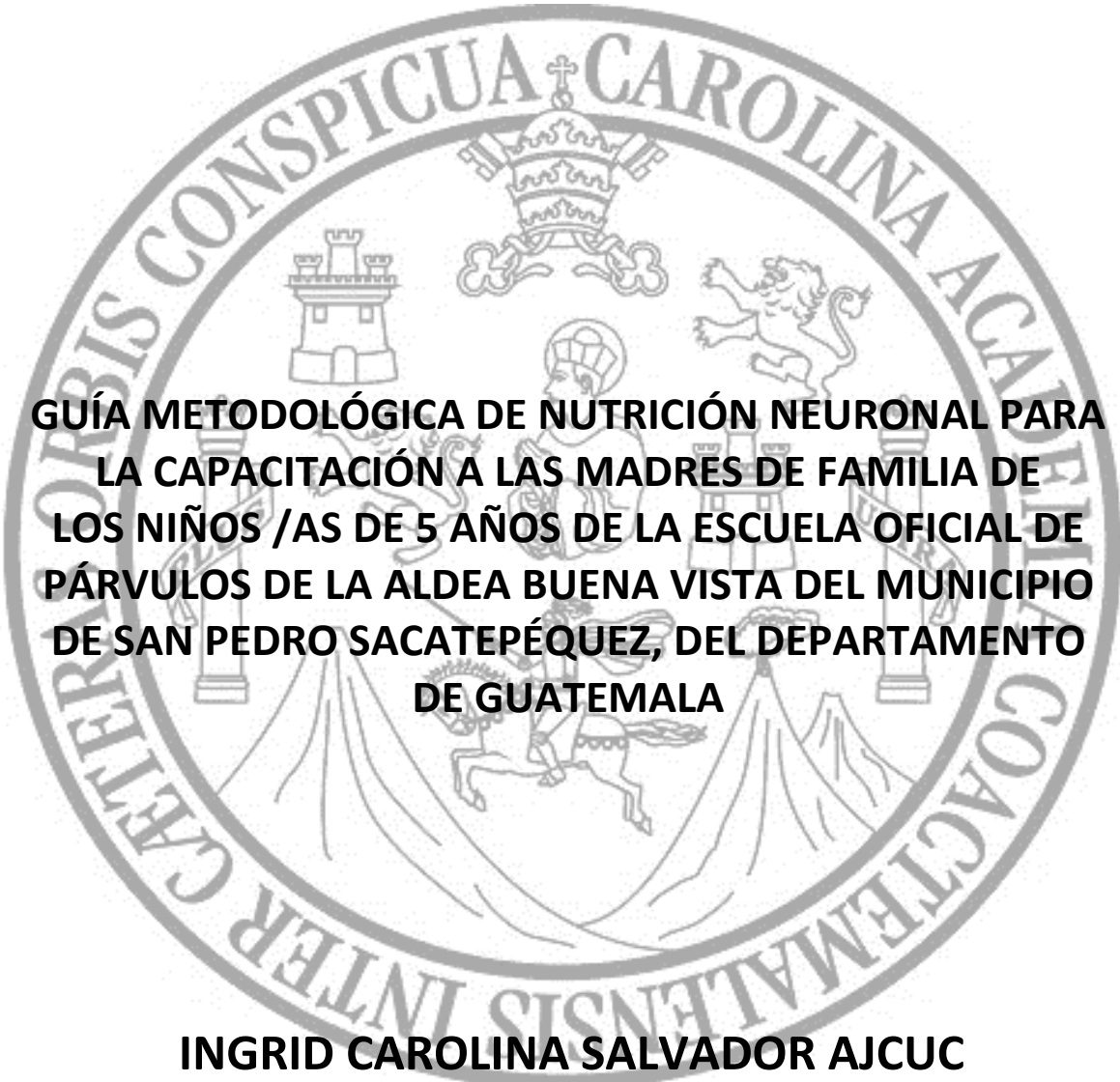


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a woman, likely the Virgin Mary, seated on a throne and holding a child. Above her is a crown with a cross. To the left is a castle tower, and to the right is a lion rampant. The seal is surrounded by Latin text: "ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA" at the top and "CETTERA MATENSIS INTER COACTEM" at the bottom.

**GUÍA METODOLÓGICA DE NUTRICIÓN NEURONAL PARA
LA CAPACITACIÓN A LAS MADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS /AS DE 5 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL DE
PÁRVULOS DE LA ALDEA BUENA VISTA DEL MUNICIPIO
DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEL DEPARTAMENTO
DE GUATEMALA**

INGRID CAROLINA SALVADOR AJCUC

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2022



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Trabajo Social

Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”

Unidad de Trabajos de Graduación

Carrera Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia.

Guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala

Presentado a la Dirección de la Escuela de Trabajo Social de la
Universidad de San Carlos de Guatemala

Por:

Ingrid Carolina Salvador Ajcuc

Previo a conferirse el título de:

Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia

En el grado académico de:

Intermedio

Guatemala, octubre, 2022



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rector: M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Secretario General: Lic. Luis Fernando Cordón Lucero

AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

Directora: Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda

Secretaria de Escuela: MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón

CONSEJO DIRECTIVO

REPRESENTANTES DOCENTES

Licenciada Delma Lucrecia Palmira Gómez

Licenciado Cuautemoc Barreno Citalán

REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES

Licenciada María de los Ángeles Quintanilla Quiñonez

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Estudiante Anderson Joab Garrido Estrada

Estudiante Claudia Verónica Larios Gutiérrez de Escobar

TRIBUNAL EXAMINADOR

Coordinadora IIETS: M.A. Ada Priscila del Cid García

Asesora/Asesora: Licda. Rebeca Orellana de Mendía

Coordinadora Carrera Técnico
en Gestión Social para la atención
de la Primera Infancia.

Lcda. Miriam Silda Fuentes Santisteban



“Los autores serán los responsables de las
opiniones y criterios expresados en sus obras”
Artículo 11 del Reglamento del Consejo Editorial de
la Universidad de San Carlos de Guatemala



**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”
Carrera Técnico en Gestión Social para
la atención de la Primera Infancia**

DICTAMEN DE PROYECTO

Of. 011/2022-IIETS

M.A. Ada Priscila del Cid García
Coordinadora
Instituto de Investigaciones “T.S. Angela Ayala”
Escuela de Trabajo Social
Presente

Respetable Coordinadora:

De manera atenta me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que se ha concluido con la asesoría del proyecto denominado: Guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala, elaborado por la estudiante: **Ingrid Carolina Salvador Ajcuc** quien se identifica con carné número **200151957**.

El presente proyecto, cumple con los requisitos mínimos establecidos por la Unidad de Trabajos de Graduación, razón por la que se emite DICTAMEN FAVORABLE el día 07 de junio del año 2022, para que prosiga con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, me es grato suscribirme atentamente,

“Id y enseñad a todos”



Lcda. Elba Rebeca Orellana de Merdía
Asesora



c.c. Archivo

**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”
Carrera Técnico en Gestión Social para
la atención de la Primera Infancia**

APROBACIÓN DE PROYECTO 011-2022

Guatemala 03 de agosto 2022.

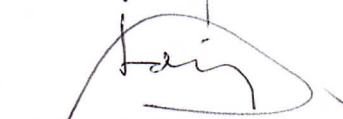
Doctora
Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda
Directora
Escuela de Trabajo Social
Presente

Señora Directora:

Atentamente me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que de acuerdo al dictamen emitido por la asesora específico emito la aprobación respectiva y hago entrega del proyecto titulado Guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala, elaborado por la estudiante: **Ingrid Carolina Salvador Ajcuc** quien se identifica con carné número **200151957**, a fin de que pueda continuar con los trámites correspondientes previo a la publicación final.

