



COLEGIO COMPU-MARKET
4 AVENIDA 6-29, ZONA 1
VILLA NUEVA, GUATEMALA

PLAN NACIONAL DE DESARROLLO K'ATUN NUESTRA GUATEMALA 2032;
LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS),
Y LA DIVERSIDAD CULTURA Y LINGÜÍSTICA DE GUATEMALA.
“HAMBRE CERO”

POR
COMUNIDAD # 1 DE INVESTIGACION
DEL GRADO DE 6TO PERITO EN ELECTRONICA
Y DISPOSITIVOS DIGITALES

ASESOR:
LIC. JORGE MARIO RIVADENEIRA

DIRECTORA ADMINISTRATIVA
LIC. RUTH EUNICE MATHEU ALVARADO

SEMINARIO 2019

COMUNIDAD #1

6TO. PERITO EN ELECTRONICA Y DISPOSITIVOS DIGITALES



Alvarez Calguá, Marlón Ivan

Barahona Méndez, Brayan Vinicio

González Castellanos, Ronald Oswaldo

Jimenez Castillo, Oscar Rolando

Lemus Lebón, Francisco Elías

Leon, Cristian Amilcar

Menchú Tzunún, María José

Rosales Lemus, Bryan Fernando

Ruiz Esquivel, Germy Emanuel

TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDO	NO. PÁGS
OBJETIVOS GENERALES	5 – 6
PREGUNTA (HIPOTESIS)	7
JUSTIFICACION	8 – 9
MARCOS TEORICOS	10 - 41
PLAN NACIONAL K'ATUN	
OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE	
HAMBRE CERO	
METODOS PARA COMBATIR EL HAMBRE Y LA POBREZA	
CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACION	
SEGURIDAD ALIMENTARIA	
IMPACTO QUE HA TENIDO EL PRECIO EN OS ALIMENTOS	
CONSERVACION DE LA AGRICULTURA	
SENSIBILIZACION DEL HAMBRE CERO	
IMPACTO QUE HA TENIDO EM HAMRE CERO EN GUATEMALA	
AGRICULTURA SOSTENIBLE	
TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS	42 - 44
METODOS UTILIZADOS	45 - 47
ENFOQUE METODOLOGICO	48 - 49
VALORES APLICADOS	50 - 52
DESCRIPCION DE LA ACCION	53 - 54
EVALUACION DE LA ACCION PRE	55 - 56
EVALUACION DE LA ACCION POST	57 - 58
RESULTADOS DE LA ACCION	59 – 60
CRONOGRAMAS	61 - 63
HALLAZGOS	64 – 65
CONCLUSIONES	66 – 67

PROPUESTA	68 – 69
APENDICES	70 - 87
REFERENCIAS	88 – 89

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Lograr un cambio en la sociedad, económica, cultural, étnico, social, para ser un país el cual se caracterizara por la unión de las personas sin importar los ámbitos anteriores, salir adelante con la ayuda de cada uno, apoyándonos unos a otros y mejorar el hermoso país en el cual vivimos, creando un ambiente en el cual todos podamos vivir en paz y armonía, sin discriminación hacia nada y nadie, todo esto debe de lograrse, debido a que si las personas en Guatemala continúan actuando de esta forma, no estamos logrando el cambio en nuestro país que todos tanto anhelamos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Erradicar por completo la discriminación hacia las personas de escasos recursos, otras etnias, culturas, religiones, razas.
- Dar a conocer a las personas sus principios y valores.
- Crear programas los cuales apoyen a las personas de escasos recursos.
- Apertura de organizaciones, que se encarguen de incentivar a las personas que están con un escaso nivel de educación para que crezcan intelectualmente.
- Ser un país el cual se caracterice por su oposición a la discriminación, donde todos puedan vivir tranquilos apoyándose mutuamente.

**¿DE QUE FORMA
BENEFICIARIA LA
SENSIBILIZACION AL PAIS
SOBRE EL HAMBRE CERO?**

JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN

El hambre cero tiene mucha relación con otros factores que crean problemas a la humanidad, siendo uno de los miembros principales de la desnutrición, por lo que esto aumenta el número de mortandad a nivel mundial. EL ODS Hambre cero tiene como fin implementar la seguridad alimentaria, para el consumo de alimentos de calidad para todas las personas; siempre que se mantenga en cuidado la biodiversidad. Implementando las formas de promover la conservación de la agricultura, con métodos que apoyen la sostenibilidad de una nutrición alimenticia estable. Tratando de presentar en claro cuáles son los conflictos que evitan el progreso de una nutrición adecuada y estable; con fines de erradicación de los factores que aumentan la pobreza, hambre, mortandad, sequia, desnutrición. Por lo que el ODS Hambre Cero,

El hambre extrema y la malnutrición son un enorme obstáculo para el desarrollo sostenible, lo cual esto crea que las personas dejen de ser productivas y sean más vulnerables a las diversas enfermedades que pueden causar hasta la muerte; por lo cual no logran incrementar sus finanzas e ingresos para mejorar su estilo de vida. La cifra de personas que padecen de hambre o pobreza aumenta constantemente, aun siendo personas que viven en países desarrollados en economía. Al pensar en un futuro donde el hambre cero es implementada en los lugares con mayor cantidad de afectados; podemos decir que las personas influirían en un ámbito positivo en la economía del país, disminuyendo las posibilidades que ser un país en pobreza extrema, la salud de las personas sería basada a un plan de nutrición alimentaria, y las familias tendrán la cantidad de alimentos suficientes para consumir, siendo alimentos seguros y nutritivos. Pero si se quiere llegar a este punto debemos hacer cambios en nuestra vida, apoyando ideas que beneficien y apoyen este ODS, tomando decisiones sostenibles y claras sobre la alimentación adecuada, y evitar el desperdicio de alimentos.

Se concientiza sobre el consumo excesivo de la comida chatarra, los daños que ocasiona a corto y largo plazo, por la gravedad de daño que ocasiona se considera como un factor más que aumenta el hambre; por la gran cantidad de producción de comida no saludable, se desperdicia grandes cantidades, por lo que causa contaminación, y esto afecta a nuestros ecosistemas, causando pérdidas en cultivos, y con el tiempo se vuelven perdidas de alimentos, por lo que los productos de mejor calidad suben de costo, y para las familias con escasos recursos se les dificulta llegar a consumir alimentos saludables. Implementando métodos de cómo evitar consumir recursos naturales a gran escala, comprando productos locales o productos que hayan sido cultivados en casa; con el propósito de llevar todas estas ideas a lugares que necesiten de una explicación y una buena inducción al trabajo de tierras locales.

MARCOS TEÓRICOS

PLAN NACIONAL K'ATUN 2032

Según la página de Internet: <http://www.segeplan.gob.gt/nportal/index.php/sala-de-prensa/1516-el-plan-nacional-de-desarrollo-k-atun-nuestra-guatemala-2032-tema-de-seminario-para-el-ciclo-escolar-2019>

Del autor: Seguepla Del documento: El Plan Nacional de Desarrollo K'atun: Nuestra Guatemala 2032, tema de Seminario para el ciclo escolar 2019.

Dentro del tema del tema Seminario 2019 encontramos ciertas características que hay que tener muy presentes tales como la participación de los estudiantes graduandos y los docentes de estos mismo por lo cual no habrá excepción de ningún tipo de sector del establecimiento siendo público o privado ambos deberán adoptar esta metodología porque en este año 2019 el plan K'tun tiene como objetivo concientizar primeramente a todos los que están enfrente a este proyecto para luego ser transmitido a los estudiantes de básicos y anteriores a ellos, porque si recordamos esto va enfocado a todos los alumnos de diversificado.



Imagen gracias a:

<http://www.segeplan.gob.gt/nportal/imagenes/noticias/030420192.jpg>

El objetivo que el plan Nacional K'tun nos traslada es nada mas nada menos que tomar conciencia dentro de nosotros mismo todo esto para lograr controlar la contaminacion de nuestro pais y no solo la contaminacion sino que durante los proximos 15 años se tiene planeado conlleva los 17 ODS que conforman este plan, esto fue propuesto hace un par de años y en el 2016 se aprovo utilizar estos Objetivos de Desarrollo Sostenible, abriendo paso a que se combata la pobreza, la desigualdad y el cambio brusco del clima que nos afectara tanto a nosotros como a los que ni saben que existe un calentamiento global, MINEDU destaca que con estos ODS se le puede hacer frente a los problemas que sufre la poblacion mas vulnerable des pais no solo por el hecho que no tengan dinero sino que estos en mayoria son ignorantes sin preocupacion alguna por lo que pasa a su alrededor.

En conclusion el plan K'atun lo que busca primeramente en los estudiantes es que tomen conciencia y que apliquen aquellos principios aprendidos en casa en el cso que no se hayan ttransmitido estos principios en casa pues el estuidante o docente en este momento tendrra por algo en que pensar, lo que lleva a que lo que saben sea reflejado a traves de las acciones por eso es que se necesita que no solo sean palabras sino que se actue conforme a los que se esta hablando.

Según la página de Internet: <https://gazeta.gt/el-plan-katun-2032/>

Del autor: Vinicio Barrientos Carles Del documento: El Plan K'atun 2032.

Este plan encontró una gran falta que hemos estado cometiendo como país y no solo representando Guatemala sino que a toda América Latina en el cual la desigualdad social se ha descontrolado en gran manera por la cual ya no existe una sociedad democrática dentro del cual todas las personas salimos afectadas sin hacer ninguna excepción por el motivo que todos pertenecemos a una sociedad. El gobierno que nos ha estado cubriendo, han realizado pequeñas actividades como cumplir con cierta parte de los planes de desarrollo del país pero no los han llenado en su totalidad y este año con el plan nacional K'atun 2019 se trata de hacer conciencia tanto en los gobernantes como en los ciudadanos conllevando a que cada uno nos comprometamos a realizar el cambio no solo porque los políticos digan y no hagan, para eso estamos todos los ciudadanos comprometiéndonos a poder cumplir con los ODS que se han planteado dentro de este programa, tratando la manera de profundizarse más allá de los horizontes llegando a controlar ciertas problemáticas que han dejado a nuestro país ignorante sin alguien que sea un verdadero líder y que no solo proponga y proponga, sino que accione para bien de sí mismo y de la sociedad, porque a eso aspira este plan K'atun 2032 a que nos empapemos de la realidad de nuestra nación, pero de qué sirve saberlo nada más, el compromiso es el único que hará el cambio drástico en Guatemala.

El plan K'atun 2019 está dividido en 15 capítulos de los cuales en el quinto y sexto se expone como se ha marginado la sociedad de las áreas rurales de lo cual no debería de ser así porque tanto los derechos como obligaciones que tenemos como guatemaltecos los debemos recibir todos sin excepción alguna, pero que pasa que las personas que habitan en las áreas rurales no reciben el mismo trato, la equidad y justicia, solo por ser de esos lugares las personas de poder creen que las pueden apartar de la sociedad de la ciudad o área urbana, pero de eso no se dice nada de parte de los gobernantes debido a que no les importa que pase en estos lugares y pues como ya lo ha descrito el plan Nacional K'atun esto es un compromiso de todos los guatemaltecos si queremos un cambio, y no solo por decir comprometernos sino primeramente aprender sobre los 17 ODS que se han establecido para que cuando ejecutemos alguna de estas acciones lo hagamos con conocimiento no solo a nuestro propio parecer.



Imagen gracias a: <https://gazeta.gt/wp-content/uploads/2019/04/Vinicio-Barrientos-Carles-14-%E2%80%94El-Plan-Katun-2032-3.jpg>

Según la página de Internet: <https://onu.org.gt/publicaciones/plan-nacional-de-desarrollo-katun-nuestra-guatemala-2032/>

Del autor: Naciones unidas. Del documento: Sistema de las Naciones unidas en Guatemala (SNU).

Este es un tema bastante interesante para los habitantes del país de Guatemala que es donde surgió esta idea por lo que todos los guatemaltecos deben de seguir el proceso que comenzó en el año 2012 para en 20 años llegar a ser un país diferente al que ahora somos, uno con menos violencia, menos discriminación, menos pobreza, con paz, prosperidad y en donde la gente se sienta feliz de estar, pero para eso primero debemos definir qué significa k'atun y de que se trata el plan echo por la secretaria de planeación de Guatemala por lo que en este documento detallaremos cada uno de estos para así poder dejar en claro los temas.

