los días domingos y las canchas donde se realizan los juegos están a la orilla del río y es presenciado por los comunitarios. En niños y jóvenes, en el día de los santos sigue una práctica de la fabricación de barriletes y volarlos en las tardes del día 1 y 2 de noviembre.

- ***Creencias religiosas***

En la entrevista desarrollado con la Corporación Comunal (2018) manifiestan que: la religión forma parte de los aspectos culturales que identifica el Municipio, en el cual la mayoría de su población es católica, también se pueden observar iglesias Evangélicas, Testigos de Jehová, Jesucristo, de los Santos de los Últimos Días, y los que corresponden a la cosmovisión maya.

2.1.3.2 Sistema biofísico

2.1.3.2.1 Topografía

En el FODA realizado a la (2018) describen que: cuentan con terrenos quebrados y montañosos, existen pequeños valles y vegas a la orilla del río P' ja de aguas negras que atraviesa la comunidad, se encuentra en una meseta curva, observándose una pequeña planicie desde la entrada del Paraje Pajumujujup hacia el Cantón Paqui, no posee montañas de gran elevación, presenta pequeños espacios de atractivo bosque y joyas boscosas, bordeadas en especial de pino colorado y ciprés.

2.1.3.2.2 Edafología

Tzaquitzal, (2018), en la entrevista realiza menciona que: “La edafología es una ciencia que trata de la naturaleza y condiciones del suelo en su relación con las

plantas, la edafología en la comunidad de Nimapá presenta las siguientes características del suelo”.

- ***Tipo***

Tabla 4: Tipo de suelo del Cantón Nimapá

No.	Tipo de suelo	Descripción
1	Franco Arenoso	En la parte alta, inclinada y montañosa de la comunidad.
2	Franco Taxcal	En la parte de baja e inclinada.
3	Tierra negra y fértil	En la parte plana que es muy útil para la agricultura.

Lista de cotejo realizada con las Autoridades comunitarias del Cantón Nimapá

Fuente: Yolanda Xaliz, información extraída de la entrevista con Alcaldía comunal, marzo de 2018.

- ***Uso***

En la entrevista realizada con la COCOSAN, (2018) mencionan que: el uso actual de los suelos de la comunidad de Nimapá es para: la agricultura, específicamente para: siembra de maíz, algunos siembran frijol un 40%, para el pastoreo de vacas un 10% y por el aumento de la población se utiliza para la Infraestructura específicamente en construcciones de casa, en la actualidad las casas se construyen dejando poco espacio y su estructura es para arriba por la falta de espacio 40% y un 10% del suelo es ocupado por arbustos, matorrales, bosques mixtos y coníferos.

- ***Vocación***

Según en FODA desarrollado en la COCOSAN, (2018) señalan que: “Dentro de la comunidad muestran vocaciones para cultivos permanentes agrícolas como el del maíz únicamente y algunos vecinos realizan multicultivos como: frijol, ayote, haba y arveja, se obtiene una cosecha al año”.

2.1.3.2.3 Recursos naturales

- **Recursos hídricos**

Según la entrevista con la Corporación Comunal (2018), enfatizan que: los habitantes de la comunidad se abastecen mediante los 5 nacimientos provenientes de la comunidad de: 3 nacimientos del Cantón Paquí, 1 en el Cantón Juchanep y 1 del Paraje Tzanchoc del cantón Chotacaj. Su caudal ha disminuido en un porcentaje alto, no se cuenta con bosque forestal, pero existe dentro de los bosques particulares especies de árboles y animales en peligro de extinción. (Corporación, 2018)

- **Fuentes**

Entrevista realizada con la Corporación comunal (2018) manifiestan que: el Cantón Nimapá no cuenta con fuentes propias, la razón es que no cuenta con bosque comunal, por lo que se ha tenido la necesidad de comprar fuentes en las comunidades vecinas. Se cuenta únicamente con aguas de manantiales naturales, mismas que no llevan un proceso de desinfección, considerando que son aguas que provienen de los nacimientos de los bosques, que son utilizadas como agua potable en los hogares. (Corporación, 2018)

- **Uso**

Entrevista a la Corporación Comunal (2018), describen que: “en la comunidad en agua se utiliza únicamente para”:

- ✓ Para consumo de alimentos.
- ✓ Limpieza de las necesidades básicas.
- ✓ Materia prima para artesanías.
- ✓ Abastecimiento del cuidado agropecuario.

En la comunidad no está autorizado el uso del agua para riego de la agricultura, porque las fuentes son pequeñas. (Corporación, 2018)

- **Calidad**

FODA desarrollado a la (2018), expresan que “el agua potable es apta para el consumo, con 0.20 pH (potencial de hidrógeno) transparente exclusivamente para el consumo de los habitantes que llega a la comunidad por gravedad. La potencialidad del recurso es”:

- ✓ Los nacimientos cuentan con potencia para el uso de todo el día.
- ✓ Los nacimientos son racionados para la utilización, debido a que no tiene mucha capacidad la fuente de nacimiento.

- **Recursos forestales**

- **Tipo de bosque**

Según entrevista a (Tzaquitzal, 2018), menciona que: Por la ubicación geográfica que tiene la comunidad de Nimapá se puede apreciar que está rodeada de un área boscosa, y por razones de subsistencia los comunitarios han talado los árboles de diferentes especies, dentro de la riqueza forestal de especies dentro de la comunidad se puede mencionar los siguientes: *Pinus* (Pino), ***Pinus ayacahuite*** (Pino Blanco), ***Cupressus*** (Ciprés), ***Pinus Colorado*** (Pino Colorado). También dentro del recurso forestal se encuentra una gran cantidad de arbustos vegetales como saúco, raijan. (CONAP, 2012)

En los últimos años, lamentablemente los bosques han sufrido, debido a la plaga de gorgojo, los cuales se ha diseminado provocando la muerte de los árboles, dentro de los síntomas se puede observar que estos han secado, además los habitantes están talando, pero no se reforesta para recuperar el bosque; el problema radica que en la mayoría de bosques son particulares y no comunales, lo que no permite poder tomar alguna acción en común.

- **Uso**

En la entrevista realizada a la Corporación comunal (2018), describen que: los mismos habitantes de la comunidad obtienen sus recursos energéticos del bosque, especialmente para la elaboración de alimentos y hábitos higiénicos. El pino blanco, pino colorado y ciprés son especies en peligro de extinción y que ahora su demanda ha tenido un incremento, ya que es utilizado más por los carpinteros para la realización de muebles. En algunos casos los árboles son talados para la construcción de viviendas.

- **Importancia**

Los bosques en la comunidad son para:

- ✓ Producción energética.
- ✓ Subsistencia.
- ✓ Elaboración de muebles.
- ✓ Construcción de casas.

- **Prácticas culturales del manejo del bosque**

Entrevista realizada a la COCOSAN (2018) se manifiesta que:

En la comunidad de Nimapá años atrás los comunitarios se les tenían mucho cuidado a los recursos forestales, lamentablemente la práctica de sembrar árboles cuando se tala uno se está perdiendo, actualmente solo se tala los árboles y ya no se reforesta, aún más que los árboles encontraron la plaga de gorgojo, los bosques en la actualidad se están quedando sin plantación.

- **Flora**

En la entrevista a la COCOSAN, (2018), mencionan que: "En la comunidad no se cuenta con una gran variedad de especies de árboles frutales, plantas medicinales y de flores nativas, pero los vecinos cuentan con algunas para consumo, uso energético y decoración en los hogares o iglesias".

- **Clasificación**

Tabla 5 Clasificación y nombre de la flora

No.	Tipo de flora	Nombre de la flora
1	Árboles frutales	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Árbol de manzana (<i>Malus domestica</i>). ➢ Durazno (<i>Prunus pérsica</i>).
2	Flores	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cartucho. ➢ Azucenas. ➢ Rosas. ➢ Margaritas. ➢ Hortensias. ➢ Campanas. ➢ Gladiolas. ➢ Cola de quetzal.
3	Plantas que son utilizadas para condimentar las comidas.	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Apazote. ➢ Cilantro. ➢ Yerba buena. ➢ Laurel
4	Plantas medicinales.	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ruda. ➢ Ajenjo. ➢ Pericón. ➢ Menta. ➢ Apazote. ➢ Yerba buena. ➢ Eneldo. ➢ Mirta. ➢ Manzanilla ➢ Yanten. ➢ Salvia santa. ➢ Té de María Luisa.

Entrevista realizada con Autoridades comunitarias.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

- **Importancia de la flora**

- ✓ Los árboles frutales son fuente de alimento.
- ✓ Las flores sirven para ornamentar la casa y las iglesias.
- ✓ Las plantas para condimentar sirven para darle sabor a la comida y se evita el uso de químicos.
- ✓ La planta medicinal se dispone en el hogar, se ahorra recursos y es curativa.

- **Fauna**

“En la comunidad de Nimapá hay diversidad de animales y que son nativas del lugar, las que han prevalecido y que los que aún se perciben son”:

- **Clasificación**

Tabla 6: Clasificación y nombre de la fauna

No.	Clasificación	Nombre de animal
1	Se visualizan en el bosque y terrenos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ardillas. ➢ Serpientes ➢ Chocoyo. ➢ Guardabarrancos. ➢ Taltuza. ➢ Tacuatzin. ➢ Char. ➢ Sapos ➢ Chocoyos. ➢ Ratones.
2	Domésticos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Pollos. ➢ Pavos. ➢ Perros. ➢ Gatos. ➢ Vacas. ➢ Ovejas. ➢ Palomas.

No.	Clasificación	Nombre de animal
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Marranos. ➤ Cabras.

Entrevista realizada con Autoridades comunitarias.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

- **Importancia de la fauna**

En la comunidad de Nimapá los animales domésticos son fuente de:

- ✓ Los animales de traspatio y de corral son fuente de alimentación y también generan recursos económicos.
- ✓ Los perros se constituyen en guardián del hogar.

- **Recursos energéticos**

- **Leña**

Entrevista realizada a la COCOSAN (2018) se da a conocer que:

En la actualidad en la comunidad de Nimapá la leña se utiliza para la preparación de alimentos, se aproxima que el 75% de la población utiliza más leña, ya que todas las familias no cuentan con recursos económicos para poder utilizar una estufa u otros herméticos que puedan contribuir para la preparación de los alimentos, generalmente las personas han utilizado los árboles de pino, ciprés que hay en los bosques particulares. El incremento de uso de leña en la comunidad es más porque la leña es más duradera al momento de preparar alimentos y la mantiene caliente o para uso higiénico personal como bañarse, entre otras actividades.

- **Gas**

Según entrevista a la COCOSAN, (2018), explica que: "Se aproxima que solo 25% vecinos de la comunidad utilizan este medio porque cuentan con recursos y otros manifiestan que lo utilizan para cuando se tiene alguna emergencia".

2.1.3.3 Sistema socioeconómico

2.1.3.3.1 Población

FODA desarrollado con la Alcaldía comunal (2018), definen que: “La población en general del Cantón Nimapá que está distribuida por 11 Parajes; de aproximadamente 3000 habitantes y 800 familias”.

- **Grupos étnicos**

FODA realizado con la Corporación comunal (2018), consideran que: la población del Cantón Nimapá tiene descendencia de la Cultura Maya K'iche', el 98% es Maya K'iche' y únicamente el 2% son mestizos, esto se debe a que han migrado a la comunidad por trabajo o matrimonio, hecho que se refleja entre otros elementos, al tipo de alimentos que consume y trajes son originaria del municipio, la fe espiritual, el idioma, el amor a la tierra, creencia en los nahuales regidores del destino de la humanidad. La vestimenta del municipio es la expresión más importante de su identidad, sé dice que son las mujeres las que realmente han protegido este valor cultural.

- **Población por edad y sexo**

Tabla 7: Población por edad y sexo

No.	Grupo y edades de hombre y mujeres en general.	Total
1	1 mes a 2 años	54
2	De 2 a 5 años	90
3	De 5 a 10 años	216
4	De 10 a 15 años	348
5	De 15 a 20 años	352
6	De 20 a 25 años	285

No.	Grupo y edades de hombre y mujeres en general.	Total
7	De 25 a 30 años	352
8	De 30 a 35 años	204
9	De 35 a 45 años	300
10	De 45 a 65 años	296
11.	De 65 a 80 años	348
12	De 80 a 100 años	54
13	Madres viudas	60
14	Madres solteras	40
15	Ancianos y ancianas	78
16	Gemelos y gemelas	14
17	Capacidades diferentes	9
18	TOTAL	3000

Entrevista realizada con Autoridades comunitarias.

Fuente: Yolanda Xaliz y autoridades comunitarias del periodo 2018.

2.1.3.3.2 Población Económicamente Activa

FODA elaborado con la Corporación Comunal (2018), señalan que: según proyección realizada, se identifica que los hombres ocupan el 60% de la población económicamente activa, mientras que las mujeres participan en un 40%, debido a la necesidad de obtener medios de subsistencia, las mujeres ven la necesidad de ayudar al jefe de hogar, para poder suplir las diferentes prioridades de la familia.

Al momento de realizar la entrevista a las autoridades de la comunidad de Nimapá informaron que lo que ganan es destinado principalmente para la alimentación, vestuario, para algunos servicios de agua y de energía eléctrica

y educación para sus hijos, que es lo fundamental. También dan a conocer que los recursos son extraídos de los siguientes trabajos:

- ✓ Operarios de maquilas 20%.
- ✓ Ayudante de albañiles 25%.
- ✓ Trabajan por día en el campo labrando la tierra 20%.
- ✓ Ejercen su profesión profesional 15%.
- ✓ En el tema de mujeres son lavanderas, el 7%.
- ✓ Bordado a mano 3%.
- ✓ Desempleado 10%.

“Esto indica que hay pobreza, porque no todos generan un buen ingreso y que el jornal no es pagado de manera justa, esta acción genera pobreza extrema y por ende desnutrición en los niños desde la fecundación”.

- ***Natalidad***

Entrevista a García, (2018), manifiesta que: “Según los datos obtenidos del registro en el Centro de Convergencia es el siguiente: 37 niños y 24 niñas, lo que hace un total de 61”.

- ***Fecundidad***

Entrevista a García, (2018), informa que “En la comunidad de Nimapá se aproximan unas 500 mujeres en edad fértil, según la información proporcionada por el personal responsable del puesto de salud de la localidad”.

- ***Nupcialidad***

Entrevista a García, (2018), da a conocer que: “Lamentablemente en la comunidad de Nimapá no se cuenta con un registro anual, se aproxima que hay de 4 a 8 matrimonios al año, tomando como referencia que en el 2017 se casaron aproximadamente 12 parejas”.

2.1.3.3.3 *Familia*

- ***Integración***

La entrevista a Tzaquitzal, (2018), manifiesta que:

Dentro de la convivencia familiar de la comunidad de Nimapá existe un total de 60% de familias que habitan en una sola casa, puesto que los padres de familia o jefes de hogar le han dado un espacio para que sus hijos vivan con ellos mismos. Cumpliendo cada quien con las responsabilidades en los diferentes proyectos desarrollados en la comunidad.

- **Nuclear**

El FODA realizado con la Corporación Comunal (2018), da resultado que: “El 40% de las familias en la comunidad de Nimapá están integrados solo por papá, mamá y hermanos. Puesto que los padres les han dado un pedazo de tierra propia y han construido sus propias viviendas y resolviendo sus propias necesidades”. (COCOSAN, 2018)

- ***Migración***

Del mismo FODA elaborado con la Alcaldía comunal (2018), resulta que:

En la Comunidad de Nimapá se considera que desde hace unos 20 años atrás ha tenido un aumento grande la tasa de emigración, se aproxima que un 25% de la población ha migrado a varios Estados de los Estados Unidos, esto es por la falta de recursos económicos, falta de posibilidades para darle a su familia una calidad de vida digna. Lo fundamental de los migrantes es que han generado empleo en la comunidad en el tema de construcción y maquilas. Dentro de los migrantes hay hombres y mujeres de diferentes edades. En la actualidad ha disminuido la tasa de migración, ya que muchos de ellos han regresado por las mismas leyes aplicadas en el país extranjero.

- **Vivienda**

- a. **Tipo de vivienda**

En la entrevista a la COCOSAN (2018), se menciona que:

En la comunidad la mayoría de las casas cuentan con servicios básicos de energía eléctrica, agua potable y la mayoría cuentan con una distribución dentro del hogar de cocina, sala, patio y baño. El 60% de las viviendas son multifamiliares y el 40% son unifamiliares". (COCOSAN, 2018)

- b. **Tipo de infraestructura**

Desde años atrás los tipos de vivienda han sido de adobe y lámina, pero por motivos de desarrollo actualmente han sido remodeladas dándole el texturizado con repollo, las casas que actualmente han sido construidas en su mayoría son de block, cemento, lámina, techado de terraza, de igual manera el 75% de casas en la comunidad es de block y un 25 % está hecha de adobe y lámina.

- c. **Empleo y niveles de ingreso**

"La mayoría de los vecinos de la comunidad se dedica en un 15% a la agricultura, 15% albañiles, 30% operarios de maquilas, el 15% al comercio y un 15% ejercen su profesión profesional".

- **Servicios Básicos**

La entrevista a Tzaquitzal (2018), describe lo siguiente:

Entre los servicios se puede mencionar salud, educación, energía eléctrica, agua potable, drenaje, letrina, telecomunicaciones, internet, tiendas de consumo diario y ropa típica, panaderías, cooperativas financieras y transporte. Estos en su mayor proporción no llenan las necesidades básicas

de la población, ya que se prestan de manera general, teniendo claro que hay diferentes sectores.

2.1.3.3.4 *Educación*

- **Número de establecimientos educativos**

En la entrevista a realizada a Pacheco, (2018), se manifiesta que: “En el Cantón Nimapá se cuenta con 4 Establecimientos, siendo estos: 1 escuela oficial pública del nivel preprimario y primario, 1 Instituto de educación básica por cooperativa, 1 academia privada de mecanografía y 1 de música”.

- **Tipo de establecimientos**

- ✓ Se cuenta con 1 escuela pública que atiende los niveles de preprimaria y primaria en la jornada matutina y vespertina. Atendiendo a más de 1000 estudiantes.
- ✓ Se tiene un Instituto de Educación Básica por Cooperativa, que atiende únicamente en nivel básico. Con una cantidad de 85 estudiantes.
- ✓ Se tiene una academia de mecanografía privada que atiende a 70 estudiantes.
- ✓ Así mismo una academia de música que atiende a 60 estudiantes.

- **Alfabetismo**

En la misma Pacheco (2018) señala que: I

La comunidad de Nimapá no existe apoyo directo de parte de instancias que proporcionen una educación y reforzamiento sobre el alfabetismo, por tal situación persiste un índice medio de analfabetismo en la comunidad, el problema radica más en las mujeres. En la actualidad CONALFA inició un proceso de alfabetización, pero debido al hecho de que las mujeres amas de casa no participan en el proceso, es una mínima cantidad las que iniciaron el proceso.

- **Grado promedio**

Pacheco (2018) menciona que: “El grado promedio es hasta sexto primaria, mujeres y hombres han logrado terminar el nivel básico, y son pocos los que cuentan con títulos profesionales del nivel medio y superior universitario”.

2.1.3.3.5 Salud

- **Morbilidad**

Tabla 8: Morbilidad de la población del Cantón Nimapá

Causas	Total		Gran total
	F	M	
Resfriado común	94	45	139
Amigdalitis	3	2	5
Parasitismo intestinal	15	16	31
Alergia	7	7	14
Sarcoptosis	10	7	17
Traumatismo	5	9	14
Pañalitis	5	3	8
Artritis	18	13	31
Neumonía	7	9	16
Enfermedad péptica	5	3	8
Anemia	-	3	3
Conjuntivitis	4	5	9
Desnutrición	8	9	17
Dermatitis	3	2	5

Causas	Total		Gran total
	F	M	
Diarrea	34	31	65
Varicela	18	15	33
Infección de tejidos blandos	2	-	2
Hipertensión arterial	-	-	0
Asma	1	2	3
Otitis Media	-	1	1

Datos de morbilidad de la población del Cantón Nimapá.

Fuente: Registros del área de nutrición, Área de Salud 2017.

- **Mortalidad**

Tabla 9: Población de mortalidad

Causas	Total		Gran total
	F	M	
Alcoholismo, nivel de intoxicación no específica.	1	3	4
Paro cardiaco, no específica	-	1	1
Malformaciones congénitas, no especificada	-	-	-
Diabetes mellitus, no especificada, sin mención de complicación.	1	1	2
Infarto agudo de miocardio, sin otra especificación	5	9	14
Otras cirrosis del hígado y las no especificadas	-	3	3
Peso bajo al nacer	1	-	1
Neumonía y bronconeumonía	1	1	2
Insuficiencia renal aguda	1	1	2

Causas	Total		Gran total
	F	M	
Septicemia, no especificada	-	-	-
Obstrucción no especificada de la respiración, en lugar no especificado.	1	1	2
Tumores malignos de sitios no especificados.	-	-	0

Datos de mortalidad de la población del Cantón Nimapá.

Fuente: Registros del área de nutrición, Área de Salud 2017.

- **Recursos y servicios de salud (mecanismos curativos)**

Entrevista a Tzaquitzal (2018), manifiesta lo siguiente: “En la comunidad de Nimapá se cuenta con los siguientes recursos donde acuden los vecinos, siendo los siguientes”:

- ✓ 1 Centro de Convergencia.
- ✓ 3 farmacias.
- ✓ 1 clínica privada.
- ✓ Plantas naturales.

- **Mecanismos curativos**

“En la comunidad se utiliza medicina química y plantas medicinales”.

- **Uso de medicina tradicional comunitaria**

“En la Comunidad de Nimapá se cuenta, se utilizan las siguientes plantas naturales como”:

Tabla 10: Clasificación de las plantas medicinales y su utilidad

No.	Nombre	Nombre científico	Propiedades curativas
1	Apazote	<i>Chenopodium Ambrosioides</i>	Tiene propiedades antisépticas, antibiótico natural, cicatrizante, diurético, antiparasitario.

No.	Nombre	Nombre científico	Propiedades curativas
2	Encino	<i>Quercus xalapensis</i>	Astringente, expectorante, laxante, afrodisiaca.
3	Eucalipto	<i>Eucalyptus Globulus</i>	Febrífuga, hipoglicemica, insecticida, depurativa, estimulante, expectorante.
4	Hierbabuena	<i>Mentha Spicata L.</i>	Calmante, depurativa, carminativa, antiséptica, expectorante, sudorífica.
5	Laurel	<i>Litsea Guatemalensis</i>	Espasmo, se utiliza para condimentar diferentes comidas, aromática, emoliente, astringente, espasmos, balsámico.
6	Limón	<i>Citrus aurantifolia</i>	Abortiva, hipotensora, balsámica, depurativa, desecante, digestiva, astringente, emenagogo.
7	Maíz o pelo de maíz	<i>Zea mayz</i>	Emoliente, hipertensiva, colerética, diurética, sirve para personas con varicela.
8	Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i>	Sedante, aromática, para usos bebible como infusión, carminativa, diaforética, anticatarral
9	Ruda	<i>Ruda chalepensis</i>	Oxitoxita, diurética, sirve para mal de ojos en niños pequeños, sudorífica, hipotensora,
10	Yerba mora	<i>Solanum Americanum</i>	Mineralizada, depurativa, diurética, desinflamante, sedante y vulneraria.
11	Ajo	<i>Allium Sativum</i>	Antiséptica, estimulante, secretora, espasmo lítico, hipotensoras, expectorante.

No.	Nombre	Nombre científico	Propiedades curativas
12	Sábila	<i>Aloe vera</i>	Digestiva, depurativa, refrigerante, catártica, emoliente, colagoga. Propiedades curativas del estómago, cabello, piel, etc.
13	Altamisa	<i>Tanacetum</i> <i>Parthenium</i>	Funciona como laxante, sedante, insecticida, (promueve el flujo menstrual), antiséptico.

Entrevistas realizadas con las Autoridades comunitarias, comadronas, lideresas.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

2.1.3.4 Estructura organizacional

Entrevista realizada a la Corporación comunal (2018), manifiesta: “En el Cantón Nimapá se cuenta con algunas organizaciones que tienen la finalidad de contribuir con el desarrollo integral de los comunitarios”.

2.1.3.4.1 Tipos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

- **Deportivas**

“Se cuenta con 4 equipos de fútbol integrados por miembros vecinos de la comunidad”.

- **De género**

“Se cuenta con 2 grupos de mujeres, formadas por las Cooperativas y la COCOSAN que se integró en el presente año, misma que es liderada por el alcalde Comunal y la organización que le dará seguimiento será la SESAN”.

- **Educación**

“Ministerio de Educación, se cuenta con 2 Escuelas Oficiales del nivel primario en su jornada matutina y vespertina y el Instituto de Educación básica por Cooperativa.

- **Económico**

2 cooperativas financieras:

- ✓ Reficom CDRO
- ✓ COSAMI RL

“La finalidad de las dos cooperativas financieras es brindar servicios de créditos, ahorros, servicio de energía eléctrica”.

- **Salud**

Entrevista a (García, 2018), da a conocer que: tienen el servicio de un Centro de Convergencia presta la atención a la comunidad durante 5 días de la semana, de lunes a viernes en el horario de 8:00 a 16:00 horas, prestando los servicios de Vacunación, control de talla y peso, control de embarazos, enfermedades comunes, los días martes si hay atención general porque llega el médico de turno.

2.1.3.4.2 Tipos de organizaciones comunitarias

- **Alcaldía comunal**

El FODA trabajado con la Alcaldía Comunal (2018) describe que:

- ✓ Alcalde: Julio Elías Tzaquitzal Chaclán.
- ✓ Vice-alcalde: Israel Osmar Tzul Lacan.
- ✓ Secretario Juan Emilio Pacheco Canastuj.
- ✓ Alguacil I: Salomón Manuel Yax Sapón.
- ✓ Alguacil II: Obispo Desiderio Ixcaquic Chaclán.

- **Consejos comunitarios de desarrollo urbano y rural -COCODE-**

En el Cantón Nimapá cuenta con COCODE que está conformado de la siguiente manera:

- ✓ Juan Tzaquitzal –presidente
- ✓ Pedro Pretzantzin –secretario
- ✓ Domingo Pacheco Tzul – tesorero
- ✓ José Juan Lacan – vocal I
- ✓ Reginaldo Pacheco Chaclán – vocal II

- **Comités**

- ✓ 1 consejo Comunitario de Desarrollo Rural, COCODE,
- ✓ 5 comités de agua
- ✓ 1 comité de drenaje
- ✓ 1 comité de Camino
- ✓ 1 comité de comité para la fiesta patronal de la comunidad

- **Asociaciones**

Se cuenta con una para la celebración de la fiesta patronal de la Comunidad.

- **Grupos comunitarios**

“Prevalece la autonomía de la autoridad comunitaria, (Alcaldía Comunal), corporación de Autoridades, concejo de ancianos, comités de los servicios básicos y COCODE”.

2.1.3.4.3 Coordinación entre las organizaciones comunales y las organizaciones Gubernamentales y no Gubernamentales.

- **Mesa técnica**

“Se tiene una mesa técnica con la Comunidad de Poxlajuj, esto se debe a los problemas limítrofes que se tiene entre las dos comunidades”.

2.1.3.5 Sectores económicos

2.1.3.5.1 Primarias

- **Mercado**

Entrevista realizada con la Alcaldía comunal (2018) se informa que: “Dentro de la actividad comercial se puede mencionar: tiendas de consumo diario, farmacias, panadería, librería y maquilas de producción de prendas de vestir”.

- **Comercialización de productos**

Debido a la actividad que realizan los comunitarios, los propietarios de las maquilas son distribuidores de productos de prendas al por mayor y cuentan con centro comerciales en el municipio de San Francisco el Alto, otros lo realizan en las diferentes plazas o mercados comerciales municipales y fuera del departamento. Cabe resaltar que también dentro de la comunidad se cuenta con panaderías, tiendas de consumo diario, venta de ropa típica.

- **Asistencia técnica**

Entrevista a la COCOSAN, (2018), dan a conocer que: “No se cuenta con ninguna asistencia técnica de alguna entidad gubernamental y no gubernamental en la comunidad”.

- **Acceso a créditos**

La entrevista a la COCOSAN, (2018), sigue informando que “se tiene conocimiento que la mayoría de los que tienen una maquila tiene acceso a créditos en cooperativas y bancos, con la finalidad de adquirir algún equipo o invertirlo en capital”.

2.1.3.5.2 Secundario

- **Industria manufacturera**

El FODA elaborado con la Corporación comunal (2018), describe que: la población en el ámbito rural no cuenta con un empleo estable, el ingreso económico se obtiene a través de: Operarios de maquilas 20%, ayudante de albañiles 25%, trabajan por día en el campo labrando la tierra 20%, ejercen su profesión profesional 15%, en el tema de mujeres son lavanderas 7%, bordado a mano 3% y desempleado 10%.

2.1.3.5.3 Terciario

Tabla 11: Terciarios o de servicios

Servicios públicos	Existe si/no descripción	Cantidad
Electricidad	Si existe electricidad en todas las casas, únicamente 1 familia no cuenta con energía.	El 99% de los vecinos cuentan con energía eléctrica y el 1% no.
Agua potable	Si se cuenta con agua potable y son provenientes de los bosques de Cantón Poxlajuj y Juchanep	4 proyectos.
Drenajes	No todos los vecinos cuentan con un sistema de drenaje.	60% de la población.

Servicios públicos	Existe si/no descripción	Cantidad
Teléfonos	No se cuenta con teléfonos residenciales, la mayoría utiliza el teléfono celular.	Según información, la mayoría de los vecinos cuentan con más de 1 teléfono celular, específicamente en adolescentes y adultos.
Iglesias	En la comunidad sí existe 1 iglesia católica y 4 iglesias evangélicas.	1 católica. 1 iglesia de Dios evangelio completo. 1 iglesia de Dios Nueva Ciudad Jerusalén. 1 iglesia Casa de Oración. 1 iglesia de Dios Pentecostés.
Salón comunal o municipal	Se cuenta con salón comunal y oficina comunal para atención de la comunidad.	1 salón.
Escuelas	Se cuenta con escuela, instituto, y academias	1 escuela 1 instituto 1 academia de mecanografía 1 academia de música
Internet	Si hay un centro de internet, pero es particular.	1 centro de internet
Puestos de salud u hospital	Se cuenta con Centro de Convergencia	1 Centro únicamente.

Lista de cotejo realizado con Autoridades comunitarias

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

2.1.3.6 Infraestructura básica y productiva

2.1.3.6.1 Vías de comunicación

Entrevista a la Corporación comunal (2018), definen que: las vías de comunicación utilizadas en la comunidad son teléfonos, celulares, redes sociales, a la vez en el ámbito comunitario cuando se desea informar reunión de suma importancia, se

realiza por medio de altoparlantes, así mismo la comunidad está organizada contra el crimen que basta con un gorgorito indica que hay peligro que debe ser atendido.

2.1.3.6.2 Instalaciones agropecuarias

Entrevista a la Corporación comunal (2018), como señala que: las Autoridades dan a conocer que aproximadamente como 15 familias cuentan con vacas, 8 familias con caballos y burros, aproximadamente unas 40 familias cuentan con galpones de gallinas en los hogares y 7 familias con conejos domésticos.

2.1.3.6.3 Servicios básicos

Entrevista a la Corporación Comunal (2018), indican que: entre los servicios se puede mencionar salud, educación, energía eléctrica, agua potable, drenaje, letrina, telecomunicaciones, internet, tiendas de consumo diario y ropa típica, panaderías, cooperativas financieras y transporte. Estos en su mayor proporción no llenan las necesidades básicas de la población, ya que se prestan de manera general, teniendo claro que hay diferentes sectores.

2.1.3.6.4 Otros servicios

- ✓ Servicio de internet.
- ✓ Servicios profesionales de abogado y notariado.
- ✓ Servicio de mecánica automotriz y general.