Deferentemente,

“Id y Enseñad a Todos”



M.A. Ada Priscila del Cid García
Coordinadora
Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”



c.c. archivo



ACUERDO DE DIRECCIÓN No. 095/2022

Autorización Impresión de Proyecto

Carrera Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia

La Dirección de la Escuela de Trabajo Social, tomando en cuenta el Dictamen de Proyecto Of. 011/2022 de fecha 07 de junio 2022, extendida por Licda. Elba Rebeca Orellana de Mendía, en calidad de Asesora; Aprobación de Proyecto 011-2022, de fecha 03 de agosto 2022, suscrito por M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones.

ACUERDA:

AUTORIZAR la impresión del Proyecto denominado: GUÍA METODOLÓGICA DE NUTRICIÓN NEURONAL PARA LA CAPACITACIÓN A LAS MADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS/AS DE 5 AÑOS DE LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS DE LA ALDEA BUENA VISTA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA, elaborado y presentado por INGRID CAROLINA SALVADOR AJCUC, previo a conferírsele el título de Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia; asimismo NOMBRAR a la Junta Directiva para la realización del acto protocolario de graduación, la cual queda integrada por Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda, Directora; MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón, Secretaria de Escuela; M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones; Licda. Elba Rebeca Orellana de Mendía, Asesora; y Licda. Miriam Silda Fuentes Santisteban, Coordinadora de la Carrera Técnica.

Guatemala, 14 de octubre 2022

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda
DIRECTORA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

DEDICATORIA

A DIOS: Ser supremo, que ha me ha permitido tomar las decisiones hacia un mejor futuro

A MIS PADRES: Miguel y Juana, quienes ya partieron hacia la eternidad, no hay palabras para expresarles mi cariño, a ellos le debo lo que soy, confiaron en mí capacidad para enfrentarme a la vida y aún hoy están más cerca que nunca.

A MIS HERMANOS: Gloria, Carlos y Mellina, quienes a través del tiempo hemos pasado momentos de alegría, de tristeza y de dolor, manteniéndonos en unión para seguir con el legado de nuestros padres.

A MIS SOBRINOS: Johana, Miguel, Jennifer, Joaquín, Nataly, Karla Jimena, Karla Mellisa, Andrea y Juana María. Por su compañía, su apoyo y su amor.

A LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL:

Por permitirme profesionalizarme, en proporcionarme los conocimientos actualizados y por conocer catedráticas comprometidas en compartir su sabiduría y su pasión por transformar pensamientos.

A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO:

Consideradas como mi segunda familia, quienes me han manifestado siempre su cariño, siendo ejemplo de trabajo en equipo.

A LOS NIÑOS DE LA PRIMERA INFANCIA:

Quienes deben ser priorizados en cada tema de Estado y ser visibilizados como Sujetos de Derecho.



Tabla de contenido

Resumen

1. Identificación del Proyecto.....	1
1.1 Nombre del Proyecto.....	1
1.2 Descripción del Proyecto.....	1
2. Naturaleza del Proyecto	2
3. Beneficiarios.....	2
3.1 Sector al que está dirigido	2
3.2 Período.....	2
3.3 Responsables:	3
4. Antecedentes y Justificación	3
5. Objetivos	3
6. Metas	4
7. Referente teórico contextual.....	4
8. Propuesta de Gestión Social.....	10
9. Metodología	10
10. Cronograma de Actividades	11
11. Recursos:	12
12. Monitoreo y Evaluación	12
13. Reflexiones Finales:	12
14. Conclusiones.....	13
15. Recomendaciones	13
16. Referencias	14

Anexos

Guía metodológica de Alimentación Neuronal **Yalan Utz' Kawa'**



Resumen

En Guatemala se encuentra una variedad de alimentos que proveen a sus habitantes los nutrientes necesarios para que su cuerpo funcione en óptimas condiciones. Si se establece en los niños una buena alimentación en edad de primera infancia, está asegurará un desarrollo integral, así como el crecimiento de su cuerpo con mayor fuente de energía y con un proceso cognitivo alto, ya que el cerebro obtiene gracias a los alimentos mayor alcance de memoria, así como las funciones neuronales con mayor rapidez de respuesta ante cada estímulo o sensación, adecuando así el aprendizaje de ellos desde los primeros 6 años de vida.

La presente propuesta de proyecto que consiste en una Guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala, la que apoyará en el fortalecimiento del programa de Alimentación escolar de las escuelas.

En el presente documento podemos visualizar los diferentes procesos que se fueron desarrollando para llegar a la propuesta como la identificación del proyecto, el nombre, la descripción, la naturaleza, los objetivos, entre otros. Considerando que cada uno de ellos se fueron concretizando conforme la necesidad de la propuesta y las características de la población a la que va destinada.

En conclusión, es necesario tomar en cuenta que cada esfuerzo que se realiza para orientar a la población con respecto a la nutrición es fundamental, por muy pequeña que sea, la que apoyará en fomentar y erradicar la desnutrición de nuestros niños y niñas, garantizando así su pleno desarrollo, procurando su bienestar físico y mental en forma integral, asegurando el interés superior del niño, además de que por cada quetzal que se invierte en primera infancia a futuro se restituyen ocho.

1. Identificación del Proyecto

El presente proyecto surge como una iniciativa de fortalecimiento a los programas existentes de alimentación a la niñez de edad preescolar en Guatemala. Los cuales se desarrollan en pro del bienestar de los niños y niñas de primera infancia. Como parte del actuar de los organismos gubernamentales de nuestro país y en cumplimiento de las políticas estatales vinculadas al bienestar de la Primera Infancia.

Un buen desarrollo integral de la niñez en etapa preescolar comprende muchos factores, uno de ellos es la buena nutrición durante el crecimiento, el cual a su vez mantiene un buen funcionamiento neuronal en el diario vivir del niño/a, estimulando las áreas de concentración, motricidad y afectividad, lo que determina un éxito escolar en todo nivel.

1.1 Nombre del Proyecto

Guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala.

1.2 Descripción del Proyecto

El presente proyecto guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niño/as de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala, se determina en el campo educativo, ya que estipula de mayor manera la formación de las madres de familia sobre la importancia de una buena alimentación en sus hijos/as de edad preescolar, tiene como fin primordial el de optimizar en mayor índice el aprendizaje que recibirán en el establecimiento educativo.

Dicho proyecto se realizará en dos fases. La primera consistirá en capacitar a las madres sobre la importancia de una buena nutrición neuronal, donde aprenderán sobre las porciones de alimentos y vitaminas adecuadas para sus hijos/as en etapa preescolar para potenciar en mayor grado las áreas cognitivas, afectivas y motoras. La segunda fase es implementar una lonchera nutritiva a la que se denominará: Yalan Utz'kawa'(comer

muy bien en idioma kaqchikel), donde se les orientará a las madres la forma de fomentar en sus hijos una buena alimentación con los componentes adecuados para su crecimiento.

El proyecto será autosostenible, ya que serán las madres de familia y el docente de grado quienes serán los encargados de seguir la secuencia y de mayor aprovechamiento del proyecto, unificando los recursos económicos que el Ministerio de Educación otorga al establecimiento por medio del programa de Alimentación escolar.

