

## Introducción

### CAPITULO I PLAN DE INVESTIGACIÓN

#### Planteamiento del problema

La obesidad es una enfermedad o muchos lo definen a la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, en Guatemala, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha incrementado en los últimos años, en relación con una alimentación y estilo de vida que han experimentado grandes cambios en un corto espacio de tiempo, teniendo un impacto en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, dislipidemias, hipertensión, enfermedad renal crónica y algunos tipos de cáncer. El costo económico y social para el individuo, la familia y la sociedad que genera la obesidad y las enfermedades que de ella se derivan, es muy alto, por lo que se considera un importante problema de salud pública.

Es un problema de salud pública que se están incrementado de manera alarmante en Guatemala, la obesidad es la enfermedad no transmisible más prevalente lo bueno es que, incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Los cambios en la dieta, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son opciones adicionales para tratar la obesidad.

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que quema. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pueden afectar su peso se incluyen la constitución genética, el exceso de comida, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Es de tomar en cuenta que es un problema que en estos tiempos es más presente, por el tipo de alimentación que se lleva porque es más común que se consuma frecuentemente la comida rápida, la mala alimentación, o consumo de alimentos en exceso y esto conlleva a que incluso la obesidad no lo vean tan grave, hasta llegar al punto de un peso excesivo que es cuando ya empieza a preocupar a las personas y que los casos aumenten, y que la salud se vea afectada notablemente.



Inclusive esto no solo afecta físicamente sino también puede afectar la salud emocional y mental de la persona. Podría causarle baja autoestima o falta de seguridad en sí mismo, y estar obeso también puede conducir a trastornos de la alimentación, como por ejemplo bulimia, y depresión.

Ya teniendo un conocimiento previo sobre la obesidad, se plantea la pregunta principal:

- ¿Como puede la obesidad acortar nuestra esperanza de vida?

Y por consiguiente se plantean las siguientes preguntas secundarias:

- ¿Quiénes son más propensos a ser obesos?
- ¿Por qué la obesidad desde la edad temprana, puede tener efectos graves a largo plazo?

### Justificación

### Objetivo General

### Objetivo Específico

### Justificación

### Objetivo General

### Objetivo Específicos

### Metodología del trabajo realizado: Descriptiva

## CAPITULO II

## FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

### Descripción y argumentación del problema

La obesidad es una de las afecciones médicas más comunes que enfrentan las personas. Se ha vuelto tan frecuente en Guatemala que algunas personas ni siquiera se dan cuenta de que son obesas. Sin embargo, no se trata solo de ser gordo o tener sobrepeso, la obesidad puede tener otras consecuencias graves, es una condición en la que el exceso de grasa corporal se ha acumulado hasta el punto en que puede tener un efecto adverso sobre la salud. Hay muchas causas de obesidad, pero la mayoría están relacionadas con el estilo de vida y la dieta.

Muchos hacen referencia a que esta es una condición que tiene un gran componente hereditario, y que se desarrolla por una sobreproducción de hormonas, sobrealimentación, es fácil ver cómo la obesidad se puede relacionar con muchas otras afecciones médicas, como la diabetes, la presión



arterial alta, los niveles altos de colesterol, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, los ataques cardíacos e incluso el cáncer, dejando de lado un momento sobre las consecuencias en la salud también en el factor social o económico la obesidad también puede conducir a resultados negativos en los costos de atención médica o también en depresión por humillaciones.

Es importante recalcar que en nuestro país la evidencia muestra que si vivimos en un entorno donde la comida es barata y abundante, también es difícil no comer en exceso sin sentirse culpable o juzgarse a uno mismo. Ahora vivimos en una sociedad donde los restaurantes de comida rápida están en cada esquina y es difícil no ser víctima de este estilo de vida.

