

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

**“LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SU IMPORTANCIA EN LOS
HOGARES COMUNITARIOS”**

TESIS

**PRESENTADA A LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA DE
TRABAJO SOCIAL
DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

POR

**LILIAN LETICIA FRANCO DE MEDINA
PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE**

**TRABAJADORA SOCIAL
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, MAYO 2005

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR: Dr. Luis Alfonso Leal Monterroso
SECRETARIO: Dr. Carlos Enrique Mazariegos Morales

AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

DIRECTORA: Licda. Mirna Aracely Bojórquez de Grajeda
SECRETARIA: Licda. Carolina de la Rosa de Martínez

CONSEJO DIRECTIVO

REPRESENTANTES DOCENTES

Licenciada Alma Lilian Rodríguez Tello
Licenciado Edwin Gerardo Velásquez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESIONALES

Licenciado Rómulo Teodoro Rojas Ajquí

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Estudiante Gladys Elizabeth Moreno Girón
Estudiante Mauricio Burrión González

TRIBUNAL EXAMINADOR

Directora: Licda. Mirna Aracely Bojórquez de Grajeda
Secretaria: Licda. Carolina de la Rosa de Martínez
Coordinadora IIETS: Licda. María del Carmen Galicia Guillén
Tutor – Revisora: Licda. Ana María García Noval
Coordinadora Área de
Formación Profesional Específica: Mtra. Ada Priscila Del Cid

“Los autores serán los responsables de las opiniones y criterios expresados en sus obras”.

Artículo 11 del Reglamento del Consejo Editorial Universidad de San Carlos de Guatemala.

ACTO Y TESIS QUE DEDICO

- A JEHOVÁ DIOS:**
Por haberme iluminado y permitido lograr otros de mis ideales.
- A MI MADRE:**
Octavila Franco
Mi amor y gratitud por siempre, por sus sacrificios, consejos, apoyo que siempre me ha brindado. DIOS la bendiga, la quiero mucho.
- A ISRAEL HERRERA (Q.E.P.D.)**
Por sus consejos que me brindó durante mi adolescencia.
- A MI ESPOSO:**
Noé Medina
Por su confianza, apoyo incondicional, por el **Amor** que cada día nos fortalece. Gracias por auxiliarme en los momentos difíciles y desesperación, y sembrar la calma que necesitaba. Este triunfo es para usted. **TE AMO.**
- A MIS HIJOS:**
Noé Moisés, Lilian Smailyn, Josseline Bealí
Por su paciencia, comprensión, tolerancia, esta victoria las hemos logrado juntos, que sea un ejemplo para ustedes. **LOS AMO.**
- A MI ABUELITA:**
Virginia Franco
Por sus consejos sabios, y su cariño. **DIOS** la bendiga.
- A MIS HERMANOS:**
Omar, Gisela, Jayli, Neyci, Amner
Por el amor que siempre nos ha unido.
- A MI SOBRINO:**
José Andrée
Por ser tan especial y a quién tanto quiero.
- A MIS TÍOS Y PRIMOS:**
Con cariño muy especial.
- A MIS CUÑADOS (AS):**
Por su cariño fraternal.
- A MIS AMIGAS:**
Silvia Guzmán, Elida Ticún, Sonia Maldonado, Ana Castellanos, Nelsa Castañeda, Patricia de Medina, Shirley Medrano.
Por apoyo incondicional, amistad sincera, y darme palabras de aliento en cada momento. Éxitos en el futuro.

- A MIS COMPAÑERAS DE ESTUDIO:**
Por compartir momentos inolvidables durante la carrera.
- A MIS COMPAÑER@S DE TRABAJO:**
Por apoyarme en el transcurso de mi carrera.
- A MIS CATEDRÁTICOS:**
Por compartir sus conocimientos y orientación brindada en todo momento.
- A MADRES CUIDADORAS:**
Por su aporte valioso, con cariño especial.
- A PROGRAMA HOGARES COMUNITARIOS:**
Por darme la oportunidad de realizar la investigación ya que viene en beneficio de la niñez guatemalteca.
- A:** A todas aquellas personas que de una u otra forma colaboraron en la realización de la tesis.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

i

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE SEGURIDAD

ALIMENTARIA NUTRICIONAL

	1
Salud en Guatemala	3
Salud	4
Nutrición de los niños y niñas en Guatemala	5
Signos clínicos de desnutrición	8
Desnutrición	9
Edad Pre-escolar	10
Componentes básicos para la alimentación	11
Proteínas	11
Carbohidratos	12
Grasas	12
Las Vitamina	12
Los Minerales	12
El Agua	12
Alimento	13
Características de los alimentos	13
Nutrientes que nos aportan alimento	14
Valor nutritivo de los alimentos	14
Formadores de tejidos (producto animal)	15
Reguladores (hortalizas y frutas)	16
Energéticos (granos y raíces)	17
La Dieta	18
Listas de Intercambio	19
Higiene y manipulación de alimentos	20
Alimentos	22
Para el Control de Moscas	22
Para el Control de cucarachas	22
Uso de insecticidas	23

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROGRAMA

HOGARES COMUNITARIOS

	24
Visión del Programa Hogares Comunitarios	28
Misión	28
Objetivo General	29
Objetivos Específicos	29
Políticas en Educación	29

Políticas en Salud Y Nutrición	29
Estrategias	30
Participación Comunitaria	30
CAPÍTULO III	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	31
Hallazgos del trabajo de campo	32
Presentación de resultados	33
Aspectos generales de Seguridad Alimentaria Nutricional en los Hogares Comunitarios	33
CAPÍTULO IV	
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL	44
Importancia del Trabajo Social en el Programa Hogares Comunitarios	45
Propuesta de Intervención de la trabajadora social en los hogares comunitarios sobre Seguridad Alimentaria	46
Antecedentes	48
Descripción y justificación del proyecto	48
Objetivos	48
General	48
Específicos	49
Metas	49
Beneficiarios	49
Modelo de Intervención	50
Estrategias o actividades	50
Recursos	51
Evaluación	52
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES	54
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

“En Guatemala, la pobreza es extensa, profunda, mas de la mitad de la población es pobre y un cuarto es extremadamente pobre. El consumo de los pobres está 25% por debajo de la línea de la pobreza”¹, esto va aunado a las limitantes de la alimentación, educación, salud y vivienda. Es innegable la trascendencia y magnitud del problema de la Seguridad Alimentaria en Guatemala, como también es innegable que se han considerado como responsables de dicha problemática factores biológicos, sociales, económicos, aislando los elementos culturales arraigados en grandes poblaciones y que inciden en beneficios o deterioro de la salud.

La alimentación del niño y niña es uno de los factores más importantes dentro del programa de hogares comunitarios; ya que es donde recibe alrededor del 50% de sus requerimientos nutricionales diarios.

La ignorancia acerca de los patrones adecuados de alimentación y la baja escolaridad de los padres de familia y madres cuidadoras, por si mismos o asociados a la pobreza, conducen a que la ingestión de alimentos en el niño y la niña durante el primer año de vida sea tardía, con las malas condiciones higiénicas, baja en cantidad, de poca variación y dependa de creencias erróneas o desconocimiento acerca del uso de ciertos alimentos.

En base a lo anterior se consideró importante investigar sobre **“LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SU IMPORTANCIA EN LOS HOGARES COMUNITARIOS”** ya que los niños y niñas necesitan gozar de un estado saludable en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a alimentos que necesitan en calidad y cantidad para su buen desarrollo nutricional.

En este aspecto se tomó a toda la población de San José la Comunidad, zona 10 de Mixco que son atendidos por madres cuidadoras de la misma localidad.

En dicho estudio para comprobar las hipótesis planteadas se tomó en cuenta las técnicas de investigación utilizadas en el campo de trabajo social aunado con otras

¹ Estrategia de Reducción de la pobreza, un camino para la Paz, SEGEPLAN, Guatemala, 2000, Pág. 21

disciplinas de las ciencias sociales que enriquecen la profesión; esto permitió recabar información de algunos factores que intervienen en la seguridad alimentaria nutricional de los niños y niñas del programa hogares comunitarios; teniendo como objetivo principal establecer la **IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL**.

Se describe ordenadamente los capítulos que contiene la investigación en base a las técnicas e instrumentos utilizados durante el proceso de estudio que explican y analizan la importancia de la seguridad alimentaria nutricional de los niños y niñas de los hogares comunitarios de San José la Comunidad, zona 10 de Mixco.

El primer capítulo: se describen elementos básicos que influyen en un estado nutricional saludable de las personas incluyendo algunas características que puedan coadyuvar a la seguridad alimentaria de los niños y niñas de los hogares comunitarios como: factores condicionantes del estado nutricional, componentes básicos para la alimentación, características y nutrientes de los alimentos, higiene y manipulación de los alimentos.

Segundo capítulo: se describe en que consiste el programa hogares comunitarios, el funcionamiento de los mismos, la visión, misión, objetivos y políticas en salud y nutrición, aunado a las estrategias establecidas para las mejoras de los hogares comunitarios en beneficio de la población infantil.

Tercer capítulo: da referencia de los datos estadísticos que permitieron comprobar las hipótesis planteadas por medio de encuestas, visitas domiciliarias, observación al objeto de estudio.

Cuarto capítulo: expone la propuesta metodológica hacia la intervención e importancia del trabajo social dentro del programa hogares comunitarios, para la resolución del problema planteado en esta investigación.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones que puedan permitir el mejoramiento de la seguridad alimentaria nutricional de los niños y niñas del programa hogares comunitarios.

**CAPÍTULO I
CARACTERÍSTICAS GENERALES
DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
NUTRICIONAL**

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) La Seguridad Alimentaria Nutricional “Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso a los alimentos que necesitan en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”² . Esto indica que es importante que los niños y niñas gocen de una buena salud para fortalecer su desarrollo físico y mental; por ello promover la seguridad alimentaria nutricional ayudaría a la corrección de los problemas nutricionales actuales especialmente en la población infantil, construyendo condiciones básicas, en cuanto a la disponibilidad y acceso de alimentos cambios de vida y dietas saludables que garanticen el bienestar a las poblaciones.

Dentro del contexto de Seguridad Alimentaria Nutricional podemos enmarcar que el Programa de Hogares Comunitarios tiene como uno de los objetivos facilitar el desarrollo integral de los niños y niñas con énfasis en Nutrición y salud preventiva.

El Programa de Hogares cuenta con un menú de alimentación balanceada comprendido en un desayuno, refacción matutina, almuerzo y refacción vespertina, supervisado por una Trabajadora Social semanalmente lo cual permite que los niños y niñas tengan elementos básicos para una nutrición estable de acuerdo a su talla - edad.

Para llevar mejor control del estado nutricional de los niños y niñas se realiza peso y talla tres veces al año concluyendo con un diagnóstico, el cual refleja la condición nutricional del niño y niña; transfiriendo a los menores a un centro de atención nutricional especializado, si el caso lo amerita es enviado al centro de salud más cercano, o es evaluado por la doctora del programa en funciones.

² La Iniciativa de Seguridad Alimentaria Nutricional en Centroamérica, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, Guatemala, 1999, Pág. 1.

Desnutrición: “Estado patológico debido a una falta de alimentación de calorías vitaminas y sales minerales”³ La desnutrición es un problema que afecta la salud, el desarrollo físico y mental de las personas principalmente de los niños y niñas de 6 meses a 2 años de edad; que se encuentran en etapa de crecimiento, lo cual viene a afectar tanto el peso como la talla de los infantes, teniendo como consecuencia la falta de apetito, caída del cabello, problemas de la piel, anemia, Marasmo y kwashiorkor, bajo rendimiento escolar, mal desempeño en actividades laborales, creando así un alto índice de mortalidad y morbilidad.

La desnutrición adopta otras modalidades que también retrasan el crecimiento infantil, así ocurre cuando hay carencia de minerales principalmente hierro, yodo y cinc, o de vitaminas en particular la vitamina “A” de la presentan insuficiencia unos cien millones de niños pequeños.

Esta deficiencia los expone a padecer ceguera y les debilita el sistema inmunológico, lo que a su vez mina su resistencia a las infecciones; otra manifestación es que el niño y la niña no crezcan ni se desarrollen adecuadamente.

Teniendo los niños una adecuada nutrición su efecto será más productivo en la vida adulta; Según el Programa Hogares Comunitarios nutrición es: “La ciencia que estudia los alimentos”⁴. Esta ciencia nos da a conocer los procesos mediante los cuales el organismo aprovecha sus nutrimentos desde que los ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y eliminan las sustancias alimenticias.

Salud en Guatemala

Guatemala muestra los indicadores de salud más bajos de Centroamérica. A pesar de que ninguna de las encuestas realizadas a la fecha ha examinado detalladamente las enfermedades que afectan a los pobres, y el panorama epidemiológico indica que las principales causas de mortalidad y morbilidad son a los que en otros países afectan a la población pobre: enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias asociadas con ambiente precario y bajos niveles educativos, estas enfermedades son prevenibles y a bajo costo.