En cuanto a la gestión social, como meta principal tenemos a una comunidad que cuenta con recursos naturales, pero ignoran su valor nutritivo. Por lo que, dentro de las capacitaciones, se hará énfasis en desarrollar interés en el fomento de buenas prácticas alimenticias a las madres de familia, sin perder su esencia cultural. Es preciso determinar que se coordinarán acciones con los miembros de la Auxiliatura local de la Aldea Buena Vista de la Municipalidad de San Pedro Sacatepéquez del departamento de Guatemala, para tomar en cuenta los principios culturales y el respeto a su idiosincrasia y con el Técnico de campo del Centro de Salud del área de San Pedro Sacatepéquez.

2. Naturaleza del Proyecto

El proyecto conlleva al fortalecimiento de los componentes nutricionales que se le deben administrar a un/a niño/a en edad preescolar, sobre todo combinando aspectos del contexto propio de la comunidad, sus costumbres y principales aportes nutritivo de sus cultivos.

3. Beneficiarios

Beneficiarios directos: Niños en edad preescolar de 5 años

Beneficiarios indirectos: Familias, comunidad y establecimiento educativo

3.1 Sector al que está dirigido

Familias de la comunidad de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala.

3.2 Período

16 de septiembre al 30 de noviembre de 2022

3.3 Responsables:

Comité de madres de familia, directora y docentes de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez del departamento de Guatemala.

4. Antecedentes y Justificación

Nuestro país es un gran productor de cultivos nativos y de alto valor nutricional. Como parte del crecimiento y desarrollo de los/las niños/as de las familias del área rural realizan el consumo de estos cultivos en forma diaria, pero sin el conocimiento de su valor nutricional. En la actualidad bajo tendencias modernas equivocadas de nutrición, éstas se han adentrado a los hogares rurales, fomentando una mala dieta nutricional diaria, lo que conlleva a sufrir varios trastornos alimenticios propios de esta clase de alimentos por los altos índices de grasas saturadas, procesos químicos nocivos a la salud. “Si esto se proporciona a una edad preescolar, se evidencia un bajo desempeño en la concentración del/la niño/a prematura y un bajo tallaje” (Organización Panamericana de la Salud, 2011, p. 8)

Por lo tanto, es importante retomar el valor nutritivo de los alimentos nativos a las familias de la comunidad a través de las familias. Dentro de los centros educativos públicos se maneja el Programa de Alimentación Escolar, establecido en el “Decreto 16-2017 Ley de Alimentación Escolar, en la cual se busca promover la salud y fomentar la alimentación saludable. El contenido de la alimentación escolar debe brindar el consumo adecuado de nutrientes para la jornada escolar”. (MINEDUC/DIGEFOCE, 2017, pág. 1)

5. Objetivos

Objetivo General:

- Elaborar una guía metodológica sobre alimentación neuronal para promover el desarrollo nutricional en la niñez de edad preescolar de 5 años.

Objetivos Específicos:

- Orientar a las madres de familia sobre la importancia de una buena nutrición neuronal, para un adecuado desarrollo integral en sus hijos/as de edad preescolar.

- Contribuir con un buen desarrollo local en combinación con los saberes propios de la comunidad sobre alimentación nutricional.

6. Metas

- Entregada una Guía Metodológica sobre alimentación neuronal en 3 meses, para capacitar a las madres de familia de los niños de 5 años de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez del departamento de Guatemala, durante el año 2022.
- Capacitadas en un 100% a las madres de familia de niños de 5 años, en el tema de alimentación neurona, dos veces por semana en la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez del departamento de Guatemala durante el año 2022.

7. Referente teórico contextual

- Nutrición durante el embarazo

Durante el embarazo la mujer se encuentra más vulnerable que en cualquier otra etapa de su vida, por ello es muy importante que desde el inicio reciba todos los cuidados y la atención en salud y nutrición necesarias para prevenir riesgos y lograr un parto seguro. A estos cuidados especiales se le conocen como “Atención Prenatal”. (Medline Plus Información de salud para usted, 2022)

Una alimentación adecuada quiere decir comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas.

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud. Las carencias nutricionales derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar

serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros (Mataix, 2009).

Lactancia materna

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de esta con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

- Beneficios para los bebés

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados con leche materna tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son. Por otro lado, también se ha observado que la lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe. (-UNICEF- Guatemala, 2022).

- Ablactación (alimentación complementaria)

La ablactación es el proceso de cambio de la lactancia materna exclusiva a la comida sólidos a la dieta de un bebé, (darle las primeras comidas a mi bebé) y se da principalmente porque la leche materna empieza a ser insuficiente y no logra llenar los requerimientos nutricionales del niño. Este proceso de ablactación generalmente empieza entre los 4 y 6 meses de edad. (Centro de Nutrición Clínica -CNC- , 2021).

Al inicio, no se deben mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez a nuestro bebé, esto permitirá conocer los sabores y lo quieran comer.

Se recomienda darle al bebé solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para que le guste la comida y ver si tendrá alguna alergia por la comida. Por ejemplo: si él bebé ha comido y no ha tenido ningún cambio en su cuerpo o su estómago, se le puede dar zanahoria, pera y güicoy; durante tres o cuatro días y después agregar otro. (ACTUAMED, 2022).

Cada niño/a es diferente y es probable que el médico tendrá otras recomendaciones diferentes a las que se le mencionaron, pero lo mejor será siempre seguirlas como él lo sugiera.

- El cerebro:

El cerebro controla lo que se piensa y sentimientos, cómo aprendemos y recuerdos y la forma en que nos movemos. También controla muchas cosas de las que apenas nos damos cuenta, como el latido de nuestro corazón y la digestión de la comida.

Pensemos en el cerebro como una computadora central que controla todas las funciones del cuerpo. El resto del sistema nervioso viene a ser una red o entramado que envía mensajes en ambos sentidos entre el cerebro y distintas partes del cuerpo. Lo hace a través de la **médula espinal**, que desciende por la espalda desde el cerebro. Contiene nervios en su interior, unos filamentos que se ramifican hacia los demás órganos y partes del cuerpo. (Nemours TeensHealth, 2019).

- El cerebro y los nutrientes

Una buena alimentación y nutrición fortalece el cerebro, creando mayor concentración, un estado de ánimo optimo y permite pensar más rápido. Si el cerebro se encuentra bien nutrido permite que los niños crezcan con optimo desarrollo ya que dentro de las funciones básicas del cerebro es la coordinación motora o del movimiento, el desarrollo de los órganos y su buen funcionamiento: corazón, hígado, riñones, los sentidos, entre otros. Por lo tanto, dentro de una buena dieta se debe incluir alimentos ricos en:

Tabla 1

Tabla de Clasificación de nutrientes, órganos o sistemas beneficiados y alimento.

Nutriente	Órgano o Sistema Beneficiado	Alimento
Omega 3	Es esencial para la formación y el adecuado funcionamiento del cerebro humano	Pescado
Vitamina B	Las vitaminas del grupo B desempeñan una función clave en asegurar que el cerebro alcance todo su potencial.	Aguacate
Glucosa	La glucosa es el único azúcar que alimenta al cerebro, es su principal fuente de energía.	Frutas
Vitamina C	Es importante en la síntesis del neurotransmisor dopamina y protegiendo al cerebro contra el estrés oxidativo.	Zanahoria
Magnesio	Es importante para activar los canales nerviosos que están involucrados en la plasticidad sináptica.	Fríjol

Nota: La siguiente tabla da a conocer los diferentes nutrientes que ayudan a los órganos o sistemas beneficiados y el alimento que lo contiene. Fuente: Elaboración propia con base a El mundo/princesas, S.Y. (2017) y La -FAO- (2006).

Como ayuda los diferentes nutrientes a nuestro cuerpo:

Energéticos: Otorga a nuestro cuerpo la energía necesaria para trabajar, correr, jugar y estudiar

Constructores: Ayuda a nuestro cuerpo a la formación de los tejidos, al buen funcionamiento de nuestros órganos, los huesos y los músculos.