2.1.3.7 Amenazas por desastres naturales

2.1.3.7.1 Naturales

Según entrevista a la Alcaldía comunal (2018), manifiesta que: “En la época de invierno, por las fuertes lluvias, el río que atraviesa la comunidad se desborda y perjudica las casas que se encuentran a su alrededor y esta acción es provocada por la mucha basura que se tira en el río”.

2.1.3.7.2 Socio naturales

En la entrevista a Tzaquitzal (2018), este expresa que “se cuenta con grupos folclóricos, de bailes regionales, que tienen relevancia en la fiesta patronal de la comunidad”.

2.1.3.7.3 Antrópicas

- **Contaminación de aire, agua y suelo**

- **Contaminación del aire**

Entrevista aplicada a la COCOSAN, (2018), se informa que: “Paso de vehículos dejando humo que contiene dióxido de carbono muy contaminante, quema de basura inorgánica en la comunidad”.

- **Contaminación del Agua**

Según entrevista a la COCOSAN, (2018), se da a conocer: “Desde la montaña los nacimientos pueden contaminarse aves o algún animal muerto, heces fecales, entre otros, provocando una gran contaminación para el recurso hídrico y la salud del consumidor”.

- **Contaminación de Suelo**

Entrevista a la COCOSAN, (2018), expresa que: “Lanzamiento de residuos inorgánicos como latas, bolsas de golosinas, pañales desechables, botellas de vidrio, cosas desechables en las calles o terrenos comunales, lo que ha generado que los suelos se están erosionando y están dejando de ser fértiles”.

- **Uso de productos químicos**

“En la comunidad se utilizan plaguicidas, insecticidas, herbicidas y fertilizantes químicos para la producción agrícola y controlar las plagas”.

- **Desechos y residuos inorgánicos**

“Se pudo observar que la mayoría de los comunitarios no recicla los materiales desechables o los reutiliza”.

2.1.3.7.4 Mecanismos que utiliza la comunidad para el manejo de desechos y residuos sólidos

- **Quemado**

Entrevista a la Corporación Comunal, (2018), se manifiesta que: “Las autoridades comunitarias mediante el diagnóstico comunitario realizado informan que aproximadamente el 60% de la población quema la basura en sus terrenos”.

- **Enterrado**

No entierran la basura, lo que genera mucha contaminación ambiental.

- **Reciclado**

Falta de concientización ambiental en la comunidad para que reciclen la basura.

- **Aseo urbano**

“No se cuenta con el servicio dentro de la comunidad, ya que la mayoría de comunitarios le da el tratamiento a la basura como quemar, tirarlo en los barrancos cercanos o en los terrenos”.

- **Botadero en la cercanía o en la quebrada**

El FODA realizado con la Corporación Comunal (2018), “Se tiene reglas en la comunidad que está prohibido tirar basura en algún lugar público o río, puesto que genera contaminación e inundaciones en época de invierno, por lo que la mayoría de comunitarios utiliza su terreno o vecinal”.

2.1.3.8 Sistematización y análisis de resultados

- **Contexto geográfico**

El FODA realizado con la Corporación Comunal, (2018), define que: la comunidad está constituida por 11 parajes que son: Pusibal'quiej, Chuiatz'am, Xeatz'am, Xecanti, Chuisak'siwan, Chipatris, Xepatris, Chipachec, Pameseb'al, Chuijuyup y Estación Rodríguez, dentro de su contexto, con un total de 3000 habitantes aproximadamente; entre jóvenes, niños y personas adultas. Cuenta con una extensión territorial de 8 kilómetros cuadrados.

- **División política**

El FODA elaborado con la Corporación Comunal, (2018), plantea que: el sistema de organización en la comunidad gira a través de las decisiones tomadas por el alcalde y corporación comunal con el respaldo de todos los miembros de las asambleas comunitarias, se rigen y disponen de ciertas medidas mediante las consignas establecidas por los comunitarios para tener una organización estable de los que se lleve a cabo. También es valioso mencionar que las autoridades realizan trabajos para el desarrollo comunal; pero no se ha priorizado el tema de seguridad alimentaria, desnutrición crónica en niños, enfermedades congénitas, alcoholismo en las mujeres adolescentes y adultas, así mismo embarazo en menores.

Es primordial saber que el Cantón Nimapá por parte de la SESAN es una de las comunidades priorizadas en el tema de desnutrición, ya que se cuenta con 5 niños, siendo ellos: Luis Fernando Chanchavac Chaclán, Verónica Natalia Canastuj Toc, Raquel del Carmen de León Pérez y María Catarina Tzunun Tohom.

- **Sistema biofísico**

La entrevista a Tzaquitzal, (2018) manifiesta: "La comunidad se caracteriza por tener un clima frío, con 3 principales tipos de suelo que son arenoso, texcal y francos

o suave designado más a actividades agrícolas, teniendo un manejo y conservación de la tierra con abonos químicos”.

- **Recursos naturales**

Entrevistado Tzaquitzal (2018) da a conocer que:

Todos los habitantes de la comunidad se abastecen mediante los 5 nacimientos provenientes de la comunidad de 3 en el Cantón Paquí, 1 en Juchanep y 1 del Paraje Tzanchoc, Chotacaj. Su caudal ha disminuido en un porcentaje alto, no se cuenta con bosque forestal, pero existe dentro de los bosques particulares especies de árboles y animales en peligro de extinción.

- **Sistema socioeconómico**

Entrevistado Tzaquitzal,(2018) continua describiendo:

La tasa de población es grande, los tipos de viviendas en su totalidad son de los mismos miembros de la comunidad, con una infraestructura del 75% de adobe y el resto de Block; la tasa de emigración ha disminuido considerablemente por las mismas reformas que se han creado en otros países, así mismo se cuenta únicamente con un centro de convergencia y una clínica médica.

- **Estructura organizacional**

El FODA elaborado con la Corporación comunal, (2018), manifiesta que: “Dentro de la comunidad se tienen presencia de organizaciones gubernamentales y ONG, también de grupos y asociaciones formadas por los mismos vecinos para la gestión de proyectos que mejoren las condiciones de vida de todos los habitantes”.

- **Actividades productivas**

La entrevista con la Alcaldía comunal, (2018) plantean que: “La actividad agrícola como la siembra de maíz es la que se trabaja más por los miembros de la

comunidad. También se cuentan con todos los servicios básicos de agua, energía eléctrica, drenaje, carretera, entre otros".

- **Amenazas por desastres naturales**

Entrevista a la Corporación comunal, (2018), dan a conocer que: existen varios factores que representan amenazas para la comunidad que son los derrumbes, deslaves, desborde del río y contaminación por desechos inorgánicos, mismas situaciones que no han sido controladas por los habitantes, estas acciones negativas generan enfermedades congénitas y desnutrición crónica en los niños.

2.1.3.8.1 Matrices

- **Matriz de mapeo de actores comunitarios**

Tabla 12: Matriz de actores comunitarios

No.	Actores Comunitarios	Área de Intervención	Problema	Interés
1	Consejo de ancianos	Son los guías y encargados de orientar a la alcaldía comunal en la administración.	Las Autoridades jóvenes desconocen el sistema de administración	Contar con una herramienta que contenga la historia de la comunidad
2	Alcaldía comunal	Dirigir, administrar, mediar y resolver conflictos comunitarios.	Los vecinos no se rigen a los reglamentos de la comunidad	Socializar la importancia de las consignas comunitarias en la comunidad.
3	Corporación comunal	En servir a los comunitarios como promotores, comité de camino, agua, y drenaje.	La convocatoria para los trabajos comunales en ocasiones se da con dificultad por la	Sensibilizar a los comunitarios que es importante atender a las convocatorias, para que los servicios

No.	Actores Comunitarios	Área de Intervención	Problema	Interés
			existencia de varios comités.	básicos estén en condiciones.
4	Consejo educativo jornada matutina	En la preparación de alimentos de los niños.	No todos los niños consumen los alimentos, prefieren una comida chatarra	Concientizar a los niños la importancia de comer de manera saludable
5	Comité de camino	Ampliación y mejoramiento de caminos vecinales.	No se tiene conocimiento en gestión de espacios con los vecinos.	Capacitación en temas de derechos y desarrollo local.
6	Comités de agua potable	En los 4 sectores de la comunidad.	Que los nacimientos provienen de otra comunidad.	Sensibilizar a la población de la importancia de reforestar los bosques de donde provienen los nacimientos
7	Madres de familia que integran la comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria.	Identificar a las familias con escasos recursos y niños con desnutrición.	Existen 7 casos de desnutrición detectados en la comunidad.	Intervenir para ser trasladarlos al hospital y darles el tratamiento adecuado.
8	Comadronas	Dar acompañamiento a mujeres embarazadas.	No cuentan con los implementos necesarios para la atención de parto o se vuelven	Sensibilizar a las mujeres embarazadas a que sean

No.	Actores Comunitarios	Área de Intervención	Problema	Interés
			complicados los casos	responsables en su control.
9	Voluntarias de salud	Centro de convergencia.	No se dispone del tiempo para realizar las visitas necesarias a los pacientes.	Buscar estrategias para que puedan contar con un incentivo laboral desde el área de salud.
10	Comisión Comunitaria de Desarrollo - COCODE-	En la comunidad.	Identificación de problemas de necesidades sociales y de obras grises.	Charlas para tener conocimiento de la gestión de proyectos y en donde gestionarlos

Lista de cotejo realizado con Autoridades comunitarias.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

● Matriz de intervenciones institucionales

Tabla 13: Matriz de intervenciones, instituciones

No.	Institución	Área de intervención	Problema	Interés
1	Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional - SESAN-	Identificación de niños con desnutrición en la comunidad	El Cantón Nimapá es un lugar identificado con niños con desnutrición.	Prevenir la desnutrición, ya que es una de las comunidades priorizadas
2	Comité Nacional de Alfabetización - CONALFA-	Señoras que no saben leer y escribir	En la edad adulta existe analfabetismo	Alfabetizar a las mujeres que integran la COCOSAN.

No.	Institución	Área de intervención	Problema	Interés
3	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social-MISPAS-	Servicios de salud en el Centro de Convergencia.	Las madres no son responsables en llevar a sus hijos a su control, al igual que las mujeres embarazadas.	Buscar una comisión que motive a las mujeres y sensibilice de la importancia de los controles de salud.
4	Ministerio de Educación - MINEDUC-	Brindar educación a niños y jóvenes.	En el nivel primario no todos terminan de estudiar porque trabajan; en el nivel básico no todos continúan, unos emigran o trabajan tiempo completo.	Capacitar a los padres acerca de la educación y gestionar recursos para que los niños y jóvenes sigan estudiando.
7	Instituto Básico por Cooperativa-IBC-	Nivel de educación básica.	No todos los jóvenes continúan los estudios del nivel básico.	Sensibilizar a los padres y jóvenes de la importancia de poder seguir estudiando.

Lista de cotejo realizado con Autoridades comunitarias.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

- **Matriz de magnitud de problemas por línea**

Tabla 14: FODA de matriz de magnitud de problemas por línea

Área	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
Administrativo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El Cantón Nimapá cuenta con una alcaldía comunal. ✓ De la misma manera se cuenta con: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea comunal. ✓ Concejo de ancianos. ✓ 1 COCODE de 5 integrantes. ✓ Delegados de baños de agua caliente. ✓ Delegados de recursos naturales. ✓ Escolares. ✓ 1 comité de camino, 5 comités de agua y 1 comité de drenaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Resolver los problemas sociales que se presentan en la comunidad. ✓ Gestión de proyectos por tener organizada a la comunidad. ✓ Anuencia de la alcaldía para coordinar acciones con instituciones que buscan el bien común. ✓ Mantener un orden comunitario, con base en las 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de organización comunitaria para priorizar un mejor desarrollo comunitario. ✓ No disponer de tiempo para las gestiones que buscan el beneficio de los comunitarios. ✓ Falta de participación y colaboración de los comunitarios. ✓ No se priorizan temas de seguridad de la población, seguridad alimentaria. ✓ No se ha tomado ninguna acción por el 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No contar con un reglamento comunitario para un mejor sistema administrativo. ✓ No contar con un plan para la seguridad de la población. ✓ Permitir que se dañe más el medio ambiente. ✓ Aumento de niños con desnutrición crónica y problemas de enfermedades congénitas. ✓ Que no se le dé seguimiento a la COCOSAN.

Área	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se rigen por las consignas establecidas en la comunidad basada en principios y valores. ✓ En el presente año se formó la COCOSAN que está integrada por un grupo de mujeres y que es coordinado por el alcalde comunal de dicha comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> consignas establecidas. ✓ Coordinar acciones con las autoridades comunitarias para detectar a niños con desnutrición crónica. 	<ul style="list-style-type: none"> problema de alcoholismo que se da en las mujeres. ✓ No hay acciones para el cuidado del medio ambiente. ✓ No hay participación activa de las mujeres. 	
Educativo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuenta con 1 escuela que atiende el nivel pre primario y primaria en la jornada matutina y vespertina. ✓ Se tiene 1 instituto de educación básica por cooperativa. ✓ Se dispone de 1 academia de mecanografía y de música privada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejores oportunidades para los jóvenes en el futuro. ✓ Disminuir el analfabetismo. ✓ Ayuda a minimizar la tasa de delincuencia debido a que los jóvenes se 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El centro educativo del nivel básico no atiende a todos los jóvenes, por la desconfianza de algunos padres, actualmente solo se tiene 82 estudiantes. ✓ No se cuenta con un establecimiento que presente el servicio 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Que no se apoye al instituto y que se cierre por la falta de estudiantes y los maestros queden desempleados. ✓ El problema del alcoholismo y desintegración en algunas familias

Área	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
		encuentran ocupados en sus actividades educativas.	de carreras, lo que implica acudir a la ciudad de Totonicapán u otro departamento.	provoca deserción escolar. ✓ Por falta de recursos económicos, no todos los niños y jóvenes tienen la oportunidad de estudiar.
Salud	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existe 1 centro de convergencia. ✓ Se cuenta con una clínica médica. ✓ Se hace uso de las plantas medicinales. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Control de vacunación de los niños. ✓ Planificación familiar. ✓ Programa de salud. ✓ Implementar políticas de seguridad alimentaria y nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El doctor del centro de convergencia y las educadoras solo llegan una vez por semana. ✓ No hay abastecimiento de medicamentos. ✓ Los padres son irresponsables porque no llevan a sus hijos para 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desaprovechamiento de los programas de salud. ✓ Falta de conocimiento sobre una alimentación saludable y nutricional. ✓ Enfermedades congénitas y desnutrición crónica en las madres y niños.

Área	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaborar un manual de comidas saludables y realizar demostraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> vacunarlos, pesarlos y tallarlos. ✓ Desconocimiento del cuidado que se debe tener durante la fecundación hasta los mil días, lo que genera desnutrición crónica en los niños y enfermedades congénitas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poca participación de las madres para mejorar la calidad de vida, lo que genera desnutrición en los niños.
Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La comunidad no cuenta con un bosque comunal. ✓ Se cuenta con 4 nacimientos de aguas extraídas de otra comunidad. ✓ Las familias cuentan con terrenos y bosques propios. ✓ Utilización de las plantas medicinales. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener un paisaje natural. ✓ La población cuenta con agua potable en las viviendas. ✓ Los habitantes tienen acceso a la agricultura. ✓ Diversificar los cultivos, como 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pérdida de las prácticas culturales para el cuidado del medio ambiente. ✓ Falta de conservación, cuidado y protección del medio ambiente. ✓ No se cuenta con una política ambiental para el 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de voluntad de los propietarios para el cuidado del medio ambiente, por ser dueños de los terrenos. ✓ Las autoridades no muestran interés en implementar una política ambiental.

Área	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
		<p>✓ huertos familiares.</p> <p>✓ Aprovechamiento de los recursos naturales que se dispone para generar desarrollo económico local.</p>	<p>manejo de los desechos orgánicos y sólidos.</p> <p>✓ No se cuenta con una tecnificación para la diversificación de cultivo.</p> <p>✓ Utilización de abono e insecticida químico.</p>	<p>✓ Conformismo de los comunitarios y acomodamiento en utilizar productos químicos.</p> <p>✓ Producción de monocultivo.</p> <p>✓ Las tierras ya no producen.</p>
Sector económico	<p>✓ Se cuenta con los servicios básicos como: agua potable, energía eléctrica, cooperativa, tiendas de consumo diario, farmacia, escuela, centro de convergencia, iglesias, y medios de transportes, lo contribuye para el desarrollo de la comunidad.</p>	<p>✓ Tener acceso a un desarrollo integral.</p> <p>✓ Acceso a los diferentes servicios básicos.</p>	<p>✓ Falta de rotulación en los parajes para identificarlos de la mejor manera.</p> <p>✓ Fortalecer el abastecimiento del recurso hídrico mediante la reforestación en los nacimientos.</p>	<p>✓ Los comunitarios no dan referencia de donde se ubican los 7 parajes.</p> <p>✓ Problemas de salud por la falta de recurso hídrico.</p>

FODA realizado con las Autoridades comunitarias y la COCOSAN del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.

Árbol de problemas de las autoridades comunitarias

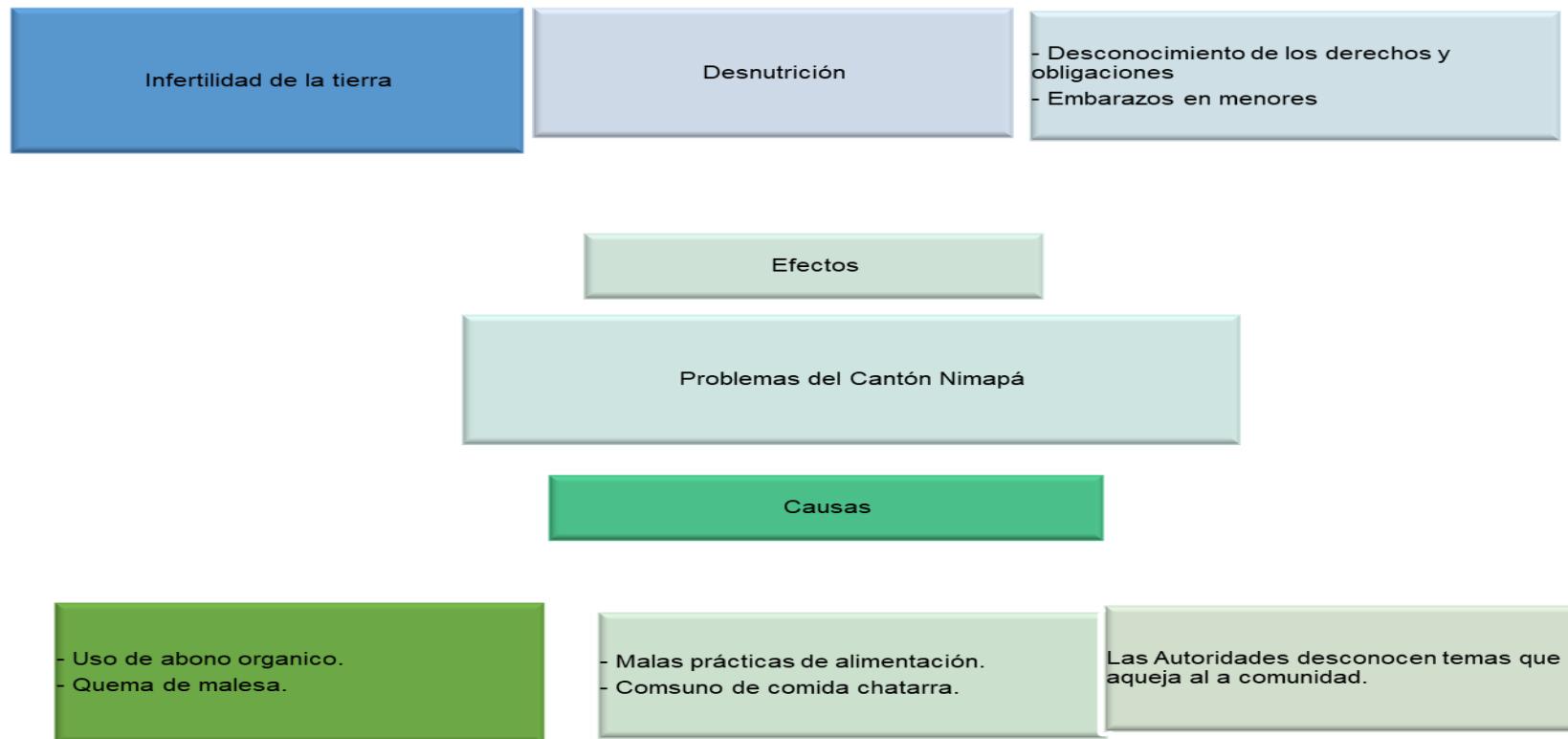


Figura 3: Árbol de problemas de las autoridades comunitarias

Árbol de problemas realizado con las autoridades comunitarias del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, abril de 2018.

- **Evaluación del proceso de diagnóstico**

Dentro del proceso se ejecutaron varias herramientas de trabajo para la recolección de información, con la participación de autoridades comunitarias, grupo focal de la COCOSAN quienes fueron fundamental para la obtención de información del Cantón Nimapá en sus diferentes aspectos, y se lograron detectar diferentes necesidades que a continuación se describen:

Tabla 15: Evaluación de diagnóstico

No.	Necesidades	Problemas
1	Recuperar las prácticas ancestrales para el cuidado de la tierra, haciendo buen uso de los recursos orgánicos, como la utilización de abono orgánico, realizando un compost familiar.	Utilización de abono químico, infertilidad de la tierra.
2	Diversificar y tecnificar a los comunitarios acerca del cultivo, para mejorar la nutrición de los comunitarios.	Las tierras son monocultivos, no permite que se tenga una mejor producción y existe conformismo por parte de los comunitarios.
3	Aprovechamiento de las plantas medicinales para que se pueda generar desarrollo económico local.	Desconocimiento del uso adecuado de las plantas y su procesamiento de producción.
4	Sensibilización y capacitación a los comunitarios sobre la importancia de una buena alimentación, para disminuir la desnutrición y enfermedades congénitas.	Falta de interés por parte de las autoridades comunitarias y vecinos por la seguridad alimentaria y nutricional.
5	Implementar una manual de comidas saludables y realizar demostraciones.	Desconocimiento de cómo alimentarse de la manera correcta.
6	Implementación de huertos familiares	La falta de montaña comunal para actividades de reforestación.
7	Sensibilizar y concientizar a los comunitarios acerca de la importancia de no usar materiales	Falta de una política ambiental.

No.	Necesidades	Problemas
	desechables y reutilizar cuando se tiene el mismo.	
8	Capacitar a las niñas, adolescentes y mujeres adultas en el tema de acciones negativas como: desnutrición en niños, embarazos a temprana edad, alcoholismo, autoestima y derechos.	Niños desnutridos, embarazos en menores, problemas de alcohol en mujeres jóvenes y adultas y adolescentes, desconocimiento del tema del cuidado que se debe tener cuando una mujer está en estado de gestación, lo que genera desnutrición crónica y enfermedades congénitas.

Evaluación de diagnóstico del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, abril de 2018.

- **Necesidades priorizadas y problemas del Cantón Nimapá.**
- **Lista de cotejo de posibles factores para darle solución.**
- **Elaboración de abono orgánico**

Objetivo: sensibilizar a la población mediante la práctica de la elaboración de abono orgánico conocido como compost, siembra huertos familiares para una mejor alimentación y calidad de vida.

Tabla 16: Lista de cotejo de necesidades priorizadas

Factores Priorizados	Si	No	Total
Existen terrenos particulares.	x		
Se cuenta con el apoyo de la COCOSAN	x		
Existe el financiamiento para la ejecución compost y huertos familiares.	x		
Están dispuestas las mujeres a trabajar	x		

Factores Priorizados	Si	No	Total	
Existe el apoyo de parte de la alcaldía comunal y de la - SESAN-.	X			
Total			Si	No
			5	

Análisis: de acuerdo con los resultados del proceso de diagnóstico y lista de cotejo. Se llega a la conclusión que la elaboración de un compost y la implementación de huertos familiares en la comunidad; así mismo elaborar una manual de alimentos nutritivos para el consumo de alimentos saludables es viable y factible.

Porque: se realiza con el de cuidar, proteger y conservar el medio ambiente, de la misma manera mejorará la nutrición de los comunitarios

- Esta acción se complementará con capacitar a los de la COCOSAN de la manera correcta de elaborar el abono orgánico y huertos familiares.

Tipos de verduras a sembrar

- Zanahoria, acelga, espinaca, remolacha, brócoli, cilantro, hierbabuena.

Resultado: elaboración de manual de guía nutricional.

- **Lista de cotejo de posibles factores para darle solución**

Taller de formación dirigido a mujeres, jóvenes y señoritas.

Objetivo

Implementar talleres de formación dirigida a mujeres, jóvenes y señoritas para la prevención de la desnutrición, violencia sexual, embarazos en menores, alcoholismo y estupefacientes.

Tabla 17: Lista de cotejo para posibles soluciones

Factores Priorizados	Si	No	Total				
Se tiene el apoyo de la alcaldía comunal.	X						
Coordinación con instituciones para la capacitación	X						
Existe el financiamiento para la ejecución del proyecto.	X						
Este proyecto beneficiaría a todas las familias de la comunidad		X					
Se tiene la disponibilidad de colaboración de las mujeres, jóvenes y señoritas del Instituto de educación básica por cooperativa.	X						
Existe el apoyo de la -SESAN-	X						
Total			<table border="1"> <tr> <th>Si</th> <th>No</th> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> </table>	Si	No	5	1
Si	No						
5	1						

Análisis: de acuerdo a los resultados del diagnóstico se tiene la necesidad capacitar y sensibilizar a las mujeres en el tema de niños con desnutrición, alcoholismo y embarazos a temprana edad, así conocer cuáles son las causas que generan en la fecundación, con ello contribuir a minimizar las enfermedades congénitas.

Este servicio es viable, ya que se contará con el apoyo de la delegación municipal de la SESAN, Doctora de Pies de Occidente y nutricionista del Centro de Salud y Hospital de Totonicapán.

Se apoyará a las mujeres que tengan problemas de alcohol, extrema pobreza.

Resultado: manual de módulos de capacitación.

Conclusiones

- El diagnóstico comunitario fue valioso realizarlo en el Cantón Nimapá, misma que fue en coordinación con las autoridades comunitarias, grupos focales y entidades gubernamentales que tienen cobertura en la localidad, lo que permitió identificar los problemas sociales como salud, desnutrición ambiental, dicha información permitirá proponer una propuesta para la comunidad para la ejecución de algún servicio que contribuya para el bien común de los comunitarios.
- Mediante el diagnóstico comunitario, las autoridades comunitarias, grupo focal dieron a conocer que hay temas que aquejan a la comunidad como embarazos en menores, desnutrición en los niños, reconocimiento de los derechos, alcoholismo y que se deben priorizar, ya que afecta a los comunitarios, por lo que es valioso tomar acciones puntuales en conjunto para poder sensibilizar a la población y se pueda vivir en armonía.
- Fue primordial que durante la elaboración del diagnóstico comunitario se utilizaron metodologías adecuadas acoplándose al contexto como entrevistas, FODA, árbol de problemas, lista de cotejo, con la finalidad de conocer algunas de las problemáticas del Cantón Nimapá, por lo que es valioso realizar análisis de cada una de las problemáticas identificadas en la comunidad, para proponer propuestas que busquen el bien de los comunitarios.

Recomendaciones

- Para realizar un diagnóstico comunitario es primordial coordinar con las autoridades comunitarias, líderes religiosos o lideresas con la finalidad de recabar información verídica para conocer las necesidades sociales de la comunidad o de cada paraje, ya que ellos son conocen el contexto de la misma, pero atraviesan por diferentes problemas, se tiene claro que el líder es el responsable de autorizar los proyectos o alguna acción que se desea ejecutar para búsqueda del bien de los comunitarios.
- Buscar la estrategia apropiada para generar diálogo con las autoridades comunitarias y por ser un diagnóstico comunitario, es vital acoplarse al contexto, esto también permite identificar con qué población se va a trabajar, evaluar si todos saben leer y escribir, a la vez si dominan el idioma español o K'iche', teniendo claro el estudiante deberá aplicar metodologías apropiadas para cada grupo así obtener información, con ello se logrará la participación e indagar la problemática de las comunidades.
- Que las autoridades proporcionen datos de los problemas que aquejan a los comunitarios y de preferencia si es con una población específica como niños, jóvenes madres, eso permitirá generar mejores propuestas de proyectos en la comunidad, aclarándoles que los servicios a ejecutar no se enfocan en obras de materia gris, sino en acciones que buscan el bien, enfocados en salud, educación, seguridad alimentaria, desnutrición, entre otros temas.
- En el momento de identificar los problemas se analice en conjunto con las autoridades para priorizar un problema y generar una propuesta viable de prevención o solución, aclarando que la finalidad es contribuir y buscar el bien de los comunitarios, ya que las áreas rurales son las más vulnerables y la no se priorizan y si son apoyadas solo determinados grupos, ya que no se realiza una investigación donde se identifique a las familias o población necesitadas.

Referencias

- Arcy, M. (1999). Herramientas para la comunidad. Quito Ecuador.
- Asociación de Investigación y Estudios Sociales. (2001). Compendio de historia de Guatemala. Guatemala.
- Bermejo, J. J. (2004). Pedagogía para nuestros tiempos. Guatemala: Piedra Santa.
- Bernal, C. (2000). Metodología de la investigación, administración y economía. Bogotá.
- Botrán, A. (2010). El hambre y la desnutrición Crónica. Guatemala.
- Canastuj, R. (marzo de 2018). Entrevista para recabar información del diagnóstico comunitario. (Y. Xaliz, Entrevistador)
- Cantones, C. d. (2014). Sistematización de Autoridades Comunales. Totonicapán.
- Cantones, C. d. (2016). Plan estratégico. Totonicapán.
- Chavéz, I. (1981). Pop Wuj, Mito histórico k'iche'. Guatemala.
- CONAP. (2012). Guatemala y su biodiversidad. Un enfoque histórico, cultural, biológico y económico. Guatemala.
- Concejo Municipal de Totonicapán. (2010). Plan de desarrollo local y ordenamiento territorial. Totonicapán.
- Cortés, M. (2004). Metodología de la Investigación. México.
- Cruz, J. (2015). Clasificación de zonas de vida de Guatemala a nivel de reconocimiento MAGA, sector público agropecuario. Guatemala.
- Dary, C. (2000). Guía de Derecho internacional humanitario. Guatemala.
- El plan del pacto hambre cero. (2012). Guatemala.
- Estrategia nacional en SAN. (2015). Guatemala.
- Fernández, R. H. (2000). Metodología de la investigación. México.

- Gallestey, J. B. (1999). Manual de la investigación educacional. La Habana.
- García, A. (Julio de 2018). Información de salud. (Y. Xaliz, Entrevistador)
- León, I. (1983). Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica. Habana, Cuba.
- León, M. I. (2004). Metodología de la Investigación. México.
- Lomvardo, L. (1996). Metodología de la Investigación científica. Perú.
- Corporación Comunal (marzo de 2018). Entrevista. (Y. Xaliz, Entrevistador)
- Occidente, A. d. (2015). Consignas Alcaldes Comunales. Totonicapán.
- Tzaquitzal, J. (marzo de 2018). Entrevista para información, diagnóstico. (Y. Xaliz, Entrevistador).

Apéndices

Apéndice A: Glosario

Actividad pecuaria: se dedica a la cría de ganado, o a la crianza de animales con el fin de ser comercializados dentro o fuera de la comunidad.

Alfabetización: es la cualidad o estado de las personas que saben leer o escribir.

Congénita: es aquella enfermedad que se manifiesta desde el nacimiento, ya sea por producido por un trastorno ocurrido durante el desarrollo embrionario, durante el parto o como consecuencia de un defecto hereditario

Cooperación: es el acto de ayuda mutua que se da entre los habitantes de la comunidad para lograr acciones de desarrollo.

Desnutrición crónica: se refiere al retraso en el crecimiento, la estatura, es menor a la esperada para la edad.