³ [<http://www.desnutricion.org>] [consultada noviembre 2003]

⁴ “Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios”, Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, Programa Hogares Comunitarios, Guatemala, Junio 2,000, Anexo A, Pág. 2

En Guatemala la prestación de servicios en salud se da a través de dos sectores: el público y el privado. Las principales instituciones del sector público en salud son el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. el sector privado se divide en dos grupos: instituciones con fines de lucro y organizaciones no lucrativas; entre las primeras encontramos una serie de clínicas médicas, sanatorios, hospitales, servicios médicos pre pagados, compañías de seguros y empresas farmacéuticas. En el segundo grupo existen una diversidad de instituciones no gubernamentales, servicios de salud proporcionados por diversos grupos religiosos, clínicas, hospitales de beneficencia y la medicina natural.

Salud

“Estado del que no tiene ninguna enfermedad”⁵ Para contar con una buena salud es necesario tomar en cuenta que ingerir alimentos bien manipulados, y consumirlos con cierta calidad y cantidad es beneficioso tanto para niños y niñas como adultos para así mantener una vida saludable.

La atención primaria de la salud es importante para todo ser humano, pero no está al alcance de todas las personas, por lo que las enfermedades siguen amenazando a los más vulnerables: niños, niñas, mujeres embarazadas y ancianos. Esto viene a afectar órganos y sistemas del cuerpo impidiendo el desarrollo integral.

Según el informe de las Naciones Unidas cataloga la desnutrición como una secuela a largo plazo. Aunado a esta problemática está la pobreza y la pobreza extrema que impide el acceso de los alimentos en cantidad y calidad; la razón por la cual la calidad de vida de las personas es deficiente porque no consume los micro y macronutrientes que el organismo necesita para un estado nutricional satisfactorio.

Causa de la desnutrición es la falta de acceso a la educación de buena calidad y a la información correcta. Si no hay estrategias en materia de información, ni programas de educación mejores y más accesibles; es imposible lograr el nivel de conciencia,

⁵ Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios, Ibíd. Pág. 2

las aptitudes y prácticas necesarias para combatir la desnutrición, por su parte la falta de alimentos mina la salud y reduce las posibilidades de prepararse mejor; con lo que cae de nuevo en círculo vicioso.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social a través del departamento de nutrición y alimentos ha desarrollado programas dirigidos a prevenir manejar y controlar los problemas de seguridad alimentaria nutricional en los grupos de mujer y niñez y la vigilancia del estado nutricional, la prevención y control de desórdenes por deficiencia de micronutrientes, la promoción de la lactancia materna y la adecuada alimentación infantil; llevándolo a cabo a través de la suplementación de hierro a mujeres embarazadas lactantes y edad fértil, dando tratamiento a los niños con anemia para aumentar la absorción de hierro se entrega ácido fólico y tratamiento prenatal.

De igual manera el Ministerio de Salud apoya las actividades de fortificación de alimentos conjuntamente con el ministerio de educación, han establecido un sistema de vigilancia de calidad de la fortificación de azúcar en todo el país. En las escuelas centinelas se tiene documentado la evolución del programa de fortificación del azúcar con vitamina "A" este programa se constituye como uno de los programas más exitosos en salud pública de Guatemala.

Nutrición de los niños y niñas de Guatemala

Los problemas de nutrición de mayor envergadura son la baja ingesta proteico - calórica, deficiencia de vitamina A, yodo y hierro entre los niños menores de siete años. Sin embargo en la actualidad el hambre y la desnutrición no solo golpean a niños pre escolares, sino también a adolescentes, adultos y adultos mayores, quienes ya no pueden alimentarse con el mínimo de calorías y proteínas.

La mala nutrición de nuestro país ha sido un fenómeno que ha ido agudizando la salud principalmente de los niños y niñas.

¿Por qué corren los niños y niñas mayor riesgo de desnutrirse?

Porque se encuentran en una etapa de crecimiento rápido en la que aumenta la demanda de calorías y proteínas; por razones parecidas, también son vulnerables a la desnutrición las embarazadas y las madres lactantes.

La no-accesibilidad y disponibilidad de los alimentos de las personas, desencadena indicadores como la desnutrición crónica, incidiendo en el retardo de crecimiento, aprendizaje, desarrollo físico y mental; que finalmente provoca la muerte. Nutrición: “Conjunto de cambios que se operan en el organismo de los seres vivos tomando como base los principios energéticos procedentes de una forma inmediata o mediata de medio interno”⁶.

El alimento y comer significa más que suministrar nutrientes para el crecimiento y conservación del cuerpo. El desarrollo de habilidades para la alimentación, hábitos alimenticios y el conocimiento de la nutrición, es paralelo al desarrollo cognoscitivo; porque entre más información se obtenga sobre como llevar una dieta balanceada menores serán los problemas nutricionales.

“La desnutrición infantil es el mayor problema nutricional. Guatemala presenta actualmente los índices más elevados en América Latina en desnutrición crónica de acuerdo a la prevalencia actual en menores de cinco años, 49.3%.

La desnutrición aguda infantil, relacionada a situaciones de hambruna, se ubica en promedio en niveles bajos debido a la magnitud del retardo en crecimiento según talla para la edad en los menores de cinco años”⁷ En la mayoría de los países de Centro América, los problemas de mala nutrición más comunes en las diferentes etapas del ciclo de vida del ser humano, son por déficit. Estos se resumen a continuación:

- ✓ Al Nacimiento: el bajo peso, la baja longitud y los desordenes por deficiencia de yodo. De los 3 a los 6 meses de edad, la deficiencia de micronutrientes y retraso

⁶ Diccionario Enciclopédico Ilustrado SOPENA, Editorial Ramón Sopena S.A., Prevenza, 95 Barcelona, Pág. 2298

⁷ Sistema de Naciones Unidas, Situación de la Seguridad Alimentaria Nutricional de Guatemala, Guatemala Septiembre 2003, Pág. 3

- de crecimiento, por prácticas inadecuadas de lactancia materna exclusiva e higiene. De los 6 a los 24 meses, las infecciones y la falta de micronutrientes.
- ✓ De los 2 a los 5 años, la amenaza continua siendo la alta carga de enfermedades infecciosas, la sub alimentación, el déficit de micronutrientes y como consecuencia nos da el retardo de crecimiento.
 - ✓ Entre los 6 y los 11 años, la población índice para estudios, evidencia el efecto de los problemas de enfermedades, por lo que es necesario reforzar los buenos hábitos alimenticios.
 - ✓ En la adolescencia, de los 11 a los 18 años el inadecuado balance entre la ingesta y el gasto de energía, la falta de micronutrientes y una mala alimentación condicionan el apareamiento temprano de enfermedades crónicas no transmisibles.

Para enfatizar en Seguridad Alimentaria Nutricional podemos decir que **ESTADO NUTRICIONAL** “Es el resultado del balance entre el aporte de nutrientes al organismo y el gasto de los mismo, el cual se utilizará para realizar las funciones fisiológicas y actividades del ser humano”.⁸

El estado nutricional de una comunidad o individuo, es el reflejo de su situación alimentaria - nutricional, así como también todos los aspectos socioeconómicos y culturales del entorno de esta población o persona, que inciden directamente en su alimentación y nutrición.

SIGNOS CLÍNICOS DE DESNUTRICIÓN

Las madres cuidadoras pasan la mayor parte con los beneficiarios; por lo que es importante que identifique o reconozcan los signos clínicos de desnutrición que puedan presentar los niños y niñas durante estén a su cargo; y de esta manera confirmar la existencia de desnutrición severa; con el objetivo de referirlos al lugar indicado, donde reciba el tratamiento correspondiente, evitando que el niño o la niña empeore su situación.

⁸ ICAZA, S., Nutrición, Interamericana, 2da, edición México, Pág. 1-5.

El pelo

Pérdida de brillo, decoloración, seco y fino, se desprende con facilidad sin producir dolor al arrancarlo. Se observa adelgazamiento general y calvicie.

Ojos

La primera manifestación ocular de la carencia de vitamina la constituyen las manchas de Bitot, que son pequeñas manchas de color blanco o amarillento y con aspecto de espuma de jabón; se observa pérdida de brillo característico de la córnea que en casos más graves progresa hasta sequedad completa del ojo.

Piel

Cambios en la piel de las partes expuestas como manos, brazos, cuero y cuello; también en codos, rodillas, axilas y la región donde se une la pierna con el tórax. Piel de color amarillento-café, escamosa, reseca; la piel con aspecto brillante, delgada y friable en zonas hinchadas; generalmente se debe a estados de deficiencia de proteínas; piel con aspecto escamoso y pigmentada en un cambio que se encuentra en una deficiencia más fuerte de proteínas.

Boca

Lesiones con aspecto de sebo en los ángulos externos de los labios. Labios gruesos, inflamados y agrietados, a veces se produce boquera, que consiste en el agrietamiento y ulceración de las comisuras de la boca. (los extremos de la boca).

Encías que se hinchan, de color violáceo y que sangran fácilmente. Lengua de color rojo intenso (inflamación de la lengua).

Uñas

Canaladuras, transversas, por falta de brillo y presencia de opacidad, puede ser un indicio de desnutrición proteica. Uñas en forma de cuchara, dedos en palillo de tambor: las uñas muestran un aspecto abultado.

Huesos

Se ensanchan algunos huesos largos y en los niños que ya caminan, piernas arqueadas.

DESNUTRICIÓN

A. Signos Clínicos Alarmantes

- Hinchazón en extremidades (edema)
- Niños extremadamente delgados (piel delgada a los huesos)
- Cabellos sin brillo, muy delgado que se desprende fácilmente
- Piel muy reseca, con apariencia de escamas o lesiones graves
- Niños que lloran y no les salen lágrimas
- Diarrea que no cesan

B. Signos de alarma de una mala alimentación

- El cabello y el cuero cabelludo
- Fatiga
- Uñas que no crecen
- Piel ceniza o seca
- Estados de ánimo

Factores condicionantes del estado nutricional

- ✓ Disponibilidad de alimentos. Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos, que se encuentran disponibles económica, física y culturalmente en una región determinada y que puede ser utilizada por la población en el momento en la que necesite.
- ✓ Consumo de alimentos. Es el proceso de selección, preparación e ingesta de los alimentos que se encuentran disponibles en una comunidad. El consumo de alimentos depende de factores de educación, ingreso, hábitos y costumbres y práctica alimentarias de cada región.
- ✓ Utilización biológica de los alimentos. Está constituida por las condiciones fisiológicas en las cuales se encuentra el organismo en el momento de ingerir

las sustancias nutritivas, de lo cual va a depender al aprovechamiento de las mismas. Está influido por el estado de salud del individuo y las condiciones higiénicas y de saneamiento en las que vive.

Edad preescolar

Se define como preescolar, al niño y niña comprendidos entre en segundo y sexto año de vida que presentan características bien definida de crecimiento físico, así como cambios intelectuales y psicomotores.

Es necesario, durante esta etapa promover y crear condiciones especiales para que el niño o niña puedan gozar de buena salud física y mental; ya que en este momento en el cual se manifiestan problemas físicos y psicológicos que pueden provocar conductas socialmente rechazadas.

El término requerimiento nutricional, representa la cantidad mínima de un nutriente, que el organismo necesita para mantener sus actividades biológicas y la salud en general. Recomendación dietética es la cantidad de nutrientes que debe ingerirse en los alimentos, para satisfacer los requerimientos, más una cantidad adicional que represente un margen de seguridad, para satisfacer las necesidades de toda la población.

El Programa de Hogares comunitarios dentro de sus intervenciones directas cuenta con un sistema de monitoreo de mediciones corporales a través de evaluaciones trimestrales de peso y talla. Cada niño y niña es medido y pesado para ser diagnosticado y determinar su estado nutricional, tiene como propósito mejorar el diagnóstico de los individuos mediante la cuantificación exacta del problema nutricional y detectar con anticipación a las personas que se encuentren en riesgo de padecer desnutrición u otra deficiencia nutricional, con el objeto de aplicar medidas correctivas.

Componentes básicos para la alimentación

La calidad de vida tiene una perspectiva de decadencia pues diariamente se ve la escasez de los recursos económicos para el acceso y la disponibilidad de

alimentos, especialmente al área rural; pero según el informe de las Naciones Unidas sobre la situación de la Seguridad Alimentaria en Guatemala, indica que para lograr la Seguridad Alimentaria Nutricional es necesario incluir componentes como:

- ✓ La suficiencia y estabilidad del suministro nacional de alimentos para consumo humano.
- ✓ La capacidad adquisitiva adecuada de la población, para adquirir los alimentos que necesita, así como los otros bienes y servicios.
- ✓ El comportamiento apropiado por parte de la población para hacer una adecuada selección y uso de los alimentos disponibles.
- ✓ Condiciones de salud sanitarias y ambientales que garanticen el adecuado aprovechamiento biológico de los alimentos ingeridos.