Grasas: Da a nuestro cuerpo energía de reserva.

Defensores: Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir bacterias o virus.

Alimentación en Guatemala

El principal alimento de todos los guatemaltecos es el maíz, seguido de los frijoles y el arroz, lo cual no llega a cubrir las necesidades básicas del cuerpo.

Es necesario mencionar el consumo de hierbas ricas en hierro como lo es el chipilín, el macuy o quilete, acelga y blede en un plato por semana o 3 veces al mes lo cual es muy importante para nuestro organismo.

En cuanto a frutas o verduras es escaso su consumo, olvidándose así de las vitaminas.

Y por último la falta de consumo de agua pura.

La olla alimenticia

La olla de Guatemala, guía alimentaria del país, se publicó en el año 1998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-, instituto que lidera la publicación de interpretaciones gráficas de los tipos de alimentos y de su frecuencia de consumo como herramientas de educación alimentaria para la población general de Centroamérica. **Fuente especificada no válida.**

Consejos para adquirir una dieta nutritiva y acorde al contexto comunitario.

- La alimentación de los niños en edad preescolar debe tener en su mayoría todos los nutrientes necesarios para un mejor desarrollo.
- Equilibrar los alimentos para estos no estén sobrecargados o faltantes de cualquier elemento que afecte la alimentación de los niños/as.
- De preferencia consumir alimentos propios de la región o comunidad, que estén libres de pesticidas o algún componente químico que altere las funciones del cuerpo.
- Manipular los alimentos con sumo cuidado, lavándolos o desinfectándolos de tal manera que al consumirlos se encuentren libres de bacterias o virus.

Desnutrición infantil

La desnutrición infantil es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas.

- **Desnutrición aguda grave o severa:** es la forma más común y es necesaria la atención médica urgente. Se puede observar por el peso, ya que está muy debajo del estándar para la altura del niño y el perímetro del brazo.
- **Desnutrición aguda moderada:** Se puede observar por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar. Es necesario un tratamiento inmediato para que la enfermedad no vaya a más.
- **Desnutrición crónica:** se presenta un retraso en el crecimiento. Esto se mide comparando la talla del niño con un estándar recomendado para la edad del niño. Esta enfermedad se basa en una carencia de nutrientes necesario durante un tiempo prolongado y llega a provocar un retraso físico y mental durante el desarrollo del niño.

Causas

- **Causas inmediatas:** Existe un consumo alimentario insuficiente (en calidad y en cantidad) y puede acarrear enfermedades infecciosas como diarrea, lo que empeora la situación.
- **Causas subyacentes:** Están relacionadas con el acceso inadecuado a los alimentos, la atención sanitaria limitada y la ingesta de agua insalubre.

Es importante que dentro de su alimentación existan macro y micronutrientes esenciales para fortalecer su organismo.

Hierro

El hierro ayuda a mover el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y ayuda a los músculos a almacenar y utilizar el oxígeno. Si la dieta de su hijo carece de hierro, podría padecer una afección llamada deficiencia de hierro.

La deficiencia de hierro en los niños es un problema común. Puede adoptar muchos niveles, desde una deficiencia leve hasta la anemia por deficiencia de hierro, una

afección en la que la sangre carece de suficientes glóbulos rojos saludables. La deficiencia de hierro no tratada puede afectar el crecimiento y desarrollo de un niño.

Deficiencia de vitamina B12

La carencia de esta vitamina da lugar a anemia, lo que a su vez provoca palidez, debilidad, fatiga y, si es grave, dificultad respiratoria y mareos.

Un déficit grave de vitamina B12 puede provocar un daño neurológico y, en consecuencia, ocasionar hormigueo o pérdida de sensibilidad en las manos y los pies, debilidad muscular, pérdida de reflejos, dificultad para caminar, confusión y demencia.

8. Propuesta de Gestión Social

La propuesta para lograr un alcance significativo en respuesta a las necesidades de alimentación en edad escolar es la elaboración de una guía metodológica de nutrición neuronal para la capacitación a las madres de familia de los niños /as de 5 años con la cual se capacitarán a las madres de familia de la Escuela de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala.

9. Metodología

El proyecto consistirá en la capacitación a madres de familia de niños en edad preescolar de 5 años, sobre una guía metodológica de alimentación neuronal. Como inicio del proyecto, se solicitará el permiso a la directora del establecimiento educativo, donde se le indicará el propósito del proyecto.

Seguidamente se iniciará con el diseño de la Guía metodológica combinando los saberes propios del contexto social donde se intervendrá, posteriormente se dará la entrega del proyecto en forma técnica a la directora del establecimiento y el comité de madres de familia (capacitación a las madres de familia), quienes tendrán a bien aplicar la guía. Como último paso, se dará un monitoreo y evaluación de la actividad por medio de la aplicación de tallaje a los alumnos en el mes de mayo del año 2022, para obtener los datos en forma cuantitativa de la masa corporal y otros aspectos sensoriales en los

niños/as, posteriormente en el mes de septiembre del año 2022, se realiza nuevamente el tallaje contrastando los resultados efectivos del proyecto.

10. Cronograma de Actividades

Cronograma de Entrega de Proyecto por parte del estudiante a docentes y padres de familia de la Escuela Oficial de Párvulos de la Aldea Buena Vista del municipio de San Pedro Sacatepéquez, del departamento de Guatemala.

Actividad	Responsable	Año 2022												
		Septiembre		Octubre				Noviembre						
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1. Solicitud Dirigida a la Directora del Establecimiento	Estudiante/ autoridades universitarias		X											
2. Diseño de la Guía Metodológica	Estudiante		X	X	X	X								
3. Entrega técnica y capacitación en las madres de familia, sobre la Guía	Estudiante									X				

metodológica											
4. Monitoreo y evaluación del proyecto	Docentes y madres de familia del establecimiento									X	X

11. Recursos:

Humanos: Estudiante del Técnico, Directora y docentes de la escuela y madres de familia del establecimiento.

Financieros: El proyecto es autosostenible.

Materiales: Hojas de papel, carteles, Guía metodológica, entre otros.

12. Monitoreo y Evaluación

El monitoreo será constante conforme la observación de parte del docente de grado, sobre el desempeño físico y mental del estudiante. La evaluación del éxito del proyecto será el resultado óptimo en tallaje y peso del estudiante en el mes de mayo de 2022.

13. Reflexiones Finales:

- Como técnico en gestión social para la primera infancia, el compromiso es el de manifestar el interés por hacer visible las posibles soluciones que se puedan encontrar para formar holísticamente a la niñez de 0 a 6 años, en todo ámbito social en el que se desempeñe. Dar a conocer a la sociedad, la importancia de invertir en la primera infancia como un compromiso social en la que a largo plazo los resultados serán en toda manera un éxito favorable.
- Se debe fomentar en las familias la unión, la afectividad y el respeto, para la atención de una manera integral a la niñez de la primera infancia, rompiendo estereotipos o malas

crianzas que destruyen o contribuyen a engrandecer la violencia en la sociedad; visibilizando a los niños/as de 0 a 6 años como un sujeto de derechos.

14. Conclusiones

- Las familias en las comunidades rurales contribuyen en la producción de alimento rico en vitaminas y minerales, no obstante, el consumo de alimentos carentes de nutrientes se está apoderando de la dieta actual de las comunidades; fomentando una dieta desequilibrada y pobre para el desarrollo físico y mental de las familias, en especial de los niños/as de 0 a 6 años; quienes en esta etapa es fundamental una alimentación rica en nutrientes para un desarrollo integral.
- La actualización de saberes en los que se fomenta un estilo de vida integral debe ser fusionada o integrada con los saberes ancestrales de las comunidades, ya que éstas contienen formas variadas de fomentar una vida saludable.