Edafología: es la que se encarga del estudio del suelo y sus composiciones y su relación con las plantas y el entorno que lo rodea.

Etimología: se refiere al origen o procedencia de las palabras que explica su significado y su forma de evolución.

Fecundidad: trata del número de personas que se encuentran en proceso de embarazo en la comunidad.

Gastronomía: son un conjunto de conocimientos y actividades que están relacionados con los ingredientes, recetas y técnicas de la culinaria.

Género: es la que identifica el conjunto de personas o cosas que tiene características generales comunes.

Geomorfología: es la que se encarga del estudio de la forma de la superficie terrestre como terrestre, topografía, etc.

Gestión: es la acción de buscar medios para llevar a cabo determinados proyectos dentro de la comunidad con el apoyo de sus mismos miembros.

Ideología: conjunto de ideas que caracteriza a una persona, escuela, colectividad, movimiento, cultura, religión y política.

Industria manufacturera: es la industria que se dedica exclusivamente a la transformación de diferentes materias primas en productos y bienes terminados y listos para ser consumidos o comercializados.

Mesas técnicas: constituye la estructura ideal de organización comunitaria cuando se trata de buscar soluciones a problemas relacionados de cualquier índole.

Natalidad: trata del número de personas que nacen en un lugar y en un periodo determinado en relación con el total de la población.

Nupcialidad: se refiere al matrimonio como fenómeno, incluyendo su cuantificación, las características de las personas unidas en matrimonio y la disolución de esas uniones, mediante el divorcio, la separación, la viudez y la anulación.

Organización Comunitaria: son entidades que buscan resolver problemas que afectan a la comunidad y desarrollar iniciativas de interés para sus miembros.

Poblamiento: es el proceso por el cual un determinado lugar se va asentando por sus habitantes.

Recurso hídrico: son todos los cuerpos de agua que existen en el planeta y deben ser utilizados de forma racional porque son indispensables para la existencia de la vida.

Recursos forestales: es por la que están formadas los bosques naturales, plantación forestal, y los demás componentes silvestres de la flora terrestre y acuática emergente.

Sistema antrópicas: son todos los encargados de todo lo que tiene que ver con los seres humanos y su posición en cuanto a lo natural.

Sistema Biofísico: es la conformación de todos los recursos naturales y el ambiente en la que una cierta comunidad está formada.

Topografía: es una técnica que se encarga de describir y representar en un plano la superficie o el relieve de un terreno.

Toponimias: significa en el estudio etimológico de los nombres propios de un lugar.

Apéndice B: Instrumento lista de cotejo utilizado para realizar el diagnóstico comunitario:

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
con Orientación en Medio Ambiente
Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- 2018



Lista de cotejo

Cantón Nimapá

Con fines de recabar información que corresponde al Cantón Nimapá se le solicita de manera muy atenta que pueda responder las siguientes preguntas. Los datos recolectados serán utilizados para fines académicos.

Dirigido a las autoridades comunitarias.

Tabla 18: Lista de cotejo del diagnóstico comunitario

No.	Indicadores	Si	No	Cantidad	Observaciones
1	La comunidad cuenta con los servicios de:				
	Energía eléctrica				
	Agua Potable				
	Drenajes				
	Teléfonos				
	Iglesias				
	Salón comunal o Municipal				
	Escuelas				
	Internet				
	Puestos de salud u hospital				
2	Las vías de acceso en la comunidad son por				

No.	Indicadores	Si	No	Cantidad	Observaciones
	Terrestre				
	Aéreo				
3	La comunidad cuenta con transportes:				
	Microbuses				
	Bicicletas				
	Carros propios				
	Otros				
4	La comunidad cuenta con vías de comunicación:				
	Teléfono				
	Internet				
5	En la comunidad la tendencia De tierra son:				
	Propia				
	Arrendada				
	Municipal				
6	La comunidad cuenta con los tipos de suelo				
	Arenoso				
	Texcal				
	Tierra fértil o negra				
7	Dentro de la comunidad existen cooperativas para el acceso a créditos.				
	Reficom CDRO				
	COSAMI				
	Otros				

No.	Indicadores	Si	No	Cantidad	Observaciones
8	Los tipos de vivienda en la comunidad es de:				
	Block				
	Adobe				
	Lámina				
	Terraza				
	Tabla				
9	Existen dentro de la comunidad actividades productivas como:				
	Agricultura				
	Forestal				
	Ambiental				
	Minería				

Apéndice C: Instrumento de entrevista utilizado para el diagnóstico

**Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario de Totonicapán
 Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
 con Orientación en Medio Ambiente
 Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- 2018**



Entrevista No. 1

Con fines de recabar información que corresponde al Cantón Nimapá se le solicita de manera muy atenta que pueda responder las siguientes preguntas. Los datos recolectados serán utilizados para fines académicos.

Dirigido a la Alcaldía Comunal.

1. ¿Tiene conocimiento de cómo fue fundada la comunidad y quienes fueron los primeros fundadores?

2. Qué religiones son las que se practican en la comunidad, podría mencionarlos.

3. ¿Existe algún método viable para la resolución de conflictos y toma de decisiones de cualquier situación en la comunidad, puede mencionarlo?

4. ¿Cuáles son las actividades culturales, sociales, deportivas, entre otras, que se practican en la comunidad?

5. Existen dentro de la organización de la comunidad comités de agua, drenaje, camino, ¿podría mencionarlo?

6. ¿Qué tipo de seguridad comunitaria es aplicada para el resguardo de los vecinos, puede mencionarlo?

7. ¿Existe algún tipo de organizaciones gubernamental y no gubernamental en la comunidad? ¿Cuáles son?

8. ¿Se han desarrollado capacitaciones en la comunidad mencioné cuáles?

9. ¿Cuál es el método de curación que utilizan las familias en caso de enfermedad y accidentes en la comunidad?

10. ¿Cree usted que la tasa de emigración ha tenido aumento en la comunidad desde 4 años atrás hasta la actualidad?

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
con Orientación en Medio Ambiente
Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- 2018



Entrevista No. 2

Con fines de recabar información que corresponde al Cantón Nimapá se le solicita de manera muy atenta que pueda responder las siguientes preguntas. Los datos recolectados serán utilizados para fines académicos.

Dirigido a la Comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional –

SESAN-

Ambientales:

1. ¿Qué experiencia tiene usted en la siembra de árboles y qué tipo de árboles conoce que hay en su comunidad?, Puede mencionarlo?

2. ¿Qué tipo de cultivos son los que se practican en la comunidad?

3. ¿Usted tiene conocimiento si existe algún tipo de tratamiento para los residuos sólidos dentro de la comunidad?

4. ¿Usted tiene conocimiento de qué sistema (gas, leña, otros) se utiliza para la preparación de alimentos en la comunidad?

5. ¿Conoce usted si el agua en su comunidad proviene de la municipalidad o montaña y si en la actualidad su caudal sigue siendo el mismo de años pasados o ha tenido un cambio?

6. ¿La comunidad cuenta con bosque comunal para realizar actividades de reforestación?

Educativo:

7. ¿Con cuántas escuelas cuenta la comunidad?, en qué año fue fundada y quienes fueron los primeros maestros? ¿Puede mencionarlo?

8. ¿Qué conocimiento tiene usted acerca de la tasa escolar en la comunidad ha tenido aumento en los últimos años o ha bajado el rendimiento?, grado promedio.

Apéndice D: FODA realizado con la Corporación Comunal del Cantón Nimapá

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
con Orientación en Medio Ambiente
Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-2018**



CUNTOTO
CENTRO UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN

"FODA" = Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas en la Comunidad de Nimapá

Con fines de recabar información que corresponde al Cantón Nimapá se le solicita de manera muy atenta que pueda responder las siguientes preguntas. Los datos recolectados serán utilizados para fines académicos.

Nombre de la autoridad comunitaria:

Debe anotar aspectos muy importantes y relevantes de su comunidad.

Fortalezas (Qué patrones deben seguir)	Debilidades (Como mejorar)	Oportunidades (Como aprovechar los recursos)	Amenazas (Alternativas de soluciones)

Apéndice E: Fotografías de las actividades realizadas en el diagnóstico**Figura 4: FODA realizado con la alcaldía comunal**

Entrevista y FODA con la alcaldía comunal del Cantón Nimapá

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018

**Figura 5: Entrevista y lista de cotejo la corporación comunal**

Desarrollo de la entrevista y lista de cotejo con la corporación comunal

Fuente: Julio Tzaquitzal, alcalde del Cantón Nimapá de 2018.



Figura 6: Sequimiento de FODA en la corporación comunal
Seguimiento del desarrollo del FODA de la Corporación comunal del Cantón Nimapá

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.



Figura 7: Desarrollo de entrevista y FODA en casa de Rosa Canastuj

Entrevista y FODA con la COCOSAN integrada por un grupo de mujeres del Cantón Nimapá en la casa de la señora Rosa Canastuj.

Fuente: Marta Velásquez, Educadora de salud, marzo de 2018.



Figura 8: Desarrollo de FODA con representantes de entidades

Seguimiento de FODA con la participación de la COSAN, SESAN, CONALFA, MSPAS Y MAGA.

Fuente: Yolanda Xaliz, marzo de 2018.



Figura 9: Monitoreo a la niña Verónica Canastuj

Monitoreo a los hogares de los niños con desnutrición del Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega, monitora SESAN abril de 2018.



Figura 10: Monitoreo al niño Emerson Pacheco

Monitoreo a los hogares de los niños con desnutrición del Cantón Nimapá.
Fuente: Norma Vega, monitora SESAN abril de 2018.

Capítulo III

3.1 Servicios

3.1.1 Servicio I: Huertos familiares

3.1.1.1 Parte informativa.

Título de servicio:	Implementación de huertos familiares con 58 mujeres de las comunidades de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá.
Localización del servicio:	Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, municipio y departamento de Totonicapán.
Beneficiarios:	20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 del Cantón Chiyax y 20 del Cantón Xesacmaljá integrantes de las 3 Comisiones Comunitarias de Seguridad Alimentaria y Nutricional -COCOSAN-.
Tiempo de ejecución	5 meses
Fechas:	Mayo- septiembre 2018.
Dependencias	Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN.
institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación –MAGA- Asociación del Gremio Químico Agrícola. AGREQUIMA

3.1.1.2 *Objetivos*

General

- Contribuir con el Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para una mejora en la nutrición de los niños, para reducir la desnutrición a través de la implementación de huertos familiares.

Específicos

- Capacitar a grupo de mujeres integrantes de 3 COCOSAN para el mejoramiento de las condiciones de salud de los comunitarios para una buena nutrición y calidad de vida en búsqueda del bien común
- Sensibilizar a las integrantes de las 3 COCOSAN para aprovechar los recursos que se dispone en el hogar para la implementación de huertos familiares.
- Implementar huertos familiares y realizar demostraciones nutricionales para el consumo de alimentos nutritivos, para que se tenga un cambio de comportamiento nutricional en las familias de las integrantes de la COCOSAN.

3.1.1.3 *Metas*

- Implementación de huertos familiares a 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 del Cantón Chiyax y 20 del Cantón Xesacmaljá integrantes de las 3 Comisiones Comunitarias de Seguridad Alimentaria y Nutricional - COCOSAN- sobre lo valioso de aprovechar los espacios de tierra para la siembra de verduras, elaboración de abono orgánico y demostraciones de alimentos nutritivos, se tiene claro que se dispone de algunos recursos que deben ser aprovechados.
- Capacitación técnica a 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 del Cantón Chiyax y 20 del Cantón Xesacmaljá en los temas de la importancia de contar con un

huerto familiar, partiendo desde la preparación de la tierra, medidas de tablones, espacios necesarios entre pilones, preparación de abono orgánico, siembra, limpieza y todo lo necesario para que pueda producir verduras y legumbres de calidad, a la vez poder disponer de la misma y ser consciente que es saludable.

- Implementación de 58 huertos familiares de los Cantones de Nimapá, de Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para que las madres de familia integrantes de la COCOSAN puedan contar con el aprovechamiento de los productos que se disponen en el hogar, consumo y preparación de alimentos, se tiene claro que dándole mantenimiento producen con calidad y pueden contribuir a la economía de la familia y disponer en alimento en todo momento.
- Realización de 15 demostraciones de alimentos nutritivos, específicamente de las verduras y legumbres que se produjeron en los huertos familiares, teniendo claro que son saludables, acción que se realizó con las 3 Comisión de Seguridad Alimentaria y Nutricional -COCOSAN- integradas con el aval de las autoridades comunitarias de las comunidades de: Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán, que hacen un total de 58 mujeres.

3.1.1.4 Descripción de actividades

- Para la implementación de los huertos familiares en los hogares, se coordinó con el alcalde comunal para que aprobara el proyecto, así mismo se hicieron las gestiones a MAGA y AGREQUIMA, a quienes se les solicitó las 10 variedades de pilones, siendo cebolla, cilantro, lechuga, espinaca, acelga, brócoli, coliflor, remolacha, calabacín, rábano, misma que fueron donadas. También se gestionó el espacio en el hogar de la señora Rosa Canastuj para realizar los talleres.
- Fue necesario dialogar con las integrantes de grupo focal para verificar si todas contaban con un espacio de terreno donde puedan sembrar los pilones,

lo positivo fue que, si cuentan con terreno, por lo que se procedió a dar las indicaciones correspondientes para la limpieza del espacio y preparación de la misma, posteriormente les indico que deben preparar 10 tablones de 1 o 2 metros cuadrados, dependiendo del espacio que se dispone para la siembra de los pilones.

- Se gestionó con MAGA un técnico experto en la materia para el desarrollo de los ellos talleres, un proceso de tecnificación desde la preparación de la tierra, abono, siembra de pilones cuidado, limpieza de maleza, prevención de plagas, para el cuidado de huertos familiares, la finalidad fue que los huertos familiares tengan buen resultado y las familias puedan cosechar y contribuir con los alimentos saludables de la familia, lo valioso es aprovechar los espacios de terreno que tiene cada familia.
- También se elaboró abono orgánico conocido como (bocashi) para alimentar los pilones, por lo que fue necesario que preparan los insumos con anticipación como, desechos orgánicos, hojarasca seca de árboles, ceniza de leña, cal hidratada, panela o levadura; también se prepararon algunos repelentes por las plagas posteriores. Luego se sembraron los pilones con base en las indicaciones dadas para que puedan producir en el tiempo establecido.
- En el primer mes se cosechó rábano y espinaca, después del tiempo establecido se cosecharon las cebollas, calabacín, cilantro, acelga, coliflor, brócoli y por la remolacha, para obtener mejores resultados se acordó realizar demostraciones, como tortillas nutricionales, tortas de verduras, la finalidad fue cocinar con la producción de los huertos y aprovechar los recursos que se dispone desde los hogares y así contribuir con la economía.

3.1.1.5 Recursos.

3.1.1.5.1 Talento humano

Tabla 19: Talento humano

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
Talento humano	Epesista.	40.00 c/u	1	30	1,200.00
	Ingeniero Agrónomo encargado de la SESAN- –	1,500.00	1	5	7,500.00
	Delegada Municipal de Totonicapán.	100.00	1	20	2,000.00
	Señoras del grupo focal	50.00	58	10	5,000.00
	Asesora	90.00	1	4	360
	Azadones	150.00	58	10	8,700.00
	Machetes	50.00	58	10	2,900.00
	Alquiler de mesas	20.00	5	1	100.00
	Alquiler de sillas	1.00	60	2	120.00
	Fletes para transportar los pilones	150.00	20	20	3000.00
	Verduras	300.00		3	900.00
Total					34,780.00

Detalle de talento humano del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.1.5.2 Técnicos

Tabla 20: Técnicos

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
Técnicos	Técnico de MAGA	100.00	1	2	200.00
	Extensionista de MAGA	500.00	1	3	1,500.00
Total					1,700.00

Detalle de los recursos técnicos del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.1.5.3 Físicos

Tabla 21: Físicos

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
Físicos	Libro de asistencia	10.00	1	10	10
	Lapiceros.	1.25	20	0	30
	Resma de hojas de papel bond tamaño carta.	35.00	2	0	70.00
	Bocinas de amplificación	200.00	2	2	800.00
	Micrófono	100.00	2	2	400.00
	Azadones	150.00	58	10	8,700.00
	Machetes	50.00	58	10	2,900.00

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
	Alquiler de mesas	20.00	5	1	100.00
	Alquiler de sillas	1.00	60	2	120.00
	Fletes para transportar los pilones	150.00	20	20	3000.00
	Verduras	300.00		3	900.00
	Frutas				1600.00
	Pastas y otros				3000.00
Total					21,630.00

Detalle de los recursos físicos del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.1.5.4 Presupuesto

Tabla 22: Estimación de costos del servicio I, Huertos familiares

No.	Recurso	Total Q.
1	Recurso humano	21,630.00
2	Recurso técnico	1,700.00
3	Recurso físico	21,630.00
Total		44,960

Detalle de estimación de presupuesto de los recursos humanos, técnicos, físicos y presupuesto del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.1.6 Cronograma de actividades

Tabla 23: Cronograma de actividades del servicio I Huertos familiares

No.	Actividades	Mes	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
1	Establecer fecha de las acciones a realizar en el servicio.						
2	Solicitar autorización a las autoridades comunitarias para la ejecución del servicio						
3	Solicitud del espacio de centro de reunión de la COCOSAN, CASA de la señora Rosa Canastuj						
4	Convocatoria a las integrantes de la COCOSAN a la reunión.						
5	Gestión de pilones a MAGA y AGREQUIMA						
6	Coordinación con el técnico de MAGA para los talleres						
7	Reunión para los lineamientos de la elaboración de los huertos familiares.						
8	Taller capacitación para la implementación de huertos familiares						
9	Preparación del abono orgánico (bocashi).						
10	Preparación de la tierra						
11	Siembra de pilones						

No.	Mes					
		Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Actividades						
12	Monitoreo para el cuidado de los huertos familiares					
13	Limpieza de los huertos familiares.					
14	Seguimiento del cuidado de los huertos familiares.					
15	Cosecha de verduras					
16	Demostraciones de alimentos					

Cronograma de actividades en las diferentes comunidades del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.1.7 Criterios de evaluación

Se aplicó una lista de cotejo a las integrantes de los tres grupos focales de la COCOSAN, con el propósito de verificar si los talleres cumplieron con las expectativas y la producción de los huertos implementados en los hogares contribuyeron en una alimentación saludable y si las mujeres asumen el compromiso de darle seguimiento a dicho proceso para que las familias tengan producto a la mano.

3.1.1.7.1 *Instrumento de evaluación.*



Universidad de San Carlos de Guatemala-USAC- Centro Universitario de Totonicapán-CUNTOTO-

Lista de cotejo por la implementación del servicio I Huertos familiares.

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente.

Nombre del lugar: Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaliá, Municipio de Totonicapán

Nombre: _____

Instrucciones: marcar con una x la opción que considere pertinente por la implementación de huerto familiar

Tabla 24: Instrumento de evaluación servicio I Huertos familiares

No.	Aspectos de evaluación	Si	No
1	Las beneficiarias contaban con terreno de siembra.	X	
2	Los talleres desarrollados para la implementación de huertos familiares cumplieron con las expectativas.	X	
3	Siguieron los lineamientos para la implementación de huertos familiares.	X	
4	Prepararon el abono orgánico (bocashi) e insecticidas	X	
5	Se preparó en terreno para la siembra de pilones	X	
7	Se entregaron las 10 variedades de pilones.	X	
8	Se cosecharon las 10 variedades de verduras	X	
9	Se prepararon demostraciones de las verduras producidas	x	
10	Contribuyó con la alimentación saludable de las familias	x	
	Total	10	

Observaciones

Se evaluó el primer servicio de huertos familiares donde se alcanzaron los objetivos trazados, partiendo desde la participación activa de las integrantes de las tres COCOSAN, quienes voluntariamente asistieron a los talleres de tecnificación para los conocimientos previos; cabe mencionar que fue valioso que todas contaban espacio de terreno para que lo prepararan según los lineamientos indicados, así mismo se procedió a preparar los insumos para la elaboración del abono orgánico

(bocashi) para nutrir la tierra y alimentar los pilones, de la misma manera se elaboró insecticidas para la prevención de plagas.

Se planificó la gestión de 10 variedades de pilones, siendo cebolla, cilantro, espinaca, acelga, rábano, remolacha brócoli, coliflor, calabacín y lechuga, se procedió a la siembra siguiendo las instrucciones recibidas en los talleres, a la vez se le dio el cuidado necesario, por lo que se cosecharon las verduras entregas, a la vez se realizaró demostraciones nutricionales de las verduras producidas en los 58 huertos familiares, contribuyendo de esa manera con las familias.

3.1.1.7.2 Evaluación de las actividades del Servicio I Huertos familiares

Tabla 25: Criterio de evaluación servicio I Huertos familiares

No.	Criterio de evaluación	Parámetros de medición		
		Sí	No	Observaciones
1	¿Los objetivos del servicio se cumplieron?	x		Se alcanzaron los objetivos propuestos qué es la implementación de 58 huertos familiares. Se tenía previsto realizar solo con la comunidad de Nimapá, pero se trabajó con dos comunidades más, siendo Chiyax y Xesacmaljá.
2	¿Las actividades programadas a realizar en el servicio fueron suficientes?	x		Las actividades se desarrollaron cada una con base en lo planificado, las integrantes de la COOSAN contribuyeron en tiempo y dedicación para que el servicio tenga buen resultado.
3	¿Los productos generados durante el servicio fueron pertinentes al tipo de servicio desarrollado?	x		Los resultados de las actividades fueron satisfechos, debido a que se cumplieron las metas establecidas, brindando asistencia técnica a través de talleres para la implementación de huertos familiares
4	¿Se obtuvo la participación de las integrantes de la COCOSAN?	x		Se contó con la participación activa de todas las integrantes de las tres COCOSAN, de tal manera que se realizaron las actividades programadas.

Evaluación de actividades del servicio I Huertos familiares.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

- **Concurrente**

- **Supervisión:** se realizó el acompañamiento en la realización de todas las actividades planificadas, ajustándose a los cambios que se suscitaron.
- **Verificación:** se monitorea todas las actividades, que se realizaron de acuerdo a lo planificado, a través de visitas domiciliarias a las familias, quienes contaron con huerto familiar.

- **Ex – Post**

- **Indicador de logros:** se logró la implementación de los huertos familiares y con ello mejorar en cuidado del medio ambiente y contribuir con la seguridad alimentaria y reducir la desnutrición.
- **Cuidado:** se sensibilizó a los comunitarios sobre lo vital de la seguridad alimentaria, alimentación nutritiva e higiénica en los hogares.

3.1.1.8 Resultados

- Se implementaron 58 huertos familiares, se planificó trabajar con la comunidad de Nimapá, pero en función a los resultados y necesidades se priorizó el Cantón de Chiyax y Xesacmaljá, a quienes se les entregó 10 variedades de pilones, como cebolla, cilantro, espinaca, acelga, rábano, remolacha brócoli, coliflor, calabacín y lechuga con la finalidad de prevenir la desnutrición y que consuman alimentos saludables.
- Se realizaron talleres para la tecnificación, y conocimientos previos de las mujeres beneficiarias para la implementación de huertos familiares, partiendo desde la preparación de la tierra, abonar de forma orgánica, prevención de plagas, siembra de pilones, cuidado de las verduras, hasta la cosecha, dando a conocer que en las comunidades es posible aprovechar los recursos que se dispone y con voluntad se logra alimentar a la familia de manera nutritiva.

- Se desarrollaron 12 talleres ejecutados con 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 de Chiyax y 20 de Xesacmaljá en temas de la importancia de aprovechar los espacios de tierras que se dispone, contar con un huerto familiar en el hogar, para ello es primordial adquirir conocimientos básicos desde la preparación del terreno y los cuidados que requiere para disponer de verduras y legumbres saludables en casa.
- Se realizaron 15 demostraciones de alimentos nutritivos, como tortillas nutritivas a base de verdura, dobladas de espinaca, tortas de acelga, hojas de remolacha, zanahoria, ceviche de protemas, verduras al vapor, mermelada de fresa, ensalada de repollo y lechuga, calabacín rellenos, que se realizó con la Comisión de Seguridad Alimentaria y Nutricional -COCOSAN- integradas con el aval de las autoridades comunitarias de las comunidades de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio y departamento de Totonicapán y por caso especial se trabajó de manera particular con la familia de la niña Verónica Canastuj Toc con desnutrición Crónica severa.

Conclusiones

- Se concluye que se logró la capacitación de a 58 mujeres de los Cantones de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para que cada día mejore la nutrición de los niños, así reducir la desnutrición, por ello se implementaron huertos familiares de 10 varas cuadras, dividida en 10 tablones, donde se les enseñó a preparar la tierra, abono orgánico bocashi, siembra de 10 variedades de pilones como brócoli, coliflor, calabacín, cilantro, cebolla, lechuga, remolacha, rábano, espinaca, acelga, limpieza, de igual forma el mantenimiento para su producción de las verduras.
- Cabe mencionar que se realizaron demostraciones nutricionales, como tortillas nutritivas a base de verdura, dobladas de espinaca, tortitas de acelga, hojas de remolacha, zanahoria, ceviche de protemas, verduras al vapor, mermelada de fresa, ensalada de repollo y lechuga, calabacines rellenos,

para el consumo de alimentos nutritivos en las familias de las integrantes de la COCOSAN, también es vital ser mujeres que repliquen los conocimientos a su familia o en su círculo social.

- Se desarrollaron 20 talleres para fortalecer técnicamente las capacidades de las 58 mujeres y reconocer lo valioso que es contar con un huerto familiar en el hogar y comer de manera saludable, en ocasiones por la falta de oportunidad y desconocimiento que se tiene no se aprovechan los recursos que se dispone, por ello es necesario que las participantes busquen espacios para enriquecer sus conocimientos.
- Para un mejor conocimiento del consumo de alimentos nutritivos se realizaron demostraciones de los productos que se cosecharon en las huertas, siendo brócoli, coliflor, calabacín, cilantro, cebolla, lechuga, remolacha, rábano, espinaca, acelga, limpieza, así mismo el mantenimiento para su producción de las verduras, para llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

Recomendaciones

- Es primordial seguir apoyando a las comunidades de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, buscando estrategias con las entidades que tienen presencia en los lugares ya mencionados para que les den seguimiento a los huertos familiares, en especial a las 58 mujeres. Se le debe buscar la manera de coordinar con las instituciones gubernamentales y autoridades comunitarias para tomar acciones en prevención de la desnutrición.
- Sensibilizar a las mujeres para que sigan contando con un huerto familiar en casa, misma permitirá alimentarse de manera nutritiva y que le den continuidad, practicando las demostraciones mediante las educadoras de salud, que son las que tienen presencia de forma constante y permitan que

se les apoye por alguna otra entidad que busca el bien de las familias, seguir capacitándose, lo primordial es llevarlo a la práctica y obtener beneficios.

- Motivar a las mujeres a que sigan fortaleciendo sus capacidades y adquieran más conocimiento y valorar que es necesario contar con productos saludables en el hogar y que sean aptos para el consumo, es valioso mencionar que algunas familias no cuentan con un ingreso fijo, pero se cuenta con terrenos para que los huertos familiares produzcan constantes, solo se recomienda darle el cuidado.
- Se recomienda que las autoridades comunitarias, grupos focales y las entidades gubernamentales les den seguimiento a los huertos familiares, considerando que la Alcaldía es cambiante, pero se sugiere que lo dejen en consignas para la búsqueda del bien común de las comunidades, partiendo desde la socialización de la información.

Referencias

- Agustín, Y. M. (2013). Diseño de estrategias para prevenir la desnutrición en niños y niñas menores de 5 años. Huehuetenango.
- Arévalo, E. (2008). Hábitos alimenticios que practican las madres en niños menores de 5 años. Guatemala.
- Asociación buen vivir. (2013). Huertos familiares. México.
- Baranda, B. (2017). Huertos familiares y educativos. Guatemala.
- Barrial, A. (2011). La educación alimentaria y nutricional. Habana, Cuba.
- Hernández, H. (2015). Impacto de huertos familiares. Guatemala.
- Hidalgo, C. A. (2016). Estrategias para la prevención de la desnutrición. Guatemala.
- Informe de Seguridad Alimentaria. (2011). La importancia de la educación nutricional en los niños. Roma.
- Mobiela, A. (2013). Importancia de los huertos familiares en las familias rurales. Guatemala.
- Mosquero, E. (2015). Seguridad y soberanía alimentaria. Bogotá.
- Oviedo, A. (2012). Huertos familiares rurales. Guatemala.
- Romo, C. (2017). Huertos Comunitarios. Chile.
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2016). Plan Operativo Anual. Guatemala.

Apéndices:**Apéndice A: Servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Nimapá****Figura 11: Monitoreo y preparación de tierra**

Monitoreo y preparación de la tierra en el hogar del niño Yordi Lacan con desnutrición crónica del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, junio de 2018.

**Figura 12: Preparación de tierra**

Monitoreo con la familia del niño Jeferson Cua, con desnutrición crónica del Cantón Nimapá,

Fuente: Norma Vega, monitora de SESAN, junio de 2018.



Figura 13: Entrega de pilones de las 10 variedades pilones como lechuga, remolacha, cebolla, calabacín, cilantro, espinaca, acelga, brócoli, coliflor y rábano. en la COCOSAN del Cantón Nimapá
Entrega de pilones en casa de doña Rosa Canastuj, Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega, monitora municipal de la SESAN, Totonicapán, junio de 2018.



Figura 14: Siembra de pilones

Entrega y siembra de pilones en casa de doña Rosa Canastuj, Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega, delegada municipal de la SESAN, Totonicapán, junio de 2018.



Figura 15: Preparación de dobladas rellenos de verdura y queso

Demostraciones realizadas en casa de doña Rosa Canastuj con las integrantes de la COCOSAN del Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega, monitora municipal de la SESAN, Totonicapán, agosto de 2018



Figura 16: Preparación de tortas de verduras

Demostraciones realizadas en casa de doña Rosa Canastuj con las integrantes de la COCOSAN del Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega, monitora municipal de la SESAN, Totonicapán, agosto de 2018

Apéndice B: servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Chiyax



Figura 17: Entrega de pilones en la COCOSAN del Cantón Chiyax

Entrega de pilones en casa de doña Juliana Yax, de la COCOSAN del Cantón Chiyax.
Fuente: Norma Vega, monitora municipal de la SESAN, Totonicapán, junio de 2018.



Figura 18: Monitoreo y preparación de tierra.

Monitoreo y siembra de pilones con la familia de la niña Margarita Guinea con desnutrición crónica del Cantón Chiyax.

Fuente: Yolanda Xaliz, junio de 2018.



Figura 19: Seguimiento del cuidado del huerto familiar

Monitoreo en casa de la Niña Jua Yax Con desnutrición crónica del Cantón Chiyax.
Fuente: Yolanda Xaliz, julio de 2018.



Figura 20: Seguimiento del cuidado del huerto familiar

Monitoreo en casa de la Niña Jua Yax Con desnutrición crónica del Cantón Chiyax.
Fuente: Yolanda Xaliz, julio de 2018.

Apéndice C: servicio I Huertos familiares, ejecutado en el Cantón Xesacmaljá



Figura 21: Monitoreo y preparación

Preparación de tierra y siembra de pulmones con la familia del niño Isaías Tax con desnutrición crónica, con apoyo del personal de la SESAN, Cantón Xesacmaljá,

Fuente: Marvin Batz, junio de 2018.



Figura 22: Monitoreo y siembra de pilones.

Monitoreo con la familia Francisca Lajpop con desnutrición crónica del Cantón Xesacmaljá

Fuente: Yolanda Xaliz, junio de 2018.

Apéndice D: Servicio I, Huertos familiares: verduras cosechadas en los huertos familiares del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, mediante las visitas domiciliarias, como brócoli, coliflor, calabacín, remolacha, cebolla, cilantro, acelga, espinaca, lechuga y rábano.



Figura 25: Brócoli y coliflor.