Todos estos aspectos repercuten en un equilibrio nacional; y contribuyen al logro del bienestar general de todo ser humano.

Si hablamos de componentes de la alimentación debemos mencionar que los alimentos poseen nutrientes básicos para un buen desarrollo de los niños y niñas que permanecen diariamente en los hogares comunitarios; los cuales se describen a continuación:

Proteínas

Son los encargados de construir y reparar tejidos del cuerpo y sirven para la formación de músculos, piel, sangre, huesos dientes y cabellos, también ayuda a combatir las infecciones y proteger contra las enfermedades. Estas proteínas son importantes para nuestro cuerpo ya que permiten mantener una protección saludable al ser humano, las podemos encontrar en carnes, leche huevos, en vegetales, frijoles, soya, manías, incaparina, bienestarina, semillas, raíces y hojas.

Carbohidratos

“Es un combustible básico para el cuerpo humano ya que le da fuerza y energía, para trabajar, jugar y pensar”⁹. Estos nutrientes los podemos encontrar en granos, cereales, papas, yuca, camote, la miel de caña azúcar, etc.

Grasas

“Sirven para que el cuerpo pueda guardar fuerza y energía para cuando lo necesite, ayuda a la formación de hormonas y membranas, así como la absorción de algunas vitaminas”¹⁰, a diferencia de los carbohidratos contienen dos veces más la cantidad de calorías.

Se encuentran en las carnes de res, cerdo, pescado, crema, yema de huevo y mantequilla, no es saludable consumirlas en exceso ya que pueden provocar enfermedades que dañen nuestra salud a corto o largo plazo.

Vitaminas

“Son las encargadas de regular los procesos para el uso de los carbohidratos, grasas y proteínas”¹¹. Estas son importantes para nuestro cuerpo principalmente para evitar que la persona se enferme con facilidad, se encuentran en las frutas, verduras y productos de origen animal.

Minerales

“Son los encargados de regular el uso corporal de los nutrimentos para su correcto desarrollo y funcionamiento, estos se necesitan en pequeñas cantidades”¹². Su principal fuente para poderlos consumir se encuentra en el hierro, calcio, yodo y cinc.

⁹“Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios”, Op.Cit. . Anexo A Pág. 6

¹⁰ Ibíd. Pág. 2

¹¹ Ibíd. Pág. 3 Anexo “A”

¹² Ibíd. Pág. 2

El agua

Se necesita para el funcionamiento de todo órgano, para el transporte de sustancias en los procesos de digestión, absorción, circulación y excreción. “Este vital líquido tiene varias funciones como la formación de saliva, lágrimas y otros líquidos; la vida no sería posible llevarla sino se contara con cierta cantidad de agua en nuestro cuerpo, ya que tiene varios espacios de salida por la piel en forma de sudor, por los pulmones al respirar, por los riñones en forma de orina y por los intestinos en las heces. Por lo que es recomendable ingerir entre seis y ocho vasos de agua diariamente¹³.

Alimento

Es un producto en estado natural que el hombre consume para satisfacer la sensación fisiológica de hambre.

Para todos los seres vivos el alimento representa el único vehículo natural de sustancias nutritivas necesarias para vivir, y por lo tanto, la calidad de su salud dependerá, en gran parte, de la alimentación que reciba. El hombre es un transformador animado de materia y energía, las cuales recibe en forma de alimentos y transforma en funciones vitales, nuevos tejidos y actividad creadora tanto física como psíquica.

El alimento tiene muchos significados para el ser humano:

- ✓ Satisfacer una de sus necesidades primarias
- ✓ Constituye un estímulo psicofísico
- ✓ Está vinculado a situaciones con un significado emocional
- ✓ Actúa como un integrador social

Características de los alimentos

- **Por su consistencia:**
 - líquidos
 - sólidos
 - blandos

¹³ Ibíd. Pág. 2

- **Por su sabor:**
 - dulces
 - salados
 - amargos
 - simples
- **Por su olor:**
 - fuertes
 - suaves
- **Por su color:**
 - blancos
 - rojos
 - verdes
 - amarillos
- **Por su temperatura:**
 - fríos
 - calientes

Es importante conocer los distintos significados que tiene el alimento para las personas y es necesario además para aprender de las culturas y hábitos alimentarios, los cuales son diferentes.

Nutrientes que nos aportan alimento

Los nutrientes son sustancia que el cuerpo humano necesita para realizar sus diferentes funciones y para mantener la salud. Existen dos clases:

- Los que el organismo necesita en cantidades mayores: Proteínas, carbohidratos y grasas.
- Los que el organismo necesita en cantidades menores: vitaminas y minerales.

Valor nutritivo de los alimentos

El conocer el valor nutritivo de los alimentos es esencial para que las normas dietéticas establecidas científicamente puedan traducirse en información aplicable y práctica para seleccionar cualitativa y cuantitativamente las dietas.

El objetivo principal de una clasificación de alimentos es el de proporcionar una guía de fácil aplicación, en la enseñanza de una buena nutrición.

Los alimentos se pueden dividir en tres grupos básicos con el propósito de tener una base de recomendar una dieta balanceada a nivel de la población en este caso a las madres cuidadoras que son las encargadas de preparar los alimentos de los niños y niñas en los hogares comunitarios de San José la Comunidad zona, 10 de Mixco.

- Formadores de tejidos: que son los productos de origen animal
- Reguladores: que incluyen las hortalizas y frutas
- Energéticos: que incluye los granos y raíces

➤ **Formadores de tejidos (Producto animal)**

Representan la mejor fuente de proteínas de origen animal, contienen los aminoácidos en las proporciones necesarias para que el organismo pueda formar las proteínas propias de sus tejidos.

Además de las proteínas, los productos animales contienen minerales como el calcio y el fósforo, que son necesarios para la formación de los huesos y dientes; el hierro que forma parte de los glóbulos rojos en la sangre. Algunos animales marinos contienen yodo, que participa en el funcionamiento de la glándula tiroides. También contienen vitaminas, principalmente las de complejo B, como la tiamina para el buen funcionamiento del corazón y los nervios; la riboflavina y la niacina.

* Carnes: Se entiende por carne, la parte magra y comible de los músculos de distintas especies animales, mamíferos, aves, pescados, crustáceos y moluscos. Esta definición aclara que solo los músculos deben ser aceptados como carnes, incluyendo la grasa, los tendones y otras porciones fibrosas.

Quizá la contribución más importante de la carne en la dieta humana sea la proteína, la cual es casi toda la alta calidad biológica. Las proteínas de la carne sólo son superadas en calidad por la de los huevos.

El hígado y el riñón suministran proteínas de muy alta calidad, grandes cantidades de casi todas las vitaminas y minerales.

* Huevo: la yema del huevo es más nutritiva que la clara; contiene la mayoría de vitaminas y grasa, es muy rica en vitamina A, fósforo, hierro y grandes cantidades de tiamina vitamina D.

* Leche y Productos Lácteos: la leche se distingue por su alta calidad de proteínas y por su contenido de calcio y fósforo. También es buena con riboflavina y vitamina A.

➤ **Reguladores (Hortalizas y frutas)**

Este grupo de alimentos representa la mejor fuente de vitamina A y C. El valor de estos alimentos radica en su contenido de micronutrientes.

En las hojas, cuanto mas verde es, mayor es su contenido de caroteno. El caroteno de las verduras frondosas se absorbe y utiliza más fácilmente que el de las amarillas. Las hojas de las verduras frescas también son buenas fuentes de vitamina C, lamentablemente, gran parte del ácido ascórbico se pierde a menudo antes del consumo, por oxidación y colado durante su preparación. Aunque poco caroteno se pierde en la cocción, pueden perderse porciones de las vitaminas hidrosolubles y cantidades apreciables de hierro, magnesio, fósforo si se desecha el agua de cocción de las verduras frondosas.

Según las características y el valor nutritivo de los vegetales y frutas, ese grupo se subdivide en:

- Vegetales verdes y amarillos: son ricos en vitamina A, hierro, calcio y vitamina C, contienen además riboflavina y niacina pero en menor cantidad. Se utilizan corrientemente en el almuerzo y la cena. Estos son: Acelgas, ajo, ayote, bledo, brócoli, espinaca, chipile, hierva mora (macuy), hojas de nabo, hojas de rábano, hojas de remolacha, hojas de puntas de camote, hojas y tallos de colinabo, lechuga, puntas de ayote, tallos de cebolla, verdolaga, zanahoria.

- Otros Vegetales: Por lo general contienen gran cantidad de agua, pequeñas cantidades de calcio y hierro y cantidades apreciables de vitamina C; el valor

nutritivo con respecto al subgrupo anterior, en inferior sobre todo en vitamina A. En este subgrupo se incluyen el aguacate, apio, ayotillos, cebolla, Güisquil, col de bruselas, coliflor, ejotes, espárragos, flor de ayote, flor de izote, loroco, nabo, pacaya, palmito, pepino, puerro, rábano, remolacha repollo y tomate.

- Frutas: representan alimentos de un mismo origen botánico, (todos son frutos) cuando se consumen crudas, las convierte en la mejor fuente de vitamina C, ya que ésta puede destruirse durante la cocción. Las frutas además de vitaminas y minerales contienen residuos y propiedades laxantes. Entre éstas se encuentra la anona, albaricoque, banano, cidra, ciruela, granadilla, guanaba, guayaba, injerto, jocote (de marañón y corona), lima limón, mamey, mandarina, mango, manzana, melón nance, naranja, níspero, papaya etc.

➤ **Energéticos (Granos y Raíces)**

Este grupo de alimentos representa la fuente principal de energía. En él se incluye granos (cereales y leguminosas) que son ricos en carbohidratos y que además contienen proteínas vegetales, vitaminas y minerales.

Las raíces y tubérculos también forman parte de este grupo y contiene principalmente carbohidratos en cantidad apreciables y vitamina C, pero la proteína contenida en estos son de baja calidad.

Existe una subdivisión entre los energéticos:

- Cereales: granos de las gramíneas que se emplean en la alimentación humana. Dentro de los cereales se incluyen el maíz, arroz, avena, cebada, centeno, maicillo, trigo camote, yuca, plátano y papa.

- Leguminosas: lo conforman las semillas que crecen en vaina. La proteína presente en estas son de baja calidad aunque buenas fuentes de tiamina y moderadas de riboflavina y niacina; también contienen cantidades importantes de fósforo, hierro y cantidades menores de calcio.

Para mejorar el aporte de proteína de los cereales, se ha utilizado el uso de mezclas vegetales que son combinaciones de cereales y leguminosas que al mezclarse en cantidades adecuadas complementan entre sí la calidad proteica y proporcionan una proteína de mejor calidad, equivalente a la que aporta la carne, la leche o huevos.

➤ **LA DIETA**

Dieta es el tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.

Una dieta balanceada es la que proporciona todos los elementos nutritivos esenciales en cantidades suficientes para el normal desarrollo.

Una dieta balanceada, es cuando se consume por lo menos lo recomendado por la olla familiar:

- Cereales todos los días y en todos los tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena).
- Frutas y verduras: todos los días; no importando cuál y en qué tiempo de comida.
- Una taza de incaparina, una pedazo de queso, un huevo o un vaso de leche por lo menos 2 veces a la semana.
- Comer por lo menos 1 vez a la semana un pedazo de carne.
- Utilizar el aceite y azúcar para los alimentos, pero sin excederse.
- Cada vez que coma un tamalito o tortilla, combinarlo con dos cucharadas de frijol.

El buen estado físico mental de una persona está estrechamente relacionado con la calidad y cantidad de alimentos que consume. La dieta incorrecta también tiene cierta relación con muchas de las enfermedades comunes. Por esta razón es necesario e importante que las señoras que se encargan de cuidar a los niños y niñas dentro del hogar comunitario cumplan en proporcionar la ración de cada alimento para cada niño y niña en los diferentes tiempos de comida; y de esta manera se desarrollará adecuadamente.

Listas de intercambio

Las listas de intercambio son un instrumento para el cálculo de dietas, que clasifican a los alimentos en grupos de acuerdo a sus valores nutricionales para formar listas que incluyan diferentes alimentos con peso y/o volumen (en medidas caseras y en gramos), valor calórico y nutricional semejante para que puedan ser intercambiados entre sí en los planes de alimentación.

Su importancia es esencial ya que proporciona una estructura a los grupos de alimentos. Esta estructura debe tomar en cuenta el valor energético total de los alimentos, el contenido de macronutrientes, así como el contenido de fibra, sodio, y otros, para facilitar al paciente el manejo de su dieta por sí mismo.