15. Recomendaciones

- Que se convierta en acciones, las políticas de apoyo a la primera infancia acordadas por el Estado.
- Fomentar en las familias, iniciativas integrales que orienten el desarrollo completo de la primera infancia.
- Integrar en el pensum de estudios, los contenidos sociales y de desarrollo integral de la niñez de la primera infancia en la Escuela de Trabajo Social.

16. Referencias

- ACTUAMED. (8 de marzo de 2022). *ACTUAMED*. Obtenido de Guía para la correcta ablactación: <https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/guia-para-la-correcta-ablactacion>
- Centro de Nutrición Clínica -CNC-. (11 de febrero de 2021). *Centro de Nutrición Clínica -CNC-*. Obtenido de Ablactación de Mi Bebé Paso a Paso: <http://www.cncsalud.com/ablactacion-de-mi-bebe-paso-a-paso/>
- Congreso de la República de Guatemala. (26 de Septiembre de 2017). Decreto Número 16-2017. *Ley de Alimentación Escolar*. Guatemala, Guatemala, Guatemala: Tipografía Nacional.
- EL MUNDO/ PRINCESAS, S.Y. (17 de Noviembre de 2017). *EL MUNDO/ PRINCESAS,S.Y.* Obtenido de Los mejores alimentos para el cerebro de nuestros hijos : <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos/mejores-alimentos-cerebro-nuestros-hijos/>
- Medline Plus Información de salud para usted. (11 de agosto de 2022). *Medline Plus*. Obtenido de Nutrición durante el embarazo: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>
- MINEDUC/DIGEFOCE. (2017). *Menús para el programa de Alimentación Escolar*. Guatemala: Tipografía Nacional .
- MINEDUC/DIGEFOCE. (2017). *Menús para el Programa de Alimentación Escolar*. Guatemala: MNEDUC.
- Nemours TeensHealth. (15 de marzo de 2019). *Nemours TeensHealth*. Obtenido de El cerebro y el sistema nervioso: <https://kidshealth.org/es/teens/brain-nervous-system.html>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación -FAO-. (2006). *Guía de Nutrición de la Familia*. ROMA/ITALIA: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación -FAO-.
- Organización Panamericana de la Salud . (2011). *Norma para la Vigilancia Nutricional de los Niños Menores de cinco años de edad*. Tegucigalpa, Honduras : Organización Panamericana de la Salud.
- UNICEF- Guatemala. (8 de marzo de 2022). *-UNICEF-Guatemala*. Obtenido de Lactancia materna: <https://www.unicef.org/guatemala/lactancia-materna>
- Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-. (mayo de 2016). Unidad 2: Nutrición durante el embarazo. *Diplomado Nutrición materno-infantil en los primeros 1,000 días de vida*. Guatemala, Guatemala, Guatemala : Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP-.
- Tapia S, A. E. (2005). LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 DISMINUYE LA AGRESIVIDAD, HOSTILIDAD Y EL COMPORTAMIENTO

ANTISOCIAL. *Revista Chilena de Nutrición*, 32(2). <https://doi.org/10.4067/s0717-75182005000200003>

Nutrir la mente: vitaminas B para un cerebro bien alimentado. (2021). Bayer.com.

<https://www.conosur.bayer.com/es/nutrir/la-mente#:~:text=Las%20vitaminas%20del%20grupo%20B%20desempe%C3%B1an%20una%20funci%C3%B3n%20clave%20en,plazo%20a%20medida%20que%20envejecemos.>

El cerebro necesita constantemente glucosa para su correcto funcionamiento. (2013).

Ceafa.es. <https://www.ceafa.es/es/que-comunicamos/noticias/el-cerebro-necesita-constantemente-glucosa-para-su-correcto-funcionamiento#:~:text=Para%20este%20desarrollo%20y%20un,su%20principal%20fuente%20de%20energ%C3%ADa.>

Romero, S. (2016, August 30). *6 vitaminas y minerales que mejoran tu cerebro.*

MuyInteresante.es; MuyInteresante.es. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/6-vitaminas-y-minerales-que-mejoran-tu-cerebro>

611472549779#:~:text=La%20vitamina%20C%20es%20importante,90%20mg%20de%20estos%20alimentos.

del. (2020). *El rol del magnesio en la función cognitiva de los adultos mayores - Novedades - Alkemy Diagnóstico.* Alkemy Diagnóstico.

<http://www.alkemydiagnostico.com/novedades/noticia/419#:~:text=%20Se%20ha%20descubierto%20que%20el,de%20aprendizaje%20y%20la%20memoria%20>



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



**Universidad de San Carlos de
Guatemala
Escuela de Trabajo Social**

Técnico en Gestión Social para la Atención de
la Primera Infancia

Guía metodológica de
Alimentación Neuronal

Yalan Utz' Kawa'

Presentación

La presente Guía metodológica de Alimentación Neuronal llamada: Yalan Utz' kawa' ("Comer muy Bien" en idioma Maya Kaqchikel), está destinada a ser hacer un complemento a la alimentación proporcionada a los niños/as de 5 años en edad preescolar en los establecimientos oficiales por medio del Programa de Alimentación Escolar. Su objetivo es el de combinar y utilizar los cultivos propios de la comunidad con los que sugiere el Ministerio de Educación.

Un niño/a que se alimente de un buen menú alimenticio diario, que contengan los nutrientes necesarios para su edad, se desarrolla en forma integral, así mismo utilizará en un 100% sus capacidades neuronales, los cuales a través del tiempo mejora la memoria, atención y el aprendizaje, consiguiendo así un buen desempeño académico escolar.



Ilustración 1 <https://www.flickr.com/photos/faooftheun/albums/72157673255255985/>



Tabla de contenido

1. El camino hacia una buena nutrición para mi hijo/a	20
1.1 Nutrición durante el embarazo	20
1.2 Lactancia materna	21
1.3 Ablactación (alimentación complementaria)	22
1.4 Camino junto con mi hijo/a	23
2. Acompaño a mi hijo/a con una buena alimentación para su aprendizaje	24
2.1 El cerebro	24
2.2 El cerebro y los nutrientes	25
2.3 Como ayuda los diferentes nutrientes a nuestro cuerpo	26
2.4 Comparto con mi hijo/a lo que aprendí	27
3. Conozco como es la alimentación en Guatemala para mi hijo/a	28
3.1 Alimentación en Guatemala	28
3.2 Consejos para adquirir una dieta nutritiva y acorde al contexto comunitario .29	
3.3 Apoyo a mi hijo hija en sus estudios brindándole una alimentación colorida ,30	
4. Cuidando a mi hijo/a en su alimentación	31
4.1 Desnutrición infantil	31
4.2 Síntomas de carencias de nutrientes en nuestros hijo/as	32
5. Referencias	34

¿Cómo usar la presente guía?

1	Encontrará conceptos sobre cada tema que se le explicarán, para conocer mejor como ayudar a su hijo/a en su desarrollo de aprendizaje.
2	Responderá a pequeñas preguntas de reflexión de recuerdo para abundar en su experiencia de como alimenta o alimenta a su hijo/a
3	Realizará diferentes actividades que las hará de una forma individual o con su hijo o hija en un espacio libre.
Este material es especial para Usted, es un gusto poder ser parte del crecimiento y desarrollo neuronal de su hijo o hija.	