Figura 24: Calabacín.



Figura 23: Remolacha.



Figura 27: Cebolla y cilantro



Figura 28: Acelga y espinaca.



Figura 26: Lechuga.

Visitas domiciliares de los huertos familiares, Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá.

Fuente: Yolanda Xaliz, septiembre de 2018.



Figura 29: Remolacha.



Figura 30: Cebolla y cilantro.

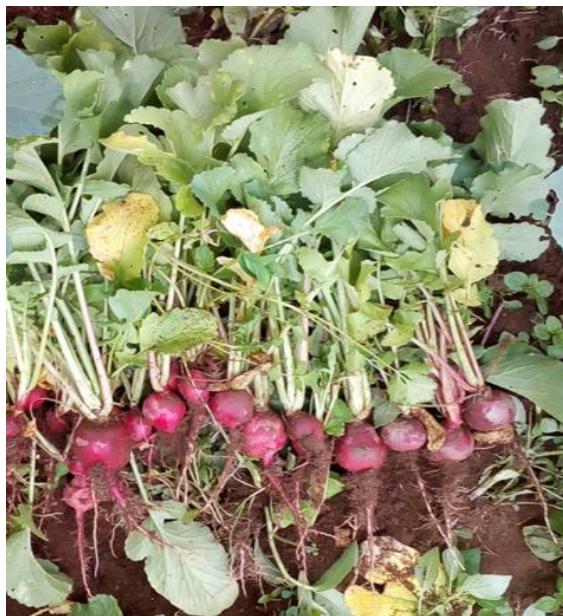


Figura 31: Rábano.



Figura 32: Lechuga.

Visitas domiciliares de los huertos familiares, Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá.
Fuente: Yolanda Xaliz, septiembre de 2018.

3.1.2 Servicio II Manual nutricional

3.1.2.1 Parte informativa.

Título de servicio:	Implementación del manual nutricional con mujeres que integran la COCOSAN de los Cantones de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá.
Localización del servicio:	Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, municipio y departamento de Totonicapán.
Beneficiarios:	20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 del Cantón Chiyax y 20 del Cantón Xesacmaljá integrantes de las 3 Comisiones Comunitarias de Seguridad Alimentaria y Nutricional -COCOSAN-.
Tiempo de ejecución:	5 meses
Fechas:	Mayo- septiembre 2018.
Dependencias institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación –MAGA- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social - MISPAS-

3.1.2.2 *Objetivos*

General

- Diseñar un manual nutricional para la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para una mejora en la nutrición de los niños y prevención de la desnutrición.

Específicos

- Elaborar un manual nutricional para las 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 de Chiyax y 20 de Xesacmaljá, integrantes de 3 COCOSAN para el mejoramiento de las condiciones de salud de los comunitarios para una buena nutrición y calidad de vida en búsqueda del bien común.
- Sensibilizar a las integrantes de las 3 COCOSAN para que se aprovechen los recursos que se dispone en el hogar utilizando como guía el manual nutricional.
- Desarrollar 15 talleres para la socialización y entrega del manual nutricional a las 58 mujeres que sea una herramienta en la elaboración de los alimentos de la familia.

3.1.2.3 *Metas*

- Selección de 4 temas, siendo: alimentación saludable e higiene, cuidados de una mujer embarazada, alimentación complementaria para un bebe y consumo de alimentos saludables en familia; para el diseño del manual nutricional para la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para contribuir con la nutrición de los niños y prevención de la desnutrición.
- Elaboración del manual nutricional para las 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 de Chiyax y 20 de Xesacmaljá, integrantes de 3 COCOSAN para el

mejoramiento de las condiciones de salud de los comunitarios para una buena nutrición y calidad de vida en búsqueda del bien común.

- Sensibilización de las integrantes de las 58 mujeres de las 3 COCOSAN para que se aprovechen los recursos que se dispone en el hogar utilizando como guía el manual nutricional mediante 15 talleres.
- Fortalecimiento de las capacidades mediante los talleres para que tengan conocimiento del contenido y entrega de 58 manual nutricional a las mujeres que será una herramienta en la elaboración de los alimentos de la familia.

3.1.2.4 Descripción de actividades

- Para la ejecución del servicio II, del Manual Nutricional, se solicitó permiso con las autoridades comunitarias para que se cuente con el aval, teniendo claro que cada comunidad tiene sus propias consignas, también se pidió los espacios de los hogares con las lideresas de la COCOSAN, para poder reunir a las mujeres, a quienes se les informó que la alcaldía comunal ya lo conoce, por lo que fueron autorizadas para el desarrollo de los talleres.
- Para la elaboración del manual nutricional se requirió seleccionar temas con las mujeres integrantes de la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán, quienes son las que conocen las necesidades según la realidad que se vive y se concluye en diseñar 4 contenidos, siendo alimento saludable e higiene, cuidados de una mujer embarazada, alimentación complementaria para un bebe y consumo de alimentos saludables en familia.
- Se diseñó y elaboró el manual nutricional, partiendo desde la portada imágenes, contenido y estructura, misma que contiene 4 capítulos donde se indica la importancia de cada tema, la finalidad es aportar una herramienta a las familias integrantes de la COCOSAN, para que se tengan los cuidados necesarios, se alimenten de manera saludable y se logré prevenir la

desnutrición, que es lo que aqueja a las participantes del grupo focal, también se revisó el documento antes de ser entregado.

- Para una mejor comprensión del contenido del manual nutricional se planificó desarrollar 5 talleres con cada grupo focal, así mismo se contó con la participación activa de las integrantes de la COCOSAN, pero fue necesario acoplarse a los horarios de las participantes, aclarando que son madres de familia y argumentaron que por la mañana realizan diversas actividades y que en la tarde era más factible y que si tienen interés de aprender.
- Se buscó alianza estratégica con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para el desarrollo de cada uno de los talleres, por lo que se diseñaron de forma teórica y práctica, que correspondió a la elaboración de 5 demostraciones en los grupos focales; se cocinó mermelada de fresa, manzana y durazno, tortas de protemas, espinaca, berro, zanahoria y verduras, pasta rellena de vegetales, así mismo se les hizo entrega de un manual nutricional a las participantes de las 3 COCOSAN.

3.1.2.5 Recursos

3.1.2.5.1 Talento humano

Tabla 26: Talento humano

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
	Ingeniero Agrónomo encargado de la -SESAN-	1,500.00	1	5	7,500.00
	Delegada Municipal de Totonicapán.	100.00	1	20	2,000.00

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
	Señoras de grupo focal	50.00	58	10	5,000.00
	Asesora	90.00	1	4	360
Total					14,860.00

Detalle del talento humano servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.2.5.2 Técnicos

Tabla 27: Técnicos

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
Técnicos	Médico centro de convergencia MISPAS	100.00	1	2	200.00
	Educadora de MAGA MISPAS	500.00	2	3	3,000.00
Total					3,200.00

Detalle del recurso técnico, servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.2.5.3 Físicos

Tabla 28: Físicos

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
Físicos	Libro de asistencia		1		10.00

Rubros	Materiales y herramientas	Precio Unitario Q.	Cantidad	Número de visitas	Total Q.
	Lapiceros.		1		1.00
	Resma de hojas de papel bond tamaño carta.	35.00	4	0	140.00
	Verduras	300.00		3	900.00
	Frutas				1600.00
	Pastas y otros				3000.00
Total					5651.00

Detalle de los recursos físicos servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.2.5.4 Presupuesto

Tabla 29: Estimación de costos del servicio II, Manual nutricional

No.	Recurso	Total Q.
1	Recurso humano	14,860.00
2	Recurso técnico	3,200.00
3	Recurso físico	5,651.00
Total		23,711.00

Detalle de estimación de presupuesto de talento humano, técnico y físico del servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.2.6 Cronograma de actividades

Tabla 30: Cronograma de actividades del servicio II Manual nutricional

No.	Mes	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
			Actividades			
1	Establecer fecha de las acciones a realizar en el servicio.					
2	Solicitar autorización a las autoridades comunitarias para la ejecución del servicio					
3	Solicitar espacio a las lideresas de las 3 COCOSAN para el desarrollo de los talleres					
4	Convocatoria a las integrantes de la COCOSAN a la reunión.					
5	Gestión y coordinación con las educadoras y médico de Salud Pública y Asistencia Social y SESAN					
6	Diseño y elaboración de manual nutricional					
7	Revisión del manual nutricional					
8	Taller para la socialización del manual nutricional					
9	Demostraciones de alimentos					
10	Entrega del manual nutricional					

Cronograma de actividades del servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.2.7 Criterios de evaluación

Se aplicó una lista de cotejo a las integrantes de los tres grupos focales de la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, con el propósito de verificar si los talleres cumplieron con las expectativas y si el manual nutricional cumple con el propósito de contribuir como una herramienta que se tenga a la mano en el hogar para la preparación de alimentos nutritivos, implementado con las familias para poder alimentarse de manera saludable desde las comunidades.

3.1.2.7.1 Instrumento de evaluación



Universidad de San Carlos de Guatemala-USAC- Centro Universitario de Totonicapán-CUNTOTO-

Lista de cotejo por la implementación del Servicio II, Manual nutricional.

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente.

Nombre del lugar: Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaliá, Municipio de Totonicapán

Nombre: _____

Instrucciones: marcar con una x la opción que considere pertinente por la implementación del manual nutricional.

Tabla 31: Instrumento de evaluación del servicio II, Manual nutricional

No.	Aspectos de evaluación	Si	No
1	El manual nutricional va referente a los 4 contenidos de la preparación de alimentos.	X	
2	El manual nutricional puede ser aplicado en las comunidades para la prevención de casos de desnutrición en niños.	X	

No.	Aspectos de evaluación	Si	No
3	Los diferentes menús que contiene en el manual nutricional son accesibles para las familias.	X	
4	Las opciones alimenticias que se presentan favorecen la alimentación de las familias.	X	
5	Los pasos se acoplan al contexto para la preparación de los alimentos y la generación de nuevos conceptos nutricionales.	X	
7	La identificación de los temas es clara para reconocer fácilmente los menús.	X	
8	El instrumento es de fácil aplicación por las madres en casos de niños con desnutrición.	X	
9	Los talleres desarrollados abordaron los contenidos del manual nutricional	x	
10	Las beneficiarias cuentan con una manual nutricional como una herramienta en casa	x	
	Total	10	

Observaciones:

Se creó y diseñó el manual nutricional para la preparación a alimentos saludables, debido a las integrantes de los tres grupos focales de la COCOSAN, razón por la cual se implemente la higiene y se plasman menús, para que sea una herramienta para las madres de familia en la preparación de los alimentos, que sí disponga de los productos en la comunidad, accesible a la economía y tengan un valor nutritivo, que contribuya a mejorar la salud de las familias, la finalidad es prevenir la desnutrición durante los 1000 días, por ello es necesario fortalecer los conocimientos para que la mamá debe estar bien alimentada al momento que quede en gestación.

Se desarrollaron talleres para dar a conocer los 4 contenidos del manual nutricional a los tres grupos focales de los Cantones de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, para tener un conocimiento amplio de la herramienta que tendrán al alcance en el hogar, ya que la finalidad fue entregar un ejemplar a las 58 mujeres y de esa manera puedan hacer uso para la preparación de los alimentos, comer sano y saludable para la prevención de la desnutrición de las familias que les aqueja el problema.

3.1.2.7.2 Criterios de evaluación

Tabla 32: Criterio de evaluación del servicio II Manual nutricional

No.	Criterio de evaluación	Parámetros de medición		
		Sí	No	Observaciones
1	¿Los objetivos del servicio se cumplieron?	x		Se alcanzaron los objetivos propuestos, el cual fue seleccionar los 4 temas en conjunto con los 3 grupos focales de la COCOSAN para crear y diseñar el manual nutricional para las 58 mujeres madres y niños con desnutrición.
2	¿Las actividades programadas a realizar en el servicio fueron suficientes?	x		Las actividades se desarrollaron cada una con base en lo planificado, las integrantes de la COOSAN contribuyeron en tiempo y dedicación para que el servicio tenga buen resultado.
3	¿Los productos durante el servicio fueron pertinentes al tipo de servicio desarrollado?	x		Los resultados de las actividades fueron satisfactorios, debido a que se cumplieron las metas establecidas, desarrollando los talleres para el conocimiento de los contenidos de manual nutricional.
4	¿Se obtuvo la participación de las integrantes de la COCOSAN?	x		Se contó con la participación activa de todas las integrantes de las tres COCOSAN de las comunidades de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, de tal manera que se realizaron las actividades programadas.

Criterios de evaluación basados en los objetivos del servicio II Manual nutricional.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

- **Concurrente**
 - **Supervisión:** se realizó el acompañamiento en la realización de todas las actividades, ajustándose a los cambios que se suscitaron.

- **Verificación:** se monitoreó todas las actividades, que se realizaron de acuerdo a lo planificado, se desarrollaron los talleres y demostraciones.

- **Ex – Post**

- **Indicador de logros:** se logró diseñar y elaborar el manual nutricional para contribuir con la seguridad alimentaria y reducir la desnutrición.
- **Cuidado:** se sensibilizó a las mujeres sobre lo vital de la seguridad alimentaria, alimentación nutritiva e higiénica en los hogares.

3.1.2.8 *Resultados*

- Se diseñó y elaboró un manual nutricional con 4 temas, siendo: alimento saludable e higiene, cuidados de una mujer embarazada, alimentación complementaria para un bebe y consumo de alimentos saludables en familia, en conjunto con las integrantes COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán, la finalidad fue contribuir a mejorar la salud en las familias que cuentan con un niño con desnutrición, y enriquecer el conocimiento contribuirá a prevenir la misma.
- Se elaboró el manual nutricional para las 58 mujeres con la finalidad contribuir en la higiene y preparación de los alimentos de las madres, desde la gestación de un bebe hasta los mil días, que son fundamentales para el crecimiento, así prevenir la desnutrición y por ende problemas de salud que pueden perjudicar en su educación porque no tendrá la capacidad de recepción, entre otros aspectos, por lo que el objetivo es que tenga una herramienta física en casa con base en el contexto en que viven.
- Se sensibilizó a las integrantes de las 58 mujeres de las 3 COCOSAN para que se aprovechen los recursos que se dispone en el hogar, utilizando como guía el manual nutricional mediante 5 talleres en cada grupo focal, lo fundamental fue desarrollar las actividades acoplándose al tiempo de las personas, así mismo se utilizó métodos y técnicas que se acoplen al contexto

en que vive, pero el objetivo fue fortalecer sus conocimientos y que pueden prevenir la desnutrición en las futuras generaciones.

- Así mismo, a las mujeres de las 3 COCOSAN les hizo entrega de un ejemplar del manual nutricional a las 58 que son integrantes de los grupos focales, misma que será una herramienta que se tendrá en el hogar, como también para un mejor conocimiento se llevó a cabo procesos prácticos de las recetas que contiene el documento, partiendo de lo que se dispone en casa y que esté al alcance la economía, por lo que se realizaron 5 demostraciones en cada grupo.

Conclusiones

- Se concluye que fue valioso la propuesta de las 20 mujeres del Cantón Nimapá, 18 de Chiyax y 20 de Xesacmaljá, integrantes de 3 COCOSAN se eligieron los temas mediante la metodología de mapas conceptuales y lluvia de ideas para manual nutricional, y de manera conjunta se eligió alimento saludable e higiene, cuidados de una mujer embarazada, alimentación complementaria de un bebe y consumo de alimentos saludables en la familia.
- Fue significativo la elaboración del manual nutricional para los 3 grupos focales de la COCOSAN del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá del municipio de Totonicapán para contribuir en la nutrición en las familias y algunos casos fueron especiales, como con la familia Canastuj, que contaban con una beba de 3 meses con desnutrición severa (washorco), por lo que se les dio acompañamiento de manera personal para la mejora de la salud de la madre.
- Fue primordial diseñar un manual nutricional, el desarrollo de 5 talleres en cada grupo focal, misma que se desarrolló en el hogar de las presidentas de las 3 COCOSAN, así se contribuyó con los conocimientos de las mujeres para la preparación de los alimentos y a prevenir la desnutrición en las familias, que fue el problema que se detectó durante el diagnóstico

comunitario y en ocasiones se contaba con insumos, pero no son preparados con higiene y de manera saludable.

- Se concluye que fue valioso fortalecer las capacidades de las 58 mujeres y a la vez hacerles entrega del manual nutricional, que será una herramienta, para la preparación de los alimentos, así mismo el proceso práctico fue una forma de motivar para cocinar de manera saludable con los recursos que se dispone desde el hogar, por lo que se realizaron algunas demostraciones.

Recomendaciones

- Se recomienda coordinar con lideresas, grupos focales o autoridades comunitarias cuando se desea abordar temas importantes, ya que ellos identifican mejor las necesidades de la comunidad y lo primordial es considerar la propuesta de las y los participantes, tomando en cuenta que son los que conocen la realidad en que se vive en las comunidades, a la vez cada Cantón tiene sus propios problemas, por ello es vital indagar la información.
- Se deben buscar estrategias principalmente con las lideresas de los grupos focales para que se desarrollen cada una de las actividades planificadas y utilizar instrumentos y técnicas prácticas como lluvia de ideas, FODA, mapas conceptuales, lista de cotejo, lo valioso es aplicar metodologías que se acoplen al contexto, cultura, valores, principios y todas las características esenciales de la comunidad donde se desea realizar el diagnóstico comunitario.
- Al realizar un diagnóstico comunitario se debe de tener buen acercamiento con las personas que son reconocidas y lideran en la comunidad, a la vez ejecutar servicios que contribuyan a prevenir o minimizar la problemática que se ha identificado, así mismo de ser posible proporcionar una herramienta para que sea un medio de consulta para la población el cual será beneficiada cada una de las familias, para contribuir con los problemas sociales.

Referencias

- Acuerdo Gubernativo 115-99 que aprueba el Reglamento Orgánico Interno del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (1999). Guatemala.
- Arévalo, E. (2008). Hábitos alimenticios que practican las madres en niños menores de 5 años. Guatemala.
- Barrial, A. (2011). La educación alimentaria y nutricional. Habana, Cuba.
- Botrán, A. (2010). El hambre y la desnutrición Crónica. Guatemala.
- Cacacho, E. P. (2012). Guía Nutricional. Guatemala.
- Código de Salud Decreto 90-97. (1997).
- Constitución Política de la República de Guatemala. (1985). Guatemala.
- Cordón, A. S. (2017). Caracterización de las familias de los niños menores de 5 años con inseguridad alimentaria. Guatemala.
- El plan del pacto hambre cero. (2012). Guatemala.
- Estrategia nacional en SAN. (2015). Guatemala.
- Grupo de Educación Nutricional. (2011). La importancia de la educación nutricional. Roma.
- Guía alimentaria nutricional. (1997). Educación Alimentaria. Guatemala.
- Guía Estrategia Nutricional. (2011). La importancia de la educación nutricional. Roma.
- Informe de Seguridad Alimentaria. (2011). La importancia de la educación nutricional en los niños. Roma.
- Informe Organización por la soberanía alimentaria. (2016). Panamá.
- Ley del sistema nacional de seguridad alimentaria y nutricional. Decreto 32-2005. (2005). Guatemala.

- Maya, R. Y. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimenticios en el escolar. Colombia.
- Melgar, M. (2013). Contexto familiar en niños menores de 5 años con desnutrición. Guatemala.
- Mosby, H. (2001). Consultor Clínico. España: Océano.
- Mosquero, E. (2015). Seguridad y soberanía alimentaria. Bogotá.
- Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2012). Guatemala.
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2016). Plan Operativo Anual. Guatemala.
- SESAN. (2011). Módulos de conceptos básicos de seguridad alimentaria, nutricional, objetivos y línea sede acción. Guatemala.
- Uniliver, A. (2008). El arte de alimentarse. Colombia.

Apéndices:**Apéndice A: Servicio II Manual nutricional, ejecutado en el Cantón Chiyax****Figura 33:Preparación de alimentos saludables**

Taller con la COCOSAN del Cantón Nimapá.

Fuente: Norma Vega delegada municipal de la SESAN, julio de 2018.

**Figura 34: Taller donde se abordaron temas del manual**

Taller con la COCOSAN del Cantón Chiyax

Fuente: Norma Vega delegada municipal de la SESAN, julio de 2018.

Apéndice B: Servicio II Manual nutricional, ejecutado en el Cantón Xesacmaljá



Figura 35: Preparación de mermelada de fruta

Demostración de Mermelada de fresa en casa de doña Luisa Ajpacaja, con las integrantes de la COCOSAN del Cantón Xesacmaljá,

Fuente: Esaú Guerra, septiembre de 2018.



Figura 36: Preparación de tortas de espinaca

Monitoreo con la familia de la niña Yandeli Guinea con desnutrición crónica severa (washorco),
Cantón Xesacmaljá.

Fuente: Rosa Canastuj, septiembre de 2018.

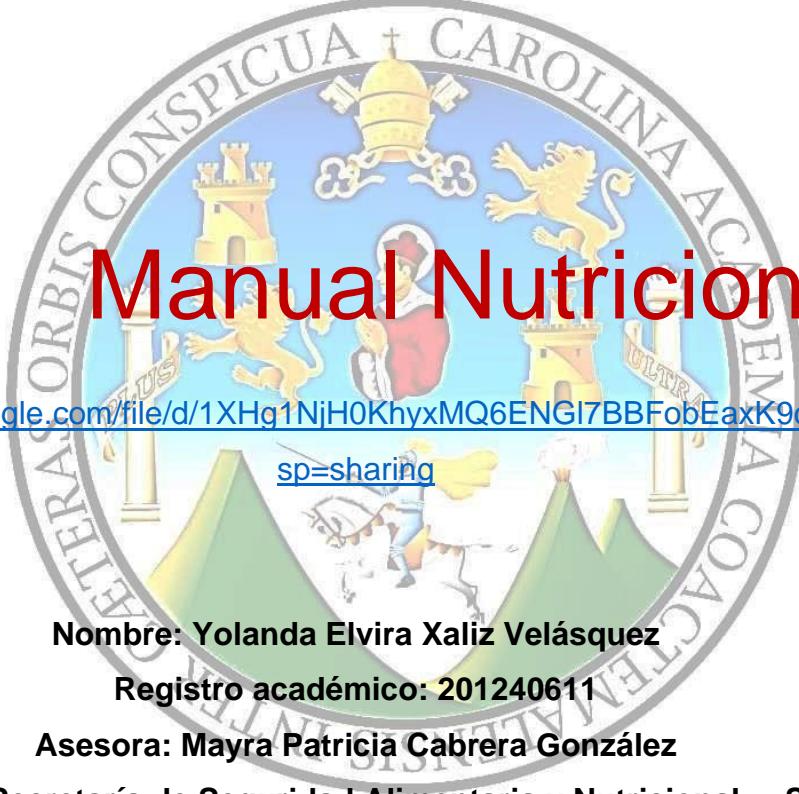
Apéndice C: Manual nutricional

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía y Administración
Educativa con Orientación en Medio Ambiente**



Manual Nutricional

[https://drive.google.com/file/d/1XHg1NjH0KhyxMQ6ENGI7BBFobEaxK9d5/view?u](https://drive.google.com/file/d/1XHg1NjH0KhyxMQ6ENGI7BBFobEaxK9d5/view?usp=sharing)



Nombre: Yolanda Elvira Xaliz Velásquez

Registro académico: 201240611

Asesora: Mayra Patricia Cabrera González

Institución: Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional -SESAN-

Totonicapán, noviembre del año 2023

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”.

3.1.3 Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades

3.1.3.1 Parte informativa

Título de servicio:	Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades, dirigido a: autoridades comunitarias, mujeres integrantes de la COCOSAN y jóvenes del Instituto en temas de: autoestima, desnutrición, derechos individuales y colectivos, alcoholismo y estupefacientes y embarazos en adolescentes.
Localización del servicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Salón comunal de las Autoridades comunitarias del Cantón Nimapá y Pasajoc, Municipio de Totonicapán. • Casa de las presidentas de la Comisión de Seguridad Alimentaria y Nutricional – COCOSAN- de las comunidades de: Paraje Xepatriz, Cantón Nimapá, Paraje Chocolet, Cantón Chiyax, Paraje El Crucero, Cantón Xesacmaljá, Municipio de Totonicapán. • Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Cantón Nimapá. Municipio y Departamento de Totonicapán, se realizó en el salón de clases.
Beneficiarios:	48 autoridades comunitarias, 58 mujeres que integran la COCOSAN, 90 jóvenes y señoritas del Instituto de Educación Básica por Cooperativa y 11 docentes.
Tiempo de ejecución	5 meses

Fechas:	Mayo- agosto 2018.
Dependencias institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN-. Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Cantón Nimapá.

3.1.3.2 Objetivos

General

- Diseñar procesos de 5 módulos formación dirigida a autoridades comunitarias, mujeres y jóvenes del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán para un cambio de comportamiento y prevención en temas de autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos.

Específicos

- Elaborar módulos de formación enfocados a 18 autoridades comunitarias del Cantón Nimapá, 30 de la comunidad de Pasajoc y 58 mujeres de las tres COCOSAN para sensibilizarlos en temas que aquejan a la población.
- Desarrollar talleres dirigidos a 90 jóvenes del Instituto Básico por Cooperativa para una formación integral durante el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- Promover el empoderamiento en las autoridades, mujeres y jóvenes, para que asuman con dignidad y responsabilidad la participación en los diferentes espacios y reconozcan sus derechos.

3.1.3.3 Metas

- Diseño de un módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades abordando temas de autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos, dirigidos a

autoridades comunitarias, mujeres y jóvenes del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán, considerando que son temas que aqueja a las comunidades según la información recabada.

- Desarrollo de 5 talleres presenciales, 10 dirigidos a autoridades comunitarias, 15 a los 3 grupos focales de mujeres y 5 a estudiantes del Instituto del Nivel Básico por Cooperativa del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán generarán un cambio de comportamiento para mejorar su autoestima, prevenir el alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición y reconocen sus derechos individuales y colectivos.
- Capacitación y entrega de un módulo de formación a las 18 autoridades comunitarias del Cantón Nimapá, 30 de la comunidad de Pasajoc y a las 58 mujeres de las tres COCOSAN para sensibilizarlos en temas que aqueja a la población, utilizando métodos participativos, constructivista para la comprensión de los contenidos, lo primordial es acoplarse a los diferentes contextos para poder socializar los contenidos previstos.
- Capacitación 90 jóvenes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Cantón Nimapá y 11 docentes en temas básicos para una educación integral en el proceso de enseñanza aprendizaje, la cual formó parte del contenido del área curricular de ciencias sociales y formación ciudadana, aplicando el método activo e inductivo y constructivista. También el empoderamiento a 48 Autoridades comunitarias, 58 mujeres, 90 jóvenes y 11 docentes en temas importantes para que reconozcan sus derechos y obligaciones, así poder realizar incidencia en la comunidad y tomar acciones pertinentes.

3.1.3.4 Descripción de actividades

- Para el diseño de módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades se eligieron 5 temas en conjunto con las Autoridades comunitarias, aplicando la metodología del FODA, donde aportaron sus ideas en común, se

acuerda abordar la autoestima, desnutrición, derechos individuales y colectivos, alcoholismo y estupefacientes y embarazos en adolescentes.

- De la misma manera fue necesario gestionar espacios para el desarrollo de los talleres con los diferentes grupos, el de autoridades comunitarias, se desarrolló en las oficinas de la corporación, las mujeres de las 3 COCOSAN se solicitó permiso con las presidentas doña Rosa Canastuj del Cantón Nimapá, en la comunidad de Chiyax en el hogar de la señora Julia Yax y en Xesacmaljá con la familia de Florinda Aguilar, por lo que se realizó en sus hogares y con los estudiantes del nivel básico, se pidió espacio con los docentes del curso de estudios sociales y formación ciudadana con el aval del director, se cedió el aula de primero, segundo y tercero grado.
- Se desarrollaron 5 talleres presenciales, 10 dirigidos a autoridades comunitarias, 15 a los 3 grupos focales de mujeres y 5 a estudiantes del Instituto del Nivel Básico por Cooperativa del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán, se finaliza cada uno de los talleres con la entrega de un módulo de formación con los 6 temas: autoestima, desnutrición, derechos individuales y colectivos, alcoholismo y estupefacientes y embarazos en adolescentes que se desarrollaron de manera presencial.

3.1.3.5 Recursos

3.1.3.5.1 *Talento humano*

Tabla 33: Talento humano

Rubros	Material y herramientas	Cantidad	Costo Unitario Q.	Número de visitas	Total Q.
Humano	Ingeniero Agrónomo encargado de la – SESAN-	1	300.00	5	1,500.00

Rubros	Material y herramientas	Cantidad	Costo Unitario Q.	Número de visitas	Total Q.
	Monitora Municipal de la SESAN de Totonicapán.	1	100.00	20	2,000.00
	Señoras del grupo focal	20	50.00	3	3,000.00
	Asesora	1	90.00	4	360.00
	Estudiantes	90	40.00	2	7,200.00
	Total				14,060.00

Detalle de presupuesto del talento humano servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.3.5.2 Técnicos

Tabla 34: Técnicos

Rubros	Material y herramientas	Cantidad	Costo Unitario Q.	Número de visitas	Total Q.
Técnicos	Ponentes	4	100.00	1	400.00
	Nutricionista Centro de Salud	1	500.00	3	1,500.00
	Docentes	12	100.00	2	2,400.00
	Total				4,300.00

Detalle de presupuesto de los recursos técnicos servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.3.5.3 Físicos

Tabla 35: Físicos

Rubros	Material y herramientas	Cantidad	Costo Unitario Q.	Número de visitas	Total Q.
Físico	Lapiceros.	4	1.25		5
	Resma de hojas de papel bond tamaño carta.	2	2		70.00
	Manuales	60	10.00		600.00
	Alquiler de cañonera	1	50.00		200.00
	Computadora	1			4000.00
	Impresiones	2000	0.25		500.00
	Alquiler de mesa	1			50.00
	Alquiler de sillas	60			60.00
	Fletes	10			3000
	Refacciones	2			900.00
Total					9,385.00

Detalle de presupuesto de los recursos físicos servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.3.5.4 Presupuesto

Tabla 36: Estimación de costos del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades

No.	Recurso	Total Q.
1	Recurso humano	14,060.00
2	Recurso técnico	4,300.00
3	Recurso físico	8,385.00
Total, de presupuesto		26,745.00

Detalle de estimación de presupuesto servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.3.6. Cronograma de actividades

Tabla 37: Cronograma de actividades del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades

No.	Mes	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
1	Elaboración y entrega de solicitud al director del Instituto					
2	Elaboración de los módulos					
3	Corrección de los módulos					
4	Taller de capacitación					
5	Taller de capacitación					
6	Taller de capacitación					
7	Taller de capacitación					

No.	Mes	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
						Actividades
8	Taller de capacitación					
9	Entrega de módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.					

Cronograma del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades, de las diferentes actividades programadas en las comunidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

3.1.3.7 Criterios de evaluación

Se aplicó una lista de cotejo a las Autoridades Comunitarias, integrantes de los tres grupos focales de la COCOSAN y señoritas y jóvenes del Cantón Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, con el propósito de verificar si los talleres cumplieron con las expectativas y si el módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades cumple con el propósito de contribuir como una herramienta que se tenga a la mano para el abordaje de los temas que aqueja en comunidades.

3.1.3.7.1 *Instrumento de evaluación*



Universidad de San Carlos de Guatemala-USAC-



Centro Universitario de Totonicapán-CUNTOTO-

Lista de cotejo por la implementación del módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente.

Nombre del lugar: Cantón Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmaljá, Municipio de Totonicapán

Nombre: _____

Instrucciones: marcar con una x la opción que considere pertinente por la implementación del módulo de formación.