El contar con un sistema universal para planificación de dietas permite crear al paciente independencia y criterio para ingerir alimentos, por un lado, y por el otro permite al profesional diseñar dietas menos monótonas y más realistas.

El Programa de Hogares Comunitarios lleva a cabo dentro de sus intervenciones el cumplimiento de un ciclo de menú para promover y mantener el buen estado nutricional de los niños y niñas del programa. Un ciclo de menú consiste básicamente en la planificación de los platillos a preparar en el transcurso de cada día del mes, de la misma forma que especifica la cantidad a servir por ración; contiene así cada una de las preparaciones por día, por semana y por mes, con el objetivo de que durante el mes, ninguna de las combinaciones se repita.

Para planificar un ciclo de menú; es necesario basarse en los hábitos alimentarios de la población a la que irá dirigida, los recursos con que dispone la población y la Factibilidad de preparación y obtención de alimentos a incluir en el menú.

Higiene y manipulación de alimentos

Es importante porque puede prevenir enfermedades mediante una “adecuada higiene, condiciones de salubridad y manipulación de alimentos”¹⁴, es decir garantizando buena seguridad alimentaria nutricional especialmente en los niños y niñas en pleno desarrollo. Dentro de una buena manipulación de alimentos debemos tomar en cuenta los componentes importantes de cada alimento que nos brinda una buena seguridad alimentaria.

Las madres cuidadoras que son las encargadas de cuidar a los niños y niñas durante la ausencia de sus padres que trabajan, tienen la obligación de proporcionar una buena atención a sus hijos e hijas; especialmente proporcionándoles alimentos bien preparados, con la higiene necesaria que estos requieren; para que los niños y niñas asimilen los nutrientes al organismo satisfactoriamente y su salud no se vea afectada durante el proceso de su desarrollo infantil.

Para garantizar una nutrición adecuada para los niños y niñas de los hogares comunitarios de San José la Comunidad, Zona 10 de Mixco es necesario que las madres cuidadoras conozcan y practiquen algunos hábitos de higiene para prevenir la propagación de enfermedades.

Las manos

Las manos y especialmente las uñas esconden gérmenes, bacterias y virus que causan enfermedades y descomposición de los alimentos. Estos gérmenes pueden transmitirse a los alimentos, proliferar y causar enfermedades.

Si se manejan alimentos con las manos sucias, cualquiera que los ingiera puede enfermarse, inclusive uno mismo.

Las personas enfermas pueden dejar millones de gérmenes en cada cosa que tocan y las personas sanas pueden tocar las mismas cosas y contagiarse con esos

¹⁴ “Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios”, *Ibíd.* Anexo A, Pág. 6

gérmenes, los cuales pueden contaminar los alimentos, las heridas o desarrollar una enfermedad al entrar a la boca.

Cómo se ensucian las manos: Casi todo lo que toca está sucio y contiene gérmenes que nos pueden ver pero que pueden ser causantes de enfermedades.

Las manos pueden quedar sucias:

- Cuando va al baño
 - Cuando se cambia pañal a un bebé
 - Cuando se toca dinero o cualquier otro objeto que las personas manejan con las manos sucias.
 - Cuando se manejan verduras y carne cruda
 - Cuando se frotan las manos con delantales, toallas y trapos sucios
 - Cuando se tocan la cara, nariz, boca o cabello
- Cómo debe lavarse las manos. Después de una evacuación o cambio de pañales.
 - Quítese las joyas como anillos, pulseras, relojes
 - Enjabónese muy bien las manos, muñecas y entre los dedos
 - Use un pequeño cepillo para frotarse las uñas y nudillos de los dedos
 - Enjuáguese la espuma
 - Séquese con una toalla desechable o limpia
 - Cuándo debe lavarse las manos: Es necesario lavarse las manos:
 - Después de ir al baño
 - Antes y después de comer
 - Antes de empezar a trabajar
 - Antes de preparar o servir los alimentos
 - Después de limpiar algo
 - Después de cambiar el pañal al bebé
 - Después de lavar trastos
 - Después de sonarse la nariz o tocar alguna parte del cuerpo

- Antes de usar utensilios limpios, para no contaminarlos

Alimentos

Es necesario practicar las medidas higiénicas cuando se preparen los alimentos cuidando que las uñas estén bien limpias, para no contaminarlos.

También es importante limpiar bien el lugar donde se preparan los alimentos, lavar bien el pollo, carne, frutas y verduras antes de consumirlas.

Para el control de moscas

Las moscas se crían en la basura y desperdicios que se encuentran descubiertos.

Para controlarlas puede colocar tela de malla en las puertas y ventanas para evitar que entren a la casa. Limpie siempre el área donde prepara los alimentos ya que las moscas se paran en cualquier desperdicio y en sus patas pueden transportar muchos gérmenes causantes de enfermedades.

Elimine los lugares de proliferación limpiando, vaciando y tapando los recipientes donde deposita la basura.

No deje alimentos preparados o sobrantes de éstos al descubierto; tápelos o cúbralos con servilletas limpias.

Para el control de cucarachas

Las cucarachas son insectos que habitan en la mayor parte de los hogares, pero si no se tienen los cuidados necesarios pueden proliferar rápido.

La saliva, patas y excremento de las cucarachas contienen millones de bacterias que causan enfermedades peligrosas en el ser humano.

Estas plagas contaminan los alimentos, equipos de cocina y utensilios porque portan suciedad en sus patas y cuerpos, inclusive mientras se pasan sobre los alimentos pueden regurgitar materia que contiene suciedad que previamente han comido y la cual está cargada de bacterias capaces de causar enfermedades por la contaminación de los alimentos. Son responsables del contagio de serias enfermedades como fiebre tifoidea, disentería y la tenia o solitaria.

Mantenga bien tapados los alimentos y preferentemente en sus envases originales; limpie los restos de los alimentos y no deje residuos de éstos en las áreas donde fueron preparados.

Uso de insecticidas

Cuando considere necesario el uso de algún insecticida, compre un específico para el insecto. Ya sea en aerosol o en polvo deben respetarse las precauciones durante su aplicación.

Lea bien las instrucciones de uso y aplíquelo sin que se escurra. Rocíelo a intervalos. Esto no matará a las cucarachas pero hará que salgan de su escondite y usted pueda matarlas.

No aplique un insecticida en áreas de preparación de alimentos.

CAPÍTULO II
CARACTERÍSTICAS GENERALES
DEL PROGRAMA HOGARES COMUNITARIOS

CAPÍTULO II

¿QUÉ SON LOS HOGARES COMUNITARIOS? PROGRAMA HOGARES COMUNITARIOS

El Programa de Hogares Comunitarios se lanzó en Junio de 1,991 con un plan piloto de 20 hogares en la ciudad de Guatemala, en áreas urbano marginal específicamente en la Reinita zona 6, Tierra Nueva municipio de Chinautla y Ciudad Peronia; posteriormente se amplió a toda la región metropolitana. En 1,992 se amplió en los departamentos de Sacatepéquez, Chimaltenango, Quetzaltenango, Huehuetenango y san Marcos y en el año 1,993 se abrieron en Zacapa, Chiquimula, Jutiapa y Jalapa; actualmente tiene presencia a nivel nacional.

Dentro de los objetivos que tiene el programa se encuentra el de apoyar el desarrollo integral de las niñas y los niños; dándole prevalencia al componente de seguridad alimentaria nutricional; consolidando así una atención de alta calidad técnica operativa y humana; ya que su compromiso ha sido prestar servicio a los niños y niñas menores de 7 años; a través de la atención diurna y personalizada.

En conclusión hogar comunitario se define de la siguiente manera: “Es un hogar familiar en donde los niños y niñas de una comunidad reciben atención integral, mientras las madres trabajan para generar o mejorar los ingresos familiares”¹⁵. Dentro de estos hogares se pretende proporcionar a los niños y niñas, una atención integral englobando educación, seguridad, recreación, salud preventiva, formación de valores, seguridad alimentaria, teniendo previamente seleccionada a una madre cuidadora que posteriormente recibirá una capacitación para que se convierta en la persona para recibir en su hogar y cuide a los menores de lunes a viernes en un horario de 6 de la mañana a 6 de la tarde. Estos tienen no solamente la finalidad de ayudar a los infantes sino de darles apoyo a las madres, brindándoles tranquilidad respecto a la seguridad y cuidado de sus hijos e hijas.

¹⁵ “Misión y Visión”, Programa Hogares Comunitarios, Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, Gobierno de la República, Guatemala, 2,003, Pág. 3

El Programa de Hogares Comunitarios depende de Secretaría de Obras Sociales de la Esposa de Presidente (SOSEP), esta delega funciones a la dirección central y por ende al Departamento de Trabajo Social quien es el encargado de velar por el buen funcionamiento de los hogares comunitarios a través de la supervisión que realiza la Trabajadora Social a cada hogar comunitario; estos se visitan semanalmente para dar sugerencias y orientaciones a la madre cuidadora y así asegurar la estancia de los niños y niñas en el hogar comunitario. Este programa está para responder a una necesidad real de apoyar al cuidado de los niños y niñas de padres trabajadores, y específicamente a madres solteras.

Un hogar simple es una de las tres modalidades de atención del Programa Hogares Comunitarios, para atender las necesidades de los niños y niñas, hijas e hijos de madres trabajadoras. Consiste en atender a 10 ó 12 niños y niñas en viviendas particulares en las cuales se destina un ambiente de aproximadamente tres por cuatro metros como mínimo, contando con iluminación y ventilación adecuada para la facilitación del desarrollo de las actividades dentro del hogar comunitario estando a cargo de una madre cuidadora, quien tiene la opción de incluir como beneficiarios a dos de sus propios hijos e hijas, menores de 6 años. Estos hogares atienden a los beneficiarios de lunes a viernes, en horarios de 6 de la mañana a 6 de la tarde, proporcionándoles alimentación consistente en desayuno, almuerzo, refacción matutina y vespertina; brindándoles además seguridad, y afecto, así como la estimulación temprana y el aprestamiento escolar dependiendo de las edades de los beneficiarios.

La madre cuidadora tiene que ser madre de familia comprendida entre los 18 y los 50 años de edad, procedente de una comunidad urbano y/o rural, en situación de pobreza o pobreza extrema; quien con previa capacitación en aspectos de salud, desarrollo del niño y niña, actividades psicopedagógicas, administración doméstica, comunicación afectiva y aspectos filosóficos del Programa Hogares Comunitarios, asume el compromiso solidario de servir voluntariamente a su comunidad, atendiendo en su casa de habitación y con apoyo de su grupo familias, a 10 ó 12

menores de 7 años, hijos e hijas de madres trabajadoras vecinas suyas o procedentes de sectores aledaños.

Estos hogares comunitarios funcionan en diferentes comunidades de la ciudad capital en áreas urbano marginales; donde una mujer es seleccionada por un grupo de padres de familia, para que funcione un hogar comunitario; previo a darle apertura al hogar se cumple con una serie de requisitos consistiendo en que esta señora reciba una capacitación previa al funcionamiento del hogar; se realiza una visita domiciliaria para realizar un estudio socioeconómico y evaluar las condiciones generales de la vivienda.

Parte de los requisitos de la candidata a ser madre cuidadora es completar la siguiente documentación: fotocopia de cédula de vecindad legible y en buen estado, examen físico: tarjeta de salud o sanidad, papanicolau, ficha clínica, nota aval del esposo y/o de la familia, evaluación psicológica (aplicada por personal del programa), dos cartas de recomendación de autoridades locales de la comunidad (alcalde, iglesia, maestros, comités, otros), firma de compromiso como madre cuidadora ante el Programa y madres beneficiarias, ficha socioeconómica de las madres cuidadoras (realizada por el personal del Programa), solicitud de los padres de familia.

Dentro del compromiso o convenio con la candidata a ser madre cuidadora se le plantea que dentro de su casa prestará un ambiente o espacio de 4x4 para que sea el área exclusiva de los niños y niñas.

Cuando se autoriza la apertura del hogar comunitario el Programa dota a la madre cuidadora o a la señora que se hará cargo de los niños y niñas de mobiliario y utensilios de cocina para su funcionamiento.

Los Hogares comunitarios funcionan lejos de lugares donde exista peligro para los niños y niñas por ejemplo barrancos, venta de licores y donde el ambiente nos ofrezca seguridad; y dentro de los cuidados se les proporciona un menú de desayuno, almuerzo, refacción matutina y vespertina, preparado por la madre

cuidadora y supervisado por una trabajadora social ya que la alimentación de los niños y niñas es importante para su desarrollo y rendimiento por lo que esta debe ser adecuada a la edad y necesidades de la infancia y del crecimiento; ya que en los hogares se cuidan niños y niñas de 0 a 7 años.