1.El camino hacia una buena nutrición para mi hijo/a

1.1 Nutrición durante el embarazo



Durante el embarazo la mujer se encuentra más vulnerable que en cualquier otra etapa de su vida, por ello es muy importante que desde el inicio reciba todos los cuidados y la atención en salud y nutrición necesarias para prevenir riesgos y lograr un parto seguro. A estos cuidados especiales se le conocen como “Atención Prenatal”.

Una alimentación adecuada quiere decir comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas.

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud. Las carencias nutricionales derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros (UNICEF,2019).

Mis Recuerdos:

¿Qué alimentos consumí durante mi embarazo?

¿Qué alimentos se me antojaron durante mi embarazo?

1.2 Lactancia materna

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de esta con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

Beneficios para los bebés

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados con leche materna tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes no lo son.

Por otro lado, también se ha observado que la lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe. (- UNICEF- Guatemala, 2022).



Mis Recuerdos:

¿Por cuánto tiempo le proporcione a mi hijo/a la leche materna?

¿Le combine lactancia materna y leche de fórmula?

1.3 Ablactación (alimentación complementaria)



La ablactación es el proceso de cambio de la lactancia materna exclusiva a la comida sólidos a la dieta de un bebé, (darle las primeras comidas a mi bebé) y se da principalmente porque la leche materna empieza a ser insuficiente y no logra llenar los requerimientos nutricionales del niño. Este proceso de ablactación generalmente empieza entre los 4 y 6 meses de edad. (Centro de Nutrición Clínica -CNC- , 2021).

Al inicio, no se deben mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez a nuestro bebé, esto permitirá conocer los sabores y lo quieran comer.

Se recomienda darle al bebé solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para que le guste la comida y ver si tendrá alguna alergia por la comida. Por ejemplo: si él bebé ha comido y no ha tenido ningún cambio en su cuerpo o su estómago, se le puede dar zanahoria, pera y güicoy; durante tres o cuatro días y después agregar otro. (ACTUAMED, 2022).

Cada niño/a es diferente y es probable que el médico tendrá otras recomendaciones diferentes a las que se le mencionaron, pero lo mejor será siempre seguirlas como él lo sugiera.

Mis Recuerdos:

Escribo los primeros 5 alimentos o comidas que le proporcione a mi hija/o durante la ablactación.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

1.4 Camino junto con mi hijo/a

Actividad 1

Instrucciones: Una con una línea el concepto de la derecha con la imagen de la izquierda.



Lactancia materna



Embarazo



Ablactación
(Comida sólida para mi bebé)



Autoevaluación:

Instrucciones: Marque con una X sobre la figura que considere en respuesta a la pregunta que se le indica.

¿Cómo me sentí al conocer los temas anteriores?

FELIZ

TRISTE

CONFUNDIDA/O



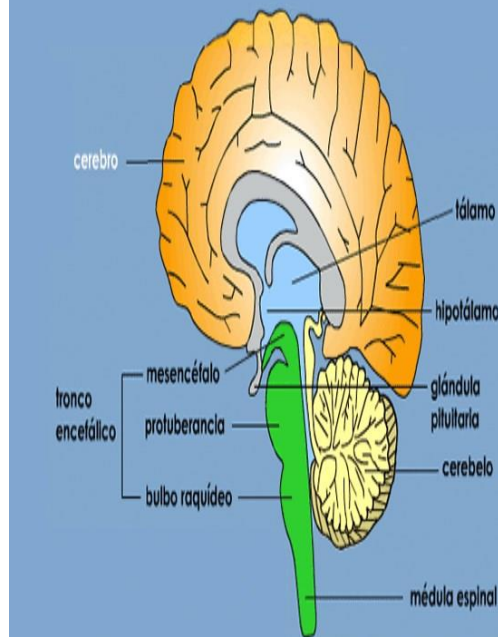
2. Acompaño a mi hijo/a con una buena alimentación para su aprendizaje

Anteriormente se habló sobre los primeros cuidados de la alimentación y como estos ayudan a un buen crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

En este espacio conoceremos como una parte de la nutrición fortalece el Sistema Nervioso Central y desarrollar un buen cerebro para absorber toda la información que necesitan durante su etapa escolar.

El cerebro y el sistema nervioso

Presentación



2.1 El cerebro

El cerebro controla lo que se piensa y sentimientos, cómo aprendemos y recuerdos y la forma en que nos movemos. También controla muchas cosas de las que apenas nos damos cuenta, como el latido de nuestro corazón y la digestión de la comida.

Pensemos en el cerebro como una computadora central que controla todas las funciones del cuerpo. El resto del sistema nervioso viene a ser una red o entramado que envía mensajes en ambos sentidos entre el cerebro y distintas partes del cuerpo. Lo hace a través de la **médula espinal**, que desciende por la espalda desde el cerebro. Contiene nervios en su interior, unos filamentos que se ramifican hacia los demás órganos y partes del cuerpo. (Nemours TeensHealth, 2019).

Marco con una X lo que aprendí:
El cerebro controla mis:



Árbol



Emociones

2.2 El cerebro y los nutrientes

Una buena alimentación y nutrición fortalece el cerebro, creando mayor concentración, un estado de ánimo optimo y permite pensar más rápido.

Si el cerebro se encuentra bien nutrido permite que los niños crezcan con optimo desarrollo ya que dentro de las funciones básicas del cerebro es la coordinación motora o del movimiento, el desarrollo de los órganos y su buen funcionamiento: corazón, hígado, riñones, los sentidos, entre otros. Por lo tanto, dentro de una buena dieta se debe incluir alimentos ricos en:

Tabla 1

Descripción de nutrientes para los órganos o sistemas beneficiados con su respectivo alimento.

Nutriente	Órgano o sistema beneficiado	Alimento
Omega 3	Es esencial para la formación y el adecuado funcionamiento del cerebro humano	Pescado 
Vitamina B	Las vitaminas del grupo B desempeñan una función clave en asegurar que el cerebro alcance todo su potencial.	Aguacate 
Glucosa	La glucosa es el único azúcar que alimenta al cerebro, es su principal fuente de energía.	Frutas 
Vitamina C	Es importante en la síntesis del neurotransmisor dopamina y protegiendo al cerebro contra el estrés oxidativo.	Zanahoria 
Magnesio	Es importante para activar los canales nerviosos que están involucrados en la plasticidad sináptica.	Frijol 

Fuente: elaboración propia con base a El mundo/Princesas, S.Y.(2017) y La -FAO-,(2006).
Marco con una X lo que me parece correcto:

Lo que aprendí es: Bueno:  Confuso: 

2.3 Como ayuda los diferentes nutrientes a nuestro cuerpo

Tabla 2

Diferentes nutrientes con sus respectivos alimentos

<p>Energéticos: Otorga a nuestro cuerpo la energía necesaria para trabajar, correr, jugar y estudiar</p>	 <p>Pan, tubérculos, azúcares, cereales</p>
<p>Constructores: Ayuda a nuestro cuerpo a la formación de los tejidos, al buen funcionamiento de nuestros órganos, los huesos y los músculos.</p>	 <p>Carnes, lácteos, entre otros</p>
<p>Grasas: Da a nuestro cuerpo energía de reserva.</p>	 <p>Aguacate, aceite o semillas</p>
<p>Defensores: Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir bacterias o virus.</p>	 <p>Frutas y verduras</p>

Fuente: Elaboración propia con base al menú de alimentación proporcionado por - DIGEFOCE- (2017).