Tabla 38: Instrumento de evaluación del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades

No.	Aspectos de evaluación	Si	No
1	El módulo de formación va referente a los 5 contenidos para el fortalecimiento de las capacidades.	X	
2	El módulo de formación se acopla los diferentes contextos a la cual va dirigido para la prevención de los temas que aqueja a las comunidades.	X	
3	Los 5 contenidos que contiene el módulo de formación son comprensibles para los diferentes contextos.	X	
4	Las opciones alimenticias que se presentan favorecen la alimentación de las familias.	X	
5	La malla curricular se acopla a la educación formal y no formal.	X	
7	La identificación de los temas es clara para reconocer fácilmente de que trata el contenido.	X	
8	El instrumento es de fácil aplicación por las madres en casos de niños con desnutrición.	X	

No.	Aspectos de evaluación	Si	No
9	Los talleres desarrollados abordaron los contenidos de los módulos de formación	x	
10	Los beneficiarios cuentan con módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades	x	
	Total	10	

Observaciones:

Se diseñó un módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades de las Autoridades Comunitarias, integrantes de los tres grupos focales de la COCOSAN, docentes, señoritas y jóvenes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa Cantón Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmaljá, con el propósito de verificar si los talleres cumplieron con las expectativas y si los temas desarrollados cumplen con el propósito de contribuir y prevenir los problemas que aqueja en las comunidades, a la vez si se acopla al contexto comunitario.

Se desarrollaron talleres para dar a conocer los 5 contenidos del módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades, donde la herramienta cuenta con metodología que se acopla según el contexto a trabajar como 58 mujeres, 48 autoridades comunitarias, 10 docentes y 90 estudiantes del nivel básico, a la vez se les hizo entrega de un documento a cada participante para que se tenga como un medio de consulta en el hogar o en la alcaldía comunal, la finalidad es contribuir con una educación integral.

3.1.3.7.2 Criterios de evaluación

Tabla 39: Criterio de evaluación del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades

No.	Criterio de evaluación	Parámetros de medición		
		Sí	No	Observaciones
1	¿Los objetivos del servicio se cumplieron?	x		Se alcanzaron los objetivos propuestos, el cual fue diseñar un módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades con 5 temas dirigido a mujeres de los 3 grupos focales de la

				COCOSAN, autoridades comunitarias, docentes y jóvenes estudiantes del nivel básico.
2	¿Las actividades programadas a realizar en el servicio fueron suficientes?	x		Las actividades se desarrollaron cada una con base en lo planificado, ajustándose a los tiempos de las madres de familia y autoridades comunitarias, así mismo a los periodos del curso de ciencias sociales y formación ciudadana, con la finalidad de dar a conocer cada uno de los 5 temas.
3	¿Los productos durante el servicio fueron pertinentes al tipo de servicio desarrollado?	x		Los resultados de las actividades fueron satisfactorios, debido a que se cumplieron las metas establecidas, desarrollando los talleres para el conocimiento de los contenidos del módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades.
4	¿Se obtuvo la participación de las integrantes de los grupos focales?	x		Se contó con la participación activa de todas las integrantes de las tres COCOSAN, Autoridades comunitarias, docentes y estudiantes del nivel básico del Instituto por Cooperativa de las comunidades de Nimapá, Pasajoc, Chiyax y Xesacmaljá, de tal manera que se realizaron las actividades programadas.

Criterios de evaluación aplicados basándose en las metas del servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

● **Concurrente**

- **Supervisión:** acompañamiento en la realización de todas las actividades, ajustándose a los cambios que pudieran suscitarse.
- **Verificación:** monitorear todas las actividades, que se estén realizando de acuerdo a lo planificado.

- **Ex – Post**

- **Indicador de logros:** tener veracidad en lo alcanzado, que se logró para una convivencia pacífica en el Cantón Nimapá.
- **Cuidado:** velar porque las autoridades comunitarias, docentes del instituto y mujeres que integran la COCOSAN le puedan dar seguimiento mediante las consignas anuales.

3.1.3.8 Resultados

- Se diseñó un módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades de 5 temas, siendo autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos, dirigidos a autoridades comunitarias, mujeres de los grupos focales de la 3 COCOSAN, docentes y jóvenes adolescentes estudiantes de Nivel básico del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán.
- Se desarrollaron talleres presenciales, 10 dirigidos a autoridades comunitarias, 15 a los 3 grupos focales de mujeres de la COCOSAN y 5 a estudiantes, docentes del Instituto del Nivel Básico por Cooperativa del Cantón Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc del municipio de Totonicapán para fortalecer los conocimientos y sensibilizar a los comunitarios de los problemas que aqueja a las comunidades y contribuir con los jóvenes para que tengan una formación integral.
- Se capacitaron a autoridades comunitarias, mujeres de las tres COCOSAN, jóvenes y docentes, así mismo se les entregó un módulo de formación que se será una herramienta de consulta conteniendo los temas de autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos, para sensibilizarlos población, utilizando métodos participativos, constructivista para la comprensión de los contenidos.

- Se empoderan las capacidades de 48 Autoridades comunitarias, 58 mujeres de las 3 COCOSAN, 90 jóvenes y 11 docentes en temas importantes para que reconozcan sus derechos y obligaciones, así poder realizar incidencia en la comunidad y tomar acciones pertinentes cuando los vecinos lo necesiten, cabe mencionar que se trabajó con diferentes metodologías, todo fue en según la población y el contexto donde se desarrollaron cada uno de los talleres.

Conclusiones

- Se concluye que fue valioso diseñar un módulo de formación para el fortalecimiento de las capacidades dirigido a las autoridades comunitarias, ya que ellos identificaron mejor las necesidades de la comunidad, lo que permitió que se abordaron los temas de autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos, de esa manera se contribuirá las acciones negativas de algunos vecinos.
- Cabe destacar que fue significativo haber desarrollado cada uno de los talleres dirigido a las autoridades comunitarias y mujeres para sensibilizarlos en temas que aqueja a la comunidad, procesos que se desarrollaron de manera práctica en relación con el contexto y donde hubo espacio para manifestar el interés de la importancia de seguir fortaleciendo las capacidades, lamentablemente son pocos los espacios que se dan en las comunidades, ya que no se priorizan a las madres.
- Fue primordial los talleres desarrollados con jóvenes y docentes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, formó parte del contenido del área curricular de ciencias sociales y formación ciudadana para una formación integral durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, espacio donde se manifestaron que por desconocimiento y falta de sensibilización terminan con problemas de alcohol o embarazos en menores, lo que limita que sigan estudiando.
- Se consideró fundamental el empoderamiento de las autoridades, mujeres y jóvenes, para que asuman con dignidad y responsabilidad la participación en los

espacios de liderazgo y para darle seguimiento se hizo entrega de un manual de módulos de formación que servirá como medio de consulta para las futuras generaciones y socialización para las próximas corporaciones, ya que son cambiantes cada año.

Recomendaciones

- Se recomienda que las Autoridades comunitarias, grupos focales o líderes de la comunidad tengan apertura cuando exista un espacio de contribuir con los comunitarios, considerando que son los que conocen la realidad social en que viven, son ellos y así por ejecutar los servicios respondiendo a los problemas sociales que los aqueja, para ello se deben aplicar metodologías apropiadas que se acoplen al contexto para recabar información para el diagnóstico comunitario.
- Se recomienda cuando se desarrollen talleres formativos presenciales, uno debe acoplarse al contexto, valores, principios, culturas y todo lo que caracteriza cada comunidad, teniendo claro el tema de sexo, edad, nivel de educación y estado emocional de los participantes son vital para alcanzar los resultados esperados en los servicios que se desean realizar, a la vez velar porque la participación se activa en las diferentes actividades que se tiene programada.
- Se recomienda velar que en la educación de los jóvenes se aborden temas que aquejan a la sociedad y buscar estrategias para adecuarlos al área curricular que corresponde para contribuir a una formación integral, así mismo es primordial incentivar a los participantes para que puedan realizar réplicas de los contenidos desde sus propias familias, espacios sociales y que las autoridades lo incluyan dentro de sus consignas comunitarias para un mejor impacto social.

Referencias

- AMUTED. (2015). La salud integral, autoestima y autonomía de las mujeres. Quetzaltenango.
- Botrán, A. (2010). El hambre y la desnutrición Crónica. Guatemala.
- Castañeda, A. (2008). Módulos de capacitación para participación. San José, Costa Rica.
- Chanj, L. (2014). Falta de priorización en la desnutrición. Guatemala.
- Chavéz, I. (1981). Pop Wuj, Mito histórico k'iche'. Guatemala.
- Chay, L. C. (2010). La desnutrición como factor de riesgo en el aprendizaje del niño. México.
- Constitución Política de la República de Guatemala. (1985). Guatemala.
- Dary, C. (2000). Guía de Derecho internacional humanitario. Guatemala.
- ENTREMUNDO. (2010). Módulos del programa de fortalecimiento comunitario. Quetzaltenango.
- FLACSO. (2021). Nadie quiere soñar despierto, ensayo sobre juventud y política. Guatemala.
- Gallestey, J. B. (1999). Manual de la investigación educacional. La Habana.
- Informe Organización Mundial para la Salud. (2010). Desnutrición en Guatemala. Guatemala.
- Informe Organización Panamericana de la Salud. (2005). Prácticas familiares para la supervivencia y desarrollo. Washington.
- James, A. (2010). Informe del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre Derechos de los Pueblos Indígenas. Guatemala.
- La Convención Sobre los Derechos del Niño. (2006). Madrid.

- Ley de Protección de la Niñez y Adolescencia (PINA) Decreto No. 27-2003.
(2003). Guatemala.
- Ley del sistema nacional de seguridad alimentaria y nutricional. Decreto 32-2005.
(2005). Guatemala.
- Pacheco, A. (julio de 2018). Director de Instituto de Educación Básica por Cooperativa. (Y. Xaliz, Entrevistador)
- PAPAZ. (2009). Módulos de alcoholismo. Colombia.
- PNUD. (2014). Módulos de fortalecimiento político. Noruega.
- Sical, F. (2009). Módulos de capacitación para líderes comunitarios. Guatemala.
- Sistematización de mujeres autoridades. (2012). Respetar y reconocer los derechos de las mujeres indígenas. Totonicapán.

Apéndices

Apéndice A: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Nimapá



Figura 37: Desarrollo del tema de Derechos individuales y colectivos, corporación del Cantón Nimapá
Taller desarrollado con Corporación comunal del Cantón Nimapá.

Fuente: Juana Pacheco: delegada de baños termales, agosto de 2018

Apéndice B: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Pasajoc



Figura 38: Desarrollo del tema de embarazos en adolescentes

Taller desarrollado con Autoridades comunitarias del Cantón Pasajoc.

Fuente: Diego Ordóñez, secretario comunal, agosto de 2018.

Apéndice C: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Nimapá



Figura 39: Desarrollo del taller de autoestima
Taller desarrollado en la COCOSAN del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

Apéndice D: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Chiyax



Figura 40: Desarrollo del tema de desnutrición
Taller desarrollado en la COCOSAN del Cantón Chiyax,

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

Apéndice E: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Cantón Xesacmaljá



Figura 41: Desarrollo del tema de autoestima

Taller desarrollado en la COCOSAN del Cantón Xesacmaljá.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto 2018.

Apéndice F: Servicio III Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades ejecutado en el Instituto de Educación Básica



Figura 42: Desarrollo del tema de alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes

Taller desarrollado con jóvenes del Instituto de Educación Básica por la Cooperativa del Cantón Nimapá.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

Apéndice G: Módulos de formación

Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares

https://drive.google.com/file/d/1uSFSFiONfUdVL66qgxjR1YnINCNpF0V/view?usp=drive_link



¡Escanéame!

3.1.4 Sistematización de servicios no planificados

Tabla 40: Consolidación de servicios no planificados

No.	Título del servicio	Objetivo general	Beneficiarios	Productos o servicios que se generan	Observaciones
1	Feria de la Salud	Sensibilizar a docentes, padres de familias y niños sobre la importancia de la salud desde la ventana de los mil días para prevenir problemas de retraso psicomotor, entre otros, que perjudican al niño en el proceso de enseñanza aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 28 hombres ➤ 56 mujeres ➤ 93 niños ➤ 67 niñas ➤ 16 docentes. <p>Fueron beneficiados 260 personas que contempla a padres, docentes y alumnos y alumnas del nivel primario.</p>	<p>Se ejecutó el servicio, con participación de alumnos de primaria, en donde demostraron sus destrezas con el tema festival de la salud, también participaron padres de familia y personal docente de la Escuela de Juchanep</p>	
2	Gestión de alimentos para niños con desnutrición crónica	Gestionar raciones de alimentos nutritivos para 21 niños con desnutrición crónica identificados en el municipio de	<p>Se apoyó a 21 familias con niños con problemas desnutrición crónica moderada y severa, de las comunidades de: Nimapá,</p>	<p>Se les proporcionó 4 raciones de alimento a cada niño, siendo, 60 kilos de avena, 100 libras de arroz, 90 libras de frijol y</p>	<p>Es primordial darle seguimiento y realizar monitoreo en los hogares de los niños con desnutrición con la</p>

No.	Título del servicio	Objetivo general	Beneficiarios	Productos o servicios que se generan	Observaciones
		Totonicapán, para la prevención de la misma.	Juchanep, Paquí, Tzanixnam, Chuixchimal, Poxlajuj, Chotacaj, Pachoc, Rancho de Teja, Aldea Vásquez y Chipuac,	125 libras de harina de maíz.	finalidad de que consuman los alimentos proporcionados.
3	Feria de la Salud con pertinencia cultural.	Sensibilizar a los niños en proceso de formación y padres de familia acerca de la importancia de los cuidados de la salud para la prevención de la desnutrición, haciendo uso de los productos que se dispone desde el hogar.	Escuela de Aldea Tzanixnam Se benefició a: 63 mujeres 104 niños 97 niñas 21 docentes	Se prestó servicio de salud a 285 personas aproximadamente, especialmente a mujeres embarazadas, niños, niñas y docentes, se les brindó charlas educativas para una buena nutrición a cada grupo y cheques a mujeres embarazadas.	Es valioso sensibilizar a las madres para que puedan aprovechar y preparar los alimentos, en ocasiones no los preparan, prefieren vender los alimentos y comprar comida chatarra.

No.	Título del servicio	Objetivo general	Beneficiarios	Productos o servicios que se generan	Observaciones
4	Gestión de víveres para niños con desnutrición crónica hospitalizados	Gestionar alimentos para la elaboración de una fórmula especial como Incaparina y leche para que los niños hospitalizados puedan ganar peso y talla.	Realizar visitas semanales al hospital para verificar si hay nuevos casos identificados y cuál es el estado nutricional, identificando a: Niños 4 Niñas 7	Se apoyó a 11 niños con fórmula especial para que puedan alcanzar el peso y la talla.	En cada monitoreo que se realizó fue necesario identificar cuál es el caso de desnutrición, con la finalidad de apoyar con los víveres o fórmula para que puedan ganar peso y talla.
5	Recolección de leche materna.	Sensibilizar a las madres lactantes que donar leche genera más producción de leche materna y que con su donación salvan una vida.	Con participación de instituciones, madres lactantes y población en general, se realizó el desfile para la lactancia materna exclusiva, en el Departamento del banco de leche materna del Hospital de Nacional José Felipe Flores de Totonicapán y parque de Totonicapán.	Con el apoyo de las madres lactantes se logró recaudar 4 litros de leche que servirán para los futuros bebés prematuros o con desnutrición.	Es importante sensibilizar a las madres lactantes, lo valioso que es donar unos centímetros de leche materna.

No.	Título del servicio	Objetivo general	Beneficiarios	Productos o servicios que se generan	Observaciones
6	Diplomado de gobernanza en Seguridad Alimentaria y Nutricional	Fortalecer las capacidades mediante la utilización de varias técnicas para la transmisión del mensaje, que es el papel de los monitores, técnicos, nutricionistas y otros profesionales que contribuyen a la prevención de la desnutrición.	24 delegados de las diferentes entidades gubernamentales que se comprometieron en contribuir en accionar para la prevención de la desnutrición.	24 participantes terminan el proceso que contribuirá a que lleven a la práctica los conocimientos adquiridos, al utilizar las diferentes metodologías de trabajo.	Fue necesario estar motivando a los participantes en cada taller, donde asistieron en las 8 sesiones, con la finalidad de contribuir en tomar acciones para la prevención de la desnutrición.

Sistematización de los 6 servicios ejecutados no planificados.

Fuente: Yolanda Xaliz, agosto de 2018.

Apéndices:

Apéndice A: Servicio I, Feria de la salud.



Figura 43: Representante de instituciones

Feria de la Salud, realizado con los estudiantes del Nivel Primario del Cantón Juchanep.
 Fuente: Yolanda Xaliz, abril de 2018.



Figura 44: Actores

Niños participantes en la obra en la Feria De la Salud, Cantón Juchanep.
 Fuente: Yolanda Xaliz, abril de 2018.



Figura 45: Dramatización

Apéndice B: Servicio II, Gestión de alimentos para niños con desnutrición crónica



Figura 46: Entrega de alimentos

Entrega y transporte de alimento a las comunidades a 21 niños con desnutrición, Totonicapán.
Fuente: Yolanda Xaliz, junio de 2018.



Figura 47: División de ración de alimentos por familia

Entrega y transporte de alimento a las comunidades a 21 niños con desnutrición, Totonicapán.
Fuente: Yolanda Xaliz, junio de 2018.

Apéndice C: Servicio III, Feria de la salud con pertinencia cultural.



Figura 48: Intervención de las autoridades
Feria de la salud con pertinencia cultural, con presencia de autoridades comunitarias y entidades del estado en área de salud y educación.
Fuente: Yolanda Xaliz, julio de 2018.

Figura 49: Murales de instituciones



Figura 50: Charla con alumnos del nivel primaria
Feria de la salud con pertinencia cultural, con presencia de autoridades comunitarias y entidades del estado, Totonicapán,
Fuente: Yolanda Xaliz, julio de 2018.

Apéndice D: Servicio IV, Gestión de víveres para niños con desnutrición crónica hospitalizados



Figura 51: Identificación de nuevos casos de desnutrición.

Monitoreo semanal en el Hospital Nacional de Totonicapán para detectar nuevos casos de desnutrición.

Fuente: Norma Vega, febrero de 2018.



Figura 52: Identificación de nuevos casos.

Monitoreo semanal para identificar nuevos casos de desnutrición en el Hospital nacional de Totonicapán

Fuente: Norma Vega, mayo de 2018.



Figura 53: Identificación de nuevos casos

Monitoreo semanal en el Hospital Nacional de Totonicapán para detectar nuevos casos de desnutrición.

Fuente: Norma Vega, Totonicapán agosto 2018.



Figura 54: Identificación de nuevos casos

Monitoreo semanal en el Hospital Nacional de Totonicapán para detectar nuevos casos de desnutrición.

Fuente: Yolanda Xaliz, Totonicapán, octubre 2018.

Apéndice E: Servicio V, Recolección de leche materna



Figura 55: Inicio de caminata con la carroza

Desfile para la promoción y recolección de la leche materna para el banco del hospital.

Fuente: Esaú Guerra, Totonicapán, agosto 2018.



Figura 56: Madre en etapa de lactancia

Madre en carroza en pleno desfile para la promoción y recolección de la leche materna para el banco del hospital.

Fuente: Yolanda Xaliz, Totonicapán agosto 2018.

Apéndice F: Servicio VI, Diplomado de gobernanza en seguridad alimentaria y nutricional



Figura 57: Primer taller del diplomado

Apertura del diplomado de gobernanza en SAN.

Fuente: Yolanda Xaliz, Totonicapán, julio de 2018.



Figura 58: Desarrollo del sexto taller del diplomado

Desarrollo del diplomado de gobernanza en SAN.

Fuente: Guadalupe Monterroso, Totonicapán, octubre 2018.

Capítulo IV

4.1 Experiencias del EPS

4.1.1 Sistematización de las experiencias técnicas desarrolladas en el Ejercicio Profesional Supervisado.

- Durante el diagnóstico comunitario las experiencias técnicas desarrolladas al momento que se indago fue complicado, debido a que la población es adulta, en su mayoría no sabían leer y escribir, que contaban con gran conocimiento y experiencia, por lo que se aplicó varios métodos e instrumentos para recabar datos, entre ellos se utilizó, la lista de cotejo, entrevista, FODA, se trabajó de manera práctica utilizando mapas conceptuales, así obtener la información que se deseaban, lo primordial de todo es acoplarse al contexto en el que se desarrolla cada una de las actividades.
- En el servicio No. 1 se utilizó técnicas teóricas para poder tecnificar a las mujeres para el cuidado de los huertos familiares, una de las experiencias importantes es aprender a desarrollar talleres con personas que no saben leer y escribir, de igual forma no hablan el español, fue algo impresionante, porque se reflejan el interés en adquirir conocimientos, por lo que se utilizaron herramientas visuales para una mejor enseñanza, así mismo se aplicaron procesos prácticos de manera detallada para obtener buenos resultados y cuidar las plantas en los tiempos establecidos.
- En el servicio No. 2, se aplicaron técnicas participativas, preguntas directas, entrevistas, con las madres participantes del grupo focal, quienes fueron quienes identificaron temas para el manual nutricional, se desarrolló un taller práctico para conocer la realidad de la sociedad, varias propusieron la importancia de una herramienta de apoyo para la cocina basado de los productos que se dispone en la comunidad, fue un proceso valioso, porque se construyó partiendo de las necesidades que ellas tienen como mujeres, de la misma manera cuando se socializó se trabajó acoplándose al contexto.

- El servicio No. 3 se enfocó en la formación de módulos, los temas que se abordaron partieron de los problemas que afecta a la comunidad, cabe resaltar que fue una experiencia muy valiosa porque se trabajó con 3 tipos de población, siendo los jóvenes, mujeres y autoridades comunitarias, lo que permitió utilizar varias técnicas para el abordaje de los talleres, aplicando las herramientas apropiadas para cada grupo, algo primordial que se rescata es el comentario del Alcalde Comunal que en ocasiones la prioridad es obra gris, y se olvida el fortalecimiento de las capacidades que es fundamental para la construcción de una convivencia en paz.
- Con lo que respecta a los 6 servicios no planificados, fue una experiencia donde se aplicaron varias técnicas según los momentos y el tipo de evento a desarrollar, se tiene claro que en algunos casos se gestionó alimentos, en otros se sensibilizó a la población, lo que permitió la elaboración de mapas conceptuales y mentales para transmitir el mensaje, también se realizaron dramatizaciones y en el diplomado de gobernanza se elaboró un plan para su desarrollo, por ello es valioso ser creativos basados en la pedagogía para una buena enseñanza aprendizaje.

4.1.2 Experiencias de aprendizaje en el campo de su profesión

- Como parte de la formación académica universitaria de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Orientación en Medio Ambiente, se realizó un diagnóstico comunitario en el Cantón Nimapá, donde se logró indagar información, lo que permitió generar propuestas y ejecutar servicios con enfoque educativo, social y nutricional, con la finalidad de aportar en las comunidades que lo necesitan, porque a veces se cuenta con algunos recursos, pero no se tiene el conocimiento apropiado para aprovechar lo que se dispone.
- El aprendizaje fue valioso debido a que mi profesión se basa en formar, fortalecer las capacidades de las personas, ya que se relaciona y permitió enriquecer los conocimientos, logrando él trabajó con jóvenes, sino con autoridades comunitarias, señoras, niños, lo que exigió que se aplicará diversas

metodologías con el objetivo de atender las necesidades y acoplarse al contexto, el proceso dio lugar en comprender que no debemos quedarnos con una sola metodología, al contrario, hay que ser creativos y estratégicos en los diferentes contextos.

- Como administradora y docente fue primordial relacionar los conocimientos y llevarlos a la práctica, considero que es fundamental la capacidad de actuar y convencer de que los temas van de la mano, no olvido una frase que me decían qué relación tiene la desnutrición con la pedagogía; sosteniendo los conceptos se debe tener presente que para prevención es valioso educar al ser humano para evitar secuelas en las futuras generaciones, de ahí nace la idea de formar a las personas, basta únicamente encontrar el camino y proponer acciones que busquen ir minimizando los problemas en las comunidades.

4.1.3 Experiencias personales

- Fue un proceso donde uno va al campo y conoce la realidad, uno inicia a procesar información y a aplicar los conocimientos, se debe tener claro que la teoría es diferente y el trabajo en la comunidad es distinto, uno se enfrenta a situaciones nuevas en el que se considera en un momento con dificultades, pero con la asesoría y con perseverancia se logra ser un actor y que marca la diferencia dentro de la comunidad, lo complicado aún es no ser del lugar y en ocasiones lo ven con indiferencia y no proporcionaron datos.
- Los habitantes del Cantón Nimapá cuenta con tierras propias, el problema radica en la falta de conocimiento que se tiene para cuidarlas, necesitan tecnificación para que puedan producir bien, para contar con desarrollo y poder convivir de mejor manera y más saludable, por lo que el estudio viene a contribuir para el buen manejo del mismo, considerando que sería de gran importancia fomentar la conservación del Medio Ambiente y abordar temas para concientizar a los jóvenes y señoritas.
- Con el diagnóstico comunitario se espera que los comunitarios del Cantón Nimapá obtengan conocimiento sobre temas y sirva de consulta a quienes

estén interesados. Así como esperamos sensibilizar a los habitantes de la comunidad, buscando el origen de la problemática, de esta manera se unificarán esfuerzos para orientar a las personas acerca de la importancia de reducir la desnutrición, haciendo buen uso de los bienes naturales, comer sanamente y poder disminuir la muerte materna infantil.

4.1.4 Aportes de los Servicios planificados y no planificados

- Sé oporto en tres servicios planificados, se trabajó fuertemente en el tema de prevención de la desnutrición, pero apegado a ello se desarrollaron temas educativos, relacionando así lo pedagógico, cabe resaltar que se trabajaron a gran escala, esto se debió al impacto que género, lo que requirió desarrollarlo en otras dos comunidades; el servicio No. 1, de Huertos Familiares, se desarrolló en el Cantón Nimapá, Chiyax, y Xesacmaljá, la finalidad fue aportar para que las familias se alimenten de manera saludable.
- El Servicio No. 2 denominado Manual nutricional, aportó a las Comunidades de Nimapá, Chiyax y Xesacmaljá, la finalidad fue fortalecer sus conocimientos y proporcionar una herramienta a las madres que son las responsables en la preparación de los alimentos, así contribuir en prevenir la desnutrición y comer de manera saludable, para que eso sea visible es primordial brindar educación, a la vez se realizaron demostraciones nutricionales.
- El servicio No. 3 se aportó a la comunidad de Nimapá y Pasajoc, en tema de módulos de formación, desarrollando 8 talleres en cada uno de los Cantones, también se les proporcionó un manual para el fortalecimiento de las capacidades, que fue de gran impacto es que la Alcaldía comunitaria se comprometió en darle seguimiento a los procesos y cabe resaltar que el alcalde es el responsable el motivar a la COCOSAN integrada y que será una de las consignas para las futuras autoridades para seguir con las acciones, así mismo se proporcionaron manuales para que sea una fuente de consulta.
- De la misma manera, se aportó en 6 servicios no planificados, de los cuales, lo primordial fue buscar alianzas estratégicas para la gestionar los recursos y valorar los espacios con las organizaciones o entidades para lograr impactar en

las comunidades, el servicio I, feria de la salud, se apoyó a la comunidad de Juchanep con alumnos del nivel primario realizando dramatizaciones del cuidado del bebe desde la gestación hasta los mil días. El servicio II, fue la Gestión de alimentos para 21 niños con desnutrición, originarios de 11 Cantones del municipio de Totonicapán, la cual se les dotó para un máximo de un mes.

- El servicio III, Feria de la Salud con Pertinencia Cultural, aportó a la Comunidad de Tzanixnam, se coordinó con médicos del área para brindar exámenes gratuitos, revisión a mujeres embarazadas, charlas de higiene y nutrición a alumnos del nivel primario de la escuela central de la localidad. El servicio IV fue la gestión de víveres para 11 niños de nuevos casos de desnutrición detectados en el Hospital Nacional José Felipe Flores de Totonicapán, la razón fue porque de forma semanal se realiza monitoreo, así se van conociendo los cuadros clínicos que van presentando y es necesario tomar acciones para qué puedan salir de la condición.
- El servicio V se enfocó en realizar un desfile para sensibilizar a las madres la importancia de donar una gota de leche materna, por lo que se recolecto 2 litros al banco para los bebés que no lo tienen, es la comida fundamental para que puedan adquirir talla y peso de manera rápida y salir de la desnutrición si la padecen o defensa si fuesen prematuros. El servicio VI se desarrolló un diplomado, para fortalecer las capacidades de 24 personas en el tema de gobernanza en SAN. Por lo que considero que fue un proceso donde se trabajó con varios actores, lo que permitió tener más experiencia y conocimiento.

4.1.5 Hallazgos relevantes

- Durante el proceso que se trabajó en la comunidad se realizó un recorrido con personas claves para obtener información; por lo que se conoció que cuenta con una estructura organizativa comunitaria que es liderada por la alcaldía comunal, que prioriza la solución de problemas que suscitan dentro de las familias y sociales, pero lamentablemente se ha descuidado el tema de cuidado, protección y conservación del medio ambiente, seguridad de los comunitarios, y alimentaria, alcoholismo en las mujeres y embarazos a temprana edad.

- El Cantón no tiene bosque comunal, por lo que los nacimientos que proveen el vital líquido provienen de otras comunidades, y la falta de agua potable en algunos hogares permite problemas de salubridad. Hay vecinos que cuentan con grandes extensiones de terrenos, pero no la aprovechan en la siembra agrícola; y las que actualmente hacen uso de fertilizante químico para la producción de los productos, se ha perdido las buenas prácticas de la aplicación de abono orgánico.
- Se puede mencionar que las madres menores de edad no tienen experiencia en el cuidado de un bebe y el cuerpo aún no está preparado para ser mamá, lo que genera desnutrición en los niños, debido a que no le prestan la atención necesaria y en ocasiones no se cuenta con los recursos económicos, porque el padre no asume el compromiso, es lo que se pudo identificar en el diagnóstico comunitario.

Conclusiones

- La etapa del diagnóstico comunitario fue significativa, porque permitió relacionar la pedagogía, medio ambiente y seguridad alimentaria, al momento de encontrar el camino fue vital trabajar, ya que se aportó en varias comunidades, lo que llamó la atención que no solo se trabajó en una comunidad, sino en varios Cantones. En esta fase se conoció la realidad social del Cantón de Nimapá, por lo que se coordinó con las Autoridades comunitarias quienes fueron pilares para enriquecer y aportar información.
- Para que los servicios se desarrollaran de manera efectiva, fue valioso tener buena coordinación con las autoridades comunitarias, debido a que ellos ejercen autoridad y son los que conocen las necesidades que viven los comunitarios, y se tiene claro que también tienen juegan el papel de gestionar proyectos, en los tres servicios planificados servicios se trabajó en los Cantones de Nimapá, Chiyax, Xesacmaljá y Pasajoc, se enfocaron en huertos familiares, manual nutricional y módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades, misma que se realizó con la Corporación Comunal, mujeres y jóvenes del nivel básico.