Actualmente la oficina departamental del Programa Hogares Comunitarios en Guatemala, al mes de Julio 2,004 cuenta con 203 hogares en funcionamiento, 137 de modalidad simple 23 multihogares y 6 Centros de Atención Integral (CAI); los cuales son atendidos por un grupo de trabajadoras sociales y 55 maestras; el cual se encuentran en toda el área metropolitana de la ciudad capital en el departamento de Guatemala.

Para una cobertura aproximada de 2,150 niños y niñas beneficiarios y 1,400 grupos familiares; constituida en un 63% por hogares integrados y en 37% hogares desintegrados.

Visión del programa hogares comunitarios

Consolidar un programa de atención infantil, de alta calidad técnica, operativa y humana, con participación de autoridades locales y comunidad, que permita brindar a la población infantil atendida un completo bienestar y desarrollo.

Misión

Nuestro compromiso es la prestación de servicio a niños y niñas menores de siete años, hijos e hijas de madres que trabajan. Apoyamos su desarrollo nutricional, emocional, intelectual y social, a través de la atención diurna y personalizada. Funcionan a cargo de madres de las comunidades previamente capacitadas, bajo la supervisión de profesionales.

Objetivos del programa hogares comunitarios

Objetivo general

- ✓ Promover el desarrollo integral del niño y la niña de menos de 9 meses hasta los 7 años de edad, brindándoles cuidado y atención diurna y personalizada, alimentación y nutrición, educación inicial, salud preventiva, y formación de hábitos y valores, durante el tiempo de trabajo de las madres de familia.

Objetivos específicos

- ✓ Facilitar el sano crecimiento y desarrollo de los niños y niñas menores de siete años, con énfasis en nutrición, aprestamiento escolar, estimulación temprana, salud preventiva, formación de valores y hábitos.
- ✓ Impulsar la capacitación y promoción de la mujer para el enfrentamiento de la pobreza, apoyando a la madre trabajadora en su desempeño laboral o su incorporación en actividades generadoras de ingreso económico

Políticas en Educación

- ✓ Apoyar la educación preescolar
- ✓ Formación y superación del personal docente.
- ✓ Niveles cualitativamente superiores en los Centros de Atención Integral en las áreas del desarrollo infantil, valores sociales y civismo.
- ✓ Fortalecer el papel de la familia y la sociedad en apoyo a la labor del Programa en la atención infantil.
- ✓ Coordinación interinstitucional, para el fortalecimiento de las acciones a favor de la niñez.
- ✓ Cumplimiento de los derechos humanos, los Acuerdos de Paz y los lineamientos de Gobierno.

Políticas en Salud y Nutrición

- ✓ Adquirir una cultura nutricional adecuada, hábitos higiénicos, así como los conocimientos necesarios para la prevención y preparación de alimentos, que contribuyen en la nutrición de los niños y niñas atendidos.

- ✓ Revalorar la importancia de la lactancia materna y sus beneficios en los niños y niñas.
- ✓ Controles de peso y talla de calidad, conocer su importancia y sus repercusiones en el desarrollo físico e intelectual, en los niños y las niñas.
- ✓ Brindar atención primaria en salud y primeros auxilios para prevenir daños en salud de los niños y niñas.
- ✓ Promover programas de inmunización para apoyar y concienciar a los padres y madres de familia, sobre la importancia de la misma, sobre la salud de sus niños y niñas.

Estrategias

- ✓ Coordinación Inter.- institucional descansa básicamente en convenios con otras instituciones del gobierno y ONG a nivel regional y local.
Caso específico convenio existente entre el Ministerio de Salud y Educación. El Ministerio de Salud Pública coadyuva con la atención primaria en salud de los niños y niñas a través de su estrategia de canalización, visitan los hogares comunitarios quienes tienen una población concentrada en este caso menores de 7 años; apoyando con inmunizaciones, desparasitación, aplicación de vitamina A, tratamiento de pediculosis, tratamiento de enfermedades de la piel, y dándoles prioridad a los casos referidos de los hogares comunitarios.
- ✓ Convenio con el Ministerio de educación (MINEDUC) garantiza la permanencia de maestra en los hogares comunitarios en los meses de Febrero a Octubre.
Apoyan con el material educativo y capacitación al personal.

Participación comunitaria

- ✓ Se involucran a los padres de familia para formar juntas directivas; para que autogestionen los insumos necesarios en el hogar comunitario; como por ejemplo: reposición de colchonetas, platos, mantenimiento de estufas, además apoyan en campañas de limpieza y a mejorar la infraestructura.

**CAPÍTULO III
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE DATOS**

CAPÍTULO III ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Hallazgos del Trabajo de Campo

La pobreza y el subdesarrollo pueden convertirse en un círculo vicioso que condiciona el mejoramiento de la seguridad alimentaria nutricional, la calidad de vida, el desarrollo socioeconómico y la equidad social.

La desnutrición causa estragos en el organismo, particularmente entre los niños y niñas; obedece a una deficiencia en la obtención de nutrientes (aporte inadecuado de proteínas, calorías, vitaminas, minerales y las infecciones frecuentes).

Dentro de este contexto se desea resaltar con la investigación de campo la importancia de conocer y valorizar los elementos culturales que sobre el proceso de seguridad alimentaria nutricional existen; para con ello contribuir a disminuir los niveles de desnutrición en nuestro país y al mismo tiempo proponiendo líneas de acción que coadyuven en la búsqueda de soluciones para mejorar los niveles de salud de los niños y niñas del programa hogares comunitarios.

La presente investigación se realizó con las madres cuidadoras de los hogares comunitarios de San José la Comunidad, zona 10 de Mixco; tomando como muestra a los ocho hogares en funcionamiento de dicha comunidad, el universo fue total ya que eran pocos los hogares; cada hogar cuenta con un máximo de 12 niños y un mínimo de 10 niños lo cual hace un total de 86 niños y niñas.

Dicho estudio se llevó a cabo utilizando el método Inductivo-Deductivo; que permitió conocer las condiciones generales de los aspectos que contribuyen a una seguridad alimentaria nutricional en los hogares comunitarios y determinar las particularidades de cada aspecto relacionado con los alimentos; así como también la forma de manipular los alimentos y en que condiciones consumen los alimentos los niños y niñas.

En dicha investigación se utilizaron las técnicas de: observación, entrevistas, visitas domiciliarias, utilizando los instrumentos respectivos como la encuesta, guía de observación y cuaderno de campo.

PRESENTACION DE RESULTADOS

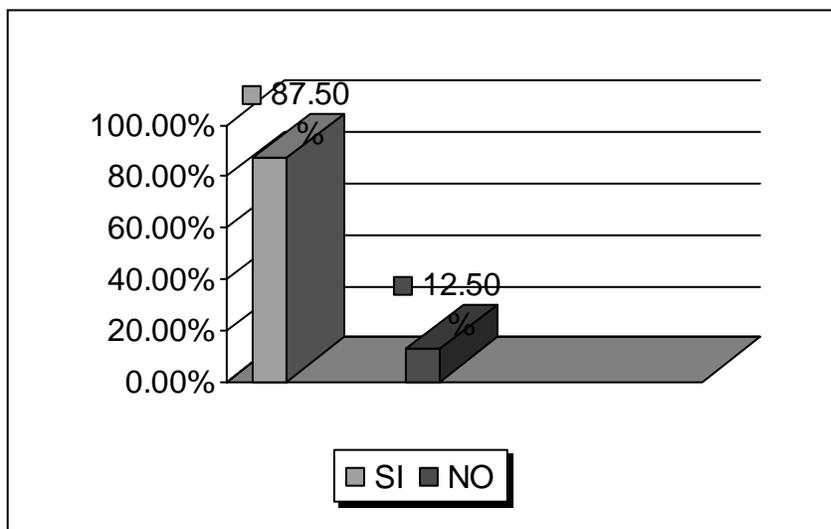
Al obtener la información de campo en base a la investigación; se procedió a dividirla en dos grupos para su mejor comprensión y presentación de los resultados.

1. Conocimiento sobre aspectos de nutrición.
2. Factores que influyen en una adecuada nutrición.

ASPECTOS GENERALES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN LOS HOGARES COMUNITARIOS

Se tomaron en cuenta aspectos generales de seguridad alimentaria como: conocimiento de nutrición, manipulación de alimentos, importancia de la nutrición, aporte económico por parte del programa para alimentación de los niños y niñas etc.

**CUADRO 1
CONOCE EL CONCEPTO DE NUTRICIÓN**



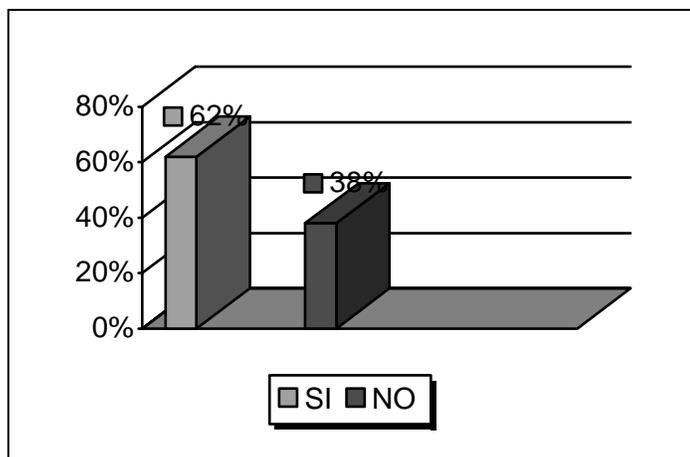
Fuente: Investigación de Campo 2004

A pesar de un 85% las madres cuidadoras manifestaron tener conocimiento sobre concepto de nutrición, las respuestas dadas denotan desconocimiento de los factores que inciden en buena nutrición; como sería la ingesta de alimentos que proveen de energía, proteína, micronutrientes y minerales.

Aunque conocían la diferencia entre alimentación y nutrición respondieron de una forma muy vaga, es importante hacer notar como se define en nuestro marco teórico los alimentos; son todo aquello que la persona consume para satisfacer su necesidad de hambre; sin embargo no todo lo que la persona considera nutritivo es beneficioso para su cuerpo; por lo tanto nutrirse es proveer al organismo de los nutrientes adecuados en cantidades necesarias para que el cuerpo pueda crecer y desarrollarse en forma sana.

Por lo que se considera necesario incluir en la capacitación inicial a madre cuidadora, un rubro de nutrición, buscando una metodología adecuada a su nivel académico

CUADRO 2 CONOCE LOS ALIMENTOS CON PROTEINA

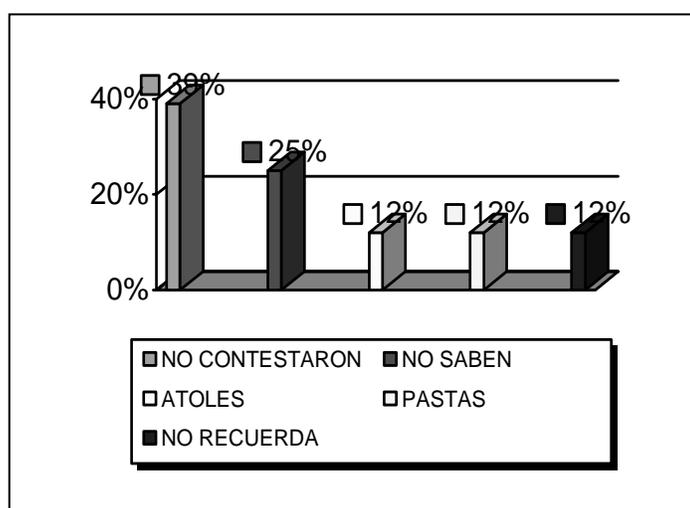


Fuente: Investigación de Campo 2004

A la hora de detallar los alimentos que proporcionan proteína solo el 38% contestó en forma acertada; mientras que el 62% mencionó alimentos que corresponden a otro grupo; lo que enfatiza la necesidad de reforzar los conocimientos ya que es importante que las madres cuidadoras, aprendan a conocer y distinguir en forma inmediata los alimentos que el cuerpo necesita en mayores cantidades como grasas

y carbohidratos para que la nutrición sea equilibrada y se obtenga un mejor desarrollo especialmente en la etapa de crecimiento; ya que la función de este macronutriente es la de formar todos los tejidos del cuerpo desde el pelo, la piel, y las uñas hasta los músculos. Las proteínas pueden ser de origen animal y vegetal; así como las harinas compuestas del INCAP (Incaparina y Bienestarina).

