

Ficha bibliográfica:

Nombre del documento	Nutrición y Dietética
Fuente	Librería en Casa
Resumen	Explica sobre la alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, que tiene un papel importante, cada día al seleccionar un alimento condicionan nuestro estado de salud, para bien o para mal, donde define este libro define a la nutrición con 4 objetivos que suministre energía, aporte materiales para la formación, suministre las sustancias necesarias y reducir el riesgo de las enfermedades ya que lo que ingerimos tiene que ser nutriente ya que se sabe que un nutriente es porque fortalece o tiene la capacidad de curar una determinada enfermedad.
Bibliografía	Marlene Grajeda de Paz (2013), Ciencias Naturales, Nivel 1, Programa EBA-Educación Básica de Adultos

Nombre del documento	¿Qué es la nutrición y alimentación humana?
Fuente	Sitio web (Escuela de Nutrición, Universidad Francisco Marroquín)
Resumen	<p>Menciona que la nutrición trata entre relación entre lo que consumimos y lo que necesita nuestro cuerpo. Entonces, si lo que comemos no contiene los componentes suficientes para llenar las necesidades de nuestro cuerpo, al igual que si lo que comemos es más de lo que necesita nuestro cuerpo, habría un desbalance en nuestra nutrición.</p> <p>A diferencia de la alimentación es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes.</p>
Bibliografía	Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016), Conceptos Básicos en Nutrición

Nombre del documento	Seguridad Nutricional
Fuente	Sitio web (secretaria de seguridad alimentaria y nutricional de la presidencia de la república, SESAN)
Resumen	Indica que la seguridad nutricional al derecho de una oportuna y permanente alimentación adecuada en cantidad y calidad, donde se basa en cuatro pilares, las cuales son disponibilidad de alimentos, el acceso a los alimentos, el consumo de alimentos y la utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos, porque alimentarse no solo es un gusto o un hobby, es necesario para sobrevivir que influye en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y cerebro donde la seguridad alimentaria y nutricional es un medio para lograr el desarrollo de las personas y un tema que nos concierne no solo como individuos, sino como guatemaltecos.
Bibliografía	Comunicación e Información (2019), Marco Legal de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Revisión Estratégica de la situación de SAN en Guatemala

Entrevista No. 1 Seguridad alimentaria y nutricional

Nombre de la persona entrevistada:	María Luisa Ramos Ajquejay
Parentesco con el estudiante:	Madre del estudiante
Edad del entrevistado:	36
Sexo del entrevistado:	Femenino

Disponibilidad	¿Qué alimentos se producían en el pasado, en la localidad donde creció?	Maíz, Frijol, Legumbres, Hongos y Vegetales
	¿Qué cambios se observan en relación a la producción y consumo de alimentos?	Antes era más natura, ahora es puro químico.
	¿Recuerdan algún problema con algún desastre natural que haya afectado su alimentación?	Las tormentas que afectaban a las siembras de los terrenos que contenían milpas.

Acceso	¿Cómo era el comercio de los alimentos?	Se comercializaba en el mercado o en la propia vivienda.
	¿Cómo era la infraestructura (especialmente carreteras) para el acceso a los alimentos?	Eran carreteras de terracería.
	¿Cómo eran las condiciones de empleo?	Era muy escaso localmente el trabajo por lo que viajaban mucho a Estados Unidos.
	¿Cómo era el comportamiento de los precios de los alimentos?	Los precios eran muy económicos.

Consumo	¿Qué tipos de alimentos consumían?	Maíz, Frijol, Legumbres, Hongos y Vegetales
	¿Cómo preparaban los alimentos?	Se preparaban con leña.
	¿Qué hábitos, costumbres y tradiciones relacionadas con la alimentación se siguen practicando en su familia?	Tener mucha higiene al preparar e ingerir los alimentos y se hacía una oración antes de comer.

Utilización biológica	¿Qué enfermedades eran las más frecuentes?	Dolor de estómago
	¿De dónde obtenían el agua para el consumo?	Había un nacimiento de agua donde se tenía ahí el pozo.
	¿Se contaba con acceso a los servicios de salud?	Era muy difícil por la distancia, uno se curaba por remedios caseros o naturales.

Entrevista No. 2 Compra y preparación de alimentos.