Marco con una X el alimento que es bueno para el organismo

Manzana

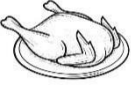

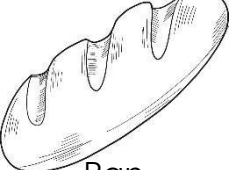









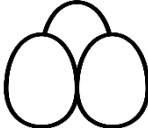
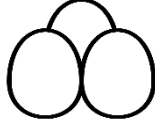
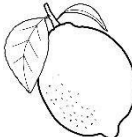
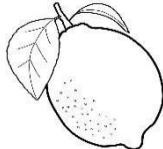


Sopa instantánea



2.4 Comparto con mi hijo/a lo que aprendí

Instrucciones: En la parte de abajo encontrará tarjetas pares con figuras de comida, la cuales puede recortar y jugar con ellas.

 Pollo	 Pollo	 Pan	 Pan
 Elote	 Elote	 Frijol	 Frijol
 Aguacate	 Aguacate	 Zanahoria	 Zanahoria
 Huevos	 Huevo	 Limón	 Limón

Autoevaluación:

Instrucciones: Marque con una X sobre la figura que considere en respuesta a la pregunta que se le indica.

¿Cómo me sentí al conocer los temas anteriores?

FELIZ



TRISTE



CONFUNDIDA/O



3. Conozco como es la alimentación en Guatemala para mi hijo/a

3.1 Alimentación en Guatemala

El principal alimento de todos los guatemaltecos es el maíz, seguido de los frijoles y el arroz, lo cual no llega a cubrir las necesidades básicas del cuerpo.

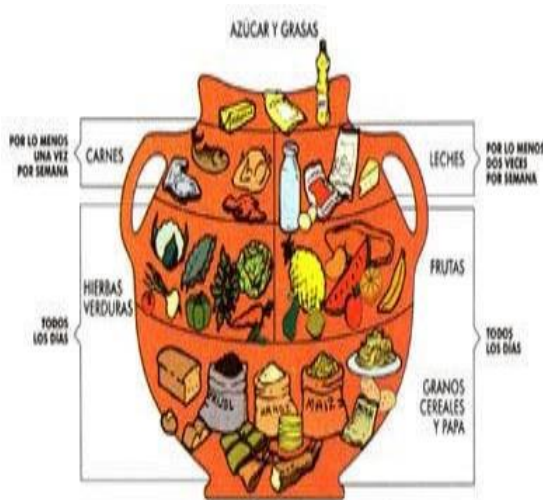
Es necesario mencionar el consumo de hierbas ricas en hierro como lo es el chipilín, el macuy o quilete, acelga y bledo en un plato por semana o 3 veces al mes lo cual es muy importante para nuestro organismo.

En cuanto a frutas o verduras es escaso su consumo, olvidándose así de las vitaminas.

Y por último la falta de consumo de agua pura.

La olla alimenticia

La olla de Guatemala, guía alimentaria del país, se publicó en el año 1998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá ([INCAP](#)), instituto que lidera la publicación de interpretaciones gráficas de los tipos de alimentos y de su frecuencia de consumo como herramientas de educación alimentaria para la población general de Centroamérica. **Fuente especificada no válida.**



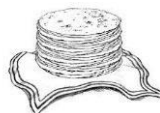
Para mantener su salud, lávese las manos, tape sus alimentos y el agua de beber

Marque con una X los alimentos que consumen más en su casa

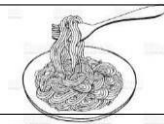
Frijoles



Tortillas



Fideos



3.2 Consejos para adquirir una dieta nutritiva y acorde al contexto comunitario.



1. La alimentación de los niños en edad preescolar debe tener en su mayoría todos los nutrientes necesarios para un mejor desarrollo.
2. Equilibrar los alimentos para estos no estén sobrecargados o faltantes de cualquier elemento que afecte la alimentación de los niños/as.
3. De preferencia consumir alimentos propios de la región o comunidad, que estén libres de pesticidas o algún componente químico que altere las funciones del cuerpo.
4. Manipular los alimentos con sumo cuidado, lavándolos o desinfectándolos de tal manera que al consumirlos se encuentren libres de bacterias o virus. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación -FAO-, 2006).

Dibujar un círculo sobre el dibujo que representa una buena manipulación de alimentos



Lavarnos las manos



Moscas sobre la comida

3.3 Apoyo a mi hijo hija en sus estudios brindándole una alimentación colorida,

Le presentamos una opción de refacción escolar que combina una alimentación balanceada y con nutrientes que lleguen a mejorar un buen rendimiento escolar en su hijo/a de 5 años.

Tabla 3

Recomendación de menú diario para niños de 5 años.

Día 1

Energéticos	Constructores	Grasas	Defensores
Avena	Tamalito de frijol		Banano

Día 2

Energéticos	Constructores	Grasas	Defensores
Atol blanco	Chuchito/tamalito de chipilín		Naranja

Día 3

Energéticos	Constructores	Grasas	Defensores
Mosh	Pan con huevo		Manzana

Día 4

Energéticos	Constructores	Grasas	Defensores
Atol de haba	Ton (tortilla con frijol)		Piña

Día 5

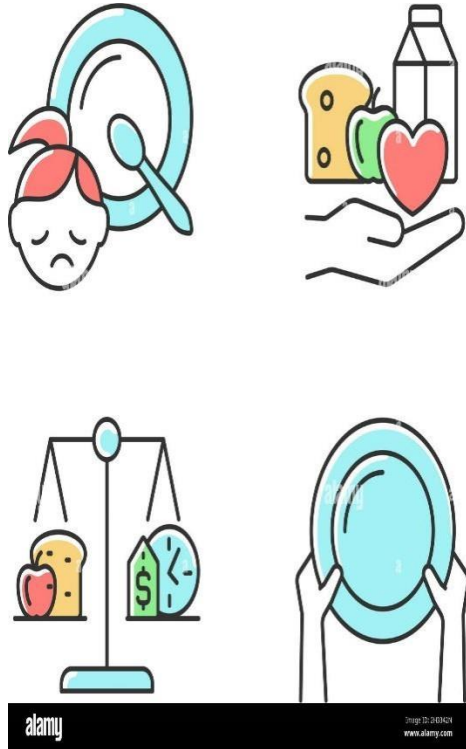
Energéticos	Constructores	Grasas	Defensores
Incaparina	Pan con picado de verduras		Pepino

Fuente: elaboración propia con base a los menú de alimentación de la -DIGEFOCE- (2017).

Recomendación: Puede combinar estos alimentos siempre que estén comprendidos en los 4 grupos de nutrientes.

¿Tiene Usted otra sugerencia?, ¿Cuál podría ser?, coméntelo para enriquecer este menú de refacción escolar.

4. Cuidando a mi hijo/a en su alimentación



4.1 Desnutrición infantil

La desnutrición infantil es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas.

Desnutrición aguda grave o severa: es la forma más común y es necesaria la atención médica urgente. Se puede observar por el peso, ya que está muy debajo del estándar para la altura del niño y el perímetro del brazo.

Desnutrición aguda moderada: Se puede observar por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar. Es necesario un tratamiento inmediato para que la enfermedad no vaya a más.

Desnutrición crónica: se presenta un retraso en el crecimiento. Esto se mide comparando la talla del niño con un estándar recomendado para la edad del niño. Esta enfermedad se basa en una carencia de nutrientes necesario durante un tiempo prolongado y llega a provocar un retraso físico y mental durante el desarrollo del niño.

Causas

Causas inmediatas: Existe un consumo alimentario insuficiente (en calidad y en cantidad) y puede acarrear enfermedades infecciosas como diarrea, lo que empeora la situación.

Causas subyacentes: Están relacionadas con el acceso inadecuado a los alimentos, la atención sanitaria limitada y la ingesta de agua insalubre. (Organización Panamericana de la Salud , 2011) (Centro de Nutrición Clínica -CNC- , 2021).