Los guatemaltecos son propensos a la obesidad debido a su dieta alta en calorías y baja en nutrientes. El estilo de vida de la obesidad en Guatemala ha cambiado en los últimos años. Se ha vuelto más frecuente debido al cambio en el estilo de vida, la disponibilidad de alimentos y la falta de educación sobre opciones de alimentos saludables, los principales factores detrás de este aumento incluyen una alta ingesta de bocadillos dulces y salados, la falta de actividad física ya que los guatemaltecos pasan la mayor parte del día sentados en el trabajo o en autobuses en los desplazamientos y una alta ingesta de bebidas azucaradas

Además, las personas no tienen tiempo para hacer ejercicio porque tienen que trabajar muchas horas en sus trabajos o tienen que cuidar a sus hijos en casa, lo que no les deja mucho tiempo para ellos mismos.

## Identificación y argumentación de las causas del problema

### Alimentación poco saludable

Hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico, llegándose a convertir en un problema de salud pública ya que afecta a todas las edades, una persona mal nutrida, es muy susceptible a padecer obesidad ya que esto no significa necesariamente que los alimentos ingeridos contengan los elementos para que el organismo se nutra adecuadamente, y esto desencadena una adquisición de peso y se note la acumulación de tejido graso.



## Sedentarismo

El sedentarismo es una causa muy frecuente de la obesidad ya que se lleva un estilo de vida sedentario a causa de la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana, lo que influye en la disminución de la práctica de ejercicio físico, el sedentarismo está muy asociado con la obesidad, ya que lo que se está consumiendo no se está quemando o quemando al realizar algún tipo de ejercicio físico, o las actividades que se realizan son todas muy estáticas que no requieren de mucho esfuerzo, y esto incrementa las posibilidades de padecer de obesidad.

## Pobreza o factores socioculturales

La pobreza es una de las causas de la obesidad ya que está asociada a un menor nivel de estudios y menor nivel de ingresos para comprar alimentos saludables, Es importante señalar que la obesidad no siempre es causada por la pobreza. La obesidad ocurre cuando las personas tienen acceso a demasiados alimentos "obesogénicos", que son alimentos ricos en calorías o densos en calorías que pueden conducir a un aumento de peso. La pobreza, por otro lado, ocurre cuando las personas no tienen acceso a opciones de alimentos nutritivos debido a la falta de dinero o educación sobre cómo comer de manera saludable. Los niños que crecen en la pobreza a menudo enfrentan desventajas socioeconómicas como un menor acceso a opciones de alimentos saludables o lugares seguros para hacer ejercicio, lo que puede llevarlos a volverse obesos.

## Herencia e influencias familiares

La obesidad es una enfermedad crónica y, a menudo, es hereditaria, la herencia o influencia familiar, influye en la conducta alimentaria que es el grupo de actividades que establecen la interacción de las personas con los alimentos. Además de las influencias sociales, se ha señalado que las influencias genéticas y de ambiente familiar compartido, poseen un efecto importante sobre la situación de la obesidad, el comportamiento alimentario y la obesidad que adquieren los familiares, Existen algunas correlaciones entre la genética y la obesidad, como la forma en que los genes pueden hacer que sea más probable que almacene grasa o afectar la forma en que se procesa



en el cuerpo. Los miembros de la familia (como padres y abuelos) que tienen sobrepeso también parecen más propensos a tener hijos que también tienen sobrepeso.

## **Sobrealimentación**

Se ubica la sobrealimentación, desajuste que puede conducir a la obesidad, enfermedad crónica que desata otras comorbilidades, este es un tema preocupante, un factor que contribuye a la obesidad es la sobrealimentación. Se da cuando han sido alimentadas o han sido alimentado demasiado a propósito debido a la creencia de que más comida hará que la persona este mejor. Como se mencionó anteriormente, esto conduce a la obesidad y, a menudo, a una disminución en los niveles de actividad debido al aumento de peso.

## **Factores emocionales y falta de sueño**

El factor emocional del consumo de comida chatarra es un factor que contribuye a la obesidad. El consumo de comida chatarra a menudo se desencadena por el aburrimiento, la ansiedad, la soledad y la depresión. La falta de sueño también tiene una fuerte conexión con la obesidad, ya que los estudios muestran que las personas que duermen menos de seis horas por noche tienen un mayor riesgo de volverse obesas.

Una de las principales razones de la obesidad es que las personas obesas tienen más probabilidades de sufrir depresión y esto puede llevar a comer en exceso. La depresión desencadena muchas emociones que se relacionan con conductas que incluyen comer en exceso, falta de ejercicio y fumar, lo que tiene vínculos con la obesidad.