Primero que es k'atun, según este documento fue para los mayas un cambio de ciclo que significaba el mejoramiento como personas o como sociedad y cada ciclo constaba de 20 años por lo cual era una fecha muy importante porque cada k'atun el rey o líder de los mayas debía demostrar los avances que ha logrado alcanzar en ese tiempo de su reinado para que la gente no perdiese la fe ni la esperanza en él y poder continuar así con un reinado pacífico. A hora ¿cuál es el plan de la secretaria de planeación de Guatemala? Pues según la misma página de internet este es un plan creado para construir una visión conjunta de lo que podría ser Guatemala en 20 años después de que

se iniciara es decir que las personas del gobierno al reunirse quisieron ver hacia el futuro y no fijarse en los problemas actuales y descubrieron que Guatemala puede ser diferente pero al regresar a pensar en la realidad se dieron cuenta que los problemas de la actualidad creían en la visón que tenían por lo que siguiendo con lo acordado en los tratados del milenio decidieron elaborar un plan para disminuir el impacto de los problemas actuales y así poder realizar lo que tenían en mente y para regresar a los orígenes de Guatemala decidieron colocarle como nombre k'atun, esto porque como dije es un ciclo de cambio, del perfeccionamiento del ser humano y su entorno y también decidieron ponerlo en práctica desde el año 2012 y así fue creado este plan para mejorar Guatemala, el cual parece estar dando frutos a comparación de 10 años atrás cuando la violencia y la desnutrición eran bastantes elevadas por lo cual los guatemaltecos debemos saber que esta Guatemala planificada puede ser posible y que todos juntos podemos hacerla realidad. Uno de los retos de plantear un modelo de desarrollo es alcanzar consenso en torno al abordaje de las causas estructurales del modelo de desarrollo actual que frenan las oportunidades e impiden el acceso a condiciones de vida dignas, así como al pleno goce de los derechos de las poblaciones excluidas. Son varios los factores estructurales que dan lugar a la situación de vulnerabilidad de la mayoría de la población guatemalteca.



Imagen gracias a:
<https://radiotgw.gob.gt/daran-prioridad-al-plan-nacional-de-desarrollo-katun-2032/>

Según la página de Internet: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>

Del autor: Segeplán

Del documento: Planificación del desarrollo.

El gobierno de Guatemala junto a PNUD (programa de la naciones unidas para el desarrollo), nos dan las respuestas a nuestras preguntas con la incursión de los ODS (objetivos de desarrollo sostenible), los cuales son una serie de procesos los cuales se deben de realizar para lograr así alcanzar esa Guatemala que deseamos los habitantes de la misma, según palabras de licenciado Luis Catalán (sub-secretario de inversión pública SEGEPLAN), en una entrevista realizada por la CONRED el plan k'atun 2032 representa los primero 20 años del 14 baktun, una era de esperanza, de bienestar y que el espera mucho beneficio para la población, es una oportunidad para que el país construya una sociedad mejor, un país diferente, superar las inmensas carencias sociales que existen en la actualidad en la sociedad guatemalteca y así poder aprovechar las potencialidades que el país ofrece. Este plan también ofrece un modelo de desarrollo humano sostenible enfrentando el reto de alcanzar consensos para abordar las causas estructurales de las condiciones actuales del país que frena el desarrollo y las oportunidades e impiden el acceso a condiciones de vida dignas de grandes sectores de la población que han sido aislados o afectados por lo desigualdad y la exclusión, sobretodo de los pueblos mayas, xinca y garífuna de los jóvenes, las mujeres y quienes viven en el área.

El centro del plan son las personas por lo que se consideró la participación ciudadana como un elemento fundamental para su diseño, y no será posible ejecutarlo sin el aporte de toda la población del país. Para su monitoreo el k'atun propone la creación de un consejo nacional de evaluación con autonomía y capacidad técnica para generar, procesar y analizar información objetiva y el k'atun también orienta la toma de decisiones en materia de desarrollo y que cuente con un marco normativo que utilice los mecanismos de seguimiento y evaluación de políticas públicas en el país, estará basado en el análisis sistemático del proceso de implementación de las acciones derivadas del plan cuyo criterio de valoración es la mayor o menor coincidencia entre lo planificado y lo que no, el plan nacional de desarrollo se realizó en un ejercicio de dialogo sincero con los distintos actores que se atrevieron a romper el silencio para poder compartir sus ideas con libertad y su visión para lo que aspiran para sus próximas generaciones tengan sus propias y mejores oportunidades, y sobre el estado que se debe construir para así poder lograrlo. El espacio más importante de dialogo para definir las prioridades fue el que se realizó en COMUDE (consejos municipales de desarrollo), en los cuales participaron más de 5000 personas, otro evento de dialogo que fue fundamental para este plan fue el que realizo la CODEDE (consejos regionales de desarrollo), a los cuales asistieron más de 2000 personas. Después de un ejercicio para establecer las causas de las brechas de desarrollo que aún persisten en Guatemala se priorizaron 16 grandes temáticas que hoy en día sustentan el k'atun; la equidad, la gestión de riesgo y el análisis demográfico son sus ejes transversales. Este eje propone que el enfoque de derechos humanos sea transversal a las políticas públicas para garantizar, así, el goce de las libertades individuales y los derechos económicos, sociales y culturales.



Imagen gracias a:
<https://es.panampost.com/belen-marty/2014/08/19/guatemala-apunta-a-reducir-su-pobreza-a-la-mitad-para-2032/>

Estos derechos deben ser garantizados por parte del Estado de una manera integral, permitiendo a las personas un acceso mínimo a garantías sociales que les permitan una calidad de vida que se traduzca en el respeto a la dignidad humana. Dado que las brechas y asimetrías económicas, sociales y culturales que persisten entre la población continúan siendo un gran reto para el Estado guatemalteco, este debe fortalecer los espacios ciudadanos, garantizar la igualdad de género, el respeto por las diferencias, erradicar la exclusión, el racismo y discriminación, y fomentar una cultura de paz, en armonía con la protección

del ambiente y los recursos naturales.

La propuesta metodológica para elaborar el K'atun se diseñó con el propósito de contar con un instrumento de orientación amplia y de carácter indicativo acerca de la gestión pública y social, con base en un enfoque sistémico. Para esta tarea, las variables fueron ordenadas y clasificadas según su naturaleza, es decir, se separaron por dimensión (social, económica, ambiental e institucional) y se realizó un análisis de relación. Para el análisis se utilizó un mapa mental, con el propósito de organizar, visualizar y estudiar los problemas del país de manera lógica y estructurada. Ello, con el fin de definir criterios de decisión y establecer el nivel de prioridad de cada variable. K'atun es un camino para los próximos 20 años que todas y todos los guatemaltecos debemos comenzar a recorrer, un camino que nos permitirá buscar el bienestar de la gente, con el esfuerzo de todos y con las oportunidades que nos entrega esta tierra. Este camino tiene como punto de partida la inclusión. Este tiene que ser un esfuerzo colectivo para definir una visión estratégica de desarrollo para el país con el objetivo de cambiar el presente y alcanzar un futuro mejor es también un proceso participativo para generar e impulsar acciones que contribuyan a mejorar las oportunidades de vida de todos y todas, k'atun aprovecha la diversidad de la gente y nuestra tierra para sacar adelante este país.

Este sistema de planificación del desarrollo se sustenta en propuestas y técnicas que orientan las tomas de decisiones para transformar las condiciones de vida de la población, la sostenibilidad del plan dependerán también de nuestra capacidad para exigir a las autoridades que se siga el rumbo que katún a planeado para el país, la participación de la población es el respaldo social y político que tiene k'atun, este plan también puede ser considerado la voz de la nación porque somos nosotros, la población quien decide si esta se cumple o solo se olvida como muchos planes antes de este por eso debemos cumplir todo lo que dice al pie de la letra y así podremos alcanzar nuestro objetivo de 2032. Los planes nacionales de desarrollo se formularon siguiendo las recomendaciones y lineamientos de la planificación económica de la época, que se concentraba principalmente en los sectores de transporte y comunicaciones, energía eléctrica, agricultura y ganadería. Los temas vinculados con educación, salud, bienestar social, urbanización y servicios públicos quedaron postergados y eso contribuyó al deterioro de las condiciones de vida de la población. Durante este período de la

planificación, se orientó la creación de un ente que en nombre del Estado asumiera esa tarea y elaborara planes de desarrollo que pudieran evaluarse cada cinco años. Es en esta etapa cuando surge el Consejo Nacional de Planificación Económica (CNPE), entidad que inició la elaboración de los planes quinquenales. Un tercer período se ubica entre 1982 y 1996, momento en que la planificación se orientó hacia agendas o lineamientos de gobierno. Esta forma de abordar la gestión desde la planificación, así como la influencia de las tendencias de la regionalización como enfoque territorial del desarrollo, permitió abordar iniciativas como el Plan de acción urbana y el Estudio integrado de las áreas rurales, las cuales tuvieron una fuerte incidencia en las propuestas que más tarde se convirtieron en la Ley Preliminar de Regionalización y la Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, vigentes a partir de los años 1986 y 1987, respectivamente.

El contexto político nacional y la influencia de las dinámicas internacionales relacionadas con las contradicciones en el modelo de gestión del desarrollo; las políticas neoliberales; los acuerdos y compromisos internacionales en materia de derechos humanos; y la incipiente construcción de un sistema democrático y político en el país, fueron condicionantes del proceso de reducción del Estado y de la planificación del desarrollo. También desaparecieron las unidades sectoriales de planificación y esta sobrevivió como un ejercicio vinculado con aspectos operativos y de presupuesto, postergando las dimensiones estratégicas. Destaca, en esta fase, la conversión de la Secretaría del Consejo Nacional de Planificación Económica en Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (Segeplán). Al cambiar la administración gubernamental, se replanteó la estrategia nacional de reducción de la pobreza, a la cual se denominó Estrategia de reducción de la pobreza, Guate solidaria rural (Segeplán, 2006).

Este ejercicio fue realizado en el marco de la gestión de un préstamo de apoyo presupuestario y del apoyo de una agencia de cooperación técnica, para su implementación. El propósito de esta nueva Estrategia fue que las instituciones públicas orientaran su gestión mediante lineamientos, objetivos y metas, para asignar recursos y definir acciones que redujeran la extrema pobreza. Para ello se identificaron cuatro ejes: a) la protección social mediante la provisión de servicios básicos; b) el fortalecimiento de las capacidades humanas y productivas; c) la generación de oportunidades sociales y económicas; y d) la ampliación del patrimonio individual y colectivo de los más pobres. A partir de la lógica multinivel, el sistema de planificación abordó los procesos municipales bajo la consideración de que los territorios municipales son sistemas de relaciones socio-territoriales, múltiples y abiertas que buscan potenciar sus capacidades para fortalecerse internamente y obtener intercambios equivalentes con su entorno, con enfoques de desarrollo humano sostenible. En cuanto a aspectos técnico-metodológicos, conviene indicar que los planes de desarrollo departamental cuentan con una estructura muy parecida a la de los planes municipales, aunque la principal debilidad de dicha estructura es que no define con claridad la función y ámbito de acción de estos. En general, es difícil encontrar relación entre la visión, objetivos y estrategias departamentales con las municipales y, por ende, con el nivel nacional. Esta situación conduce a que el nivel de ejecución de los planes departamentales se haga en función de la ejecución de los proyectos municipales.

Estas características de la planificación departamental representan un desafío enorme para consolidarlo como nivel medio del proceso, con miras a que alcance vinculación con las políticas nacionales y las sectoriales, y cuente con la capacidad de formular políticas específicas de desarrollo departamental, con la correspondiente asignación presupuestaria de inversión. Esto implica que los representantes institucionales tengan una mayor capacidad de decisión, recursos y apoyo político institucional para la gestión de los planes y decisiones basadas en las condiciones sociales, culturales, políticas, económicas y ambientales del departamento. Con excepción del departamento/región de Petén, en el nivel regional no existen, desde el año 1992, planes específicos para ninguna de las regiones del país. Ello, a pesar de que desde esa época se dispone de una «Guía para formular planes de desarrollo regional». Desde 1995 hasta el año 2009, la función de los consejos regionales de Desarrollo se circunscribió a la administración de los recursos del Fondo de Solidaridad para el Desarrollo Comunitario. Es decir, esta instancia se mantenía activa por dichos recursos, mas no por la planificación como instrumento que orientara el desarrollo de los departamentos y municipios que integraban la región. Actualmente, el nivel regional de los consejos de desarrollo tiene funciones vinculadas con la coordinación interdepartamental.