Nombre de la persona entrevistada	María Petrona Patzán Tajín
Parentesco con el estudiante	Abuela
Edad del entrevistado	71
Sexo del entrevistado	Femenino

Disponibilidad	¿Qué alimentos se producen en su comunidad?	Carnes, Maíz, Verduras y Frutas
	¿Qué alimentos no se producen en la comunidad, pero son comercializados?	Yuca, Malanga, Plátano y Mango

	¿Han tenido problemas con algún desastre natural que haya afectado la alimentación de la familia o de la comunidad?	Lluvias exageradas o tormentas y sequías.
--	---	---

Acceso	¿Cómo es la infraestructura (carreteras) para el acceso a los alimentos en su comunidad?	Carretera Pavimentada
	¿Cómo son las condiciones de empleo o ingreso familiar?	Es escaso no hay demasiadas empresas grandes brindando empleos, el ingreso es lo del salario mínimo en ocasiones.
	¿Cómo es el comportamiento de los precios de los alimentos?	Precios Altos

Consumo	¿Qué alimentos se cocinan para la familia?	Frijol, Carnes, Legumbres
	¿Cómo se preparan los alimentos?	Estufa
	¿Qué hábitos, costumbres y tradiciones relacionadas con la alimentación se siguen practicando?	Prepara los alimentos con higiene, lavarse las manos antes de consumir los alimentos, no tener distracciones al comer
	¿Existe influencia externa relacionada a la alimentación?	De los empleos anteriores donde ha estado

Utiliza	¿Qué enfermedades son las más frecuentes?	Problemas Gastrointestinales
----------------	---	------------------------------

	¿De dónde proviene el agua para el consumo?	Del grifo y depósitos de agua entubada que proviene del lugar “Los Encuentros” que abastece a todo el pueblo
	¿Cuáles son los servicios de salud con los que se cuenta hoy día?	Centro de salud.

Hechos históricos de la nutrición.

Fundados el 14 de septiembre de 1949, con sede en la ciudad de Guatemala y oficinas en cada uno de sus Estados Miembros: Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá.

En los primeros 20 años de la historia, el INCAP se desarrolló como una institución dedicada principalmente a la investigación en Nutrición Clínica sobre deficiencias de la alimentación y nutrición. Durante la década de los 70's, se fortalecieron los programas de cooperación técnica de Nutrición Aplicada en Salud Pública y en los años 80's se desarrollaron proyectos de Nutrición Comunitaria. Los cambios sociales, económicos y políticos en la Región iniciados a fines de la década de los 80's, hicieron necesario fortalecer la aplicación de los resultados de las investigaciones y el replanteamiento del enfoque de acciones con base en la multicausalidad de la malnutrición, con importantes implicaciones en los paradigmas de trabajo en el INCAP. Con base en ello se propuso en la década de los 90's, la reestructuración del quehacer operativo institucional, con una contracción estratégica de los recursos humanos y financieros, así como la definición de un programa institucional orientado a la Nutrición Pública, con líneas de acción acordes a las prioridades regionales y a las políticas institucionales del INCAP, elaboradas con la participación activa del Consejo Directivo, Consejo Consultivo, contrapartes nacionales y asesores regionales y extrarregionales.

Esta iniciativa está íntimamente vinculada a las Orientaciones Estratégicas y Programáticas de la Organización Panamericana de la Salud, al Plan Estratégico de Integración Social del Sistema de la Integración Centroamericana y a los Objetivos y Metas de Desarrollo del Milenio.

La SAN es actualmente identificada en la región Centroamericana como una estrategia fundamental para el desarrollo sostenible y la reducción de la malnutrición y la pobreza en la región centro-americana. Por ello, requiere de un ámbito de acción amplio y de políticas regionales y de Estado, que comprendan un conjunto de acciones interrelacionadas e interdependientes, de naturaleza multisectorial e interdisciplinaria, y de la concertación de esfuerzos del sector público, el sector privado y la sociedad civil.

Donde Guatemala desde las fechas 1976 se han realizado esfuerzos para tratar el problema de la desnutrición y subalimentación. En muchas oportunidades se elaboraron planes de alimentación y nutrición por lo cual fueron creadas instancias coordinadoras que no fructificaron por falta de decisión política necesaria y por carecer de un desarrollo metodológico con enfoque multisectorial.

En 1990, la Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia de la República (Segeplán) integró un grupo focal para la creación de un Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el cual produjo el “Plan de Acción de Alimentación y Nutrición 1993-1996”. Seis años después se realizó el seminario-taller “El Gobierno y la Sociedad Civil en el Análisis de la Seguridad Alimentaria-Nutricional en Guatemala” y como resultado se estableció una agenda de trabajo y se consolidó la Comisión Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONASAN). Ese mismo año, la CONASAN elaboró la propuesta de la “Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional” y el “Plan de Acción en Alimentación y Nutrición 1996-2000” y un marco institucional para su implementación.

En 1997, el Gobierno aprobó la Política y el Sistema de Seguridad Alimentaria Nutricional estableciéndose objetivos y líneas de acción; posteriormente, cada ministerio definió sus propias metas dentro de un “Plan de Acción de Política de SAN”.

A partir de 2000 se reiniciaron acciones en esta materia al formularse la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional bajo la conducción del Gabinete Social de la Presidencia. En 2001 se aprobó en segunda lectura la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la que promovía la creación del Consejo de Seguridad Alimentaria y Nutricional como ente responsable

de la coordinación intersectorial. La propuesta de ley presentada al Congreso fue modificada sustancialmente y ya no fue aprobada.