## **Identificación y argumentación de las consecuencias del problema**

### **Hipertensión (presión arterial alta)**

El sobrepeso aumenta en dos veces la posibilidad de desarrollar hipertensión arterial, hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta, la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas, el riesgo de padecer enfermedad hipertensiva se elevó en los pacientes con antecedente familiar de HTA y con padecimiento de obesidad central, la cual es también considerada uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, la tensión arterial es la fuerza o empuje ejercido por la sangre contra la pared de la arteria, estos aumentan agresivamente si la





persona a parte de ser obeso, fuma, bebe en exceso, para adquirir la hipertensión, la obesidad resulta de una compleja interacción entre genes y ambiente, que se caracteriza por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía o ambos, la hipertensión puede dañar silenciosamente el organismo durante años antes de que se manifiesten los síntomas, también aumenta progresivamente la presión de la sangre que fluye por las arterias, como resultado es posible tener arterias dañadas y estrechas, la presión alta no controlada puede generar discapacidad, una mala calidad de vida o incluso un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular fatal.

### Enfermedades cardiovasculares

La obesidad las hace más propensas a la alta presión arterial y a niveles anormales de colesterol, que son factores de riesgo para enfermedades cardíacas, provoca debilidad del corazón como bomba y lleva a la insuficiencia cardíaca, los ácidos grasos en el corazón producen daño, lo que dificulta el flujo de sangre a los tejidos, un estado en que disminuye el riego de sangre al propio corazón y produce la necrosis o muerte de las células cardíacas por falta de oxígeno y nutrientes, que al final tienes efectos graves como lo son la muerte e infartos agudos, además de la dolores de pecho, y esto se observa más y es mas propenso en las personas obesas, y es mas preocupante estos indiciosos en los niños con obesidad.

### Ciertos tipos de cáncer

El exceso de peso aumenta su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, así como el riesgo de que el cáncer reaparezca después del tratamiento, conexión entre el peso corporal y el riesgo de contraer cáncer, la obesidad tiene una conexión muy fuerte con los cánceres por factores como el aumento de hormonas que puede influir al inicio de alguno canceres o como las células grasas afectan la forma en que el cuerpo regula el crecimiento de las células cancerosas, los cambios de pesos a lo largo de la vida incrementan el riesgo, como las personas que llegan a ser obesos y luego pierden peso, y vuelven una y otra vez, algunos tipos de canceres vinculados al sobrepeso u obesidad, como el cáncer de mama, útero, tiroides, páncreas, cabeza y cuello



## Complicaciones de COVID-19

La obesidad es un factor de riesgo importante para el desarrollo de infección grave por COVID-19 y mortalidad, la enfermedad por coronavirus no es la excepción, ya que la obesidad ha sido identificada como uno de los factores de riesgo de complicaciones graves. Incluso, ha influido en que, en la actualidad, cada vez más personas jóvenes con sobrepeso requieran hospitalización por Covid en Unidades de Cuidados Intensivos. Todavía no se conocen los mecanismos, sin embargo, es posible que se relacione al estado de inflamación crónica que caracteriza a las personas con obesidad el tejido graso produce y libera una serie de sustancias que participan en los procesos inflamatorios en diferentes órganos del cuerpo por este motivo se cree que las personas con obesidad producen mayor cantidad de sustancias llamadas proinflamatorias, las que facilitan el daño en diferentes órganos y tejidos el cuerpo por parte de distintos agentes infecciosos como el coronavirus.

### Apnea del sueño.

Las personas obesas tienen más probabilidad de tener apnea del sueño, un trastorno posiblemente grave en el que la respiración se detiene y vuelve a comenzar repetidas veces durante el sueño, la obesidad y, en particular, la obesidad central, es el principal factor de riesgo de apnea del sueño, la obesidad produce el depósito de grasa a nivel de los tejidos blandos que rodean la vía aérea y que por tanto contribuye al estrechamiento y colapso de la misma, esto causa que cuando estemos durmiendo en cierto punto sentimos que no podemos respirar.