La planificación regional constituye tanto un instrumento como un proceso que racionaliza la toma de decisiones que originan y controlan las acciones para provocar cambios sociales y económicos en un sistema territorial. En este sentido, el desafío radica en promover la disminución de disparidades territoriales, lo que implica, en la lógica de la construcción regional del desarrollo, avanzar hacia una mayor igualdad en el acceso a condiciones de calidad de vida, infraestructuras y conocimiento, así como el desarrollo de identidades culturales territoriales. Todo, en el marco de la armonización de las condiciones urbanas y rurales de la población y sus dinámicas. Este desafío debe traducirse en un esfuerzo por analizar y revisar la Ley Preliminar de Regionalización a la luz de los cambios políticos, sociales, económicos y naturales, sucedidos desde 1986 a la fecha. Esta es una decisión del Consejo Nacional de Desarrollo Urbano y Rural (Conadur), que deberá mandar a las instituciones que considere pertinentes para realizar dicha revisión.

Los procesos de planificación sectorial, institucional y operativa estaban prácticamente desarticulados hacia la mitad de la década de los noventa. Es hasta el año 2010 cuando se inicia un proceso de reactivación de los procesos de planificación en esos ámbitos, en el marco del Sistema Nacional de Planificación que se impulsa. Más recientemente, con la implementación de la metodología de gestión para resultados de desarrollo, se ha avanzado en mayor grado en los planes estratégicos y operativos institucionales. Principalmente, en la conexión plan/presupuesto. Al respecto de los planes sectoriales, han existido experiencias en distintos sectores; sin embargo, el reto es establecer las diferencias, funciones y alcances de los planes institucionales y los sectoriales. El desafío



Imagen gracias a:
<https://www.soy502.com/articulo/lujoso-informe-plan-nacional-katun-cinco-meses-despues-segeplan>

más grande para la planificación del país, por ámbito, nivel y competencias, es que la planificación se convierta precisamente en el instrumento que viabilice las políticas públicas y territoriales y le dé sentido a la inversión en función de las prioridades, metas y resultados que el plan nacional de desarrollo defina. El Plan Nacional de Desarrollo K'atun: Nuestra Guatemala 2032 plantea como modelo el desarrollo humano sostenible; es decir, el proceso de ampliación de oportunidades para la gente y mejora de sus capacidades humanas, en el marco de las libertades necesarias para que las personas puedan vivir una vida larga, saludable, tener acceso a la educación, un nivel de vida digno, participar de su comunidad y de las decisiones que afecten su vida.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Según la página: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>

Del autor: Naciones unidas Del documento: Objetivos de desarrollo sostenible

La relación de ambos es que el alza de precios no deja que las personas puedan tener una buena alimentación y bastantes comunidades, pueblos y aldeas no puedan tener una alimentación apropiada. Varias asociaciones ofrecen ayudar a las personas de escasos recursos y ofrecen soluciones que son vitales para la eliminación del hambre y la pobreza que es un factor muy fuerte que abarca en su mayor parte de nuestro país porque si hay alimentos para todas las personas que lo necesitan no tendríamos el problema con el hambre y la pobreza. No ponemos en práctica la manera correcta de aprovechar los alimentos, el mal uso del medio ambiente también ha traído consecuencias grandes para la producción de alimentos y no hay disponibilidad de comida. Es importante conocer sobre nuestro país y quienes son las personas que están sufriendo por la falta de alimento y que las familias tengan suficiente alimento para que estén saludables, así como también los alimentos sean sanos.

Un país con hambre cero puede servir positivamente teniendo personas con buena salud no solo física si no mental con educación y desarrollo en niños conforme a la edad que tengan. El hambre cero y la seguridad alimentaria son fundamentales en la enseñanza porque si hay educación acerca de eso los niños y personas mayores sabrán de qué manera manipular los alimentos y no consumir alimentos descompuestos que puedan dañar la salud de las personas. No solo estos son importantes si no que hay otros objetivos como la igualdad de género y la salud. Tenemos que lograr cambiar nuestra forma de alimentarnos y en el hogar y no desperdiciar la comida, apoyando las decisiones sostenibles y también apoyando la buena nutrición para todas las personas sin importar género, etnia o religión. Debemos exigir a los gobernantes que realicen cambios para poder erradicar el hambre que se da más en lugares menos poblados como aldeas

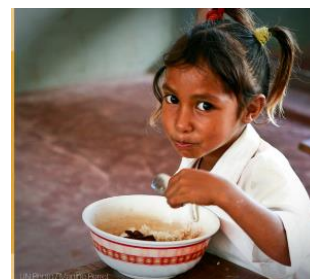


Imagen gracias a:
<https://www.desarrollosustentable.co/2018/09/desnutrucion-y-hambre-cero.html>

y pueblos de todos los departamentos de Guatemala, también podemos juntar un grupo de personas y poder pedir donaciones para las personas más necesitadas y poder ir a los lugares donde en realidad necesitan de una alimentación digna,

HAMBRE CERO

Según la página de internet: <https://es1.wfp.org/hambre-cero>

Del autor: Naciones unidas Del documento: programa mundial de los alimentos.

El propósito de todas las instituciones es acabar con el hambre y brindar a las personas alimentos necesarios para poder sobrevivir. Para las personas adultas es un gran desafío poder brindarles alimentos a las demás personas del hogar porque muchas veces no existe una fuente de empleo para poder adquirir los alimentos. Las consecuencias de una alimentación insuficiente no son el sufrimiento y una mala salud, sino que también retrasan el progreso otras áreas de desarrollo como la educación y vida social.



Imagen gracias a:
<http://onu.org.pe/wp-content/uploads/2015/10/ODS2.jpg>

El mundo ha progresado al pasar de los años, pero en el tema del hambre cero y la seguridad alimentaria es difícil porque la población está creciendo cada vez más y en las áreas rurales son los más afectados. Si comenzados desde ahora a ayudar a las personas en un par de años el hambre ya no afectara a las personas y no habrá problemas por la mala alimentación y la desnutrición en Guatemala. El hambre no debería de existir en Guatemala porque la alimentación es un derecho que todas las personas tenemos al momento de

nacer por otro lado el principal problema no sería la falta de alimentos en Guatemala, porque el país es uno de los países más ricos en cultivos, si no que el principal problema sería la falta de ingresos económicos por parte del núcleo familiar y esto mismo se debe a la falta de empleos actualmente en el país.

Otro factor que principalmente afecta el hambre sería el desperdicio de los alimentos una vez no nos parecen atractivos para ingerirlos, teniendo en cuenta que hay miles de personas en el país que bien podrían ser partícipes de los alimentos, existen diversas instituciones a las cuales se podría donar comida, muchas veces las personas de bajos recursos no toman apreciación de los cultivos como lo es: plátanos, café, y de los granos básicos como lo son: el arroz, el maíz y frijol, así mismo estos son demasiado exportados a otros países y vendidos por pequeños precios. La seguridad alimentaria es muy importante para acabar con el hambre y muchas veces esta no es llevada correctamente diaria, si nos damos cuenta muchas veces salimos de casa y nos dirigimos ya sea a estudiar o a trabajar y compramos cualquier tipo de alimentos sin tomar en cuenta la fecha de caducidad o la descomposición del producto, así mismo vemos muchas personas buscando alimentos no solo para ellos sino también para su familia en distintos basureros ya sean municipales o de las distintas casas, es algo bastante alarmante ya que esto incrementa la tasa de muertes en Guatemala por intoxicación en el país, pero no hay nadie haciendo nada para verificar esto.

Según la página de internet: <http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/learning-paths/working-for-zero-hunger/es/>

Del autor: Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura.

Del documento: Construyendo la generación

Todos sabemos que para poder acabar el con el hambre es indispensable pensar en un plan de acción para poder ayudar con alimentos en buen estado para los que lo necesitan. Muchas personas luchan por obtener alimento sin importar las condiciones en las que esté y esto provoca la muerte de personas que luchan por mantenerse con vida y poder vivir así día con día, buscando alimentos en cualquier parte y eso se da mucho en los restaurantes y mercados, las personas que no tienen para poder adquirir un alimento en buen estado optan por buscar entre los desechos de dichos lugares. Hay países que han ayudado a personas a salir de la pobreza porque toman conciencia de que es un problema social grave que afecta a muchas personas.

Hay que tomar en cuenta la seguridad alimentaria para tener el acceso a alimentos saludables y distribuir los alimentos para todos y en pates iguales para que ninguna persona se quede sin nada que poder comer es importante también la igualdad entre todos. Las personas necesitan tener energía, nutrientes y vitaminas porque no es lo mismo que alimentarse, pero sin los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Mantener una dieta adecuada para equilibrar todo lo malo que hemos comido o demasiado y no haya daños a la salud, si tenemos tierras de cultivos o recursos naturales para poder sacar provecho de ellos y poder producir alimentos sin dañar el medio ambiente.

La causa de la pobreza es porque el país no genera empleos y la pobreza consigo lleva consecuencias como el hambre, desnutrición y muerte, las personas que no se alimentan adecuadamente tienden a padecer más rápido de enfermedades que una persona que si se alimenta sanamente o muchas veces la mala alimentación lleva a complicaciones de salud. El país tiene que progresar y tener en mente a las personas que están mal en la economía porque todos los productos básicos tienen un precio muy alto y no pueden comprar productos que sustenten el hambre por días o puede que lo logren, pero por un par de horas porque las familias que sufren de este problema son numerosas y en el hogar tienen niños menores y bebés que necesitan de un alimento apropiado y saludable para su crecimiento normal.



Imagen gracias a:
<http://lademajagua.cu/wp-content/uploads/2019/07/alimentos-680x382.jpg>

PRINCIPALES METODOS PARA COMBATIR ELHAMBRE Y LA POBREZA

Según la página de internet: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/pobreza/erradicar-el-hambre/>

Del autor: Fundación Ayuda en Acción. C/. Bravo Murillo del documento: ayuda en acción

Superalimento para cambiar el mundo esto consiste en aprovechar todas las legumbres (lentejas, alubias, arvejas, soya, frijoles) ya que estas contienen micro nutriente, vitamina A, yodo, hierro que podemos aprovechar para nuestra salud. Ya que estos productos son muy fáciles de obtener y poder dar a las personas pero más importante a las mujeres embarazadas, niños pequeños y mujeres que amamantan, esto con el objetivo de que los niños tengan vitaminas en su cuerpo para que no estén propensos a sufrir de desnutrición o enfermedades que vayan a intervenir con sus desarrollo y crecimiento.



Imagen gracias a:
<https://www.codespa.org/app/uploads/hambre-cero-una-lucha-que-debemos-ganar-antes-2030.jpg>

Reducir los residuos alimentarios en las cosechas de algunos países donde no se cuenta con una estabilidad económica las cosechas solo se usan para consumo propio entre familias o aldeas ya que no se cuenta con los recursos para poder importar estas cosechas a otro lado para poder tener un ingreso de estas cosechas hacia las personas que las cultivan, entonces solo se utilizan para consumo propio, pero se da la problemática de que los cultivos son muchas veces frutos secos por la falta de fertilidad de la tierra entonces estos frutos no contienen los nutrientes suficientes para poder nutrir a las personas, también se da el problema de no contar con almacenes adecuados para poder conservar

estos frutos entonces se pierde la mayoría de estos entonces estas personas no pueden mantener sus cosechas para poder alimentar a sus familias durante un largo tiempo.

Mejorar la fertilidad de suelo agrícola en todos los lugares que se usan para la cosecha ya que los suelos están perdiendo su fertilidad a causa de todos los químicos que se utilizan para acelerar el crecimiento de las cosechas para hacer que los frutos sean más grandes esto también hace que los frutos pierdan sus nutrientes y ya no sean tan nutritivos para los consumidores, se están perdiendo nuestros suelos para la cosecha y debemos recuperarlos antes de que sea tarde si queremos lograr erradicar el hambre cero por completo ya que de estas cosechas se alimenta todo el mundo también debemos prohibir el uso de químicos en la agricultura para que los frutos que se consuman sean nutritivos para nosotros.