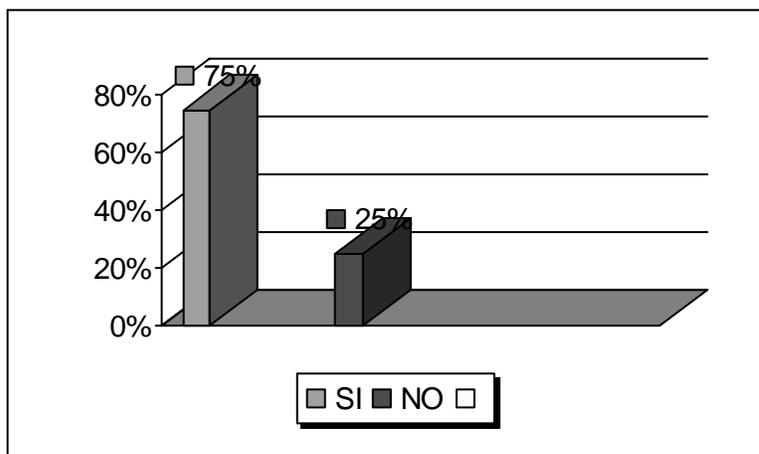
CUADRO 3 CONOCE ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS



Fuente: Investigación de Campo 2004

El 76% desconoce los alimentos que proporcionan carbohidratos; mientras que el 24% manifestó tener conocimientos solamente de 2 alimentos por ejemplo: atoles y pastas; lo que refuerza nuestra opinión anterior, que es necesario ampliar el conocimiento en este aspecto, ya que como se mencionó anteriormente el cuerpo necesita refuerzos en mayor cantidad de los alimentos como son los carbohidratos y grasas, ya que estos ayudan a realizar las diferentes funciones del organismo y proporcionan energía para desarrollar todas las actividades diarias, desde caminar hasta trabajar y estudiar principalmente en los niños y niñas que están en etapa de crecimiento. Las principales fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papas, plátano, yuca, ichíntal y azúcar.

CUADRO 4 CONOCE LOS ALIMENTOS CON VITAMINA A, B, C



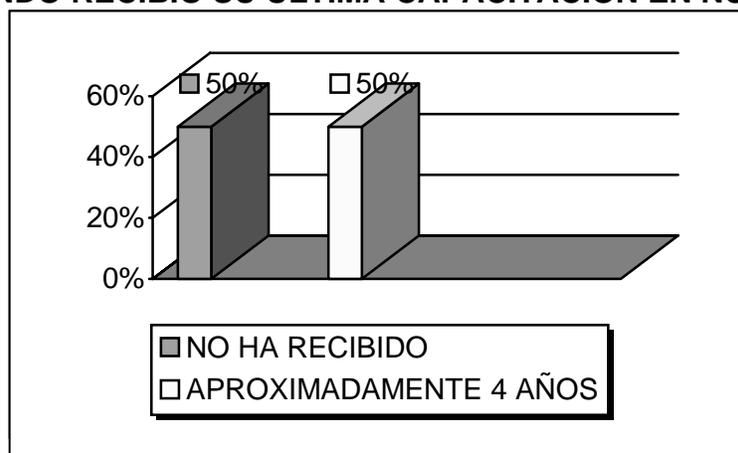
Fuente: Investigación de Campo 2004

En relación a los alimentos que proporcionan micronutrientes y minerales se establecen que en un 75% identifican a los que proporcionan vitamina "C". Sin embargo es evidente el desconocimiento en el 100% de los alimentos que proporcionan otro tipo de micronutrientes.

Aunque estas, el cuerpo las necesita en menor cantidad, es necesario que las madres cuidadoras identifiquen y distingan cuales tienen vitaminas y minerales; ya que si los niños y niñas no las consumen afectan su salud; estas se pueden encontrar casi en todos los alimentos principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal.

Las vitaminas A, B, C tienen sus propias funciones específicas en el organismo con diferentes nutrientes; por eso es importante tener una alimentación variada; y así nos aseguramos de todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

CUADRO 5
CUANDO RECIBIÓ SU ÚLTIMA CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN

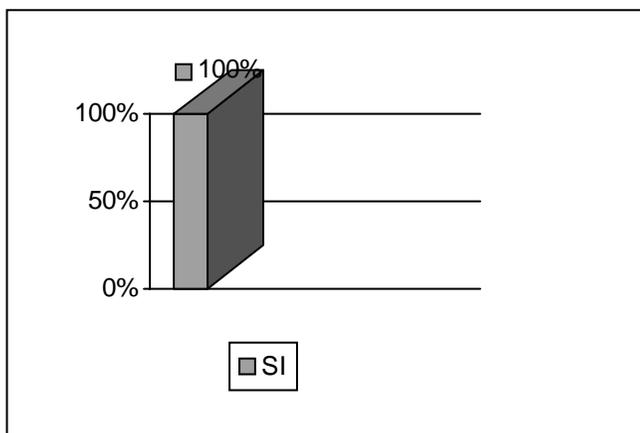


Fuente: Investigación de Campo 2004

El 50% de las madres cuidadoras entrevistadas manifestó no haber recibido nunca una capacitación por parte del programa sobre este aspecto y el otro 50% manifestó que la última vez que recibieron fue hace cuatro años.

Por lo que se considera necesario que el programa de hogares comunitarios de forma sistemática refuerce y enriquezca los conocimientos de las madres cuidadoras en relación con la alimentación a manera que ellas puedan constituirse en generadoras de información con grupos de padres de familia; para asegurarse que la alimentación que reciban los beneficiarios sea el adecuado, y que no se vea interrumpida por desórdenes alimenticios que causen problemas mayores como anemia, enfermedades gastrointestinales y de crecimiento etc

CUADRO 6
ES IMPORTANTE PARA USTED LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS



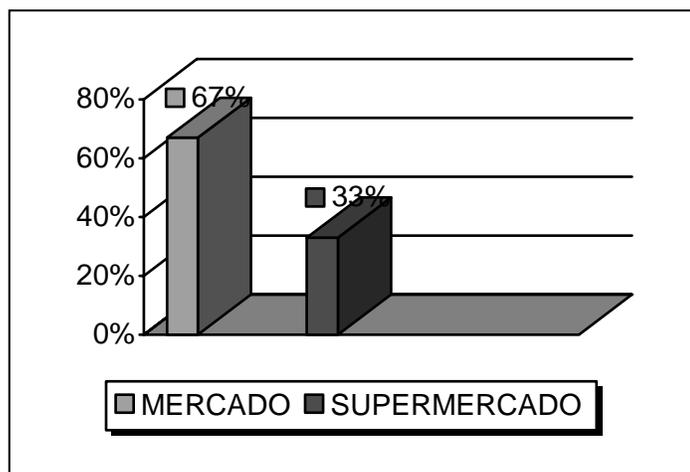
Fuente: Investigación de campo 2004

El 100% de madres cuidadoras están conscientes de la importancia de la nutrición para el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas; sin embargo se considera necesario que el programa de hogares comunitarios en forma demostrativa realice talleres prácticos con madres cuidadoras para que conozcan el valor nutritivo de alimentos y los beneficios que cada uno de ellos aporta al organismo.

La oportunidad de un óptimo desarrollo en la etapa de gestación y la alimentación en los dos a tres años de vida del ser humano, en cantidad y calidad; condiciona el estado nutricional de las personas y son fundamentales para las siguientes etapas de la vida incluyendo la edad adulta; además es importante mencionar que las buenas prácticas de alimentación y nutrición de la familia y la comunidad en cantidad y calidad a los servicios de salud y saneamiento ambiental básico, principalmente agua potable, basuras y ambiente no contaminado; influye positivamente en la condición de salud y nutrición de la población con mayor vulnerabilidad; por facilitar el óptimo aprovechamiento de los nutrientes ingeridos.

CUADRO 7

LUGARES DONDE ADQUIERE SUS ALIMENTOS



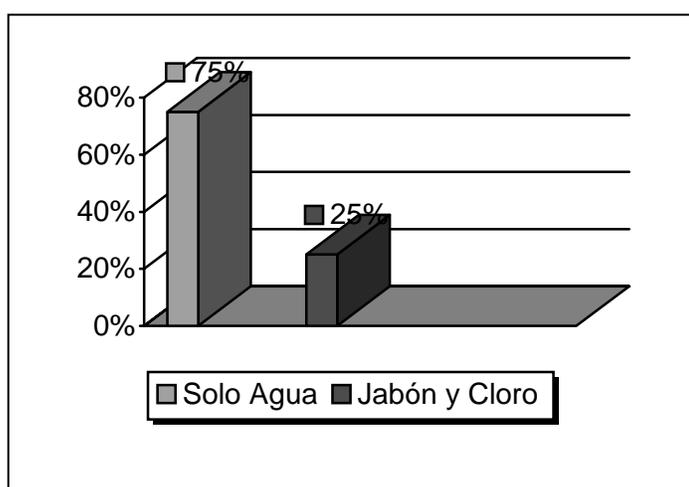
Fuente de Investigación de Campo 2004

En base a lo anterior se puede concluir con el 100% de madres cuidadoras tienen un suministro de alimentos a nivel local en forma suficiente y estable que les permite

ofrecer a los niños y niñas alimentos de los diversos grupos básicos contribuyendo así a su desarrollo físico y mental.

Sin embargo es importante mencionar que debido a la pérdida del valor adquisitivo de la moneda, el aporte económico que el Programa de Hogares Comunitarios proporciona para la alimentación de los niños y niñas es insuficiente para adquirir los productos en buena cantidad y calidad que sean suficientes para ofrecer las raciones adecuadas para su buen desarrollo.

CUADRO 8 QUE UTILIZA PARA LAVAR LOS ALIMENTOS



Fuente: Investigación de Campo 2004

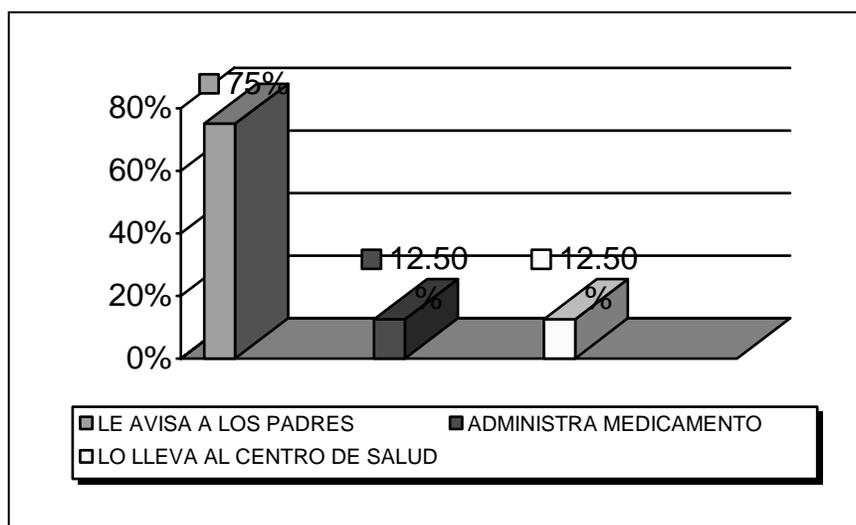
En relación a la forma en que lavan los alimentos se considera un 75% no está cumpliendo a cabalidad en lo sugerido en la manipulación de verduras y frutas específicamente; las cuales es recomendable que se cepillen con jabón.

Durante la observación en los Hogares Comunitarios se pudo establecer que no cepillan las frutas como sandía, piña, papaya y no son lavadas con agua y jabón; lo cual puede influir en la propagación de enfermedades infectocontagiosas; como lo refieren las madres cuidadoras en la pregunta N.7 de que los niños y niñas se enferman de diarrea y esta no es más que la pérdida excesiva de líquidos sobre todo sodio y potasio, provocando pérdida de peso en los niños; siendo un impacto negativo sobre el crecimiento del infante; la falta de apetito, la disminución de la ingesta, la mala absorción de nutrientes estando en riesgo el estado nutricional de

los beneficiarios y a su vez contribuye al mantenimiento de la diarrea, entrando así en un círculo vicioso que agrava y prolonga el episodio diarreico.

Por esta razón es importante recomendar a madres cuidadoras que como tratamiento inmediato a esta enfermedad proporcione a los niños y niñas suero; ya que de esta manera ayudará a rehidratarlos.

CUADRO 9 QUE HACE CUANDO UN NIÑO SE ENFERMA



Fuente: Investigación de Campo 2004

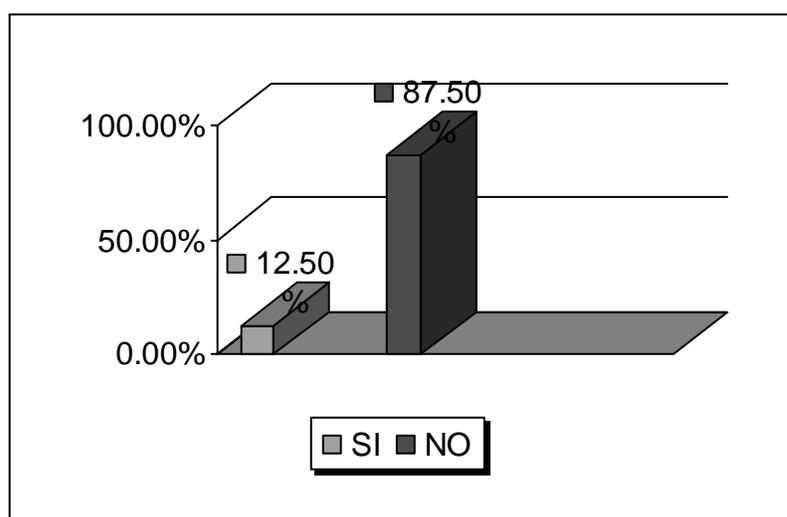
Las madres cuidadoras manifiestan en un 12.5% que los llevan al centro de salud; mientras que un 12.5% administra medicamento si se tratara de enfermedades comunes y un 75% avisa a los padres de familia.