### Diabetes

La obesidad puede afectar la manera en que tu cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto hace aumentar tu riesgo de resistencia a la insulina y diabetes, normalmente se desarrolla en la edad adulta y está asociada al sobrepeso, la diabetes, el exceso de glucosa y de colesterol daña progresivamente los vasos sanguíneos y acelera el proceso de padecer cardiacos o muerte, pueden ser el origen de la oclusión de las arterias de las extremidades inferiores, lo que provoca una pérdida de la sensibilidad nerviosa y la imposibilidad de cicatrizar las heridas en los pies debido a la falta de oxigenación. Por eso, algunos diabéticos corren el riesgo de tener que someterse a una amputación.



## Descripción de la situación actual del país o de su comunidad sobre el problema elegido

La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a muchas personas en mi comunidad, ni siquiera es solo en el municipio donde estoy, esto está sucediendo en todo el país.

Una de las principales causas de la obesidad es un estilo de vida poco saludable que incluye hábitos alimenticios y actividad física. Algunas personas pueden pensar que la obesidad es solo una responsabilidad personal de cambiar su estilo de vida, pero es difícil hacerlo cuando no cuenta con el apoyo de los demás al entender o que hagan conciencia sobre este tema y apoyar a ideas más recursos disponibles para las personas que desean estar más saludables, como parques con equipos de ejercicio gratuitos o clases gratuitas en el centro comunitario.

Existen varias familias en el municipio que se ve que tienen un estilo de vida muy excesivo con respecto a la sobrealimentación y como esto los ha llevado a padecer de enfermedades como la presión alta, la diabetes, inclusive personas muy cercanas a mí, las familias no tienen un control en su alimentación, que causa que a menudo estén comprando comida rápida, es raro ver a personas con obesidad realizando alguna actividad que les ayude a combatir la obesidad, practican mucho mas el sedentarismo, conozco el caso de un niño donde consume mucha comida chatarra y se ve que es un niño no como tal obeso pero que si va para ese paso, pero es por influencia de la familia que todos sus familiares no ven lo que en realidad le puede afectar al niño, ya que comer solo por comer no le garantiza que estará bien, ya que se puede decir que no ingiere alimentos que le benefician para su crecimiento, si no que solo le satisface el deseo, y de tal manera lo están malacostumbrando, de mi parte puede aclarar que en mi hogar no hay casos de obesidad, se puede decir que no es que tengamos la mejor alimentación, pero no estamos acostumbrado a comer mucha comida, chatarra, a ser sedentarios, u otros factores como la herencia, porque en mi familia son pocos los que están un poco aumentados de peso, mas no como tal obesos.

Generalizando se puede decir que la obesidad no solo para mi comunidad, si no que para todo el país, lo toman de una manera normal, cosa que no debería ser así, y eso es de cambiar para concientizar sobre la situación y como combatir sus graves efectos.





**Ventajas y desventajas a la problemática elegida, describiéndolas y argumentándolas.**

**Promover mas educación sobre la buena alimentación**

Se debería de

**Impulsar proyecto como gimnasios comunitarios**

**Tener una mayor regulación a la publicidad sobre comidas rápidas**

**Fomentar la actividad sana**

**Restringir los alimentos con alta densidad energética o de grasa**

**Hacer conciencia sobre los efectos graves de la obesidad**

**Asociaciones en pro de la salud pública**

Se resalta la necesidad de asociarse con todas las entidades que de modo directo o indirecto intervenga en la elaboración o comercialización de alimentos o bebidas, por ejemplo, para reducir el contenido de ácidos grasos o para fomentar la difusión de la iniciativa en favor de las escuelas amigas de la nutrición.

**Aumentar la disponibilidad, la accesibilidad y el consumo de agua simple potable.**



## Compromisos Personal

## Compromisos Familiares

## Compromisos Comunitarios

## Autoevaluación del proceso de seminario

### CAPITULO III

### ESTUDIO DE CASOS

#### “La Nutrición”, en el Marco de la Gran Cruzada Nacional por la Nutrición y la Política General del Gobierno 2020-2024

La Gran Cruzada Nacional por la Nutrición es la estrategia principal del Gobierno de Guatemala, liderada por el presidente Alejandro Giammattei, para promover la salud y nutrición sostenible de la población guatemalteca en pobreza y pobreza extrema busca unir a todos los sectores del país: gubernamental (central y municipal), de la empresa privada, las organizaciones no gubernamentales, de cooperación internacional, académico, religioso y sociedad civil con la finalidad de mejorar la nutrición de las familias guatemaltecas, con énfasis en las más pobres y marginadas del país, aplicando un enfoque integral para responder a la multicausalidad del problema.