Empoderamiento de la mujer feminismo y lucha contra el hambre van de la mano debemos de apoyar a las mujeres con sus derechos dejarlas trabajar esto lograra que existan más manos para el trabajo en la agricultura y poder tener mayor efectividad en el trabajo mayor producción en el país y esto ayudara a aumentar la estabilidad económica en este país donde se realice en el empoderamiento de la mujer, esto tendrá muchos beneficios a nivel mundial y con esto estaremos a un paso más de dar fin al hambre cero a nivel mundial. Las asociaciones que luchan contra el hambre cero hacen



Imagen gracias a:
https://www.unicef.org/spanish/mdg/images/mdg_1_980891.jpg

todo para poder combatir esta problemática mundial día a día alimentan a miles de personas que no cuentan con los recursos necesarios para poder alimentarse los tres tiempos necesarios al día, estas asociaciones se encargan de dar alimentos y ayudar a las personas a realizar trabajos de agricultura para que puedan alimentarse adecuadamente también se encargan de educar y enseñar a tener un ambiente saludables, limpio y adecuado entre familias para que estas no sufran de algún tipo de enfermedad por la falta de higiene en ellas y puedan estar propensas a algún tipo de enfermedad, estas personas que ayudan a combatir el hambre y la pobreza aun no son suficientes ya que de cada 10 niños uno o dos aún se van a la cama con el estómago vacío y uno de ellos sufre de desnutrición estas asociaciones necesitan el apoyo de las personas que tienen las posibilidades de donar dinero o víveres a estas asociaciones para que estas puedan ayudar a todos los que sufren de pobreza y hambre a diario por no tener un trabajo o las posibilidades de salir adelante ya que en el lugar donde viven no pueden hacerlo por falta de estudio y trabajo. Entonces se debe realizar programas para poder hacer que estas personas encuentren una posibilidad de superación a través de la agricultura.

La desnutrición infantil el problema más grande los niños son más propensos a sufrir de enfermedades y también en estos lugares donde hay pobreza extrema los niños tienen limitado el estudio ya que no hay escuelas donde ellos puedan recibir sus clases estos niños quedan condenados a seguir viviendo en la pobreza toda su vida, la atención sanitaria para estos niños es escasa por lo tanto es muy difícil saber si un niño está desnutrido solo se utilizan las mismas opciones que son el peso y la estatura para saber si un niño está o no desnutrido por lo tanto es importante implementar la atención sanitaria a estos niños para poder saber cuándo un niño está desnutrido y así poder darle la atención necesaria a estos niños, los padres de estos niños dan a sus hijos cualquier alimento que tengan a la mano sin embargo no saben si esto que le dan a su hijo es lo adecuado para él ya que ellos solo se preocupan por alimentarlo con lo que tengan a la mano es necesario enseñar a los padres a saber que alimentos de los que tienen a la mano dar a sus hijos para evitar enfermedades en ellos y la mala alimentación.

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACION

Según la página de internet: <https://www.clinicabiblica.com/es/pacientes/noticias/1705-una-mala-alimentacion-puede-causar-enfermedades-cronicas>

Del autor:” Gráfica Medium y CAC Porter Novelli - PN Connect” Del documento “Una mala alimentación puede causar enfermedades crónicas”.

Cuando nos referimos a alimentarnos de la manera más adecuada que podamos nosotros podemos pensar que solo es llenarnos y saciar el apetito que tengamos ya sea en el desayuno, almuerzo o cena, pero esto no es así debido a que debemos mantener una alimentación durante todo el día variada en nutrientes y proteínas, tal vemos los casos de personas que no practican llevar una dieta saludable, pero esto no ocurre solo por ignorancia de no saber qué comer sino que puede tener otra causa por la cual no se come lo que se necesita, con esto se describen a aquellas personas que comen muy rápido por su trabajo, porque van tarde hacia algún lugar o por simple gusto de comer rápido.

Pero esto nos afecta en nuestra salud de una manera muy trágica conllevando nuestro cuerpo a que sufra enfermedades gastrointestinales, nuestro estómago y todos los demás órganos por donde pasa la comida se ven afectados, porque cuando comemos muy rápido entre la comida se va aire el cual luego se convierte en eructos, gases y dolores de estómago. Pero dejamos un momento el comer rápido, y ahora vemos cómo es que nuestro cuerpo se acostumbra a lo que nosotros decidimos darle, por ejemplo si una persona como estudiante come antes de salir al colegio debe ingerir alimentos en el desayuno porque en este momento nuestro organismo nuevamente se pone en marcha para poder trabajar lo mejor que pueda durante el día.



Imagen gracias a:
http://elcomerciocolorado.com/wp-content/uploads/2015/05/alimkid_story-680x365.jpg

No hay que olvidar que al igual que el desayuno esta: la refacción, almuerzo, refacción y cena. Este sería el modelo a seguir para ingerir alimentos durante el día ya sea de un estudiante o de una persona común, porque así balancearíamos todos los alimentos dentro de nosotros, aunque hay casos en los que de alguna manera no se puede comer durante uno de estos tiempo por lo que nuestro cuerpo exigiría más alimento al siguiente tiempo de comida generando grasas innecesarias que nos pueden afectar en un futuro.

Según la página de internet: <http://www.kinemed.cl/articulos/consecuencias-de-una-mala-alimentacion/>

Del autor: "Kinemed: Kinesiología y Rehabilitación"

Del documento: "Consecuencias de una mala alimentación".

Las enfermedades las cuales se derivan de una mala alimentación, se dan en su mayoría en la ciudad debido a que nos hemos acostumbrado a no tomarnos el tiempo para alimentarnos bien, en lo cual aquí entran las comidas rápidas las cuales para que nosotros las encontremos tan deseables tienen muchos azúcares, grasas, saborizantes o cafeína. Estas son pocas las cosas que tienen estos alimentos los cuales a la larga nos afectan en nuestro desarrollo y en nuestra nutrición, debido a que estamos solo llenando ese vacío dentro de nosotros por el hambre dejamos atrás a las verduras y frutas con son la principal fuente de nutrientes, proteínas y grasas saludables para nosotros.

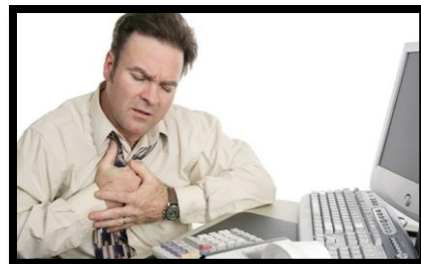


Imagen gracias a:
https://cdn.diariocorreo.pe/thumbs/uploads/articles/images/mala-alimentacion-favorece-desarrollo-de-enf-30218-jpg_604x0.jpg

Al tener conciencia de cómo estamos tratando nuestro cuerpo debemos conocer algunas de esas consecuencias malas tales como:

-La Obesidad: uno de los motivos por los cuales la obesidad es una de las consecuencias negativas es porque al ingerir cualquier tipo de alimento solo estamos generando que en nuestro cuerpo se alojen todas esas grasas que solo nos engordaran y generaran problemas en la salud, pero esto se puede detener tomando una buena decisión desde que uno percibe que está subiendo de peso rápidamente o pidiendo ayuda a algún nutricionista que nos oriente en la alimentación adecuada.

-Los problemas de indigestión: estos problemas de indigestión son los malestares que se sienten arriba del abdomen cuando comemos pero esto pasa en las mujeres en la mayoría de casos, no es porque solo duela sobre el abdomen esto tiene una causa y eso es las bebidas gaseosas, el alcohol y los alimentos altos en grasas.

-La diabetes: se conoce que la diabetes se da por el exceso de azúcares y grasas saturadas, pero no se daría esto si se lleva una alimentación balanceando estas cosas porque en parte son buenas pero limitadas, una de las mejores maneras de evitar esta enfermedad es realizando ejercicio por 30 minutos todos los días.

-Alta presión arterial: el alta presión arterial no solo es un problema sino que nos puede causar una muerte repentina debido a que los canales por donde pasa la sangre se obstruyen por las grasa que están allí alojadas y dejan que pasen las cosas necesarias para nuestro cuerpo. Pero esto se da por lo mismo que no controlamos ni llevamos la dieta adecuada para cada día

-Problemas de concepción y embarazo: de igual manera esto afecta a las mujeres porque cuando hay problemas de obesidad es muy difícil quedar embarazadas por lo mismo y si llegasen a quedar el feto puede llegar a tener muchos problemas para desarrollarse.

Por lo cual esto forma parte de una mala alimentación no solo afectando la vida propia sino que la de otro ser.

Según página de internet:

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

Del autor:” Unidad Editorial Revistas “Mal nutrición en la adolescencia”. Del documento: Cúidate plus.

La etapa de la adolescencia es una de las más importantes en el desarrollo de una persona porque en esta parte se desarrollan bien el esqueleto y los órganos los cuales se preparan para entrar a la etapa de la adultez, es en esta etapa donde se toman esos hábitos de la alimentación y se genera el proceso de adquirir el peso adecuado, aunque se escuche muy pesado pero si no se toman estas cosas en serio podemos desarrollar enfermedades fatales para nuestro futuro por eso la etapa de adolescentes es tan importante considerando aquí visitar a los nutricionistas y mantener la alimentación de los 5 tiempo de comida.



Imagen gracias a: <https://statics-cuidateplus.marca.com/sites/default/files/images/Malnutrici%C3%B3n%20adolescencia-comida%20r%C3%A1pida.jpg>

De no ser así de igual manera se generara la obesidad, dejando la obesidad por un lado a veces creemos que estamos ingiriendo la comida adecuada pero muchas veces no es así porque nos nutrimos en una pequeña parte descuidando todo nuestro cuerpo porque necesita que todo el organismo este en correcto equilibrio.

Otras cosas como fumar o beber alcohol son factores que afectan a la mayor parte de adolescentes apartándolos de una buena alimentación porque como ya se había mencionado solo se llenan por llenar y no satisfacen las necesidades del organismo.

Según el informe de la sociedad española de pediatría extra hospitalaria y atención primaria (Sepeap) fomenta la importancia que debe de tener el incremento de las necesidades energéticas, junto con las proteínas y otros nutrientes, en esta etapa de la adolescencia tomando en cuenta que es dicha etapa se adquiere el 25 por ciento de talla y de altura, junto con el aumento del 50 por ciento de incremento de masa muscular. Es por ello que es debe que mantener y cuidar la salud para que este en un buen estado, el establecimiento de hábitos alimenticios ayudan en dicha incrementación para tener una vida saludable.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Según la página de internet:

https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=184:seguridad-alimentaria-y-nutricional&Itemid=254

Del autor: OPS/OMS en Guatemala Oficina Sanitaria Panamericana Del documento: seguridad alimentaria y nutricional.

Seguridad alimentaria se refiere al acceso y consumo de alimentos en buen estado por toda la población siendo un derecho que todas las personas tienen no importando a que religión o etnia que las personas posean teniendo una alimentación de calidad y en buen estado para que tengan un buen aprovechamiento por las personas.

La seguridad alimentaria tiene que favorecer permanentemente a las personas y tener buen acceso a ello garantizando que los productos sean en cantidad para que haya suministros para establecer un buen desarrollo no solo en las personas mayores si no en jóvenes menores de edad que necesitan de una buena alimentación.

Disponibilidad de alimentos: favorecer a las personas con una fuente de ingresos no solo alimentarios si no también económicamente para poder ayudar a que las personas se desarrollen.



Imagen gracias a:
<https://www.raig.com/noticias/instrumentacion-para-seguridad-alimentaria>

El consumo de alimentos: el consumo de todo alimento tiene que tener una educación porque en las etapas de la vida nuestra manera de alimentarnos va cambiando conforme a la edad, es importante conocer acerca de los alimentos que son necesarios para nuestro cuerpo y desarrollo.

Utilización biológica de los alimentos: no todas las personas hacen buen uso de los alimentos por la higiene que se usa al momento de preparar cualquier alimento por ello se dan muchas enfermedades en varios individuos porque no tienen los conocimientos para la manipulación de estos.

Según la página de internet: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2014/10/16/220675.php>

Del autor: Eroski Consumer. Del documento: seguridad alimentaria

Cuando hablamos de seguridad alimentaria nos imaginamos tantas cosas y tantos usos que le damos a nuestros alimentos, buscar la manera de que los alimentos sean realmente saludables para su consumo y que proporcionen las vitaminas que nuestro cuerpo necesita.