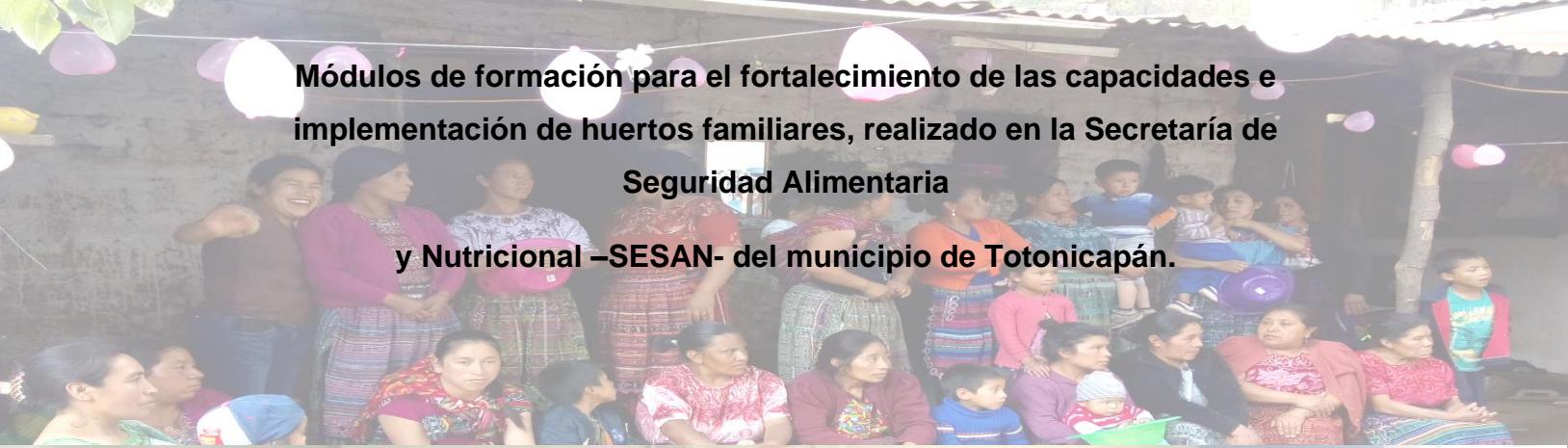
- Cabe mencionar que se desarrollaron 6 servicios no planificados que fueron en beneficio de los 21 niños con desnutrición crónica detectados durante los monitoreos semanales en el hospital nacional José Felipe Flores de Totonicapán; alumnos del nivel primario donde se desenvolvieron mediante sus habilidades, familias con escasos recursos, fortalecimiento de las capacidades y mujeres embarazadas.

Recomendaciones

- Se recomienda que al realizar un diagnóstico comunitario es vital coordinar con autoridades comunitarias, debido a que ellos lideran la comunidad, conocen la realidad en que viven los comunitarios, los problemas sociales, precariedades de algunas familias, enfermedades más latentes, incluso pueden identificar casos personales en las que piden que se apoyen o generar alguna propuesta para una acción en beneficio de los vecinos.
- De la misma manera, que es primordial dar a conocer los problemas identificados a las autoridades comunitarias para que ellos avalen los servicios y se ejecuten de forma efectiva; considerando que cada comunidad tiene sus propias formas de gobierno y uno debe acoplarse a los principios y consignas que tienen establecidos para alcanzar los objetivos propuestos y el epesista tenga la plena libertad de adquirir información.
- Se recomienda a las autoridades comunitarias que una comunidad para que tenga desarrollo no es únicamente gestionar obra gris, es fundamental empoderar y fortalecer las capacidades de los líderes, mujeres y jóvenes que son las futuras generaciones en temas sociales que aqueja a los comunitarios; así poder contribuir y realizar acciones que contribuyen en el buen vivir, por lo que se debe tener presente en el lema es *“Id y enseñad a todos”*.



Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades e implementación de huertos familiares, realizado en la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN- del municipio de Totonicapán.



**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía y Administración
Educativa con Orientación en Medio Ambiente**



**Módulos de formación para el fortalecimiento de las capacidades
dirigidas a autoridades comunitarias, mujeres y jóvenes.**

Nombre: Yolanda Elvira Xaliz Velásquez

Registro académico: 201240611

Asesora: Mayra Patricia Cabrera González

Institución: Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN-

Totonicapán, Guatemala, C.A.

Noviembre del año 2023

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Índice

Contenido	Págs.
1. Objetivos	6
• General.....	6
• Específicos	6
Módulo I, Autoestima.....	9
Módulo II, Desnutrición.....	14
Módulo II	15
Módulo III, Derechos individuales y colectivos	23
Módulo IV, Alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes	40
Módulo V, Embarazos en adolescentes	48

Presentación

Totonicapán es uno de los municipios del país que mantiene su sistema de gobierno propio. El camino que han transitado ha sido complejo hasta llegar a ser hoy un referente histórico y político en la defensa y ejercicio de derechos del pueblo K'iche' de Totonicapán y que ha trascendido a la región y el país. Sin embargo, el fortalecimiento de las capacidades en temas que aquejan a las mujeres y jóvenes no se ha priorizado por parte de las autoridades y los docentes, por lo que se considera fundamental abordar temas para sensibilizar a la población del Cantón Nimapá.

Por lo que en el presente documento se abordarán temas como: autoestima, alcoholismo y estupefacientes, embarazos en menores, desnutrición, derechos individuales y colectivos; debido a que las autoridades comunitarias informan que son casos que aqueja a los comunitarios y que los problemas que se presentan en la alcaldía para resolver van enfocados en los temas antes mencionados. Para ello es fundamental realizar un proceso de sensibilización a los comunitarios donde se espera la participación de mujeres y jóvenes.

La metodología a trabajar será talleres de formación con mujeres que integran la COCOSAN y jóvenes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa del Cantón Nimapá, para que en el futuro sean agentes multiplicadores de la información, así desarrollar de mejor manera los talleres de formación, con la finalidad de sensibilizar y empoderar a la población y se pueda tener un cambio de comportamiento.

Todos hablan de sus claustros de educación.

Por esta razón yo también debo hablar de los claustros donde me educó la madre naturaleza.

Ese colegio de mi educación es el siguiente:

— El primer libro fue el ver cruzar los cuatro vientos de la tierra—

— El siguiente libro fue el contemplar la mansión del cielo—

— El tercero fue el ver nacer la estrella Solar en el oriente y verla morir en el Ocaso, y que así murió el hombre nacido de mujer—

— El cuarto libro fue el contemplar la sonrisa de todos los jardines, sembrados y cultivados por esa Señorita Naturaleza, que viste un traje azul y que se corona ella misma de flores y se perfuma en su tocador interminable—

— El quinto libro fue el coro interminable de los cantos de los pájaros—

— El sexto libro ese bello jardín de la zoología montés—

— El séptimo libro fue el oír atentamente esa charla que forman los arroyos de agua en el bosque—

— El octavo libro fue el idilio (Amor tierno) —

— El noveno libro fue el verdadero libro de los Amores—

— El décimo libro, fue el libro del reglamento armónico que tiene la naturaleza en el palacio de sus reinos—

— El undécimo fue el de la agricultura y de quienes son dueños de sementeras y labranzas—

1. Objetivos

- **General**

- ✓ Generar procesos de formación dirigida a jóvenes del Instituto de Educación Básica y sensibilización a mujeres integrantes de la COCOSAN del Cantón Nimapá, para la prevención de la desnutrición, embarazos en menores, alcoholismo y estupefacientes, autoestima, derechos individuales y colectivos.

- **Específicos**

- ✓ Organizar talleres enfocados a jóvenes para una formación integral mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje, así reducir los temas que aquejan a la comunidad.
- ✓ Sensibilizar a las autoridades comunitarias, madres y a las generaciones futuras sobre la importancia de la seguridad alimentaria y la búsqueda del bien común, previniéndolos de temas que aquejan a la población actual.
- ✓ Promover el empoderamiento y el análisis crítico en las mujeres y señoritas, para que asuman con dignidad y responsabilidad la participación en los espacios sociales, comunitarios para que reconozcan sus derechos.

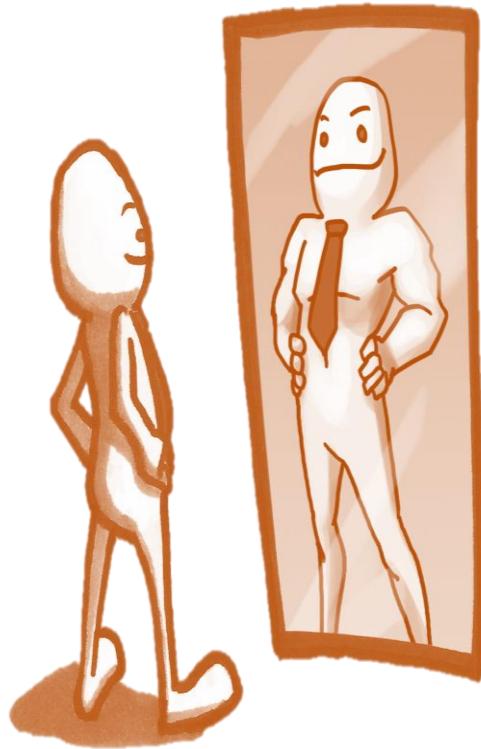
2. Metodología

Módulo	Métodos	Técnicas	Estrategias	Dirigido a
I Autoestima	Analítico	Socialización Participativa Inductivo.	Contar experiencias sobre casos especiales que se viven en la comunidad.	Mujeres integrantes de la COCOSAN.
II Desnutrición	Analítico	Socialización Participativa Inductivo.	Contar experiencias sobre casos especiales que se viven en la comunidad.	Mujeres integrantes de la COCOSAN.
III Derechos individuales y colectivos	Activo Inductivo	Lluvia de ideas Mapas conceptuales.	Contar experiencias sobre casos especiales que se viven en la comunidad.	Mujeres integrantes de la COCOSAN. Autoridades comunitarias.
IV Alcoholismo y estupefacientes	Inductivo Participativo	Casos prácticos.	Preguntas directas.	Jóvenes estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa.
V Embarazos en adolescentes	Inductivo Participativo	Casos prácticos.	Preguntas directas.	Jóvenes estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa. Autoridades comunitarias.

3. Malla curricular

Módulo	Contenido temático	Objetivo	Población
I	Autoestima	Fortalecer el nivel de autoestima de mujeres mediante un proceso de capacitación para que se puedan involucrar en diferentes espacios, así tener mejores oportunidades.	Mujeres integrantes de la COCOSAN.
II	Desnutrición	Socializar la importancia de ir reduciendo la desnutrición en los niños del Cantón Nimapá y así evitar muertes maternas e infantiles.	Mujeres integrantes de la COCOSAN.
III	Derechos individuales y colectivos	Reconocer los derechos, para hacerlos valedero por el Estado, no importando la etnia, cultura, identidad e idioma.	Mujeres integrantes de la COCOSAN. Autoridades comunitarias.
IV	Alcoholismo y estupefacientes	Facilitar un adecuado enfoque del fenómeno del uso, abuso de alcohol y estupefacientes, para que se establezca estrategias de intervención que permitan a los padres actuar como agentes preventivos dentro del ámbito familiar.	Jóvenes estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa.
V	Embarazos en menores	Sensibilizar a la población para la prevención de los embarazos en menores para que se tomen acciones que contribuya en la salud de la población afectada.	Jóvenes estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa. Autoridades comunitarias.

Módulo I, Autoestima



Módulo I

Autoestima

1.1 Objetivos:

1.1.1 Generales:

- ✓ Fortalecer el nivel de autoestima de mujeres mediante un proceso de capacitación para que se puedan involucrar en diferentes espacios, así tener mejores oportunidades.

1.1.2 Específicos:

- ✓ Promover la importancia de la autoestima en la comunidad para que asuman con dignidad y responsabilidad el que hacer de cada ser que le corresponde a la mujer.
- ✓ Identificar de manera colectiva el papel que juega la autoestima en las mujeres y que es fundamental para evitar daños psicológicos, incluso violencia dentro de las familias.

1.2 Autoestima

Es la capacidad de experimentar la existencia, consciente del potencial y necesidades reales; de amarse incondicionalmente y confiar en mi YO interior para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que se tenga o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en las que corresponda interactuar

Puede entenderse a partir de dos niveles: como el energético y psicológico.

- ❖ Energético: fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida.
- ❖ Psicológico: es la capacidad de experimentar la existencia, consciente del potencial y necesidades reales, de amar incondicionalmente y confiar en nosotras para lograr objetivos.

¿Cómo se construye la autoestima?

- ❖ Desde el vientre de la madre, desde esta primera casa.
- ❖ Comunicación de amor, aceptación, alegría y todos los sentimientos, energías, pensamientos, de luz y de vida para que empiece a germinar su autoestima.
- ❖ La autoestima se va construyendo desde temprana edad, cuando las niñas se relacionan con las familias, por eso es fundamental el trato con amor, ternura, respeto y valoración hacia la niña.

¿Por qué es importante la autoestima en la mujer?

- ❖ Ayuda a darles valor a las mujeres mayas K'iches de enfrentarse a nuevos desafíos y no tener miedo a emprender cosas nuevas.
- ❖ A que se desenvuelven de una mejor manera en su comunidad y en otros espacios sin temor, con seguridad y confianza.
- ❖ Transmite lo que siente de sí misma, reflejando su autoestima a través de la aceptación, valoración y amor por ella.
- ❖ Es uno de los grandes tejidos que debe continuar tejiendo y asumiendo la mujer maya K'iche.
- ❖ Debe superar estereotipos, complejos y temores que han sido generados en la historia personal y colectiva.



No permitir que se les excluya, discrimine o violente sus derechos.

Fuente: foto extraída de la revista de AMUTED. (2012). *Escuela para Padres*. Quetzaltenango

Senderos para avanzar hacia la autoestima:

- ❖ Comenzar a pensar en uno mismo como en la mejor amiga.
- ❖ Aceptarse.
- ❖ No compararse con nadie.
- ❖ Recordar lo positivo.
- ❖ Tener siempre presente los recuerdos de éxito y logros que ha conseguido.
- ❖ Centrarse en el crecimiento personal.
- ❖ Disfrutar y vivir a plenitud, ya sea hermoso o difícil el momento.
- ❖ Cultivar el alma, el espíritu y las energías.
- ❖ Estudiar y hacer lo que nos gusta.
- ❖ Descansar, compartir y celebrar la vida.

Flores y frutos de la autoestima:

- ❖ Sentirse y ser feliz.
- ❖ Sentirse y ser sana del cuerpo y del alma.
- ❖ Segura y confiada en sí misma.
- ❖ Reconoce sus identidades diversas.
- ❖ Reconoce y asume sus luces y sus sombras.
- ❖ Acepta y le gusta su vida.
- ❖ Se ama, se valora y se respeta.
- ❖ Cuida su alma, su cuerpo, su espíritu y su mente.
- ❖ Se alimenta sana y naturalmente.
- ❖ Expresa sus sentimientos y pensamientos con libertad.

Módulo II, Desnutrición



Módulo II

Desnutrición

2.1 Objetivos:

2.1.1 General:

- ✓ Socializar la importancia de ir reduciendo la desnutrición en los niños del Cantón Nimapá y así evitar muertes maternas e infantiles.

2.1.2 Específicos:

- ✓ Fortalecer las capacidades de las madres de familias para que se alimenten de manera saludable antes, durante y después del proceso de gestación.
- ✓ Fomentar en los padres la importancia de una buena nutrición dentro de la familia para evitar problemas de desnutrición en los niños.

2.3 Desnutrición

La crisis económica global y los efectos del cambio climático, especialmente sequías, están afectando aún más las economías y la subsistencia de las familias indígenas y de las más pobres, siendo los niños y las niñas los más afectados.

Cuatro de cada diez niños y niñas (43.4%) menores de cinco años presenta desnutrición crónica (la que mide la altura en relación con la edad), condición que provoca menos retención escolar, menor productividad, propensión a adquirir enfermedades y hasta pérdida del coeficiente intelectual, efectos irreversibles durante toda la vida. La desnutrición crónica afecta a ocho de cada diez (80%) de los niños y las niñas indígenas.

Cerca de tres millones de guatemaltecos carecen de acceso al agua potable y aproximadamente seis millones no tienen acceso a servicios de saneamiento mejorado.

La matriculación en la enseñanza primaria se ha incrementado notablemente los últimos años, llegando hasta el 96%. Sin embargo, la permanencia en la escuela sigue siendo un problema esencial, ya que solo cuatro de cada diez niños y niñas que comienzan este ciclo lo culminan. Las niñas indígenas asisten, en promedio, solo tres años.

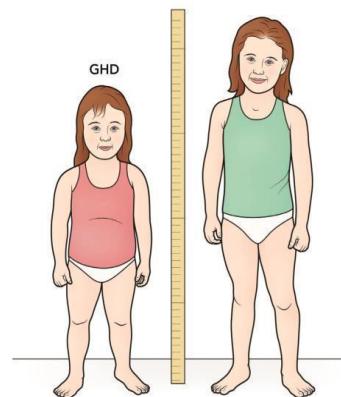
2.4 Tipo de desnutrición en Guatemala

Uno de los principales problemas del área rural guatemalteca es la desnutrición, por lo que es de suma importancia conocer cuáles son las implicaciones de esta problemática. Asimismo, es importante saber también cuáles son las posibles soluciones, con la finalidad que podamos ver la luz al final del camino y comprender que es posible resolver esta situación en Guatemala.

Existen diferentes tipos de desnutrición, desnutrición aguda y crónica. Es importante saber diferenciarlas, pues, la solución a dicha problemática dependerá del tipo de desnutrición diagnosticada.

Desnutrición crónica:

- Se refiere al retraso en el crecimiento, la estatura es menor que la esperada para la edad.
- Refleja **deficiencias nutricionales** en los primeros años de vida por ser uno de los períodos de más rápido crecimiento y desarrollo.



Fuente: foto extraída del documento, Plan del PACTO Hambre Cero, Guatemala.

Daños irreversibles: la talla y el desarrollo cerebral no alcanzado, no se recuperan nunca.

Desnutrición aguda

- Se mide relacionando el peso del niño(a) con su estatura.
- Refleja una condición de déficit nutricional en el momento en que se mide
- También referida como emaciación
- Se clasifica clínicamente según su severidad en:
 - Moderada
 - Severa sin signos clínicos
 - Severa con signos clínicos (**Marasmo – Kwashiorkor**)

Daños irreversibles: riesgo de muerte

Aumenta el riesgo de retraso del crecimiento y se limita el desarrollo cognitivo del niño.

Mayor riesgo de infecciones.

Desnutrición aguda moderada:

- Estado de deficiencia en el que el peso es muy bajo para la estatura (talla o longitud).
- Puede estar asociada a una enfermedad que se desarrolla rápidamente (**diarreas, enfermedades respiratorias y otras**)
- No hay presencia de edema o hinchazón
- Se diagnostica por medio de una evaluación de peso y talla usando el indicador.

El riesgo de muerte en los niños con desnutrición aguda moderada es tres veces mayor que un niño sano.

En los niños con desnutrición aguda severa, el riesgo de muerte es nueve veces mayor.

Desnutrición aguda severa

- Estado de deficiencia más severo que el moderado. El peso es extremadamente bajo con respecto a la estatura (talla o longitud).
- El riesgo de mortalidad es más alto, requiere de atención médica y nutricional especializada.
- No necesariamente hay presencia de edema o hinchazón
- También se diagnostica por medio de una evaluación de peso y talla usando el indicador peso para talla

Marasmo:

- Es un tipo de desnutrición aguda severa
- Estado de deficiencia de energía y proteína_muy severo que conduce a delgadez extrema o emaciación.
- Apariencia de “viejito”, por la piel arrugada y pegada a los huesos.
- Pelo ralo y de color claro.
- Apatía o irritabilidad.



Fuente: foto extraída del documento, Plan del PACTO Hambre Cero, Guatemala.

Kwashiorkor

- Es un tipo de desnutrición aguda severa
- Estado de deficiencia de proteína muy severo que produce edema y otras alteraciones en órganos, cabello, piel.
- Sigue cuando al niño(a) muy temprano o abruptamente se le quita el pecho y los alimentos que le proporcionan no contienen la proteína necesaria. Puede darse también en niños y niñas mayores de 2 años.
- Edema (hinchazón) en la cara y extremidades. “Cara de Luna”
- Lesiones pelagroides que se ven como costras y descamación de la piel
- Cabello escaso, se desprende fácilmente y está decolorado (signo de bandera)

Resumen de la Situación de malnutrición en Guatemala

- Desnutrición crónica en menores de 5 años: 46.5%.
- Desnutrición Aguda en menores de 5 años a nivel nacional: 0.7%.
- Prevalencia de sobrepeso/obesidad: 4.7%.
- Bajo peso al nacer: 14.6%.

Conclusiones

- Los niveles de desnutrición crónica en niñas y niños próximos a cumplir los cinco años registrados en el país, son un indicador de los efectos acumulativos del retraso en el crecimiento.
- El sobrepeso y obesidad ha incrementado tanto en la población infantil como adulta.
- Persisten las deficiencias de micronutrientes, particularmente la anemia.
- Cualquier tipo de malnutrición es el resultado de otra serie de factores determinantes (causas básicas, subyacentes e inmediatas) que son particulares a cada grupo de población, lugar, región, etc.

Metas para reducir la desnutrición

1. Reducir un 40% el número de niños menores de 5 años con retraso de crecimiento.
2. Reducir un 50% la anemia en mujeres edad fecunda
3. Reducir el 30% los casos de bajo peso al nacer.
4. Conseguir que no aumente el sobrepeso infantil.
5. Aumentar al menos un 50% la tasa de lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida.
6. Reducir y mantener por debajo del 5% la emaciación infantil.

Ventana de Oportunidad o Ventana de los Mil Días -VMD-

Desde el
embarazo



Hasta los dos
años

Fuente: foto extraída del documento, Plan del PACTO Hambre Cero, Guatemala.

Intervenciones de alto impacto en nutrición

Buenas prácticas de nutrición:

1. Promoción y apoyo del amamantamiento.
2. Promoción de la alimentación complementaria
3. Lavado de manos con jabón y promoción de comportamientos higiénicos.

Suministros de micronutrientes:

1. Desparasitación.
2. Suplemento con vitamina A.
3. Micronutrientes en polvo.
4. Suplemento de hierro-ácido fólico para mujeres embarazadas.
5. Fortificación con hierro-ácido fólico para mujeres embarazadas.
6. Fortificación con hierro de alimentos básicos.
7. Yodación de la sal.
8. Suplementación con cápsulas de aceite yodado (para mujeres).

Tratamiento de la desnutrición:

1. Prevención y tratamiento de la desnutrición moderada en niños de 6-23 meses de edad.
2. Suplemento terapéutico de zinc.
3. Tratamiento de la desnutrición aguda grave.

Módulo III, Derechos individuales y colectivos



Módulo III

Derechos individuales y colectivos

3.1 Objetivos:

3.1.1 General:

- ✓ Reconocer los derechos, para hacerlos valedero por el Estado, no importando la etnia, cultura, identidad e idioma.

3.2.1 Específicos:

- ✓ Fortalecer los conocimientos de las mujeres en el tema de derechos, por medio de un análisis crítico y objetivo de la realidad actual de nuestro municipio y país.
- ✓ Socializar los instrumentos jurídicos nacionales e internacionales ratificados por Guatemala para la regulación de los derechos individuales y colectivos de los pueblos indígenas.

3.2 Derechos individuales y colectivos

Derechos humanos

Son un conjunto de derechos reconocidos a toda persona humana. Tiene como objetivo el logro de una vida digna. Su realización es posible mediante la convivencia de personas, grupos, pueblos, estados basados en los principios de libertad, dignidad, igualdad y justicia.

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnia, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en la ley y garantizados por ella, a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional. El derecho internacional de los derechos humanos establece las obligaciones que tienen los gobiernos de tomar medidas en determinadas situaciones, o de abstenerse de actuar de determinada forma en otras, a fin de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de los individuos o grupos.

Principios fundamentales de los derechos humanos.

- ✓ Libertad
- ✓ Igualdad
- ✓ Fraternidad -Solidaridad
- ✓ Justicia
- ✓ Dignidad

Principios que aportaron las luchas por los derechos humanos:

Libertad:

Es la capacidad de actuar y pensar sin temores ni presiones, siempre y cuando no dañemos a otros seres humanos. Implica autonomía, ausencia de presiones o coacciones externas. Libertad de realizar actividades o conductas con total libertad de expresión y participación.

Igualdad:

Implica que no se hará distinción o exclusión alguna en contra de las personas por razones de sexo, edad, religión, grupo étnico, condición social, preferencia sexual, discapacidad, etc. Toda persona será tratada con dignidad e igualdad de condiciones sin discriminación alguna.

Fraternidad - solidaridad:

Implica la noción de que los problemas que generan violaciones de derechos humanos son problemas de toda la humanidad, no sólo de las personas o del pueblo que los padece directamente. Ejercicio de los derechos humanos con responsabilidad frente a las demás personas. Reconocer que la dignidad es común a toda la humanidad y que la relación de respeto entre los seres humanos trasciende las fronteras y la temporalidad de las generaciones.

Justicia:

Es reconocer en cada persona lo que le corresponde por derecho.

Dignidad:

Desde la perspectiva de los Derechos Humanos, el respeto a la dignidad implica:

- ✓ Vivir como se quiere, es decir, cada persona debe gozar de autonomía para poder configurarse, autodeterminarse y diseñar su propio proyecto de vida.

- ✓ Vivir bien: Cada persona debe vivir con condiciones materiales que aseguren que sus necesidades básicas estén satisfechas. Por ejemplo: Contar con seguridad, tener alimentación, vivienda, salud, educación, trabajo, seguridad social, transporte, poder expresarse y vivir su propia cultura sin discriminación alguna y disfrutar de un ambiente saludable.
- ✓ Vivir libre de humillaciones: Sin discriminación, violencia, tortura, tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Características de los derechos humanos:

- Universales
- Irrenunciables
- Imprescriptibles
- Intransferibles
- Limitados
- Interdependientes y complementarios

Derechos individuales y colectivos

Los derechos son todos aquellos derechos que existen como reconocimiento de los pueblos nativos. Son derechos que incluyen no sólo los derechos humanos, sino también los derechos que tienen de sus tierras, idiomas, cultura, religión y otros elementos que forman parte de su identidad como pueblo.

Para el caso de Guatemala, existen diferentes leyes nacionales e internacionales vigentes que propician el libre ejercicio y práctica de las diferentes formas de espiritualidad de los pueblos indígenas y para el caso maya en particular.

Los derechos son aquellos derechos colectivos que existen como reconocimiento a la condición específica de los pueblos autóctonos. Los mismos incluyen no sólo los derechos humanos más básicos a la vida e integridad, sino también los derechos sobre su territorio, al idioma, cultura, religión y otros elementos que forman parte de

su identidad como pueblo. El término puede ser utilizado como una expresión de reclamo por organizaciones sociales o ser parte de leyes nacionales que establecen la relación entre un gobierno y el derecho de autodeterminación de los pueblos autóctonos que viven dentro de sus fronteras, o en derecho internacional como una protección contra acciones violatorias por parte de gobiernos o de grupos con intereses privados.

Instrumentos jurídicos internacionales en favor de pueblos indígenas

- a) Declaración Universal de los Derechos Humanos
- b) Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.
- c) Convenio 169 de la OIT sobre pueblos indígenas y Tribales en países independientes.

Declaración universal de los derechos humanos

La Declaración de los Derechos Humanos es un documento que contiene aquellas libertades, facultades e instituciones a los que toda persona pertenece, por el simple hecho de ser humanos y así poder garantizar una vida digna. No importando el estatus, sexo, orientación sexual, etnia o nacionalidad; y son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente. Todos los derechos de los que gozamos por el simple hecho de estar vivos, como el derecho a la educación, a la libertad de expresión, a la vida, a un trabajo honesto, etc. y sirven en todo el mundo.

Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2:

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónoma o sometida a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 7 Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 18 Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 26 Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

Artículo 27 Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

Artículo 29 Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

Declaración de las naciones unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas

La Declaración es un documento detallado sobre los derechos de los pueblos indígenas, fue preparada y debatida oficialmente durante más de veinte años antes de ser aprobada por la Asamblea General el 13 de septiembre de 2007. El documento hace insistencia en el derecho de los pueblos indígenas a vivir con dignidad, a mantener y fortalecer sus propias instituciones, culturas y tradiciones y a buscar su propio desarrollo, determinado libremente de conformidad con sus propias necesidades e intereses. Aborda, entre otros, los derechos individuales y los derechos colectivos, los derechos culturales y la identidad, derechos a la educación, la salud, el empleo y el idioma.

Los pueblos y las personas indígenas son libres e iguales a todos los demás pueblos y personas y tienen derecho a no ser objeto de ninguna discriminación en el ejercicio de sus derechos que esté fundada, en particular, en su origen o identidad indígena. Los pueblos indígenas tienen derecho a la libre determinación. En virtud de este derecho pueden determinar libremente su condición política y perseguir libremente su desarrollo económico, social y cultural.

La Declaración reconoce que los pueblos indígenas desposeídos de sus medios de subsistencia y desarrollo tienen derecho a una reparación justa y equitativa. Esencialmente, la Declaración prohíbe la discriminación contra los pueblos indígenas y promueve su participación plena y efectiva en todos los asuntos que les conciernen, así como su derecho a seguir siendo diferentes y a perseguir su propia visión del desarrollo económico y social.

Se enmarcan algunos artículos de la declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas:

Artículo 1: Los indígenas tienen derecho, como pueblos o como individuos, al disfrute pleno de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales reconocidas en la Carta de las Naciones Unidas, la Declaración Universal de Derechos Humanos y las normas internacionales de derechos humanos.

Artículo 2: Los pueblos y los individuos indígenas son libres e iguales a todos los demás pueblos y personas y tienen derecho a no ser objeto de ningún tipo de discriminación en el ejercicio de sus derechos, en particular la identidad en su origen o identidad indígenas.

Artículo 3: los pueblos indígenas tienen derecho a la libre determinación. En virtud de este derecho determinan libremente su condición política y persiguen libremente su desarrollo económico, social y cultural.

Artículo 4: los pueblos indígenas, en ejercicio de su derecho a la libre determinación, tienen derecho a la autonomía o al autogobierno en las cuestiones relacionadas con sus asuntos internos y locales, así como a disponer de medios para financiar sus funciones autónomas.

Artículo 5: Los pueblos indígenas tienen derecho a conservar y reforzar sus propias instituciones políticas, económicas, sociales y culturales, manteniendo a la vez su derecho a participar plenamente, si lo desean, en la vida política, económica, social y cultural del Estado.

Convenio 169 de la OIT

El convenio sobre pueblos indígenas y tribales, 1989 (núm. 169) es un tratado internacional, adoptado por la Conferencia Internacional del Trabajo en 1989. El convenio refleja el consenso logrado por los mandantes tripartitos de la OIT en

relación con los derechos de los pueblos indígenas y tribales dentro de los Estados-nación en los que viven y las responsabilidades de los gobiernos de proteger estos derechos. El convenio se fundamenta en el respeto a las culturas y las formas de vida de los pueblos indígenas y reconoce sus derechos sobre las tierras y los recursos naturales, así como el derecho a decidir sus propias prioridades en lo que atañe al proceso de desarrollo.

El objetivo del Convenio es superar las prácticas discriminatorias que afectan a estos pueblos y hacer posible que participen en la adopción de decisiones que afectan a sus vidas. Por lo tanto, los principios fundamentales de consulta y participación constituyen la piedra angular del Convenio. Además, el Convenio cubre una amplia gama de cuestiones relativas a los pueblos indígenas, que incluyen el empleo y la formación profesional, la educación, la seguridad social y la salud, el derecho consuetudinario, las instituciones tradicionales, las lenguas, las creencias religiosas y la cooperación a través de las fronteras.

¿Quiénes son los pueblos indígenas y tribales?

Pueblos indígenas y tribales es una denominación común para más de 370 millones de personas que se encuentran en más de 70 países del mundo. Estos pueblos constituyen aproximadamente el 5 por ciento de la población mundial, pero el 15 por ciento de los pobres en el mundo. Los pueblos indígenas y tribales se encuentran en todas las regiones del mundo, desde el Ártico hasta los bosques tropicales. No hay una definición universal de pueblos indígenas y tribales, pero el convenio núm. 169 ofrece una serie de criterios subjetivos y objetivos, que se utilizan conjuntamente para identificar quiénes son estos pueblos en un país determinado.

Teniendo en cuenta la diversidad de los pueblos que buscan proteger, el Convenio utiliza la terminología incluyente de pueblos indígenas y tribales y atribuye el mismo conjunto de derechos a los dos grupos, en América Latina, por ejemplo, el término “Tribal” ha sido aplicado a ciertas comunidades afro-descendientes.