Su finalidad es disminuir la desnutrición entre 5 y 7 por ciento, mejorar la alimentación de las familias guatemaltecas, principalmente las más pobres y marginadas en el territorio nacional, en respuesta a la multicausa del problema.

El Gobierno de Guatemala priorizará la nutrición de los niños menores de 5 años, preescolares, escolares, mujeres y la población rural e indígena del país centroamericano.



La Cruzada está enfocada en cinco prioridades de atención:

- Prevenir la desnutrición crónica y anemia
- Reducir la morbilidad y mortalidad materna e infantil
- Promover la seguridad alimentaria y nutricional de la población guatemalteca
- Fortalecer en el país los servicios básicos de forma permanente y oportuna
- Prevenir enfermedades infecciosas y crónicas

Las principales entidades de Gobierno que dirigirán la Gran Cruzada Nacional por la Nutrición son los ministerios de Salud Pública y Asistencia Social; de Desarrollo Social; de Educación; de Agricultura, Ganadería y Alimentación; de Ambiente y Recursos Naturales, y la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

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.

La Gran Cruzada por la Nutrición, será monitoreada y evaluada en forma constante y periódica por la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), en coordinación con todos los actores involucrados, incluyendo la cooperación internacional, para identificar avances y resultados a corto y mediano plazo, requisito para alcanzar en el largo plazo la reducción de la malnutrición, particularmente la desnutrición crónica.

Para lograr lo anterior, se propone fortalecer la articulación de la red de los servicios de salud a través de la ampliación de la Atención Primaria en Salud (APSA) e incrementar el acceso a la promoción, prevención y atención de la salud y la nutrición, la educación, acceso físico y económico a los alimentos, el agua segura y saneamiento, así como a la protección social.

De forma transversal a los ejes estratégicos, la Gran Cruzada Nacional impulsará acciones de comunicación para el cambio social y de comportamientos con un enfoque integral que abarque al individuo (niños, niñas, mujeres, adolescentes), la familia, la comunidad y las instituciones.



## Hechos Históricos de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

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.

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.

### Similitudes y diferencias en la alimentación entre antes y ahora

Similitudes	Diferencias	
	Antes	Ahora
Los alimentos que existen ahora son los mismo de antes	Antes era muy difícil conseguir los alimentos, ya que en algunas locaciones no estaban muy cerca los mercados o tiendas que distribuyan los alimentos	Ahora para obtener los alimentos es más accesible, por lo que varias personas han abierto varios negocios y facilita el alcancé de la distribución de los productos.
Los horarios de alimentarse siempre se han mantenido	Antes los alimentos no llevaban casi nada de químicos o incluso nada.	Se puede decir que, aunque los alimentos sean los mismos, compuestamente no, ya que en estos tiempos se le colocan demasiados químicos a los alimentos.
La higiene al preparar los alimentos siempre se ha mantenido por costumbre de familias.	El costo de los alimentos era muy económico por factores de la inflación y el valor del quetzal.	El costo de algunos alimentos es elevado en su mayoría por la inflación, devaluación de nuestra moneda.
A lo que se llama comida rápida a estado siempre presente no como la conocemos hoy, el cambio es	Antes no era frecuente ver puestos de comida rápida, o restaurantes donde las	Ahora es muy frecuente encontrar puestos de comida rápida, por lo que algunos comen en ocasiones fuera de





solamente en el tipo de alimento que se vendían.	personas puedan comer fuera de casa.	casa, e incluso algunos comen siempre fuera.
La agricultura siempre ha sido el medio por el cual muchas personas obtiene sus alimentos, ya sea porque cultivan o trabajan de ello para poder comprar sus alimentos.	Antes era muy frecuente que las personas conseguían el agua para preparar sus alimentos o para beber, en pozos de nacimientos de agua.	Actualmente es muy frecuente tener tuberías que nos distribuye el agua, o también el pago del servicio de los repartidores de agua, garrafrones, entre otros medios y representaciones que tiene.

### ¿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 ¡sí!, ya que en mi hogar se consume carne solamente los domingos, en azucres en 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, también las hierbas y verduras se consume a menudo, y con relación a cereales, granos y tubérculos si se mantiene siempre una recipiente lleno de estos ya preparados, aunque si veo la prioridad de aumentar el consumo de más vegetales, frutas y cereales, y dejar de comprar alimentos que son más artificiales, lo que si siempre bebo frecuente es agua potable, siempre nunca falta alguna verdura en mi alimento

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

No. Me cuesta conllevar una buena alimentación por factores de no poder cumplir los horarios por causas como el trabajo que por factor tiempo, 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 muchas frutas, en ocasiones llego a comer



pero puede que no me nutra suficiente, porque al momento llego a tener nuevamente hambre y opto por otras opciones de comida poco saludables.

## Listado de alimentos

### Presupuesto mensual de la familia Gil Ramos

PRODUCTO	CONSUMO MENSUAL		PRECIO POR UNIDAD	TOTAL
<b>Cereal</b>	2	Cajas de cereal	Q27	Q54
<b>Leche en Polvo</b>	2	Bolsas de leche	Q28	Q56
<b>Pan</b>	30	Quetzales de Pan	Q1	Q30
<b>Tortillas</b>	75	Quetzales de tortilla	Q1	Q75
<b>Huevos</b>	2	Cartón de 36 Huevo	Q25	Q50
<b>Frijoles</b>	5	Libras de Frijol	Q4.5	Q22.50
<b>Azúcar</b>	4	5.5 Lb Azúcar	Q19	Q76
<b>Sal</b>	5	Libras	Q4.50	Q22.50
<b>Verduras</b>	#	Variado	Q75	Q75
<b>Frutas</b>	#	Variado	Q50	Q50
<b>Café</b>	3	Botella	Q25	Q75



<b>Hierbas</b>	#	Variado	Q30	Q30
<b>Embutidos</b>	#	Variado	Q120	Q120
<b>Carnes</b>	12	Libras	Q12	Q144
<b>Gaseosas</b>	3	2 litros	Q15	Q45
<b>Total</b>				Q 925

**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, porque no estamos tan acostumbrados a ingerirlas, es recomendable consumir una fruta de distinto color siempre por sus vitaminas o minerales que estas contienen, y de esta manera no solo ayudar a nuestro cuerpo si no a llevar nuestras acciones o actividades de una manera más eficiente ya que la buena alimentación interviene mucho en nuestro estado de ánimo o nuestro rendimiento.

Y los alimentos que debería comprar menos seria como Carnes y Gaseosas, aunque es muy raro que se consuma seguido en casa, consumir muy poco la comida rápida que esta, aunque llene no nos nutre.

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

Alimento	Económicos	Saludables	No económicos	Poco Saludable O Moderado
----------	------------	------------	---------------	------------------------------



Frijoles	X	X		
Hierbas	X	X		
Pan	X			X
Tortillas	X	X		
Frutas		X	X	
Cereales		X	X	
Huevos	X	X		
Leche		X	X	
Café	X			X
Azúcar	X			X
Carnes			X	X
Gaseosa			X	X
Verduras	X	X		
Sal	X			X

¿Por qué?



Por ejemplo, los frijoles, hierbas, verduras no son tan difíciles de conseguir y su costo es muy económico, que estos pueden comprarse unas cuantas medidas de estos alimentos, y preparar hasta para 3 tiempos de comida, de igual manera su beneficio es que son saludables para el cuerpo, de igual manera como las frutas y las leches son buenas para la alimentación, aunque su precio puede llegar a ser elevado por factor de exportar para otras regiones donde no se cosechan tales frutas.

Otro es como la sal, carnes, pan, azúcar y café es importante consumir, pero moderadamente ya que por su consumo excesivo tanto como cualquier alimento puede afectar de manera grave o presentar enfermedades incurables como la diabetes.

Y los alimentos como la gaseosa en conjunto con la comida rápida generalmente no son económicas y son poco saludables por lo que no se recomienda, ya que estos son los mayores causantes de la enfermedad como la obesidad, mala nutrición, entre otros.

### ¿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, de igual manera crear algún agenda o calendario donde lleve un control frecuente de lo que consumo para ver que es lo que consumo más y que no, y de esta manera intervenir y plantear una mejor alimentación conllevando un balance, también llevar un control de cómo se prepara la comida y el uso de los ingrediente para no colocar en exceso y que afecte al organismo.

## CAPITULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIONES

### Conclusiones

La obesidad es una enfermedad crónica que representa un desafío para los servicios sanitarios de todos los países, tanto por su elevada prevalencia como por las mayores probabilidades de morbilidad y mortalidad que genera, debido a la ocurrencia de un desequilibrio nutricional, de carácter multifactorial, de desalentadores resultados en su tratamiento y que requiere una gran





dos de voluntad por parte del paciente para controlarla. El ideal para su tratamiento es su prevención a partir de la realización de cambios en los estilos de vida. La obesidad afecta todos los órganos y sistemas del organismo, con un factor patogénico común: la inflamación crónica de bajo grado, cuyas causas se deben principalmente a un gasto energético bajo en relación con las necesidades de calorías y donde se implican tanto factores genéticos como ambientales. Son tantas las consecuencias clínicas de la obesidad que la convierten en una de las causas prevenibles más importantes de morbilidad y muerte precoz que sólo un control moderado de ella sería capaz de salvar miles de vidas anualmente en todo el mundo.

### Recomendaciones

### Referencias

## ANEXOS

### Fichas de Resumen

#### Libro:

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
--------------	---

## Revista

Nombre del documento	¿Qué es la nutrición y alimentación humana?
Fuente	Revista de Divulgación Científica de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (REDICINAYSA).
Resumen	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. A diferencia de la alimentación es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes.
Bibliografía	Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016), Conceptos Básicos en Nutrición

## Sitio Web

Nombre del documento	Seguridad Nutricional
Fuente	Sitio web (secretaría 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

### Periódico

Nombre del documento	Aprende a tener una alimentación saludable y barata en casa
Fuente	Prensa Libre
Resumen	Menciona que para llevar una alimentación sana no es necesario gastar de más, aunque muchos piensan que se gastara mas por llevar una alimentación sana y no es así, al final llevar esto acaba es una decisión personal, que llevar una nutrición balanceada involucra disciplina, compromiso y ser más consciente de que comemos y a qué hora debemos de comer, esto es muy fácil ya que uno de los principios fundamentales para llevar una alimentación más san es priorizar la comida hecha en casa. Ya que esto nos permite tener más control sobre lo que contiene y comemos.
Bibliografía	Por redacción (2021), Prensa Libre Periódico líder de Guatemala

### Fichas de entrevistas

#### Entrevista No. 1 Seguridad alimentaria y nutricional

<b>Nombre de la persona entrevistada:</b>	María Luisa Ramos Ajquejay
<b>Parentesco con el estudiante:</b>	Madre del estudiante



<b>Edad del entrevistado:</b>	36
<b>Sexo del entrevistado:</b>	Femenino

<b>Disponibilidad</b>	¿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.

<b>Acceso</b>	¿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.

<b>Consumo</b>	¿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.

<b>Nombre de la persona entrevistada</b>	María Petrona Patzán Tajín
<b>Parentesco con el estudiante</b>	Abuela
<b>Edad del entrevistado</b>	71
<b>Sexo del entrevistado</b>	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

Utilización biológica	¿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.



**Fotografía en familia**

**Foto de algún suceso impactante en la pandemia**

**Fotografía de mayor impacto del proyecto de vida**

**Fotografía en clases virtuales**

I  
N  
F  
O  
R  
M  
E  
  
D  
E  
  
I  
N  
V  
E  
S  
T  
I  
G  
A  
C  
I  
O  
N  
  
2  
0  
2  
1

2  
0  
0  
  
A  
Ñ  
O  
S  
  
D  
E  
  
I  
N  
D  
E  
P  
E  
N  
D  
E  
N  
C  
I  
A