Imagen gracias a:
<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/entrenar-a-tu-cerebro-para-que-desees-solo-comida-saludable-es-posible>

Tenemos que tener cuidado en como los lavamos hasta como los preparamos, si tomamos medidas higiénicas para la preparación; porque es importante que los alimentos estén en buen estado y sean aptos para su consumo. Los consumidores de estos años ahora exigen productos que les permitan tener una alimentación segura y adquirir productos de calidad. La seguridad alimentaria también se encarga de velar por los riesgos alimentarios y que no pongan en peligro la salud de las personas, así como también que sean y se vean saludables físicamente porque la imagen de una persona dice mucho sobre su alimentación. En cuanto a los fundamentos de la seguridad alimentaria quiere decir que: cuando las personas tienen que tener el acceso a

una alimentación balanceada satisfaciendo sus necesidades tanto físicas como económicas y que les puedan brindar alimentos saludables para poder llevar una vida sana. El país tiene que tener un nivel alto de producción para que las personas tengan la disponibilidad de adquirirlos sin ningún problema y que no sean tan altos en precios porque no hay buena economía en personas que son de bajos recursos ellos son los que más necesitan más de la seguridad alimentaria, así como también que prevengan las enfermedades más comunes que son causadas por una mala alimentación. Aprovechar cada alimento necesario para nuestro cuerpo y consumir solo lo necesario para que los nutrientes puedan ayudar al desarrollo. La seguridad alimentaria no es lo mismo en diferentes partes del mundo todas tienen sus reglas y diferentes problemas acerca de este tema que es muy importante de tratar y que las personas sepan cómo tomar las medidas necesarias para tener una alimentación sin complicaciones porque hay lugares en donde no toman en cuenta las medidas higiénicas o los factores que influyen para la producción de alimentos porque varios de estos están dañados e infectados con plagas, es decir ; son alimentos que no pueden ser consumidos por las personas porque causarían enfermedades por virus.

Según la página de internet: <https://plataformacelac.org/programa/955>

Del autor: Plataforma de seguridad alimentaria. Del documento: Alimento y nutrición.

Guatemala tiene muchas formas de ofrecer alimento y nutrición para las personas, pero algunas tienden a tener complicaciones porque algunas veces los alimentos no siempre están en buen estado. Todas las personas tenemos que contribuir por apoyar y aportar alimentos para que no haya inseguridad alimentaria y poder cosechar nuestros alimentos. Guatemala es un país donde la mayoría de personas indígenas no tienen un medio apropiado para poder producir ni obtener sus alimentos por eso es que hay escasez de comida y mucha desnutrición en niños que incluso llegan a la muerte por las enfermedades que esto causa. Ayudar a las personas con enfermedades crónicas causadas por la mala alimentación y que la morbilidad se reduzca en un mayor

porcentaje. Contribuir con acciones que ayuden a la población y que las personas a cargo de las organizaciones tomen en cuenta los problemas que causa la inseguridad alimentaria no solo en niños sino también en personas mayores que son los que más les afecta porque no tienen los suficientes nutrientes en su cuerpo y puedan mejorar el estado nutricional que lleva la sociedad.



Imagen gracias a:
<http://www.sesan.gob.gt/wordpress/wp-content/uploads/2018/06/5593ee09-6a47-457e-8e3c-f721ea5f875d-800x445.jpg>

Como objetivo que todos tenemos que tener es: brindarles a las personas una alimentación todos los días y ver si su desarrollo puede ser igual a las de las demás ofreciendo alimentos en los pueblos y aldeas del país e incluyendo un plan de salud y prevención de enfermedades no solo físicas si no internas también que son causa de una mala alimentación o bien podría ser la mala manipulación de los alimentos en los hogares porque muchas veces las personas encargadas de preparar los alimentos que por lo general son las madres no tiene el conocimiento necesario para desinfectar y/o preparar bien la comida.

La mortalidad infantil en nuestro país ha ido creciendo durante los años y no necesariamente es por la mala alimentación sino también por la mala práctica de la medicina, virus y enfermedades también.

Con los planes de alimentación segura podemos prevenir muchas muertes por desnutrición y falta de vitaminas en el cuerpo, los más afectados son los niños menores de 5 años porque son los más vulnerables a las enfermedades y tienden a sufrir de muchas enfermedades a su corta edad y por falta de una alimentación saludable padecen de desnutrición. Prevenir y visitar al médico es una opción muy favorable para las mujeres embarazadas para que no tenga complicaciones y que los dos estén bien en cuestión de salud.

Según la página de internet: <https://plataformacelac.org/programa/955>

Del autor: Organización de las naciones unidas para la alimentación y agricultura
Del documento Plataforma de seguridad alimentaria.

Guatemala tiene muchas formas de ofrecer alimento y nutrición para las personas, pero algunas tienden a tener complicaciones porque algunas veces los alimentos no siempre están en buen estado. Todas las personas tenemos que contribuir por apoyar y aportar alimentos para que no haya inseguridad alimentaria y poder cosechar nuestros alimentos.

Guatemala es un país donde la mayoría de personas indígenas no tienen un medio apropiado para poder producir ni obtener sus alimentos por eso es que hay escases de comida y mucha desnutrición en niños que incluso llegan a la muerte por las enfermedades que esto causa. Ayudar a las personas con enfermedades crónicas causadas por la mala alimentación y que la morbilidad se reduzca en un mayor porcentaje. Contribuir con acciones que ayuden a la población y que las personas a cargo de las organizaciones tomen en cuenta los problemas que causa la inseguridad

alimentaria no solo en niños sino también en personas mayores que son los que más les afecta porque no tienen los suficientes nutrientes en su cuerpo y puedan mejorar el estado nutricional que lleva la sociedad. Como objetivo que todos tenemos que tener es: brindarles a las personas una alimentación todos los días y ver si su desarrollo puede ser igual a las de las demás ofreciendo alimentos en los pueblos y aldeas del país e incluyendo un plan de salud y prevención de enfermedades no solo físicas si no internas también que son causa de una mala alimentación o bien podría ser la mala manipulación de los alimentos en los hogares porque muchas veces las personas encargadas de preparar los alimentos que por lo general son las madres no tiene el conocimiento necesario para desinfectar y/o preparar bien la comida.

La mortalidad infantil en nuestro país ha ido creciendo durante los años y no necesariamente es por la mala alimentación sino también por la mala práctica de la medicina, virus y enfermedades también. Con los planes de alimentación segura podemos prevenir muchas muertes por desnutrición y falta de vitaminas en el cuerpo, los más afectados son los niños menores de 5 años porque son los más vulnerables a las enfermedades y tienden a sufrir de muchas enfermedades a su corta edad y por falta de una alimentación saludable padecen de desnutrición. Prevenir y visitar al médico es una opción muy favorable para las mujeres embazadas para que no tenga complicaciones y que los dos estén bien en cuestión de salud.



Imagen gracias a:
<http://www.sesan.gob.gt/wp-content/uploads/2018/06/5593ee09-6a47-457e-8e3c-f721ea5f875d-800x445.jpg>

IMPACTO QUE TIENE EL AUMENTO DE LOS PRECIOS EN LOS ALIMENTOS

Según la página de internet:

<https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=61152>

De los autores: *Dres. Karen Lock, David Stuckler, Kate Charlesworth, Martin McKee*
Del documento: IntraMed

En muchas partes no solo de nuestro país sino también del mundo se ha generado el incremento de los precios en los alimentos y han sido precios que no han favorecido a las personas porque todo esto causa caos entre personas y comerciantes por el incremento masivo que ha habido en los años.

Existen muchos factores por el cual se incrementa el precio de los alimentos y uno de ellos es por el cambio de clima que existe y no hay tanta producción por eso el alza de los precios, muchos alimentos de la canasta básica han aumentado su precio, así como también las frutas y verduras que el cambio en su precio ha sido notorio al pasar de los años, los precios son más altos cuando la compra es por menor. Todos los alimentos se han visto afectados por los precios en y otras partes prefieren cosechar sus propios alimentos que es mucho más accesible que comprar y otras personas optan por consumir

comida rápida que se les hace más barato que consumir los productos básicos que están con precios muy altos.

Otra causa que los precios sean muy altos es la sobrepoblación que existe no solo a nivel nacional sino mundial y ahora la exportación de productos es mucho más alta, así como también la importación de los mismos.

Algunos países prefieren consumir más frutas y verduras y/o productos básicos no importando el precio, que consumir lácteos o carnes porque han sido los más afectados en lo que los precios se refieren.

Las tierras de cultivo ahora tienen un uso, todas las personas que posean estas tierras se han beneficiado porque producen sus propios alimentos y los gastos se reducen bastante en el hogar y tienen la decisión de gastar más de lo debido comprando productos que a la larga salen caros y en pocas cantidades. Muchos países son exportadores de productos básicos, pero esto los ha llevado a ser países débiles en cuanto a la alimentación. Los cambios en el clima juegan un papel muy importante en la producción de alimentos porque en época de invierno se inundan las tierras y la cosecha se pierde o en época de verano existe la sequía y la falta de agua para la cosecha y eso ocasiona a que no se dé el proceso de desarrollo. La falta de recursos en esas épocas interrumpe la producción de los alimentos y eso es a largo plazo es decir que no se tiene el tiempo específico para saber en cuanto tiempo las personas pueden lograr hacer otra cosecha o bien algunas tierras se pierden y se vuelven infértiles para la producción.

Uno de los problemas con los alimentos básicos son los granos en especial el frijol, el arroz y el trigo son los que han tenido un incremento muy grande en estos años, todos esto de los aumentos de precios trae consecuencias para la salud pública porque unos pueden contraer enfermedades o deficiencias y otros problemas al corazón o complicaciones respiratorias todo esto porque las personas no se alimentan como se deben y otras personas ingieren comida rápida el mayor tiempo y casi a diario por ello los diferentes tipos de enfermedades.

Las personas tienen derecho a una dieta balanceada y con buena condición física, poder tener la fuerza necesaria para estar activos en el día. Las personas tienen que tener un plan de salud y tener en cuenta la buena alimentación que tienen que tener.

Algunos países ya prohibieron la exportación de sus productos por los escasos que han sufrido y por el impacto de los precios. La manera en la que el alza de los precios acabe es difícil para cada país incluyendo el nuestro porque la solución está en nuestras manos, hay que producir más para que los precios no suban, los precios suben por la falta de alimentos básicos en el hogar o en algunas ocasiones los precios suben porque los comerciantes prefieren exportar el producto y dejan un cierto porcentaje de producto en el país eso hace que los precios se eleven y las personas no estén de acuerdo con esto. Los productos también aumentan su precio con forme a la calidad porque no podemos comparar los productos que están en buen estado con unos que no lo están porque unos serán más caros y otros más baratos dependiendo de la calidad y estado del producto.

El alza de precios también afecta a las personas que no tienen un buen estado económico y a otras personas que están en la pobreza son los más afectados o también estas personas consumen alimentos en mal estado por su posición económica y generan enfermedades por esa causa. No todas las personas tienen un nivel económico alto para poder consumir productos caros y no todas las personas tienen el trabajo para poder pagar algo tan elevado de precio; por todos los problemas que tiene Guatemala con el alto precio de los productos, la pobreza y la falta de empleos es necesario que los agricultores, comerciantes y ganaderos tomen en cuenta y no tengan que aumentar el precio de cada producto para poder consumirlo y tener una buena alimentación y salud.



Imagen gracias a:
<http://www.rosariomedia.com/nuevo-aumento-en-el-precio-de-los-alimentos/>

Para que en el futuro no existan crisis de economía y falta de alimentación en la población, porque si bien sabemos los niños son los más vulnerables que tengan un buen desarrollo no solo físico sino también mental que es lo más importante. Llevar un control de alimentación y acudir al médico para tener un control alimenticio.

LAS CAUDAS DEL AUMENTO DE PRECIO Y LA CRISIS ALIMENTARIA EN EL MUNDO

Según página de internet: <http://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/es/c/506091/>

Del autor: Egidio Bruneto y Joao Pedro Stedile. Del documento: causas del aumento de precio.

La demanda por la crisis de precios es cada vez más alta porque algunos países invierten mucho para poder obtener los mejores productos. Las cosechas juegan un papel muy importante porque para la mayoría de países los granos son muy necesarios eso se debe a que ven que su país está pasando por una crisis alimentaria y optan por hacer tratos con los que tienen mayor producción para poder adquirir los productos necesarios y así asegurar que no habrá un problema alimenticio en su país teniendo seguro los productos básicos.

Hay que llevar una dieta buena con los productos que nuestro país produce para tener una alimentación balanceada. Muchas empresas apoyan a los agricultores y campesinos a la producción de sus alimentos, pero lo hacen con el fin de favorecerse y no quedarse en la escasez. Tenemos que garantizar una vida saludable. Esperemos a que el precio de los alimentos básicos no siga subiendo porque años atrás eran muy accesibles los precios si los comparamos con los de ahora en realidad están muy elevados y las personas se quejan de que los productos no son lo esperado o están caros para la calidad que tienen.

Son muchas las razones por las cuales los productos se elevan de precio y una es por la exigencia que tienen los demás países al adquirir ciertos productos para el consumo.

La amenaza de mala producción también puede ser un factor del porque los precios tan altos en los alimentos, algunos productos están en mal estado y las personas no lo compran o no lo consumen porque también corren el peligro de consumir alimentos caducados y como muchas veces las personas no se dan cuenta de su fecha de caducidad y así la consumen por eso también es importante revisar los productos antes de comer.

Las personas sienten que es mejor consumir que ahorrar, puede que sea correcto pero los precios están subiendo a una manera increíble y no prefieren ahorrar para tener una buena alimentación. Las familias se ven obligadas a gastar más dinero para adquirir productos en buen estado y muchas veces de las mejores marcas.

CONSERVACIÓN DE LA AGRICULTURA

Según página de internet: <http://www.fao.org/conservation-agriculture/overview/what-is-conservation-agriculture/es/>

Del autor: FAO Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura.

Del documento: Agricultura de conservación, visión general.



Imagen gracias a: <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/238480/>

Es una forma de evitar que las tierras que se utilizan para los cultivos se pierdan por la mala utilización, y lograr recuperar las tierras que se hayan perdido durante el tiempo, ya sea por su mala utilización o por mal lugar en el que se encuentran las tierras cultivables. Debiendo darle buena utilización de los terrenos de siembra, dándoles revisiones para evitar el empeoramiento en

de los cultivos, al igual su proceso de conservación por encima y por debajo de los suelos de cultivo, para una mejor optimización de los nutrientes de las tierras, y prevenir que se utilicen químicos en los cultivos, ya sea para mejorar su crecimiento o para eliminar plagas, y así aumentar la producción de los cultivos en buen estado, sin contaminantes químicos o tóxicos, siendo cultivos 100% naturales. Todo este proceso puede implementarse en todos los lugares agrícolas del país, tratando no usar métodos que alteren el mejoramiento de los suelos, y si hubiera un caso en el que deben usar se este

tipo de métodos, deben realizarse con un buen cuidado y con lo menos posible de las tierras; para no perder el control del manejo de los lugares agrícolas, y utilizar de la mejor forma los materiales orgánicos en cantidades necesarias no alterar los componentes biológicos del suelo. Este proceso tiene como mayor objetivo facilitar el uso de las tierras cultivables, y llevar a cabo nuevas formas de conservación con el paso del tiempo, así se mejora el cultivo y la producción del cultivo. También se quiere implementar la utilización de buena semilla para la siembra, esto es un factor que causa que las plantaciones no prosperen al ser de tan mala calidad afecta en pérdidas de tiempo y dinero. Este proceso tiene mejores posibilidades de una agricultura buena y sostenible, al igual que una mejor producción de calidad en sus cultivos

Según página de internet: https://www.ecured.cu/Agricultura_de_conservaci%C3%B3n

Del autor: Yanez Hernández, JM y Col. Influencia de la agricultura de conservación sobre el suelo y el cultivo del tabaco en San Juan y Martínez, Cuba. Revista Científica Avances Vol. 17, No.4 octubre-diciembre, 2015. Del documento: Agricultura de conservación.

Se dice que es una forma de combinación de la utilización de medidas agronómicas con otros aspectos, que tratan de mejorar la calidad de los suelos; sus cultivos y la prosperidad de las tierras. Con este tipo de proceso se quiere hacer la menor alteración posible de las tierras fértiles, mejorando la oportunidad del aprovechamiento de las propiedades del clima en esos sitios teniendo como mayor objetivo es conservar y mejorar los recursos naturales que se tengan, utilizando los minerales de la tierra, el agua y la estabilidad del lugar para que los cultivos crezcan de la mejor y rápida manera posible. Existen instituciones y asociaciones en España que tienen el mismo fin y las mismas ideas de conservación, producción y mejoramiento de las utilidades a las tierras fértiles y estables de la región. Su finalidad es la mejor practica hacia las siembras y cultivos utilizando las condiciones del lugar donde se encuentren las mejores tierras, se conoce como un sistema de producción que ayudara a las personas a tener mejor calidad en lo que siembren y lo que cosechen; también protegiendo las formas naturales de manejo y cuidado de las cosechas, evitando ser alteradas para dejar la naturalidad del cultivo sin agregar elementos químicos que solo dañan y contaminan los suelos de la plantación, además de dañar nuestro organismo digestivo con tóxicos que solo mejoraron el tiempo de crecimiento de las cosechas para aumentar las ganancias en producción; muchas empresas actualmente no utilizan materiales y sustancias químicas que protejan y hagan conservar la calidad natural de sus cultivos, porque llegan a ser más grande el gasto y pérdida de ingresos, por lo que el material a utilizar es más dañino, tanto para el cultivo como para el consumidor. Se han presentado los pasos en los métodos que deben



Imagen gracias a:

https://www.ecured.cu/Agricultura_de_conservaci%C3%B3n#/media/File:Agricultura-conservacion.jpg

cumplirse para la mejor conservación de la agricultura, son muy útiles para que el proceso de cuidados adecuados se lleve a cabo sin problemas y dificultades, así lograr la restauración de lugares que alguna vez tuvieron la capacidad de producir cultivos de calidad. También se ha estado implementando la tecnología en la agricultura, para el proceso de verificación de las raíces y organismos que ayudan al bienestar del cultivo. También pretende a través de una cobertura que proteja, que sustente y restaure los procesos del sistema de cultivo y agricultura. Alrededor del mundo se encuentran miles de millones de hectáreas del sistema agrícola, gran cantidad del porcentaje de la tierra se encuentran los sectores de agricultura.

Las ventajas de realizar una buena conservación de la agricultura es que el aprovechamiento del agua hace que los suelos se vuelvan más estables, la productividad que ofrece este tipo de formas de cuidados se aumenta la utilización de materia orgánica para las raíces de las plantas que al final del proceso de descomposición se vuelve fertilizante; así los componentes de esa materia orgánica crean vitaminas que le ayudaran a los cultivos a crecer de la forma más natural posible. Otro de los factores principales es el cambio área de siembra de un producto, todo con el fin de evitar que las plagas invadan las plantaciones y afecten la cosecha; para eso cada cierta temporada cambian el tipo de cultivo a cosechar para que las plagas no se concentren siempre en el cultivo que normalmente se acostumbra a sembrar, y en ocasiones pueden pasar varias temporadas sin sembrar alguna plantación en ciertos lugares fértiles; todo esto con el fin de que la tierra se restaure y se recupera para estar lista para otra siembra. Así los químicos que fueron utilizados en los suelos fértiles y de utilidad puedan ser limpiados, quitando cualquier toxina en los minerales que perjudique a la siguiente cosecha, evitando pérdidas de tierras en buen estado y ayudando principalmente a cuidar los recursos naturales. Un campesino no sufre por pérdidas de suelos buenos para la siembra, porque la utilización de maquinaria y de toxinas es mínima, teniendo un rendimiento estable con mayores ingresos.



Imagen gracias a:
<https://grupomsc.com/blog/medio-ambiente/agricultura-tradicional-agricultura-moderna>

Según la página de internet: <https://agriculturers.com/beneficios-de-la-agricultura-de-conservacion/>

Del autor: Agricultura de Conservación Del documento: Beneficios de la Agricultura de Conservación

Son trabajos a desempeñar en el área agrícola, con un constante mantenimiento a la superficie terrestre en donde se hará el trabajo sin alterar suelos o componentes que ayudan al mejoramiento de las frutas, legumbre y vegetales. El objetivo mejorar la calidad de los cultivos a través de su buena conservación y utilización de los suelos, componentes orgánicos desarrollando técnicas que faciliten el trabajo y que el resultado sea el que se haya propuesto. La utilización de los recursos naturales es el factor principal ha no sobreexplotar, para esto las técnicas y procesos de conservación deben ser usados

con eficacia y disciplina; mediante un uso adecuado y moderado del agua, suelo, clima y componentes externos del terreno. Se exige el cuidado y el buen manejo de los trabajos a realizar cada cierto tiempo, establecido en algún cronograma de trabajos o una guía a seguir de cómo tratar el proceso y si llegara a ocurrir una alteración, indicar la solución para evitar más pérdidas económicas y pérdidas de tiempo.

SENSIBILIZACION HACERCA DEL HAMBRE CERO

Según la página: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>

Del autor: Naciones unidas

Del documento: Objetivos de desarrollo sostenible

Si bien el hambre cero es un tema de suma delicadeza en la actualidad en nuestro país, no a todas las personas les importa eso, ya que solo piensan para sus propios beneficios sociales y económicos. Una de las formas en que se puede lograr sensibilizar a las personas sobre este caso es realizando viajes a estos lugares con las personas, a conocer esos municipios, aldeas que está pasando por esa terrible crisis, que puedan ver a las personas afectadas y como les daña su salud, no solo física, sino mentalmente.



Imagen gracias a: <http://www.fao.org/3/a-i6196s.pdf>

Luego de que hayan tenido experiencia conociendo realmente la situación de esas pobres personas, así ellos querrán apoyarlas por medio de donaciones a organizaciones que se encarguen de llevar alimentos, vestuario y más a estas personas. Muchas veces las personas solo le echan la culpa al gobierno, aunque tiene la razón, también es nuestra culpa como esta nuestro país, nosotros somos el país y debemos de actuar también para defenderlo, debemos de tener principios firmes muy bien estructurados en nuestra vida para poder cambiar la vida de estas personas con una buena actitud hacia las personas y casos que se dan en estos lugares.

Una de las formas en la que las personas podrían ayudar, sería unirse y entregar víveres de buena calidad, y que un grupo de personas se dirijan hacia estos lugares donde se sufre de hambre. Además hay otras organizaciones en las cuales cada persona se acerca a ellas para dejar sus víveres y de esa manera contribuir a la causa, todos podemos apoyar, debemos de tener en claro lo que esas personas sufren día a día, y ser agradecidos por lo que tenemos y también dar.

Pero no solo debemos hacerlo en estos momentos, debemos de realizarlo hasta erradicar el hambre cero, claro con la ayuda del gobierno formando más oportunidades de empleo alrededor del país, y con nuestra actitud hacia este fenómeno. Se debe de hablar con las personas que no toman esto en cuenta y de qué forma está afectando nuestra nación, para que tomen consciencia. Aunque Guatemala ha tenido muy bien estructurados los proyectos para tratar con el hambre cero, nunca han sido concluidos, muchas veces por causa de la corrupción y del robo del dinero para esta causa, por esto es necesario que cambiemos la forma de pensar de muchas personas, que no quieren pagar sus impuestos por esto, aun así es nuestra responsabilidad cumplir con ello. Debemos inculcar a las futuras generaciones que siempre ayuden al prójimo y se ayuden unos a otros en toda situación para tener un país lleno de personas solidarias, que se apoyen mutuamente sin importar la posición social en la que se encuentren.

Otra forma en la cual se puede comenzar a ayudar a esta causa, es unirte a las organizaciones que tratan de disminuir esto, no necesariamente tienes que aportar alimento o dinero, solo tu tiempo y un gran corazón para con las personas, ir a los lugares más afectados y trabajar para mejorar las condiciones de estas regiones. También debemos tratar de no desperdiciar los alimentos y no consumir excesivamente, sino solamente lo necesario, no sabes lo que las personas darían por tener el alimento que tú tienes, de esta manera no solamente podrás ahorrar si no también ayudar a disminuir la cantidad de basura en tu hogar, a que



Imagen gracias a:

<http://www.lideresparagobernar.org/>

los alimentos abunden más en los supermercados, y así las personas que también necesite alimentos puedan encontrar más fácilmente. Puedes compartir de tus recursos alimenticios con las personas a las cuales se les dificulte encontrar estos, además de sentirte bien contigo mismo, tendrás mejores relaciones personales y mejorarás tu carácter. En otras circunstancias en las que la persona de buenos recursos no se da cuenta el caos que se vive en el interior del país y las zonas aledañas, es que no se relacionan con las personas, tienden más a quedarse en casa viendo sus teléfonos o la televisión, para lograr que estas personas se enteren de esta situación en Guatemala, podemos empezar por compartir las noticias que se liberan en las redes sociales para que ellos la vean y de esa manera concientizarlas para que ellos puedan contribuir también a la causa.

Otra forma en la que podemos aprovechar la tecnología para ayudar a las personas que están siendo afectadas por el hambre, es depositar dinero por medio de las apps de los bancos, y donar a las organizaciones que se encargan de mejorar esta situación. McDonald's es una empresa la cual ayuda a personas con estos problemas, por ejemplo la casa Ronald McDonald los niños pueden hospedarse y recibir buenos alimentos, gracias a nuestras donaciones a esta empresa, se han construido más lugares para hospedar a más personas con este problema.

IMPACTO QUE HA TENIDO GUATEMALA CON EL HAMBRE CERO

Según la página de internet: <https://elperiodico.com.gt/domingo/2019/06/02/el-fracaso-de-hambre-cero-la-lucha-fallida-contra-la-desnutricion-infantil-en-guatemala/>

Del autor: El periódico Del documento: Fracaso del hambre cero

Cuando hablamos de hambre cero no solamente se refiere a la falta de alimentos, sino también a la falta de nutrición en el país, este tema al igual que el hambre cero es muy preocupante. La persona de la actualidad no suele alimentarse bien y esto los lleva a padecer demasiadas enfermedades a temprana edad, también pueden sufrir obesidad, claro estas personas se alimentan, pero no de una buena manera, esto también se debe combatir, las personas debido a esto, también no tienen buen desarrollo físico y mental, esto les puede provocar que no rindan a su máxima capacidad intelectual. Es inminente que se empiece a trabajar en esto, solo consumir productos que ayuden al cuerpo humano, para que se desarrollen bien y puedan trabajar y estudiar al 100% en su diario vivir.



Imagen gracias a:
<https://www.clikisalud.net/8-tips-para-una-buena-nutricion/>

Incluso aunque parezca que no, esto ha afectado la economía del país, a causa de la corrupción, el gobierno tiene ciertas cantidades inmensas de dinero para cada ministerio, sin embargo el dinero que está con la finalidad de ayudar a las personas, muchas veces es robado por los encargados de estos o por las autoridades el país, y de esta manera se continúa afectando a las personas con escasez de alimento y no pueden consumir buenos productos, afectando su desarrollo mental y físico.

Esto afecta con el tiempo en las actividades diarias que realizan estas personas para sobrevivir con los pocos trabajos que algunos de ellos tienen, muy mal pagados, lo cual no alcanza para satisfacer sus necesidades dentro del hogar, para esas personas y sus familias, nos informa que nuestro país ocupa el 6to lugar en desnutrición crónica infantil, también nos informa que los dos gobiernos anteriores han intentado echar a andar programas contra la desnutrición infantil, programas de gran calibre económico, los cuales han fracasado en el intento por culminar con este fenómeno.

Así mismo nos menciona que muchas veces los alimentos que son llevados a estas personas en los rincones de Guatemala son de muy poca ayuda, aunque parezca que la situación va mejorando muchas veces es lo contrario, debido a que la mayoría de alimentos que son llevados a estos lugares son alimentos instantáneos, en específico, las sopas instantáneas.

Una investigación realizada por la página “mejor con salud” que el consumo excesivo de este alimento puede perjudicar de gran manera a nuestro organismo, también suele ser una causa de obesidad en la población, hipertensión así como la elevación del azúcar en la sangre, también aumenta los niveles de calorías y grasas malas. Con la información anteriormente obtenida gracias a las páginas que han investigado, podemos obtener más datos acerca de lo mal que se lleva a cabo el proyecto de hambre cero en Guatemala.

Con el ejemplo de la sopa instantánea investigando más a fondo, encontramos la historia de una señora que era analfabeta por lo cual no se percató de la fecha de vencimiento de una sopa en vaso, luego de prepararla para un niño de su familia, al poco tiempo la persona empezó a presentar síntomas del estómago, dolor, y después de un momento falleció.

El alimento preferido para combatir el hambre cero también es muy difícil de digerir según el mismo medio, los fideos de la sopa instantánea permanecen intactos en el estómago mucho más tiempo de lo que puede llegar a permanecer otra comida rápida, ya sea hamburguesas, pollo o tacos, en todo caso es mejor uno de estos alimentos antes que una sopa instantánea. Estudios realizados durante el año pasado indica que el 52.3 por ciento de los niños menores de 5 años sufren desnutrición crónica en el país, la mayoría de los departamentos lejanos, pero también en el centro de la capital y localidades aledañas a esta.



Imagen gracias a:
<https://mejorconsalud.com/los-peligros-de-comer-sopa->

Debido a la mala alimentación que hay actualmente, como los padres no saben alimentar a sus hijos, escogen por la comida rica por encima de la comida saludable, un desayuno nutritivo lo cambian por un desayuno delicioso, como por ejemplo, un desayuno muy común, frijoles con queso y tortilla, lo cambian por un poco de cereal, y esto no cumple con los nutrientes que el cuerpo humano necesita diariamente, además de que no logra saciar bien el hambre, los niños que consumen esto con regularidad, aproximadamente a las 2 o 3 horas de haberse alimentado con esto ya tienen de nuevo hambre, y aunque es recomendable tener una refacción entre tiempos de comida, estas refacciones también carecen de nutrientes para el cuerpo, por lo cual el niño solo se estará afectado su organismo digestivo.

Según página de internet. <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/ninos-de-15-departamentos-estan-en-riesgo-de-desnutricion-aguda/>

Del autor: El periódico Del documento: desnutrición aguda en niños de 15 departamentos

Si bien la mayoría de gobiernos que han estado al mando en Guatemala, han dicho que acabaran con el hambre cero, esto es casi imposible, acabar de raíz con el hambre cero no se lograra en 4 años, pero claro que se puede combatir. Para enfocarnos en cómo combatir el hambre cero en Guatemala debemos de saber en qué lugares del país es donde más se sufre este fenómeno, que ha azotado a nuestra nación durante décadas, como se mencionó anteriormente, debemos de analizar cada rincón del país, para tener en claro cómo trabajar bien este problema, y así terminar con esto poco a poco. Uno de los sectores que está mucho más afectado en el territorio son los departamentos de los exteriores e incluso el departamento de Guatemala.

En el exterior del país mucha gente sufre de escases de alimento, muchas veces por falta de empleo, así mismo el gobierno no se enfoca en crear programas para el desarrollo de ciertas comunidades, haciendo una ciudad con más negocios, también más educación para el desarrollo de los habitantes

Los departamentos más afectados son los siguientes: Escuintla, Sacatepéquez, Chiquimula, Petén, Huehuetenango, Izabal, Quiché, Santa Rosa, Jalapa, Jutiapa, Suchitepéquez, Alta Verapaz, Zacapa, Baja Verapaz y Guatemala en la zona central.



Imagen gracias a:
<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/ninos-de-15-departamentos-estan-en-riesgo-de-desnutricion-aguda/>

Si nos fijamos en los departamentos vemos que la mayoría son de las regiones exteriores, incluso el departamento de Guatemala entra en esta lista, muchos los departamentos estas escasos en oportunidades de empleo, buen desarrollo estudiantil y físico a causa de la falta de alimento que hay en esos lugares. Si bien es muy difícil terminar con esto, una de las formas de combatirlo sería empezar a desarrollar las ciudades y municipios de estos departamentos para crear más empleos, uno de los ejemplos de que esto puede funcionar es el departamento de Guatemala, debido que al ser la capital, un buen porcentaje de la población vive en el departamento capitalino, esto se debe a que hay más posibilidades de tener un mejor empleo, claro que no es fácil encontrar uno tan fácilmente, por eso es una buena opción, hacer de los municipios afectados por el hambre cero, un lugar parecido a las ciudades grandes.

De esta manera no solo se obtendría mejores empleos y disminuir el hambre cero, también la población variaría, y el país y las ciudades mejoradas estarán equilibradas en cuanto a cantidad de habitantes, lo cual puede traer más beneficios, como encontrar más fácil un empleo en las ciudades que estaban más habitadas en este caso el departamento de Guatemala.

Además de crear zonas más urbanas, también el gobierno debe promover programas de ayuda social para estas personas, llevar los alimentos a estas comunidades afectadas por el hambre, así mantener a raya este problema e ir reduciéndolo poco a poco, hasta que el territorio afectado este bien desarrollado social, y económicamente, para que todo vaya conforme lo planeado por el gobierno, para esto también necesitamos autoridades que estén dispuestas a combatir esto, y erradicar el hambre cero en nuestro país, aunque claro también debemos apoyar nosotros, y así mejorar a nuestra nación.

En un mercado municipal por la magnitud de la inversión estaba estimado a ser un gran centro de negocios y oportunidades de empleo, también dice la cantidad de personas que hubiesen sido beneficiadas gracias a la construcción de este mercado, pero sin embargo por las malas administraciones monetarias en las arcas del estado. Si se hubiese concretado, este lugar estaría muy bien en cuanto a economía, de la mano con el hambre cero, las personas podrían tener un empleo, un pago económico para poder sustentar a sus familias con alimentos, también teniendo posibilidad para pagar un establecimiento etc.

El gobierno debe tener en claro lo que se está viviendo en Guatemala, aunque algunos lo saben no hacen nada para mejorar las condiciones de vida de otras personas, deben de accionar antes de que afecte más al país. Por último, pero no menos importante, también el gobierno debe de aumentar la producción de la agricultura, de nuevo no solo habrá más empleo, sino más alimentos para la población y será más fácil conseguir comida, y así llevar a los interiores de la república, para ayudar a las personas más necesitadas.



Imagen gracias a:
http://www.7dias.com.do/internacionales/2012/02/03/i115090_guatemala-lanzara-programa-hambre-cero-

AGRICULTURA SOSTENIBLE

Según la página de internet: <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/overview/fao-and-post-2015/sustainable-agriculture/es/>

Del autor: FAO Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura.
 Del documento: agricultura sostenible.

Tanto las normas como las personas que rigen la seguridad alimentaria en todo el mundo cada vez hacen peor su trabajo, lo que se quiere lograr con la agricultura sostenible es garantizar la seguridad alimentaria en todo el mundo manteniendo sin contaminantes la tierra, el agua o cualquier recurso natural que se pueda utilizar. También debe de ser suficiente para las necesidades tanto de alimentos como de servicios para nuestra generación o generaciones futuras y debe de garantizar la igualdad social y una economía estable. Para poder llegar a una agricultura sostenible debemos de mejorar la seguridad de nuestro medioambiente, la adaptación de los sistemas a los posibles cambios que se llegaran hacer y mejorar la forma de utilizar los recursos naturales al no sobreexplotarlos y poder utilizarlos de una manera adecuada. Los gobernantes de los países de todo el mundo deben de hacer un régimen para que sea parte de la política comercial la seguridad alimentaria y también fomentar los mercados agrícolas locales o regionales para el uso de las personas.



Imagen gracias a:
<http://www.fao.org/typo3temp/pics/e2f8acab9a.jpg>

Por culpa del hambre y la mala nutrición muchas personas padecen de hambre crónica, por culpa de un mal manejo de la tierra les resulta un desafío a los agricultores su trabajo y otro gran problema es la creciente demanda de alimentos por culpa del aumento de población y para esto se requiere aún más recursos naturales y eso es un problema porque sobreexplotamos al medio ambiente sin darnos cuenta que le estamos causando un enorme daño y sin contar el alimento que es desechado por pensar que son desperdicios miles de toneladas de alimentos se desperdician al año los cuales podrían

ser utilizados para personas de bajos recursos, esto representa una gran pérdida tanto económica(hablando de dinero) como ambiental(en la perdida y sobre explotación de recursos naturales).

La agricultura tiene una relación con la pobreza y el hambre, en la agricultura entra también lo que es la ganadería, la pesca, la silvicultura por el hecho de que si aumenta

la agricultura podrían aumentar los ingresos económicos los alimentos que necesitan las personas y estarían consumiendo algo natural y saludable, esto ayudara con más trabajo para las personas que actualmente son pobres. El crecimiento de la agricultura es insostenible debido a que todos los recursos naturales y nuestro medio ambiente han sido perjudicados a tal punto de que en el 75% de nuestra tierra agrícola está demasiado desgastada y hasta el 75% de los cultivos se han perdido por los desastres o por pestes varias razas de ganados están en gran riesgo y la mitad de los peces están siendo severamente explotados y estamos tan mal que en los últimos años hemos sobre explotado áreas verdes como los bosques.