Los pueblos indígenas y tribales son a menudo designados por expresiones nacionales tales como montañeses, tribus de las colinas, cazadores, recolectores y numerosos países han establecido registros específicos de estos pueblos. En algunos casos en los que hay poca claridad respecto de la aplicación de los criterios objetivos y subjetivos, la comisión de Expertos en Aplicación de Convenios y Recomendaciones (CEACR) ha analizado las circunstancias y formulado comentario para el país en cuestión.

A. Principios básicos del Convenio 169 OIT

Este instrumento internacional de derechos humanos tiene, según la abogada mexicana Magdalena Gómez, como principios básicos:

- a) El respeto a las culturas, formas de vida y de organizaciones e instituciones tradicionales de los pueblos indígenas y tribales.
- b) La participación efectiva de estos pueblos en las decisiones que les afectan.
- c) El establecimiento de mecanismos adecuados y procedimientos para dar cumplimiento al Convenio de acuerdo a las condiciones de cada país.

Los elementos de los pueblos tribales incluyen:

- ✓ Estilos tradicionales de vida
- ✓ Cultura y modo de vida diferentes a los de los otros segmentos de la población nacional.
- ✓ Organización social y costumbres y leyes tradicionales propias

Los elementos de los pueblos indígenas incluyen:

- ✓ Estilos tradicionales de vida

- ✓ Cultura y modo de vida diferentes a los de los otros segmentos de la población nacional.
- ✓ Organización social e instituciones políticas propias
- ✓ Viven en continuidad histórica en un área determinada o antes de que otros invadieran o vinieran al área.

El Convenio 169 de la OIT resalta los siguientes artículos:

Artículo 2: Los gobiernos deberán asumir la responsabilidad de desarrollar, con la participación de los pueblos interesados, una acción coordinada y sistemática con miras a proteger los derechos de estos pueblos y a garantizar el respeto de su integridad:

Esta acción deberá incluir medidas:

- a. Que aseguren a los miembros de dichos pueblos gozar, en pie de igualdad, de los derechos y oportunidades que la legislación nacional otorga a los demás miembros de la población;
- b. Que promuevan la plena efectividad de los derechos sociales, económicos y culturales de esos pueblos, respetando su identidad social y cultural, sus costumbres y tradiciones, y sus instituciones;
- c. Que ayuden a los miembros de los pueblos interesados a eliminar las diferencias socioeconómicas que puedan existir entre los miembros indígenas y los demás miembros de la comunidad nacional, de una manera compatible con sus aspiraciones y formas de vida.

Artículo 3: Los pueblos indígenas y tribales deberán gozar plenamente de los derechos humanos y libertades fundamentales, sin obstáculos ni discriminación. Las disposiciones de este Convenio se aplicarán sin discriminación a los hombres y mujeres de esos pueblos.

No deberá emplearse ninguna forma de fuerza o de coerción que viole los derechos humanos y las libertades fundamentales de los pueblos interesados, incluidos los derechos contenidos en el presente convenio.

Derechos individuales: Tienen como finalidad proteger:

- ✓ Toda persona tiene los derechos y libertades fundamentales sin distinción de raza, sexo, color, idioma, posición social o económica.
- ✓ Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad jurídica
- ✓ Nadie estará sometido a esclavitud o servidumbre
- ✓ Nadie será sometido a torturas, ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes, ni se le podrá ocasionar daño físico, psíquico o moral
- ✓ Nadie puede ser molestado arbitrariamente en su vida privada, familiar, domicilio o correspondencia, ni sufrir ataques a su honra o reputación
- ✓ Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia
- ✓ Toda persona tiene derecho a una nacionalidad
- ✓ En caso de persecución política, toda persona tiene derecho a buscar asilo y a disfrutar de él, en cualquier país
- ✓ Los hombres y las mujeres tienen derecho a casarse y a decidir el número de hijos que desean
- ✓ Todo individuo tiene derecho a la libertad de pensamiento y de religión
- ✓ Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y expresión de ideas
- ✓ Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacífica
- ✓ Según los artículos 3, 4, 5, 9, 13. 17, 18, 19 en la declaración de los derechos humanos.

Derechos colectivos:

- a) Toda persona tiene derecho a la seguridad social y a obtener la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales.
- b) Toda persona tiene derecho al trabajo en condiciones equitativas y satisfactorias.

- c) Toda persona tiene derecho a formar sindicatos para la defensa de sus intereses.
- d) Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure a ella y a su familia la salud, alimentación, vestido, vivienda, asistencia médica y los servicios sociales necesarios.
- e) Toda persona tiene derecho a la salud física y mental.
- f) Durante la maternidad y la infancia toda persona tiene derecho a cuidado y asistencia especial.
- g) Toda persona tiene derecho a la educación en sus diversas modalidades.
- h) La educación primaria y secundaria es obligatoria y gratuita.

Derechos comunitarios:

- a) Derecho a la autodeterminación
- b) Derecho a la independencia económica y política.
- c) Derecho a la identidad nacional y cultural.
- d) Derecho a la paz
- e) Derecho a la coexistencia pacífica.
- f) Derecho al entendimiento y confianza.
- g) La cooperación internacional y regional.
- h) La justicia internacional.
- i) El uso de los avances de la ciencia y la tecnología.
- j) La solución de los problemas alimenticios, demográficos, educativos, y ecológicos.
- k) El medio ambiente.
- l) El patrimonio común de la humanidad.
- m) El desarrollo que permita una vida digna.

Derechos específicos de la Mujer Indígena en Guatemala:

Derecho al respeto de su identidad cultural: Guatemala está conformada por cuatro pueblos culturalmente diferenciados: el maya, el Garífuna, el Xinca y el ladino. En Guatemala, uno de los sectores de la población que ha podido conservar

los elementos de la cultura es el de las mujeres indígenas, quienes no solo conservan sino transmiten esos valores a las nuevas generaciones: esto se evidencia con el uso del traje, del idioma, con las prácticas medicinales tradicionales, entre otras.

Derecho a identificarse como mujer indígena: Significa la libertad de expresar las prácticas culturales, poder vivir y gozar lo que se aprendió de la familia y en la comunidad. Que puede vestir el traje, comunicarse en su idioma con libertad. Además, significa que puede practicar sus creencias religiosas.

Derecho a no ser asimilada por una cultura ajena: La asimilación es un proceso que se da por la supremacía de una cultura sobre otra. La mujer indígena es generalmente obligada a aceptar tras costumbres por la situación de discriminación que vive; sin embargo, de alguna manera se ha visto la sobrevivencia de las expresiones culturales de los distintos grupos étnicos por la persistencia de la mujer indígena.

Derecho a la participación en cargos de dirección y toma de decisiones a todo nivel, dentro y fuera de la comunidad: significa la inclusión e intervención en cargos de dirección y toma de decisión en espacios de la vida comunitaria, en las diversas estructuras municipales, regionales o nacionales.

Derecho a modificar costumbres y tradiciones que afectan su dignidad: considerando que las culturas no son estáticas, sino que están en constante modificación; existen, sin embargo, situaciones que han perdurado como la discriminación, desde el nacimiento, por el hecho de ser mujer; estas son algunas prácticas o costumbres que perjudican el desarrollo de la mujer en todo ámbito: familiar, político, educacional, comunal.

Derecho a recuperar costumbres y tradiciones que fortalecen su dignidad: en el caso de la cultura maya, los valores y principios de la cultura Maya esencialmente

promueven una igualdad y equidad entre las relaciones de mujeres y hombres. Este derecho implica: ritual de matrimonio, reposo postnatal y abstinencia, concepción de la maternidad, relación de las mujeres con la madre tierra como símbolo de fertilidad, ceremonia del día del nacimiento, entre otras.

Derecho a la no imposición de esposo: la mujer tiene la libertad de elegir a su cónyuge, en particular la relación de noviazgo que es necesario para conocer a la persona antes de la vida matrimonial; y que también tiene la libertad de decidir sobre casarse o no.

Derecho a un trato digno, humano y respetuoso: la mujer indígena merece una relación respetuosa, amable y digna en familia y sociedad, a que se le llame por su nombre, a heredar bienes materiales de parte de sus progenitores; tiene el derecho al trabajo justo y remunerador, así como a gozar de un tiempo de descanso.

Derecho a la aplicación del principio de dualidad: en la filosofía de la cultura Maya se interpreta que hombre y mujer participan en iguales condiciones de responsabilidades y derechos en la familia y en la sociedad, constituyendo de esta forma una sociedad de justicia y paz.

Derecho a una educación bilingüe: La educación bilingüe, además, de ser un derecho de las ciudadanas y ciudadanos, representa en la práctica una oportunidad de conocimiento mutuo entre diversos, de desarrollo y creación de códigos comunes para las relaciones interculturales necesarias para erradicar la discriminación y el racismo.

La mujer indígena tiene derecho a la instrucción académica en su idioma materno, y a ser atendida en instituciones públicas por personas maya hablantes.

Marco legal nacional de derechos de los pueblos indígenas en Guatemala.

- a) Constitución Política de la República de Guatemala
- b) Ley de Desarrollo Social
- c) Reforma al código penal, decreto 57-2002(delito de discriminación)
- d) Ley de Idiomas Nacionales, decreto 19-2003
- e) Ley de Promoción Educativa contra la discriminación, decreto 81-2002
- f) Ley Marco de los Acuerdos de Paz, decreto 52-2005
- g) Ley de Protección y Desarrollo Artesanal, decreto 141-96
- h) Decreto 426: Se declara de interés nacional la protección de los tejidos indígenas
- i) Acuerdo Ministerial 930, Reformado por el Acuerdo Ministerial 759 del Ministerio de Educación, acerca de la promoción Educativa contra la discriminación.

Es importante conocer sobre cada uno de los instrumentos legales que regulan los derechos de los pueblos indígenas, el primero y el más importante conocer es el que la Constitución Política de la República de Guatemala garantiza.

La Constitución Política de la República de Guatemala

Sección tercera Comunidades Indígenas:

- ✓ **Artículo 66.** Protección a grupos étnicos. Guatemala está conformada por diversos grupos étnicos, entre los que figuran los grupos indígenas de ascendencia maya. El Estado reconoce, respeta y promueve sus formas de vida, costumbres, tradiciones, formas de organización social, el uso del traje indígena en hombres y mujeres, idiomas y dialectos.
- ✓ **Artículo 67.** Protección a las tierras y las cooperativas agrícolas indígenas. Las tierras de las cooperativas, comunidades indígenas o cualesquiera otras formas de tenencia comunal o colectiva de propiedad agraria, así como el patrimonio familiar y vivienda popular, gozarán de protección especial del Estado, de asistencia crediticia y de técnica preferencial, que garanticen su posesión y desarrollo, a fin de asegurar a todos los habitantes una mejor calidad de vida.

Módulo IV, Alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes



Módulo IV

Alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes

4.1 Objetivos:

4.1.1 General:

- ✓ Facilitar un adecuado enfoque del fenómeno del uso, abuso de alcohol y estupefacientes, para que se establezca estrategias de intervención que permitan a los padres actuar como agentes preventivos dentro del ámbito familiar.

4.1.2 Específicos:

- ✓ Enmarcar la prevención de alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes del Cantón Nimapá, con la finalidad de incluirlo dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y no tenga problemas de salud y social.
- ✓ Analizar los factores de riesgo del consumo de alcohol en los adolescentes para mejorar la convivencia familiar y de compañerismo.

4.2 Alcoholismo y estupefacientes en los adolescentes

Los adolescentes pueden estar comprometidos en varias formas con el alcohol y estupefacientes (las drogas legales o ilegales). Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante la adolescencia. Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana. Ellos tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros tienen. El uso del alcohol o del tabaco a una

temprana edad aumenta el riesgo del uso de otras drogas más tarde. Algunos adolescentes experimentan un poco y dejan de usarlas o continúan usándolas ocasionalmente sin tener problemas significativos. Otros desarrollarán una dependencia, usarán luego drogas más peligrosas y se causarán daños significativos a ellos mismos y posiblemente a otros.

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a experimentar y parar ahí, y cuáles van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos:

- Con un historial familiar de abuso de substancias
- Que están deprimidos
- Que sienten poco amor propio o autoestima
- Que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente

Los adolescentes abusan de una variedad de drogas, tanto legales como ilegales. Las drogas legales disponibles incluyen las bebidas alcohólicas, las medicinas por receta médica, los inhalantes (vapores de las pegas, aerosoles y solventes) y medicinas de venta libre para la tos, la gripe, el insomnio y para adelgazar. Las drogas ilegales de mayor uso común son la marihuana, los estimulantes (cocaína, "crack" y "speed"), LSD, PCP, los derivados del opio, la heroína y las drogas diseñadas (éxtasis). El uso de las drogas ilegales está en aumento, especialmente entre los jóvenes o adolescentes. Primero el uso de la marihuana ocurre en la escuela intermedia y el uso del alcohol puede comenzar antes de los 12 años. El uso de la marihuana y el alcohol en la escuela superior se ha convertido en algo común.

El uso de las drogas y el alcohol está asociado con una variedad de consecuencias negativas, que incluyen el aumento en el riesgo del uso serio de drogas más tarde en la vida, el fracaso escolar, el mal juicio que puede exponer a los adolescentes al riesgo de accidentes, violencia, relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas y el suicidio.

Las señales principales del uso de alcohol y del abuso de drogas por los adolescentes pueden incluir:

- **Físicas:** fatiga, problemas al dormir, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente.
- **Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión, retraimiento y una falta general de interés.
- **De familia:** el comenzar argumentos, desobedecer las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia.
- **En la escuela:** interés decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, faltas al deber y problemas de disciplina.
- **Problemas Sociales:** amigos o pares envueltos con drogas y alcohol, problemas con la ley y el cambio dramático en el vestir y apariencia.

Algunas de estas señales de aviso pueden también ser señales indicativas de otros problemas emocionales. Cuando los padres se preocupan deben de tomar el primer paso y consultar con el médico de familia del adolescente. Si se sospecha el uso/abuso de drogas o alcohol, entonces al adolescente se le debe de hacer una evaluación comprensiva llevada a cabo por un psiquiatra de niños y adolescentes o por otro profesional de la salud mental capacitado.

Los padres pueden ayudar a su hijo proveyendo la educación a temprana edad acerca de las drogas y el alcohol, estableciendo comunicación, siendo ejemplo

modelo positivo y reconociendo y tratando desde el comienzo los problemas que surjan.

La infancia y la dependencia (drogas, alcohol...)

La adolescencia es un período de cambios, que representa el paso de la infancia a la edad adulta. A lo largo de esta transición tan delicada, los adolescentes son especialmente vulnerables a todo tipo de tentaciones a causa de los cambios físicos, psíquicos y emocionales que atraviesan. En general, en esta fase de cambios, son característicos el gusto por los riesgos y excesos, la atracción hacia lo prohibido y el deseo de experimentar. Hoy en día, además de la precocidad en la vida sexual, este período de experimentación involucra el consumo de drogas, tanto legales como ilegales.

¿Qué sustancias consumen?

En la actualidad hay una gran variedad de estupefacientes a nuestro alcance. Entre ellos, los que más consumen los adolescentes son:

- ✓ Alcohol (cervezas, cócteles, vino, etc.)
- ✓ Tabaco (cigarrillos)
- ✓ Cannabis (marihuana o hachís), comúnmente denominada porro, maría, hierba, peta, canuto, etc.
- ✓ Anfetaminas, como el éxtasis o el MDMA (3,4-metilendioximetanfetamina)
- ✓ Ketamina, un inhibidor anestésico
- ✓ GHB (gamma hidroxibutirato), comúnmente conocida como la droga “viola fácil”

En general, el consumo de alcohol y estupefacientes entre los jóvenes es consecuencia de factores sociales, como la necesidad de complacer a los coetáneos. También existen factores psicosociales, como la búsqueda de sensaciones, el deseo de transgredir, además de la necesidad de sobrellevar sentimientos de angustia o emociones negativas.

Sin embargo, todo esto expone a los adolescentes a la adicción. Un estudio, llevado a cabo en 2003, demostró que los adolescentes que consumen cannabis o alcohol, corren el riesgo de desarrollar dependencia a estas sustancias en la edad adulta. Los resultados de esta investigación probaron que un 32% de adultos jóvenes que padecían alguna dependencia, especialmente ligada a cannabis, cigarrillos o alcohol, ya consumían estas sustancias durante la adolescencia.

Alcohol

El consumo de alcohol representa un caso especial. Esta sustancia psicoactiva se considera droga porque puede provocar dependencia, estimulación y depresión del sistema nervioso central. Aun así, mientras que otras drogas son ilegales, el alcohol, al igual que el tabaco, todavía es una droga legal. Es por ello que ninguna ley prohíbe su adquisición o consumo. Y, si bien en la mayoría de los países está prohibida su venta a menores, los adolescentes lo consiguen con facilidad en fiestas, gracias a amigos o parientes mayores.

Estupefacientes

Estupefaciente es aquel que se utiliza para designar a aquellas sustancias que cuando son consumidas de algún modo determinado generan un estado de narcosis o estupor, sueño, adormecimiento en la persona. El término es similar a los de estúpido o estupefacto, todos términos que suponen un estado de quietud o de falta de reacción ante determinada situación. Los estupefacientes son en su mayoría considerados ilegales por gran parte de los Estados del mundo debido a los efectos nocivos que su consumo puede provocar en la salud. Al ser justamente consideradas ilegales, el comercio de las mismas, conocido como narcotráfico, se maneja clandestinamente.

Estadísticas

En la mayoría de los casos, las primeras experiencias con las drogas se producen en la adolescencia, sobre todo con las drogas legales como el alcohol o el tabaco, seguidas del cannabis, que se considera una droga blanda. En 2009 la UNODC

(Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito) estimaba que, entre 149 y 272 millones de personas, en edades comprendidas entre los 15 y los 65 años, habían consumido sustancias ilegales al menos una vez en su vida. En 2001, la OMS (Organización Mundial de la Salud), la UNESCO y UNICEF indicaron un claro aumento en el número de jóvenes de entre 14 y 18 años que consumían drogas (9,5% en 2007). Según un estudio mundial más reciente, publicado en 2012, los chicos de entre 13 y 15 años parecen ser más propensos al consumo de drogas que las chicas. Los índices más altos de consumo de drogas en adolescentes se registran en países de América Latina y el Caribe.

Consecuencias del consumo excesivo de drogas

La adolescencia se caracteriza por el exceso y esto se refleja en el consumo de alcohol y estupefacientes. Se podrían nombrar, por ejemplo, tendencias tan peligrosas como el consumo intensivo de alcohol, comúnmente llamado botellón (o binge drinking en inglés), cuyo objetivo es alcanzar rápidamente un estado de embriaguez, mediante un consumo puntual y excesivo.

Además de que puede crear dependencia, el consumo excesivo de drogas conlleva graves consecuencias y expone a los jóvenes a peligros numerosos y nada desdeñables. Ante todo, afecta directamente al desarrollo, puesto que el adolescente todavía no ha alcanzado la vida adulta. El desarrollo físico y psíquico todavía está en proceso y el uso de drogas puede tener un efecto negativo en el crecimiento. En concreto, la intoxicación crónica retrasa el funcionamiento cerebral debido a las modificaciones permanentes que sufre el cerebro.

Otras consecuencias podrían incluso ser mortales. Unicef declara que cada año fallecen 1,4 millones de jóvenes de entre 10 y 14 años. Las causas de muerte más frecuentes son los accidentes de tránsito y las caídas (en montañas, piscinas vacías, etc.) posteriores al consumo de alcohol y otras drogas. Además, el consumo de drogas puede llevar a cometer suicidio, ya sea por sobredosis o por inducción al acto.

Otra consecuencia nociva derivada del consumo de drogas es el riesgo de contraer VIH/SIDA, cuyas causas son la utilización y/o intercambio de jeringuillas contaminadas, o las prácticas sexuales de riesgo sin ninguna protección contra las ETS (enfermedades de transmisión sexual).

Acciones preventivas

Desde la óptica de protección del estado de bienestar y del interés superior del menor, nos encontramos ante un problema que requiere la intervención de los Estados y de la sociedad, siempre dentro de los límites del respeto y la aplicación de la Convención internacional sobre los derechos del niño y de la niña. El Comité de los Derechos del Niño, recomienda, por tanto, que los Estados firmantes respeten ciertos artículos contenidos en la Convención a la hora de poner en práctica medidas que sean eficaces. Entre ellos destacan:

- Las leyes, políticas y programas de prevención contra el abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas, art. 24 -33.
- Limitar el acceso al alcohol y estupefacientes, art. 29. mediante programas “de rechazo de venta a menores, por ejemplo:
- Prohibir la promoción de sustancias como el tabaco y el alcohol, sobre todo entre un público tan vulnerable como el de la infancia y la adolescencia (art. 17)
- Proporcionar información fiable a los adolescentes para proteger y preservar su salud, de donde nace la necesidad de que exista una estrecha colaboración con los medios para promover y divulgar campañas antidroga.

Se hace un llamamiento especial a los adultos, especialmente a los padres de familia, para que creen un entorno favorable con los jóvenes, en el que haya un diálogo abierto y positivo basado en la escucha, la comprensión y la comunicación. Una buena red profesional, un círculo fiable de amigos y un ambiente familiar estable, son factores de protección indispensables para que, entre los jóvenes, exista una óptima recepción de las campañas de prevención.

Módulo V, Embarazos en adolescentes



Módulo V
Embarazos en adolescentes

5.1 Objetivos:

5.1.1 General:

- ✓ Sensibilizar a la población para la prevención de los embarazos en menores para que se tomen acciones que contribuya en la salud de la población afectada.

5.2 Específicos:

- ✓ Favorecer la participación consciente y creativa de los padres, adolescentes, docentes y todos los que deben intervenir en el abordaje de la problemática.
- ✓ Contribuir a la reducción de muerte materna a través de la prevención de embarazos en menores.

5.2 Embarazos en adolescentes

Cada año, cientos de adolescentes son madres en Guatemala, muchas de ellas se embarazan producto de desinformación sobre sexualidad, o por matrimonios en edad muy precoz. Otras son embarazadas como resultado de violaciones sufridas en sus propios hogares. Las consecuencias de estos embarazos en niñas y adolescentes son terribles para ellas y para la sociedad.

Para las niñas, las consecuencias son aterradoras porque un embarazo determina problemas mentales graves, interrumpe un plan de vida y contribuye a un ahondamiento de la víctima y de su familia en el círculo de la pobreza. Para la sociedad, estos embarazos se constituyen en un freno y obstáculo para el desarrollo socio-económico del país.

Para contrarrestar esta situación se requiere asegurar la educación formal, incorporar educación sexual en las escuelas, apoyar a las familias y los adolescentes con espacios de diálogo amigables. Además, si se considera que muchos de estos embarazos son resultado de abusos sexuales y violencia, es de vital importancia empoderar a estas niñas y sus familias en el conocimiento de sus derechos, denunciando a los perpetradores y rompiendo el silencio, el cual frecuentemente impide que estas situaciones salgan a luz pública.

Además, se requiere fortalecer el sistema judicial para la investigación de los casos y la aplicación de los castigos establecidos en la ley. La discriminación que sufren las jovencitas embarazadas en los servicios de salud también requiere un trabajo con los encargados de los centros de salud y hospitales para que puedan ofrecer a ellas, un trato humano y médico diferenciado que tomen en cuenta las características de tales usuarias y de los problemas de salud que podrían enfrentar.

Situación de la juventud en Guatemala

La presencia en Guatemala del Estado, como garante de Derechos Laborales y Protección Social, es históricamente débil. Aunque la presión internacional durante el conflicto armado y la cooperación para el desarrollo han influido en la ratificación de convenios y convenciones, estas no se implementan en el país. El rol del gobierno municipal y nacional se ha limitado a la administración de un aparato estatal que no responde a los principales grupos vulnerables.

En datos podemos decir que la juventud, como grupo vulnerable, representa:

- ✓ 4 de cada 10 personas pobres son menores de 15 años.
- ✓ 5 de cada 10 personas que son extremadamente pobres tienen menos de 15 años.
- ✓ 7 de cada 10 personas en Guatemala no tienen acceso a prestaciones laborales (precarización laboral), incluido el seguro social.
- ✓ 1 de cada 10 adolescentes indígenas tiene acceso a educación del nivel básico.
- ✓ 5 de cada 100 adolescentes indígenas tienen acceso a educación universitaria.
- ✓ Cada 24 horas se registra el homicidio de un niño, niña o adolescente en Guatemala.
- ✓ 2 de cada 10 adolescentes tienen hijos antes de los 20 años de edad.

Factores que inciden en la actividad sexual del adolescente

La adolescencia es el periodo en el cual con mayor frecuencia se inicia la actividad sexual; en la mayoría de los adolescentes, es la etapa en la que la conducta sexual está sujeta a la multitud de influencias que pueden favorecer una disminución del control de la situación y una mayor desprotección frente al embarazo no deseado, y no solo esto, también se encuentran las infecciones de transmisión sexual, de las cuales podemos mencionar, sífilis, gonorrea, que son las más frecuentes. Debe tomarse en consideración que, en vista de la inexperiencia y la inmadurez frente a la sexualidad, no se toma en cuenta el uso de preservativos y/o métodos anticonceptivos.

La adolescencia es una etapa fundamental en el crecimiento y desarrollo humano comprendido entre los 10 - 19 años, durante la cual el niño se transforma en adulto y está marcado por cambios interrelacionados del cuerpo, la mente, el espíritu y la vida social. El adolescente tiene características propias de su etapa, que son expresiones normales de su edad.

La etapa puberal y sus cambios implican el inicio de una intensa sexualidad, con múltiples aspectos y sentimientos que según su desarrollo influyen en todo el ámbito personal y social del adolescente. Teniendo en cuenta que se define como sexualidad a la necesidad humana expresada a través del cuerpo, elemento básico de la feminidad o masculinidad, de la autoimagen y de la autoconciencia del desarrollo personal.

Factores de riesgo que influyen en el embarazo durante la adolescencia

Embarazo adolescente o embarazo en la adolescencia, se define como aquel embarazo que se produce en una mujer adolescente entre el comienzo de la edad fértil y el final de la etapa adolescente. La OMS establece la adolescencia entre los 10 y los 19 años. La mayoría de los embarazos en adolescentes son considerados

como embarazos no deseados, provocados por la práctica de relaciones sexuales sin métodos anticonceptivos. El embarazo adolescente afecta la salud integral tanto de los padres adolescentes como la de sus hijos, familiares y de la sociedad en sí.

¿Por qué se dan los embarazos en la adolescencia?

Las causas por las cuales los adolescentes tienen sexo y lo hacen sin adoptar métodos efectivos de anticoncepción es un tema de debate. Mencionemos algunas de ellas:

- ✓ Los adolescentes adquieren su madurez sexual (fertilidad), aproximadamente, cuatro o cinco años antes de alcanzar su madurez emocional y son incapaces de manejar las situaciones de riesgo.
- ✓ Aceptan mantener relaciones sexuales a edades cada vez más precoces.
- ✓ En la actualidad, los adolescentes se están desarrollando en una cultura donde sus amigos, la televisión, las películas, la música y las revistas transmiten mensajes directos o sutiles de que las relaciones sin un matrimonio de por medio (específicamente las que comprometen a los adolescentes) son comunes, aceptadas e incluso esperadas.
- ✓ Existe un mal funcionamiento del núcleo familiar.

Con frecuencia, no se ofrece educación acerca de los comportamientos sexuales responsables ni tampoco una información clara y específica con respecto a las consecuencias del intercambio sexual:

- El embarazo,
- Las enfermedades de transmisión sexual y
- Los efectos psicosociales.

Sin medir el riesgo y la consecuencia, sienten la necesidad de probar su fecundidad.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los estudios realizados a nivel mundial, asocian el embarazo adolescente con estos factores de riesgo:

- ✓ Familiares
- ✓ Las características de la familia son muy importantes para determinar el riesgo.
- ✓ Los adolescentes que viven con ambos padres y tienen una buena relación con ambos, tienen un riesgo menor de tener sexo no protegido y de llegar al embarazo.
- ✓ Específicamente, estos adolescentes no van a iniciar la actividad sexual a una edad temprana y, cuando la inician, lo hacen con una frecuencia menor.
- ✓ Cuando el adolescente proviene de una familia disfuncional: uniparental, o con conductas promiscuas y con consumo de drogas, en la que no hay un adecuado diálogo, padres–hijos. Su ausencia genera carencias afectivas que él/ella no sabe resolver, impulsándolo/a en buscar esa comunicación y afecto en los amigos y compañeros de colegio, quienes probablemente tendrán su misma ignorancia. Es más probable que los hijos inicien la actividad sexual a una edad temprana.
- ✓ Son chicos/as que van de relación en relación, en búsqueda de una estabilidad que no hallan y siempre exponiéndose a los riesgos hasta que el embarazo les sirve como el mejor de los síntomas para los conflictos que no logran superar.

- ✓ Los varones educados en hogares en los que se golpeaba a la madre o que fueron golpeados ellos mismos, tendrían muchas más probabilidades de embarazar a su pareja que los varones que no habían tenido esta experiencia.
- ✓ Se ha demostrado que las chicas cuyos padres habían abandonado el hogar cuando ellas eran niñas, tenían más probabilidades de iniciarse precozmente en la vida sexual y de quedar embarazadas.
- ✓ Una chica es más fácil que se convierta en madre adolescente si su madre y su hermana también lo fueron.
- ✓ Otro factor de riesgo muy marcado es la falta de comunicación entre los padres y la adolescente. Cuando en la familia hay una severa censura hacia las relaciones sexuales entre adolescentes, muchas veces los jóvenes las tienen por rebeldía y no implementan medidas anticonceptivas.
- ✓ Tienen una madre que tuvo su primer parto a la edad de 19 o siendo aún más joven.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía y Administración
Educativa con Orientación en Medio Ambiente



Manual Nutricional

Nombre: Yolanda Elvira Xaliz Velásquez

Registro académico: 201240611

Asesora: Mayra Patricia Cabrera González

Institución: Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN-

Totonicapán, noviembre del año 2023

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Índice

Contenido	Págs.
Presentación	3
Módulo I	4
Módulo II	13
Cuidados de una mujer embarazada	14
Módulo III	16
Módulo IV, Consumo de alimentos saludables en familia	20

Presentación

El presente manual nutricional tiene la finalidad de contribuir con la niñez y adolescencia, priorizando necesidades de energía y nutrientes que son importantes en esta etapa de la vida; por ello es una buena alimentación a lo largo del día con tres comidas principales y dos refacciones, por lo que se tienen algunas recetas nutritivas de productos nativos del lugar, económicos y fáciles de preparar para que sus hijos crezcan saludables y con la nutrición adecuada, de esta manera contarán con la capacidad de aprendizaje y mayor oportunidad de desarrollo en su vida; así ir previniendo la desnutrición y se tenga seguridad alimentaria y nutricional.

Se debe tomar en cuenta que la comida más importante del día es el desayuno, ya que es la primera comida luego de haber dormido toda la noche: ayuda a los niños y niñas a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con las personas, las refacciones ayudan a mantener los niveles de azúcar en el cerebro, lo cual produce una sensación de bienestar, lo cual es hacer 2 refacciones diarias, una a media mañana y otra a media tarde, se debe tomar en cuenta que la misma debe ser a base de productos nutritivos, como frutas y papillas.

Como padres de familia es importante ayudar a los hijos a gozar de vidas sanas y proveerles de alimentos nutritivos para el almuerzo que contengan la tercera parte de los nutrientes y calorías necesarias para crecer, aprender y jugar cada día, la cena es la comida que no debe faltar, no dejar vacío durante toda la noche el estómago, esto también permite que el niño y la niña tengan energía al levantarse. Este proceso de nutrición debe de iniciar desde antes y durante el proceso de gestación del bebe en la madre; sin embargo, para que él bebe este en las condiciones apropiadas, la madre debe consumir productos nutritivos, como también debe cuidar la higiene corporal y en la preparación del alimento a consumir.