En base a las preguntas de N. 8, 9, 10, 11, 12, y 19 que se relacionan con la salud denotaron que las enfermedades que más padecen los niños y las niñas son las más comunes del grupo etareo, siendo un 58% las enfermedades respiratorias y en un 42% relacionadas con enfermedades gastrointestinales.

De acuerdo a lo manifestado por las madres cuidadoras el día Lunes que los niños se presentan al hogar comunitario; luego de pasar el fin de semana con su familia; presentan cuadros diarreicos los cuales atribuyen en un 50% a que los beneficiarios en su hogar no están recibiendo una alimentación adecuada y en 12.5% hay desfase entre los horarios en que están acostumbrados a que se les sirva la alimentación en los

hogares comunitarios y el tipo de alimentación que estando con su familia se privilegia en un 12.5% en comida chatarra y que solamente un 25% de las madres cuidadoras dentro del hogar comunitario y en su hogar la alimentación es adecuada. La prevalencia de enfermedades gastrointestinales puede verse determinada con las prácticas y manipulación de alimentos como se señalaba anteriormente en que no se lava las frutas y verduras con agua y jabón; además durante la observación realizada la sustentante observó que las madres cuidadoras no tienen control cuando los niños van al servicio sanitario y en su mayoría las señoras no les lavan las manos a los niños cuando proporcionan la refacción.

CUADRO 10
ES SUFICIENTE EL DINERO QUE BRINDA EL PROGRAMA HOGARES
COMUNITARIOS



Fuente: Investigación de Campo 2004

En relación al valor adquisitivo de la moneda el 87.5% considera que el aporte proporcionado por el programa de hogares comunitarios es insuficiente; para cumplir con el ciclo del menú propuesto para el mismo.

Sin embargo, de acuerdo a lo establecido en la pregunta N. 16, se estableció que los padres de familia colaboran en el 100% en los hogares llevando insumos consistentes en harina para hacer atol y azúcar, lo cual viene a hacer un complemento para el gasto de alimentación; aún así el aporte económico sigue siendo insuficiente, estableciendo en la pregunta N.18 que las madres cuidadoras

complementan el dinero de la alimentación con su propio gasto o pidiendo prestado, y sólo un 33% de los mismos manifestó que trata de administrarlo adecuadamente, a ese respecto en la observación participante realizada en los hogares se estableció que de este porcentaje las madres cuidadoras sirven raciones menores a lo recomendado; y que un 38% cuando ya no tienen dinero omiten la ensalada, con lo cual se perjudica al niño y niña al quitarle de la alimentación una de las principales fuentes de micronutrientes.

De acuerdo a la observación realizada en términos generales las madres cuidadoras tienen un adecuado almacenamiento, manipulación y preparación de alimentos, debiendo mejorar algunas prácticas tales como: lavar las verduras con agua y jabón; lavar la tabla de picar cada vez que se utilice o simplemente darle vuelta.

En relación a la ingesta de alimentos el 100% de madres cuidadoras se preocupa de que los niños y niñas consuman todos los alimentos que le son servidos en cada tiempo de comida. Se considera que las porciones servidas son adecuadas para proporcionar los nutrientes necesarios para el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

Se debe resaltar que tienen un horario fijo para servir los alimentos.

En relación a la higiene personal y ambiental se observó que en un 75% tienen adecuadas prácticas higiénicas; además se observó que utilizan agua salvavidas para el consumo de niños y niñas; mantienen limpios los utensilios para cocinar y servir los alimentos; sin embargo es importante mejorar los siguientes aspectos:

- ✓ Uso exclusivo de toalla para niño y niña
- ✓ Que la madre cuidadora utilice redecilla en el pelo y gabacha para cocinar
- ✓ Mantener tapada la basura

Se observó que solamente una señora mantiene trastos sucios en la pila.

Las madres cuidadoras deben acostumbrarse a que los niños y niñas avisen cuando van hacer uso del servicio sanitario para verificar el lavado de manos respectivo. Se

sugiere además que en una palangana con agua se diluya un poco de jabón, luego de ello, a cada niño y niña se le vacíe un poco del jabón diluido para que este se frote las manos (no dejar que los niños metan las manos en el recipiente con jabón). Seguidamente utilizar una palangana por niño para des enjuagar las manos (no dejar que todos los niños y niñas metan las manos en la misma palangana, porque la contaminación se eleva).

**CAPÍTULO IV
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
DE LA TRABAJADORA SOCIAL**

CAPÍTULO IV

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PROYECCIÓN DEL TRABAJO SOCIAL EN EL PROGRAMA DE HOGARES COMUNITARIOS

Importancia del trabajo social en el Programa Hogares Comunitarios

La desnutrición es un problema que afecta la salud, el desarrollo físico y mental de las personas principalmente de los niños y niñas de 6 meses a 2 años de edad; que se encuentran en etapa de crecimiento, lo cual viene a afectar tanto en el peso como en la talla de los infantes, teniendo como consecuencia la falta de apetito, caída del cabello, problemas de la piel, anemia, Marasmo, y Kwashiorkor, bajo rendimiento escolar, mal desempeño en actividades laborales, creando un alto índice de mortalidad y morbilidad.

La desnutrición adopta otras modalidades, que también retrasan el crecimiento infantil; así ocurre cuando hay carencia de minerales principalmente hierro, yodo y cinc, o de vitaminas en particular la “A” de la que presentan insuficiencia unos cien millones de niños pequeños.

Esta deficiencia los expone a padecer ceguera y les debilita el sistema inmunológico, lo que a su vez mina su resistencia a las infecciones es que el niño o niña no crezca ni se desarrolle adecuadamente.

Como hemos visto, la causa directa de la desnutrición es la falta de alimentos. Sin embargo existen raíces más profundas de carácter social, económico cultural y ambiental. La principal es la pobreza, que afecta a millones de habitantes; sobre todo en países en desarrollo. La pobreza es tanto causa como efecto; pues la desnutrición mina la productividad de las personas; lo que no hace sino agravar sus carencias económicas.

De allí la importancia del desempeño del programa hogares comunitarios ya que funciona como una estrategia de desarrollo que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida a través de atención integral a niños y niñas sumergidos en la extrema pobreza brindándoles apoyo Educativo y Nutricional.

Es por ello que para apoyar su desarrollo integral en base a la **SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL**; es necesario fortalecer el mismo y llevar cabo líneas de acción en cuanto a la capacitación de madres cuidadoras por medio de la implementación de un proyecto a corto plazo; así como también fortalecer los conocimientos de los padres de familia ya que no se ha logrado el impacto social en cuanto a su participación comunitaria; es aquí donde entra en juego la labor de la trabajadora social como el profesional capacitado para intervenir en la problemática, a través de sus funciones de asesoría, capacitación, organización y movilización; particularmente investigando, planificando e interviniendo en la prestación de servicios en la acción social que procuren generar un proceso de autodesarrollo interdependiente de personas, grupos y comunidades que contribuyan a la transformación social; utilizando métodos y técnicas adecuadas, viabilizando las líneas de acción señaladas supra que garanticen el impacto donde la trabajadora social a cargo de los hogares comunitarios a encontrado el espacio para apoyar a los niños y niñas para que estos gocen de un desarrollo integral, buscando dentro de esta problemática mejorar la calidad de atención a la niñez y familias en general, a través de la orientación a las madres cuidadoras y los padres de familia durante cada visita domiciliaría realizada a los hogares comunitarios.

Propuesta de intervención de la Trabajadora Social en los Hogares Comunitarios sobre Seguridad Alimentaria

El programa de hogares comunitarios necesita el apoyo de las madres cuidadoras para garantizar que la alimentación de los niños y niñas se desarrolle en forma satisfactoria; es por ello la necesidad de capacitar a las madres cuidadoras bajo las acciones, políticas y esquemas instituidos por el programa; pues tienen la

responsabilidad una función de multiplicadora del conocimiento con las familias de beneficiarios y lo que es mas importante es la de formar directamente a la nueva generación de guatemaltecos en relación a patrones alimenticias y hábitos de higiene; situación que es verificada por la Trabajadora Social quien en su función de orientadora realiza capacitación en servicio para garantizar que la atención que reciben los niños y niñas en el componente de nutrición, sea el adecuado. Sin embargo el cumplimiento del menú en muchas ocasiones se ve obstaculizado por el precio y la disponibilidad de alimentos con alto precio porque se encuentran fuera de época o alimentos que no están disponibles en los mercados.

Esto hace que las madres cuidadoras, con tal de cumplir con el ciclo del menú adquieran alimentos al precio que sea necesario, racionando el mismo a manera que cada niño y niña reciba solamente una pequeña ración de alimento, con lo cual se cumple con la ingesta de macronutrientes y micronutrientes necesario para un adecuado desarrollo integral de los niños y niñas beneficiarias.

Por otro lado, algunas madres cuidadoras sustituyen el alimento que no se encuentra disponible, por otro alimento que asumen que tiene el valor nutritivo equivalente, lo cual provoca un desbalance en el valor nutritivo del menú haciendo incompleto el aporte nutricional programado.

Por ello, es necesario que las madres cuidadoras además de tener conocimientos básicos de nutrición, manipulación de alimentos, higiene y preparación de alimentos, aprendan a sustituir un alimento, por otro que esté disponible y que proporcione un valor nutritivo equivalente; para no perjudicar la nutrición de los infantes.

Así como es necesario la participación de las madres cuidadoras en la preparación de alimentos para los niños y niñas; también es importante la intervención de la trabajadora social para la supervisión del cumplimiento del menú que se lleva a cabo dentro de los hogares comunitarios; ya que existe un fondo destinado para la realización de los alimentos de los niños y niñas; el cual tienen que recibir las porciones adecuadas y preparadas con las normas higiénicas necesarias.

Antecedentes

Surge por la necesidad que se observa en el programa de hogares comunitarios y por la razón de que los niños y niñas son vulnerables ante cualquier enfermedad; especialmente si no se le brinda una atención adecuada en seguridad alimentaria.

Descripción y justificación del proyecto

Por la naturaleza del programa hogares comunitarios es importante consolidar o implementar este tipo de proyecto por lo menos cada año; ya que beneficia a la población atendida; pues de esta manera se logra un completo bienestar y desarrollo de los niños y niñas en un corto o mediano plazo.

Es necesario mencionar que la salud y educación de los niños y niñas es lo más importante dentro del programa; por lo que las madres cuidadoras tienen que estar conscientes que los infantes tienen que obtener alimentos debidamente higiénicos y bien manipulados.

Para lograr la ejecución del proyecto es fundamental que se busque apoyo con instituciones gubernamentales y no gubernamentales que velen por la seguridad alimentaria nutricional de la población.

Objetivos**General**

- ✓ Incrementar el nivel de conocimientos de Seguridad Alimentaria Nutricional de las madres cuidadoras de los Hogares Comunitarios de San José La Comunidad Zona 10 de Mixco.

Específicos

- ✓ Dar a conocer las diferentes formas de manipular los alimentos para obtener una mayor Seguridad Alimentaria Nutricional de los niños y niñas de los Hogares Comunitarios.

- ✓ Desarrollar procesos de capacitación sobre temas de nutrición y listas de intercambio.

- ✓ Sensibilizar a las madres cuidadoras sobre los cuidados de salud y nutrición.

Metas

1. Diseñar, validar e implementar el proyecto de capacitación para asesorar a madres cuidadoras del Programa Hogares Comunitarios.

2. Lograr el 65% de participación de las madres cuidadoras de San José la Comunidad zona, 10 de Mixco.

3. Incrementar en un 60% el nivel de conocimiento de Seguridad Alimentaria en beneficio de los niños y niñas de los hogares comunitarios.

4. Coordinar por lo menos con 3 instituciones para el proyecto de capacitación.

Beneficiarios

Madres cuidadoras, niños y niñas que asisten a los hogares comunitarios; y padres de familia.

- Modelo de Intervención:

Estrategias o actividades

- 1. Fase de Identificación de necesidades y elaboración de la propuesta:** Esta va encaminada a las necesidades e intereses de la problemática y que sean aplicadas con el fin de mejorar la seguridad alimentaria de los niños y

niñas del Programa Hogares Comunitarios; así como también las madres cuidadoras apliquen prácticas alimenticias y hábitos de higiene.