Durante el mes de enero ha dado inicio la Gran Cruzada Nacional por la Nutrición en Guatemala uno de los planes más importantes del presidente Alejandro Giammattei que contempla priorizar 114 municipios, donde detectarán casos de desnutrición para combatir este problema en la población.

Los criterios para esta priorización tienen que ver con los altos niveles de pobreza extrema, inseguridad alimentaria y desnutrición crónica en niños menores de 5 años, explicó durante el anuncio del plan Maritza de Oliva, secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Sesán) y punto focal del Movimiento SUN en Guatemala.

Similitudes y diferencias en la alimentación entre antes y ahora

Similitudes:

Las similitudes sobre la alimentación de antes y ahora son similares ya que como por ejemplo en nuestra cultura desde antes se ha venido consumiendo desde siempre como las tortillas hechas por el maíz, de igual manera como las legumbres como el frijol blanco o negro, las hierbas como el chipilín, el macuy o alimentos que son más naturales.

Diferencias:

Algunas diferencias es que puede que sean los mismos alimentos, pero ahora contienen muchos químicos, ahora la alimentación de cierta manera hay más diversidad por lo artificial, de igual manera ahora las personas comen en estaciones de comida rápida que no es tan nutritivas por lo que les llaman comida chatarra, ya que su consumo en exceso afecta de manera agresiva a la salud, otra diferencia que puede ser positiva es que los métodos de higiene son más estrictos.

Análisis de la información recopilada

¿Su alimentación cumple con las recomendaciones de frecuencia de consumo, establecidas en la olla familiar? ¿Por qué?

Se podría decir que en algunas características si lo cumple, por ejemplo, relacionado con las carnes si ya que en mi hogar se consume carne solamente los domingos, en azucars a mi familia estamos acostumbrados a que los alimentos sean dulces, no tan amargos, conforme a grasas se modera, en relación con las frutas es muy raro consumir, las leches y derivados se consume siempre y hierbas y verduras casi siempre se consume, y con relación a cereales, granos y tubérculos si se mantiene siempre una recipiente lleno de estos ya preparados.

¿Considera que tiene una buena alimentación? ¿Por qué?

No generalmente, lo que si siempre bebo frecuente es agua potable, siempre nunca falta alguna verdura en mi alimento. Por cuestiones de no cumplir los horarios por trabajo no llego a alimentarme de forma correcta o incluso puede que ni llega a consumir algún alimento, y si bien consumo algo, es comida rápida para no sufrir de hambre, otro puede ser de que no consuma mucha fruta.

Elabore un listado de los alimentos con el precio respectivo y la frecuencia del consumo en casa. Analice los precios de los alimentos que más consumen en su familia.

PRODUCTO	CONSUMO MENSUAL		PRECIO POR UNIDAD	TOTAL
Cereal	2	Cajas de cereal	Q27	Q54
Leche en Polvo	2	Bolsas de leche	Q28	Q56
Pan	30	Quetzales de Pan	Q1	Q30

Tortillas	75	Quetzales de tortilla	Q1	Q75
Huevos	2	Cartón de 36 Huevo	Q25	Q50
Frijoles	15	Libras de Frijol	Q4.5	Q67.5
Azúcar	4	5.5 Lb Azucar	Q19	Q76
Sal	5	Libras	Q4.50	Q22.50
Verduras	#	Variado	Q75	Q75
Frutas	#	Variado	Q50	Q50
Café	3	Botella	Q25	Q75
Hierbas	#	Variado	Q30	Q30
Embutidos	#	Variado	Q120	Q120
Carnes	12	Libras	Q12	Q144
Gaseosas	3	2 litros	Q15	Q45

Según el presupuesto que tiene su familia, ¿Qué alimentos debería comprar más? ¿Qué alimentos deberían comprar menos?

Basándome en el presupuesto de mi familia los alimentos que debo de comprar más son hierbas, verduras, en especial las frutas, ya que no se compra mucho.

Y los alimentos que debería comprar menos sería como Carnes y Gaseosas, aunque es muy raro que se consuma seguido en casa.

¿Qué alimentos tienen más costo/beneficio? Esto quiere decir, ¿cuáles son más económicos y cuáles son más saludables?

Los alimentos más económicos y saludables o con moderación son:

- Frijoles
- Las hierbas
- Pan
- Tortillas

Los alimentos no económicos y saludables o con moderación son:

- Frutas
- Cereales
- Huevos
- Leche
- Café
- Azúcar
- Leche
- Café

Los alimentos no saludables independiente del precio:

- Carnes
- Gaseosas
- Embutidos

¿Qué cambios haría a su propia alimentación?

Ingerir más frutas, evitar la comida rápida frecuentemente, disminuir el consumo como de azúcares, golosinas, respetar los horarios de comida y llevar un registro de lo que estoy consumiendo y contrarrestarlo por si no conllevo una buena alimentación