Autoevaluación:

Instrucciones: Marque con una X sobre la figura que considere en respuesta a la pregunta que se le indica.

¿Cómo me sentí al conocer los temas anteriores?

FELIZ



TRISTE



CONFUNDIDA/O



4.2 Síntomas de carencias de nutrientes en nuestros hijo/as



Queremos que nuestros hijos/as estén siempre activos, realizando diferentes actividades y que se enfermen lo menos posible.

Es importante que dentro de su alimentación existan macro y micronutrientes esenciales para fortalecer su organismo.

Hierro

El hierro ayuda a mover el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y ayuda a los músculos a almacenar y utilizar el oxígeno. Si la dieta de su hijo carece de hierro, podría padecer una afección llamada deficiencia de hierro.

La deficiencia de hierro en los niños es un problema común. Puede adoptar muchos niveles, desde una deficiencia leve hasta la anemia por deficiencia de hierro, una afección en la que la sangre carece de suficientes glóbulos rojos saludables. La deficiencia de hierro no tratada puede afectar el crecimiento y desarrollo de un niño.

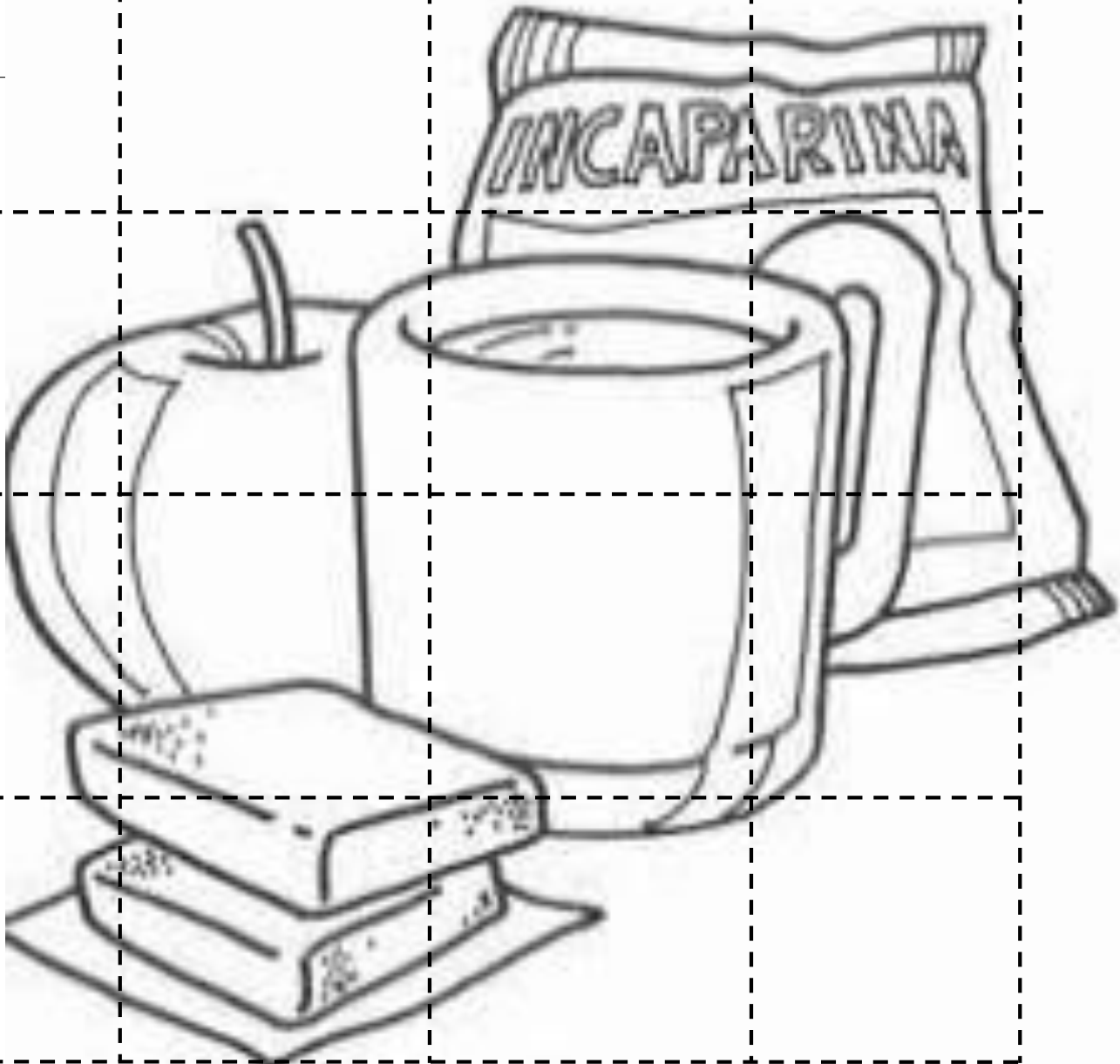
Deficiencia de vitamina B12

La carencia de esta vitamina da lugar a anemia, lo que a su vez provoca palidez, debilidad, fatiga y, si es grave, dificultad respiratoria y mareos.

Un déficit grave de vitamina B12 puede provocar un daño neurológico y, en consecuencia, ocasionar hormigueo o pérdida de sensibilidad en las manos y los pies, debilidad muscular, pérdida de reflejos, dificultad para caminar, confusión y demencia. (Medline Plus Información de salud para usted, 2022).

4.3. Iniciando con mi hijo/a una buena alimentación

Instrucciones: A continuación, encontrará una imagen de una refacción saludable el cual su hijo/a coloreará y luego lo recortará según las líneas que puede observar para formar un rompecabezas.



5. Referencias

Tapia S, A. E. (2005). LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 DISMINUYE LA AGRESIVIDAD, HOSTILIDAD Y EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL. *Revista Chilena de Nutrición*, 32(2). <https://doi.org/10.4067/s0717-75182005000200003>

Nutrir la mente: vitaminas B para un cerebro bien alimentado. (2021). Bayer.com.

<https://www.conosur.bayer.com/es/nutrir/la-mente#:~:text=Las%20vitaminas%20del%20grupo%20B%20de%20desempe%C3%B1o%20en%20una%20funci%C3%B3n%20clave%20en%20plazo%20a%20medida%20que%20envejecemos.>

El cerebro necesita constantemente glucosa para su correcto funcionamiento. (2013).

Ceafa.es. <https://www.ceafa.es/es/que-comunicamos/noticias/el-cerebro-necesita-constantemente-glucosa-para-su-correcto-funcionamiento#:~:text=Para%20este%20desarrollo%20y%20un,su%20principal%20fuente%20de%20energ%C3%ADa.>

Romero, S. (2016, August 30). *6 vitaminas y minerales que mejoran tu cerebro.*

MuyInteresante.es; MuyInteresante.es. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/6-vitaminas-y-minerales-que-mejoran-tu-cerebro>
611472549779#:~:text=La%20vitamina%20C%20es%20importante,90%20mg%20de%20estos%20alimentos.

del. (2020). *El rol del magnesio en la función cognitiva de los adultos mayores - Novedades - Alkemy Diagnóstico.* Alkemy Diagnóstico.

<http://www.alkemydiagnostico.com/novedades/noticia/419#:~:text=%22Se%20ha%20descubierto%20que%20el,de%20aprendizaje%20y%20la%20memoria%22.>

MINEDUC/DIGEFOCE. (2017). *Menús para el programa de Alimentación Escolar* . Guatemala: Tipografía Nacional .

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación -FAO-. (2006). *Guía de Nutrición de la Familia*. ROMA/ITALIA: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación -FAO-.