Durante los primeros 6 meses después del nacimiento del bebe, la principal alimentación que se le provee es la leche materna, por esa razón la madre debe consumir productos nutritivos, ricos en proteínas, calcio, carbohidratos y vitaminas, de esta manera él bebe, tendrá un buen crecimiento y desarrollo.

Módulo I
ALIMENTACIÓN SALUDABLE E HIGIENE



Clasificación de Alimento	
<p>Variada: alimentos de los diferentes grupos.</p> <p>Suficiente: cantidades de alimentos de acuerdo con las necesidades de cada persona.</p>	
<p>Según: sexo, crecimiento, actividad física, edad y condición física.</p>	
<p>Segura: que no cause daño.</p>	



Alimentación saludable: es la que cubre las necesidades nutricionales y que permite a todas las personas mantenerse sanas y activas.

Preparación de bebidas	
Bebidas calientes: Atol: de elote, maíz tostado, mezcla de cereales, piña, avena, plátano, semilla de marañón, maní, arroz, trigo. Pueden ser acompañadas con leche.	
Bebidas frías: Piña, manzana, durazno, tamarindo, sandía, naranja, mango, melón, papaya, mandarina o fruta de la temporada.	
Alimentos a base de leche y derivados: Flan, arroz, avena, cereal, preparados con leche. Yogurt con frutas.	

Alimentos a base de granos, raíces y plátanos complementados con otros

Panes rellenos con huevo, queso, pollo, carne soya, verduras o vegetales frescos.	
Pasteles o enchiladas con frutas, verduras carne o soya.	
Tamales de chipilín, espinaca, elote, loroco, flor de ayote con queso.	
Plátano: asado, vapor, empanadas de leche o frijol.	
Yuca cocida, torta acompañada con ensalada de vegetales o curtido.	

Alimentos a base de frutas y verduras con otro complemento	
Pupusas de queso, loroco, ayote, chipilín, acelga, espinaca.	
Burritos de carne de res, pollo, soya agregar tomate, cebolla, cilantro picado, frijoles y aguacate.	
Pan dulce, budín de frutas, pan con miel de abeja y otros.	
Dulces de semillas de manía, pepitoria, palomitas de maíz, ajonjolí.	

Alimentos a base de frutas y verduras	
<p>Frutas de papaya, piña, sandía, naranja, mango, melón, banano y frutas de temporada.</p> <p>Solas o mezcladas con gelatina o cereales. 46675150</p>	
<p>Verduras o vegetales: ensaladas frescas de lechuga con pepino, rábano, tomate, cebolla y limón.</p> <p>Remolacha con limón.</p> <p>Brócoli con limón o sofrito.</p> <p>Curtido de repollo y zanahoria.</p> <p>Escabeche del huerto</p>	

¡¡¡Atención!!!

Consejos de cocina:

1. Cocine con el mínimo de grasa y aceite necesario.
2. No reutilizar el aceite que usa para freír.
3. Evite el uso excesivo de mayonesa.
4. Seleccione los alimentos frescos.
5. Revise la fecha de vencimiento de los productos.
6. Elimine alimentos con envases apachados, hinchados u oxidados.



Almacenamiento y conservación de los alimentos.

Si los alimentos se guardan correctamente, se mantienen mejor su valor nutritivo, color, olor y consistencia.

Al almacenar los alimentos no se deben de mezclar.



Almacenar y conservar adecuadamente los alimentos permite:

- Mantener la calidad de los alimentos.
- Evitar pérdidas causadas por insectos, roedores u otras plagas.
- Prevenir enfermedades, infecciones e intoxicaciones, provocadas por alimentos descompuestos o contaminados.

De acuerdo con el tiempo en que se pueden almacenar y conservar los alimentos, manteniendo su valor nutritivo, se clasifican en: perecibles, o perecederos (pocos duraderos) y perecibles o no perecederos (mayor duración).

Alimentos perecibles o perecederos

Son aquellos que se descomponen fácil y rápidamente a menos que se usen métodos especiales de conservación.

Ejemplo: leche, carnes, pescados, mariscos, aves, (hígado, tripa, riñón y corazón), queso fresco, mayonesa, manteca de cerdo, margarina, crema, frutas, verduras y comidas listas para consumir.



Almacenar (refrigerar)

conservar (agregar sal)

Alimentos no perecibles o no perecederos (más duraderos)

Más aquellos que duran más porque contienen muy poca agua. No se descomponen fácilmente, por lo que pueden ser almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados, en lugares secos y ventilados. No necesitan conservarlos.

Ejemplo: granos como frijoles, maíz, arroz, trigo, sal, harinas, leche en polvo y otros.

Almacenar en recipientes limpios y tapados.



Recuerde: un alimento contaminado, descompuesto, puede producir enfermedades graves y llevar a la muerte.

Módulo II

Cuidados de una mujer embarazada



Cuidados de una mujer embarazada

La comida durante el embarazo:

¿Cómo debe de crecer un bebé en el vientre de la madre durante los 9 meses?

El bebé crecerá alrededor de 50 cm de altura y debe pesar de 6 a 7 libras.

El cuerpo de la madre, la placenta, el cordón umbilical y los pechos crecerán un poco más.

Por eso la madre debe alimentarse bien para tener una buena salud, tanto de ella como del bebé, es importante tener una dieta balanceada.

En pequeñas cantidades:

Azúcar, aceite, aguacate, pasas, manías, picante y pan.

Por lo menos 2 veces a la semana

Pescado, pollo, res, cerdo, cangrejo, chuleta, longaniza, chorizo.

Todos los días (por lo menos 3 veces a la semana)

Leche de vaca, queso, huevo, incaparina.

Todos los días, en cualquier tiempo

Verduras: Zanahoria, güicoy, rábano, remolacha, coliflor, arveja, papas, cebolla, tomate, entre otros.

Frutas: Sandía, papaya, manzana, piña, melón, bananas, uvas, fresa, naranja, pera, durazno, entre otros.

Todos los días, en todos los tiempos

Tortillas, elotes, camotes, plátanos, chow mein, arroz, harina, frijol, habas, garbanzos.

Hierro

Debido a que se está formando el bebé aumenta la sangre de la madre y esto puede provocar una baja ingesta de hierro, por lo tanto, es posible que se cansen con facilidad, los síntomas son: mareos, temblores y palidez. Puede consumir:

Hígado, huevo, carne roja, espinaca y pasas.

Fibra dietética

El crecimiento del vientre, puede causar estreñimiento fácilmente. Para prevenir estreñimiento y mejorar la condición del estómago. Debe consumir: Zanahoria, tomate, espinaca, cebolla, ayote, bananas, sandía, piña, melón, fresas, frijol, habas, maíz y mosh.

Módulo III

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE UN BEBE



Alimentación complementaria de un bebe

Lactancia materna exclusiva

La leche materna es lo único que su bebé necesita en los primeros 6 meses para crecer saludable.

Después de 6 meses es importante que junto a la leche materna su hijo o hija empiece a comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Alimentación Complementaria

Descripción	6 meses	7 a 8 meses	9 a 11 meses	De 12 meses
Grupo Amarillo	Papilla de arroz Papilla de papa Papilla de maíz	Papilla de arroz y maíz Puré de papa, yuca y camote Tortilla deshecha Mantequilla Aceite vegetal	Papillas de arroz y maíz Papa, yuca y camote machacada o trocitos Fideos, tortilla Mantequilla Aceite vegetal	Los bebés pueden comer toda la comida, igual que los adultos. Tienen que cortar del tamaño de un bocado y cocinar suave y finamente.
Grupo Rojo		Frijoles colados Yema de huevos	Frijoles machacados Yema de huevos Carne de pollo y res Hígado Queso	
Grupo verde	Verduras y frutas Líquido o puré	Verduras machacadas y cocidas Frutas machacadas		

Descripción	6 meses	7 a 8 meses	9 a 11 meses	De 12 meses
Frecuencia	1 vez al día	1 a 3 veces al día	3 a 4 veces al día	5 veces al día
Estado de papilla	Líquida Puré	Molida o Machacada	En trocitos	Cortada o entera
Forma de comer la comida	Tragar	Masticar con la lengua	Masticar con la encía	Masticar con los dientes
Desarrollo de los dientes y la lengua	Atrás hacia adelante	Arriba y abajo	Izquierda a derecha	

1. 0 a 6 MESES

Solo leche materna

Dar pecho cada vez que el bebé lo pida. (Más o menos cada 2-3 horas)

Ofrecer cada pecho no menos de 15 minutos de cada lado.

No dar ninguna otra agüita en ningún momento.

2. 6 a 8 MESES

Leche materna más comida machacada, suave y espesa.

Líquida o Puré, Molida o Machacada

Cantidad 1 a 3 veces al día

Tipos de alimentos

Verduras, frutas, arroz, maíz, yema de huevos, frijol, papa, yuca o camote.

No se debe agregar ni sal ni azúcar a las comidas.

Vamos a empezar con una cucharadita una vez al día.

Antes de acostumbrarse a comer

Pecho más una cucharada una vez al día

Después de acostumbrarse a comer

Pecho más de una cucharada tres veces al día.

3. 9 a 11 MESES

Leche materna más comidas picadas y cortadas

En trozos de 3 a 4 veces al día

3 tiempos más 1 tiempo de refacción

Tipo de alimentos

Verduras, frutas, arroz, pan, maíz, fideo, yema de huevos, frijol, queso, carne de pollo, carne de res, hígado de res.

Prepare comida que el bebé pueda comer solo.

Cuando el bebé vomita es porque la comida es muy dura o muy grande.

En este tiempo baja la cantidad de hierro que el bebé recibió en el vientre de su mamá. Por eso necesita comer alimentos que tengan hierro para prevenir la anemia.

Hígado, Espinaca, Yema de huevos, Carne roja.

4. 1 año a 2 años

Comidas cortadas o enteras

4 a 5 veces al día

3 tiempos más 2 refacciones

Más leche materna

Tipo de alimentos

Dele lo que hay en casa y lo que come la familia.

Lo que más le gusta es que coma, pero no golosinas ni chucherías.

Estos no tienen nutrientes para crecer bien.

Además, cuando se acostumbran a estos sabores no van a comer otra comida de casa como verduras y frutas.

Tiene que limpiar los dientes con cepillo suave para no tener caries.

Módulo IV, Consumo de alimentos saludables en familia



Consumo de alimentos saludables en familia

DESAYUNOS

- 1 vaso de atol de incaparina o papilla de vitacereal
- 4 cucharadas de frijol con 1 cucharadita de aceite
- 2 tortillas
- 1 vaso de atol de bienestarina o papilla de vitacereal
- 1 torta de huevo con 2 cucharadas de chirmol (la yema puede darse desde los 9 meses y con clara a partir de un año)
- 2 tortillas
- 1 vaso de atol de nutriatol o incaparina o papilla de vitacereal
- Huevo revuelto con brócoli o güisquil (la yema puede darse desde los 9 meses y con clara a partir de un año)
- 4 cucharadas de frijol
- 2 tortillas
- 1 vaso de atol de bienestarina o papilla de vitacereal
- 2 tamalitos con 2 cucharadas de frijol cada uno
- 1 cucharada de queso.

Refacción mañana

Papilla de vitacereal

Preparación

1. Hierva el agua de 3 a 5 minutos.
Déjela entibiar.
2. Eche en una olla pequeña 2 cucharadas bien llenas de vitacereal.
3. Si desea, agregue media cucharada de azúcar y mezcle bien con el vitacereal.
4. Agregue tres cuartas partes de una taza (cinco onzas) de agua hervida ya tibia al vitacereal y mezcle hasta que no queden grumos.
5. Cocine el alimento hasta que hierva durante dos minutos, revolviendo constantemente.
6. Deje enfriar el alimento, revolviendo constantemente y luego del vitacereal al niño o niña a partir de los 6 meses de edad.

Si desea, agregue verduras, frijoles cocidos o frutas machacadas.

Papilla con yemas de huevo

Ingredientes

- 3 cucharadas de puré de papa (1 papa cocida)
- 2 cucharadas de margarina o aceite vegetal
- 1 yema de huevo cocida (puede dar desde los 9 meses)

Preparación

1. Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
2. Pelar la papa y deshacer (machacar) bien con un tenedor para hacerla puré.
3. Cocer el huevo en agua, pelarlo y cortarlo por la mitad.
4. Deshacer la yema de huevo y agregar el puré de papa, revolviendo con el aceite o margarina hasta hacer puré.

Variaciones: en lugar de papa cocida, puede sustituir por:

- 4 cucharadas de harina CSB o vitacereal cocido.
- 4 cucharadas de arroz cocido molido.
- 4 cucharadas de güisquil cocido molido

Harina CSB = Harina de maíz y soya.

Frijol con masa

- 1 cucharada de frijol cocido molido
- 3 cucharadas de atol de masa
- 1 cucharada de aceite

Mezclar los ingredientes para hacer papilla

Almuerzo

Tortillas de protemas

- 2 tortillas de protemas con salsa de tomate (ver Recetas 1 y 2 para almuerzo)
- 4 cucharadas de arroz frito
- 2 tortillas
- 1 vaso de refresco natural de frutas con azúcar

Carne con hierbas

- 1 pedazo de pollo, gallina o carne con hierbas (espinaca, hierba mora o chipilín)
- Media taza fideos cocidos
- 2 tortillas
- 1 vaso de refresco natural de frutas con azúcar

Hierbas con frijol

- cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierba mora o chipilín)
- 2 tortillas
- 1 vaso de refresco natural de frutas con azúcar

Queso y frijol

- 2 tortillas con 2 cucharadas de queso y/o fríjol cada una
- 3 cucharadas de verdura cocida (tomate o güisquil o zanahoria u otros)
- 1 vaso de refresco natural de frutas con azúcar.

Tortitas de protemas

Ingredientes

Protemás	1 sobre
Miga de pan	4 onzas
Cebolla picada	1 unidad
Papa mediana	1 unidad
Agua	2 tazas
Leche	3 cucharadas
Sal y pimienta	Al gusto
Huevo	1 unidad
Aceite	4 cucharadas



Preparación

1. Remoje el protemás en 2 tazas de agua caliente y deje reposar por 15 minutos.
2. Lave, cocine y pele las papas.
3. Machaque las papas y agregue la leche y el aceite y mezcle para formar un puré.
4. Batir el huevo, añadirlo a las papas con la cebolla picada.
5. Fríe el protemás y agregue al puré de papas con sal y pimienta.
6. Forme tortillas, pásele por miga de pan y frielas en aceite caliente.

Espinaca con protemás

Ingredientes

Protemás	1 sobre
Espinaca	1 manojo
Aceite	Media taza
Cebolla	2 unidades
Papa mediana	1 unidad
Harina o incaparina o vitacereal	3 cucharadas
Sal	Al gusto
Agua	2 tazas



Preparación

1. Remoje el protemás en dos tazas de agua caliente y deje reposar por 15 minutos.
2. Lave, limpie y ponga a sudar las hojas de espinaca por 5 minutos hasta que estén suaves.
3. Retírese del fuego y píquelas, fríe la cebolla y agregue la espinaca.
4. Agregue el protemás y espolvoree la harina. Si estuviese muy seco agregue más agua.
5. Sazone con sal.

Frijol con plátanos

- Medio plátano pequeño cocido
- 1 cucharada de frijol cocido molido
- 1 cucharadita de aceite
- Mezclar para hacer papilla

Frijol con masa

- 1 cucharada de frijol cocido molido
- 3 cucharadas atol de masa
- Mezclar para hacer papilla

Arroz con Frijol

- 2 y media cucharadas de arroz cocido
- Media cucharada de frijol cocido molido
- Un cuarto de cucharadas de aceite
- Puede agregar $\frac{1}{2}$ cucharadas queso machacado
- Mezclar para hacer papilla

Harina o vitacereal con huevo y verdura

- 3 cucharadas CSB o vitacereal cocido
- 1 yema de huevo (dar si el niño tiene más de 9 meses)
- 1 cucharada de verdura cocida en puré
- Un cuarto de cucharada de aceite
- Mezclar para hacer papilla

*Harina CSB=Harina de maíz y soya

Harina o vitacereal con frijol y queso

- 3 cucharadas de CSB o vitacereal cocida
- 1 y media cucharada de frijol cocido molido
- 1 y media cucharada de queso machacado
- Mezclar para hacer papilla

*Harina CSB = Harina de maíz y soya.

Arroz con verduras

- 6 cucharadas de arroz cocido
- 1 y media cucharada de aceite
- 1 cucharada de verduras cocidas en puré
- Mezclar para hacer papilla

*Puede agregar 1 yema de huevo machacado a partir de los 9 meses

Rellenitos de plátano

Ingredientes

Frijol colado	½ taza
Azúcar	2 cucharaditas
Canela	1 rajita
Aceite	2 cucharadas
Plátano grande	3 unidades
Agua	2 tazas
Aceite	para freír



Preparación

1. Cocine los plátanos sin cáscara en el agua hasta que estén bien cocidos.
2. Cocine el frijol como de costumbre, luego cuélelo y fríe con el aceite, azúcar y la canela.
3. Haga bolitas con el puré de plátano
4. Presione el centro de la bolita para hacer un hueco y agregar una cucharadita de frijol frito, vuelva a redondear y fríe en aceite. Porciones: 6 a 8 rellenos.

Papilla de arroz con zanahoria

Ingredientes

Agua	½ taza
Arroz	2 cucharadas
Zanahoria picada	3 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	1 cucharada
Incaparina o vitacereal	2 cucharadas

Preparación

- Ponga a hervir vitacereal o incaparina con agua por 5 minutos.
- Ponga a cocer la zanahoria
- Fríe el arroz con sal y aceite
- Agregue al arroz el agua con que coció las zanahorias y deje cocer
- Cuando estén cocidos el arroz y las zanahorias, hágalos puré
- Mezcle todos los ingredientes, sazónelos y macháquelos bien hasta que tenga la consistencia adecuada para que el niño/a pueda comerla

Puré de elote y berro

(Puede usar cualquier otra hierba)

Ingredientes

Agua	½ taza
Elote	1/4 de unidad
Berro	1 cucharada de hojas
Sal	1 pizca
Aceite	1/2 cucharadita
Incaparina o vitacereal	1 cucharada

Preparación

- Lave bien todos los vegetales.
- Ponga a cocer el berro y elote
- Ya cocido, licúe o machaque todos los ingredientes.
- Coloque en el fuego y deshaga el CSB en agua.
- Ponga a hervir todo junto por 5 minutos
- Si está muy espeso, agregue agua.

Puré de zanahoria

Ingredientes

Agua	1 taza
Aceite	1 cucharada
Zanahoria grande	2 unidades
Sal	al gusto

Preparación

- Lave y pele las zanahorias.
- Corte las zanahorias en trozos pequeños.
- Hierve las zanahorias en agua por 10 minutos.
- Escurra las zanahorias y déjalas enfriar.
- Aplaste las zanahorias cocidas con un tenedor hasta hacerlas puré.
- Agregue aceite y sal.

Yema de huevo con banano

Ingredientes

- Huevo 1 unidad
- Banano 1 unidad
- Agua 1 taza
- Aceite $\frac{1}{2}$ cucharada
- Miel o azúcar al gusto

Preparación

- Hierva el huevo en agua por 30 minutos hasta que quede duro.
- Escurra el huevo y déjelo enfriar.
- Quite la cáscara del huevo.
- Mezcle la yema del huevo y el banano con un tenedor.
- Agregue miel o azúcar al gusto.
- Si desea, agregue gotitas de aceite.

Cena

- 2 tamalitos con 4 cucharadas de frijol cada uno
- Media taza de verduras cocidas (tomate o güisquil o zanahoria u otros)
- 1 vaso de atol de incaparina o papilla de vitacereal
- 4 cucharadas de frijol.
- 2 tortillas.
- 1 vaso de atol de bienestarina o incaparina
- 4 cucharadas de frijol con hierbas (espinaca, hierba mora o chipilín)
- 2 tortillas.
- 1 vaso de atol de bienestarina o papilla de vitacereal
- 1 torta de huevo con 2 cucharadas de chirmol (dar si el niño tiene más de 1 año de edad)
- 2 tortillas.

Recetas variadas

Tortas de protemás e hígado

Para 10 porciones:

Ingredientes:

- 12 cucharadas de protemás
- ½ libra de hígado
- 1 cebolla
- 1 chile pimiento
- 1 manojo de hierbabuena
- 2 huevos
- 8 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de consomé
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación

1. Cocer el hígado y picar
2. Dejar el protemás en agua caliente por 5 minutos, luego escurrir y picarlo.
3. Picar la cebolla, chile pimiento y hierbabuena, luego freír con un poco de aceite.
4. En un recipiente o una olla echar el hígado, protemás, las verduras, huevo, harina de trigo, consomé, sal y mezclar bien con la mano.
5. Hacer tortillas y freír bien con un poco de aceite.
6. Servir con la salsa de tomate.

Tortas de carne y verduras

Para 6 porciones

Ingredientes:

- ½ libra de carne molida
- 1 zanahoria grande
- 1 chile pimiento
- 1 manojo de hierba u hoja verde
- 1 huevo
- 1 pan
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite



Preparación

1. Picar todas las verduras finamente y freírlas, después enfriarlas.
2. Partir el pan en trozos pequeños con las manos y echar el agua para mojarlo.
3. En un recipiente o una olla, echar la carne, las verduras fritas, el huevo, el pan mojado, el aceite y sal. Mezclar bien con la mano.
4. Tortear la masa en 6 porciones que tiene 1 cm de espesor.
5. Calentar un sartén y colocar las tortillas de carne con un poco de aceite, dorar unos 5 minutos con una tapadera y dar la vuelta, y dorar, por otro lado.
6. Servirlo con salsa de tomate, chirmol o kétchup al gusto.

Milanesa de cerdo

Para 4 personas

Ingredientes:

- pedazos de carne de cerdo
- cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo batido
- 1 o 2 pan francés
- Sal, pimienta al gusto
- Aceite para freír



Salsa para la milanesa

- 1 cucharada de salsa soya
- 3 cucharadas de salsa dulce

Preparación

1. Condimentar los pedazos de cerdo con sal y pimienta
2. Rallar el pan francés con un rallador o deshacer con las manos
3. Pasar los pedazos de carne una a una, primero por la harina de trigo, luego al huevo batido y por último el pan rallado.
4. Freír las milanesas en suficiente aceite
5. Para acompañar, lavar, desinfectar y cortar la lechuga y tomate. Colocar en el plato con limón.
6. Mezclar la salsa de soya y la salsa dulce, luego poner encima de la milanesa.

Tortilla española

Para 5 personas

Ingredientes:

- 1 manojo de espinaca
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 papas
- 7 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar las verduras en trocitos
2. Pelar y cortar en rodajas y cocer la papa, cuando esté cocida escurrir.
3. Freír las verduras y papa con aceite
4. Mezclar huevo con un poco de sal y pimienta
5. Agregar el huevo a la sartén de las verduras, luego tapar por 5-10 minutos a fuego lento.
6. Voltear la torta de huevo, luego tapar por 5-10 minutos, a fuego lento y servir.

Guisado de pollo

Ingredientes:

- 3 libras carne de pollo
- 2 libras de papa
- 1 güisquil grande
- 1 libra de tomate
- 1 chile pimiento grande
- 1 zanahoria grande
- 2 cebollas
- 2 onzas de miltomate
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto



Preparación

1. Partir el pollo en 9 pedazos y condimentarlo con un poco de consomé y pimienta.
2. Poner un sartén a fuego con un poco de aceite y freír el pollo.
3. Asar el tomate, cebolla, chile pimiento, miltomate y ajo en otra sartén.
4. Cuando estén bien asados, molerlos en la piedra o en una licuadora.
5. Luego agregar la salsa al pollo y por último agregar laurel y tomillo.
6. Cocer uno 10 minutos a fuego lento.
7. Pelar y cortar la papa, güisquil y zanahoria en trozos grandes, en una olla con agua dejarlos hervir y cuando estén cocidos escurrir el agua de las verduras.
8. Servir las verduras en un plato y agregar el pollo con la salsa. Puede servirlo con arroz.

Guisado de papa con carne

Para 5 personas

Ingredientes:

- ½ libra de carne de res
- 1 libra de papa
- ½ libra de cebolla
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de azúcar
- cucharadas de salsa soya
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

1. Cortar la carne en trozos delgados, la cebolla y la zanahoria en trozos medianos y papas en trozos grandes.
2. Calentar la olla, agregar 2 cucharadas de aceite y freír la carne.
3. Agregar la cebolla, papa y zanahoria, cubrir con un poco de agua y agregar azúcar. Tapar la olla y dejar cocer por 10 minutos.
4. Agregar la salsa de soja y sal. Luego cocer por 10 minutos más. Cuidar que no se queme, revolver constantemente y ajustar el fuego. Estará lista cuando se consuma el agua y las verduras estén cocidas.

Cerdo agridulce

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo
- 1 zanahoria grande
- 1 chile pimiento
- 1 cebolla
- 1 cucharada de salsa soya
- cucharadas de maicena
- Aceite para freír

Para la salsa mezclar:

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de salsa soya
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de salsa dulce
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

1. Mezclar los ingredientes de la salsa.
2. Cortar todas las verduras y la carne en trozos medianos.
3. Dejar la carne de cerdo cortada en remojo con la salsa de soja de 5 a 10 minutos.
4. Hervir la zanahoria cortada, por pocos minutos hasta que este blanda.
5. Pasar la carne de cerdo por la MAICENA y freír en aceite caliente.
6. Después de freír la carne de cerdo, freír la cebolla, el chile pimiento y la zanahoria en la misma sartén con la carne de cerdo.
7. Poner la salsa encima de los ingredientes. Hervir y espesar la salsa.
8. Mezclar muy bien para que la carne de cerdo y todas las verduras queden cubiertas con la salsa.

Jocom de pollo

Para 8 personas

Ingredientes:

- 1 pollo entero
- 2 libras de papas
- 6 hojas de espinaca
- 10 unidades de miltomate
- 1 manojo de cilantro
- 2 hojas de lechuga
- 1 tallo de cebolla
- Comino en polvo, al gusto
- Pimienta castilla negra, al gusto
- Sal, al gusto
- Pan francés, si es necesario.



Preparación:

1. Cortar el pollo en 8 piezas y sazonarlo.
2. Cortar la papa en cuadros
3. Ejote.
4. Zanahoria en cuadros.
5. En una sartén, agregar un poco de aceite y dorar el pollo y la papa.
6. Licuar 1 hoja de espinaca, miltomate, cilantro, 1 hoja de lechuga, comino, pimienta y el tallo de cebolla, 1 pimiento verde, 15 miltomates con 2 tazas de agua.
7. Mezclar la salsa con el pollo, la papa, dejar hervir y agregar sal al gusto. Si la salsa está muy rala, puede agregar pan francés molido para espesar.
8. Se puede servir con arroz.

Chiles rellenos

Para 3 personas

Ingredientes:

- 3 chiles pimientos grandes
- $\frac{1}{2}$ libra de ejote
- 1 zanahoria grande
- $\frac{1}{2}$ libra de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- 2 onzas de miga de pan
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre
- Sal al gusto
- Aceite para freír.



Preparación:

1. Cocer la carne con agua y sal. Luego picarla.
2. Asar los chiles pimientos luego ponerlos en una bolsa, para facilitar el pelado. Colocarlos en un recipiente. Agregar $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre y un poco de sal. Dejarlos en el vinagre para que tome sabor.
3. Picar el ejote, la zanahoria, luego cocer con agua y escurrir.
4. Picar la cebolla, ajo y tomate y freírlos, luego agregar la carne, ejote, zanahoria cocida, miga de pan, sal, pimienta y mezclar bien.
5. Colocar el relleno en el chile pimiento.
6. Batir la clara de huevo a punto de nieve, luego agregar yemas y pasas los chiles por el huevo y luego freír con suficiente aceite.

Verduras fritas con protemas

Para 6 personas

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 zanahoria grande
- 1 manojo de apio
- 1 chile pimiento grande
- 2 tomates
- 1 taza de protemás
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta negra al gusto.

Preparación:

1. Corta la cebolla, la zanahoria, el apio y el chile pimiento en juliana.
2. Cortar el tomate en trocitos.
3. Echar agua hervida y 2 pizcas de sal al protemás, y dejarlo por unos minutos hasta que esté bien mojado. Despues escurrir del agua.
4. Calentar una sartén y echar el aceite, cuando esté bien caliente agregar todas las verduras, protemás y saltearlos por 5 minutos a fuego mediano.
5. Despues de cocer, sazonar con consomé, sal y pimienta.

Verduras fritas con huevo

Para 4 personas

Ingredientes:

- ¼ de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- ½ chile pimiento
- 1 rama de apio
- 2 huevos
- 3 pizcas de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de salsa soya o consomé
- 3 cucharadas de agua

Preparación:

1. Cortar todas las verduras de la forma siguiente:
Brócoli cortarlo en racimos chiquitos
Zanahoria cortarla en tiras delgadas
Chile pimiento córtalo en julianas
Apio cortarlo en tiras delgadas
2. Calentar un sartén y agregar aceite, después echar todas las verduras y freír unos 3 minutos.
3. Echar agua y condimentos, luego tapar y dejarlo 5 minutos a fuego mediano.
4. Batir el huevo, y agregarlo a las verduras, tapar unos 3 minutos hasta que el huevo esté cocido.

Salteado de brócoli y acelga

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 manojo de acelga
- 1 brócoli grande
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lavar y cortar la acelga y el brócoli en trozos medianos.
2. Picar el ajo.
3. Cocer el brócoli en una olla con agua y sal.
4. Calentar el aceite en un sartén y freír el ajo, después echar la acelga y el brócoli cocido. Mezclar y condimentar con sal y pimienta.

Ensalada de ejote

Para 5 personas.

Ingredientes:

- 1 libra de ejote
- tomates
- 2 cucharadas de ajonjolí
- cucharadas de mayonesa
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar y cortar el ejote en trozos medianos y cocer por unos 5 minutos.
2. Lavar, desinfectar y cortar el tomate en trozos medianos.
3. Dorar el ajonjolí en un sartén.
4. Mezclar el ejote, tomate, ajonjolí y mayonesa.
5. Sazonar con sal al gusto.

Verduras al vapor

Para 6 personas

Ingredientes:

- 3 a 6 huevos
- $\frac{1}{2}$ repollo
- 6 papas
- 2 zanahorias grandes
- $\frac{1}{2}$ brócoli
- 1 manojo de rábano
- 2 cebollas
- 2 chiles pimientos
- Por lo menos elegir 3 clases de verduras

Preparación:

1. Lavar todos los ingredientes y ponerlos hasta arriba de la olla en la que se van a cocer los tamales. Taparlo y dejar al vapor hasta que estén cocidos. Acompañar de alguna de las siguientes salsas:

Salsa de mostaza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de agua hervida
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla pequeña

Preparación:

1. Rallar la cebolla.
2. Echar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien.

Salsa Japonesa

Ingredientes:

- 1 onza de ajonjolí
- cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pedazo de jengibre
- 3 tallos de cebollín

Preparación:

1. Dorar el ajonjolí.
2. Rallar el jengibre.
3. Picar el cebollín y dorarlo.
4. Echar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien.

Salsa crema

Ingredientes:

- 3 ramas de hierbabuena.
- 3 onzas de crema.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharadita de sal.

Preparación:

1. Picar la hierbabuena.
2. Echar todos los ingredientes en una taza y mezclar bien.

Mermelada de fresa

Ingredientes

- 1 libra de fresa
- 1/2 de azúcar
- 3 gotas de limón

Preparación:



1. Lava y desinfecta las fresas.
2. Escurrir las fresas.
3. Machacarlas, licuarlo o rayarlo, sin agua.
4. Verterlo en una olla donde se cocinaba sobre el fuego
5. Mezclarlo con la azúcar, hasta que esté bien disuelta
6. Llevarlo al fuego y cocinarlo a fuego lento.
7. Agregar las 3 gotas de limón.
8. Debe moverlo con una paleta para que no se pegue.
9. Debe hervir por 40 minutos.
10. Dejarlo enfriar y listo para el consumo.