2. Fase de Motivación: Fase que pretende lograr la concientización y reflexión de las madres cuidadoras y que participen en todas las actividades a realizar durante el proceso de capacitación.

3. Fase de Organización: Pretende organizar a todas las personas que se involucrarán en la ejecución del proyecto.

4. Fase de Ejecución: Aquí se desarrollan las temáticas tanto teóricas como prácticas en diferentes sesiones a nivel local o institucional con madres cuidadoras de San José la Comunidad, Zona 10 de Mixco, que irán encaminadas a identificar, conocer procedimientos adecuados en la higiene y manipulación de alimentos para que los niños y niñas se desarrollen integralmente; ya que esto depende de la atención que se le brinde en los primeros años de vida en relación a una dieta de acuerdo a su edad.

La duración de la capacitación será aproximadamente de 6 meses teniendo sesiones cada mes o según vayan surgiendo las necesidades.

Las temáticas que se impartirán tienen relación con la Seguridad Alimentaria; los cuales se describen a continuación:

- a) Listas de intercambio
- b) Mezclas vegetales
- c) Manipulación y preparación de alimentos
- d) Detección de los signos clínicos de desnutrición
- e) Alimentación del niño y niña con diarrea e infecciones respiratorias
- f) Hábitos de higiene y control de plagas en el hogar para prevenir enfermedades
- g) Alimento y dieta
- h) Lactancia materna, alimentación de embarazadas y lactantes.

Para lograr con mayor éxito la ejecución del proyecto es necesario coordinar con instituciones que faciliten el procedimiento de la capacitación.

Recursos

Humanos

- ✓ Madres cuidadoras
- ✓ Padres de familia
- ✓ Trabajadora Social
- ✓ Dirigentes de instituciones de apoyo
- ✓ Jefa de oficina Guatemala

Materiales

- ✓ Afiches
- ✓ Trifoliales
- ✓ Marcadores
- ✓ Papelógrafos
- ✓ Maskintape
- ✓ Lapiceros
- ✓ Hojas
- ✓ Audiovisuales
- ✓ Pizarrón

Físicos

- ✓ Espacios físicos a nivel local e institucionales

Financieros

- | | |
|---------------------|------------------|
| ✓ Alimentación | Q2,000.00 |
| ✓ Transporte | Q200.00 |
| ✓ Material y equipo | Q2,000.00 |
| ✓ Imprevistos | <u>Q2,000.00</u> |

Total	Q6.200.00
--------------	------------------

Evaluación

Fase final que tiene como objetivo determinar el impacto, la eficiencia y eficacia del proyecto, tomando en cuenta la participación, grupo de trabajo, espacio físico, alimentación y material utilizado durante la ejecución del proyecto.

CONCLUSIONES

- ✓ Ha sido de gran ayuda la instalación de lavamanos de algunos hogares para los niños y niñas; como parte del proyecto de mejoramiento financiado por la Xunta de Galicia lo cual ha facilitado el lavamanos con agua corrida y jabón lo cual contribuye a evitar enfermedades gastrointestinales.
- ✓ Para evitar desnutrición en los hogares comunitarios es importante velar por la equidad de género en la alimentación, las normas higiénicas, promoviendo la lactancia materna y las guías de alimentación y velar porque los niños y niñas consuman toda la ración servida.
- ✓ Es necesario que dentro del programa de hogares comunitarios exista una profesional de nutrición; para que periódicamente evalúe el menú y lo adapte a las necesidades de los niños y niñas.
- ✓ Para el mejor cumplimiento del menú es fundamental e importante que las madres cuidadoras reciban el aporte económico de la alimentación los primeros días hábiles de cada mes; pues de esta manera no hay desfase en las raciones de los alimentos; para no afectar el estado nutricional de los niños y niñas beneficiarios.
- ✓ Darle mayor énfasis al concepto de Nutrición; ya que un niño sano disminuye las probabilidades de enfermarse o morir.

RECOMENDACIONES

- ✓ Que la Trabajadora Social trimestralmente programe medio día para observar el desempeño de las madres cuidadoras de cada hogar a su cargo en relación a la manipulación de alimentos y la ingesta por parte de los niños y niñas del programa hogares comunitarios.
- ✓ Capacitar a las madres cuidadoras anualmente sobre recetas de preparación de alimentos que incluye el menú con el fin de optimizar los recursos, y en la medida de lo posible mejorar la calidad de la alimentación servida a los niños y niñas.
- ✓ Que se revise el menú para adecuarlo a los costos del mercado, y garantizar la factibilidad de la implementación.
- ✓ Elaborar material educativo dirigido a madres cuidadoras y padres beneficiarios sobre temas de alimentación y nutrición.
- ✓ Implementar un proceso de capacitación en relación a la alimentación con niño con diarrea, infecciones respiratorias, hábitos de higiene y control de plagas en el hogar comunitario para prevenir enfermedades.
- ✓ Gestionar con otras instituciones internacionales o nacionales ayuda financiera, para la instalación de lavamanos y servicios sanitarios adaptados para el grupo étnico que atiende el programa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adams, Richard. Introducción a la Antropología Aplicada. Seminario de Integración Social guatemalteca. Guatemala, 1964.
2. Boletín, Organización de las Naciones Unidas, Agricultura y la Alimentación. FAO, Focus publicación de Septiembre 1996.
3. Contenidos básicos de alimentación, nutrición y salud. Guatemala-INCAP, 1988.
4. Diccionario enciclopédico Ilustrado. SOPENA, Tomo 4.
5. Documento de apoyo de la Organización Panamericana de la Salud, OPS, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. INCAP 2001-2010.
6. Encuesta Nacional de la Salud, Materno Infantil 2002. Informe Resumido, Guatemala.
7. Guías Alimentarias para Guatemala. Los Siete pasos para una Alimentación Sana. Guatemala, 2003.
8. Instituto de Centro América y Panamá. La Iniciativa de Seguridad Alimentaria Nutricional en Centro América y Panamá; Guatemala, Marzo 1999 2da Edición.
9. Mejoramiento de la Calidad Proteínico de los Alimentos, presentado en simposio técnico, memorias. INCAP. Guatemala. 1985.
10. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, departamento de Nutrición y Alimentación. Guías de Educación Alimentaria Nutricional, publicación INCAP MDE/031, Guatemala, Mayo 1995.
11. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Conceptos básicos de nutrición para desarrollar actividades de educación nutricional. Guatemala 1979.
12. Memoria Anual, Sistema de Informe de Salud (S.A), Indicaciones básicas de situación de salud. Ministerio de Salud Pública. Primera Edición, Guatemala, Septiembre 1999.
13. Nutrición y Dieta de COOPER, 17ª. Edición Nueva Editorial, Interamericano S.A. de C.V.; México, España, Nueva York, Brasil, Colombia, Venezuela. México D.F. 1995.

14. OPS. INCAP, Lowenberg, M. Et al. 1970. Los Alimentos y el Hombre. Limussa, México.
15. Ramón, García Pelayo y Gras, Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado, Ediciones Larousse, México, Venezuela, 1993
16. Red de Servicios de Salud, Ministerio de Salud Pública, 2000.
17. Rosario Gil Pérez, Estuardo Orantes Lemus. Introducción a la Sociología. Editorial Estudiantil Fénix, USAC.
18. Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente, Programa de Hogares Comunitarios. Fortalecimiento de la Nutrición y Alimentación en Hogares Comunitarios; Apoyo Técnico y Financiero de INCAP, OPS, IFPRI, Guatemala, Junio 2000.
19. Situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala. Guatemala, Septiembre 2003.
20. Solomons, N. Et. al. Efectos de la Diarrea sobre Macronutrientes. Archivos Latinoamericanos de nutrición, Venezuela. 1992.
21. Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de C.C.Q.Q. y Farmacia, Escuela de Nutrición, Diagnóstico del Estado Nutricional de la región I del Programa Hogares Comunitarios a cargo de la Primera Dama de la Nación. Guatemala, Mayo 1997.

GLOSARIO

1. ABSORBER

Consumir por completo, proceso por el cual un elemento sustancia pasa de un espacio a otro.

2. ALIMENTACIÓN HUMANA

Acciones orientadas al abastecimiento, distribución, preparación y consumo de alimentos.

3. ANEMIA

Toda condición en la cual el número y volumen de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina en sangre son inferiores a lo normal.

4. ALIMENTO

Es un producto en estado natural o elaborado que el hombre consume para satisfacer la sensación fisiológica de hambre.

5. CÍTRICO

Frutas ácidas o agridulces, como el limón la naranja y la piña.

6. COLESTEROL

Tipo de grasa que está ampliamente distribuida en el cuerpo humano, forma parte esencial de las membranas y un componente importante de células del cerebro y los nervios.

7. CONTAMINACIÓN

Acción de volver algo dañino o inapropiado.

8. DEFICIENCIA

Imperfección, falta de algo.

9. DESNUTRICIÓN

Es el estado nutricional de un individuo que tiene un balance negativo de energía y de uno o más nutrientes, como consecuencia de un consumo insuficiente de alimentos, entre otras causas.

10. DIETA

Tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.

11. DIGESTIVAS

Son las sustancias que ayudan a la absorción de los alimentos en el estómago y el intestino.

12. ENERGÍA

Para nutrición humana la energía es el resultado de la degradación de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

13. ENZIMA

Sustancia producida por el organismo que actúa sobre los diversos alimentos para desdoblarlos en sus componentes para que puedan ser absorbidos.

14. EXCESO

Lo que es más que la cantidad habitual o especificada.

15. FIBRA

Es la parte de los alimentos vegetales que al ser consumida no puede ser digerida por el organismo. La fibra alimentaria es indispensable para mantener un buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo, por lo que debe incluirse diariamente en la dieta.

16. FORTIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Adición de uno o más nutrientes que no están presentes naturalmente en un alimento o en el agua, para usarlos como vehículo de administración del nutriente.

17. FUENTES DE NUTRIENTES

Alimentos crudos o procesados (en forma hogareña o industrial) que contienen los nutrientes que los seres humanos necesitamos.

18. GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas.

19. HÁBITO

Práctica o costumbre.

20. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.

21. HEMOGLOBINA

Materia colorante roja de la sangre.

22. HIERBAS Y VERDURAS

Constituyen un grupo muy variado de alimentos de origen vegetal, que se caracterizan por su alto contenido de agua, celulosa, minerales y vitaminas. Por lo general, se les llama hortalizas a los vegetales que se consumen crudos y se mantiene el nombre de verduras a los vegetales, que se cocinan antes de consumirlos.

23. HORMONA

Cada una de las sustancias orgánicas producida por las glándulas endocrinas, y que a través de la sangre llegan a los tejidos. Las hormonas actúan en cantidades íntimas, desencadenando diversas reacciones bioquímicas, por lo que desempeñan un papel de gran importancia en la fisiología del organismo y en los procesos de su desarrollo.

24. INAPETENCIA

Falta de deseo de comer, falta de apetito.

25. INGESTA

Consumo, acción de ingerir o tragar.

26. INMUNE

Libre de la posibilidad de adquirir una enfermedad infecciosa dada; resistencia a una enfermedad infecciosa.

27. INMUNIDAD

Estado o cualidad inmune.

28. LEGUMINOSAS

Son las semillas contenidas en los frutos/vainas de semilla comestible. El cultivo de este helamiento es mundial, se produce desde los trópicos hasta las zonas más frías.

29. MALNUTRICIÓN

Es un estado patológico resultante de una carencia o de un exceso o absoluto de uno o más nutrientes, en medida suficiente.

30. MEMBRANA

Tejido blando y de formar laminar. Hoja delgada. Piel delgada a modo de pergamino.

31. MICROBIOS

Se encuentran en todas partes en el aire, en el agua, en el cuerpo de los animales. Transforman, al multiplicarse, los elementos en que viven, y producen así la putrefacción, ciertas fermentaciones que son causa de las enfermedades infecciosas.

32. MINERALES

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

33. NOCIVOS

Dañino, perjudicial, pernicioso.

34. NUTRIENTE

Una sustancia usada para alimentar o sostener la vida el crecimiento de un organismo.

35. NUTRITIVO

Capaz de nutrir.

36. NUTRIENTES BIOSOSTENIBLES

Nutrientes que pueden ser digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo humano después de ingerir los alimentos que los contienen.

37. OBESIDAD

Aumento excesivo de peso. Se dice de toda persona que tiene más del 20% de su peso ideal.

38. PATRONES ALIMENTARIOS

Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo o población, que refleja el tipo y cantidades de alimentos usualmente consumidos por la mayoría de los individuos en un período determinado.

39. SOBREPESO

Se dice de una persona que tiene de 10-20% sobre su peso ideal.

40. SUSTANCIOSA

Que tiene sustancia o que la tiene en abundancia.

41. VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano solo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo.