



LICEO COMPU-MARKET

4ta. Av. 6-29 zona 1 Villa Nueva, Guatemala

DIRECTORA: Licda. Ruth Matehu

ASESOR: Lic. Jorge Mario Rivadeneira Figueroa

Seminario 2019

## HAMBRE CERO

Comunidad de Investigación

Argueta Alecio, Maria Estela  
Batres Díaz, Madelyn Leticia  
ChavarriaSanchez, Susana Rebeca  
Hernández Aguilar, Zaida Susana  
López Garcia, Kimberly Abigail  
Monrroy Centeno, Susan Paola  
Pérez orellana, Josselyn Jasury  
Rosal López, Sharon Sthepany  
Silvestre Valdés, Alison Sucely  
Xó, Wilma Leticia

6to Ssecretariado Bilingüe Con  
Orientación En Computación y

5to Secretariado Comercial y Oficinista

Jornada Vespertina

CICLO ESCOLAR 2019

## TABLA DE CONTENIDO

<b>No.</b>	<b>Lineamientos del informe final</b>	<b>Paginas</b>
1.	Portada	1
2.	Índice (tabla de contenido)	2
3.1.	Objetivos	3
3.2.	Pregunta que dirige la investigación o hipótesis (si aplica )	4
3.3.	Justificación	5
3.4.	Marco teórico	6
4.1.	Técnicas de recolección de datos	106
4.2.	Métodos utilizados	107
4.3.	Enfoque metodológico	118
5.1.	Aplicación en la Investigación	119
5.2.	Aplicación en la acción	121
6.1.	Descripción de la acción (relatoría)	122
6.2.	Evaluación de la acción Pre	124
6.2.	Evaluación de la acción Post	125
6.3.	Resultados de la acción (descripción)	126
7.		
7.1.	Cronograma de la Investigación	127
7.2.	Cronograma de la practica	127
8.	Hallazgos	129
9.	Conclusión	130
10.	Propuesta	131
11.	Apéndices	132
12.	Referencias bibliográficas y/o egráficas.	156

## Objetivo General

El objetivo general en la comunidad de investigación es hacer conciencia en las personas para erradicar el hambre, porque actualmente es una de las mayores problemáticas en Guatemala, a causa del mismo somos el país que se encuentra en el puesto número siete con mayor desnutrición crónica. Tenemos en cuenta que trabajando juntos en diez años ya no habrá más hambre en Guatemala.

## Objetivos Específicos

1. Informar por medio de charlas la importancia de la nutrición.
2. Promover prácticas agrícolas sostenibles a través del apoyo a los pequeños agricultores y el acceso igualitario a la tierra.
3. Dar a conocer un platillo de una alimentación nutritiva y balanceada.
4. Hacer cambios en la vida cotidiana, en el hogar, en el trabajo y en la comunidad.
5. Que el gobierno invierta un poco más en los desayunos nutritivos para los niños estudiantes de esta forma erradicaríamos un porcentaje de la desnutrición.
6. Aumentar la cooperación internacional y crear un desarrollo sostenible alimentario suficiente y nutritivo.
7. Controlar la importancia de los mercados agropecuarios así mismo lograremos tener una economía estable.
8. Debemos plantearnos como producimos como vendemos y como consumimos nuestra comida.
9. Mejorar la colectividad política entren todos los pises esto ayudara a facilitar el proceso y lograremos disminuir el hambre
10. Evaluar el funcionamiento de los programas en su mayoría en los lugares rurales

La Razón principal de la problemática que actualmente genera nuestro país se genera gracias a que tenemos diferentes problemáticas en la industria socioeconómicas de nuestro país a pesar de que somos un país con gran industria ganadera y que tenemos diferentes objetivos para realizar esto es un gran problema ya que estos productos son exportados para distintos países y no se trabaja algo estable dentro de lo mismo.

## Justificación

el objetivo que le toco trabajar a la comunidad de investigación de secretariado comercial y secretariado bilingüe de la jornada vespertina fue **hambre cero**, es por eso que la presente investigación se enfocará en estudiar todo lo relacionado con hambre cero, este tema también abarca todo lo que es la economía, la nutrición, la buena alimentación, las proteínas, la importancia de estar saludables, de lo importante que es ingerir alimentos nutritivos, hambre cero se refiere especialmente a la falta de alimentos y escasos recursos económicos que muchas de las familias que viven en nuestra sociedad poseen por no tener un trabajo estable y ningún tipo de ingreso económico, para poder sostener las necesidades de su hogar, al no consumir alimentos afectan a todos los miembros de la familia ya que al no hacerlo les trae consecuencias graves así mismo como por ejemplo la desnutrición.

El impacto hambre cero busca disminuir por lo menos el 10% de los problemas de desnutrición en un plazo de 4 a 5 años, la cual es una base para poder lograr la reducción de al menos el 24% dentro de 10 años. Actualmente existen en nuestro país unos de los más grandes problemas que enfrenta es la desnutrición y la economía es un desafío muy grande el erradicar la pobreza y la desnutrición, las consecuencias que este genera son muy grandes y en algunas ocasiones lamentables la consecuencia de una mala alimentación no solo es una enfermedad leve y ya, si no también puede llegar a causar la muerte y puede llegar a afectar en muchas otras áreas.

Los motivos que nos llevaron a investigar los efectos del hambre en la niñez y personas de la tercera edad fueron por tanta desnutrición que existe en nuestro país, se centran en la mala alimentación a causa de tanta comida chatarra, tanto químico y tanta contaminación que recibe la comida, la población se encuentra expuesta a cualquier peligro a causa de la mala nutrición, las personas más vulnerables a la desnutrición son los niños del área rural pero no solo ellos sino también las personas de la tercera edad, personas campesinas.

Pensamos que mediante el análisis detallado del crecimiento del hambre es bueno hacerle saber a las personas el cómo alimentarse bien, más a las personas de escasos recursos que no pueden pagar una educación para poder saber lo importante de los nutrientes.

La investigación acerca de la desnutrición a causa del hambre, nos permitirá determinar si los nutrientes son de vital importancia para nuestro cuerpo, a través de investigaciones y análisis.

A partir de esta problemática el presente documento busca dar solución a estas dificultades del hambre, se considera importante el implementar programas que ayuden a la sociedad a saber cómo nutrir el cuerpo y así poder disminuir un poco

## DESNUTRICION EN GUATEMALA

Según la página de internet: <https://www.unicef.es/noticia/desnutricon-en-guatemala>, del autor: UNICEF, del documento Desnutrición en Guatemala, de la página 1, expresa literalmente que:

Guatemala es un país con ingresos rico en recursos naturales. Sin embargo, las cifras macroeconómicas ocultan una realidad que identifica las posibilidades del desarrollo del país: las desigualdades económicas y sociales que condena a la mayoría de la infancia del país a una vida con límites por los efectos de la malnutrición. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) trabaja para solucionar estos problemas desde sus causas.

El incremento de la desnutrición crónica en niñas y niños menores de cinco años es especialmente alarmante en Guatemala. En la población escolar hay porcentajes mucho más altos en niñas y niños de origen indígena y en los que habitan en áreas rurales. Guatemala se encuentra actualmente en el sexto lugar de países en el mundo con peores índices de malnutrición infantil.

En algunas regiones rurales de Guatemala, donde la mayor parte de población es de origen maya, los indicadores de desnutrición infantil alcanzan el 80. Una alimentación basada exclusivamente en tortillas de maíz causa daños permanentes en las niñas y niños.

### *Datos Demoledores*

El gobierno de Guatemala tiene en cuenta la posibilidad de declarar el “Estado de Calamidad”, esto se debe al empeoramiento en la situación de seguridad nutricional y alimentaria en el este del país.

El dato de desnutrición más preocupante proviene de la región semidesértica de este de Guatemala, donde predomina la escasez recurrente de lluvias, el terreno es poco fértil y las familias tienen que cultivar en terrenos de montaña.

Se ha perdido cerca del 50% de las cosechas de maíz y frijol.

Los casos de desnutrición severa se han incrementado en julio, específicamente en la provincia de Jalapa.

Los ingresos de las familias son escasos, la baja productividad agrícola, la falta de recursos, el aumento de desempleo y el aumento del precio de los combustibles y alimentos han contribuido a deteriorar la situación.



Grafica gracias a: <https://www.viajablog.com/el-tercer-jinete-un-mundo-hambriento/>.

*Las Causas: Pobreza y falta de acceso a la educación.*

Las causas fundamentales y socioeconómicas de la pobreza en Guatemala son complicados y tienen sus raíces en problemas profundos como escasez de fondos públicos para fines sociales, educación y salud, la discriminación que sufren los pobladores indígenas o la dependencia económica del exterior.

Las dificultades que genera la pobreza es el acceso a una educación, esto genera consecuencias claras de los problemas nutricionales, pero también son sus causas. El resultado es una espiral que es descendente que limita cada vez más las posibilidades de desarrollo de los pobladores guatemaltecos.

El problema nutricional se genera por las condiciones de pobreza y extrema pobreza en que vive cada una de las familias, a la falta de educación y la poca preparación que tienen los padres de familia, lo que influye a la calidad del cuidado que les brindan a sus niños en la etapa temprana del desarrollo.

#### *Acción de UNICEF*

UNICEF está contribuyendo con el Gobierno para hacer frente a esta situación, con intervenciones rápidas que disminuyan la situación de crisis actual. UNICEF apoya técnicas y financiamientos para actividades y estrategias alimentarias y nutricionales para mejorar esta situación nutricional de los niños y las mujeres guatemaltecas. Sin embargo, aunque es vital e imprescindible, la acumulación de alimentos es una solución a corto plazo. Además, la acción de UNICEF van más allá: sin una universidad universal, adecuada y accesible y sin estrategias eficaces para frenar la pobreza, las causas del problema seguirán existiendo.

UNICEF trabaja en varios frentes para interrumpir el problema de la malnutrición en Guatemala.

**Fortificación:** en el área de micronutrientes, UNICEF apoya técnica y financieramente al Departamento de Control de Alimentos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para iniciar el efectivo control y la vigilancia de los niveles adecuados de fortificación de: la sal con Yodo, el azúcar con vitamina A, las harinas con Hierro, Ácido Fólico y vitaminas del complejo B, cada año, UNICEF

también ayuda la aprobación de la legislación necesaria ante el Congreso de la Republica para contribuir al acceso a la alimentación y nutrición. Además brindan apoyo para que así la sociedad civil conozca, promueva y supervise las políticas sociales en materia de nutrición y supervisa su cumplimiento; capacita a las niñas, niños, adolescentes y mujeres para descubrir, ejercer y evaluar políticas en el tema de nutrición.; ayuda en el incremento de cobertura en vigilancia nutricional y micronutrientes.



Grafica gracias a: <https://www.viajablog.com/el-tercer-jinete-un-mundo-hambriento/>.

*Seguridad Alimentaria:* UNICEF contribuye con el Ministerio de Salud para reforzar en la vigilancia y seguimiento del crecimiento físico de los niños en el interior del país, sobre todo en el área rural. Se ha ayudado técnica y financieramente al programa de seguridad alimentaria nutricional del Ministerio de Salud, PROSAN.

*Lactancia Materna:* UNICEF apoya la promoción y la protección de la lactancia materna a través de asistencia técnica y financiera a la Comisión Nacional de Promoción de la Lactancia Materna, CONAPLAM, quienes llevan a cabo acciones de promoción y divulgación de la lactancia materna exclusiva y la alimentación suplementaria.



Grafica gracias a: <https://www.alamy.es/foto-painet-ja1308-108-en-blanco-y-negro-mujeres-mujer-bebes-ninos-lactancia-solola-guatemala-pais-nacion-en-vias-de-desarrollo-menos-11186493.html>.



## DESNUTRICION EN GUATEMALA

Según la página de internet: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/desnutricion-cronica-en-guatemala-afecta-al-66-de-los-mas-pobres/>, del autor: Prensa Libre, del documento: Desnutrición crónica en Guatemala afecta al 66% de los más pobres, de la página 1, expresa literalmente que:

En general, el informe revela que el hambre en América Latina y el Caribe crece en 2017 por tercer año consecutivo y se ha convertido en un problema que afecta a 39.3 millones de personas, el 6.1% de la población de la región.

Venezuela fue el país que más aumento el hambre, donde las cifras de personas desnutridas impacto en 600 mil entre los años 2014 y 2017, precisaron las organizaciones. El documento remarca también que la obesidad se ha convertido en la mayor amenaza nutricional de Latinoamérica, donde todos los años hay 3.6 millones de obesos más y el sobrepeso afecta a 250 millones de personas, y el 60% de la población de la región.

Según la pagina de internet: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/aumenta-el-numero-de-ninos-menores-de-5-anos-con-desnutricion-aguda/>, del autor: Prensa Libre, del documento: Aumenta el número de niños menores de 5 años con desnutrición aguda, de la página 1, expresa literalmente que:

Según los datos del Ministerio de Salud, hasta el 30 de marzo del presente, se han registrado dos mil 893 casos de niños menores de 5 años con este padecimiento, mientras que, en el 2018, con la misma fecha, fueron de dos mil 713, es decir 180 casos menos.

La cifra de este año también es mayor a las que se obtuvo en el 2016 y el 2017, con dos mil 715 y dos mil 556, respectivamente. En la mitad del país se examinó un incremento en los casos de desnutrición aguda, en comparación con el mismo periodo del 2018: Peten, Zacapa, Quiche, Sacatepéquez, El Progreso, Huehuetenango, Guatemala, Chiquimula, Suchitepéquez, Izabal y Chimaltenango.

Ese aumento, según el informe de Salud, hecho público en el Sistema de Información Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Siinsan), va desde el 4.7% hasta el 116.1%.

Los datos revelan que Guatemala es el que tiene más población infantil afectada con este problema este año, por lo que las cuatro áreas de Salud en ese departamento suman 396 casos (Guatemala Central 201, Guatemala nororiente 68, Guatemala noroccidente 65 y Guatemala sur 62).

El segundo con más casos es el departamento de Alta Verapaz, con 295 casos; y le sigue Huehuetenango, con 268 casos, y escuintla, con 217.

Otros lugares con más de cien niños desnutridos agudos son Petén, con 188, entre las tres áreas de salud en ese departamento; San Marcos con 169; Sacatepéquez con 167; Chimaltenango con 133; Chiquimula con 118, Suchitepéquez con 106 y Quetzaltenango con 105.

El total de niños afectados es de dos mil 181 tienen desnutrición moderada y 712 están padeciendo el modo severo, además, el 57 de ellos tiene Kwashiorkor, un padecimiento cuyos síntomas son el retraso en el crecimiento, la pérdida de masa muscular, la inflamación del vientre y las infecciones con frecuencia.

Los otros 56 niños padecen de marasmo, una condición en la que los glúteos están severamente reducidos, los omoplatos salientes, el pecho es pequeño y el abdomen esta distendido.

Los huesos de los brazos y piernas de los niños con marasmo se hacen visibles y aparecen cubiertos por una delgada capa de piel arrugada, por lo que adquieren una apariencia de vejez.

Además, hay otros 12 niños que sufren ambos padecimientos.

### *En Alerta*

Según el reporte de Salud, 13 de 22 departamentos hay riesgo de que los niños padezcan desnutrición aguda del modo severo, esos departamentos son: Sacatepéquez, Guatemala, escuintla, Chiquimula, Zacapa, Petén, Santa Rosa, Huehuetenango, San Marcos, Izabal, Baja Verapaz, Alta Verapaz y El Progreso.

Por otro lado, la alerta de la desnutrición en sus formas más graves, que lo puede llevar al Kwashiorkor y al Marasmo es para el departamento de Chiquimula, Sacatepéquez, Peten, Escuintla, Izabal, Jalapa, Quiché, Santa Rosa, Zacapa, Alta Verapaz y Huehuetenango.

Guatemala ya cruza por el periodo de hambre estacional, donde pobres, campesinos y sin trabajo se quedan sin alimento, que se registra cada año entre los meses de marzo y agosto. Según el informe, solo en el mes de marzo fueron registrados mil 71 casos de niños desnutridos agudos, lo que quiere decir que este periodo comienza a mostrar sus consecuencias.

El incremento de los casos, según el secretario de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Juan Carlos Carías, podría deberse a que los efectos de la canícula no solo afectó la producción de granos sino también la producción en general. Eso significa, según el secretario, que exista menos producción de alimentos y disminuya el trabajo para quienes se emplean en el sector agrícola, lo que genera efectos directos e indirectos, uno de ellos es la desnutrición aguda.

Además, ya se está en el periodo de hambre estacional, el Ministerio de Agricultura (Maga) todavía no adjudica los concursos para la compra de alimentos que serán entregados como asistencia alimentaria, y destaca que no se entregaron por completo los cupones para apoyar a los afectados por la canícula prolongada el año pasado.

Por su parte, Armando Barreno, quien es el representante de la Sociedad Civil en el Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, sostiene que ahora se ven las consecuencias de las acciones que el gobierno no realizó para atender de manera eficiente, adecuada y de inmediata a las familias afectadas en el 2018. Sostiene Barreno que “Esas familias todavía no han recibido el apoyo necesario para sus cultivos y asistencia humanitaria”.

En marzo se aprobó el plan para atender el hambre estacional, este debería servir para ayudar con esta situación, y Barreno dice que, aunque se solicitó una revisión de este, se dijo que la aprobación era necesaria para empezar a trabajar, pero hasta la fecha se desconoce el por qué no se ha comprado el alimento para la asistencia. Afirman que este plan atenderá la crisis de alimentos conforme vayan cumpliéndose los procesos de Ley, pues no puede considerarse un caso excepcional.

Además, confirma que los puestos de salud están preparados en el primer nivel de atención, aunque deja presente que se debe prevenir que los niños se enfermen y tengan que acudir a estos.

## GUATEMALA QUE PUESTO OCUPA EN LOS PAÍSES CON MAYOR DESNUTRICIÓN

Según la página de internet:  
<https://www.hispantv.com/noticias/reporteros/37755/guatemala-ocupa-primer->

[lugar-en-desnutricion-en-latinoamerica](#), del autor: Miguel Salay, del documento Guatemala ocupa primer lugar en desnutrición en Latinoamérica, de la página 1, expresa literalmente que:

Guatemala ocupa el primer lugar en Latinoamérica con relación a desnutrición, y a pesar de las millonarias inversiones y ayuda internacional para tratar de erradicar el mal y siguen muriendo niños por esta causa.

Desde 2012, el Gobierno de Guatemala firmo un pacto llamado Plan Hambre Cero donde se comprometieron a erradicar la desnutrición crónica y aguda para reducir la mortalidad infantil, sin embargo, tres años después los avances no han sido relevantes y esto lo reconoce la Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Susan).

La multiétnicidad y las costumbres de las diferentes culturas que conviven dentro del territorio guatemalteco a veces impiden la labor de las brigadas de rescate en casos de desnutrición en niños que no son reportados hasta que ya es demasiado tarde.

En 2012 se reportaba una desnutrición infantil del 70% en Guatemala, en otros países como Chile, Costa Rica y El Salvador se han necesitado hasta cuatro Gobiernos para erradicar la desnutrición.

Según la Sesan, hará falta un mínimo de quince años para extraer la desnutrición crónica y la muerte por desnutrición en Guatemala teniendo en cuenta que se deben poner todos los esfuerzos como hasta ahora.

Según la página de internet: <https://www.plazapublica.com.gt/content/guatemala-empata-con-tayikistan-con-uno-de-los-peores-indices-de-desarrollo-humano-del-mundo>, del autor: Marta Sandoval, del documento: Guatemala empata con Tayikistán (con uno de los peores índices de desarrollo humano del mundo), de la página 1, expresa literalmente que:

El puesto 127, en una lista de 189 países, resulto en un empate: Guatemala y Tayikistán. Ambos países comparten puesto en el ranking del Índice de Desarrollo Humano que presento el mes pasado Naciones Unidas. La situación es preocupante, los indicadores de desarrollo en Guatemala se estancaron y dada la situación social y política, los especialistas temen que retrocedan. Esto solo ocurre en países en guerra o naciones sumidas en el caos. “Vamos para atrás”, es la voz de alerta que nadie escucha.

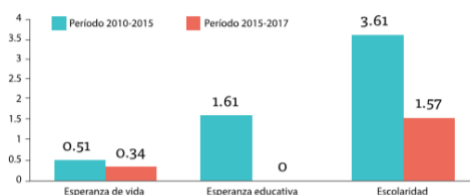
Cerca de la mitad de niños menores de cinco años de Guatemala sufren desnutrición, casi un 20% de la población no sabe leer ni escribir, el promedio de escolaridad es de seis años y medio. Todos esos datos, que este año actualizo el informe de Desarrollo Humano, ya los tenemos en cuenta y como datos ya conocidos no nos asustan. De hecho, los especialistas temen que se llegue a un retroceso en el índice, algo que ha ocurrido muy pocas veces en la historia y solo en países sumidos en conflictos (Siria bajo 27 puestos este año, Venezuela 16). Gustavo Arriola Quan desde su oficina en la zona 14 es el coordinador del informe en Guatemala, mira por la ventana: “aquí hay crecimiento, si no, no veríamos todos

estos edificios; cada vez hay más”, reflexiona. “El problema es la desigualdad”, sentencia, mientras muestran en la pantalla de su computadora un mapa del mundo, en donde los países están clasificados por colores, según su nivel de desarrollo humano. Guatemala se muestra en color amarillo, que indica que tienen un índice de desarrollo medio, en naranja, el color de bajo desarrollo, solo aparecen Haití es el continente, y una serie de países africanos. “Pero ese mapa es, por medio- se apresuró a explicar Arriola, si desagregamos el país encontraríamos demasiados municipios en naranja”.

El desarrollo humano se estancó en los últimos tres años. La habilidad que tenía desde 1990 hasta 2015 era de subir por lo menos un 1% anual, pero los últimos años ha ascendido menos de 0.5% anual. La tasa de matriculación de primaria ha caído horriblemente, eso impresiono en el índice y creemos que el índice puede llegar a tener un comportamiento negativo en los próximos años, alarmo Arriola. Este año Guatemala cayó un lugar, el año pasado alcanzó el 126.

*El crecimiento promedio anual de los componentes de los indicadores de desarrollo humano en porcentajes.*

El descenso en el crecimiento ha sido ruidosa. Sobre todo en escolaridad. En el año 2010 la tasa aumentó un 3.6 pero el año pasado apenas alcanzó el 1.57. de continuar así podría incluso retroceder, esto sucede solo en países en guerra o sumidos en caos.



Grafica gracias a: <https://www.plazapublica.com.gt/content/guatemala-empata-con-tayikistan-con-uno-de-los-peores-indices-de-desarrollo-humano-del-mundo>.

¿Podríamos retroceder en el Índice de Desarrollo Humano?

Tiene la virtud de que no es tan inestable como el comportamiento de la economía; por ejemplo, el crecimiento económico se puede decir que es muy inconstante, el índice de desarrollo humano es mucho más estable, mas estructurado. Por lo tanto cuando hay un cambio así, es de preocuparse, por qué es algo que podría reflejarse ya en el mediano plazo, estamos delante de un estancamiento de país en temas sociales. Si continuamos con esta tendencia se teme que es realmente preocupante, es lo que puede pasar, si no se ocupan acciones inmediatas, si no hay reformas que dejen cierta estabilidad política, porque finalmente todo esto viene a eso, la inestabilidad no permite diseñar una política de desarrollo que sea sostenible.

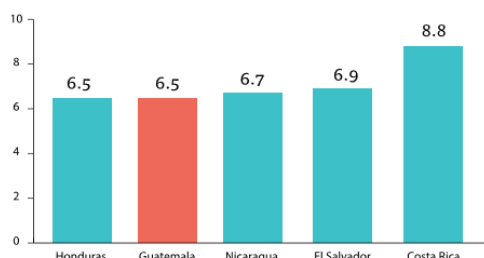
Hay países que han regresado porque tienen guerras, por eso es muy preocupante, porque si llega a retroceder Guatemala realmente significa que estamos en un caos, y si se mantiene esta tendencia a los cinco años podría haber una caída del índice y esto si sería muy grave. Son limitados los países que caen. Solo Haití y algunos

países africanos. Un retroceso en el Índice de Desarrollo Humano no es una cosa que se dé, todos van poco a poco aumentando, son extraños los que retroceden.

En el 2015 estábamos ante un cambio político que daba algunas esperanzas, pero eso no se explicó en el cambio social que este país necesita. Estamos hablando de educación, hablamos de desnutrición, estamos hablando de una generación que ya viene comprometida. Probablemente la mitad de los niños que representan lo que este país va a ser en mediano plazo no se les garantiza las condiciones para generar desarrollo. El desarrollo es un cambio que se da en cierto plazo y tiene mucha relación con el cambio generacional, con empoderar a las nuevas generaciones, esto se está viendo muy complicado ahora.

#### *Escolaridad Promedio en Adultos.*

Guatemala y Honduras empataron con la pésima escolaridad promedio de la región. Aquí los adultos solo alcanzan en promedio 6 años y medio de estudios.



Grafica gracias a: <https://www.plazapublica.com.gt/content/guatemala-empata-con-tayikistan-con-uno-de-los-peores-indices-de-desarrollo-humano-del-mundo>.

#### *¿Todos los Indicadores se han estancado?*

Todos con exclusión a los ingresos. Esto es lo absurdo de Guatemala, que tiene una economía relativamente saludable en el sentido promedio. Porque si analizamos la desigualdad economía y hay un 70% de la población que está en la informalidad y la gente que está en pobreza económica anda alrededor de 60%, y esta gente está excluida de este crecimiento económico.

Entonces tenemos un crecimiento económico aproximadamente estable, no podríamos decir que fuerte. Si queremos transformar la estructura social necesitamos crecer por lo menos un 6% y estamos creciendo entre 3 y 4%, y esto favorece a las elites. Hay una parte de la economía del país que sigue creciendo. Una clase media que más o menos anda aguantando y una clase alta que está creciendo bien. De los tres indicadores de desarrollo humano el único que está creciendo es el económico, incluso mejorando su desempeño.

Pero tanto la esperanza de vida, la escolaridad y la esperanza educativa descendieron, en consecuencia, el índice también, que no alcanzo ni 0.5 en estos últimos dos años. Entonces tenemos un crecimiento económico relativamente saludable pero que no se traduce en desarrollo.

*Y que tampoco se refleja en la recaudación tributaria..*

Tenemos una de las cargas tributarias más pequeñas del mundo. Este gobierno ni siquiera se planeó la posibilidad de hacer un cambio en la carga tributaria. Por supuesto no existen condiciones políticas, porque esto tiene que ser un pacto social en la que las personas acepten que es necesario un incremento en la carga tributaria. Pero eso tendría que reducirse a un gasto de calidad y ahí es donde tampoco se ve que pasa, y con todo esto que está pasando parece imposible.

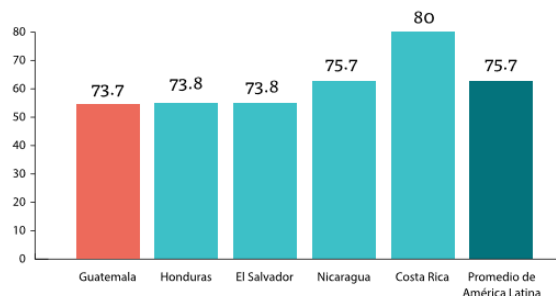
Entonces existiría un gato público que es la tercera parte del gasto público social latinoamericano, y esto obviamente no se traduce en mejores condiciones no en salud ni en educación.

Además, la política macroeconómica del país indica que no se debe subir la deuda, eso también es parte de la discusión que algunas piensan que es una discusión ideológica de que tanto el Estado debe endeudarse o no. Guatemala es un país conservador en ese sentido, no se arriesga, entonces mantiene estabilidad, pero el crecimiento no llega la gente. Y si aún no estamos más graves es por las remesas.

Dependemos mucho de las remesas y a la hora de que haya un cambio migratorio muy grave o una crisis en Estados Unidos sería un impacto grave para el país.

*Esperanza de Vida al Nacer.*

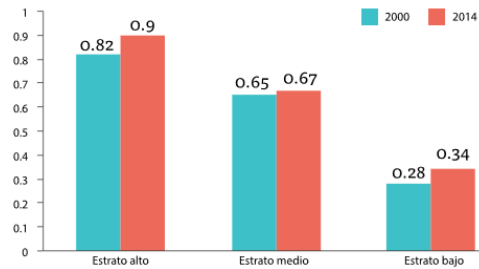
Los guatemaltecos viven en promedio 73 años, tienen la esperanza de vida al nacer más baja de la región. Por debajo del promedio latinoamericano y muy por debajo de Costa Rica, donde alcanzan los 80 años.



Grafica gracias a : <https://www.plazapublica.com.gt/content/guatemala-empata-con-tayikistan-con-uno-de-los-peores-indices-de-desarrollo-humano-del-mundo>.

*Evolución del Índice de Desarrollo Humano según estrato social.*

El sector que crece mejor es el alto. El sector medio prácticamente se ha parado en cuando a desarrollo humano se refiere.



Grafica gracias a: <https://www.plazapublica.com.gt/content/guatemala-empata-con-tayikistan-con-uno-de-los-peores-indices-de-desarrollo-humano-del-mundo>.

Desde el gobierno de Otto Pérez Molina empieza a retroceder abruptamente la tasa de matriculación de la primaria principalmente; en 2007 casi habían alcanzado el 100% de matriculación primaria, esto tuvo que ver con los programas sociales, porque estaban condicionados a que los niños estudiaran. Pero después estos programas se olvidaron, cambio la política y las personas sacaron a los niños de las escuelas, y poco a poco fue disminuyendo.

Y por esto estamos a casi 25% de déficit de la tasa de matriculación neta. Los niños están abandonando la escuela. Este informe también nos da a conocer que hay un 25% de deserción en la primaria. Los indicadores educativos son los que mas alarman, y por supuesto el tema de la desnutrición. Tenemos un 46% de desnutrición crónica, estamos hablando de niños que no solo no están yendo a la escuela, si no que están con desnutrición crónica, entonces que esperamos del futuro.

¿La Esperanza de Vida también bajo?

Se detuvo. La esperanza de vida es un indicador todavía más importante porque es a largo plazo. La de Guatemala está más o menos igual a la de los países del triángulo norte, alrededor de 74 años. Es un indicador que más o menos está empujando regionalmente, que no cambia exageradamente. Y por esto es más alarmante, porque está bajando su comportamiento. En el índice de desarrollo humano que se calculó a nivel nacional se da a conocer que la salud es el temas que está más grave, tenemos una bajísima inversión pública en salud, menos del 2%. Ha sido muy registrado en caos en el que está el sistema de salud, y esta crisis se va a ver refleja en unos años en la esperanza de vida.

¿Nuestro mayor problema es la Desigualdad?

*Este índice nos muestra cuanto se pierde por desigualdad. Para esto hay un criterio de un economista llamado Anthony Atkinson, que permite ver la perdida de bienestar por la desigualdad, esto se aplico al índice de desarrollo humano y nos permite decir que hay un 28% de perdida por desigualdad en Guatemala.*



## Guías Alimentarias de Guatemala

Según la página de internet:

[https://www.paho.org/gut/index.php?option=com\\_content&view=article&id=604:presentan-guias-alimentarias-de-guatemala&Itemid=405](https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=604:presentan-guias-alimentarias-de-guatemala&Itemid=405) del Autor, OPS Guatemala del documento guías alimentarias para Guatemala, de la página 1, expresa literalmente que:

Busca fundamentar una alimentación protectora de la salud, que permita a la población tomar mejores decisiones para prevenir los problemas de desnutrición y así también evitar la obesidad y enfermedades crónicas, como la hipertensión la diabetes anorexia depresión entre otras este proceso de guías alimentarias fue coordinado por el programa nacional de enfermedades crónicas no transmisibles del ministerio de salud pública y asistencia social. Las guías son un instrumento educativo que ayuda a las familias a poder seleccionar la alimentación para cada uno de sus integrantes y evitar el riesgo de tener desnutrición algunas sugerencias de las guías alimentarias podrán ser comer todos los días hierbas, verduras, frutas estos alimentos tienen múltiples vitaminas que ayudan a la salud también consumir tortillas frijoles comer huevos tres o dos veces por semana queso leche o incaparina estos son alimentos especiales para el crecimiento de la niñez y salud para toda la familia también ayuda comer dos veces por semana carne, pollo, hígado o pescado para prevenir anemia o desnutrición también podríamos hacer ejercicios que nos ayuden o caminar media hora o más todos los días esto es bueno para nuestra salud los ejemplares de las guías alimentarias son entregados a personas que forman parte del equipo de salud se capacitan a estas personas para que puedan implementar la información.

Según la página de

internet:[http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/276-guias-alimentarias](http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias) del Autor INCAP del documento Guías alimentarias para Guatemala, de la página 1-57, expresa literalmente que:

### Guías Alimentarias para Guatemala

Estas guías tienen objetivos que son promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca también proveer a los programas de educación alimentario nutricional las bases que sean necesarias y orienten los mensajes que reciba la población esto nos conlleva a los alimentos y nutrientes sustancias o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo de la población es cualquier sustancia que aporte la materia y la energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales los nutrientes son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se ha ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánicos contenidos en los alimentos que tienen una función específica en los organismos existen dos clases de nutrientes que son

macronutrientes y micronutrientes los macronutrientes son aquellos que el cuerpo necesita cantidades mayores como carbohidratos, proteínas y grasas. Los micronutrientes son los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo vitaminas y minerales también los carbohidratos son los que brindan al organismo energía indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias como caminar, estudiar, trabajar, los alimentos que son fuentes de carbohidratos son granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel entre otros también tenemos las proteínas las cuales sus funciones principales son la formación de todos los tejidos en el organismo músculos, cabello, piel, uñas, entre otros además son necesarias para el crecimiento adecuado las proteínas pueden ser de origen animal y vegetal. Los nutrientes menores como vitaminas nos ayudan a regular diferentes funciones del organismo. Nuestro cuerpo solo, las necesita en pequeñas cantidades pero si no las consumimos afectan nuestra salud las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos al igual que los minerales se necesitan en pequeñas cantidades estos forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas del organismo la vitamina A nos ayuda en la vista y en la salud de la piel y tiene defensas del organismo contra infecciones la vitamina B1 son esenciales para la liberación de energía a partir de carbohidratos y tienen funcionamiento en el sistema nervioso la vitamina B2 regula la producción de energía y esto nos ayuda a la construcción de tejidos la vitamina Niacina es la que mantiene la salud de la piel y el sistema nervioso esta vitamina la encontramos en los productos lácteos en huevos, carnes, granos, espinaca y quixtan la vitamina B6 nos ayuda en el metabolismo de las proteínas esta vitamina la podemos encontrar en carnes. Pollo. Pescado, hígado, cereales integrales, en la yema de huevo, plátano, papa y aguacate la vitamina B12 ayuda en la formación de la sangre y el sistema nervioso pero para poder tener esta vitamina nuestro cuerpo tienen que consumir los productos lácteos y cereales fortificados en vitamina B12 la vitamina C tiene la función de aumentar la resistencia de nuestro organismo contra infecciones y nos ayuda a la cicatrización de heridas esta vitamina está en el brócoli la coliflor el repollo guayaba y frutas cítricas como el limón la naranja, mandarina y la piña la vitamina D es la que nos ayuda en la formación de nuestros huesos y dientes pero debemos de consumir lo que es aceite de pescado, yema de huevos, hígado leche fortificada y mantequilla consumiendo estos alimentos obtendremos que nuestro cuerpo tenga la vitamina D en la vitamina E tenemos lo que son antioxidantes que mantienen la integridad de los vasos sanguíneos del sistema nervioso esta vitamina está en el germen de trigo en aceite de maíz y en la soya. El ácido fólico es muy esencial antes y durante el embarazo esto es para la buena formación de un nuevo ser. Es un buen constituyente de la sangre debemos de consumir vegetales verdes. Cítricos, nueces y leguminosas también el hierro es parte de la hemoglobina de la sangre cuya función transporta oxígeno a todos los tejidos las causas de no tener hierro hace que podamos tener enfermedades como anemia tenemos que consumir lo que es hierbas de color verde intenso, leguminosas, carnes rojas y alimentos fortificados con hierro el calcio es indispensable para la formación y mantenimiento de huesos y dientes también participa en la regulación de fluidos del organismo en la coagulación de la sangre y transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular de deficiencia produce huesos frágiles el calcio lo podemos tener consumiendo leche, queso,

carne, sardina, yema de huevo, leguminosas de grano, nueces hojas verdes, tortillas de maíz torteadas con cal el yodo es necesario para el buen funcionamiento de la tiroides la deficiencia en los niños como retardo físico y mental las fuentes para tener yodo es consumir pescado mariscos, sal yodada. El cinc es importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el crecimiento y desarrollo de los niños debemos de consumir carne, hígado, huevos, mariscos, alimentos fortificados en cinc. Para tener una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad de los mismos tiempo de comida es recomendado desayunar y hacer una refacción por la mañana luego almorzar y una refacción por la tarde y luego la cena es preferible que para las refacciones se consuma frutas, manías, semillas y tenemos que consumir por lo menos 8 vasos de agua al día la olla alimenticia nos ayuda bastante a saber cómo debemos consumir cada alimento



Grafica gracias

a: [http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/276-guias-alimentarias](http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias)

las guías alimentarias tiene 7 grupos de alimentos que son grupo 1 cereales, granos y tubérculos; este es el grupo de alimentos de los cuales se deben de consumir en mayor porciones todos los días en todos los tiempo de comida estos alimentos tienen mayor cantidad de carbohidratos y fibra. Grupo 2y3 frutas, hortalizas y verduras: de estos alimentos se deben comer todos los días en cualquier tiempo de comida este grupo se encuentra en la franja superior de la olla y tiene un alto contenido de fibra, vitamina A y C, además de minerales como el potasio y magnesio. El grupo 4 leche y derivados; además de leche e incaparina, se incluye en este grupo los huevos yogurt y queso de los cuales es recomendado consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida este grupo son alimentos fuentes de proteínas y calcio en el grupo 5 carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro tipo de carnes comestibles se recomienda consumir en cualquier tipo de comida por lo menos dos veces por semana este grupo vapor encima de las hortalizas y verduras de la olla alimenticia estos alimentos son fuente principal de proteínas y hierro grupo 6y7 azúcares y grasas: estos grupos los encontramos en la parte superior de la olla y se deben consumir en pequeñas cantidades los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites crema y semillas como: manías pepitoria son fuente de grasas. También el consumo de agua y otras actividades físicas como

correr andar en bicicleta hacer ejercicio estos alimentos varían cada día la preparación de cereales, granos, arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzo, maíz, avena y tubérculos, papa, camote ichintal, yuca, estos alimentos debemos comer en mayor cantidad surgiendo los grupos de frutas, vegetales, luego de los grupos de leche y derivados, carnes que su consumo debe de ser moderado si logramos consumir todos estos alimentos de manera adecuada se lograra obtener proteínas grasas carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantener una buena salud. Las hierbas verduras y frutas contienen minerales los cuales nos ayudaran a tener una buena visión, mejorar la digestión evitando el estreñimiento, mantener el peso adecuado, prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones, prevenir enfermedades crónicas como lo es el cáncer la obesidad la diabetes, presión arterial alta, las frutas y vétales de diferentes colores aportan variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita todos los días deberíamos de comer estos alimentos de verduras frutas hierbas seleccionadas de distintos colores rojo, amarillo, blanco, morados, verdes. Rojos: que son sandia, tomate, chile pimiento, manzana, fresas. Amarillo y naranjas: como zanahoria, güicoy, papaya, naranja, mandarina, piña, mango, blanco: Coliflor, cebolla, banano, anona, pepino, nabo. Morados:berenjena, remolacha, mora, uvas, ciruela. Verdes; brócoli, acelga espinaca, berro, limón, chipilín, verdolaga, mucuy, pera. Se debe consumir por lo menos 5 porciones de vegetales o frutas al día para obtener máximo beneficios como las frutas enteras o rodeadas o en trocitos son mejores que jugos y comer las que sean posibles con cascara con ello se aprovecha la fibra y evitamos agregarle azúcar, miel, crema o sal. Las verduras no deben tener exceso de crecimiento es preferible a vapor y con poca sal otra forma de preparar podrá ser la zanahoria rallada con piña y manzana en trocitos con limón. Naranja o mango con pepitoria, caldo de espinaca o mucuy con chirmol de tomate, ensalada de lechuga, cebolla tomate, pepino y palmito, coctel de fritas de temporada peña, papaya, uvas, manzana, podemos preparar licuados que son de gran beneficio para nuestra salud como por ejemplo preparar un licuado de remolacha con jugo de naranja o de zanahoria con jugo de naranja, pepino con naranja. Apio y jugo de naranja, de diferentes frutas, también preparar helados y refrescos de frutas o vegetales como mango, nance, fresa, mora, piña, sandia, papaya, naranja, limón, melocotón. Banano ente otros también es considerado que para preparar y consumir estos alimentos hay que tener una higiene adecuada de debemos de lavar bien las frutas y verduras y hervirlas con agua segura dejarlas remojadas en un litro de agua con 8 gotas de cloro dejarlas durante 10 minutos una vez el agua ya este hervida debemos de agregar los vegetales a una temperatura de 1 de esta manera disminuirémos la perdida de vitaminas para la preparación de las carnes tenemos que agregarles vegetales para que aumentemos su contenido en nutrientes los vegetales los podemos preparar a vapor en escabeche, horneados o asados y sazonarlos con condimentos naturales cebolla, chiles, culantro, perejil, ajo, laurel, tomillo, albahaca, orégano, romero, etc. debemos agregarles a las ensaladas limos , aceite, vinagre, chile, cebolla, orégano, albahaca, o semillas que son más saludables que los aderezos de mayonesa y crema tenemos que comer diariamente tortillas al menos por cada tortilla dos cucharadas de frijoles esto llena más y alimenta mejor es recomendado cambiar granos frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzo con maíz o arroz al combinar estos tres alimentos

lóganos una alimentación más sustanciosa nutritiva y rendidora cuando combinamos la tortilla con el frijol le damos a nuestro cuerpo una gran cantidad de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne o el huevo con frijoles podemos hacer mezclas que son ideales como los rellenos de frijol, arroz con frijoles pupusas, dobladas podemos consumirlos parados, licuados o colorados y sazónarlos con condimentos naturales como cebolla, ajo, apazote, culantro esto hará que sean más apetitosos para mejorar la digestión es importante remojarlos 5 horas antes de prepararlos también debemos de consumir tres o más veces por semana huevos, queso, leche o incaparina que estos son esenciales para el crecimiento en la niñez y la salud de toda la familia. La leche de vaca como la leche de soya el queso la incaparina. Los huevos u el yogurt y el requesón son fuente de proteínas y además los lácteos son fuente natural importante del calcio que es fundamental para los dientes y los huesos, y estos ayudan al crecimiento de la niñez y adolescencia la incaparina es una mezcla vegetal abalada por el instituto de Nutrición del centro américa panamá (INCAP) que contienen una buena proteína y esta fortificada con vitaminas y minerales por lo que es de suma importancia consumirla diariamente porque nos ayuda en el crecimiento todos los alimentos de este grupo son de similar calidad nutricional que la carne en cuanto a sus contenido de proteínas y son más económicos además se pueden comprar en cualquier tienda si podemos consumir estos alimentos diariamente hagámoslo sin dudar esto hará que tengamos una excelente salud todas las personas debemos de ejercitar nuestro cuerpo no solo con alimentarnos bien sino hacer ejercicio mínimo una hora diaria cuando hacemos esto obtenemos mas beneficios para la salud esto nos ayuda para nuestros huesos debemos evitar tomar licor esto daña la salud puede causar serios daños en nuestro hígado en el sistema nervioso y cerebral esto impide que aprovechemos las vitaminas en la alimentación tenemos lo que son las diez reglas de oro 1. Al comprar alimentos tenemos de escoger los que se ven frescos y limpios 2. Hervir el agua que tomamos y con la que preparamos los alimentos 3. lavarnos las manos antes de cada comida 4. Asegurarse que los alimentos estén bien cocidos 5. evitar el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos 6. Servir y consumir los alimentos después de cocinarlos 7. Guardar bien los alimentos o refrigerarlos 8. Antes de comer los alimentos calentarlos bien 9. Mantener los alimentos bien tapados fuera del alcance de las moscas, cucarachas, ratas 10. Lavar los utensilios y desinfectarlos con cloro todas las superficies es recomendado visitar al doctor una vez al mes para chequear nuestra salud nuestra condición física y así evitar los problemas de desnutrición u obesidad las actividades aeróbicas nos ayudan con la función cardiorrespiratoria en su mayoría también tenemos que cuidar bastante el agua que no tenga microbios peligrosos materiales tóxicos o productos químicos es mejor tener un eco filtro para tener agua segura así evitemos muchas enfermedades también tenemos tres normas de higiene muy importantes que son los trastos y utensilios de cocina debemos de lavarlos con agua y jabón taparlos para protegerlos de las moscas e insectos cualquier tipo de alimento es bueno mantenerlo refrigerado esto es una excelente forma de higiene no debemos consumir agua de chorro si no tenemos eco filtros podemos guardar el agua en recipientes con tapadera y a la hora de usarla no debemos de meter la mano porque esto contamina nuestra agua tenemos que seguir todos estos pasos

de la guía nutricional esto es recomendado por expreso que pasan la mayoría de tiempo estudiando para el bien del ser humano desde su nacimiento.

Según la página de internet:

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-alimentos-si-puedes-cenar> del Autor, Universal, del documento: que alimentos serian buenos para una cena nutricional, de la página 1, expresa literalmente que:

### **Que alimentos puedes cenar**

La cena también es una comida importante del día, pero eso no implica que podamos consumir lo mismo que en el desayuno y el almuerzo, pero hay algunos alimentos que puedes comer sin que a nuestro estomago le caiga pesado y no podamos dormir plácidamente

#### **Carne blanca**

el pescado, pollo o pavo, son una buena opción para tener proteínas y cenar bien. Esto evitara que subas de peso y que se complique la digestión por la noche. Toma en cuenta que deben estar cocidas sin aplicarle empanizado o salsas cremosas.

**Lácteos.** Si no tienes mucho apetito, lo recomendable es tomar un vaso de leche podemos aplicarle un poco de miel (eso nos ayudara a relajarnos rápidamente y conciliar el sueño con más facilidad y reducir el estrés que obtenemos durante el día), yogur o un poco de queso.

**Verduras.** Son muy deliciosas en fibra, en vitaminas y tienen pocas calorías, así que son el complemento perfecto para las proteínas o para degustar de ellas en una ensalada ligera.

**Huevo.** Lo ideal es cocinarlo sin ningún ingrediente adicional, es nutritivo y te llenara el estómago lo suficiente para que tengas una noche confortable.

**Productos integrales.** Puedes comer pan, arroz o pasta, cualesquiera de las opciones son buenas para acompañar con otros alimentos (una porción de estas es muy efectiva para poder quedarte bastante satisfecho), además los granos que contiene son buenos para la digestión durante duermes.

Según la página de internet: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/2014/01/30/219241.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2014/01/30/219241.php) del Autor, ISABEL MEGÍAS del documento: cenas: qué comer para llevar una dieta sana, de la página 1, expresa literalmente que: Cenas que comer para llevar una dieta sana Una dieta sana y equilibrada es la que permite que el

cuerpo funcione de manera óptima. Para alcanzarlo, es fundamental que se base en alimentos que potencien el buen funcionamiento del organismo y evitar las enfermedades relacionadas con nuestra alimentación, como el sobre peso en las personas o los problemas cardiovasculares. Por esta razón, los expertos, nutriólogos recomiendan que la dieta forme parte de un estilo de vida saludable y no solo aplicarla durante se encuentren mal de salud, sea rica en alimentos de origen vegetal y fibra y, por el contrario, sea baja en grasa de origen animal, en dulces y productos calóricos. Las principales características de una dieta saludable. Para que la dieta sea equilibrada debe contener al menos dos porciones de verduras diarias, una en el almuerzo y otra en la cena; de 2 a 3 piezas o raciones de fruta al día; de 2 a 3 porciones de alimentos con proteínas al día (carne, pescado y huevos de preferencia pocos grasosos) podemos comer también cereales o féculas muy deliciosas en fibra, tales como la pasta, el arroz y las legumbres: tenemos que evitar alimentos como el azúcar en exceso, dulces como mermeladas muy deliciosas en azúcar bebidas azucaradas, bollería y pastelería industrial en alimentos proporcionados. Cenar solo fruta o cereales con leche ayuda a perder peso la cena es el último alimento del día y no debe ser una comida copiosa y abundante, sobre todo si vamos a dormir inmediatamente después de ella el control calórico de la cena es importante si queremos adelgazar. No obstante, sustituir la cena por algún alimento concreto como: fruta o leche con cereal, puedes contribuir al desequilibrio de la dieta e incluso a un aporte excesivo de caloría en ella podemos cenar fruta como por ejemplo un plátano uvas y dos peras pueden contener 400 calorías lo mismo que puede contener una ensalada verde con un huevo duro si controlamos bien una taza de leche semidesnatada con cereal aporta unas 200 calorías o 400 calorías de manar que estamos consumiendo lo mismo o más que si hiciéramos una cena equilibrada una cena nutritiva podrá ser puré de calabacín con pollo a la plancha y de postre una manzana no debemos consumir alimentos muy pesados también podemos consumir verduras al vapor no tan condimentadas y una deliciosa ensalada de tomate de bebida puede ser un jugo natural no con tanto azúcar o una taza de café de cereales consumir este tipo de café es muy nutritivo trae muchas vitaminas que ayudan a nuestro cuerpo no debemos tomar café muy espeso ni con tanto azúcar porque esto nos ara no poder dormir o nuestro organismo tendrá síntomas muy pesados.

Según la página de internet: <https://mejorconsalud.com/cual-es-la-cena-mas-saludable/de> autor mejor con salud del documento: que alimentos serian buenos para una cena tuitiva de la página 1, expresa literalmente que

Cuál es la cena más saludable

Como bien sabemos en el momento en el que realizamos nuestras comidas y sobre todo la distribución de las calorías totales que ingerimos durante todo el día es una

cuestión determinada a la hora de llevar una alimentación saludable y mantener nuestro peso dentro de unos niveles adecuados uno de los peores hábitos alimenticios que solemos tener puede ser realizar unas cenas demasiado abundantes o que incluyan alimentos poco recomendables para esas horas muchos estudios han realizado directamente el cenar inadecuadamente en el sobrepeso y la obesidad de muchas personas la solución está en nuestras manos debemos hacer cenas ligeras no exageramos al comer comidas chatarras de noche si no Llevamos una buena alimentación en nuestra cena podemos tener inconvenientes que dañará nuestra salud la excesiva de productos de grasa y el sobrepeso no es el único factor perjudicado de no cenar bien una cena compuesta de alimentos inadecuados o demasiado abundantes puede ocasionar los siguientes problemas provocarnos una digestión pesada tener problemas para conciliar el sueño o despertarnos en mitad de la noche por no tener una buena digestión sentirnos muy cansados al día siguiente no tener hambre para desayunar lo cual nos hace entrar en un ciclo nutricional negativo ya que el desayuno es el más importante de nuestra vida acumulamos grasa provenientes de los alimentos de absorción rápida como los hidratos la carbono y los azúcares las 5 claves de una cena saludable podrían ser no debemos caer en el error de irnos a dormir sin cenar de manera habitual ni tampoco terminar de cenar y luego irnos a dormir ya que esta actitud no nos va a ayudar a adelgazar ya que durante el día tendremos mucha hambre y acabaremos comiendo más además la cena es un elemento clave para afrontar el día siguiente con energías y con un tono físico y mental adecuado otro problema de no cenar habitualmente es que nos vamos a provocar que nuestro metabolismo se traume consuma menos calorías y consecuencias acabemos ganando kilos los expertos en nutrición nos han recomendado seguir pasos para tener nuestra planificación en una adecuada cena por ejemplo sería idealmente la cena deberá aportar entre un 15 y un 25% de total de calorías diarias debemos procurar cenar un par de horas antes de irnos a dormir con el objetivo de que cuando nos metamos a la cama ya hayamos hecho totalmente la digestión adecuada evitar los alimentos de absorción rápida como las como los postres el arroz la pizza y por supuesto los azúcares y la bollería Industrial tampoco debemos comer alimentos de difícil digestión como el ajo o la cebolla o algunas personas les sienten bien la lechuga ni condimentos picantes en el caso de consumir estos alimentos debemos hacer unas cantidades muy pequeñas podemos hacer una cena ligera que podría hacer sándwich de lechuga, tomate, espárragos, huevos duros, y atún y una manzana esto contiene altos niveles de calorías y vitaminas que ayudan a nuestra salud también podríamos hacer berenjena y calabacín a la plancha hamburguesa de pollo un yogur desnatado ensalada variada que puede incluir huevo duro. y queso fresco. y un tazón de fresas también podríamos hacer espárragos revueltos. Trigueros, y huevos también podríamos hacer pechuga de pollo cocida y una pera judía verde queso fresco y una naranja coliflor atún a la plancha y un yogur desnatado si consumimos estos



alimentos durante la noche estaremos dándole a nuestro cuerpo una salud y una nutrición de vida debemos tomar en cuenta que la cena es algo importante para nuestra salud tenemos que saber qué es importante realizar 5 comidas diarias esto al final tendrá una influencia así podemos tener una cena nutritiva debemos desayunar y luego por la mañana refaccionar después de almorzar También tenemos que refaccionar y luego cenar si no hacemos esto Tendremos una sensación de hambre y refería hable que nos hará comer en algún momento del día Y seguramente por la noche de una forma compulsiva se nos hará muy difícil y acabaremos comiendo en la noche cosas demasiado y saludables Cómo chips chocolates helados pastel donas y esto no no Sara cenar nutritivamente el metabolismo se desacelerará provocando una disminución de la tasa metabólica Qué es el gasto energético que el organismo necesita a diario para poder llevar a cabo sus funciones básicas como la respiración o el sistema cardiovascular En consecuencia nuestro cuerpo necesita menos calorías para funcionar con lo que si no lo compensamos con la ingesta de un número menor de calorías o practicando más ejercicio físico vamos a acabar acumulando grasa y ganando peso es recomendado que en la noche o al empezar el día hagamos ejercicio esto es una fuente principal para lograr tener excelente salud basado a que si no hacemos ejercicio y sólo consumimos alimentos bañados en grasas nuestro cuerpo llegará a tener obesidad también el horario en que cenamos lleva una función básica ya que esto equilibra la salud por eso es importante hacer cenas ligeras por lo tanto la cena tiene ventajas y desventajas las cenas la última comida del día y sus funciones no acostarnos con el estómago vacío así contribuir a un buen descanso pero sin embargo no debemos ser una cena tan nutritiva como el desayuno o el almuerzo Apenas vamos a gastar energías durante la noche por eso es importante que hagamos la cena temprano o bastante ligera cuando cenamos de manera copiosa demasiado tarde o incluyendo alimentos poco saludables podemos notar efectos de nuestra salud el insomnio en la noche cansancio por la mañana aspectos de ojeras y apagó en el rostro retención de líquidos estreñimiento mucosidad Al despertar problemas hepáticos y malas digestiones o sobrepasar de peso debemos acostumbrarnos a nuestro cuerpo a tener ciertos horarios para cada comida el horario máximo de cenar sería a las 8:00 de la noche una cena saludable debe de tener vegetales preferentemente cocidos proteínas bajas en grasa como huevos, pescado, legumbres, queso, fresco yogur, frutos secos, una pequeña parte de cereal, pan integral, para acompañar pasta arroz, y una pequeña parte de grasa aceites vegetales, frutos secos, yema de huevo, o aguacate en nuestra cena No deberíamos de incluir azúcares o Alimentos como las frutas dulces porque provocan sobrepeso si las comemos mezcladas con la cena cítricos como la naranja, mandarina, esto dificulta el descanso frutas de verano ricas en agua como la sandía, el melón, por que dificultan la digestión Gracias saturadas como la margarina fritos carnes rojas esto sobrecarga el hígado y la vesícula tampoco debemos excedernos

en el uso de la sal esto provoca retención de líquidos tampoco consumir mucho café té o gaseosas podríamos cenar crema de verduras y un poco de avena verduras salteadas tostada y pan integral yogur natural con medio plátano y nueces, sopa de verduras, o fideos, o pescado a la plancha licuado de vegetales, tortillas, crema de legumbres, peras al horno, verdura con un poco de papá, o pollo horneado las ensaladas verdes y semillas las tortillas de maíz con guacamole ensalada de lentejas, zanahoria rallada, y un poco de salsa si entre semana cuidamos nuestra cena entre los fines de semana podríamos hacer algunas excepciones cada órgano de nuestro cuerpo tiene in tiempo para regenerarse nuestra vesícula biliar de 23 a 1 horas de 1 a 3 horas se regenera nuestro hígado de 3<sup>a</sup> 5 horas el pulmones de 5 a 7 horas nuestro intestino grueso y de 7 a 9 horas el estómago si respetamos estos horarios nuestro ritmo biológico nuestro organismo debe de haber terminado la digestión de nuestra cena a las 23 horas porque la digestión dura de 2 a 3 horas por eso que lo máximo para cenar es a las 8 para ayudar a nuestro organismo.

Según la página de

internet: <https://mibebeyyo.elmundo.es/ninos/alimentacion/cenas-para-ninos?fbclid=IwAR1fnqNh7LxYg70w2kTFfTACMmV3bGrfyyywaCWpHZ1DhtoCBnuDUJmY2js> del autor mi bebe y yo del documento: que alimentos serian buenos para una cena tuitiva de la página 1-5 expresa literalmente que:

¿Qué cenamos hoy? 10 recetas de cenas para niños y toda la familia

desde Niños debemos de tener nuestro organismo moderado para la cena A partir de nuestro primer año nuestro organismo tiene que aumentar la alimentación según nuestro desarrollo así como nuestro grado de actividad a partir del primer año debemos de consumir de 25 a 30 gramos de proteínas y de 100 a 160 gramos de carbohidratos y de 35 45 gramos de grasa entre el primer y el segundo año además es muy fundamental que de bebés consumamos leche esto aporta la cantidad de vitamina D necesaria para el desarrollo aceite de oliva virgen esto tiene proteínas debemos de alimentarnos desde bien pequeñitos con vegetales y frutas También es importante que en la cena bebamos agua pura podemos preparar en la cena hamburguesas de espinaca y pavo para 4 personas se necesitarían 500 g de carne de pechuga de pavo picadas 100 gramos de espinacas escurridas un diente de ajo 1 cebolla pequeña un huevo un poco de pan rallado sal y pimienta tendríamos que poner la carne de pavo en un polvo y salpimentar triturar las espinacas junto al ajo y la cebolla invertir la pasta o prendiendo sabor de carne de pavo incorporar el huevo y el pan rallado y mezclar hasta poner una excelente masa de nuestros huesos y dientes la leche puede complementarse corre Plaza Arce con productos lácteos como El yogur el queso a partir de los 12 meses los niños ya pueden tomar leche de vaca y derivados lácteos pero aun así puede continuar con la toma de pecho También es importante tener alimentos en la dieta de los niños debe comer

diariamente seriales dos porciones de vegetales crudos o cocidos una porción de frutas y de 50 a 100 g de carne o pescado resulta esenciales de muy buena calidad debemos evitar cocinarlos con demasiada condimentación procurando no Añadir sal ni azúcar es bueno consumir también podemos consumir pasta integral con brócoli guisantes desde pequeños nuestro pediatra debe informarnos de las pausas de nuestra alimentación pero tenemos que ser conscientes de decir no a los fritos en la porque esto daña demasiado a nuestro cuerpo otra cena saludable podrá ser la sopa de calabacín que utilizaríamos 2 calabacines medianos 1 cebolla, 1 papa, sal, y aceite de oliva virgen y lo podemos acompañar con tostadas o pan integral la preparación de nuestra sopa de calabacín es hacer trocitos los ingredientes y coserlos en una olla a vapor el calabacín se puede cocinar con la cascara esto es lo que contiene la mayor parte de vitaminas todos los vegetales tienen mayor parte de vitaminas en la cascara por eso es importante que la mayoría sean consumidos con cascara también los frutos como la manzana la pera contienen vitaminas en la cascara y muchas veces solemos tirarlo sin saber que esto aporta vitaminas a nuestro cuerpo o a la hora de preparar un caldo solemos pelar la papa, la zanahoria, y el güisquil cuando es importante coserlos con la cascara porque durante se están cocinando van aportando sus vitaminas además consumir vegetales diaria mente es lo mejor para la salud en nuestra cena no es recomendado beber gaseosas esto contiene cafeínas y químicos que tienden a dañar por la noche durante dormimos los daños van ocurriendo y debido a esto podemos ser personas obesas por eso es importante nutrirnos bien para no tener desnutrición o padecer de otras enfermedades hay varias recetas de cenas que son súper fáciles de hacer y además muy económicas pero en su mayoría somos personas muy irresponsables con nuestra salud y solemos comer alimentos poco nutritivos o las comidas rápidas esto es lo peor consumirlos en horarios nocturnos como la pizza es muy pesada para la cena la masa con la que es elaborada contiene altos niveles de grasa y las carnes rojas también suele ser muy pesadas no debemos consumir papas fritas de noche esto es algo que ara caducar con nuestra salud inmediatamente por eso es importante el realizar los ejercicios debidos a que esto hace que quememos grasa por la noche pero evitamos hacer ejercicio por todas las cosas que realizamos pero más sin embargo no debemos descuidar nuestra salud el ejercicio bien lo podemos realizar desde muy temprano o en las noches no importando el horario nos beneficia bastante toda persona debe tener su nutricionista para que nos indique como estamos de salud en nuestro organismo porque esto depende de lo que consumimos por eso es importante ir al nutricionista una vez al mes debemos cuidar demasiado nuestro cuerpo nuestro nutricionista nos recomendara que es lo que podemos consumir vasado a nuestra edad peso y altura para evitar las enfermedades y recomendar lo ideal en cada tiempo de comida como ya fue mencionado el consumir agua es lo que nos ayuda a poder limpiar nuestro cuerpo y sacarlo por la orina el consumir agua también nos ayuda a que podamos disminuir

el peso y no solo en eso en otras cosas más que son importantes el agua la debemos consumir durante todo el día porque nuestro cuerpo es muy dependiente de beber agua basado a la edad que tenemos existe un nivel de agua que debemos tomar así bebiendo agua desintoxicamos nuestro cuerpo y ayudamos a nuestro sistema digestivo tanto como a nuestros órganos.

Según la página de internet:

<https://www.mujerhoy.com/vivir/salud/201901/16/consejos-de-nutricionista-para-las-cenas-20190116104359.html> del Autor, Tamara Izquierdo del documento: Las claves de los nutricionistas para una cena perfecta , de la página 1, expresa literalmente que:

¿Qué alimento incluir? ¿En qué cantidad? ¿a qué hora? la cena perfecta si existe y te vamos a dar todas las claves de los nutricionistas para poder hacer y que puedas degustar de una deliciosa cena saludable y puedes adaptarla a tu estilo de vida.

Mantener una dieta saludable durante todo el día y hacer ejercicio no funciona de nada si la última comida del día la hacemos de forma incorrecta una forma en la que en lugar de ayudarnos nos resulte haciendo daño. Una cena sana y equilibrada es clave para que podamos mantener un peso ideal y estable y también que la dieta de adelgazamiento sea un éxito.

Tomemos nota de estos consejos que harán que tu cena sea lo más saludable, adecuada, nutritiva y posible y totalmente perfecta

¿La cantidad sí importa?

Tenemos que tener mucho cuidado con las dietas si las queremos para adelgazamiento hipocalóricas que hacen que llegues a la cena con demasiada hambre y arrases con la nevera oh tu platillo favorito. Intentemos mantener una progresión ingiriendo más calorías en las primeras horas del día como el desayuno incluso en refacciones o nuestro almuerzo ya que así será más fácil quemarlas.

Leticia Carrera, directora del Departamento de Nutrición del centro Felicidad Carrera explica que: la cena debería suponer oh incluir aproximadamente el 30% de las calorías que ingerimos durante el día. Lo ideal y recomendable es realizar una cena ligera para favorecer el proceso de nuestra digestión y poder felicitar nuestro descanso y tener una noche muy confortable donde te evites problemas de insomnio dolores estomacales incluso nauseas.

¿Cuál es la mejor hora cenar?

Es verídico que en nuestro país se cena tarde posiblemente otros no cenan y que es difícil no hacer una recena, poco saludable si cenamos pronto, pero parece que

hay una mínima entre los expertos en dietética en cuanto a la mejor hora para realizar la última comida del día

Leticia Carrera, recomienda una cena temprana evitar que sea muy tarde para poder comer saludable y nuestros alimentos nos hagan una buena digestión, lo ideal es cenar entre dos o tres horas antes de acostarnos será lo más adecuado ya que al final de la jornada, y con las horas de sueño, el gasto energético, el estrés se reduce gracias al horario de alimentación

El experto en nutrición Ata Pouramini, también recomienda adelantar a la hora de la cena “cenando más temprano conseguimos que nuestro cuerpo ayune durante más horas seguidas y esto beneficiara mucho a nuestro organismo” y al despertar tener buen apetito y poder tener un desayuno muy saludable y delicioso.

¿Qué alimentos debes incluir para la cena?

Ya tienes claro que cenar pronto y ligero sería lo más adecuado.

Introducir en nuestras cenas alimentos que nos ayuden a mantener la línea e incluso adelgazar en los meses fríos es muy saludable comer sopas ligeras que ayuden a nuestro cuerpo también cenar fuera de casa sin saltarse la dieta es posible podemos consumir en ciertos restaurantes que nos proporcionan ensaladas o vegetales muy nutritivos eso si también el consumir licor por las noches daña nuestro cuerpo de una manera muy mala o durante el día hay licores que brindan salud pero son exclusivos el licor ataca nuestro hígado y nuestro páncreas de una forma muy mala nos provoca distintas enfermedades una de ellas puede ser la sorosis y en unos meses provocarnos la muerte por eso es importante el alimentarnos adecuadamente y comer muy nutritivo para llevar una vida sana y sin enfermedades

## **ERRADICACION DEL HAMBRE**

Según la página de Internet: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/282649/>  
del Autor: Departamentos y oficinas de la FAO del Documento: Guatemala redobla sus esfuerzos para erradicar el hambre incorporándose a Mesoamérica Sin Hambre, de la página No. 1. Expresa que:

De Latinoamérica Guatemala ha destacado pues ha avanzado para mejorar la alimentación al incorporarse a la decisión tomada de cooperación de Mesoamérica

sin Hambre, los cuales buscan extinguir el hambre en todos los países de la región centroamericana y algunos otros países latinoamericanos como lo son, Republica dominicana y Colombia, de los cuales ha dado a conocer la FAO.

El desear de una Mesoamérica sin hambre es un trabajo de la cooperación Sur-Sur que fue realizado entre todos los países mesoamericanos, México, y otros países como Republica dominicana y Colombia en la organización de las naciones unidas para una mejor alimentación y Agricultura en cada país para lograr eliminar muchos de los problemas más difíciles y que afectan la alimentación de cada uno de los países latinoamericanos.

En Guatemala contamos con uno de los representantes de la FAO Diego Recalde, quien en una entrevista explico que en Latinoamérica y el caribe son los lugares en donde más debe implementares la lucha contra el hambre dado que son los lugares más afectados por esta crisis y donde la iniciativas deben ser mayores como el Plan de Seguridad Alimentaria y Erradicación del Hambre 2025 establecida por la comunidad de Estados Latinoamericanos y del Caribe (DELAC) también como lo es la iniciativa de América latina y el caribe sin hambre.

Grafica gracias a: <http://www.cadenagramonte.cu/articulos/ver/33680:insiste-la-fao-en-enfoque-mas-amplio-para-eliminar-el-hambre>.



Una Mesoamérica sin hambre es el sueño de muchos por lo que muchos países hay luchado y han trabajado por un compromiso regional para tener una alimentación segura que ha llevado a esta región el deseo de alcanzar el primer Objetivo de Desarrollo del Milenio, uno de los puntos que remarco Recalde.

El acuerdo de una Mesoamérica sin hambre tiene un tiempo estimado de duración de 5 años dado a que dicho pacto comenzó desde el año 2015 y ha continuado con este trabajo hasta el día de hoy y con lo que cuenta con apoyo monetario de \$ 15 millones de dólares aportados por una agencia mexicana que apoya la cooperación Internacional. AMEXCID. FAO. El cual ejecuta este acuerdo en la coordinación de todos los ministerios de agricultura de los países de Colombia, Belice y sin faltar los países Centro Americanos como lo son el: El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa rica y panamá, Guatemala y República Dominicana. Los cuales llevan a cabo varias iniciativas para la erradicación del hambre. Teniendo cada uno de ellos desafíos y circunstancias que afectan a la realización de tener una seguridad alimentaria en los anteriormente mencionados países.

Una Mesoamérica sin hambre potenciara a los marcos políticos e instituciones eficaces de cada país para poder llegar a alcanzar la seguridad alimentaria, y haci fortalecer las instancias gubernamentales de cada país y que contribuya a mejorar o ampliar los medios de vida que hemos tenido hasta el día de hoy una de las cosas

en las que debemos enfocar es en la agricultura familiar. Trabajar con el objetivo de disminuir el hambre en los departamentos de Chiquimula y San Marcos, remarco Diego Recalde.

En Guatemala, Mesoamérica sin Hambre potenciará marcos políticos e institucionales eficaces para alcanzar la seguridad alimentaria, fortaleciendo las instancias gubernamentales que contribuyan a mejorar los medios de vida y resiliencia de la agricultura familiar. “Trabajaremos con énfasis en los departamentos de Chiquimula y San Marcos”, señaló Diego Recalde.

Grafica gracias a:

[https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiGgJnc4qvjAhWBnFkKHajcCcoQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=RTCZYal79tyJtM:](https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiGgJnc4qvjAhWBnFkKHajcCcoQ_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=RTCZYal79tyJtM:)



Cada una de las decisiones que se toman deben de ser concretas para la realización de acciones del Mesoamérica sin hambre el cual es el propósito de este país en los cuales se impulsó a todas las cadenas de cultivos de cada región y también impulsar el ecoturismo en la comunidad y la debida construcción de una recuperación por los daños que causa el cambio climático en el país por lo que se impulsó un sistema agroforestal.

Ya con un panorama de la Seguridad alimentaria y nutricional que hemos podido verificar de toda Centroamérica y la Republica Dominicana 2014, que fue publicado por la FAO, en Guatemala se han hecho grandes avances en la lucha contra el hambre y la mal nutrición, pero a pesar de este esfuerzo aun el 14. 3% de la población sigue siendo afectada por esta problemática.

Necesitamos cambiar y hacer un incremento en los esfuerzos”, recalcó el alcalde quien aseguro que la cooperación internacional y que el compromiso político que se esfuerza en la erradicación de esta problemática tenga grandes avances en américa latina y el Caribe, la lucha contra el hambre es un de las bases para replicar mejores progresos con el esfuerzo de todas las organizaciones políticas Latinoamericanas.

El Encargado de la Dirección General del Proyecto de Integración y Desarrollo de Mesoamérica AMEXCID, JesusSchucryGiacoman Zapata, Remarco lo siguiente: lo que se necesitamos aprovechar en este momento es todo el conocimiento que algunos países tienen en sus programas de Hambre cero pues gracias a esta iniciativa se ha realizado una alianza con la FAO, con quien se ha estado trabajando estos temas de seguridad en la alimentación.



Según la página de Internet: <http://www.fao.org/3/b-i6431s.pdf>/del Autor: Departamentos y oficinas de la FAO del Documento: Trabajo estratégico de la FAO, Para contribuir a la erradicación del hambre y la malnutrición, de la página No. 4. De 28 Expresa que:

Durante estas ultimas décadas, el mundo ha producido mejoras a grande escala en la lucha contra el hambre y la malnutrición gracias a quienes se han esforzado por erradicar esta problemática que nos afecta a todos.

Grafica a:  
[https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiHluym-KvjAhXEg-AKHe9qDJkQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgrc=SZp\\_ZMK\\_tOJBoM](https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiHluym-KvjAhXEg-AKHe9qDJkQ_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgrc=SZp_ZMK_tOJBoM)



A pesar de todos los progresos obtenidos el hambre y la desnutrición continúan dado a la falta de micronutrientes que aún se necesitan, hasta el día de hoy hay alrededor del mundo hay 793 millones de personas que aun padecen de hambre y aún resulta impactante para las autoridades dado que el número de personas que siguen siendo impactadas por esta problemática son de gran proporción pues no solo están afectadas por el hambre sino que también por la falta de micronutrientes que obtienen que al mismo tiempo se cuentan 1.900 millones de aproximadamente que tiene sobre peso y de personas con sobre peso se contabilizan unos 600 millones por lo que corren mayor riesgo a padecer de enfermedades que no pueden ser transmisibles pero pueden afectar grandemente su condición física por sus malos cuidados en la alimentación.

Dado que tenemos un panorama donde ya existe la desnutrición y las muy deficientes micronutrientes necesarios para el ser humano y la mala alimentación de las personas la cual causa obesidad en muchos de los casos el problema es múltiple al que ya existe por la mala nutrición. Agregando a esto los innumerables desafíos que existen no solo por la falta de desafíos sanitarios sino también en la falta de recursos económicos y sociales en el país para erradicar el hambre y controlar la problemática que crece cada vez más conforme van avanzando los años.

La erradicación del hambre conlleva a que los países tengan políticas con un cambio multidimensional, que nos ayude a detener este problema social, que no solo abarca el territorio guatemalteco sino que es uno de los mayores problemas que los países del mundo cuentan con esta situación que necesita más atención y más trabajo para poder eliminarlo no solo por parte de las organizaciones mundiales sino también por nuestras autoridades y en sí toda la nación. Pues uno de los puntos importantes de cada país debería ser como eliminar de raíz este problema que afecta la sociedad Guatemalteca ver opciones de desarrollo para que cada familia de cada punto de la



región de Guatemala tenga la Nutrición necesaria y no esperar las propuestas de otro país para empezar a trabajar.

Grafica

gracias

a:

[https://www.google.com/search?q=lucha+contra+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjEtd66nK7jAhWw1IkKHTwEBGkQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=657#imgrc=XLnf5DcLk8cmkM:](https://www.google.com/search?q=lucha+contra+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjEtd66nK7jAhWw1IkKHTwEBGkQ_AUIECgB&biw=1366&bih=657#imgrc=XLnf5DcLk8cmkM:)



Guatemala tiene muchos recursos en los cuales se les pueden explotar pero donde temen invertir y no viendo el bienestar de un pueblo que lo necesita pues si invierten en la agricultura y en las áreas de producción podemos aumentar los accesos a más mercados internacionales para poder invertir en una agricultura familiar y así como también lo han hecho mucho de los países extranjeros al explotar las riquezas naturales nuestro

país para su beneficio poder tener el poder para obtener un poco de los recursos para los más necesitados en la sociedad que se encuentran en su mayoría en la áreas rurales.

Esas áreas donde nuestras autoridades rechazan en donde el hambre ya es una realidad que se vive día a día pero donde aún no se han creado obras para empezar a eliminar lo que ahora ya es una realidad diaria en esta parte de la población Guatemalteca.

Los líderes mundiales han creado variedad de proyectos a largo y corto plazo y en algunos países el hambre ha sido eliminado casi en su totalidad pues muchos de los países han incrementado el apoyo para eliminar este problema aunque aún no ha sido eliminado de su totalidad. Pero han tomado el plan estratégico creado por los líderes mundiales para solucionar este problema, pero en Guatemala los proyectos aún no han sido trabajados y algunos de los proyectos que incluso aún no se han dado a conocer en el país.

La participación del gobierno ayudaría si implementara los mecanismos en la supervisión de la seguridad Alimentaria en el país con los 15 millones de dólares en los ingresos que han sido aportados por una agencia mexicana a nuestro país como apoyo para trabajar en los proyectos hacia la erradicación del hambre.

Unos de los principales objetivos para que los países tengan éxito en el proyecto es que tengan un compromiso político con la sociedad de cada país con las medidas necesarias concretas pues solo haci cumplirán las promesas hechas constantemente con el objetivo de erradicar el hambre en este país.

Si este compromiso aún no se empieza a transformar en medidas concretas ahora la meta de erradicar el hambre será cada vez más difícil pues la población está cada

vez más en constante crecimiento y el hambre en cada punto de este país se agudizara al doble de cómo esta hasta el día de hoy.

Grafica gracias a:

[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicaci%C3%B3n+del+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCzZq0rK7jAhXyqlkKHW\\_uAYwQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=LAEZLZ3AoKWJTM:&spf=1562828103266](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicaci%C3%B3n+del+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCzZq0rK7jAhXyqlkKHW_uAYwQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=LAEZLZ3AoKWJTM:&spf=1562828103266)



Una de las organizaciones más mencionadas en el proyecto para la erradicación del hambre en el mundo es la ONU (Organización de las Naciones Unidas), esta organización fue creada con el propósito de ayudar a los países a eliminar el hambre en su totalidad y con ello también erradicar la inseguridad alimentaria y malnutrición. Otra organización creada por los países y esta se mantiene bajo el amparo de la ONU, una de las principales funciones por la que esta organización fue creada es especialmente para erradicar el hambre en el mundo.

La FAO tiene como mayor compromiso el fortalecimiento y guiar a los países y a todo el entorno político de cada uno para crear acciones concretas con el compromiso de erradicar el hambre.

Si el Gobierno de Guatemala no sigue el objetivo de la ONU de erradicar el hambre antes del 2030 y que no mejoremos nuestro sistemas alimentarios y que no tomemos en cuenta el futuro de nuestro país todo seguirá igual o esto podría ser peor de cómo lo estamos viendo en estos momentos el objetivo del desarrollo sostenible y erradicar el hambre esta aun paso si solo nuestro gobierno toma conciencia del daño que el hambre hace en nuestras áreas rurales como en el mundo entero el proyecto de erradicación del hambre es un compromiso a nivel mundial.

### **Erradicar la Pobreza Extrema y el Hambre**

Según la página de Internet: <https://www.unicef.org/spanish/mdg/poverty.html> del Autor: Proyecto del Milenio de las Naciones Unidas del Documento: Objetivos de Desarrollo del Milenio, de la página No. 1 Expresa que:

El objetivo principal de la ONU es erradicar el hambre pero el mas del 50% por ciento de las personas en el mundo sufre de hambre y el objetivo principal de esta organización es reducir a un coror plazo la mitad de ese porcentaje, en este caso los mas afectados con la pobreza son los niños y niñas en todo el mundo aunque el no

tener bienes y servicios perjudica a todos por igual pero a los niños les resulta mucho más difícil para que sus derechos de la infancia.

De los cuales mencionare algunos como lo son: la supervivencia, la nutrición y salud, la protección sobre algún peligro como lo es la explotación, la participación, La explotación es uno de los casos más conocidos en los niños no solo a nivel latinoamericano pues este se establece en un entorno que no solo perjudica su desarrollo infantil, sino que también en las áreas físicas, emocionales y mentales y esto puede traer una consecuencia para lo que seguiría siendo la pobreza.

Grafica

gracias

a:

[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=4z2neQ8WxWaPNM:&pf=1562831884586](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=4z2neQ8WxWaPNM:&pf=1562831884586)



De las 100 millones de personas que se contabilizan a nivel mundial que sufren hambre en su mayoría son niños y niñas que aún no obtienen los bienes y servicios requeridos para sobrevivir en su niñez o los necesarios para crecer y desarrollarse como deberían de hacerlo en algunas de las partes del mundo las situaciones son devastadoras más que en algunas otras pero incluso dentro de Guatemala pueden haber casos de necesidad en la población infantil del area rural y muchas de las veces

en la capital Guatemala uno de los proyectos que pueden ayudar a las comunidades del area rural podrían ser crear un mayor ingreso turístico en las áreas para poder tener un incremento monetario para ayudar a los niños y familias que más lo necesitan y eso podrá ayudar estadísticamente en el cambio general de la pobreza del país.

Pues este ingreso podría ayudar en programas de desarrollo para la eliminación del hambre y la pobreza que permanece en cada punto de la región Guatemalteca teniendo como fin tener una mejor economía como mejorar la malnutrición de las personas y familias completas en el territorio Guatemalteco, pero nuestro Gobierno debe emplear ayuda para las áreas con más necesidad pues en la actualidad la mayoría de la población sigue siendo desprotegida vulnerable a la pobreza y al hambre.

El efecto de cada una de las privaciones que tienen los niños y niñas puede ser un problema a la hora de su crecimiento pues la alimentación es una base indispensable a la hora del crecimiento y si esta no la obtiene en su desarrollo repercutirá más adelante en su crecimiento y las privaciones en lo económico en lo social como lo es el claro ejemplo de el area rural donde las mujeres caminar por

mucho tiempo por obtener agua potable para ingerir la cual es una de las necesidades más importantes de la humanidad contar con el agua potable pues sin este líquido vital los niños no podrán tener un desarrollo y crecimiento pleno.

Grafica

gracias

a:

[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgdii=zKXGmrwhBdmyxM:&imgsrc=FWy1wLxgrq-zYM:&spf=1562831884593](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgdii=zKXGmrwhBdmyxM:&imgsrc=FWy1wLxgrq-zYM:&spf=1562831884593)



Cada uno de los enfoques sobre erradicar el hambre y la pobreza se deben priorizar pues cada día que avanzan estos problemas se siguen intensificando y uno de los mayores problemas de la pobreza que existen es que cada comunidad que aún se mantienen en pobreza multiplica los efectos del VIH/SIDA y no solo afecta a quien lo porta si no a las personas que se encuentran a su alrededor muchas de las

luchas o mayormente conocidas como guerras o levantamientos armados ayudaron a generar las diferencias sociales y económicas de los cuales genero la falta de apoyo entre los protectores de la familia.

Otros de los puntos que han hecho que haya más pobreza y hambre en el país es la separación del núcleo familiar pues los ingresos de una sola persona no son los suficientes para que una familia pueda subsistir.

Unas de los proyectos de mayor financiamiento es para mejorar el abastecimiento de agua en más de 90 países alrededor del mundo, y crear una vida con este líquido vital una de los objetivos de cada organización mundial es eliminar la pobreza y el hambre pero en Guatemala la incrementación de población y la falta de recursos este sueño de eliminar estos problemas sociales se hacen cada vez más grande.

Pues para que que el gobierno de Guatemala cumpla con el objetivo creado por las naciones unidas necesita empezar ahora pues cada día la población incrementa y los recursos ya no dan abasto para la población quienes son los que más lo necesitan.

Según la página de Internet: <https://www.fao.org/sustainable-development-goals/mdg/goal-1/es/> del Autor: Departamentos y oficinas de la FAO del Documento: Objetivos de Desarrollo sostenible, de la página No. 1 Expresa que:

Es inaceptable la cantidad de personas que aún se contabilizan alrededor del mundo que siguen padeciendo de hambre después de que la ODM ya elaboro un plan de trabajo para erradicar este problema pero el numero en la mayoría de países el numero sigue incrementando en vez de reducir.



Este problema a traído una serie de consecuencias para los pobladores de los países con más necesidad pues en su mayoría de ellos las personas ya sufren de una desnutrición crónica según la FAO se han contabilizado alrededor de 793 millones personas con este tipo de enfermedad causada por el hambre.

Solo tomando en cuenta desde el año 2014 al 2016 y puede que esta cifra haya incrementado en algunos países y en otros haya disminuido pero en Guatemala sin el enfoque del gobierno hacia ese objetivo que la ODM ya comenzó puede que para el 2030 el número de personas en la población incremente viviendo en la pobreza y sufriendo de hambre.

Grafica

gracias

a:

[https://www.google.com.gt/search?q=erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD3-eYzq\\_jAhUH11kKHagQBL4Q\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=nWhtMEXr8sJGcM:&spf=1562837357709](https://www.google.com.gt/search?q=erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD3-eYzq_jAhUH11kKHagQBL4Q_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=nWhtMEXr8sJGcM:&spf=1562837357709)



Erradicar el hambre y la pobreza extrema es uno de los objetivos número 1 del milenio y fue uno de los objetivos más desafiantes de las ODM que es el logras la erradicación del hambre y la pobreza extrema de la cual la PNU está trabajando para que los países en asistir a cada país monitoreando su progreso para poder alcanzar y completar este que es el primer objetivo del milenio.

En el año 2000 las Naciones Unidas realizaron el proyecto del milenio al ver la cantidad de población que vivía en este problema en lo que la aprobación de 189 países estuvieron de acuerdo a trabajar contra este problema pero la ODM planteo que para el 2015 el hambre y la pobreza extrema estaría en la mitad de su erradicación.

Pero Guatemala ha dejado en claro la necesidad de unir esfuerzos ente varios de los sectores del estado y población Guatemalteca para poder lograr alcanzar el objetivo de la ODM, el cual es el bienestar y el nivel de vida de la población entre los principales grupos que son las áreas rurales pobres en donde los más afectados son los niños y mujeres en su mayoría indígena.

Grafica

gracias

a:[https://www.google.com.gt/search?q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiW1ZfP0q\\_jAhWCTVvKHUruDmgQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=75ei-68R15004M:&spf=1562839299281](https://www.google.com.gt/search?q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiW1ZfP0q_jAhWCTVvKHUruDmgQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=75ei-68R15004M:&spf=1562839299281)



A pesar de ello el país sigue haciendo esfuerzos para mejorar los indicadores de desnutrición en algunos puntos del corredor seco de Guatemala se han estado mejorando gracias al apoyo internacional, para evitar que más mujeres y niños en crecimiento sigan padeciendo de una desnutrición crónica.

Y esperando La población guatemalteca para el 2030 tenga totalmente este problema erradicado gracias a la ayuda que están siendo enviadas de otros países alrededor del mundo.

Según la página de Internet: <https://www.politicaexterior.com/articulos/economia-exterior/erradicar-la-pobreza-extrema-y-el-hambre/> del Autor: Estudios de Política Exterior S.A. del Documento: Erradicar la Pobreza y el Hambre, de la página No. 1 Expresa que:

El principal objetivo del milenio según ODM era reducir la mitad el hambre y la pobreza extrema desde los primeros años en un plazo del 1990 hasta el 2015 en el cual el porcentaje de los ingresos inferiores a un dólar por persona y que el porcentaje de persona que padecieran de hambre o pobreza redujera de forma significativa en cada país.

La erradicación de estos problemas incluían entre sus objetivos el saneamiento, el agua potable y cuidados de salud maternal, uno de los objetivos de la ODM1 se podría que es el que no lleva un rumbo concreto para la realización principal de la ODM pues su retraso en cumplir estos objetivos lleva como riesgo no cumplir con la iniciativa de la ODM.

La agudización de la pobreza extrema en la región nacional es el más severo pues las comunidades ya no llegan a satisfacer todas sus necesidades básicas para sobrevivir entre ellas están el poder consumir alimentos necesarios para la nutrición de su cuerpo el obtener agua potable, un techo digno y sanidad y salud para cada miembro del núcleo familiar.

Según la ODM las personas que viven con menos del 1,15 dólares al día llegaron en conclusión que estas personas ya viven en pobreza extremas según graficas del Banco Mundial llego a un conteo estimado de 1.400 millones de personas que ya viven en esta condición, de lo que en el 2008 a 2009 esta cantidad incremento en lo llevo hasta unos 50 millones de personas que ya Vivian en esta realidad a nivel mundial y no muchos otros para el 2010 llegaron a 64 millones en este grupo de personas de las que se habían incrementado llevando todo lo opuesto al objetivo que se quería alcanzar.

De los cuales las regiones más afectadas eran al Oriente de Asia, Sureste Asiático también África Subsahariana en donde los alimentos básicos ya no eran suficientes y el agua ya no era suficiente.

En el paso de los años hubo un golpe financiero en donde la crisis de la alimentación ya había provocado una alza en el número de personas que ya Vivian con hambre en los que hubo u aumento de significativo de 854 millones de hasta los 100 millones de personas en las cuales hoy en días una de cada seis personas viven su día a día sin haber ingerido alimento alguno.

Grafica

gracias

a:[https://www.google.com.gt/search?tbm=isch&q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&chips=q:como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala,online\\_chips:latina&sa=X&ved=0ahUKEwim8LLD3q\\_jAhUi2FkKHVHmDKgQ4lYIJygA&biw=1270&bih=635&dpr=1#imgsrc=q17ATflrf5js4M:&spf=1562841804378](https://www.google.com.gt/search?tbm=isch&q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&chips=q:como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala,online_chips:latina&sa=X&ved=0ahUKEwim8LLD3q_jAhUi2FkKHVHmDKgQ4lYIJygA&biw=1270&bih=635&dpr=1#imgsrc=q17ATflrf5js4M:&spf=1562841804378)



El conocimiento del hambre y la mal nutrición en Sigue siendo uno de los principales causantes de muestres de millones de personas a nivel mundial pero los más afectados son los países en desarrollo pero a más grande escala pues lleva el primer lugar en las posiciones de muerte ganándole a la Tuberculosis, la Malaria, y el VIH en conjunto. Y también afecta el futuro de todos ya que el crecimiento de la población limita el

desarrollo de los niños y niñas pues no tiene la alimentación necesaria por los pocos ingresos monetarios para un núcleo familiar.

Por lo que en varias de las naciones el objetivo principal de erradicar el hambre y la pobreza ha quedado estancado por el crecimiento de la población y la falta de recursos necesarios y en los que la ODM1 no ha concretado su función principal que era orientar a los países para un 2030 sin una población que viva con hambre y en pobreza extrema.

En lo que nuestra autoridades deben de tomar el control de la situación y empezar a trabajar en los objetivos antes de que este problema sea más preocupante y que Guatemala salga de estas circunstancias y que pueda a ayudar a la población que lleva este mal estilo de vida por falta de recursos y que no continúe su falta interés hacia la población que se encuentra en el territorio Guatemalteco que sufre a diario por obtener un bocado de comida para sobrevivir, y que los objetivos que se plantearon para el 2030 sean una meta alcanzada por Guatemala.

Según la página de internet: ve del Autor: albALACTANCIAMATERNA4, del documento: significado de Al momento de nacer que es fundamental para el bebe, de la paginas: 1 expresa literalmente que:

Lo fundamental para un bebé al momento de nacer es la leche materna para niño o ya sea niña por lo tanto hay muchas veces que la leche en polvo traen químicos y le afectan demasiado a los bebés en caso de las madres para poder alimentar bien al bebé con su propia leche que mejor que la leche materna ya que la madre debe tomar en cuenta una buena alimentación es importante durante toda la vida tanto como se debe de tomar en cuenta que debe tener acceso a vitaminas y minerales y hay alimentos que también se deben de consumir moderadamente día con día, muchas mujeres deciden darles la leche materna a que la leche de tiendas pero hay otras mujeres que deciden desde un principio darles su pachita con leche de bote pero la mayoría deciden lo contrario porque hay muchos bebés que podrían empacharse y son muy pequeños para empacharse también hay bastantes medios para acudir y prepararse de la mejor manera para la lactancia materna acudir a un grupo de apoyo para la lactancia materna durante el embarazo.

Hay muchas mujeres que a veces se les dificulta darles de mamar a su pequeño o ya sea a su pequeña por motivos de que cuando se les da de mamar al bebé con un solo pecho y al momento de que ya se le acabo la leche de un pecho tendrían que darse vuelta o ya sea girarse para poder amamantar al bebé con el otro pecho, porque se le dificulta a la madre porque como esta recién compuesta a ella al momento de moverse de posición o girarse ella misma le duele por los puntos que tiene puestos eso pasa cuando se componen con parto normal pues esto también se da en los casos de las mujeres que también obtienen a sus criaturas con cesaría también se les dificulta porque ellas también están heridas y también obtienen los mismos puntos.

Como hemos podido ver también en muchos casos a veces los bebés nacen enfermitos y pues los padres se ven obligados a dejar muchas veces a los bebés en hospital o ya sea sanatorio o en el lugar donde de compuso la mujer y los bebés se quedan muchas veces en cuadoras donde les dan instrucciones los médicos de donde se tienen que quedar o en la área donde se deben quedar las criaturas por la enfermedad que ellos tienen y por eso es donde la mamá ve la necesidad de darles su pachita con leche de bote por motivos que la mamá a veces no les permiten estar todo el tiempo con ellos y solo tienen días de visita y hora de visita o también a veces es todo lo contrario la madre se tiene que quedar en el hospital y a la criatura se la dan a alguien encargado de la familia ya sea el padre o un familiar de la criatura es donde allí se ven obligados a darles a los bebés pachita y no la leche materna por el mismo problema que se obtiene a que la madre no puede estar con la criatura por motivos a la hora que fue el parto o después del parto.

O hay otros casos que se dan que a la madre no les baja leche y hay otra que a veces hasta les duelen los pechos porque tiene mucha leche esto se debe a las



mujeres que no tiene mucha leche para darles a sus criaturas se les recomienda tomar atoles para que les baje leche para sus criaturas.

Hay mucha gente que piensa que porque los pechos de madre son muy pequeños, pero eso no tiene nada que ver, durante en el embarazo el pecho aumenta de peso, entre 400 y 600 g. y una vez que comience con la lactancia materna puede que llegue a 800 g muchísimo más antes que el embarazo a veces las madres llegan a tener una preocupación muy grande que a veces acuden con los médicos para ir a preguntarles porque es que los pechos se llegan a llenar de venas y a veces llegan hasta el cuello, todo esto es natural aunque se sientan incomodas pero esto es normal de una mujer que está dando de mamar su cuerpo se está preparando día con día para poder alimentar a su criatura .

Muchas de las mujeres a veces cuando le dan de mamar a los bebés se tapan con un pañuelo o ya sea una frazadita para que la demás gente no las miren o a veces sienten vergüenza por todas las venas que tienen en los pechos pero todo esto es natural al estar amamantando a un bebé.

Muchas veces se ha comprobado que las mamás desnutridas y que viven en situaciones de pobreza o viven en estados de bajos recursos y precariedad extremas producen leche materna de calidad, pero el hecho que estén en bajos recursos no quiere decir que la leche materna que ellas producen sea mala porque toda mujer tienen el mismo patrón para poder fabricar la leche y siempre será de calidad para los bebés.

Eso si los elementos que se puede variar de una madre son los ácidos y grasas esenciales, por lo tanto se les recomienda a las mujeres consumir alimentos ricos en grasas esenciales, frutas, bebidas naturales etc. etc.

Aunque las madres coman mal o no tengan su dieta equilibrada pueden estar tranquilas porque cada una de sus unidades se encarga de fabricar su leche y reservan leche materna para que no le falte nada al bebé.

Muchas mujeres se preocupan porque han tenido a sus bebés con cesárea pero eso no implica a que vengan y se preocupen por que quizá nos les vaya a bajar leche, No, las cesáreas no retrasan la subida de la leche. La subida de la leche se inicia en el momento en que la placenta se separa del útero, y esto ocurre en un parto vaginal tanto como en una cesárea.

La producción de la leche está compuesta por dos hormonas que durante el embarazo o ya sea en las primeras semanas posparto y que notan la diferencia por una proteína de la lactancia materna o a veces existen unas fibras musculares que

rodean los pezones, al contraerse exprimen la leche con tan solo oír llorar al bebé pensar en el u oler su ropita del bebé esto produce que la madre sienta que el pecho se sienta que su pecho se llene de leche y gotee.

Muchas veces si el bebé siente poco apetito, si se le hace esperar o no se le da de comer cada vez que pide, mama poco y se produce menos leche. A veces los bebés maman mucho sacan mucha leche la mamá produce mucha leche o pueda que sea al contrario, mama poco el factor de la lactancia materna mantiene la producción de la leche.

Durante las primeras semanas de crecimiento del bebé. El pecho está en prácticas, por decirlo así para que a la criatura no le falte leche esta manera se asegura que el bebé no pasara hambre, a partir ya de los 3 meses las ,madres sienten ya los pechos blandos y pueden creer que no tienen leche pero si las madres sienten un rechazo de parte del bebé es que el pecho ya no tiene leche la gran mayoría de madres pueden fabricar leche la escasa producción de leche se le da en ocasiones contadas hay mucha medicación que produce la leche materna.

Hay muchas mujeres que no les dan de mamar a los pequeños ya que lo traen de una creencia de que ya las abuelas no dieron de mamar cuando tuvieron a sus pequeños y si ellas le dan de mamar a los bebés romperán la cadena familiar de la cultura de la lactancia materna.

Los bebés utilizan dos clases de succión, succión nutritiva y succión no nutritiva las dos son necesarias y mientras se realiza la succión no nutritiva los bebés se alimentan y se relajan con la succión no nutritiva no también tragan leche. Hay madres que se acostumbran y acostumbran a los bebés a darles de mamar en solo horarios, el pecho no se puede dar en horarios pues eso impide que los bebés regulen la cantidad de leche, muchas veces consiguen haciendo tomas más largas o más cortas y así es donde los bebés solo necesitan a veces solo un poco de leche para calmar la sed que ellos tienen, la lactancia se les debe de dar cada vez que ellos la necesitan ya que muchas veces a los niños están llorando y llorando porque tienen hambre pero la madre les tiene horarios para darles la leche sin saber que se les está haciendo un gran daño a la criatura ya que cuando se ha llegado el horario de darles de mamar a los bebés ya se les ha pasado el hambre y a veces las mamás les dan el pecho a la fuerza o les abren la boquita y les dan para que ellos coman pero ellos ya no quieren porque ya se les ha pasado el hambre, es cuando los bebés se les empachan y luego las propias mamás andan en busca de las comadronas o en busca de medicamentos en los hospitales con doctores por no saber cuidar bien a sus hijos y darles de comer cada vez que se lo piden a ellas.

Hay madres que dejan a sus criaturas practicar muchas veces la mala fama de la succión no nutritiva los bebés succionan el pecho con un ritmo lento en cada succión acumulan leche en la boca esta leche es la que con más contenido graso y cuando succionan a veces lo hacen después de cuatro a seis veces y luego se la tragan y el problema está en que a los bebés están haciendo mal por que les permiten a ellos mismos relajarse y satisfacerse de su succión.

Muchas veces aquí en Guatemala tienen esa costumbre en que cuando una mujer esta reciéncompuestas debe de alimentarse con caldos de gallinas caldos de solo pura verduras y sopas de jengibre y pollo criollo, y en bebidas atoles de cualquier tipo y frescos de frutas naturales para que se vayan produciendo en ellas mismas la leche para amamantar a los bebés y para que los bebés vayan teniendo un crecimiento rápido y sus huesos se vayan fortaleciendo y se vayan endureciendo día con día y crezcan sanos y fuertes y también para las posturas para darles de mamar a los pequeños si no se busca una forma para amamantar a los bebés se sufre de un dolor de espalda y las tomas de la leche materna para el bebé.

Cuando los bebés están enfermitos muchas veces les es dificultoso mamar porque se les tapa la nariz y ellos y ellos buscan de una u otra forma como mamar a veces ellos lo que hacen es apartarse o alejarse del pecho echando la cabeza para atrás por no poder respirar con la boca al mismo tiempo no es necesario venir y forzar al bebé al pecho para que mame bien si no que el lo hace como mejor se siente para poder alimentarse.

A veces los bebés ellos mismos buscan la forma y la postura para poder mamar hay unos que son muy inquietos y se mueven de un lado a otro que se acuestan que se paran que se voltean que quieren estar acostaditos sentados y la mamá tiene que ver la forma de complacerle a la criatura para poder darle de mamar para que él se sienta satisfecho y lleno para que más adelante no se le enferme y tenga la necesidad de gastar dinero en pastillas medicamentos jarabes y demás medicinas ni mucho menos de estar acudiendo a hospitales con médicos por no poder cuidar bien a sus bebés y alimentarlos como debe de ser o como ellos se lo pidan, por eso ahora que están sanos deberán de cuidarlos bien protegerlos bien no solo de cómo alimentarlos si nos de cómo abriganlos ya por las tardes con su suéter su pans su gorrito calcetines o ya sea calcetas bien abrigaditos para que no llegue el resfriado en ellos o cuando se trata de bañarlos debe de hacerlos cuando esta el sol por las mañanas calentarles su agua para bañarlos no con agua fría como lo hacen muchas mujeres muchas madres con sus pequeños, por eso cuando tienen a sus pequeños o decidieron tener a sus bebés tuvieron que saber a que es lo que se estaban metiendo a la responsabilidad que se estaban sometiendo al tener siempre el cuidado hacia sus pequeños y protegerlos siempre de todo peligro velar por ello

siempre apoyarlos en todo siempre ante toda situación que se estaría pasando con ellos.

Otra de las cosas es de que el pecho no espera que una persona venga y saque la leche que tiene adentro sino que si el bebe no suele sacar la leche que obtiene el pecho adentro lo expulsa por si solo porque hay varios casos en que se ha visto que los bebes no maman desde pequeños que no agarran el pecho sino que solo suelen llorar y llorar de hambre pero no quieren agarrar el pecho si no lo que buscan ellos es de que sus padres lo alimenten de una a otra forma pero en si del pecho de la madre no quieren nada y los padres se ven obligados a tener que comprarles la leche que venden en las despensas o ya sea en los supermercados para que el bebe les coma y no se enfermen o ya hay varias familias que los padres lo que hacen es comprarles bolsas de atoles ya sea de corazón de trigo pero en si la que en si se les da mucho a los bebes es el atol de la incaparina donde los bebes suelen tomar más.

Pero lo más importante es ver como poder sustentarle el apetito al bebe para que deje de llorar y se fortaleza dia con dia y buscar los medios de cómo poder evitar de que ellos e enfermen.

Hay otros medios en que los padres también les dan de comer compotas bananos tratando de alimentar bien a su pequeño ya que el bebe no agarra el pecho no bebe la leche materna suele pasar en muchos caso o ya sea que al principio si agarran el pecho pero conforme los meses dejen el pecho y busquen otra forma de que los alimenten pero ya no con la leche materna si no que en algunos factores físicos tanto como del bebé y de la madre pueden dificultar un agarre del bebé al pecho a que deje de mamar.

Los pezones planos o invertidos no tienen por qué ser un obstáculo para una correcta posición, ya que el bebé mama al tener apetito.

Grafica Gracias a: <http://www.mimundo.philips.es/primeras-24-horas-bebe-la-lactancia-del-recien-nacido/>



Según la página de internet: [https://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp](https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp) del autor: Bengoa del documento: Cuales deben ser nuestros ámbitos alimenticios. De la Pagina 1, expresa literalmente que:

Una de las tareas que tenemos para poder vivir sanos y fuertes es de que tenemos que alimentarnos para nutrirnos y hacer ejercicios constantemente para poder mantener un cuerpo estable como todos sabemos el cereal es una base fundamental para nuestro cuerpo es decir que el cereal no contrae mucha grasa por lo tanto también son trae minerales y vitaminas para nuestro cuerpo sabemos que el consumo de muchas grasas y comidas chatarras hacen que el peso aumente en el cuerpo es comer sano es evitando no consumir al acceso mucha grasa por lo cual se recomienda comer ensaladas, verduras, carnes bien cocidas, pastas y frutas hay personas que ya están acostumbradas a su alimentación chatarra hay muchos de ellos que en cuando es hora de desayuno en vez de comer un desayuno nutritivo comen comida en la calle como por ejemplo: puede ser la pizza las hamburguesas tacos tostadas también el lado de beber algunas personas a buena madrugada andan tomando gaseosas o tomando algún tipo de bebida de alcohol y porque no mejor venir comer un desayuno con vitaminas nutritivo que nos ayudan a nuestra propia salud y saber que el bien es para uno mismo es importante saber que si no tenemos una costumbre de alimentos con vitaminas A, B, y C nos es muy difícil adaptarnos al cambio de nuestros cambios de alimentos.

Por lo tanto nos es recomendable cuidar nuestra salud para poder tener una vida sin dolor alguno sin ningún malestar en nuestro cuerpo a temprana edad sin poder venir y acudir a un centro hospitalario donde pueda que nos llenen de medicamentos pastillas jarabes inyecciones por no poder cuidar nosotros mismos de nuestra propia salud, sabiendo nosotros lo que es bueno y saludable y lo que nos ayuda a nosotros mismos no lo hacemos más sin embargo hacemos lo que nosotros sabemos que esta incorrecto y nos traerá problemas a nuestra salud.

Es recomendable que nos alimentémonos bien con bastantes alimentos que nos ayudara a fortalecer nuestros huesos nuestro cuerpo para poder estar fuertes y potentes ante una enfermedad que nos quiera dar cuando la enfermedad venga no nos afecte mucho por la forma en que nosotros nos alimentamos y nos cuidamos.

Y así como debemos de aumentar nuestro consumo de frutas y verduras, tenemos que reducir las comidas chatarras de nuestra alimentación. Pensemos en las frituras embutidos, los alimentos con demasiada azúcar, o también las comidas saladas estos alimentos nos proporcionan grasas poco saludables para nuestros propios organismos lo que nos provoca es de que podamos padecer de muchas enfermedades por ejemplo: las cardiovasculares y muchas enfermedades más de manera que nos provocan el aumento de peso y obesidad.

Además tenemos que tener en cuenta que si seguimos las indicaciones que nos dan para poder cuidarnos para poder estar siempre con salud debemos de seguir una dieta variada y equilibrada es muy importante tener hábitos de vida saludables

ya que no solo nos ayudarán a estar en forma sino que también nos ayudarán a tener una actitud positiva.

Muchas veces hay personas o hay jóvenes que dicen ser bien potentes y lo están ahora en día pero nunca se ponen a pensar que un día llegaran hacer ancianos y con forme estará pasando el tiempo se irán a sentir con dolores molestias pero no podrán hacer nada porque ya va hacer muy tarde pero ahora que están sanos fuertes potentes deberían de ponerse a pensar y meditar que están a tiempo para poder alimentarse bien aunque se hubiera hecho desde pequeños pero quizá muchos de estos jóvenes no tuvieron la capacidad para poderse alimentar desde chiquitos pero ahora que ya están grandes deberían de alimentarse bien con vitaminas minerales y de muchísimas más vitaminas.

Llevar una alimentación saludable es recomendable para todo tipo de personas sea cual sea su edad y su sexo. En el caso de personas adultas, las recomendaciones a seguir son: cereales, pan, galletas integrales, y avena, frutas yogur y leche Para controlar el peso deben evitarse completamente las bebidas que aporten calorías como **el alcohol, los refrescos azucarados** e incluso aquellas bebidas que son de colorantes y porque no mejor venir y hacer licuados de frutas naturales o ya sea refrescos naturales sin ningún colorante o sin ningún tipo de alcohol que pueda contraer la bebida para nuestra salud y para el bienestar de nosotros mismo.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricas en nutrientes y bajos en calorías Las verduras, frutas y granos contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales que funcionan como antioxidantes. Numerosos estudios muestran que las personas que comen muchas legumbres y frutas tienen tasas más bajas de enfermedades del corazón y cáncer Aunque a veces no nos guste, la fibra mantiene nuestro aparato digestivo en movimiento y ayuda a bajar el colesterol, a prevenir los cálculos biliares, el cáncer de intestino y a mantener nuestro peso bajo control. La fibra se encuentra en cereales, en arroz integral, cebada, lentejas, frijoles y verduras.

Los alimentos al nivel local o nacional tienen en cuenta con la producción las importaciones en el almacenamiento ayuda a la comida alimentaria El comportamiento alimentario del hombre, no se reduce tan sólo a la ingestión de alimentos. Comer, para el ser humano, es algo más que nutrirse. No comemos sólo para mantener nuestras constantes vitales, sino también para proporcionarnos placer, facilitar la convivencia y luchar contra determinadas ansiedades. La alimentación es, por tanto, un proceso complejo que trasciende la necesidad puramente biológica y que se ve influenciado por toda una serie de factores sociales, culturales, geográficos, religiosos y afectivos.

Como podemos ver hoy en día nos dan muchos consejos para poder alimentarnos de una manera nutritiva como por ejemplo: **Agregar frutas (papaya, sandía, naranja, mandarina, melón, mango, jocote, banano) como parte del desayuno y las meriendas. Consumir vegetales frescos, de preferencia crudos (lavados con agua clarinada), en almuerzo y cena) Consumir avena integral Tomar leche descremada en lugar de leche entera, quesos y yogur descremados Preferir alimentos preparados con poca grasa o sin ella: asados, cocidos, horneados, a la plancha. Casi nunca comer embutidos (salchicha, salami, jamón), sopas deshidratadas, bocadillos (papitas, tortillitas) y enlatados. Procurar consumo de yogur y quesos descremados como quesillo y mozzarella. Jugos de frutas sin azúcar. Disminuir postres, caramelos y evitar bebidas gaseosas. Conservar higiene en la preparación y almacenamiento de sus alimentos, evitar comer alimentos callejeros.**

Se sabe que la buena salud no se logra solamente a través de los alimentos, pues depende también de factores hereditarios, del medio ambiente, de la atención médica que la persona recibe y del estilo de vida. El estilo de vida es muy importante para la salud: cuanto ejercicio practica, si fuma, si toma bebidas alcohólicas en exceso o abusa de café, de té de drogas. Ahora muchas personas quieren saber cómo tener una nutrición balanceada que contribuya a conservar su salud. La nutrición está directamente relacionada con la actividad física que la persona realiza y con el estilo de vida.

Muchas veces las indicaciones de alimentación durante el primer año deben considerar no sólo los requerimientos nutritivos de esa edad sino también las características de maduración y desarrollo de los sistemas.

Incorporar los alimentos de a uno por vez. Dar el mismo alimento por dos o tres días antes de introducir uno nuevo.

Comenzar con cantidades pequeñas. Una o dos cucharadas soperas son suficientes. Al cumplir un año el niño podrá comer una porción equivalente a media taza durante los primeros meses deben ser alimentos blandos tipo papilla, no líquidos, no sopas, no fresco artificiales La nutrición es la clave para tener una buena salud, lucir joven, tener energía y controlar tu peso de manera natural y sin riesgos. Pero, debido a las exigencias de nuestras actividades cotidianas y a la falta de conocimiento en temas de la nutrición es muy difícil lograr una buena, balanceada y completa alimentación.

La mayoría de las personas piensan que para estar sanos deben *comer mucho*, otros dicen que *sólo lo suficiente* y un pequeño grupo, *sólo lo necesario*. Pero lo cierto es que no sólo debemos comer, sino también alimentarnos; y es ese el punto a donde quiero llegar. La buena alimentación o buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano. Diariamente debemos alimentar a tres billones de células que conforman nuestro cuerpo. El buen funcionamiento del cuerpo humano depende de la integridad de nuestras células; ésta se logra a través de una sana

alimentación. El problema es que la mayoría de los alimentos de hoy han perdido sus propiedades nutricionales debido a los procesos de transformación que éstos sufren antes de llegar a consumirse. Nuestro cuerpo necesita alimentos de 3 a 5 veces al día para producir los compuestos que requiere.

No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestro cuerpo obtenga lo necesario y se mantenga en perfecto estado. Los complementos nutricionales son muy útiles, porque son esenciales si no cuentas con una alimentación balanceada, o simplemente no tienes tiempo para comer todos los vegetales, frutas y otros alimentos en una sola comida.

Recomendaciones para nuestra propia salud es cuando compramos comida, Debemos darnos cuenta que la higiene la tienen que tener para preparar los alimentos para poder estar sanos y fuertes y no llenarnos de bacterias y enfermarnos por eso cada vez que comeremos debemos de lavarnos las manos antes de comer algún alimento y así evitar las enfermedades en nuestro cuerpo muchas veces a vemos personas que comemos con demasiada sal ya que esto nos afecta a nuestra propia salud porque sabemos que si nosotros mismos ingerimos demasiada sal nos podríamos llegar a enfermar y podríamos llegar a parar a un centro hospitalario donde quizá podríamos estar haciendo citas que ellos dejaran para poder estar llevando el control de nuestra propia salud y también nos arriesgaríamos a que los doctores nos dijeran que ya no podríamos comer demasiada sal y nos podrían decir que debemos comer nuestros sagrados alimentos y sin sal porque sería muy feo comer sin sal, bueno muchas personas llegan a ese extremo que les evitan comer sin sal y como todos sabemos que una comida sin sal es muy desagradable porque no se siente sabor.

Muchas personas lo que hacen es aguantarse muchas el hambre por falta de recursos económicos y aunque quieran obtener una buena alimentación por la causa de la economía llegan a tener una desnutrición severa y como no se alimentan como debe de ser ocurren a cada poco enfermedades intestinales por lo cual se recomienda comer mejor una buena alimentación por ejemplo: comer cosas nutritivas y hay personas que obtienen las posibilidades de alimentarse bien y muchas veces no lo hacen por eso es mejor enseñarles a nuestros familiares que es mejor comerse un plato de comida nutritiva que estar comiendo comidas chatarras y alimentarnos día con día con comidas nutritivas que nos ayudaran a mantener una buena salud.

Y lo más recomendable es desayunar bien almorzar y cenar y refaccionar después de que haya pasado una media hora de sus alimentos es recomendable comer muchas ensaladas y muchas frutas para el bienestar de nosotros mismos.



Grafica Gracias a: [http /www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp](http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp)



### **El hambre un problema social**

#### **¿Porque el hambre es un problema social en Guatemala?**

Según la página de internet <http://elsiglo.com.gt/2019/02/11/de-nuevo-el-problema-del-hambre-en-guatemala/> del autor: El siglo del Post autor: Beatriz villa Real , del documento: De Nuevo el Problema del Hambre en Guatemala, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Cada día se tiene conocimientos de niños que mueren por motivos de hambre, en Guatemala se alertó de este gravísimo problema del cual se tiene que tomar conciencia, hay casi un millón de personas pobres que corren el riesgo de no contar con recursos ni apoyo, por su situación de pobreza extrema, es tan preocupante porque no tienen ni para comer ellos mucho menos sus hijos, esto manifiesta la condición en la que el país se encuentra, un país en donde el gobierno trata de ser Humanitarios.

Una de las características de una nación que carece pobreza en todos sus ámbitos y de una sostenibilidad alimentaria para todos los miembros de la nación. La base de una nación democrática es el asegurar la alimentación a todas las personas sin importar si son pequeños o grandes. La responsabilidad del estado o país de Guatemala es proteger y velar que sus derechos no sean violados haci como lo establece la constitución política de Guatemala, esto más que todo no es una verdad es una obligación. Lo primero que tiene que hacer Guatemala como nación es

producir, garantizar y proveer los recursos y materiales para dar una buena alimentación.

Grafica gracias a: [http://gt.globedia.com/imagenes/noticias/2014/9/16/america-latina-caribe-region-mundial-redujo-hambre\\_3\\_2145383.jpg](http://gt.globedia.com/imagenes/noticias/2014/9/16/america-latina-caribe-region-mundial-redujo-hambre_3_2145383.jpg)



Progresar con una nación sana, bien alimentada y con educación es lo que garantiza su sostenibilidad como nación y como país, Guatemala aún no ha encontrado la manera en la cual poder erradicar este problema que esta desde los tiempos pasados dejar al descubierto la malicia y la perversidad de las personas que están al mando

porque la mayoría solo piensan en su bienestar sin importar que hay personas que de verdad están sufriendo hambre y aun peor están muriendo por este problema y por la irresponsabilidad de las autoridades.

Estas personas no piensan en el bienestar de los demás integrantes de la comunidad y hacen creer que no tienen fondos o no se puede y no se concentran en producir comida para las personas pobres y con necesidad, y hacen creer que la situación está grave para que otros países nos ayuden, pero al final es dinero que no llega a manos de los pobres.

El problema del hambre hace que estas personas no puedan resolver este problema social por su escasa voluntad para poner en práctica la solidaridad como un valor moral para la buena convivencia y una nación en paz, pues no se centran en producir lo necesario para alimentar a su población en pobreza extrema.

Grafica gracias a: <https://mansunides.org/sites/default/files/solucion-hambre.jpg>.



Esto permite que se complique la situación hasta el punto de recurrir a la ayuda y donación de otros países, más que todo sobras que no tienen nada de nutrición, y al final los afectados son los pobres porque enfrentan desnutrición y muerte infantil. Para ellos no es importante que las personas Guatemaltecas mueran a

causa del hambre, pues esto como tal ya ha sucedido en varios departamentos de Guatemala como nación. Yo me pregunto cómo puede ser posible que una persona actúe sin pensar en las consecuencias que traerá en un futuro.

Acaso no tienen conciencia o valores ciudadanos para que traten de buscar un estudio o una solución para esta situación. Tenemos como ejemplo las universidades o las escuelas están en capacidad de dar información de nutrición también tienen facultades de agronomía y ellos pueden hacer este trabajo.

La sociedad y el gobierno tienen la obligación y responsabilidad de asegurar con anticipación para que las muertes por hambre no sucedan más, o es para dar fama a los cristianos. Esto de las muertes por hambre es más importante para ellos “dar de comer al hambriento” es una de las cosas que Jesús pide tener bondad y solidaridad.

Para este problema hay soluciones, se crearon importantes ejemplos para seguir. Una guía para terminar con este problema social y la desnutrición crónica realizado hace algunos años por el Ministerio de Salud de Costa Rica que fue ejecutado por una mujer empresaria chilena y que resolvió este problema en aquel mencionado país. Obviamente si ponemos en práctica el siguiente plan o guía es efectivo. En el caso dicho antes esta empresaria enviaba a cada familia por semana un paquete de comida con todos los nutrientes necesarios para su alimentación adecuada.

El plan hambre cero es uno de los objetivos que este país debió de alcanzar hace más de diez años. La verdad pienso que es algo sin lógica que este plan se usó como publicidad cada 4 años por campañas políticas que prometen terminar con el problema del hambre y otros problemas pero ya estando en el poder esto se olvida y queda como una promesa más de todas las que hacen elección tras elección es triste y lamentable tener que vivir en una sociedad en donde las personas ya no piensan en su prójimo ya solo es pensar en el bienestar de uno mismo y no es así si todos somos humanos, y nos tenemos que apoyar unos con otros pero la realidad es que ya las personas ya no tienen valores humanos que esos desde pequeños se aprenden.

En un país como Guatemala el porcentaje de personas que viven en el área rural es elevado, el MAGA (Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación de la república de Guatemala) no realiza programas o guías para asegurar el bien de las personas Guatemaltecas, o una base productiva para la agricultura y producción de los granos básicos o de las frutas y verduras necesarias para acabar con el hambre en Guatemala, y mejorar la calidad de vida de las personas, de los niños que son el futuro de este país.

Grafica gracias a: <https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2019/01/993be553-5810-40a1-b7dc-d156c8a6952f.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>



En Guatemala no se cuenta con un sector de producción de pequeños propietarios o campesinos productores de alimentos con apoyo del gobierno. Si este Ministerio desapareciera no pasaría nada, ya que no hacen nada no habría ni una diferencia ni afectaría en nada al país. Este ministerio ha dado a

conocer que es un ministerio mediocre y que no hacen nada más que ganar dinero para su propio beneficio y lo más vergonzoso es que no pueden justificar la razón por la que son así.

En tal caso para que un gobierno que parece o es el problema, que en vez de progresar es la debilidad del estado, sería mejor que den una solución las personas que están en un puesto más alta. Con este problema estamos cerca de la incapacidad institucional y moral, y por la poca o ninguna presencia de programas fundamentales que deben resolver problemas como el hambre, la pobreza.

Los programas que el gobierno estructura no atacan problemas centrales o los más importantes, la verdad siento que es ilógico que el gobierno se preocupe por el mal estado de las carreteras y tengan que gastar miles cuando la gente en el interior del país se muere porque no tienen comida. Un ejemplo muy claro Nuestro presidente Jimmy Morales el logro ser presidente únicamente atacando la corrupción y se olvidó de los pobres, y de los que enserio tienen necesidad, los que tienen hambre y se mueren por eso mismo.

¿Qué se puede esperar de todo esto? Posiblemente nada, la historia continua y se repite pero siento que nosotros como Guatemaltecos tenemos el poder de ayudar a otras personas, talvez no seamos famosos ni tengamos mucho dinero, pero con dar un plato de comida a los que de verdad lo necesitan siento que estamos haciendo un cambio, estaríamos ayudando a una persona que quizás en días no ha comido nada y estaríamos cambiando poco a poco nuestro país.

Según la página de internet: <https://cerigua.org/article/el-hambre-en-guatemala-un-problema-historico-sin-r/> del autor: CERIGUA Centro de Reportes Informativos Sobre Guatemala, del documento: El hambre en Guatemala, un problema histórico sin resolverse, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Guatemala es uno de los países con una tasa de desnutrición crónica más alta de la región, manteniéndose en la posición 50 en los últimos cinco años, situación que da a conocer el fracaso que han tenido los gobiernos de los últimos años, que el problema no se resuelve más bien lo posponen como si se tratara de algo sin importancia, y esto lo que hace es que crea a gente irresponsable, que luego se queda como una muerte más por hambre o algo sin importancia.

Grafica gracias a: <https://mansunides.org/sites/default/files/causas-fotos/hambre-mundo-01.jpg>



Gracias a la información, en los últimos diez años 525 mil de hectáreas de tierra han dejado de ocuparse para la plantación de alimentos que las personas de bajos recursos podrían consumir, más bien está siendo ocupado para planta caña de azúcar, banano, hule, etc. estos productos que se envían a otros países mi pregunta es ¿Por qué nos preocupamos por la venta a países extranjeros mientras los niños se mueren de hambre?, porque las personas son ignorantes no tienen conocimientos y se aprovechan de la poca información que tienen los campesinos.

Según la página de internet: <https://iecah.org/index.php/boletiniecrah/analisis/560-el-hambre-en-guatemala-iun-efecto-de-la-sequia> del autor: Instituto de Estudios sobre conflictos y Acción Humanitaria, del documento: el hambre en Guatemala ¿es un efecto de la sequía?, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Guatemala en estos momentos se encuentra hundida en una crisis alimentaria, provocada por los efectos de la sequía y de los desastres naturales que son provocados por la contaminación, el problema del hambre ha aumentado considerablemente y empeorando al país, lo que ha provocado muerte de más de 240 personas en los años anteriores.

A este problema hay que considerar el impacto de la crisis económica mundial que ha golpeado con mayor fuerza la población más débil del estado. Cómo por ejemplo las remesas que enviaban de otros países ha disminuido considerablemente, por la mala situación en otros ámbitos.

Guatemala tiene la tasa más alta de la desnutrición crónica de América Latina, que preocupante, y la cuarta posición a nivel mundial y aunque es cierto la crisis mundial y el actual problema climático de la sequía ha golpeado bruscamente a el país.

El problema de la desnutrición se basa a causas más profundas, esto es algo cierto no es que en Guatemala escaseen los alimentos, más bien la razón es que no hay dinero para poder comprarlos. Los precios del trigo y del frijol están muy alto.

Grafica gracias a: <https://nomada.gt/wp-content/uploads/2015/11/Campesinas-agricultoras-de-San-Marcos-2.jpg>



a corto plazo es urgente evitar que las personas mueran de hambre en Guatemala, una estrategia seria traer alimentos, pero eso no servirá de nada si Guatemala no mejora las estructuras básicas que usan en el Gobierno, permitiendo que más personas tengan acceso a los recursos naturales, para poder satisfacer



el hambre. Hay que tomar en cuenta la responsabilidad y las obligaciones del Gobierno con los ciudadanos de Guatemala.

Si esto llegara a pasar se convertiría en un instrumento de doble filo. Por un lado, evitara el sufrimiento de las personas Guatemaltecas, pero por otro lado con estos gestos de humildad y humanidad podrá contribuir quizás a retrasar nuevamente las reformas que debe adoptar el Gobierno.

Según la página de internet: <https://lahora.gt/por-que-hay-hambre-en-guatemala-1/> del autor: La Hora, del documento: ¿Por qué hay hambre en Guatemala?, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Tenemos conocimiento que Guatemala es un país lleno de riquezas extraordinarias, con abundantes tierras fértiles. Muchos países anhelan la riqueza que Guatemala tiene, pero la pregunta es ¿a qué se debe la pobreza y el hambre que afecta y matan a millones de personas en Guatemala? El hambre es un problema grande, puesto que en Guatemala nunca escasea la comida, más bien el dinero y si no tienes dinero para pagar no puedes comer y he allí la causa de este problema que ha cobrado la vida de muchos niños en Guatemala.

La verdad es preocupante que la canasta básica sobre pase el salario de un trabajador, porque como va a ser posible pagar esa cantidad si no les alcanza y por eso es que las personas en el interior del país sufren de más desnutrición porque la mayoría de las personas campesinas, no ganan más de 50 quetzales al día y que se va hacer con esa cantidad si a veces las personas tienen hasta 3 o 4 hijos.

El gobierno tiene que hacer algo para que este problema termine, porque la realidad los niños no tienen la culpa y ellos son los que sufren las consecuencias de las malas decisiones que toma el Gobierno, hay que tomar en cuenta que en la constitución política, dice derecho a la vida, ¿pero cómo van a tener una vida digna? Si el índice de desarrollo humano está por debajo, si la canasta básica sube repentinamente, el Gobierno creo que se preocupa más por ellos mismos, que por las personas que realmente lo necesitan.

## **El hambre crónica en Guatemala**

### **¿Qué es el hambre crónica en Guatemala?**

Según la página de internet: <https://diarioresponsable.com/noticias/26089-hambre-cronica-la-inseguridad-alimentaria-afecta-a-124-millones-de-personas>del

autor:diario\_responsable,del documento: Hambre crónica: afecta a 124 millones personas, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

El hambre crónica es cuando una persona no puede consumir los alimentos necesarios, para evitar la desnutrición y mantener un ritmo de vida normal y natural, también para que este activo en un periodo de vida largo, la ONU (organización de las naciones Unidas) da un informe sobre la cantidad de personas en el mundo que padecen de este problema “el hambre crónica”.

El informe que se dio mundial sobre la Crisis alimentarias, advierte sobre los niveles de hambre que crecen en el mundo. 124 millones de personas aproximadamente son los afectados por la inseguridad alimentaria aguda, haciendo un total de 51 países, hay una cantidad de 11 millones de personas que definen la inseguridad alimentaria aguda, como hambre de una gravedad tal que representa una amenaza pronta para la vida o los recursos de sobrevivencia de las personas.

Grafica gracias a:

[http://d2z8v02fmnep0k.cloudfront.net/sites/elobservatodo.cl/files/imagecache/380x285/imagen\\_noticia/hambre.jpg](http://d2z8v02fmnep0k.cloudfront.net/sites/elobservatodo.cl/files/imagecache/380x285/imagen_noticia/hambre.jpg)



Este aumento repentino tiene en gran parte la culpa, los nuevos conflictos que se han intensificado, las sequias largas o de gran tiempo también resultan las culpables porque se cosecha mal producto en países donde se enfrenta los niveles elevados de inseguridad

alimentaria.

Se elabora cada año por un grupo de socios especializados en resolver este problema han presentado un informe a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el programa mundial de Alimentos (el estudio concluye que las crisis alimentarias están cada vez por causas complejas como lo son conflictos, los fenómenos meteorológico extremos y los elevados precios de los alimentos básicos, factores que a menudo coinciden al mismo tiempo).

La posición que revela la información mundial coloca de relieve la necesidad urgente de actuar de forma rápida para salvar vidas en peligro por este problema, y poder terminar o erradicar las causas profundas de la crisis alimentaria.

### ***Culpables: los conflictos y el cambio climático.***

Los conflictos continúan siendo la causa principal de la inseguridad alimentaria aguda en 18 países. Son el motivo o la razón principal de gran parte de los casos de inseguridad alimentaria aguda en el mundo, con el 60 por ciento del total global, afectando a 74 millones de personas.

Los desastres naturales o climáticos, principalmente la sequía, son factores importantes en el origen de la crisis alimentarias en 23 países, dos tercios de ellas en África y fueron responsables de la crisis alimentarias aguda en unos 38 millones de personas.

Grafica gracias a:

[http://www.diarioeldia.cl/sites/default/files/styles/flexslider\\_full/public/102017/hambre\\_africa.jpg?itok=wUXUC3ah](http://www.diarioeldia.cl/sites/default/files/styles/flexslider_full/public/102017/hambre_africa.jpg?itok=wUXUC3ah)



El cambio climático, o la contaminación ambiental y otros factores contribuyen o ayudan a menudo a que la crisis alimenticia crezca en su mayoría trayendo consecuencias devastadoras y duraderas en la vida de la población.

Hoy en día, en la actualidad existen más estados, países enteros, más niños y mujeres que necesitan ayuda nutricional en comparación con la cifra del año pasado, y se necesitan soluciones permanentes si queremos revertir esta tendencia y este problema que es grave y preocupante porque los niños mueren a causa de este problema.

### ***Un difícil camino por delante.***

Los problemas seguirán siendo posiblemente un importante impulsor de crisis alimentaria, afectando a varios países a nivel mundial. Continuara siendo un difícil



camino por la mayor cantidad de personas en el mundo, se tiene conocimiento de que la situación se deteriore, debido al colapso económico y los brotes de enfermedades.

Según la página de internet: <https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala> del autor: UNICEF, del documento: Desnutrición en Guatemala, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Guatemala como ya es bien sabido es un país de recursos naturales en variedad. Si embargo las cifras no dicen la verdadera realidad de las posibilidades que hay que un país como Guatemala se desarrolle, las desigualdades sociales, étnicas y económicas son muy altas y extremas y condenan a gran parte de los niños de Guatemala, a una vida limitada por los efectos del problema el hambre crónica, y la mala nutrición por causa de varios efectos principales y secundarios que son los principales causantes de este problema.

El crecimiento de la desnutrición crónica y el hambre crónica, en niños y niñas menores de cinco años es preocupante en Guatemala. En la población escolar se encuentran porcentajes altos en niños y niñas de origen indígena en aquellos que habitan en áreas rurales esto que quiere decir, que aquí también entra la discriminación por diferentes razas sociales, esto es algo inmaduro porque los papas hacen que los niños desde pequeños discriminen a las personas con razas diferentes, con color de piel diferente y eso no debería ser así.

Grafica gracias a:

<http://elsiglo.com.gt/wp-content/uploads/2017/02/170214-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-en-guatemala.jpg>



Guatemala actualmente ocupa el puesto número seis en la lista de los peores países con índices de desnutrición crónica en el mundo.

En determinadas regiones de Guatemala en el área rural, donde la mayor parte de la población es de origen maya o Indígena, los

índices de malnutrición infantil llegan hasta el 80%. Una dieta que se basa en tortillas de maíz causa daños con efectos permanentes en los niños y niñas ya que

en esa edad ellos están desarrollando y necesitan los nutrientes y las vitaminas que los demás alimentos proporcionan.

### ***Datos preocupantes.***

El gobierno de Guatemala está considerando la posibilidad de dar a conocer que Guatemala está en “estado de Calamidad”. Debido a que cada día empeora la situación con la nutrición alimentaria en este país, cada día la canasta básica sube de precio, cada día mueren más niños a causa del problema del hambre crónica.

Los informes de desnutrición es alarmante porque provienen de la región más pobre de Guatemala, donde la escasez y los cambios climáticos no ayudan en nada, para los buenos cultivos que ayudan a la nutrición.

Hay 300.000 hogares en la región, lo que constituye que un 18,7% de los pobladores viven en el país.

Grafica gracias a:

<https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2018/12/8afd9fee-cee2-4a11-9f7e-bffe5acf0d29.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>



En Guatemala se tiene el reporte que se ha perdido el 50% de cosechas por motivos del mal clima y pérdidas en las cosechas.

En la provincia del departamento de Jalapa es donde más ha aumentado la desnutrición en los últimos años.

El desempleo y la falta de recursos es otra rama que lleva a Guatemala a tener estos índices tan altos de desnutrición y hambre crónica.

El precio de los combustibles y de la canasta básica se eleva cada día, y los guatemaltecos no les alcanzan porque a veces en una familia tiene varios niños.

El no saber planificar una familia también es una problemática, porque las familias más pobres son las que más tienen hijos.

***Las causas del hambre crónica se deben a la pobreza y la falta de acceso a la educación.***

Las causas que llevan a Guatemala al estar en este índice de desnutrición son que tiene los problemas bien profundos que quiero decir con eso que los guatemaltecos no tienen información ósea no están informados acerca de estos problemas y no saben las consecuencias que hay al no alimentarse bien.

La verdad en Guatemala hay mucha discriminación que sufren las poblaciones indígenas o la dependencia de la ayuda de países exterior.

La pobreza y las dificultades de acceso a una educación digna son consecuencia claras a los problemas nutricionales, es un espiral todo está conectado esta en forma de espiral, y si no logramos erradicar los problemas estamos llegando al fin de nuestra vida.

Según la página de internet:

<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/desnutricion-cronica-en-guatemala-afecta-al-66-de-los-mas-pobres/> del autor: prensa Libre, del documento: Desnutrición crónica en Guatemala afecta al 66% de los más pobres, Numero de páginas: 1, Expresa Literalmente:

Un informe revelado por la FAO dice que la desnutrición crónica en Guatemala afecta a casi siete de cada diez niños.

Esto es alarmante ya que no es ni la mitad, debemos tomar conciencia de que nuestro país se está muriendo los niños no tiene la culpa, pero nosotros podemos hacer un cambio.

Grafica gracias a:

<https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2019/01/83dd247a-c7f0-40e3-9bf5-5722cbbb8641.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>



Hay muchos reportajes que dicen que es por el cambio climático, pero si nos ponemos a pensar quienes son los responsables de que el planeta se esté terminando somos nosotros, tenemos que ponernos las manos en la conciencia y pensar no solo en nuestro beneficio.

El Gobierno de Guatemala tiene que tomar acción en este problema, siento que es repugnante que en el tiempo de votaciones o para elegir un nuevo presidente usen las promesas y engañan a las personas que tienen necesidad.

### **Nutrición**

De la página de Internet <https://m.primerahora.com> del autor Odette González, del documento seis clases de nutrientes que necesita tu cuerpo de las páginas: 1, expresa literalmente que:

La nutrición es fundamental para llevar una vida saludable recordemos que hay varios tipos de alimentos que debemos consumir día con día, la mayoría de estos productos son proteína y esto es una parte esencial para nuestro cuerpo.

Le daré a conocer algunos de los alimentos más esenciales para nuestro cuerpo.

Agua. Interviene con todos los procesos del cuerpo nos ayuda a transportar adecuadamente cada nutrientes y así mismo ayuda a mantener nuestro organismo siempre en un nivel estable con temperatura moderada, recordemos que el cuerpo humano está compuesto de un sesenta por ciento de agua y el otro cuarenta por ciento de otras sustancias líquidas por lo tanto debemos recordar por lo menos beber de tres a cuatro litros de agua purificada o ya sea hervida. Mantener el agua potable de consumo personal mantenerla tapada y que está no esté en un lugar donde esté en contacto con el sol también mantener el recipiente limpio y desinfectado al igual que tapado para evitar el contacto con cualquier otro organismo secundario.

Carbohidratos. Son el combustible para las células el cerebro y la sangre los carbohidratos son aquellos que conseguimos consumiendo granos enteros como arroz, frijol, lentejuelas entre tantos productos enteros que podemos encontrar en el mercado o ya bien sea en alguna tienda de nuestra colonia. La fibra previene el estreñimiento ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre y así mismo disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares recordemos que las enfermedades cardiovasculares son muy comunes en personas que no cuidan su alimentación.

Proteínas. Son necesarios para la estructura y función de los tejidos y estos se fabrican a partir de los aminoácidos muchos de los alimentos contienen aminoácidos pero debemos tener en cuenta que en gran mayoría de alimentos contienen proteína pero también no debemos exceder en el consumo de estos debemos tratar la manera de tener una dieta balanceada y saber que productos llevar a la mesa de nuestras familias.

Grasas. Estas ayudan al funcionamiento del cerebro y el crecimiento del mismo y son una fuente de almacenamiento de energía. Pero debemos evitar consumir diferentes grasas de alto consumo de colesterol y podemos utilizar grasas como Mono insaturadas y poliinsaturadas y estas grasas las puedes encontrar en el salmón algunas semillas y nueces debemos tener cuidado también al consumir esta clase de productos porque hay un cierto porcentaje de personas que son alérgicos a las nueces o al salmón, si usted es una de las personas que padecen de alergia a alguno de los productos pueden utilizar productos alternos a estos.

Vitaminas. Intervienen regulando el metabolismo con enzimas para que todas las actividades de adentro se lleven a cabo. Las vitaminas en el caso se deben tener en cuenta que vitaminas son las que deseamos o para lo que necesitamos mejorar nuestro organismo debido a que existe una serie bastante extensa de vitaminas que tienen diferentes funciones el cuerpo humano hay vitaminas que se encuentran dentro de los alimentos frutas, verduras hierbas y alimentos diversos en la actualidad preferimos comer en la calle alimentos de dudosa procedencia y no tomamos en cuenta que no sabemos si tomaron las medidas necesarias para la preparación de estos.

Minerales. Estos sirven para la oxigenación de la sangre en el cuerpo, la función nerviosa y el reforzamiento de los huesos, regularmente si no consumimos minerales tendemos a la hora de tener una edad de 22 años o más tener enfermedades como osteoporosis o alguna enfermedad que desgaste el sistema óseo.

De la página de Internet:  
[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n\\_humana](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_humana) del autor: McKenna R. J. Del documento: Alimentación Humana de las paginas: 1 expresa Literalmente que:

Los seres humanos al igual que muchos de los seres vivos a parte de agua necesitan otros alimentos para subsistir como por ejemplo Proteínas lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales la base de alimentos debe ser equilibrada pero la alimentación moderna Urbana es en muchas de las ocasiones desequilibrada y cada vez se vuelve en una vida sedentaria.

Ley de cantidad.

La cantidad de alimentos debe ser la cantidad adecuada para satisfacer  
La cantidad de calorías que necesitan los organismos los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) esta debe ser una ración que mantenga el cuerpo en una temperatura normal una dieta balanceada no precisamente debe ser suficiente, insuficiente, generosa, o excesiva debemos tratar la manera de llevar todos los organismos necesarios al cuerpo humano ya que debemos recordar que cada persona en nuestro país tiene una complexión corporal diferentes y debemos saber las necesidades nutritivas que debe tener el cuerpo humano además de esto debemos también recordar que muchas de las personas que no están bien alimentadas se debe a que no se dan cuenta que aunque comen sus tres tiempos de comida no pueden estar saludables ya que no siempre su organismo aceptara los alimentos que le están entrando a su cuerpo porque creemos que comer cualquier cosa por mas sana que sea nos hara daño porque nos enfocamos en mantener una parte de nuestro cuerpo sano pero no nos damos cuenta si con esto mismo mantendremos saludable el resto de nuestro cuerpo

Desórdenes alimentarios en el cuerpo humano.

Vemos que hay una gran diversidad de personas que padecen diferentes trastornos alimentarios a que nos referimos con trastornos alimentarios o muchas veces es una enfermedad patológica y que creemos que es normal cuando en Realidad es algo que afecta la integridad de la persona algunas de las enfermedades que mas se han dado en los últimos años son la bulimia. Anorexia, esto sucede ya que no podemos prevenir que las personas tengan la ansiedad de poder ser mas delgadas y lo que tratan de hacer estas personas es querer engañar su metabolismo cuando en Realidad no saben que lo que están provocando es dañar su sistema inmunológico, porque piensan que a la hora de consumir algún alimento las calorías, grasas entre otras funciones que tienen los alimentos los van a engordar y creen que por mantener su imagen se puede mantener un cuerpo sano

Estas enfermedades afectan especialmente a los adolescentes principalmente solo a mujeres aunque últimamente se da en ambos sexos también estas enfermedades se dan por el bullying dentro de los establecimientos públicos y privados y ya no distingue edad. Este es un fenómeno social que muchas de las veces empieza de la casa

Algunos de los factores que afectan al desarrollo de las personas.

Baja autoestima

Dificultad al resolver problemas en cualquier ámbito

Dificultad en relaciones familiares

Problema de tiroides

Enfermedad por utilizar fertilizantes

Las vitaminas son compuestos orgánicos que el cuerpo utiliza en el metabolismo, en la defensa del organismo y en el crecimiento. Tienen también funciones en la

formación de hormonas, de material genético, de sustancias químicas para el sistema nervioso, etc. Por lo general se desempeñan como catalizadores, combinando con proteínas para actuar como enzimas. Sin éstas, muchas reacciones metabólicas llevarían más tiempo o incluso podrían dejar de realizarse. Las vitaminas se obtienen mediante la ingestión. A excepción de la vitamina D, la que es creada por el mismo organismo. La condición del sujeto determina la demanda de vitaminas. Por ejemplo: los fumadores deben ingerir vitamina C y B9 en mayor cantidad. Así como los vegetarianos necesitan vitamina C en cantidades extra. Vitaminas hidrosolubles y liposolubles. Las vitaminas pueden ser clasificadas según dónde viene disueltas. Las vitaminas disueltas en la parte grasa de los alimentos se llaman liposolubles, y las vitaminas disueltas en la parte acuosa de los alimentos se llaman hidrosolubles. Las vitaminas hidrosolubles realizan funciones como precursores de enzimas o co-enzimas. No es fácil hacer estimaciones de las necesidades vitamínicas de cada individuo, puesto que éstas varían con factores como la edad, peso, estado fisiológico, e incluso a veces otros componentes de la dieta.

**Vitamina A Retinol** Es un alcohol primario que deriva del caroteno. Afecta la formación y mantenimiento de membranas, de la piel, dientes, huesos, visión, y de funciones reproductivas. El cuerpo puede obtener vitamina A de dos maneras: fabricándola a base de caroteno (encontrado en vegetales como: zanahoria, brécol, calabaza, espinacas y col), o la otra alimentándose de animales que se alimenten de estos vegetales, y que ya hayan realizado la transformación. Otros alimentos que contienen la vitamina A son: Coles, zanahorias, espinacas, guisantes, lechuga, brécol, patatas, perejil, calabaza, albaricoques, melón, hígado, yema de huevo, mantequilla, lácteos, atún, manteca y aceite de hígado. En caso de carencia de esta vitamina ocurren trastornos como: Daño en la córnea, piel reseca, caída del pelo, infecciones varias, etc.

**Función:** Es necesaria para el desarrollo de los huesos, para mantener las células de las mucosas y de la piel y, en general, para el funcionamiento de todos los tejidos, previniendo infecciones respiratorias. El retinol ayuda a mejorar la visión nocturna, por su capacidad en convertirse en retinal (de ahí su nombre), suministrando moléculas para el proceso de la visión. Ayuda, por tanto, en muchos desórdenes de los ojos. El beta-caroteno (también llamado Pro-vitamina A), es uno de los principales antioxidantes que se encuentran en la naturaleza, un elemento esencial en la lucha contra los radicales libres y por lo tanto en la prevención de ciertas enfermedades, tales como el cáncer.

**Vitamina B Betacaroteno** Este grupo de vitaminas se reconoce porque son sustancias frágiles solubles al agua. La mayoría de las vitaminas del grupo B son importantes para metabolizar hidratos de carbono. La niacina, también conocida como ácido nicotínico o niacinamida, puede ser fabricada por el propio organismo mientras no falten las otras vitaminas del grupo B. Algunos alimentos que contienen la vitamina B son: Zanahoria, tomate, perejil, hinojo, espinaca, repollo, calabaza.. En caso de carencia de esta vitamina ocurren trastornos como: debilidad muscular, inflamación del corazón y calambres en las piernas.

**Vitamina B1 ? Tiamina** Sustancia incolora. Actúa como catalizador de los hidratos de carbono. Lo que hace en este proceso es metabolizar el ácido pirúvico, haciendo que el hidrato de carbono libere su energía. La tiamina regula también algunas funciones en el sistema nervioso. La tiamina se encuentra, pero en cantidades bajas, en los riñones, hígado y corazón. Algunos alimentos que contienen la vitamina B1 son: Levadura, germen de trigo, leche, jamón, avena. Si hay carencia de esta vitamina en el organismo ocurren el trastorno del Beriberi (daño cerebral, nervioso y muscular).

**Función:** Es la gran aliada del estado de ánimo por su efecto benéfico sobre el sistema nervioso y la actitud mental. Ayuda en casos de depresión, irritabilidad, pérdida de memoria, pérdida de concentración y agotamiento. Favorece el crecimiento y ayuda a la digestión de carbohidratos.

**Vitamina B2 ? Riboflavina** La riboflavina actúa como enzima. Se combina con proteínas para formar enzimas que participan en el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y especialmente en el metabolismo de las proteínas que participan en el transporte de oxígeno. También mantiene las membranas mucosas. Algunos alimentos que la contienen son: Levadura, hígado, germen de trigo, leche. Si hay carencia de esta vitamina ocurren Lesiones en la piel y la lengua, seborrea y conjuntivitis.

**Función:** Vital para el crecimiento, la reproducción y el buen estado de la piel, uñas, cabellos y membranas mucosas. También beneficia la visión y alivia la fatiga de los ojos.

### Desnutrición en el embarazo

De la página de Internet: <https://encolombia.com/salud/guias/desnutricion-en-el-embarazo/> del autor: en Colombia.com del documento: desnutrición en el embarazo. De las páginas: 1 expresa literalmente que :

La desnutrición en el embarazo ocurre cuando el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios durante la etapa de gestación, en esta etapa se presenta un incremento de las necesidades de nutrientes.

Esta afección puede presentarse por problemas de digestión o problemas con la absorción de los alimentos, con algunas afecciones médicas o cuando la mujer no ingiere una alimentación adecuada, ya sea por desconocimiento del embarazo o por no tener los recursos para consumir los nutrientes necesarios durante el embarazo.

La desnutrición en el embarazo es un tema delicado, las mujeres en estado de desnutrición durante el embarazo, tienen mayor riesgo de parto prematuro, bajo peso del bebé al nacer e incluso, una mayor probabilidad de sufrir un aborto espontáneo.



Aunque todo depende de la causa de desnutrición, generalmente la deficiencia de nutrientes se puede corregir durante la gestación, es importante asistir a las consultas prenatales para determinar las causas de desnutrición y contrarrestar a tiempo esta deficiencia.

El tratamiento básico en los casos de desnutrición durante el embarazo, es la reposición de nutrientes y con base en los síntomas, el tratamiento de los mismos y anomalías subyacentes si se presentan.

### **Síntomas de Desnutrición en el Embarazo**

Aunque pueden variar dependiendo de la mujer y de qué lo ocasiona, estos son algunos síntomas que puede presentar:

- Fatiga
- Mareo
- Deshidratación en las mucosas y la piel
- Edemas
- Pérdida de masa muscular
- Altura uterina menor de la normal

### **Alimentos que no pueden Faltar en la Alimentación durante el Embarazo**

**Calcio:** leche y derivados como yogur, queso, mantequilla. También hortalizas de hojas verdes como espinacas, pescados como salmón, sardinas y nueces como almendras y semillas de girasol.

**Hierro:** huevo principalmente las yemas, carne roja y de aves, pescados, granos como arroz integral, avena, trigo, lentejas, garbanzos, frijoles, semillas de soya, nueces, verduras como brócoli, espinaca, col y espárragos.

**Ácido fólico:** vegetales de hojas verdes como brócoli, espinacas y acelgas, cereales fortificados, frutas y jugos cítricos.

**Vitamina A:** vegetales de color amarillo, rojo y verde, frutas como el durazno, mango, papaya y melón.

De la página de Internet: [https://www.elimpulso.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elimpulso.com/2017/11/07/riesgo-desnutricionla-gestacion/?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQA#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=De%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.elimpulso.com%2F2017%2F11%2F07%2Friesgo-desnutricion-la-gestacion%2F](https://www.elimpulso.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elimpulso.com/2017/11/07/riesgo-desnutricionla-gestacion/?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQA#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=De%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.elimpulso.com%2F2017%2F11%2F07%2Friesgo-desnutricion-la-gestacion%2F) del autor: el impulso.com del documento: desnutrición Durante vla gestación de las páginas 1 expresa literalmente que:

Actualmente la mal nutrición es un problema que abarca a la población venezolana, sin embargo en sectores que son más vulnerables en caso de padecer esta problemática, dentro de estos se encuentran las mujeres en periodo de embarazo, quienes deben preocuparse no solo por su salud, también por las de sus futuros bebés.

De tal manera, la especialista en nutrición, María Ferrer, destacó la importancia de saber si la dama estaba desnutrida antes de la gestación o se generó durante la misma.

Recordó que el cuerpo humano tiene reservas de energías y grasas lo que le permiten mantenerse por cierto tiempo, sin embargo, cuando se trata de una persona que está mal nutrida desde antes del embarazo, significa que este almacenamiento puede agotarse.

“Una mujer anémica tendrá repercusión directa sobre el feto”, aseguró, a la vez que señaló que lo más probable es que el niño nazca con la misma condición por no contar con los nutrientes necesarios.

Destacó que los primeros días de alimentación tiene una gran importancia sobre los más pequeños y dicho periodo inicia cuando están en el vientre de la madre. Precisamente la condición nutricional también puede definir si el bebé será pretérmino, es decir, prematuro.

Esto por supuesto puede traer consecuencias en el recién nacido, quien será más propenso a ciertas patologías. Igualmente, el hecho de que la madre esté en estado anémico también podrá generar que la leche materna no tenga la misma calidad que en caso de contar con una alimentación balanceada.

“Las mujeres durante el embarazo deben aumentar entre 7 kilogramos y 12 kilogramos”, expuso la especialista; mientras que un bebé que cumpla con todas las semanas de gestación debe poseer un peso promedio de 2.5 kilogramos.

En aquellos niños que nazcan anémicos, los galenos deben encargarse de suministrarles algunos suplementos como hierro, ácido fólico y demás vitaminas que le permitan tener cierta recuperación y evitar que su condición empeore con el paso del tiempo, considerando que se trata de una etapa sumamente importante.

Ferrer recomendó a las futuras madres tener una dieta en la que se encuentre todos los grupos básicos de alimentos; igualmente hizo énfasis en la importancia de tener

un control prenatal, así como evitar el consumo de drogas o demás componentes ilícitos.

Destacó también que debe considerarse realizar una campaña con el fin de concientizar con respecto al embarazo precoz, puesto que precisamente estas menores también tienen que ver con traer al mundo niños desnutridos; considerando que las mismas se encuentran aún en periodo de desarrollo.

### Preocupación

Actualmente el tema genera una preocupación a nivel nacional, debido a que según estudios realizados por organizaciones como Cáritas Vebnezuela, arrojó que 54% de los niños menores de 5 años están mal nutridos.

Una de las cosas que más asombró de este estudio fue el hecho de que un 16% de estos son bebés menores de 6 meses de edad, es decir, que lo más probable que desde su gestación no cuenten con los componentes alimenticios necesarios para tener un sano desarrollo y crecimiento.

De la pagina de Internet: <https://m.abcdelbebe.com/embarazo/segundo-trimestre/malnutricion-en-el-embarazo-pone-en-riesgo-la-salud-de-la-madre-y-el-bebe-13625> del autor: Mónica Toro del documento: malnutrición en el embarazo pone en riesgo la salud del bebe y la madre expresa literalmente que:

Es fundamental prepararse, antes de tener un bebé. Por eso es tan importante tener una valoración nutricional.

Pensar en el embarazo no solamente es imaginarse su final: el bebé en brazos de los padres. La gestación es más que eso. Es cuidado y amor pero, sobre todo, planeación. Por lo tanto, se hace fundamental que los padres asistan a la cita preconcepcional, donde le realizarán todos los exámenes médicos pertinentes.

Dentro de ellos existe uno fundamental y es la valoración alimenticia. En esta se diagnosticará el estado nutricional de los padres, en especial el de la mujer.

Según Claudia Angarita, nutricionista y presidenta del Centro Colombiano de Nutrición, la importancia de esta cita, previa al embarazo, radica en que en ella se podría detectar cualquier enfermedad o complicación alimenticia, con el fin de llevar a buen término nueve meses.

“Lo más importante de un embarazo es llegar a él, desde sus inicios, con el sistema nutricional controlado: peso, triglicéridos, colesterol, azúcar, grasas y demás. De esto dependerá que durante los nueve meses la madre cumpla sus necesidades y las del bebé”.

Las especialistas consultadas les recuerdan a las mujeres el consumo de ácido fólico mínimo tres meses antes de embarazarse. Durante la gestación, es primordial el aporte de grasos esenciales como el Omega 3 y 6, además de los alimentos ricos en vitaminas A, B, C, en hierro y el zinc.

Recuerde. Acuda a la cita preconcepcional y permita verificar su estado nutricional, prevenga la desnutrición, el sobrepeso u obesidad. Asesórese de un especialista. Nunca se autodirija una dieta. Corregir las anomalías a tiempo es la solución.

**Malnutrición durante el embarazo**  
Adriana Salamanca, médica especialista en metabolismo y nutrición, asegura que la mala nutrición puede ser el resultado de una disminución de la ingestión (desnutrición) o de un aporte excesivo (hipernutrición).

Ambas condiciones son el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y el consumo de nutrientes esenciales.

“Para evitar ese tipo de complicaciones, la madre debe contemplar un plan de tres comidas principales y dos refrigerios que contengan todos los grupos alimenticios: proteínas (carne, pollo, huevo, etc.), un energético (tubérculos, harinas, etc.) y un regulador (verduras y frutas)”, indica Salamanca. Este sería el plan nutricional ideal para todas las mujeres. Lo fundamental, según la nutricionista Clara Rojas, es que la madre tenga en cuenta que el especialista será el encargado de determinar la cantidad de calorías que necesite la embarazada, ya que depende de cada peso.

“Es normal que durante el embarazo la madre aumente de peso. De acuerdo con la tabla de vigilancia nutricional, la mujer con desnutrición debería subir entre 12 y 18 kilos; la de peso normal, entre 10 a 13 kilos. La que tiene sobrepeso, entre 7 a 10 kilos y la obesa, de 6 a 7 kilos. Sin embargo, esto lo decidirá debidamente la nutricionista”, indica Rojas.

Estos kilos de más los ganará la mujer con el aumento de las calorías que deberá consumir diariamente. Durante los dos primeros trimestres lo normal es el incremento de 300 calorías más de las normales y en el último semestre y durante la lactancia, 500 calorías más diarias.

Esas cifras son para personas que tienen un peso controlado. Para las que sufren de desnutrición, la especialista Claudia Angarita afirma que es esencial brindar un suplemento nutricional. Para aquellas que tienen sobrepeso o que lo han alcanzado durante el embarazo, es preciso limitarles la ingesta de azúcar y postres. Es fundamental elegir carbohidratos como cereales integrales, pasta, arroz y arepa de maíz. Prefiera el aceite de oliva y de canola y evite las grasas y salsas”, indica Angarit

## PROGRAMA NACIONAL DE DESARROLLO SOSTENIBLE KATUN MI GUATEMALA 2032, LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y DIVERSIDAD CULTURAL Y MULTILINGÜÍSTICA DE GUATEMALA.

Según la página de internet: <http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals.html> del autor: Programa de las naciones unidas para el desarrollo del documento: Objetivos de desarrollo sostenible, de las páginas: 1 a la 17, expresa literalmente que:

En los Objetivos de Desarrollo Sostenibles mas conocidos en la actualidad por ser los objetivos del milenio recordemos que en la actualidad tenemos un gran porcentaje de distintas salvedades que nuestro país en la actualidad ah ido creando por distintos ambitos, y algunos de los que más influye en la corrupción en nuestro país. Los (ODS) son diecisiete a continuación pondre el nombre de cada uno de ellos: objetivo uno, fin de la pobreza: objetivo dos, hambre cero: objetivo tres, salud y bienestar: objetivo cuatro, Educación de calidad: objetivo cinco, igualdad de genero: objetivo seis, agua limpia y saneamiento: objetivo siete, Energía Asequible y no Contaminante: objetivo ocho, trabajo decente y crecimiento económico: objetivo nueve, Industria, infraestructura e innovación: objetivo diez: reducción de las desigualdades: objetivo once, ciudades y comunidades sostenibles: objetivo doce, producción y consumo responsable: objetivo trece, Acción por el clima: objetivo catorce, Vida submarina; objetivo quince, vida de ecosistema terrestre: objetivo dieciseis, paz, justicia e instituciones sólidas y por ultimo el objetivo diecisiete, alianzas para lograr los objetivos.

Fin de la Pobreza: Erradicar la pobreza es una de las Cosas más importantes que tiene como desafío la (ODS) Esta es uno de los objetivos más difíciles que hay dentro de los objetivos ya que erradicar esta problemática Es una de las más complicadas , ya que durante varios Periodos presidenciales los gobiernos ofrecen evitar el Aumento de la pobreza pero la corrupción en nuestro País tiene una gran problemática a la hora de dirigir el dinero Para una asignación adecuada que es el presupuesto que Se tiene para destinar para este objetivo.



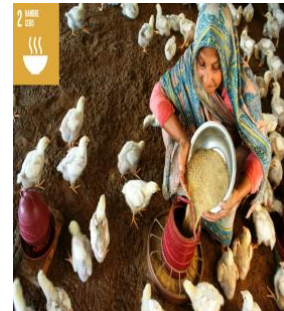
Gráfica gracias a: <http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-1-no-poverty.html>

Recordemos que en nuestro país hay un 55% de la Población que habita en nuestro país viven con la cantidad De \$1,25 al día y muchos carecen de alimentos y agua

Potable, Los Objetivos de Desarrollo Sostenible constituyen un compromiso audaz para finalizar lo que comenzamos y terminar con la pobreza en todas sus formas y dimensiones para 2030. Esto requiere centrarse en los más vulnerables, aumentar el acceso a los recursos y servicios básicos y apoyar a las comunidades afectadas por conflictos y desastres relacionados con el clima.

Hambre Cero: debido al crecimiento económico y productividad agrícola se ah llegado a disminuir la hambruna pero esto en un 80% solo ah sucedido en los países ya desarrollados recordemoss que Guatemala es un país subdesarrollado y esto a conllevado a que aun no se ahdisminiidio esta problemática nisiquiera en un 15% en la actualidad el precio de la canasta básica es mayor un que el sueldo de una persona que se supone que trabaja dentro e una empresa laboral.

En la actualidad el precio de la canasta osila alrededor de los Q. 4500.00 y una perosona que laborora dentro de una empresa tiene un sueldo minimo de Q.2900.00 y podemos darnos cuenta que para erradicar el hambe no solo tiene que haber atencion del gobierno si no que



Gráfica gracias a:

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>

Sino que tambien en empresas privadas hacer conciencia de que un sueldo base no es suficiente para sustentar una familia y que dentro de los parametros alimenticios no se puede tener una dieta balanceada y que ah esto se le debe agregar que el 95% de las personas en el área rural que presentan desnutrición es por no tener los suficientes alimentos.

Ahora hablemos del área Urbana hay un 75% de nuestro país que esta formado por personas campesinas que no tienen un empleo con bases sustentables y que en su mayoría de hombres trabajan en el campo ganando menos de la mitad de lo que en lla actualidad cuesta lacanasta básica.

Este es uno de los objetivos principales y que creemos que en si no tendría por que tener mayor problema pero eso no es así. En cada cambio de gobierno se entrega un informe en el cual se dice que presupuesto hay destinado para cada una de las prioridades en nuestro país, lo que sucede en un 75% de las veces que

porque en el plan de gobierno no le dan importancia a estos gastos simplemente hacen planes con ese fondo y lo destinan a otras cosas para que este dinero tenga otras direcciones y no se utilice como debe de ser y es a lo que conocemos como lavado de dinero.

Salud y Bienestar: en la actualidad se han logrado una gran infinidad de logros en este objetivo de los (ODS) y se ha prevenido la tasa de mortalidad infantil durante los últimos 5 años pero aun así siguen muriendo más de seis millones en todo el territorio anualmente y 12 millones mueren antes de cumplir los cinco años de edad.

Para el 2032 se tiene en el plan llegar a tener la cura para muchas de las enfermedades como es la del cáncer, VIH/SIDA, malaria, Herpes entre otras muchas enfermedades que se contagian ya sea por la vía de transmisión sexual u otras que son congénitas. Muchas de las enfermedades en la actualidad están siendo tratadas pero no siempre se cumplen los objetivos y metas que se tienen contempladas recordemos que muchas de las actividades que conllevan una información de enfermedades graves deben conllevar un tratamiento.



Gráfica gracias a:  
<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-3-good-health-and-well-being.html>

Con respecto al gobierno en este tema simplemente no se le da la importancia a este tema porque con el simple hecho de que ellos mantengan una salud estable no les importan defraudar el estado haciendo informes falsos con el tema de salud cuando en realidad estos temas no se han llevado a cabo y dejan a la población sin medicamentos y servicio. En muchas de las ocasiones los centros hospitalarios se han visto afectados por no tener los insumos necesarios para un tratamiento que genera o es de una enfermedad terminal.

Educación de Calidad: El objetivo de lograr una educación inclusiva y de calidad para todos se basa en la firme convicción de que la educación es uno de los motores más poderosos y probados para garantizar el desarrollo sostenible. Con este fin, el objetivo busca asegurar que todas las niñas y niños completen su educación primaria y secundaria gratuita para 2030. También aspira a proporcionar acceso igualitario a formación técnica asequible y eliminar las disparidades de género e ingresos, además de lograr el acceso universal a educación superior de calidad.





Gráfica  
 ggracias a:  
<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-4-quality-education.html>

La pobreza en nuestro país obliga que los niños tengan que trabajar sin cesar para que puedan ayudar a su familia a solventar los gastos de alimentación y vestuario. Muchas veces no solo es culpa de las familias que tienen esta dificultad, más sin embargo el gobierno tiene mucho que deja desear ya que no invierte el fondo que es necesario. Muchas veces decimos los niños son el futuro de Guatemala pero Guatemala ayuda a los niños? .

El gobierno al iniciar cada año tiene un presupuesto de 2 millones de quetzales para educación, recordemos que son 22 departamentos y dentro de cada departamento hay mas de 300 escuelas publicas y el gobierno solo invierte la cantidad de 16 quetzales en educación ppor niño anualmente . lo cual a nosotros comoperonas fuera del nnivel nacional ese presuouesto no nos alcanzaría ni para un plato de comida. Bien nutrido.

Igualdad de Genero : para nosotros como Guatemaltecos creemos que la mujer no debe de trabajar porque es el sexo debil y que las niñas no deben de estudiar porque



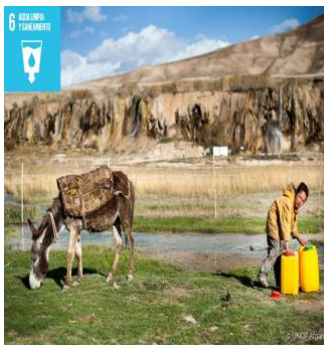
ellas tienen que buscar a alguien que esté a su lado y es muy cierto que la mayoría de los hombres son machistas. Y piensan que las mujeres únicamente deben de estar en casa cuidándola y haciendo los quehaceres de la casa.

En la actualidad se ha luchado contra la discriminación racial, étnica y de orientación, en este objetivo lo único que queremos como país es ser considerados un país con libertad de expresión, libertad de trabajar, de procrear y de crecer moralmente. Hay muchos objetivos para poder cumplir esta meta y uno de ellos es crear conciencia en el machismo y crear conciencia que si una mujer puede cuidar a su familia.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible se apoyarán en estos logros para garantizar el fin de la discriminación a mujeres y niñas en todo el mundo. Sin embargo, en algunas regiones aún existen grandes desigualdades en el mercado del trabajo, donde a algunas mujeres se les ha

negado sistemáticamente el acceso igualitario al empleo. Los obstáculos más difíciles de superar y que aún persisten son la violencia y la explotación sexual, la división desigual del trabajo no remunerado -tanto doméstico como en el cuidado de otras personas- y la discriminación en la toma de decisiones en el ámbito público.

Garantizar el acceso universal a salud reproductiva y sexual y otorgar a la mujer derechos igualitarios en el acceso a recursos económicos, como tierras y propiedades, son metas fundamentales para conseguir este objetivo. Hoy más mujeres que nunca ocupan cargos públicos, pero alentar a más mujeres para que se conviertan en líderes en todas las regiones ayudará a fortalecer las políticas y las leyes orientadas a lograr una mayor igualdad entre los géneros.



Gráfica gracias a:

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-6-clean->

La escasez de agua afecta a más del 40 por ciento de la población mundial, una cifra alarmante que probablemente crecerá con el aumento de las temperaturas globales producto del cambio climático. Aunque 2.100 millones de personas han conseguido acceso a mejores condiciones de agua y saneamiento desde 1990, la decreciente disponibilidad de agua potable de calidad es un problema importante que aqueja a todos los continentes.

En 2011, 41 países experimentaban estrés hídrico; 10 de ellos estaban a punto de agotar su suministro de agua dulce renovable y ahora dependen de fuentes alternativas. El aumento de las sequías y la desertificación ya está empeorando estas tendencias. Se estima que al menos una de cada cuatro personas se verá afectada por escasez recurrente de agua para 2050.

Con el fin de garantizar el acceso universal al agua potable segura y asequible para todos en 2030, es necesario realizar inversiones adecuadas en infraestructura, proporcionar instalaciones sanitarias y fomentar prácticas de higiene en todos los niveles.

Si queremos mitigar la escasez de agua, es fundamental proteger y recuperar los ecosistemas relacionados con este recurso, como los bosques, montañas, humedales y ríos. También se requiere más cooperación internacional para estimular la eficiencia hídrica y apoyar tecnologías de tratamiento en los países en desarrollo.

### ***RELACION ENTRE HAMBRE Y DESNUTRICION***

Según la Página de Internet. (<https://www.crsespanol.org/como-servimos/salud/hambre-y-desnutricon/>) del Autor: (ChatolicReliefServices) Del documento: (Hambre y Desnutrición) de las paginas:(1-7)  
Expresa Literalmente que:

Se han tomado en cuenta varios aspectos para disminuir el hambre, de la misma manera se ha determinado mejorar el agua y su saneamiento, promover empleos con un salario sustentable, ofrecer microfinanzas para apoyar las pequeñas medianas y grandes empresas o negocios.



Grafica gracias a: <https://www.crsespanol.org/wp-content/uploads/2010/10/MAW2012069608.jpg>

### **Seguridad Alimentaria**

El derecho a la alimentación es fundamental además de ser uno de los aspectos específicos para conllevar una vida digna, saludable y productiva. Pero de la misma manera es necesariamente importante que el derecho a la alimentación incluya una

distribución segura de alimentos que le colocamos como nombre seguridad alimentaria.

Varias personas a lo amplio de nuestro planeta sufren de inseguridad alimentaria por no consumir lo necesario en cantidad o calidad de los mismos, se tiene una mala guía de alimentación lo que hace que mida la inseguridad alimentaria índices de desnutrición y mortalidad.

Hay varios motivos para sufrir de inseguridad alimentaria, en un planeta tan grande hay abundantes causas que son diversos y dificultosos, sin embargo algunas de las principales causas son:

- Escasa disponibilidad de alimentos
- Carencia de ingresos alimentarios así como: en el área económica y física
- Mal uso de los alimentos o mala absorberencia biológica

Otro motivo, en su momento, también puede estar influenciado por una cadena de cosas que incluyen tierra, trabajo y productividad, ingresos y carreteras, cuidado de salud y el consumo de agua potable cabe involucrar factores políticos, económicos y sociales.

CRS (*CatholicReliefServices*), determina la seguridad alimentaria como” la entrada a las personas de forma económica y física, cuentan con los suficientes alimentos para complementar sus carencias dietéticas y de esta forma tener una vida productiva y saludable en la actualidad sin preocuparse del gasto que genere su seguridad o el sustento de mañana”.



Grafica gracias a: <https://www.crsespanol.org/wp-content/uploads/2010/10/MEX2008012373.jpg>

La población indígena de Tarahumara vive con un desafío de sostenibilidad con la que afrontan día con día, CRS (*CatholicReliefServices*) en conjunto con Frente Democrático Campesino, han trabajado para crear, recursos de desarrollo de productos, herencia cultural y servicios legales.

## **Nuestro Alcance**

Actualmente la Inseguridad Alimentaria es un problema fundamental a nivel general, es decir todo el mundo. Se cree que 842 millones de personas a lo largo de la tierra padecen de inseguridad alimentaria, gran porcentaje se encuentra viviendo en el Sur de Asia y África, mientras que otro grupo menor en América Latina, El Medio Oriente y Europa del Este.

A lo largo de los años de 1971 a 2000 se logró disminuir la mitad de población con inseguridad alimentaria pero esto únicamente en el Sur y Oeste de Asia, Mientras que en el País de África Subsahariana la población con inseguridad alimentaria se duplicó durante el mismo periodo. Esto quiere decir que durante los últimos 30 años han habido algunas mejoras, pero no son involucradas a nivel universal sino en algunos territorios.

Un censo más específico realizado en el año del 2011 evidencia la dificultad del problema aproximadamente 165 millones de niños menores de cinco años están desnutridos (UNICEF 2011), hay más de 2.000 millones de personas que sufren de anemia, así mismo corren riesgo otras 2.000 millones de personas de padecer trastornos por deficiencia de yodo y otros 250 millones de niños están afectados por deficiencia de vitamina A.

Aun cuando la producción de alimentos en cada país sea desarrollado se tiene en mente que aumente en un 45 por ciento entre 1997 y 2020, esto implica que no será suficiente permanecer, junto a la misma, debido al crecimiento de la población. Todos los países, hogares y familias alrededor del mundo deben de producir alimentos suficientes para sustentar a todos sus habitantes de las necesidades, en el caso de no poder lograr el cubrimiento de todas las necesidades deben de comprarlo. Su capacidad de acceso a los alimentos dependerá entonces de su nivel de ingresos.

Según la encuesta realizada por el Banco Mundial en el año de 2010 se obtuvo la información de que en la actualidad 1.2 billones de personas siendo el 21 por ciento, de la población mundial, cuenta con únicamente \$1.25 o menos al día por persona para satisfacer sus necesidades básicas.

De esta forma organizaciones como CRS (*CatholicReliefServices*) se aseguran de que los necesitados reciban la ayuda correspondiente para poder sobrevivir.

Según la Página de Internet.

[http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/derechos\\_humanos/2005/11/18/1470](http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/derechos_humanos/2005/11/18/1470)

[86.php](#)) del Autor: (EroskiConsumer ) Del documento: (El hambre y la desnutrición siguen creciendo en los países más pobres) de la página :(1)  
Expresa Literalmente que:

En la actualidad hay 852 millones de personas con hambre, dicha cantidad aumenta desde el año 2000 en un conteo alrededor de seis millones anuales. Los datos son realmente alarmantes ya que cada cuatro segundos una persona o niño muere de hambre en el mundo: regularmente en África. Así mismo llegamos a la cantidad de seis millones de niños menores a cinco años con muerte a causa del hambre y sus consecuencias.



Grafica gracias a:

<http://static.consumer.es/www/imgs/2006/09/ninoshambrientos4.jpg>

Estudiosos confirman que “en el mundo hay comida para alimentar a un tercio más de la población existente”

La ONG (Organizaciones independientes y sin ánimo de lucro) determina que la causa no es los escasos de alimento sino la distribución. Por el mismo motivo la comunidad internacional culpa a los gobiernos de las irresponsabilidades que se cometen con la población contra el hambre al no asumir ni tomarlos en cuenta. Todas las denuncias se han apuntado para que la capacidad de un cambio de los países sea radical y notorio y no instrumentalizada por los mismos gobiernos donde generen intereses nacionales.

El programa de Mundial de Alimentos (PMA), según sus últimos datos “mientras el mundo se centra en los desastres naturales y la extensión de la gripe aviar, el hambre en África crece tranquilamente debido a la pobreza, los conflictos armados, el sida y la incapacidad de los gobiernos, destruyendo la estabilidad del continente”.

## **Desnutrición en familias de bajos recursos**

Según la página de internet

<https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2018/08/25/pobreza-mala-nutricion-determinanla-estatura/948924.html>

del autor [Silvia Gallardo](#) del documento [la pobreza y la mala nutrición](#)

de la página 1-3 expresa literalmente que:

La desnutrición usualmente se da más en las familias de escasos recursos esto debido a que no cuentan con el dinero suficiente para comprar y adquirir comida de buena calidad como por ejemplo las verduras y frutas frescas o productos ya que estos tienen un precio alto, esto se debe al sueldo muy bajo que muchas personas de nuestra sociedad obtiene.

La nutrición es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la observación de los nutrientes necesarios para cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo, esto que hace que el cuerpo de un adulto o niño gaste más energías y calorías.

La mala nutrición se da regular mente en las familias indígenas, porque ellos no tienen un buen trabajo y por lo regular estas personas tienen familias numerosas, al no obtener la cantidad de dinero necesaria para comprar alimentos saludables se ven en la necesidad y a veces hasta en la obligación de comprar comida ya sea chatarra que es más barata o comprar verdura, frutas, pastas y etc. ya pasadas y a veces hasta vencidas todo esto debido a la baja economía.

la falta de nutrientes se presenta desde la fase de la niñez. Los niños y las personas de la tercera edad son los más propensos a la desnutrición porque ellos deben tener una buena alimentación para no enfermarse. Al no ingerir nutrientes se escasean las defensas y es ahí cuando padecen de múltiples enfermedades las cuales pueden conducir hasta la muerte.

La desigualdad económica y los factores ambientales tienen un efecto directo en las distintas sociedades de personas esto trae como consecuencia mas pobreza, menos se desarrollan los niños y en el desarrollo es cuando más necesitan los niños de los nutrientes, esto les afecta en el crecimiento y en el desarrollo tanto mental como físico.

Esta es la principal conclusión de varios estudios liderados por nutriólogos especialistas, se trata de 19 investigaciones que abordan distintas facetas de la desigualdad de la salud nutricional y de sus condicionantes en los últimos años.

Las investigaciones nos llevan a la conclusión de que la mayor cantidad de personas desnutridas se encuentran en los pueblos, aldeas e interiores del país debido a que estas personas campesinas al no cosechar o perder la siembras no obtienen dinero e ingieren alimentos que no contienen nutrientes ahí es como comienzan a mal alimentarse, es por eso que muchas personas campesinas sufren cuando no hay buena cosecha.



Otros de los descubrimientos tras estas investigaciones fue la relación que existe entre la altura y las enfermedades, lo cual estaba altamente condicionado por la calidad de vida de las personas. Las estaturas masculinas cuando tienen una buena alimentación (ingieren nutrientes) pueden llegar a medir de 1.60 hasta 1.90 y cuando no ingieren nutrientes pueden medir de 1.45 a 1.50 es decir una estatura promedio de una mujer.

El sexo femenino con una buena nutrición puede medir de 1.50 hasta 1.80, mientras que una mujer con mala nutrición mide entre 1.40 y 1.49 por eso es muy importante la buena nutrición.

Esto viene a colocación de que los estudios realizados han comprobado que las situaciones de crisis y privación alimentaria fuerte han tenido un impacto en la altura. También obtenemos que la crisis actual ha tenido un efecto negativo en la nutrición sobre todo en la nutrición infantil de determinados factores sociales.

Conocer la dimensión de la malnutrición y el retraso en el crecimiento en el pasado, como las investigaciones que han impulsado el incremento de la altura adulta en el siglo proporciona un valioso conocimiento para entender los problemas actuales e intervenir con acierto en las políticas futuras sobre la infancia y la adolescencia.

Guatemala es un país de ingresos medio rico en recursos naturales, sin embargo, las cifras macroeconómicas esconden una realidad que mina las posibilidades de desarrollo del país: las desigualdades sociales y económicas son extremas y condenan a gran parte de la infancia del país a una vida limitada por los efectos de la mala nutrición.

La desnutrición especialmente la infantil, está vinculada con la pobreza, cuando se observa el problema desde el punto de vista social, porque desde el ángulo biológico la desnutrición infantil estará siempre presente en porcentajes ínfimos en todos los niveles socioeconómicos, resultado de otros factores o a la falta de recursos.

La desnutrición infantil no ligada a la pobreza, es curada o controlada, después de un procedimiento de diagnóstico, con los medicamentos adecuados. Por lo mismo la desnutrición por pobreza tiene que ser curada aplicando la justicia social que elimine la etiología social de la desnutrición infantil.

Hay distintas maneras de combatir la desnutrición infantil en los estratos más deprimidos de la sociedad. Mientras la elevación del nivel de vida llegue, es con medidas que escapen a las estrategias, planes, programas y resultados de la implementación de los alimentos a los niños protegidos, especialmente a las criaturas, desde que están en el vientre hasta la edad escolar.

El gobierno ayuda mucho a las familias de los lugares rurales como por ejemplo dándoles de comer a los niños de las escuelas públicas.



Dándoles un desayuno nutritivo ya que muchos niños en los lugares de áreas rurales se van a estudiar sin desayunar a veces porque no hay comida o a veces porque no quieren esta es otra causa de la desnutrición infantil que proviene desde la casa ya sea por escases o porque solo hay comida chatarra.

La pobreza es la mayor causa de hambre en el mundo. Es cierto tanto en países ricos como en los pobres. No importa si las personas viven en áreas urbanas o rurales. La mayoría de aquellos sufren de hambre viven extremadamente en la pobreza, que se define como población que vive con un ingreso económico demasiado bajo.

El mayor grupo de las personas sumidas en la extrema pobreza a nivel nacional y mundial son los pequeños agricultores en los países en desarrollo. Ellos no poseen tierra para cultivar suficiente alimento para el autoconsumo durante todo el año y el poco ingreso obtenido de sus ventas no les alcanza para poder comprar alimentos una vez que los suyos se agotan.

La desnutrición muchas veces es causa de la pobreza, por la escasez alimentaria, en los países en desarrollo es muy común. Las personas más afectadas son los pequeños agricultores y sus familias, quienes dependen de sus propios excedentes para sobrevivir entre las cosechas, asimismo, las familias numerosas y de bajos recursos (poco dinero) recortan sus comidas para que todos puedan comer, aunque sea un poquito y es ahí cuando empiezan a tener una comida con pocos nutrientes y empiezan a bajar las notas en el colegio, empiezan a no querer jugar, a bajar de peso, y muchas actividades más que provocan la desnutrición.

La pobreza es la mayor causa de los problemas que hay en Guatemala, pero las más común es el problema del hambre en la nación y en el mundo este problema si bien es cierto este problema no solo es en Guatemala sino también en muchos países de todo el mundo no importa si las personas viven en áreas rurales o urbanas la mayoría de aquellos que sufren hambre es cierto que es en el área rural pero más sin embargo en el área urbana también sufre de hambre y desnutrición esto debido al mal pago que recibe cada uno en sus labores.

El mayor grupo de personas que viven sumidos en la pobreza extrema a nivel nacional son los pequeños agrícolas en los países en desarrollo. Ellos o poseen tierra para cultivar suficientes alimentos para el autoconsumo durante una temporada y el poco ingreso obtenido de sus ventas no les alcanza para poder comprar alimentos una vez que los suyos se agotan.

Las personas que viven con 20 quetzales al día gastan la mayor parte de sus ingresos en alimentos, bajo las condiciones estables estas apenas son capaces de alimentarse a si mismas proteger a los miembros de sus familias del hambre. Los granos básicos, tales como el trigo, arroz, y maíz comprenden la mayor ingesta de calorías de las personas que padecen de hambre en los países en desarrollo.

Es cierto que la pobreza es la causa mayor de la desnutrición, pero la pregunta es ¿porqué hay pobreza? O ¿Por qué se da la pobreza?

En realidad, hay muchas causas de este problema en una de ellas podemos encontrar la desigualdad de género, la falta de empleo la falta del estudio y todo esto va de la mano, y es porque si no tienen estudio no hay trabajo y que pasa cuando le niegan el trabajo a una persona que tiene que alimentar a una familia pues el individuo se ve obligado a recurrir a otras opciones a veces hasta se convierten en delincuentes y todo por darles qué comer a su esposa e hijos y así muchas situaciones mas.

La sobrepoblación también tiene mucho que ver con la pobreza y relativamente con la desnutrición la gente de campo no sabe cómo prevenir los embarazos y siguen teniendo hijos y sin tener para darles de comer, y no saben la importancia de lo que es ingerir nutrientes.

A las personas desnutridas les afecta en diferentes aspectos de su vida como, por ejemplo

1. En el desarrollo: crecimiento lento, retraso del desarrollo o talla baja.
2. Todo el cuerpo: fatiga, mareos p trastornos hidroeléctrico.
3. Muscular: debilidad muscular o perdida de musculo
4. También comunes: pérdida de peso
5. la desnutrición también se da por la depresión.



Según la página de internet <https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-Guatemala> del autor UNICEF del documento Desnutrición en Guatemala de la página 5. expresa literalmente que:

sabemos Guatemala es un país de ingresos medios muy rico en recursos naturales, el problema es que no sabemos la importancia de lo que tiene nuestra Guatemala, sin embargo, las cifras del marco económico esconden al país la realidad de las

posibilidades que tiene el país para desarrollarse, las desigualdades y discriminación de la sociedad condenan en gran parte a la infancia de Guatemala debido a que la discriminación hace que ocurran muchos problemas tanto económicos como sociales y esto hace que incremente la desnutrición porque todos estos problemas van de la mano por el simple hecho de que si hay indiferencias, desigualdad y etc. No dan trabajo y esto afecta más a los padres de familia porque él tiene una familia a la cual alimentar, vestir y etc. A la hora de un padre de familia no tenga trabajo esto afecta a la familia en general y es ahí en donde empieza la mala alimentación, lá mala nutrición.

Guatemala actualmente es el sexto país con más desnutrición y mala nutrición a nivel mundial, en varias partes de las regiones de Guatemala existen diferentes regiones con diferentes tradiciones, costumbres, etc. Pero el problema que los une a todos es la mala nutrición a causa de la pobreza.

Diferentes tipos de desnutrición y sus efectos:

Los tipos de desnutrición se agrupan por medio de diferentes grupos en función dependiendo de los diferentes síntomas que padezcan.

Desnutrición calórica o marasmos: este tipo es el más común ya que se da en personas que comen una menor cantidad de alimentos a diferencia de las personas que comen una ración adecuada.

Desnutrición proteica: este tipo de desnutrición es la que se da mayor mente en las personas que cuya dieta apenas y contiene proteínas y que se alimentan más de carbohidratos y esto hace que tengan un menor rendimiento en lo físico la desnutrición se puede dar cuenta en el peso y la talla.



## **Incrementación de la desnutrición**

Según la página de internet <https://www.unicef.es/95670.html> del autor Ángela Marroquín del documento [la pobreza y la mala nutrición](#) de la página 1-3 expresa literalmente que:

La nutrición contribuye a una función indispensable para las diferentes fases del ciclo de la vida de los seres humanos para tener un buen desarrollo y una vida saludable. El crecimiento de los seres humanos depende, en gran parte de su alimentación, para un crecimiento y desarrollo adecuado es muy importante la incorporación de nutrientes en la alimentación que permitan la diferencia en un buen desarrollo y un mal desarrollo.

La mala alimentación es la causa más frecuente del retraso en el crecimiento de los niños, existen infinitos mitos y creencias con relación a la alimentación de los niños pequeños, para vivir y crecer el ser humano obtiene requerimientos de su medio ambiente.

Antes de nacer los obtiene a través de su madre posteriormente estos tienen que ingerirse, por eso la importancia de que una mujer embarazada tenga una comida balanceada porque ya no ingiere nutrientes solo por ella, en el estado del embarazo la madre debe ingerir el doble de nutrientes para que el bebé nazca sin ninguna enfermedad o algún daño en sus órganos.

La alimentación durante la lactancia natural es una base muy importante en el desarrollo de la personalidad y tiene además de beneficio psicológico, ventajas prácticas económicas, inmunológicas, anti infecciosas, fisiológicas y nutricionales para el niño, la familia y la madre.

### **Evaluación del estado nutricional**

Esta parte es muy importante en la evaluación del crecimiento y el desarrollo de los niños, ya que permiten identificar a aquellos que están de alguna manera en situaciones de riesgo de desnutrición ya sea por falta o exceso de nutrientes así poder tratarlos con un especialista para que no lleguen al punto de desnutrición.

Según los estudios e investigaciones dicen que es un fracaso la lucha contra el hambre y la desnutrición según un informe dice que a nivel mundial hay 842 millones de desnutridos y las perspectivas de las personas para combatir la desnutrición son bajas. Los factores de riesgo pueden, por lo tanto, ser causa o indicadores, pero su importancia radica que son observables.

El apoyo socio cultural es importante en el papel que desempeña la familia nuclear y extendida en apoyo en la alimentación infantil. Entre los factores en riesgo se han encontrado principalmente en adolescentes se puede mencionar. Ingesta inapropiada, pobreza, afección en relación con la propia nutrición, factores psicológicos, divorcio, embarazo, depresión imagen corporal y física y el estilo de vida.

Varios de los factores pueden influir en la desnutrición de los niños menores de 5 años entre ellos influye el tipo de lactancia materna que estos reciban, ya que las madres no dan lactancia exclusiva en los primeros 6 meses de vida de los niños y

empiezan a comer otro tipo de comida que no contienen nutrientes afectando no solo su crecimiento si no la vida saludable de esta también.

Debido a la pobreza a que las familias se enfrentan y no contienen los nutrientes necesarios para los niños lo cual influye en el crecimiento y desarrollo.

Además, de estos factores existen otros factores, el nivel socioeconómico bajo y el nivel cultural de los padres de los niños, también son influyentes.

### **Tipos de desnutrición**

La desnutrición proteica es un estado clínico psicológico que se presenta cuando una dieta no es capaz de satisfacer las necesidades corporales de proteínas y energía o ambas, que incluyen una vida amplia de manifestaciones clínicas, mala condiciones físicas por la intensidad relativa de nutrientes y proteínas la severidad de la desnutrición, va desde la pérdida de peso o retardo del crecimiento hasta distintos tipos de retrasos clínicos.

Las estadísticas que se tienen en el país, que indican que siete de cada diez guatemaltecos afirman que conocen el significado de la palabra desnutrición y cinco de cada diez reconocen que en su comunidad existe ese problema y casi el cincuenta por ciento de los niños padecen de desnutrición.

### **Desnutrición aguda**

Esta es la que se manifiesta por el bajo peso la talla del individuo, el cual se origina por una situación reciente de falta de alimentos o una enfermedad que haya producido una perdida rápida de peso. Este tipo de desnutrición es la más conocida ya que esta afecta generalmente al cuerpo la mayoría de veces este tipo de desnutrición se da más en las personas de los pueblos, aldeas, y personas de los interiores de nuestro país.

### **Desnutrición crónica**

Esta se conoce por la baja talla adecuada a la edad del individuo, a consecuencia de enfermedades recurrentes o una ingesta alimentaria deficiente y prolongada. Este tipo de desnutrición disminuye permanentemente las capacidades físicas, mentales y productivas del individuo. Cuando ocurre la gestación y los treinta y seis meses.

### **Retardo en niños menores de 5 años.**

La evaluación del crecimiento físico de los niños menores de cinco años, con edades comprendidas entre los 0 años 11 meses, mediante no alcanzan la talla adecuada que deben tener conforme a su edad. Ha permitido contar con información primaria sobre el estado nutricional de la población.

## **El estado nutricional de los niños menores de 5 años en Guatemala**

El niño desde el punto de vista de su desarrollo psicobiológico es la denominación utilizada a toda criatura humana que no ha alcanzado la pubertad, como sinónimo de infantil o pueril, el término se aplica a quien no es considerado adulto, niñez es un periodo de muchos cambios en la vida de un niño. A esta edad los niños ya pueden vestirse por sí solos.

Un niño se alimenta para crecer, por lo que sus necesidades son mayores, pero también están en mayor riesgo porque ellos dependen de los adultos para conseguir sus alimentos, también se ven afectados los órganos de mayor velocidad de crecimiento al momento de sufrir la desnutrición, quedando afectados irreversiblemente. Uno de estos órganos es el cerebro el cual tiene una máxima velocidad de crecimiento hasta los dos años y medio de vida aun cuando termina de crecer a los seis años de edad.

Por eso la desnutrición en los primeros años de la vida altera la inteligencia o consiente intelectual, el niño tiene dificultad, por lo tanto, para concentrarse y para aprender.

La desnutrición tiene muchos factores en riesgo uno de ellos es que si la malnutrición es mucha esto les puede causar hasta la muerte, al tratar la desnutrición no se debe tratar un tiempo se tiene que tratar bastante tiempo hasta acabar con lo antes mencionado.

La educación de las mujeres repercute en la salud y el desarrollo de las nuevas generaciones, debido a que son aquellas quienes tienen la responsabilidad social del trabajo en la unidad familiar, realizando planificación y educación alimentaria para que puedan nutrir bien a su familia, esto se debe hacer por medio de campañas, charlas y etc.

Para que toda madre o padre de familia estén enterados de la importancia de los nutrientes y que la pobreza no siempre tiene que llevar a la desnutrición a los pequeños.

Además de una mayor vulnerabilidad de a las enfermedades, un bajo desempeño educativo, lo que en un futuro podría traducirse en baja productividad del recurso humano y por lo tanto, en bajos ingresos esto nos conlleva a repetir de manera intergeneracional la situación de pobreza que, seguramente, fue la causa principal de la malnutrición.

Según la página de internet <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-09-2018-global-hunger-continues-to-rise---new-un-report-says>

del autor Rashel Mendoza del documento El hambre en el mundo sigue aumentando, advierte un nuevo informe de la ONU

de la página 4 expresa literalmente que:

821 millones de personas padecen hambre y mas de 150 millones de niños sufren retraso del crecimiento. En los últimos estudios realizados indica que el número de personas que sufren de hambre en el mundo sigue aumentando, y actualmente alcanzando los 821 millones de personas que sufren de hambre a causa de la pobreza. El informe del estado alimenticio alimentaria y la nutrición den el mundo os dice que, en el 2018, también se están logrando avances al disminuir la desnutrición y cualquier otra enfermedad a causa de la mala nutrición y el hambre, es por eso que el programa Katun tiene incrementado en uno de sus objetivos lo que es el hambre cero.

La situación está empeorando en América del sur y en todas las regiones de áfrica,

Según la página de internet <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/pobreza/tipos-de-desnutricion/> del autor: SOMOS AYUDA del documento: ayuda en acción de la pagina 4 que expresa literalmente que:

La desnutrición se debe, principalmente, a la falta de nutrientes como la vitamina A, ácido folio, proteínas o hierro, pero también inciden otros factores, como por ejemplo la falta de acceso al agua potable, la educación esto provoca síntomas como:

Diarreas constantes: que impiden un peso adecuado y una retención de alimentos ya que a la hora de tener esta enfermedad nuestro sistema digestivo no retiene ningún tipo de comida y no nos da hambre.

Los efectos de esta desnutrición se muestran a lo largo del tiempo principalmente, para los menores de edad y las personas de la tercera edad, dificultando el desarrollo y la nutrición de la niñez.

El desarrollo físico de un niño se ve afectado por desnutrición crónica se ve alterado y provoca que su cuerpo no alcance los estándares establecidos para su edad y es ahí en donde empiezan a tener problemas a la hora de su crecimiento porque su cuerpo no se desarrolla como es y les afecta en el desarrollo de su cerebro.

Además, también causa otro problema como un sistema inmunológico más débil y más propensión a desarrollar más propensión a desarrollar diferentes tipos de enfermedades.

La mala nutrición se da regular mente en las familias indígenas, porque ellos no tienen un buen trabajo y por lo regular estas personas tienen familias numerosas, al no obtener la cantidad de dinero necesaria para comprar alimentos saludables se ven en la necesidad y a veces hasta en la obligación de comprar comida ya sea chatarra que es más barata o comprar verdura, frutas, pastas y etc. ya pasadas y a veces hasta vencidas todo esto debido a la baja economía.



Según la página de internet <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> del autor: organización mundial de la Salud del documento: MAL NUTRICION de la página 5 expresa literalmente que:

Una de las causas fundamentales de la obesidad es por el mal equilibrio de una alimentación no balanceada, la desnutrición trae muchas consecuencias como por ejemplo la muerte, la diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una diferencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la mala nutrición existe una diferencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita.

En Guatemala el 48% de los niños sufren desnutrición crónica. Guatemala es el país centro americano con más desnutrición crónica y una de las más elevadas del mundo. En algunas zonas rurales, especialmente en el departamento de Chiquimula alcanza el 80%.

Nuestro equipo de nutrición y salud en la zona está llevando a cabo la medición de los niños de la comunidad para determinar la presencia de desnutrición crónica. Además, se lleva a cabo un programa de vigilancia nutricional a niños menores de cinco años, ya que son los más propensos a una desnutrición y los más afectados porque en esa edad ellos empiezan a desarrollar bien su cuerpo y su cerebro, su inteligencia, su creatividad, y es por eso que ellos y las personas de la tercera edad son los más importantes para darles una buena alimentación.

La desnutrición en Guatemala solo deja dos opciones a la mitad de los niños menores de 5 años, o mueran por la desnutrición aguda o pierden oportunidades de desarrollo por la desnutrición crónica.

En total son un millón 272 mil niños los que están condenados a no alcanzar su potencial físico e intelectual. Los niños desnutridos agudos suman 19 mil 160 que representan el 0.7% de menores de 5 años.

Las 111 víctimas de hambre es el registro que salud tiene hasta el 23 de diciembre de 2017, falta el dato de 43 casos que para ese mes estaban en investigación, además de los que se registraron durante la última semana del año pasado, de los 111, la muerte número 43 fue la de un niño quien murió a 1 año y 16 días de haber nacido porque su mamá no había tomado las medidas de nutrientes durante el embarazo.



Grafica gracias a:

<https://estaticos.efe.com/efecom/recursos2/imagen.aspx?IVW2oAh2vjOQ7tGyDMG7SeSOaXYOmF-P-2b5Q4TncnkXVSTX-P-2bAoG0sxzXPZPAk5I-P-2fU5U-P-2bMCGi0gREHhkoHE7NsDMCA-P-3d-P-3d>

Por lo general los mayores factores causantes de la desnutrición en el mundo son la falta de riego, las plagas y la pérdida de las cosechas. Los conflictos armados y epidemias hacen que esta situación crezca y padezcan con mucha más frecuencia.

La ONG cuenta con los servicios de médicos sin fronteras, en el año de 2005 trabajarón con más de 56,000 niños con desnutrición severa y otros con problemas de desnutrición alarmadores, Actualmente la ONG trabaja en ocho centros de nutrición terapéutica en distintas regiones. La función de cada centro es poder atender a niños y adultos que lleguen con desnutrición severa o pérdida de apetito y de esta forma pode seguir un tratamiento apto en el que mejore su condición alimentaria. También trabajan creando prevenciones nutricionales ampliamente. Han puesto 46 centros de beneficio para las personas en la ciudad de Níger esto con el fin de observar si la parte médica y nutricional de los niños necesitan o no estar ingresados pero con un tratamiento continuo y un seguimiento. “si un niño cuenta con desnutrición severa, tiene hambre y no presenta complicaciones serias, él logra permanecer en casa durante la duración de su tratamiento. Todas las semanas se elaboran consultas en los distintos centros de nutrición con el fin de que, los niños reciban asistencia médica y raciones de alimentos que lo sustente cada semana”.

El número de trabajadores que se necesitan en uncentros de nutrición, emergencia, es de aproximadamente, más de 1,400 trabajadores nacionales y 140 voluntarios internacionales. Ellos son los encargados de que cada tratamiento tenga seguimiento en los niños que necesitan ser ingresados, realizando pruebas para saber el grado de desnutrición y repartiendo raciones de alimentos a niños con desnutrición moderada y sus familias.

## **DESNUTRICION SEVERA Y DESNUTRICION MODERADA**

Esta enfermedad por lo general es mayor mente dada a los niños con desnutrición severa que se encuentren realmente graves o han perdido el apetito, ellos son llevados a hospitales en los centros de nutrición terapéutica hasta que se recupere, después de esto vuelven a retornar hacia sus hogares pero con un seguimiento en el tratamiento de los programas de atención ambulatoria.

El equipo a cargo del programa de atención ambulatoria tiene la obligación de visitar una vez por semana a los pacientes con desnutrición severa. Con paquetes de alimentos y bebidas energéticas donados por los colaboradores o patrocinadores llegan hacia los hogares, pasando por revisiones a toda la familia y comprobando que no hay complicaciones médicas. Además de contribuir con cada familia dándoles una raciones de alimentos extras.



Grafica gracias a: <https://notibarranquilla.com/wp-content/uploads/2018/05/icbf-operacion-guajira-750x450.jpeg>

### **¿Qué impacto tiene el aumento de precios de los alimentos sobre las personas de escasos recursos?**

Según la página de internet:

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=61152> del autor: (Centro de Atención Intramed), del documento: (Consecuencias del aumento global del precio de los alimentos) de la página (1), expresa literalmente que:

El incremento de la canasta básica no solo afecta la economía de las personas sino también su salud.

Consecutivamente en varios lugares en todo el lapso de la historia, han habido incrementos radicales en los precios de los alimentos. Uno de los fuertes cambios se produjo en los años de 2006 y Julio de 2009 porque hubo un aumento a nivel mundial en los precios de alimentos. Aumentando la misma a un 75 por ciento,

haciendo que más de 75 millones de personas y familias en todo el mundo carezcan de una nutrición adecuada llevándolos al peligro de la desnutrición.

Investigadores realizaron una evaluación sobre las causas o factores por las cuales se produjo este incremento de alimentos, de la misma manera generan la canalización. Consecuencias y salud pública. Llegando a la conclusión de que la canasta básica conservara los mismos precios por varios años, sin dejar atrás las políticas públicas ya que mediante a ello es el aporte a los alimentos seguros y baratos.

### **¿Cuánto ha aumentado el precio de los alimentos?**

El costo de los alimentos en el mundo empezó a incrementar desde el año de 2003 sin embargo la tarifa aumento mucho más en el año de 2006 y fue de una forma mucho más rápida. Sin embargo en el año de 2008 se volvió a notar un cambio bastante fuerte de lo que se esperaba de tal manera llegando a alcanzar un record.

En la tabla general de alimentos básicos se observó un incremento del 14% en el año de 2006, la misma tabla general indica la confirmación de los precios de los principales alimentos estipulados según las órdenes del mercado. La cual nuevamente tuvo un aumento de un 27% en el año de 2007. Un dato curioso fue la caída de los alimentos a mitad del año en 2008, pero en enero de 2009 aun permanecía un 26% por encima de lo que antes todavía estaba, con este planteamiento nos referimos a 3 años exactamente antes de todo.



Grafica gracias a: <https://i2.wp.com/tamaulipasenlared.com/wp-content/uploads/2017/01/CANASTA-B%3%81SICA-AUMENTA-COSTO-GOBIERNO-INCAPAZ-3.jpg?fit=1000%2C400&ssl=1>

No obstante detrás de todos los incrementos anteriores, las preferencias de los productos básicos destacan como uno de los precios elevados a nivel mundial, uno de los ejemplos podrían ser el:

- Aceite de palma, que aumentó un 4%
- Trigo aumento un 48%
- Plátanos aumentó un 64%
- Arroz tuvo un aumentó de un 189%

Los incrementos de los precios en los alimentos básicos se han informado drásticamente y rápidamente a todos sus consumidores por medio del precio menor. En la parte del Reino Unido, hay un alto porcentaje donde la canasta básica, productos y alimentos fueron afectados en general.

Existe una gran diferencia de incrementos en distintos productos como por ejemplo, los precios en los alimentos como los refrescos y las comidas rápidas ya que en estos, el incremento se produce muy densamente.

Por otro lado tenemos los productos que se han elevado drásticamente y mucho más que otros, hablamos de Alimentos básicos No procesados, una de las cosas principales a tomar en cuenta es que estos productos se inducen a la comercialización en un 100%, es por eso que ha sido mucho más notorios los precios.

### **¿POR QUÉ ESTÁN AUMENTANDO LOS PRECIOS MUNDIALES DE LOS ALIMENTOS?**

En las últimas investigaciones se han reflejado que los últimos aumentos de los precios hacen una combinación compleja de cambios a corto plazo en la oferta y demanda que se superponen con las tendencias mundiales a largo plazo.

En lo consiguiente se dan 5 explicaciones de por qué el cambio en el incremento de los productos alimenticios, la tarifa o el porcentaje que aumento o disminuyo en conjunto con el tiempo o años en el duro dicho aumento o disminución.

### **EL CAMBIO DE LA DIETA EN LOS MERCADOS EMERGENTES.**

Se considera que un planteamiento a esto se debe por el crecimiento de la población en general a nivel global, por lo tanto la demanda por el crecimiento y elevación de los productos de alimentos consumidos, son drásticos.

Algunas personas que tiene la posibilidad de vivir en países como. Brasil, Rusia India y China cuentan con una economía de rápido crecimiento, además de que utilizan la estrategia de un cambio rápido y eficaz, como lo han pasado en los últimos tiempos con las dietas de vegetales tradicionales de la canasta familiar a productos básicos que por lo general son los más caros de la industria Cárnica y Láctea. Esto para satisfacer proyecciones que se han hecho actualmente incluye la misma la demanda necesaria en aumento de producción de carne en un 85% entre 2000 y 2030. No obstante las industrias de leche y carne son efectivamente ineficaces en términos de grano, tierra y uso del agua, por lo que hay mayor demanda de grano y también consecuencia de su mismo precio. A lo amplio de todo el mundo la

producción pecuaria también colabora con un 20% de todo el total de inversiones y de gases de invernadero, así mismo la producción agrícola hace que por lo consiguiente el calentamiento global sea afectado.



Grafica gracias a:

[https://www.iaea.org/sites/default/files/styles/2016\\_landing\\_page\\_banner\\_1140x300/public/18/04/sustainable\\_animal\\_production-sylvopastoral\\_system-dsc\\_0284\\_2.jpg?itok=c2bERUzQ&timestamp=1522763231](https://www.iaea.org/sites/default/files/styles/2016_landing_page_banner_1140x300/public/18/04/sustainable_animal_production-sylvopastoral_system-dsc_0284_2.jpg?itok=c2bERUzQ&timestamp=1522763231)

## **CAMBIOS EN EL COMERCIO AGRICOLA**

En la mayoría de las demandas se concibieron en la declinación de la producción y en las reservas de alimentos.

En los años antes de 2000, el desarrollo de la agricultura según la investigación de desarrollo, se consideró que durante la caída de los precios de alimentos y productos a nivel global se redujo en el interés. De esta forma al ver el cambio notorio, se tomaron en cuenta que las tierras de cultivo pasarían a formar parte de ser un uso alternativo para cultivos, ya sea para productos alimenticios o no como los biocombustibles.

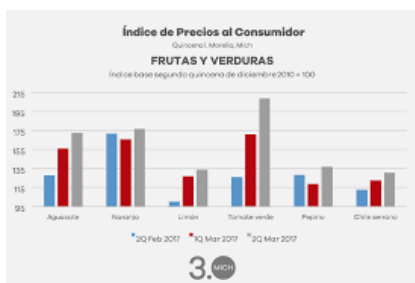
Agrupaciones como (FMI) y (BM), Fondos Monetario Internacional y Banco Mundial, también notaron el aumento de las exportaciones, y por ello desestabilizaron algunos sistemas de alimentos locales.

Para la exportación agrícola existen muchos factores a tomar en cuenta como, el incentivo a varios países a los que se les da por exportar un buen producto, esto con lleva a ganancia a sus pobladores ya que hace que se convierta en un país desarrollado y de este pase a hacer importador neto de la producción alimentaria básica. Lo que también hace vulnerable la crisis, consecuencias y ganancias de la exportación de los lácteos y productos industriales.

En el mundo hay varios países en desarrollo y otros por subdesarrollar, esto hace que haya presión y suprimiendo para todas las áreas de liberalización del comercio. Hay políticas de agricultura muy comunes como la de la Unión Europea y Farm Hill de EE.UU. ellos han creado y organizado las subvenciones para sus

propios agricultores y han inflamado artificialmente los precios a nivel internacional. Mientras que en otros países se dio por obligada el incremento de los alimentos y a la salida del negocio

Por ejemplo, en Ghana, debido a la importación masiva de aves de corral de la UE en 2003, el parlamento decidió aumentar los aranceles de importación. El FMI presionó para revertir esa decisión y finalmente en Ghana quedó devastada la industria local de aves de corral.



Grafica gracias a: <http://michoacantrespuntocero.com/wp-content/uploads/2017/04/Precios-de-alimentos-03.jpg>

La producción de biocarburantes es económicamente la más alta de los mercados. Para competir con los combustibles, se necesitan incentivos para la producción y el consumo como así tarifas de protección para los biocarburantes.

Más del 60% del aumento del precio del maíz ocurrido entre 2005 y 2007 puede atribuirse a la expansión en los EE.UU. del programa de agravado por la disminución de las existencias en los principales países exportadores.

## CONSECUENCIAS EN LA SALUD PÚBLICA DEL AUMENTO DE LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS

El incremento en los precios de los alimentos, a lo largo del tiempo, tendrán diferentes efectos en cada área, como los son la familia, economía pero sobre todo en la salud.

La salud publica en varios países ha sido devengado esto por no contar con la capacidad o recursos suficiente, también debido a que tanto los incrementos en los alimentos de la misma manera esto afecta en el área de salud, los ingresos dependen en gran medida de las importaciones de alimentos.





Grafica gracias a: <http://www.granma.cu/file/img/2014/05/medium/f0009154.jpg>

Las consecuencias para la salud son medidas por los países de ingresos medios, pero son aún más difíciles de identificar cuando dependen del equilibrio de la producción nacional y las importaciones

Los países que son productores netos, como algunos en América Latina, podrían beneficiarse si los altos precios internacionales filtran a los agricultores locales, fortaleciendo un desarrollo agrícola que permita aumentar la producción y mejorar el sustento de las zonas rurales.

En otros países de ingresos medios y los países de ingresos superiores, el aumento de los precios de los alimentos y productos se ha llevado a los consumidores y clientes en general,

Al gastar menos en alimentos la disminución por la compra de alimentos relativamente han cambiado a más baratos y de peor calidad para ahorrar dinero. En los EE.UU.(Estados Unidos) y el Reino Unido, el precio de la densidad de energía, como la de los alimentos es pobres en nutrientes y han tendido a subir menos que el precio de los productos más saludables, haciéndolos más accesibles.

Por lo general esto no solo afecta a los consumidores individuales si no también afectan a las respuestas de la política social.

## **HAMBRE CERO**

Según la página de internet

<https://www.bread.org/es/que-causa-el-hambre> del autor Bread for the World del documento Hambre Cero de la página 1-5 expresa literalmente que

Hambre Cero se refiere especialmente a la falta de alimentos y escasos recursos económicos que muchas de las familias que viven en nuestra sociedad poseen por no tener un trabajo estable y ningún tipo de ingreso económico para poder sostener las necesidades de su hogar, al no consumir alimentos afectar a todos los miembros de la familia ya que al no hacerlo les trae consecuencias graves a sí mismos.

Todos los días miles de personas tanto hombres como mujeres tienen dificultades a la hora de ingerir alimentos por no tener un ingreso económico que les genere dinero y de esa manera poder comprar alimentos, todos los que no se alimentan son afectados pero los más afectados son los niños ya que es muy necesario alimentarlos para que tengan una buena defensa, cada 5 de ellos sufren de desnutrición y otros mueren por no comer, existen 821 millones de personas que no llevan una alimentación adecuada cada diez de ellas se van a dormir sin ingerir algún tipo de alimentos, existen tipos de albergues que donan cierto porcentaje de alimentos para los que no tienen más sin embargo no es suficiente para alimentar a tantas personas.

El pacto Hambre Cero busca disminuir por lo menos el 10% de los problemas de desnutrición en un plazo aproximado de 4 años, la cual es una buena base para poder lograr una reducción del 24% en aproximadamente 10 años, así mismo uno de los objetivos es evitar la muerte de muchas personas adultas y niños por desnutrición y otras causas que el mismo ocasiona, también enfrentar la pobreza y promover el desarrollo que lleve a su erradicación.

Hambre Cero abarca lo que es economía desnutrición, y erradicar el hambre y la desnutrición es uno de los grandes problemas que actualmente existen en nuestro país, sociedad, y demás países y por lo tanto es un desafío muy grande de lograr, las consecuencias que este genera son muy grandes y en algunas ocasiones lamentables, la consecuencia de una mala alimentación no es solo un mal estado de salud o el sufrimiento o dolor de no tener un alimento, sino que también afecta en la educación lo moral y lo personal y entre muchas otras áreas más.

En el 2015 fueron dictados los 17 objetivos para el Desarrollo Sostenible y de esa manera poder mejorar la vida de las personas antes de 2030 el objetivo 2 Hambre Cero tiene toda la intención de acabar con el hambre, y así poder lograr cambiar la vida de muchas personas y la seguridad alimentaria, la desnutrición y la economía de muchos y esa es la mayor prioridad del Programa Mundial de Alimentos, más sin embargo existen muchos obstáculos que impiden llevar a cabo de la mejor manera este objetivo.

Los objetivos del Desarrollo Sostenible buscan terminar con todas las formas de hambre y desnutrición, velar por el acceso económico de todas las personas, velar especialmente por los niños más afectados para que lleven una alimentación saludable y estable por todo el año y demás años.

Debido al mal crecimiento de la canasta básica y los malos manejos económicos existen miles de personas desempleadas y eso les impide llegar alimentos a toda su familia principalmente los hombres son los encargados de dicha responsabilidad, más sin embargo muchas mujeres por necesidad tienen que trabajar para poder cubrir algunas de las necesidades que el hombre no alcanza a cubrir y es así como ellos salen adelante no dejando que la falta de alimentos los alcance a ellos y a sus familiares que los rodean.

Como ciudadanos y seminaristas deseamos cambiar muchas cosas de nuestra comunidad y ponerle solución a los mismos, pero se nos es imposible ya que estos han crecido aún más el Hambre Cero es uno de los mayores y grandes problemas que tenemos en nuestra sociedad y cada día incrementa aún más.

Una de la mayor causa del hambre cero es la pobreza en todo el mundo y así como sucede en países pobres también sucede en países ricos en áreas rurales y áreas urbanas ambas son muy fáciles de identificar ya que los más afectados del hambre cero suelen vivir en pobreza extrema, en Guatemala y demás países la falta de alimentos es a causa por falta de empleos o salarios muy bajos. Las tasas de hambre aumentan cuando la economía nacional o local cae, una vez que el o ella pierde su empleo es muy difícil que encuentre otro ya que estamos en un tiempo donde el estudio y un título universitario es requisito importante es de mucha importancia para obtener cualquier tipo de trabajo. Aun cuando parece que la economía mejora, existen muchos que luchan con encontrar empleo, las personas que por algún motivo menor han estado en prisión al salir sufren de gran discriminación lo cual hace muy difícil que encuentren empleos a la hora de llegar a la comunidad donde viven. Existen varios hogares donde ya sea el padre o la madre se tiene que hacer responsable de todos los gastos que se tiene que cubrir y aun así trabajan horas extras o empleos extras para llevar alimentos a sus hogares.

La escasez de alimentos en los países desarrollados es muy común las personas más afectadas son los pequeños agricultores y sus familias ya que estos depende de su propia cuenta sobrevivir y alimentarse, cuando una cosecha que ellos ya han ingerido se termina en ese momento se acaba su periodo de alimentos y ellos tiene que ver cómo sobrevivir disminuir sus comidas a una sola por día, hasta que al final terminan por comer sin días, otra razón que hay por escasez de alimentos es que el 40% de los cultivos se echan a perder y los pequeños agricultores no tienen la opción de saber cuándo habrá mal y buen clima, y algún toxico malo que le cae a sus cosechas.

Existen muchos mercados inestables y la mayoría de personas de pocos recursos tiene una muy pequeña cantidad de dinero para gastar en sus alimentos,

bajo escasos recursos que poseen apenas tiene para alimentar a los miembros de su familia y dejan de comer los padres para darles a ellos, cada que la canasta básica aumenta sus precios es más grande la dificultad de poder comprar alimentos como lo es el arroz, frijol, maíz que son los que más tarifican a los consumidores por su alto nivel de calorías.

El hambre no necesariamente necesita ser visible para saber que existe el hambre oculta se les llama a las personas que no ingieren ningún tipo de alimentos por dales a sus hijos en la mayoría de veces, el hambre oculta afecta aproximadamente al 30% de la población las de 200 personas pueden ocultarlo, pero no podrán ocultar las consecuencias que les generara a su salud.

Los efectos del Hambre Cero pueden afectar en niños, jóvenes y adultos, pero a menudo la inseguridad alimentaria continua por lo que los efectos y consecuencias también continúen, ya que la comida es una de las mayores necesidades del ser humano, al no alimentarnos puede afectar en casi todo lo que realicemos durante el día en algunos no comer es muy a menudo y esto genera desnutrición y si esta persiste su costo será alta y tanto visible y no visible para las personas que los rodean.

Para erradicar el hambre es muy importante conocer la situación del problema en nuestro país y los departamentos, erradicar el hambre en a estos niveles y en el transcurso de nuestras vidas es posible si nuestro gobierno brinda su mayor ayuda hacia los afectados, los instituciones que ahora brindan ayuda como las iglesias, los comedores públicos y las ayudas extranjeras son muy importante pero aún no son suficientes, un fuerte liderazgo del gobierno proporcionara un lazo con las comunidades y de tal manera las animara a poder ayudar al prójimo y de esa manera las comunidades, empresas contribuyan para poder acabar con el hambre.

Para poder erradicar el hambre en el año 1030 es necesario que sea la prioridad nacional del 2019 con apoyo de todos nuestros superiores.

Existen muchos casos donde podemos ver el país y la comunidad centran sus fuerzas y unión para ayudar y darle oportunidad a las personas que batallan contra el hambre y para cubrir sus necesidades básicas, esto solo demuestra que unidos todo se puede.

Para poder lograr nuestro objetivo es necesario una vos de impulso que nos motive a querer ayudar al prójimo y seguir los pasos de personas honestas y leales con su trabajo y sobre todo que sean dedicadas a que hacen.

No solo tenemos que trabajar para combatir el hambre y la pobreza, Dios nos promete un día en que ningún niño, joven y adulto que vaya a dormir sin ingerir algún alimento y ningún padre sacrifique su comida para dárselo a sus hijos, estamos llamados a construir el reino de Dios aquí en la tierra como en el cielo, y cuando oramos damos nuestro pan de cada día y también estamos orando por la

erradicación del hambre, con la oración participamos en la obra de Dios de cuidar a todas las personas en necesidad

Para ponerle fin al hambre cero es necesario realizar una investigación para conocer las causas, la investigación ayuda a conocer la raíz del hambre y así mismo buscar las estrategias necesarias para erradicarla.

Para acabar con el hambre en nuestra época es necesario involucrarnos lo más necesario y estar pendiente de las decisiones que la persona líder tome y sobre todo ver que sean las mejores y convenientes es necesarios que exhortes tu vos y dar tus opiniones para poder facilitar en cierto punto el problema a solucionar, es necesario involucra y aceptar todo tipo de ayuda al igual que la oración.

Al dar tu punto de vista haces y colaboras en mucho ya que tu opinión y la de las demás marcan la diferencia con las personas negativas, comprometerte con tu comunidad de apoyo para acabar con el hambre es algo que siempre debes de hacer ya que desde el principio sabias los riesgos y dificultades del problema.

Nuestro compromiso es acabar con el hambre y para ello necesitamos construir la voluntad política para hacer del hambre una prioridad nacional.

Escriba una carta, o mande un correo electrónico o llame a los miembros del congreso para hablar de asuntos críticos.

Exhorte a los candidatos de su comunidad a discutir más a fondo los temas de la pobreza y el hambre.

Tome acción ya sea en persona en línea o por algún otro medio que considere que le sea útil para brindar y obtener ayuda.

Involucre a su comunidad, escuelas, colegios, empresas y cualquier otro centro de apoyo.

Participen en grupos que considere que pueden brindar ayuda a nuestro proyecto acabar con el hambre.

Es necesario estar organizados para realizar un buen trabajo, también es necesario involucrar a demás comunidades para solucionar de forma más rápida y sabia el hambre.

Aunque se hace lo necesario para poder alimentar a todas las personas sin alimentos no es suficiente, la pobreza y la vulnerabilidad impiden que tengan ascenso a una alimentación sana por bajas producciones mercados defectuosos o precios inaccesibles.

Se dice que la información es base fundamental para poder darle solución al problema por medio de la información podemos dar a conocer la situación grave o no en la que se encuentra el objetivo 2 Hambre Cero y dar charlas, hacer campañas

publicitarias, la información también nos ayuda a nosotros a alimentarnos del tema y exponerlo en escuelitas, colegios, instituciones grandes, también a las señoritas y señoras mayores para que conozcan las consecuencias y tengan cuidado en los actos que cometen ya que una de las mayores causas de falta de alimentos es la pobreza y la mayoría de esas personas suelen tener más de 6,7,8 hijos y eso aumenta más la cantidad de alimentos, y los niños son los más afectados se quedan sin estudios sin una vivienda estable, trabajan a edad muy temprana y otros mueren de desnutrición al no tener una alimentación adecuada.

El principal objetivo de hambre cero es poner fin, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.

¿Por qué?, el hambre extrema y la desnutrición siguen siendo un enorme obstáculo para el desarrollo sostenible y la población y constituyen una serie de obstáculos y trampas de la cual es muy difícil escapar.

El hambre y la mal nutrición hacen que las personas sean menos productivas y más propensas a sufrir enfermedades, por lo que les impiden aumentar sus ingresos económicos y mejorar su estilo de vida, la gran mayoría de países desarrollados se encuentran las personas que parecen de hambre.

La mala práctica de recolección y el gran desperdicio de alimentos han contribuido a la escasez de alimentos. En otros países las guerras han afectado mucho negativamente a la disponibilidad de alimentos y han provocado la desnutrición en muchas personas y del medio ambiente tomemos en cuenta que este es muy importante y fundamental para cultivar alimentos.

Todos queremos que nuestras familias tengan alimentos, y que estos sean seguros y nutritivos.

Un mundo con hambre cero puede influir negativamente en nuestras economías, así como en la salud, la educación, la igualdad y el desarrollo social en general, el hambre cero puede ser una clave para nuestra destrucción y frustrar el futuro de muchos, este también frena otros objetivos del Desarrollo Sostenible y por lo tanto no podemos preceder a otros como lo son la educación, la salud y la igualdad de género.

Para poder ayudar podemos empezar haciendo cambios en la vida cotidiana, en el hogar, en el trabajo y en la comunidad apoyando a los agricultores y a los mercados locales y tomando decisiones sostenibles sobre la alimentación, apoyando la buena nutrición y luchando contra los malos cuidados y desperdicios de alimentos, también podemos utilizar nuestro poder como consumidores y

votantes, exigiendo que las empresas y gobiernos tomen las decisiones y realicen los cambios que hagan posible lograr los objetivos para acabar el Hambre Cero, podemos participar, ya sea por medio de las redes sociales o en nuestras comunidades locales.

El reto de hambre cero es reducirá cero el retraso en el crecimiento de los niños y niñas menores de 10 años, permitir el acceso de una alimentación adecuada, durante todo el año contribuir a que todos los sistemas alimentarios sean sostenibles aumentar un 100% la productividad y el ingreso de los pequeños productores, y reducir a cero el desperdicio de alimentos y las pérdidas post-cosecha

## **CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACION**

Según la página de internet

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html> del autor cuídate más del documento  
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html> de la página 1-5 expresa literalmente que

En esta época actual nos es un poco complicado tomarnos nuestro tiempo y llevar un control de alimentos adecuado, nosotros mismo somos los responsables de crear nuestros propios hábitos y costumbres dejamos una de las grandes prioridades que son nuestros alimentos hasta el final aun así consumiendo alimentos inadecuados y en momentos inadecuados, tememos que saber la importancia de cada comida y que comida es saludable para nuestro organismo.

Existen muchas personas que consumen casi a diario comida chatarra sin agregar tan solo una fruta o una verdura a sus alimentos, esto les puede causar un gran daño.

No comer saludable afecta en gran parte a todas las personas, pero mayormente a los niños ya que no ingerir algún tipo de alimentos provoca malas defensas y mal rendimiento por casi todo el día, hay muchos que se van a estudiar sin probar sin quiera un bocado esto provoca un nivel académico muy bajo, mal humor, desmayos, entre otros.



La mala alimentación abarca varios problemas entre ellos se encuentra la obesidad, no está de más saber que es por una mala alimentación, la obesidad no solo tarea engordar, sino que también conlleva serios daños y problemas de salud serios.

Los problemas indigestivos también forman parte de la mala alimentación, esto ocurre en todo tipo de personas, pero más en las mujeres, ya que se da una sensación incomoda en la parte superior del abdomen a la hora de comer, puede ocurrir por muchas cosas como comidas altas en grasa, bebidas alcohólicas, cafeína y por beber mucha cantidad de gaseosa.

Irse a la cama sin haber comido o comer más de lo estipulado puede causar dificultad a la hora de poder dormir.

La mala alimentación puede generar problemas de aprendizaje mayormente en los jóvenes, se dice que los jóvenes y personas que consumen comida chatarra con mayor frecuencia tienen resultados bajos en pruebas cognitivas que valúan la atención, la eficiencia, el rendimiento y el humor, comer comida chatarra afecta y deteriora a la memoria, es muy probable que el hecho de las dietas pobres y tóxicas pueden generar ciertas reacciones químicas que llevan a la inflamación del hipocampo asociados a la memoria y el reconocimiento.

Así mismo los azúcares y las grasas pueden frenar las actividades de cierta parte del cerebro, es muy importante porque esto ayuda a en la formación de la memoria y el aprendizaje de la memoria, consumir muchas calorías que interfieren con la producción saludable.

Normalmente la mayoría de los adolescentes tienen diversos cambios de hormonales haciendo susceptibles a los cambios de humor y de conducta, es importante controlar las dietas saludables de comida ya que la comida chatarra provoca el riesgo de padecer de depresión y este aumenta un 58% si se consume muy seguido causando depresión en los jóvenes.

Nuestro organismo necesita alimentos con proteínas y vitaminas para estar saludables y funcionales. Si tiene la sensación de estar lleno y satisfecho, no crees tener mucha energía y en poco tiempo te sientes decaído y cansado. Si integras alguna comida chatarra en todas las comidas del día durante un cierto periodo puedes desarrollar fatiga crónica, llevando tu nivel de energía a un nivel muy bajo y esto te puede ser imposible o muy cansado realizar tareas que pueden ser muy fáciles de realizar provocando fatiga y debilidad.

La comida chatarra o rápida está hecha de principalmente de altos niveles de grasa que viene a afectar al organismo lo que lleva a enfermedades cardiovasculares, el aumento repentino de los niveles de azúcares en la sangre lesionan los revestimientos en los vasos sanguíneos, lo que produce y lleva a la inflamación crónica bloqueando el flujo de sangre al corazón. Si el bloque es muy grande, se pueden producir infartos y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Todos sabemos que uno de los males de la vida moderna y de nuestra época es la mal alimentación, los hábitos alimentarios se han convertido en algo irregular, con un mayor porcentaje al comer mal, abusar del consumo de las comidas chatarras deja a un lado los alimentos saludables como lo son las verduras, las frutas y todo acompañado de una vida sedentaria.

Todos debemos de consumir todo tipo de alimentos y nutrientes que contribuyan y sean de beneficio para nuestra salud física y mentas en especial los jóvenes ya que son el futuro de nuestro país todos deben de tener en cuenta los riesgos y las consecuencias que producen por una mala alimentación.

La buena alimentación es clave para tener un cuerpo saludable, es importante que cada uno cuide su nutrición de acuerdo a su estilo de vida siempre y cuando con alimentos sanos, organizar y seleccionar los alimentos de acuerdo a sus necesidades y economía.

La mala alimentación no solo acompaña a los adultos especialmente a los jóvenes ya que son los que tiene más tentaciones de consumir comidas dañinas.

Para tener una buena alimentación es necesario informarnos y de esa manera informar a todos los jóvenes que nos rodean para que conozcan la importancia que esta trae y las consecuencias que puede provocar al no hacerlo.

Antes de ir a estudiar debemos de comer antes de salir de su casa, y debemos de llevar refacción para no dejar de ingerir más de 3 horas el alimento y así estar con los tiempos de comida al día.

Tenemos de tener cuidado en los químicos que consumimos especialmente en las cafeínas y las gaseosas.

Es necesarios respetar los horarios de comida ya que estos son muy importantes para formación de nuestros hábitos, también es importante ejercitarnos para estar en forma y saludables, es necesario por lo menos hacer ejercicio 3 veces por semana.

Es necesario tomar suficiente agua por lo menor e 6 a 8 vasos diarias, se debe comer despacio masticar bien, en un sitio cómodo y estar alejado de cualquier tipo de distracción en especial los computadores y las redes sociales.

Es muy importante que los niñas y niños conozcan y tomen sus propias decisiones a la hora consumir alimentos, como padres no debemos de ser muy estrictos con forme a los alimentos de nuestros hijos, como niños que son van a tener la curiosidad de querer comer alguna golosina o comida chatarra, lo que si debemos es de enseñarles que todo con medida y que los daños que consumir muchas golosinas o comidas no saludables les puede afectar mucho a su niñez.

Los efectos negativos de una mala alimentación son el claro ejemplo de una vida muy ocupada, son personas que trabajan mucho y apenas tiene tiempo de poder cocinar algo saludable y eso los lleva a ingerir alimentos dañinos.

Una buena alimentación es uno de los pilares básicos para desarrollar una buena salud y auto estima, sin embargo, hay cierta etapa de la vida donde la salud es de mayor importancia ya que al comer proteínas y alimentos saludables nos ayuda a tener una buena defensa esto es más e las personas mayores.

Además de mantener la salud en buen estado y ser necesaria para garantizar un correcto desarrollo físico y psicológico, la alimentación durante la adolescencia al establecimiento de hábitos que se deben tener diariamente y de esta manera se estará previniendo algunos tipos de salud durante la edad adulta o vejez, adolescencia es una etapa de un riesgo nutricional, ya que aumenta mucho las necesidades que se generan en el día a día.

El abuso de de las comidas rápidas abusan por ser atractivos y baratos, contiene un acceso de grasa saturada y carbohidratos saturados, y tiene un escaso aporte de fibra vitaminas y minerales, tomando en cuenta que estas comidas contienen un alto contenido de yodo, produciendo un contenido alto de acné especialmente en los jóvenes, el abuso de comidas rápidas puede provocar altos niveles malos de salud como la obesidad.

Los jóvenes son más probables en caer en tentaciones y las tentaciones se dan por todos lados las consecuencias de una mal nutrición y las consecuencias que les afectan son las drogadicciones este problema viene afectar ya que por estar concentrados en los malos caminos o las drogas no les ponen atención a sus vidas y le es indiferente si comen o no, o solo comer cualquier tipo de alimento malo, aun así, las drogas causan serios daños a su salud.

Las consecuencias principales de seguir unos malos hábitos alimentarios es la carencia de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental que se producen durante la adolescencia, además estos hábitos llevados al extremo pueden originar graves trastornos alimenticios que desemboquen en enfermedades o empeore la gravedad de no comer saludablemente.

Pueden suceder trastornos de conducta alimentaria en los jóvenes, el motivo por el cual se dan estos trastornos es porque muchos de los jóvenes se preocupan más en querer tener una figura bonita, este trastorno puede dañar seriamente a la persona y las algunas ocasiones la obsesión se vuelve mucho más grande y los daños son aún más graves.

Bebemos siempre procurar tener una alimentación sana para tener una vida mejor una vida más saludable y con mucha energía, somos jóvenes y tenemos muchas cosas más por vivir y aprender de la vida y por supuesto que una buena alimentación

nos permitirá vivir por muchos años más, se puede tener un buen físico solo con consumir buenos alimentos a la hora puntual de cada alimento y moderar nuestros alimentos sin comer grandes azúcares y grasas que son dañinas para nuestros organismos.

# Técnicas

## **Técnicas de recolección de datos**

Una de las técnicas que utilizamos para poder recolectar los datos necesarios sobre nuestro tema Hambre Cero, fue conversar con ellos, realizando actividades dinámicas y así poder escuchar a cada una de las opiniones o puntos de vista expresados por los diferentes jóvenes de trabajo de esta manera tuvimos dominio para poder resolver cada una de sus dudas que les surgían al momento de estar conviviendo con nosotros.

Cuando visitamos a los jóvenes a su salón se les expuso se les plantearon los planes el punto a donde queríamos llegar se les hizo preguntas a ellos para ver si habían captado el tema o si les había quedado claro el tema y varios de ellos lo hicieron perdieron la timidez y preguntaron y así mismo se les fue resuelta sus dudas, pero algunos de ellos les quedo claro el tema y sabían de que se trataba el tema que nostras le fuimos a impartir a su respectivo salón.

La recolección de datos se define al usar una gran diversidad de técnicas y herramientas que se pueden utilizar varias veces por el analista para definir cada uno de los sistemas de contenidos como, por ejemplo: entrevistas, encuesta, cuestionario, documentos, observación.

Cada uno de los mencionados se aplicaran en un momento distinto, con la finalidad de buscar un poco mas de información que podría ser muy útil a una investigación

muy común. En la presente investigación se define cada detalle las indicaciones que se deben de seguir en cada paso de recolección de datos, con las técnicas ya antes mencionadas.

Las principales técnicas de datos son: Encuestas, Entrevistas, Documentos, Observación, Cuestionario y Sugeridas en la metodología IAP.

Gracias a ellos cuando les explicamos les expusimos nuestro proyecto la mayoría de ellos estaban en silencio y eso nos daban a entender que si estaban poniendo atención estaban captando el tema estaban analizando lo que nosotras les estábamos exponiendo y cada vez que se les explicaba cada tema se preguntaba si había alguna duda para poderla resolverla al instante para que no se quedaran con esa duda y a sí mismo no se reservaran lo que no entendían y así fui como los jóvenes se quedaron satisfechos al resolverles cada una de sus dudas o de lo que no entendían.

Sobre las actividades dinámicas fue hacerles preguntas a varios de ellos y ellos respondiendo lo que se les preguntaba y luego comenzamos realizando encuestas y ellos respondiendo a conciencia de lo que creían que era justo y lo que practicaban ellos mismos y al final del proyecto se les impartió un plato de comida poniéndoles como ejemplo una alimentación adecuada para ellos y para que se alimentaran bien todos los días y así mismo explicándoles las consecuencias que se darán si no se alimentan bien.

### **¿Qué es una encuesta?**

Una encuesta es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una presentación a un grupo de personas, con el fin de conocer su opinión de cada uno de ellos o que es lo que ellos consideran lo correcto o lo practican. La intención de las encuestas no es hacer de más de las personas o hacer menos a cada una de las personas. Por ejemplo:

1. ¿Tiene conocimiento sobre los cuidados de nutrición?

SI.

NO.

NO SÉ.

2. ¿Considera tener una alimentación adecuada?

SI.

NO.

NO SÉ.

3. ¿Sabe la importancia de consumir los 3 tiempos de comida?

SI. NO. NO SÉ.

4. ¿Cree que en su familia tienen la higiene necesaria en la preparación de los alimentos?

SI. NO. NO SÉ.

5. ¿Consume comida chatarra?

SI. NO. NO SÉ.

6. ¿Se da cuenta de cuantas calorías consume al día?

SI. NO. NO SÉ.

7. ¿Consume más de 4 frutas a la semana?

SI. NO. NO SÉ.

8. ¿Conoce la precedencia de los productos que consume en la calle?

SI. NO. NO SÉ.

1. ¿Sabe que es el Hambre Cero?

SI. NO. NO SÉ.

2. ¿Conoce la pirámide alimenticia?

SI. NO. NO SÉ.

3. ¿Sabe que es la desnutrición?

SI. NO. NO SÉ.



4. ¿Sabe que consecuencias trae el no tener los recursos adecuados?
- SI. NO. NO SÉ.
5. ¿Conoce los tipos de desnutrición?
- SI. NO. NO SÉ.
6. ¿Tiene conocimiento del impacto que tiene el aumento de precios de la canasta básica en las personas de escasos recursos?
- SI. NO. NO SÉ.
7. ¿Tiene conocimiento por que el Hambre es un problema social?
- SI. NO. NO SÉ.
8. ¿Conoce como erradicar el hambre y la pobreza extrema?
- SI. NO. NO SÉ.
9. ¿Sabe porque hay desnutrición en las mujeres en estado de gestación?
- SI. NO. NO SÉ.

## **ENTREVISTA**

La entrevista es una conversación dirigida, con un propósito directo y específico que se usa en un formato de preguntas y respuestas. Por decir se le puede llamar un dialogo de información. Un dialogo es donde se le pregunta a las personas y las personas dan su punto de vista o lo que ellos consideran necesario y esto también se hace con el fin de conocer sus ideas sus formas de pensar.

### **Preparación de la entrevista**

Determinar o definir la preparación del entrevistador y sus actividades básicas  
Fijar un límite o medir el tiempo para la entrevista  
Buscar un lugar como para hacer la entrevista con más comodidad  
Hacer la cita con mayor anticipación

## **Tipos de Preguntas**

Hay preguntas Abiertas tanto como preguntas cerradas.

## **OBSERVACION**

La observación es otra técnica muy útil y fácil de usarla para analizar en su proceso de investigación, consiste en observar a las personas cuando realizan su trabajo. La observación es una técnica muy útil y fácil de observar sus hechos durante la cual el analista participa activamente y actúa como espectador de las actividades llevadas a cabo por una persona para conocer más su capacidad de pensamiento. El propósito de observar es múltiple, permite al analista al analista determinar que se está haciendo, quien lo hace, cuando se lleva a cabo, cuánto tiempo toma, donde se hace y por se hace.

## **Tipos de Observación**

Hay tres maneras distintas en que el analista puede observar: puede observar a una persona y sus actividades y sin interactuar por parte del propio analista.

## **Pasos a Observar**

Determinar y definir aquello que se va a observar

Estimar el tiempo necesario de observación

Obtener la autorización para llevar a cabo la observación

Explicar a las personas que van a ser observadas lo que se va hacer y razones para ello.

## CUESTIONARIO

Cuestionario ya no fue utilizado, dado a que la información de las encuestas nos ayudo de mucho.

Y como ya sabemos que cada cuestionario proporciona una alternativa muy útil para la entrevista sin embargo muchas veces existen ciertas características que pueden ser apropiada en algunas situaciones e inapropiadas en otra.

Algunas entrevistas también es importante los formatos y los contenidos de las preguntas en la recopilación de los hechos significativos. El cuestionario abierto al igual que las entrevistas que se aplican cuando se quiere conocer los sentimientos opciones y experiencias generales de los cuestionarios cerrados.

### LICEO COMPU-MARKET

Las alumnas seminaristas de la carrera de Secretariado Bilingüe Con Orientación en Computación y Secretariado Comercial y Oficinista, de la comunidad de Investigación No. 1, trasladamos la presente encuesta a los estudiantes del Liceo Compu-Market para recopilar información acerca del tema: HAMBRE CERO, y para fines de nuestra investigación se les sugiere que sus respuestas sean honestas.

#### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada pregunta y subrayar la respuesta que considere adecuada, puede utilizar lapicero azul o rojo, no negro.

1. ¿Tiene conocimiento sobre los cuidados de nutrición?

SI

NO

NO SÈ

2. ¿Considera tener una alimentación adecuada?

SI

NO

NO SE

3. ¿Sabe la importancia de consumir los 3 tiempos de comida?

SI

NO

NO SE

4. ¿Cree que en su familia tienen la higiene necesaria en la preparación de los alimentos?

SI

NO

NO SE

5. ¿Consume comida chatarra?

SI

NO

NO SE

6. ¿Se da cuenta de cuantas calorías consume al día?

SI

NO

NO SE

7. ¿Consume más de 4 frutas a la semana?

SI

NO

NO SE

8. ¿Conoce la procedencia de los productos que consume en la calle?

SI

NO

NO SE

9. ¿Consume carnes rojas por lo menos dos veces a la semana?

SI

NO

NO SE

10. ¿Considera que dentro del establecimiento venden comida saludable?

SI

NO

NO SE

GRACIAS POR SU COLABORACION, ESPERAMOS QUE TENGAN  
UNA BUENA TARDE.

LICEO COMPU-MARKET

Las alumnas seminaristas de la carrera de Secretariado Bilingüe Con Orientación en Computación y Secretariado Comercial y Oficinista, de la comunidad de Investigación No. 1, trasladamos la presente encuesta a los estudiantes del Liceo Compu-Market para recopilar información acerca del tema: HAMBRE CERO, y para fines de nuestra investigación se les sugiere que sus respuestas sean honestas.

#### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada pregunta y subrayar la respuesta que considere adecuada, puede utilizar lapicero azul o rojo, no negro.

1. ¿Sabe que es el Hambre Cero?

SI

NO

NO SE

2. ¿Conoce la pirámide alimenticia?

SI

NO

NO SE

3. ¿Sabe que es la Desnutrición?

SI

NO

NO SE

4. ¿Sabe qué consecuencias trae no tener los recursos adecuados?

SI

NO

NO SE

5. ¿Conoce los tipos de Desnutrición?

SI

NO

NO SE

6. ¿Tiene conocimiento del Impacto que tiene el aumento de precios de la canasta básica en las personas de escasos recursos?

SI

NO

NO SE

7. ¿Tiene conocimiento por qué el Hambre es un problema social?

SI

NO

NO SE

8. ¿Conoce como erradicar el hambre y la pobreza extrema?

SI

NO

NO SE

9. ¿Sabe por qué hay desnutrición en las mujeres en estado de gestación?

SI

NO

NO SE

LA MAYOR RIQUEZA ES LA SALUD.

## **Familias cualitativas**

### **¿Que es la investigación cualitativa?**

Es un tipo de investigación formativa que ofrece técnicas especializadas para obtener respuestas de fondo, acerca de lo que las personas piensan y cuáles son sus sentimientos, esto permite a los respónsables de un programa comprender mejor las actitudes, creencias, motivos y comportamientos de una población determinada. Las técnicas cualitativas cuando se aplican adecuadamente se utilizan junto a técnicas cuantitativas de una manera interrelacionada y completada.

### **Las familias cualitativas**

Es aquel conjunto de seres humanos que comparten entre si valores y actitudes comunes, por lo que la proximidad o filiación no se de forma numérica, sino de forma subjetiva, siendo variables y hasta tangenciales los grados de conexión.

La investigación de las familias cualitativas se realiza para contestar la pregunta ¿Por qué? Mientras que la investigación cuantitativa se basa en las preguntas ¿Cuántos o conque frecuencia?, la diferencia entre la investigación cualitativa y

cuantitativa es que una se basa en el proceso de descubrimiento y la otra en buscar pruebas.

Cuando nos referimos a las familias cualitativas no solo nos referimos a las investigaciones de las motivaciones, se estudian también sistemas de clasificación de los objetos, temores y conflictos.

### Relación mutua entre cualitativa y cuantitativa

CUALITATIVA: motivaciones, subjetiva, descubrimiento, explicativa, adquirir una mejor comprensión de interpretativa.

CUANTITATIVA: nivel de frecuencia (¿Cuántos? ¿con que frecuencia?), acciones, objetiva, pruebas, definitiva, mediciones del nivel de descripción.

### FAMILIAS CUANTITATIVAS

El 46.5% de los niños menores a un año de edad padecen de desnutrición crónica. Según lo señala la Procuraduría de los Derechos Humanos en su décimo informe sobre la malnutrición de la población de Guatemala.

Existen varios gobiernos que han tomado como prioridad las acciones para poder eliminar este suceso, y en los último seis años solo se a podido disminuir de 3.3%.



Hace falta las políticas públicas para así poder disminuir la pobreza y la desigualdad, señala en el informe de la PDH.

Se destaca que la educación puede contribuir a eliminar la desnutrición, pues por medio del conocimiento, las personas pueden realizar actividades para evitar este suceso negativo.



La economía y la desnutrición es otro factor que hace persistencia de la desnutrición crónica es la brecha que existe entre los salarios y la posibilidad de adquirir productos alimenticios. Por lo tanto este incremento no ha significado una mejora en las condiciones de vida de la población en su mayoría.

El 29.1% de mujeres embarazadas tiene anemia, al igual que los niños entre 6 y 59 meses. El 47% de las mujeres indígenas y 53% de mujeres no indígenas se observó prevalencia de sobrepeso u obesidad.

Guatemala esta enfrentando un futuro con grandes desafíos para el sector de salud. Una de las recomendaciones es brindarle un paquete de intervenciones, mínimo y esencial, para todas las mujeres embarazadas, los lactantes y los niños menores de dos años de Guatemala, independientemente de su estatus socioeconómico. El objetivo estas intervenciones es logra un impacto, la oportunidad de los primeros días de vida. Las intervenciones deberían incluir: buenas prácticas de lactancia, agua, saneamiento e higiene, inmunizaciones y rehidratación oral en el tratamiento de la diarrea. Que se puede lograr con estas acciones, nada más y nada menos que el crecimiento saludable de todos los niños guatemaltecos.

Familias- Trabajo de Campo

Gracias al conocimiento de la actualidad hay varias maneras de contabilizar las masas de personas o familias que actualmente sufren de hambre en el país como en el mundo dado a ese conocimiento que permitió que la FAO contabilizo en el 2016 más de 800 millones de personas alrededor del mundo que luchan por adquirir cualquier cosa por alimentarse. Por lo que nuestros jefes de estado crearon la Misión hambre cero, en lo cual informaremos como empezar a erradicar este problema que en nuestro país es una realidad.

**La seguridad Alimentaria:** a que nos referimos con seguridad alimentaria? al adecuando suministro de alimentos, por ejemplo las raciones adecuada y los cuidados de los alimento que tenemos en casa y que muchas veces los vegetales o la comida embotellada se encuentra muchas veces en mal estados y en otro de los casos se compra más comida de la necesaria y lo que pasa es que se desperdicia dado que muchas de las veces que la comida no es racionada se pierde o termina en la basura.

**Adecuada Nutrición:**tenemos que fomentar en las personas que tengan unos hábitos alimenticios saludables y responsables pues con ello se estará dando un equilibrio entre esas personas que comen mal o demasiado y las personas que necesitan llevar una mejor alimentación que pasa con una inadecuada nutrición? Un ejemplo con los niños tienen un mal rendimiento escolar su capacidad en el aprendizaje será menor que el de alguien que se alimenta correctamente dado que una persona con buena alimentación tendrá una mejor atención al aprendizaje y tienden a tener problemas en su desarrollo no solo físico sino que también mental y esto se ve más afectado con el tiempo, y es ahí donde los padres de familia deben

intervenir no solo con los cuidados de su alimentación sino también el cuidado de los alimentos que ellos consumen y de los cuidados de los mismo.

**Agricultura Sostenible:** una de las necesidades de nuestro país es crear cooperativas agrícolas que beneficien a las personas que más lo necesitan las cuales serían las aldeas y buscar un plan que beneficie a las familias completas buscando los recursos necesarios crear cuidados de la tierra para poderla fertilizar y su mantenimiento donde se encontraran los alimentos de las personas otras de las cosas que podrían tomarse en cuenta seria indicarle a las personas como cultivar y plantar los alimentos para beneficio de su alimentación diaria.

**Erradicación de la Pobreza:** con la gran incrementación de personas en los últimos años los pocos trabajos es muy difícil que tengan un salario digno para mantener a cada miembro de una familia y habiendo pocos recursos para trabajar la tierra son menos los cultivos que se extraen de la tierra y en ese momento es donde se dan a la alza los precios y muchas personas de escasos recursos no cuentan con los recursos y esto afecta en gran parte a las personas del interior del país y causa la desnutrición de la niñez que en este caso son los más afectados en su mayoría en su salud.

## **ENFOQUES METODOLOGICOS**

La comunidad de Secretarías Bilingüe y Comercial Jornada Vespertina No. 1. Hicimos una carta el 11 de Julio de solicitud para que nos autorizaran trabajar con el grado de segundo básico Jornada vespertina, nosotras el 17 de Julio, presentamos a la comunidad de Secretariado puesto que los alumnos no sabían que nosotras íbamos a trabajar con ellos. Proporcionamos una encuesta para saber cómo estaban de conocimiento, los alumnos de segundo básico acerca del segundo objetivo que es el hambre cero.

El día viernes 02 de agosto realizamos una carta de solicitud para que nos autorizaran dar una plática informativa acerca del hambre cero, el día lunes 05 de agosto proporcionamos la plática informativa acerca del tema Hambre Cero. Cada una de las integrantes de la comunidad de Secretarías expuso sobre una pregunta.

El día martes 06 agosto escribimos una nueva carta de solicitud de permiso a la Licenciada Tania Bajan, para que nos autorizara trabajar con los alumnos de segundo básico, ya que les habíamos hablado sobre este tema que es Hambre Cero.



El día 06 de agosto pedimos permiso cada una de las integrantes de la comunidad para poder proporcionar a los alumnos de segundo básico un almuerzo nutritivo, para demostrar cual es la alimentación que debe de llevar un guatemalteco,

Grafica gracias a: Madelyn Leticia Batres Días

ese mismo día compramos los implementos para poder dar dicho almuerzo.

El día 07 de agosto impartimos la última encuesta para saber si les había quedado claro el tema y la importancia del conocimiento acerca del objetivo No. 2 Hambre Cero, y les impartimos el almuerzo, cada una expuso sobre las vitaminas y lo importante de comer frutas y verduras.

## VALORES

## **VALORES PRACTICADOS EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACION**

### **LA RESPONSABILIDAD**

Como grupo de seminaristas tuvimos la obligación de practicar el valor de la Responsabilidad, demostrándolo día con día en nuestros diferentes cursos pero Poniéndolo en práctica compulsivamente una vez a la semana en clase de Seminario.

### **LA HONESTIDAD:**

Fue aplicada en mi comunidad en todo momento, ya que siempre demostré y opiné lo que me parecía correcto y lo que no, algunas de mis compañeras también fueron muy honestas a la hora de dar su punto de vista en los proyectos y comentarios que se llevaron a cabo.

### **EL RESPETO**

A la hora de la investigación en nuestra comunidad en algunas ocasiones no se aplico el valor más importante que es el respeto ya que hubieron algunas dificultades, pero al final supimos sobre llevar los problemas y obtuvimos resultados positivos.

### **LA TOLERANCIA:**

Cuando un grupo comienza trabajo y tener que coordinar o elaborar un plan de trabajo hay varias opiniones y es muy difícil poder llegar a un acuerdo, por lo que muchas de las integrantes de esta comunidad tuvimos que poner la tolerancia como uno de nuestros valores principales esto ayudando a que nuestro trabajo no se viera afectado pues algo que nos beneficiaria o en todo caso perjudicaría a la comunidad completa.

#### LA IGUALDAD:

En nuestra comunidad a la hora de trabajar nuestros documentos lo hicimos manera igualitaria y de la misma forma al momento de accionar con nuestro grado de trabajo

#### LA SOLIDARIDAD:

en nuestra comunidad fuimos personas muy solidarias al trabajar nuestro proyecto no solo con nuestro grado asignado sino también en entre nosotras mismas al aportar dinero para empezar a trabajar todas colaboramos y ayudamos a que el mismo se pueda realizar pensamos que la solidaridad fue uno de nuestro valores mas importantes y principelas porque como personas debemos de saber que tenemos que ser solidarios en cualquier momento no importando la persona que sea.

#### LA AUTODETERMINACIÓN:

Tomar la decisión de convertirnos en un solo grupo, y dejando atrás las diferencias.

#### LA PERSEVERANCIA:

Muchas veces estuvimos inconformes de algunos trabajos porque a veces surgían atrasos por varios motivos que a veces no cumplíamos, pero más sin embargo hemos podido seguir a delante a través de tantas dificultades que han venido hacia nosotras.

### **VALORES PRACTICADOS EN EL DESARROLLO DE LA ACCION**

#### LA RESPONSABILIDAD

Al momento accionar tuvimos dificultades como cualquier grupo, pero un factor y valor importante que tomamos siempre en cuenta fue el de la Responsabilidad. Lo practicamos mucho más en la fase final de acción porque aunque todas las integrantes tenían distintas responsabilidades la responsabilidad de cumplir con esta área siempre fue prioritaria.

#### LA HONESTIDAD:

En nuestro proyecto al realizarlo con el grado de segundo básico resalto en todo momento mis compañeras lo aplicaron en todo momento al igual que los alumnos.

#### EL RESPETO:

Como comunidad a la hora de dirigirnos a los chicos aplicamos el respeto y así mismo como nosotros tratamos con respeto a u persona ellos actuaron de igual manera al trabajar nosotras con ellos.

#### LA TOLERANCIA:

En la presentación de nuestro tema con nuestro grado asignado hubieron alumnos que no le daban importancia a nuestro trabajo por lo que al momento de la presentación la tolerancia de cada una de nuestras compañeras con los alumnos tenia mucho que ver pues esto a la ves nos ayudaría a que los demás siguieran prestando atención a nuestro trabajo por eso podemos decir que la tolerancia fueron uno de los valores principales a la hora de nosotras desarrollar nuestro tema eje de seminario

#### LA IGUALDAD:

Al momento de llevar a cabo nuestro proyecto acción con los jóvenes de segundo básico tratamos de ver que toda nuestra comunidad fuera ecuaníme al momento de convivir con ellos y recibimos el mismo trato de ellos hacia nosotras.

LA SOLIDARIDAD:

practicamos este valor al convivir dándoles un Almuerzo nutritivo y al compartirles el conocimiento que tenemos sobre el tema.

LA LABORIOSIDAD:

Tuvimos el placer de trabajar y al final alcanzar los objetivos que nos propusimos como comunidad.

LA PERSEVERANCIA:

Todas colaboramos todas nos pusimos de acuerdo para poder realizar bien el proyecto y poder presentar un buen trabajo ante nuestros compañeros

# ACCIÓN

El día 17 de julio nos presentamos en el salón de clases del grado de segundo básico de la jornada vespertina ya que con estos alumnos nos tocó trabajar lo que es nuestro proyecto de acción, nuestra primera impresión al llegar al salón fue que eran unos chicos demasiado molestos y que a pesar de que intentaban dar un paso no podían porque tenían un impulso o una persona que ellos detenía, y nos presentamos cada uno por nombre les dimos una breve explicación de lo que íbamos a estar realizando con ellos durante el transcurso del bimestre, al principio nos molestamos puesto que los chicos no, nos prestaban atención porque estaban divididos en tres grupos los cuales si molestaban, se reían y no prestaban atención.

Estaba un segundo grupo en el cual nos sentimos que no les importaba lo que estábamos realizando y que les daba igual lo que nosotros estábamos formando.

El tercer grupo nos prestó atención pero que en realidad nos sentimos apoyados realizamos la primera encuesta y obtuvimos respuesta por todos los alumnos pero pensamos que a pesar que los alumnos ya son de un grado alto íbamos a obtener respuestas más concretas a nuestras preguntas, pero los chicos no tenían ni idea de que era nuestro tema eje.

La segunda vez que los visitamos los vimos con más entusiasmo de aprender sobre el tema y mostraron mucho interés a la hora de que le explicamos. Ya fue un grupo mucho más ordenado.

La última vez que los visitamos les pasamos una segunda encuesta que nos dio mucha satisfacción saber que los alumnos habían aprendido mucho sobre nuestro tema eje y que si en alguien día se gradúan ya van a saber un poco de como se trabaja este tema eje, y que como podemos trabajar en grupo y que deben organizarse y colaborar entre todos. En esta última entrevista que les realizamos les dimos a conocer como sería un almuerzo saludable y como es que deberían de almorzar antes de salir de casa hacia el colegio.

## EVALUACION DE LA ACCION PRE

Al realizar nuestro proyecto Hambre Cero con los alumnos del grado de segundo básico Jornada Vespertina, pudimos observar que muchos de los alumnos no tenían conocimientos sobre nuestro tema principal por lo que al encuestarlos por primera vez el resultado fue negativo dado a la respuestas de varios no fueron las que nosotras esperábamos pues nos dieron a conocer la falta de información que algunos tienen sobre este tema pues algunos no sabían si tenían una alimentación saludable y ningún conocimiento de la higiene con que realizan los alimentos, y de cuales con los trabajos que hay que implementar para detener este problema que a su vez afecta a todos a su alrededor por lo que teníamos que poner manos a la obra para poder darles información sobre esta problemática.



GRAFICA gracias a: Madelyn Leticia Batres Díaz





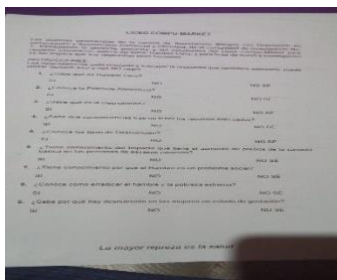
GRAFICA gracias a: Madelyn Leticia Batres Díaz

### Evaluación de la acción post

Al realizarles la primera charla de lo que era hambre cero y todas sus características notamos mucho interés en ellos por aprender un poco más sobre este tema, mostrando una actitud positiva y un excelente comportamiento cada una de sus dudas quedaban aún más claras y pudieron obtener mucho más conocimiento acerca del tema que nosotras les presentamos, cada uno de los temas fueron creados a base de nuestro y como poder eliminarlo. Aunque pensamos el tema no iba a llamar su interés, ellos demostraron el mejor interés al prestar atención a nuestras dos exposiciones lo mejor posible ya que este tema en su proceso de presentación quedo como un aprendizaje sobre el problema que tenemos la sociedad actual y por lo que inculcamos a cada uno de los estudiantes a hacer conciencia sobre este tema.



GRAFICA gracias a: Susan Paola Monroy Centeno.



GRAFICA gracias a: Josselyn Jasury Pérez Orellana.

## IMPACTO DE LA ACCION REALIZADA

Al finalizar nuestro proyecto con los alumnos de segundo básico pudimos observar que el cambio en ellos fue positivo, notamos que cada una de las charlas y encuestas impartidas a ellos fueron de gran utilidad para aclarar cada una de sus dudas, con cada charla los la sabiduría que impartimos de lo que significa Hambre Cero y sus características fueron ampliándose en el conocimiento de cada estudiante los resultados en cada uno de ellos fueron positivos y pudimos lograr que cada alumno tuviera un mejor entendimiento de lo importante que es Hambre Cero y las consecuencias, nuestro mayor objetivo fue hacer conciencia en cada uno de ellos para que en un futuro poder contribuir y ayudar a los afectados.



GRAFICA gracias a: Susan Paola Monroy Centeno



GRAFICA gracias a: Susan Paola Monroy Centeno

# Cronogramas

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	JUNIO				JULIO			
1	Elección del Tema	Toda la comunidad								
2	Preguntas y Problemáticas	Toda la comunidad								
3	Elaboración de documentos de recopilación	Toda la comunidad								
4	Redacción de informe final	Toda la comunidad								

## 7.1 CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACION

## 7.2 CRONOGRAMA DE ACCION

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	JULIO				AGOSTO			
1	Encuesta	Toda la comunidad								
2	Charla motivacional	Toda la comunidad								
3	Encueta	Toda la comunidad								
4	Convivencia	Toda la comunidad								

## HALLAZGOS

Al momento de iniciar con nuestra investigación acerca de los conocimientos de Hambre Cero en cada uno de los jóvenes con los que trabajamos, pudimos notar que la mayoría desconocía ciertos aspectos sobre el tema. Varios al momento de efectuar nuestra primera encuesta confundían los cuidados de nutrición con una alimentación adecuada. Conforme el tiempo fuimos explicando las diferencias que hay entre cada una. De la misma manera con los subtemas relacionados.

Uno de los puntos más fuertes que descubrimos en conjunto con los jóvenes de trabajo fue que en gran mayoría las consecuencias de Hambre Cero en Guatemala son principalmente ocasionadas por el elevado costo que tiene la canasta básica, ya que la misma va en aumento cada año. Mientras que el salario de las persona va en disminución. Esto hace que genere que varias familias tengan una mala calidad de vida y nutrición, lo que conlleva a un bajo rendimiento físico en niños, personas adultas y mayores.

Un enfoque que obtuvimos positivamente con nuestro grupo fue la confianza que transmitimos en ellos y esto permitió que cada uno se expresara libremente sin temor y nos dieran sus puntos de vista demostrándonos la forma en la que les gusta trabajar y de esta manera logramos el objetivo en ellos y es la comprensión e importancia que es tener una buena nutrición, el tener los cuidados necesarios y sobre todo el hecho de estar informados desde la pirámide alimenticia, los tipos de desnutrición, el costo de la canasta básica a un nivel general y el fomentar ideas para prosperar como nación erradicando el problema de Hambre Cero

Una de las diversas situaciones negativas fue la unión como grupo, por falta de comunicación entre ellos mismos. Se daba a reflejar muchas veces cuando se iba a la defensiva sobre una opinión dada de otra persona no incluida en un mismo grupo.

En conclusión los hallazgos encontrados en nuestro proyecto acción fue, que trabajar con un grupo de jóvenes que tienen la capacidad de comprender fácilmente las consecuencias y los beneficios que puede generar en cada uno de ellos y sus familias los temas vistos. Es que ahora el enfoque a una diferente o una manera distinta de como alimentarse saludablemente y de qué forma combinar los nutrientes, vitaminas y potasios. Puede cambiar su rendimiento, físico, psicológico y académico.

Sin embargo no tienen la capacidad de cambiar los ingresos de cada persona o de sus familias para llevar una mejor nutrición. Pero si la información necesaria de que es apto para nutrirse y que no.

## CONCLUSIÓN

A lo largo del desarrollo de nuestro objetivo, tomar en cuenta cada una de las reglas, puntos de vistas generalizados, darle seguimiento a los pasos y guiarnos de una información con buena base nos fue de gran ayuda, al momento de presentarnos delante de puntos de vistas completamente diferentes a los nuestros, con mentalidades variadas y contrarios.

Descubrimos que dar charlas fomentando la información sobre las consecuencias y también los beneficios que arraigan tener los conocimientos apropiados en base a una buena nutrición, puede llegar a cambiar no solo el estilo de alimentación sino también el desempeño de toda la familia y a su vez el rendimiento en cada uno de ellos en las áreas físicas, psicológicas y social.

Varios jóvenes en el grupo de trabajo carecían del valor que tiene el no desperdiciar los alimentos en un platillo, en su mayoría dejaban la tercera parte de la porción de una comida sin saber que desperdiciaban grandes nutrientes para su salud, en conclusión no es necesariamente la escases de dinero lo que hace que una persona tenga un desbalance alimenticio sino también la mala forma de alimentarse o nutrirse.

Como jóvenes ciudadanos en busca de un buen emprendimiento, nos enfocamos en nuestro objetivo general de cierta forma, llegando a pensar y fomentando soluciones que convengan a nuestro país para erradicar el Hambre Cero por lo menos un tres por ciento.

Una expresión dada fue el que la mujer tenga los mismos derechos y oportunidades, para poder llevar todos los alimentos necesarios al hogar y cubrir todos los gastos que con lleva una familia. Esto porque en su mayoría la igualdad de género y oportunidades afecta hasta cierto punto la economía de cada persona y entrelazado la calidad de vida y nutrición apropiada para cada integrante de la familia.

Después de convivir algunas tardes con los jóvenes, plantéanos nuevamente la encuesta que fue realizada desde un principio, de la cual habíamos obtenido resultados totalmente deficientes en cuanto a los conocimientos de cada uno de ellos, sin embargo cuando trasladamos nuevamente la misma encuesta, los resultados que tuvimos fueron favorables. Esto demostró que nuestro trabajo como grupo fue positivo e impacto a tal punto que demostraron las nuevas ideas que tenían sobre cada uno de los temas y preguntas planteadas. Cambiando totalmente el porcentaje de cada una de las gráficas incluidas en nuestro trabajo, dándole un enfoque positivo.

## PROPUESTAS

1. Exponer acerca del proyecto Hambre Cero para que nuestros niños tengan el conocimiento adecuado.
2. Erradicar el trabajo infantil, en su mayoría los más afectados son los niños.
3. Evitar que en los supermercados tiren los alimentos y puedan ser donados a personas de escasos recursos.
4. Cambiar el sistema de cultivo y producción que es muy necesario para alcanzar el objetivo.
5. Equidad de género debemos disminuir la desigualdad y darle los mismos derechos a los hogares donde solo la mujer lleva el control.
6. Debemos evitar que los niños desperdicien la comida, en su mayoría es desperdiciado un tercio del platillo y esto afecta en la economía y nutrición.
7. Contribuir con la mujer desde que se encuentra en estado de gestación hasta el periodo de la lactancia llevar una alineación sana nutritiva y suficiente durante todo el periodo.
8. Impartir trófeos de información sobre las guías alimentarias.
9. Hacer campañas de salud alimentaria.
10. Tomar en cuenta opiniones racionales de las demás para resolver el objetivo.

# APENDICE



Villa Nueva, 11 de Julio de 2019

Licenciada  
Tania Bajan  
Coordinadora  
Liceo Compu-Market

Estimada Coordinadora Bajan:

Le saludamos deseándole éxitos en sus labores y bendiciones de nuestro creador.

El motivo de la presente es para solicitar que el día 17 de julio, la comunidad de Secretarías Bilingües y Comerciales No. 1, se presenten con los alumnos de segundo básico Jornada Vespertina, y podamos impartirles una encuesta para saber el conocimiento acerca del tema “HAMBRE CERO”.

Sin más que añadir agradecemos mucho su comprensión.

Atentamente,

Josselyn Pérez

Coordinadora de Comunidad

Villa Nueva, 02 de agosto de 2019

Licenciada  
Tania Bajan  
Coordinadora  
Liceo Compu-Market

Estimada Coordinadora Bajan:

Le saludamos deseándole éxitos en sus labores y bendiciones de nuestro creador.

El motivo de la presente es para solicitarle que el día 02 de agosto, la comunidad de Secretarías Bilingües y Comerciales No. 1, se presenten con los alumnos de segundo básico Jornada Vespertina, y podamos impartirles una plática informática acerca del tema “HAMBRE CERO”.

Sin más que añadir agradecemos mucho su comprensión.

Atentamente,

Josselyn Pérez

Coordinadora de Comunidad

Villa Nueva, 06 de agosto de 2019

Licenciada  
Tania Bajan  
Coordinadora  
Liceo Compu-Market

Estimada Coordinadora Bajan:

Le saludamos deseándole éxitos en sus labores y bendiciones de nuestro creador.

El motivo de la presente es para solicitar que el día 06 de agosto, la comunidad de Secretarías Bilingües y Comerciales No. 1, se presenten con los alumnos de segundo básico Jornada Vespertina, y podamos impartirles una encuesta acerca del tema “HAMBRE CERO”, y un almuerzo Nutritivo para poder explicarles más sobre el tema.

Sin más que añadir agradecemos mucho su comprensión.

Atentamente,

Josselyn Pérez

Coordinadora de Comunidad

## LICEO COMPU-MARKET

Las alumnas seminaristas de la carrera de Secretariado Bilingüe Con Orientación en Computación y Secretariado Comercial y Oficinista, de la comunidad de Investigación No. 1, trasladamos la presente encuesta a los estudiantes del Liceo Compu-Market para recopilar información acerca del tema: HAMBRE CERO, y para fines de nuestra investigación se les sugiere que sus respuestas sean honestas.

### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada pregunta y subrayar la respuesta que considere adecuada, puede utilizar lapicero azul o rojo, no negro.

11. ¿Tiene conocimiento sobre los cuidados de nutrición?

SI

NO

NO SE

12. ¿Considera tener una alimentación adecuada?

SI

NO

NO SE

13. ¿Sabe la importancia de consumir los 3 tiempos de comida?

SI

NO

NO SE

14. ¿Cree que en su familia tienen la higiene necesaria en la preparación de los alimentos?

SI

NO

NO SE

15. ¿Consume comida chatarra?

SI

NO

NO SE

16. ¿Se da cuenta de cuantas calorías consume al día?

SI

NO

NO SE

17. ¿Consume más de 4 frutas a la semana?

SI

NO

NO SE

18. ¿Conoce la procedencia de los productos que consume en la calle?

SI

NO

NO SE

19. ¿Consume carnes rojas por lo menos dos veces a la semana?

SI

NO

NO SE

20. ¿Considera que dentro del establecimiento venden comida saludable?

SI

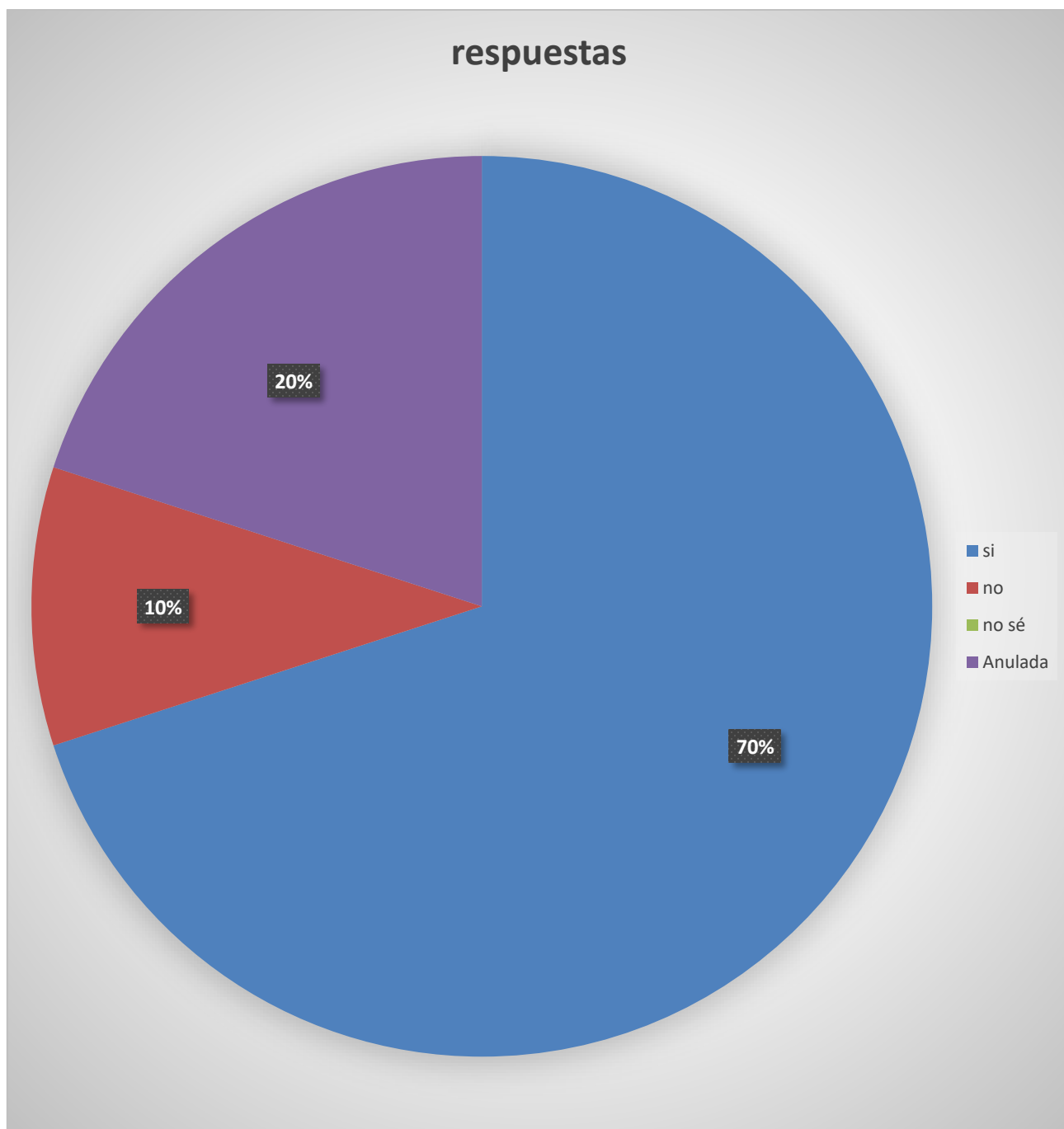
NO

NO SE

GRACIAS POR SU COLABORACION, ESPERAMOS QUE TENGAN  
UNA BUENA TARDE.

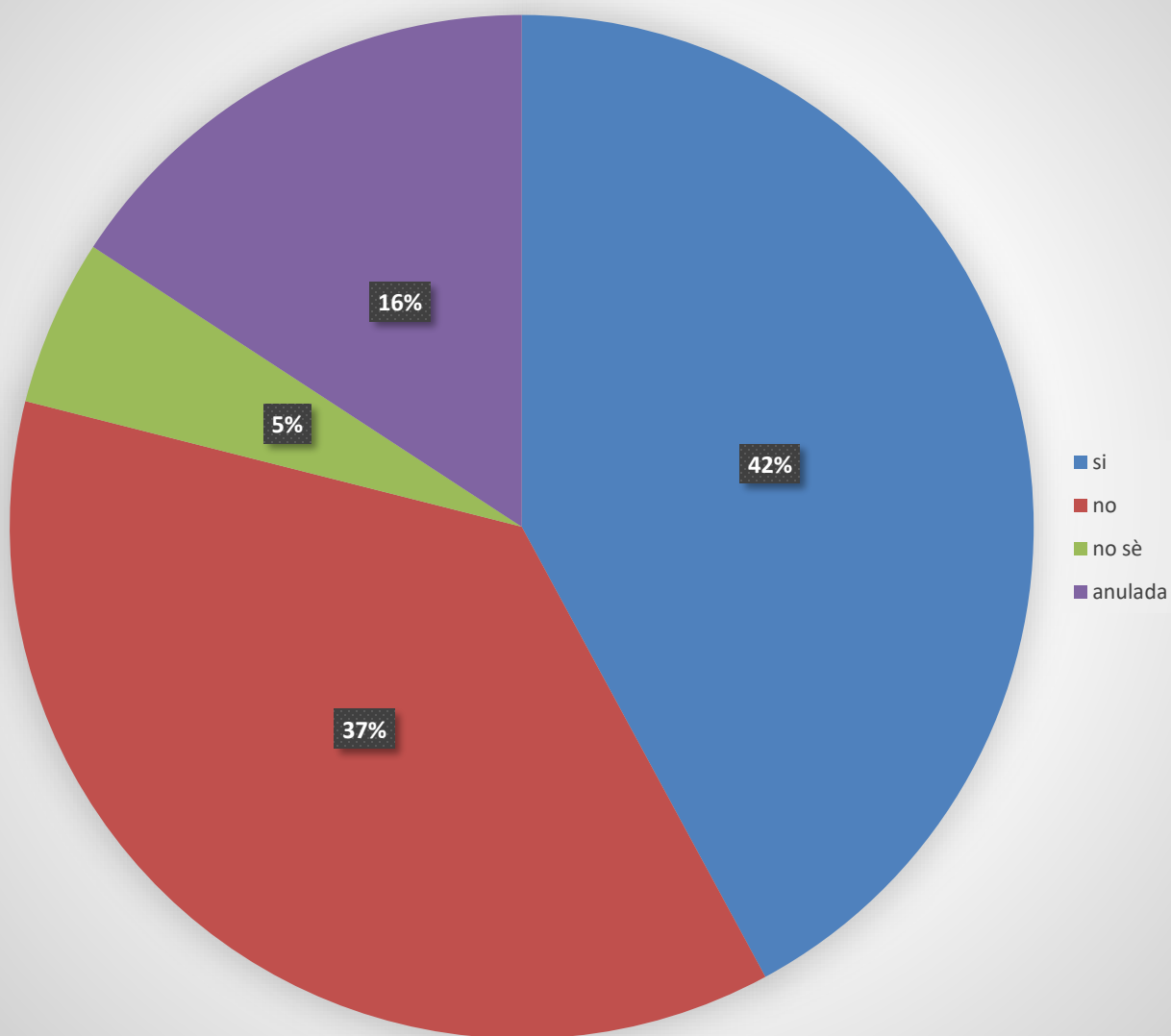
Este es el resultado de las encuestas realizadas a los alumnos de segundo básico Jornada Vespertina del Liceo Compu-Market cada estadística se realizará por pregunta. Los encuestados fueron 18 alumnos tres de ellos estuvieron ausentes durante la encuesta.

1. ¿tiene conocimiento sobre los cuidados de nutrición?



2. ¿considera tener una alimentación adecuada?

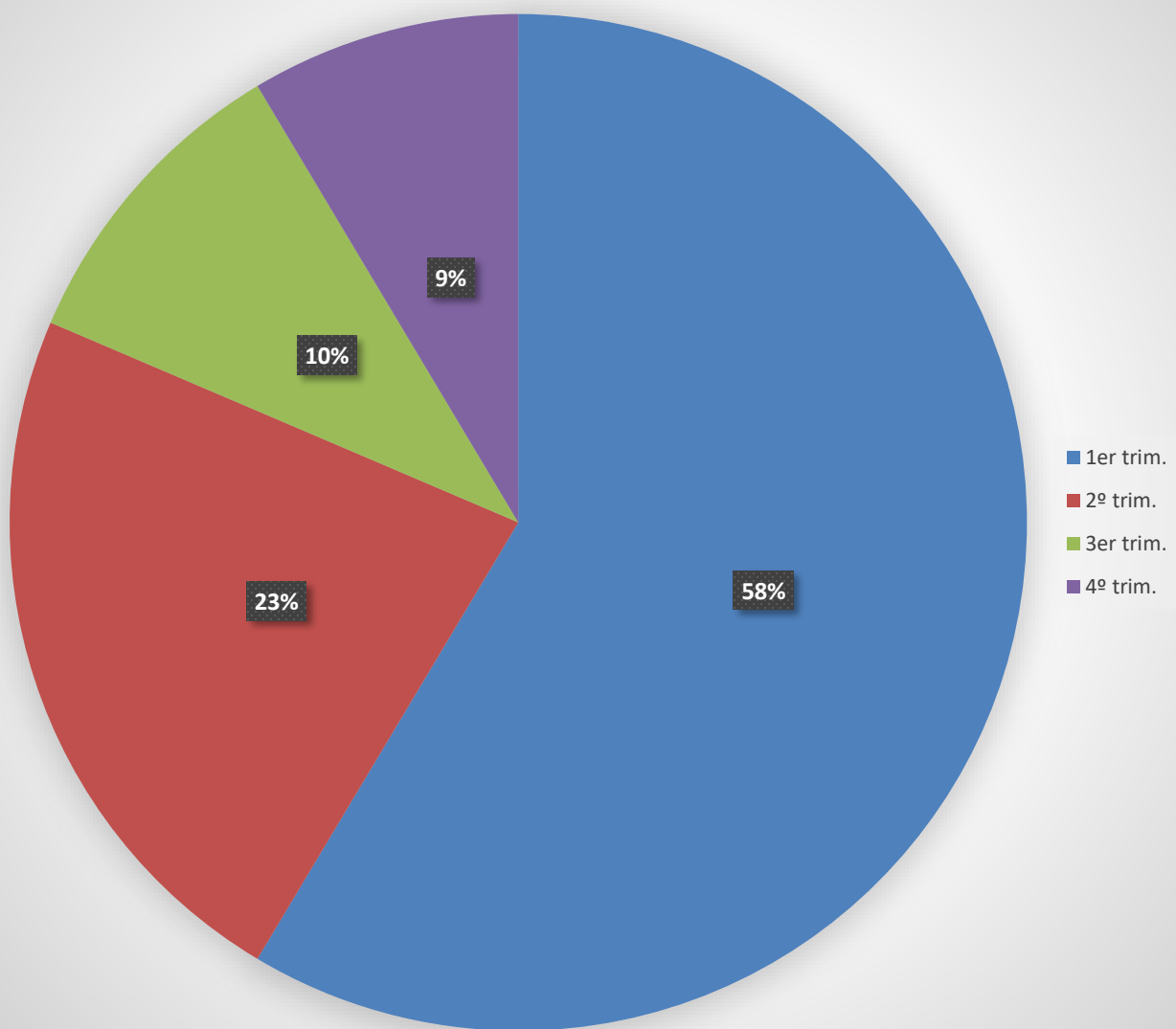
## Respuestas



3. ¿sabe la importancia de consumir los tres tiempos de comida?

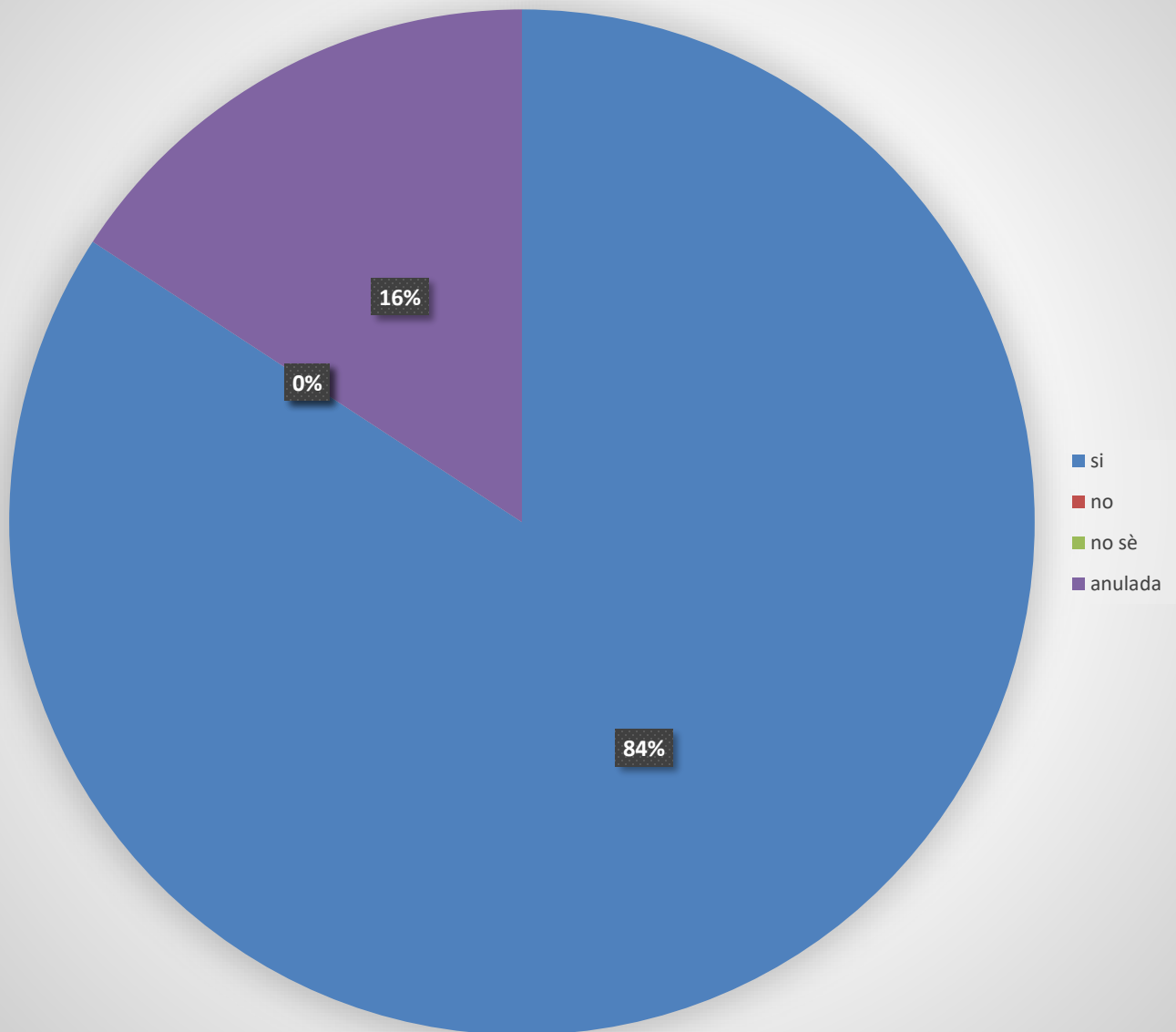


## Respuestas



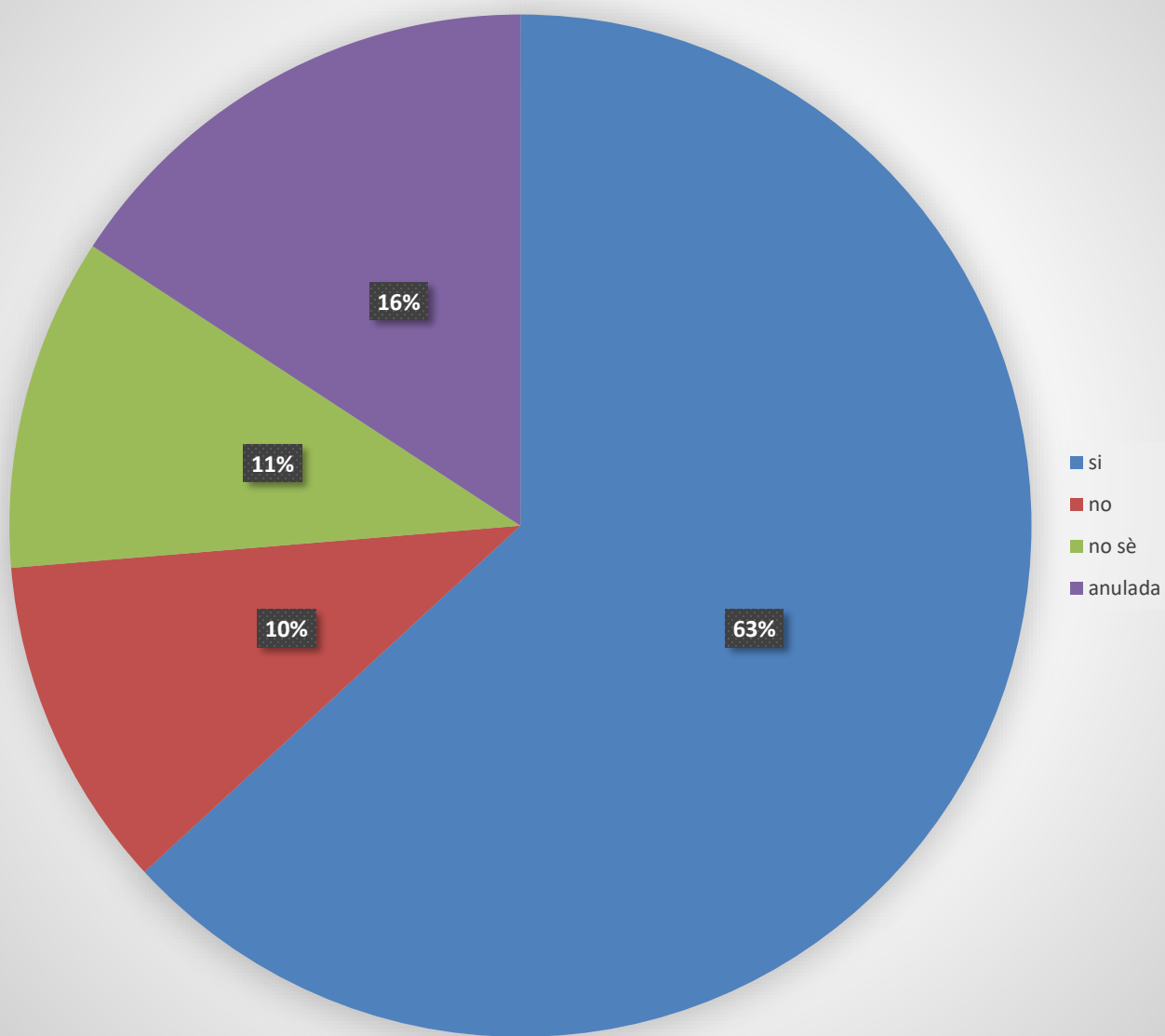
4. ¿cree que en su familia tienen la higiene necesaria en la preparación de los alimentos?

## Respuestas

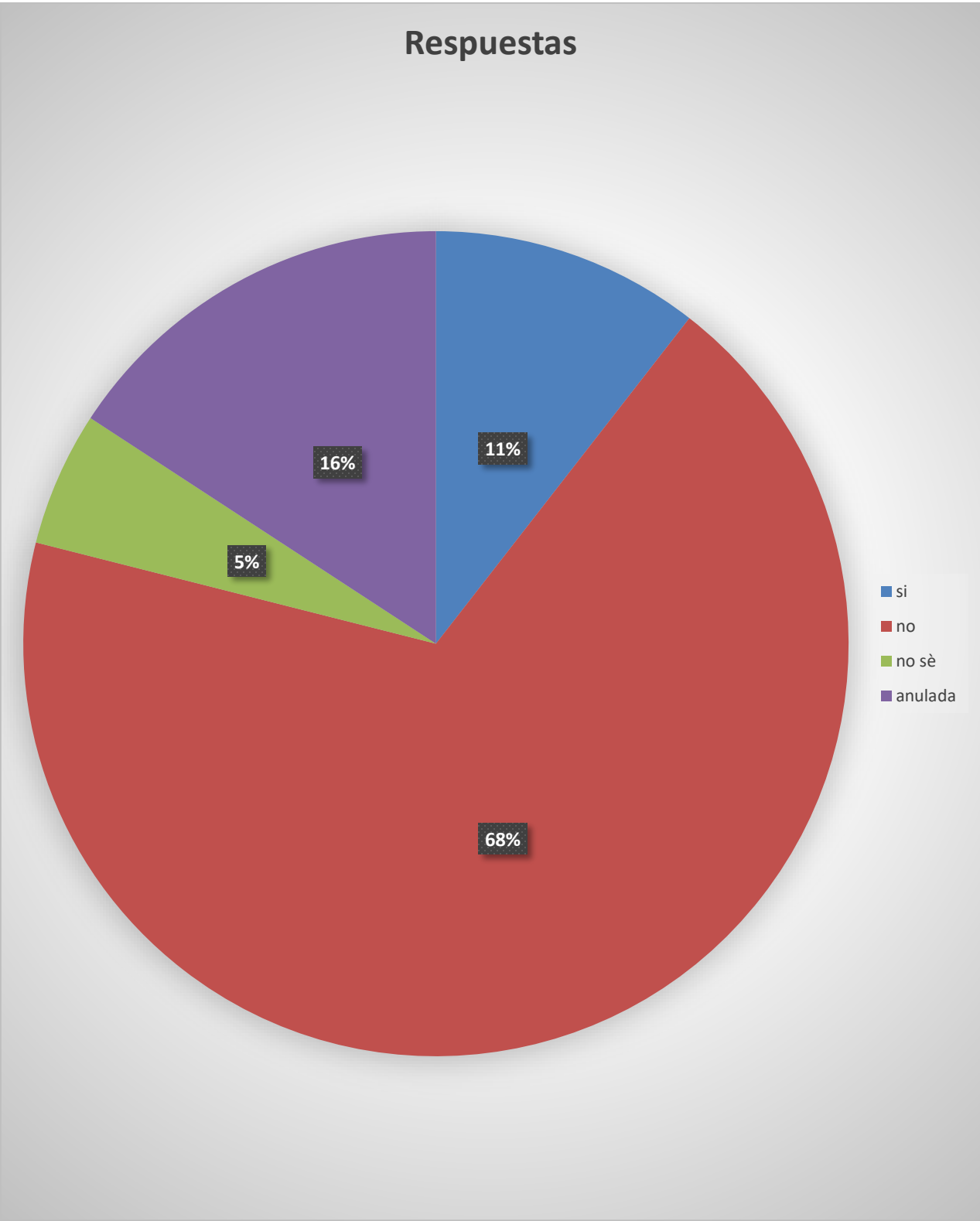


5. ¿Consume comida chatarra?

## Respuestas

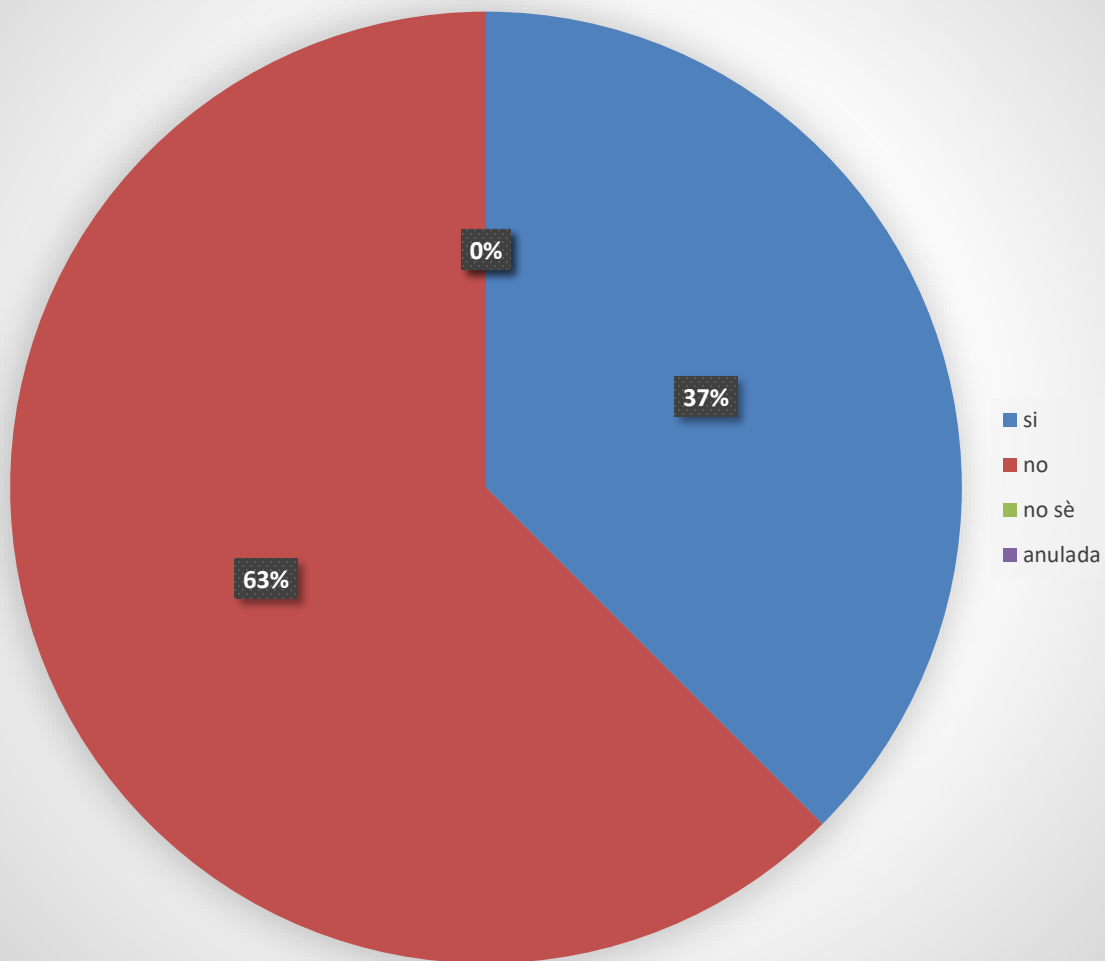


6. ¿se da cuenta de cuantas calorías consume al día?



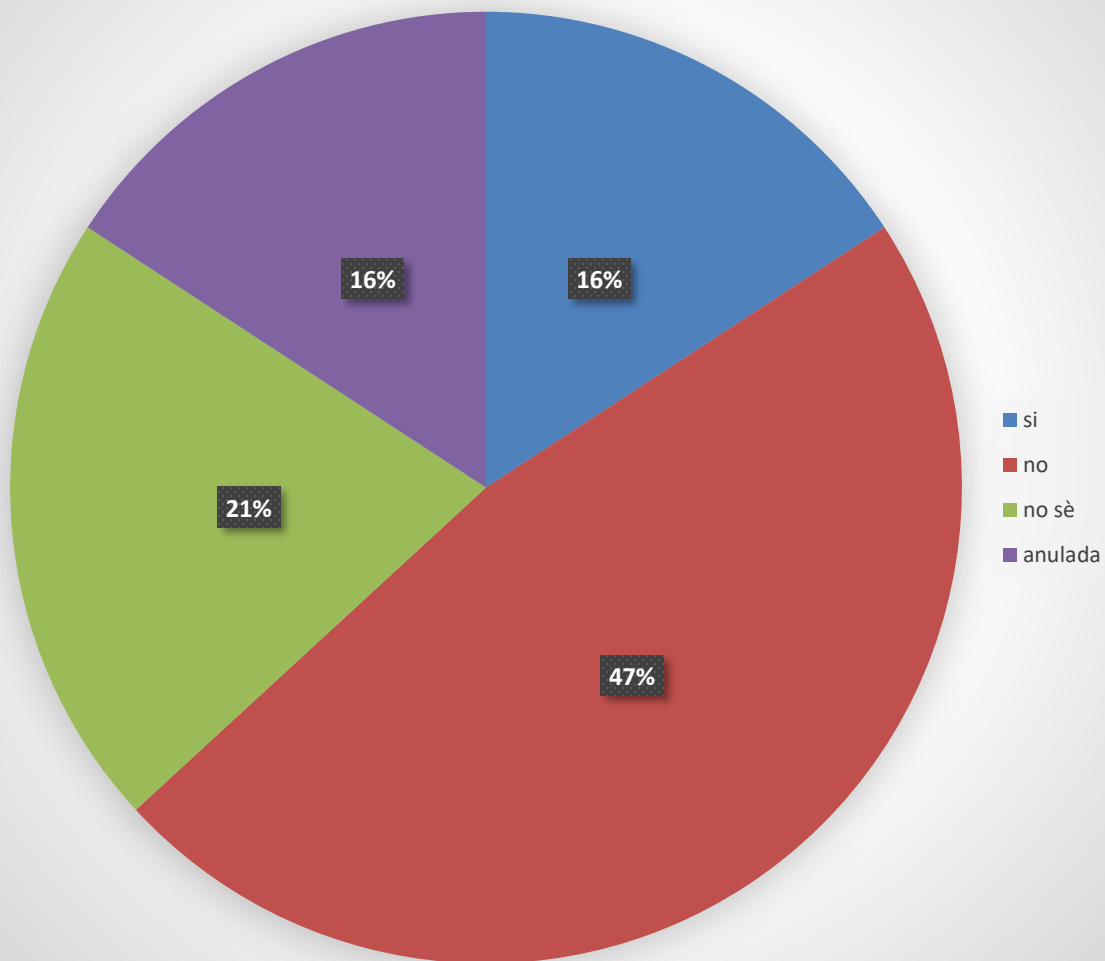
7. ¿consume más de cuatro frutas a la semana?

## Respuestas



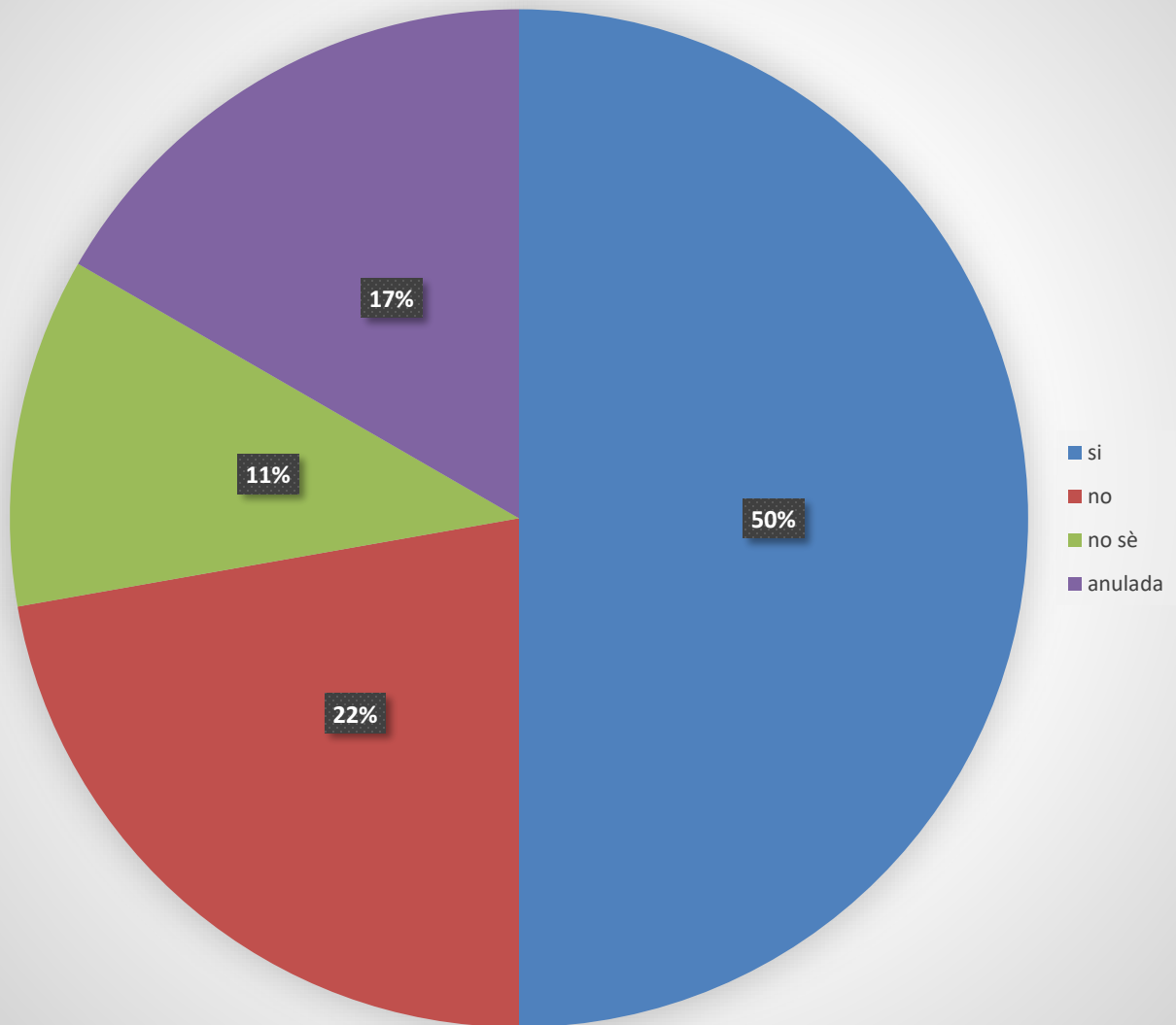
8. ¿conoce la procedencia de los productos que consume en la calle?

## Respuestas

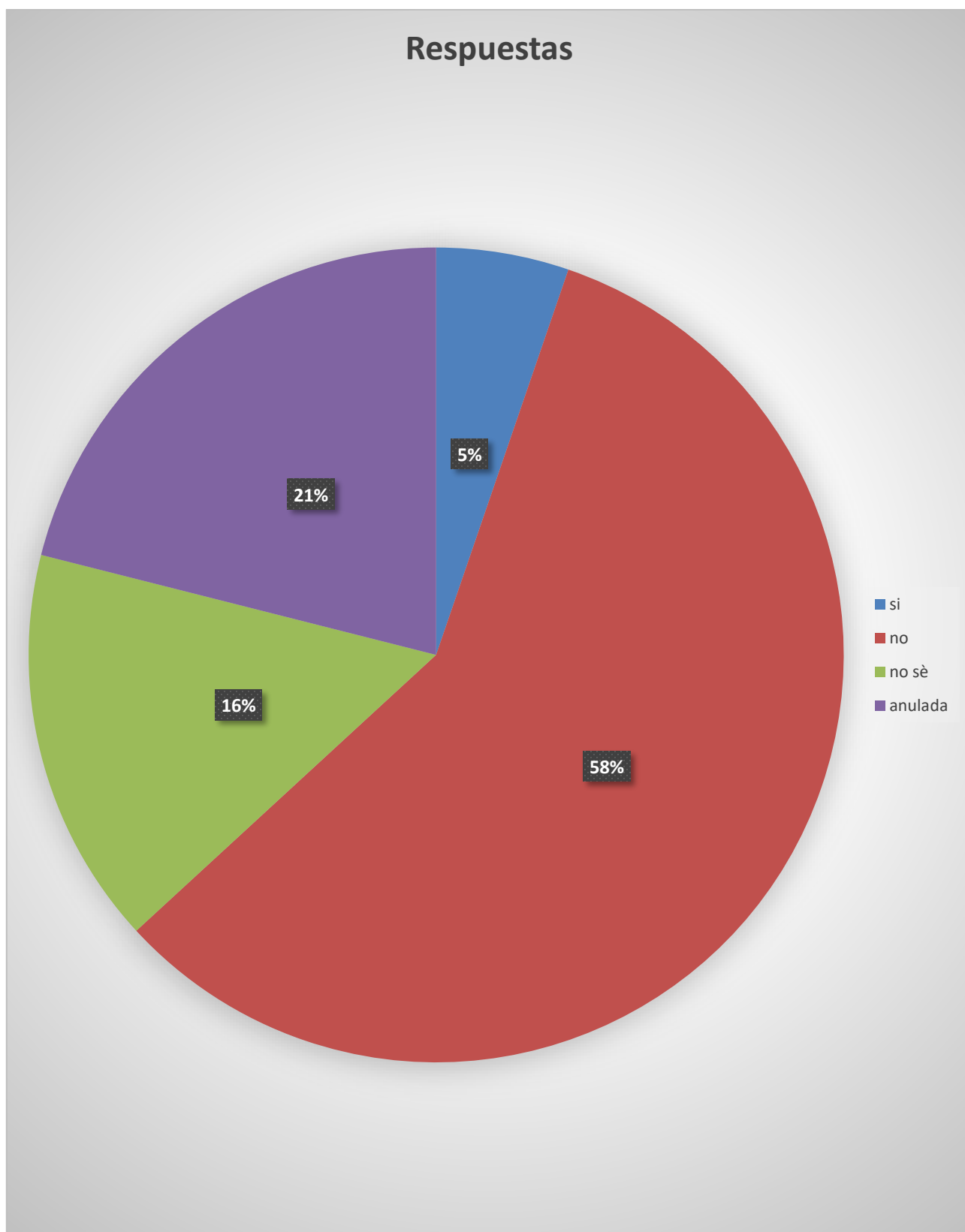


9. ¿consume carnes rojas por lo menos dos veces a la semana?

## Respuestas



10. ¿considera que dentro del establecimiento vende comida saludable?





## LICEO COMPU-MARKET

Las alumnas seminaristas de la carrera de Secretariado Bilingüe Con Orientación en Computación y Secretariado Comercial y Oficinista, de la comunidad de Investigación No. 1, trasladamos la presente encuesta a los estudiantes del Liceo Compu-Market para recopilar información acerca del tema: HAMBRE CERO, y para fines de nuestra investigación se les sugiere que sus respuestas sean honestas.

### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada pregunta y subrayar la respuesta que considere adecuada, puede utilizar lapicero azul o rojo, no negro.

5. ¿Sabe que es el Hambre Cero?

SI

NO

NO SÈ

6. ¿Conoce la pirámide alimenticia?

SI

NO

NO SE

7. ¿Sabe que es la Desnutrición?

SI

NO

NO SE

8. ¿Sabe qué consecuencias trae no tener los recursos adecuados?

SI

NO

NO SE

5. ¿Conoce los tipos de Desnutrición?

SI

NO

NO SE

6. ¿Tiene conocimiento del Impacto que tiene el aumento de precios de la canasta básica en las personas de escasos recursos?

SI

NO

NO SE

7. ¿Tiene conocimiento por qué el Hambre es un problema social?

SI

NO

NO SE

8. ¿Conoce como erradicar el hambre y la pobreza extrema?

SI

NO

NO SE

9. ¿Sabe por qué hay desnutrición en las mujeres en estado de gestación?

SI

NO

NO SE

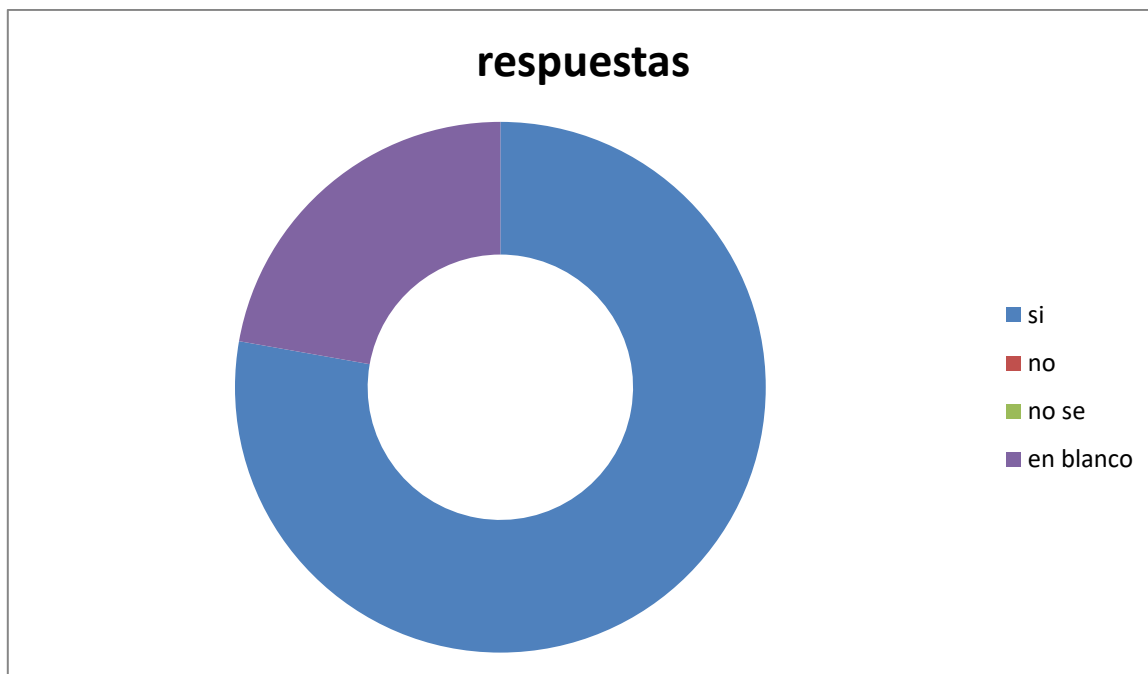
## LA MAYOR RIQUEZA ES LA SALUD.

Este es el resultado estadístico de la segunda encuesta realizada a los alumnos del grado de segundo básico fueron encuestados dieciocho alumnos.

1. ¿Sabe que es hambre Cero?



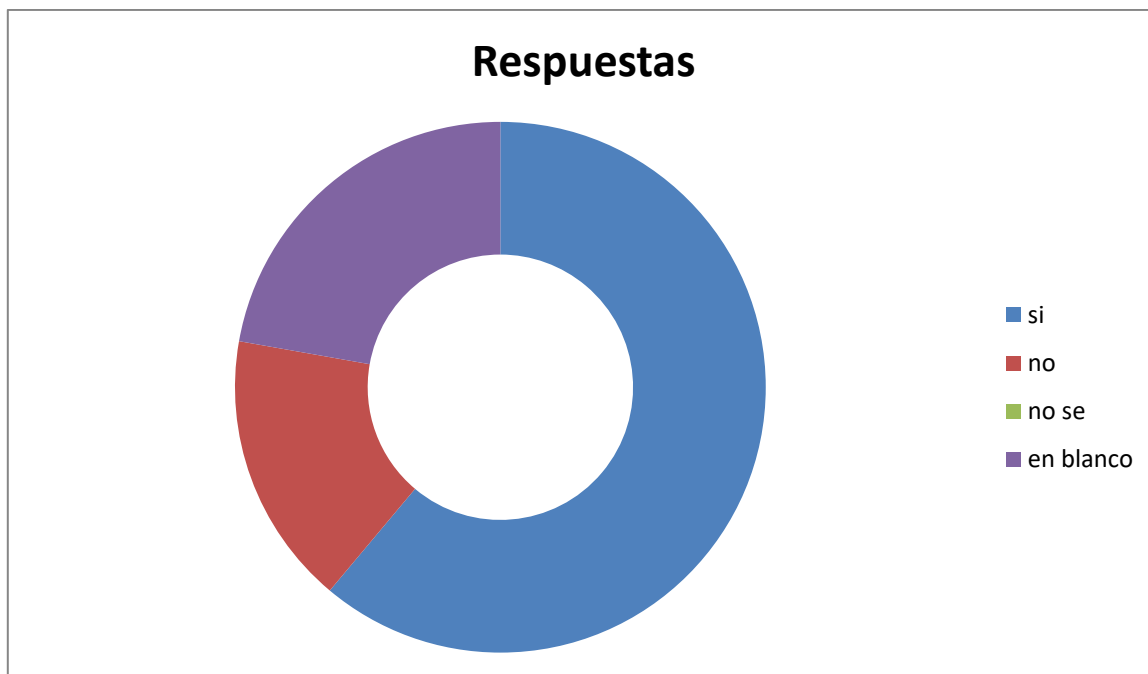
2. ¿ conoce la piramide alimenticia?



3. ¿ sabe que es la desnutrición?



4. ¿sabe que consecuencias trae no tener los recursos adecuados?



5. ¿ conoce los tipos de dsnutrición?



6. ¿tiene el conocimiento del Impacto que tiene el aumento de precios de la canasta básica en las personas de escasos recursos?



7.¿tiene conocimiento de porque el hambre es un problema social?



8. ¿ conoce como erradicar el hambre y la pobreza extrema?



9. ¿ sabe por qué hay desnutrición en las mujeres en estado de gestación.?



## **SEGÚN LAS CITAS EGRAFICAS:**

**Alison Silvestre  
Hambre Cero  
Egrafia**

<https://www.bread.org/es/que-cause-el-hambre>

### **Consecuencias de una mala alimentación**

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html><https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

**Madelyn Batres  
Guías Alimentarias de Guatemala  
Egrafia**

[https://www.paho.org/gut/index.php?option=com\\_content&view=article&id=604:presentan-guias-alimentarias-de-guatemala&Itemid=405](https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=604:presentan-guias-alimentarias-de-guatemala&Itemid=405)

### **Guías Alimentarias para Guatemala**

[http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/276-guias-alimentarias](http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias)

### **Grafica gracias a:**

[http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/276-guias-alimentarias](http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias)



**Estela Arqueta**  
**Desnutrición en Guatemala**  
**Egrafía**

<https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala>

**Grafica gracias a:**

<https://www.viajablog.com/el-tercer-jinete-un-mundo-hambriento/>

**Grafica gracias a:**

<https://www.viajablog.com/el-tercer-jinete-un-mundo-hambriento/>.

**Grafica gracias a:**

<https://www.alamy.es/foto-painet-ja1308-108-en-blanco-y-negro-mujeres-mujer-bebes-ninos-lactancia-solola-guatemala-pais-nacion-en-vias-de-desarrollo-menos-11186493.html>

**Desnutrición crónica en Guatemala afecta al 66% de los más pobres**

<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/desnutricion-cronica-en-guatemala-afecta-al-66-de-los-mas-pobres/>

**Aumenta el número de niños menores de 5 años con desnutrición aguda**

<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/aumenta-el-numero-de-ninos-menores-de-5-anos-con-desnutricion-aguda/>

**Paola Monroy**

**Desnutrición en familias de bajos recursos**  
**Egrafía**

<https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2018/08/25/pobreza-mala-nutricion-determinanla-estatura/948924.html>

**Incrementación de la desnutrición**

<https://www.unicef.es/95670.html>

**Zaida Hernández**

**Al momento de nacer que es fundamental para él bebe**

**Egrafía**

<https://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/la-importancia-de-la-primera-hora-para-el-exito-de-la-lactancia-materna/>

**Grafica Gracias a**

<http://www.mimundo.philips.es/primeras-24-horas-bebe-la-lactancia-del-recien-nacido/>

**Wilma Leticia**

**Relación entre hambre y desnutrición**

**Egrafía**

<https://www.crsespanol.org/como-servimos/salud/hambre-y-desnutricion/>

**Grafica gracias a:**

<https://www.crsespanol.org/wp-content/uploads/2010/10/MAW2012069608.jpg>

**Grafica gracias a:**

<https://www.crsespanol.org/wp-content/uploads/2010/10/MEX2008012373.jpg>

**El hambre y la desnutrición siguen creciendo en los países más pobres**

[http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/derechos\\_humanos/2005/11/18/147086.php](http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/derechos_humanos/2005/11/18/147086.php)

**Grafica gracias a:**

<http://static.consumer.es/www/imgs/2006/09/ninoshambrientos4.jpg>

**Grafica gracias a:**

<https://estaticos.efe.com/efecom/recursos2/imagen.aspx?IVW2oAh2vjOQ7tGyDMG7SeSOaXYOmF-P-2b5Q4TncnkXVSTX-P-2bAoG0sxzXPZPAk5I-P-2fU5U-P-2bMCGi0gREHhkoHE7NsDMCA-P-3d-P-3d>

**Grafica gracias a:**

<https://notibarranquilla.com/wp-content/uploads/2018/05/icbf-operacion-guajira-750x450.jpeg>

**Kimberly López**

**El hambre crónica en Guatemala**

Egrafía

<https://diarioresponsable.com/noticias/26089-hambre-cronica-la-inseguridad-alimentaria-afecta-a-124-millones-de-personas>

**Grafica gracias a:**

[http://d2z8v02fmnep0k.cloudfront.net/sites/elobservatodo.cl/files/imagecache/380x285/imagen\\_noticia/hambre.jpg](http://d2z8v02fmnep0k.cloudfront.net/sites/elobservatodo.cl/files/imagecache/380x285/imagen_noticia/hambre.jpg)

**Grafica gracias a:**

[http://www.diarioeldia.cl/sites/default/files/styles/flexslider\\_full/public/102017/hambre\\_africa.jpg?itok=wUXUC3ah](http://www.diarioeldia.cl/sites/default/files/styles/flexslider_full/public/102017/hambre_africa.jpg?itok=wUXUC3ah)

**desnutrición en Guatemala**

<https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala>

**Grafica gracias a:**

<http://elsiglo.com.gt/wp-content/uploads/2017/02/170214-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-en-guatemala.jpg>

**Grafica gracias a:**

<https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2018/12/8afd9fee-cee2-4a11-9f7e-bffe5acf0d29.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>

## **Desnutrición crónica en Guatemala**

<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/desnutricion-cronica-en-guatemala-afecta-al-66-de-los-mas-pobres/>

## **Grafica gracias a:**

<https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2019/01/83dd247a-c7f0-40e3-9bf5-5722cbbb8641.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>

## **El hambre un problema social**

<http://elsiglo.com.gt/2019/02/11/de-nuevo-el-problema-del-hambre-en-guatemala/>

## **Grafica gracias a:**

[http://gt.globedia.com/imagenes/noticias/2014/9/16/america-latina-caribe-region-mundial-redujo-hambre\\_3\\_2145383.jpg](http://gt.globedia.com/imagenes/noticias/2014/9/16/america-latina-caribe-region-mundial-redujo-hambre_3_2145383.jpg)

## **Grafica gracias a:**

<https://mansunides.org/sites/default/files/solucion-hambre.jpg>.

## **Grafica gracias a:**

<https://www.prensalibre.com/wp-content/uploads/2019/01/993be553-5810-40a1-b7dc-d156c8a6952f.jpg?quality=82&w=760&h=430&crop=1>

## **El hambre en Guatemala**

: <https://cerigua.org/article/el-hambre-en-guatemala-un-problema-historico-sin-r/>

**Grafica gracias a:**

<https://mansunides.org/sites/default/files/causas-fotos/hambre-mundo-01.jpg>

**el hambre en Guatemala**

[:https://iecah.org/index.php/boletiniecah/analisis/560-el-hambre-en-guatemala-iun-efecto-de-la-sequia](https://iecah.org/index.php/boletiniecah/analisis/560-el-hambre-en-guatemala-iun-efecto-de-la-sequia)

**Grafica gracias a:**

<https://nomada.gt/wp-content/uploads/2015/11/Campesinas-agricultoras-de-San-Marcos-2.jpg>

**Grafica gracias a:**

<https://nomada.gt/wp-content/uploads/2015/11/Campesinas-agricultoras-de-San-Marcos-2.jpg>

**¿Por qué hay hambre en Guatemala?**

[: https://lahora.gt/por-que-hay-hambre-en-guatemala-1/](https://lahora.gt/por-que-hay-hambre-en-guatemala-1/)

**Susana Chavarría**  
**Erradicación Del Hambre**  
**Egrafia**

<http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/282649/>

**Grafica gracias a:**

<http://www.cadenagramonte.cu/articulos/ver/33680:insiste-la-fao-en-enfoque-mas-amplio-para-eliminar-el-hambre>

**Grafica gracias a:**

[https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiGgJnc4qvjAhWBnFkKHajcCcoQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=RTCZYal79tyJtM:](https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiGgJnc4qvjAhWBnFkKHajcCcoQ_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=RTCZYal79tyJtM:)

**contribuir a la erradicación del hambre y la malnutrición**

<http://www.fao.org/3/b-i6431s.pdf/>

**Grafica gracias a:**

[https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiHluym-KvjAhXEg-AKHe9qDJkQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=SZp\\_ZMK\\_tOJBoM:](https://www.google.com/search?q=erradicacion+del+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiHluym-KvjAhXEg-AKHe9qDJkQ_AUIECgB&biw=1366&bih=608#imgsrc=SZp_ZMK_tOJBoM:)

**Grafica gracias a:**

[https://www.google.com/search?q=lucha+contra+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjEtd66nK7jAhWw1IkKHTwEBGkQ\\_AUIECgB&biw=1366&bih=657#imgsrc=XLnf5DcLk8cmkM:](https://www.google.com/search?q=lucha+contra+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjEtd66nK7jAhWw1IkKHTwEBGkQ_AUIECgB&biw=1366&bih=657#imgsrc=XLnf5DcLk8cmkM:)

**Grafica gracias a:**

[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicaci%C3%B3n+del+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCzZqOrK7jAhXyqlkKH\\_W\\_uAYwQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=LAEZLZ3AoKWJTM:&spf=1562828103266](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicaci%C3%B3n+del+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCzZqOrK7jAhXyqlkKH_W_uAYwQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=LAEZLZ3AoKWJTM:&spf=1562828103266)

**Erradicar la Pobreza Extrema y el Hambre**

<://www.unicef.org/spanish/mdg/poverty.htm>

**Grafica gracias a:**

[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=4z2neQ8WxWaPNM:&spf=1562831884586](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=4z2neQ8WxWaPNM:&spf=1562831884586)

### **Grafica gracias**

a:[https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgdii=zKXGmrwhBdmyxM:&imgsrc=FWy1wLxgrq-zYM:&spf=1562831884593](https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+sobre+la+erradicacion+de+la+pobreza+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjlsaTrua7jAhXQLc0KHYMzCIAQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgdii=zKXGmrwhBdmyxM:&imgsrc=FWy1wLxgrq-zYM:&spf=1562831884593)

### **Objetivos de Desarrollo sostenible**

<http://www.fao.org/sustainable-development-goals/mdg/goal-1/es/>

### **Grafica gracias a:**

[https://www.google.com.gt/search?q=erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD3-eYzq\\_jAhUH11kKHagQBL4Q\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=nWhtMEXr8sJGcM:&spf=1562837357709](https://www.google.com.gt/search?q=erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD3-eYzq_jAhUH11kKHagQBL4Q_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=nWhtMEXr8sJGcM:&spf=1562837357709)

### **Grafica gracias a:**

[https://www.google.com.gt/search?q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiW1ZfP0q\\_jAhWCtVkKHUruDmgQ\\_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=75ei-68R15004M:&spf=1562839299281](https://www.google.com.gt/search?q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiW1ZfP0q_jAhWCtVkKHUruDmgQ_AUIECgB&biw=1258&bih=635#imgsrc=75ei-68R15004M:&spf=1562839299281)

### **Erradicar la Pobreza y el Hambre**

<https://www.politicaexterior.com/articulos/economia-exterior/erradicar-la-pobreza-extrema-y-el-hambre/>

### **Grafica gracias a:**

[https://www.google.com.gt/search?tbn=isch&q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&chips=q:como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala,online\\_chips:latina&sa=X&ved=0ahUKEwim8LLD3q\\_jAhUi2FkKHVHmDKgQ4lYIJygA&biw=1270&bih=635&dpr=1#imgsrc=q17ATflrf5js4M:&spf=1562841804378](https://www.google.com.gt/search?tbn=isch&q=como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala&chips=q:como+erradicar+la+pobreza+extrema+y+el+hambre+en+guatemala,online_chips:latina&sa=X&ved=0ahUKEwim8LLD3q_jAhUi2FkKHVHmDKgQ4lYIJygA&biw=1270&bih=635&dpr=1#imgsrc=q17ATflrf5js4M:&spf=1562841804378)

### **Jasury Orellana**

#### **Nutrición**

#### **Egrafía**

**seis clases de nutrientes que necesita tu cuerpo**

<https://m.primerahora.com>

## **Alimentación Humana**

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n\\_humana](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_humana)

## **Desnutrición en el embarazo**

<https://encolombia.com/salud/guias/desnutricion-en-el-embarazo/>

## **desnutrición Durante la gestación**

: [https://www.elimpulso-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elimpulso.com/2017/11/07/riesgo-desnutricion-la-gestacion/?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQA#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=De%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.elimpulso.com%2F2017%2F11%2F07%2Friesgo-desnutricion-la-gestacion%2F](https://www.elimpulso-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elimpulso.com/2017/11/07/riesgo-desnutricion-la-gestacion/?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQA#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=De%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.elimpulso.com%2F2017%2F11%2F07%2Friesgo-desnutricion-la-gestacion%2F)

## **malnutrición en el embarazo pone en riesgo la salud del bebe y la madre**

<https://m.abcdelbebe.com/embarazo/segundo-trimestre/malnutricion-en-el-embarazo-pone-en-riesgo-la-salud-de-la-madre-y-el-bebe-13625>

PROGRAMA NACIONAL DE DESARROLLO SOSTENIBLE KATUN MI  
GUATEMALA 2032, LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y  
DIVERSIDAD CULTURAL Y MULTILINGÜÍSTICA DE GUATEMALA

## **Programa de las naciones unidas para el desarrollo del documento**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals.html>



**Gráfica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-1-no-poverty.html>

**Gráfica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>

**Gráfica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-3-good-health-and-well-being.html>

**Gráfica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-4-quality-education.html>

**Grafica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-5-gender-equality.html>

**Gráfica gracias a:**

<http://www.gt.undp.org/content/guatemala/es/home/sustainable-development-goals/goal-6-clean-water-and-sanitation.html>