Imagen gracias a: <https://www.lifeder.com/recursos-naturales-guatemala/>

El problema más grande que enfrenta nuestra generación es la escases y el fin de los recursos naturales porque llegara el momento en que la demanda de alimento será demasiada y llegara el fin de la ganadería la pesca y la agricultura. En muchos lugares están destruyendo bosques para poder amentar la agricultura y el uso excesivo de agua que utilizan las empresas para mejorar sus ganancias. En cierto punto la agricultura ayuda considerablemente al cambio climático es mayormente victimas de sus defectos o destrucciones, por culpa del cambio climático las personas no pueden





adaptarse a las situaciones en las que se encuentran y esto puede perjudicar más los recursos naturales en un futuro pueda que los cambios drásticos de temperatura perjudiquen aún más de lo que lo hacen ahora al destruir todo tipo de siembra o perjudicar la salud del ganado. El aumento de personas y mercancías en el mercado pueda que cree nuevas amenazas como enfermedades como las de especies invasivas que son las de la mosca dela fruta de tefritida la cual pone en riesgo la seguridad alimentaria. Las malas políticas de seguridad alimentaria pueden hacer más graves los problemas y colocaría a muchas personas en riesgo. Las personas que utilizan los recursos naturales deben de no sobreexplotarlos y utilizarlos de buena manera, debemos de hacer acciones directas para poder proteger nuestros recursos naturales y así no perderlos con facilidad.

Nuestra agricultura debe de mejorar nuestra vida tanto económicamente como socialmente para que así pueda ser un proyecto sostenible de lo contrario no llegara a su cometido pero para adaptarse las personas deben de ser positivas para poder salir delante de cualquier situación que se les presente más que todo adaptarse al cambio climático que hay ahora pero todo esto sería ayudado gracias a un buen gobernante el cual apoyara a su pueblo y le inculcara sobre la sostenibilidad de los sistemas naturales y como cuidar el medio ambiente. Para esto podrían ayudar instituciones que quieran darles una inspiración a las personas para que ellas se acostumbren a las prácticas sostenibles y que ellos mismos le coloquen una sanción a las acciones que generen demasiado desgaste o agotamiento a los recursos naturales para que dichas personas sepan que hacer en esos casos, la practica agrícola debe de sacarle el mayor provecho posible a la tecnología obviamente sin perjudicar al medio ambiente esto hará que otras personas u organizaciones se interesen y quieran o les interese invertir.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recopilación de datos se ejecutaron diversos métodos para complementar nuestra investigación, todo con el objetivo de obtener un enfoque claro al tema eje que se está trabajando en las actividades a realizadas sobre el ODS #2 “Hambre Cero” al grado asignado del grado de 4to. Bachillerato en Computación sección B; se utilizaron estas técnicas por la interacción que se puede dar entre joven y seminarista y la facilidad de los diferentes archivos que se adquieren por medio de internet o el periódico, por lo que utilizamos:

-  Encuestas
-  Observaciones
-  Revistas
-  Documentos

-Encuestas:

A través de dos encuestas, logramos darles a entender la idea y el enfoque sobre el tema de “Hambre Cero”; en donde la primera encuesta que realizamos, descubrimos la situación de los estudiantes, tanto en su alimentación como en su conocimiento acerca del tema. Todo con el fin de empezar a desarrollar una idea de cómo impartir el tema a los estudiantes, descubriendo más acerca de la alimentación que llevan, y darnos cuenta que no está basada en un plan de buena alimentación. La segunda encuesta tiene el objetivo de investigar a través de sus gustos y opiniones, cual podría ser la acción a realizar en los estudiantes, por lo que analizamos cada pregunta para saber cuál destacaba, o cuales eran las más importantes a implementar en los estudiantes; para así mismo concluir con la investigación para la acción a realizar.

-Observaciones:

Realizamos 16 observaciones en el establecimiento a los estudiantes de la jornada matutina y a los maestros de dicha jornada, basado en el tema “Hambre Cero”, con el objetivo de recopilar datos que puedan ayudar a la fase de investigación, mejorando nuestras ideas y acciones; descubriendo factores que causan el hambre en los estudiantes, y el tipo de alimentación que se les induce a tener dentro del establecimiento. A través de su comportamiento y los rasgos que presentan encontramos casos de estudiantes con dificultades para una buena alimentación y la cantidad de comida no saludable que consumen. Mientras que en otras ocasiones descubrimos que algunos estudiantes cuidan su alimentación y realizan algún tipo de actividad para mejorar su condición física.

-Documentos:

Para informarnos más del tema, realizamos trabajo de investigación a través de documentos PDF, de páginas web, y documentos de libros; para justificar más nuestra información acerca del tema “Hambre cero”, para analizar la realidad y profundidad del tema, y así buscar diversos métodos de aprendizaje; tanto para nuestra comunidad de investigación como para los estudiantes. Los documentos fueron nuestro respaldo de conocimiento, ayudándonos a interpretar la principal idea de este ODS y las formas de como impartirlo, concientizando a los estudiantes de la gravedad del problema a nivel mundial, presentando datos que complementaban nuestra investigación de campo y dando una idea más clara de las acciones a realizar para erradicar a los diversos factores que causan este problema. Dentro de esos documentos encontramos lo que son las causas y consecuencias de este conflicto con el hambre, al igual de las formas de cómo combatirlo, con ventajas y desventajas de los hechos de la eficiencia de este caso.

-Revistas:

La utilización de este tipo de trabajo fue para capacitarnos e informarnos sobre la alimentación adecuada de una persona. El objetivo del uso de las revistas en nuestra investigación es fortalecer la seguridad alimentaria y la salud de los estudiantes, concientizando en ellos esta información para que lleven una mejor alimentación y conocimiento con los cuidados en sus consumos de comida; presentando otros factores que están asociados con el hambre; impartiendo información encontrada en dichas revistas, sobre expertos y análisis demostrando su opinión acerca del tema; al igual de cómo combatirlo y mejorar la capacidad complementarse de una buena alimentación.

-Entrevistas:

Se les realizó una entrevista a los tipos de personas relacionadas a su forma de alimentación, una persona que se alimenta solo por tener algo en el estómago ya sea por satisfacción, por falta de interés sobre su salud, por no tener el conocimiento adecuado no importando el que ingiera, y por ello tiene un físico exagerado, tanto en la masa muscular como en su sangre aún es muy probable que no lo sepa. La segunda persona que tiene una buena condición física, la cual la mantiene por diferentes tipos desde ejercicios, alimentación y mucha disciplina, por lo cual conoce los beneficios de estas diferentes disciplinas y es por ello que las realiza semanalmente, mensualmente, o diariamente.

MÉTODOS UTILIZADOS

MÉTODOS UTILIZADOS

-Investigación Cualitativa:

En el proyecto de investigación acción utilizamos diferentes estrategias para estudiar la situación de la cual estamos actualmente. Y en la investigación cualitativa nosotros cumplimos con recolectar la información necesaria por medio de las dos encuestas realizadas en el grado de 4to. Bachillerato Sección B por lo tanto esto fue de mucha utilidad para poder estar conscientes del estado de la situación actual de este grado y como nosotros podíamos controlar este problema o darle una solución.

-Investigación Cuantitativa:

Como comunidad #1 al aplicar la investigación de forma cuantitativa, tuvimos que analizar a nivel general en el país de Guatemala como afectaba principalmente el problema que nos indica el “Hambre Cero” con esto nosotros revisamos en distintas páginas de internet para comprobar por medio de datos estadísticos como es que ha ido incrementando la desnutrición y la mala alimentación a nivel nacional, por lo cual nos pusimos a la tarea de saber un poco más a fondo porque sucede esto por lo tanto tuvimos varias respuestas como lo es el caso en que hay personas con muy escasos recursos económicos que no pueden brindar el pan de cada día a su familia o si la brindan son alimentos no nutritivos para el cuerpo, aparte de este caso existen otros en los cuales hay personas con recursos económicos mejores los cuales por ignorancia o descuido de los padres a los hijos no instruyen a sus hijos en base a su dieta de cada día y por eso es que están mal nutridos.

-Trabajo de Gabinete

Dentro de nuestra investigación acción también nos ocupamos de realizar un trabajo de gabinete debido a que necesitábamos más información respecto al tema principal de los ODS que nosotros desarrollamos con los alumnos de 4to. Bachillerato, para esto necesitábamos información estadística de los años anteriores y del principio del presente año para saber si el problema con respecto al “Hambre Cero” había ido creciendo o se ha ido controlando poco a poco, esta información fue recolectada de la siguiente página de internet: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/nos-seguimos-alimentando-mal-en-guatemala/>. En esta página encontramos como en nuestra Guatemala hay tanta necesidad

En los resultados que de nuestras encuestas al compararlos con las nacionales encontramos grandes similitudes con respecto al consumo de alimentos con mucha azúcar con estos concluimos que es una de las sustancias que contribuyen a una mala nutrición en los jóvenes y no solo en los jóvenes sino que también en los adultos y ancianos.

-Trabajo de Campo

Ahora en nuestro Trabajo de Campo la comunidad #1 tuvo la idea y la iniciativa de poder dar a los alumnos de 4to. Bachillerato "manzanas" en cuanto a la aplicación de nuestra investigación debido a que la mayoría de estos estudiantes al refaccionar solo llevaban panes o compraban golosinas de los cuales estos no fueron tan nutritivos ni colaboradores a llevar una buena dieta por eso nos decidimos llevar manzanas para que pudieran tomar conciencia de que en la vida desde muy temprana edad hay que tomar buenas actitudes y decisiones como lo son el poder consumir alimentos que complementen una buena dieta porque el beneficio será para cada uno de ellos y no solo para ellos sino para sus generaciones, y esto fue parte clave de nuestra investigación. Al igual que cada audiovisual y dinámica que se practicó con este grado y no solo era por llenar ese tiempo sino porque en cada actividad se daba información y se tomaban en cuenta a cada uno según su opinión y esto se vio muy evidente en el debate que se realizó para saber que tanto conocimiento tenían los estudiantes respecto al tema.

ENFOQUE METODOLÓGICO

ENFOQUE METODOLÓGICO

Como comunidad se escogió utilizar el método de investigación acción por la única razón que permite la profundización sobre nuestra bella Guatemala con respecto al Hambre cero, la interacción que se tuvo con los alumnos de 4to Bachillerato en computación fue muy buena, se dieron a conocer los diferentes sub temas que abarca el hambre cero, desde los temas más ocultos y omitidos que hay el país hasta los más notorios que existen, se dieron a conocer diferentes tipos de lugares rurales y urbanos diferentes culturas entre ellos el género y la religión.

VALORES

VALORES APLICADOS EN LA INVESTIGACION Y LA ACCION

Respeto

La investigación del proyecto acción tuvo gran importancia para nosotros como Comunidad #1 de 6to. Electronica debido a que al poder investigar todo lo que pudimos hacer del tema eje de Seminario K'atun 2032 nos dimos cuenta en que primeramente nosotros estábamos mal como ciudadanos de Guatemala, porque en vez de contribuir a que nuestra sociedad sea sana, más la estábamos matando y es por eso que primeramente nosotros tomamos conciencia sobre lo que está sucediendo en nuestro país y por lo tanto al principio tuvimos un pequeño reglamento el cual debíamos cumplir cada uno porque con eso nos educaríamos más primeramente en nuestro salón de clases y si cumplimos con esto, aunque hubieron dificultades los primeros días no importo porque al tiempo ya todos reconocíamos cuales eran nuestras obligaciones y por lo tanto respetábamos más cuando se recibían las clases o cuando se realizaba una actividad fuera de clases.

Tolerancia

Además de practicar el respeto aprendimos a tolerarnos entre nosotros como un equipo que éramos todos queríamos brindar nuestra idea para la realización de la investigación acción así como la investigación del Proyecto Acción y pues aprendimos como recolectar buenas ideas de todos tolerando a cada uno del grupo porque quiera o no siempre habían criticas buenas y malas, pero sobre todo aprendimos a salir adelante con esto.

Responsabilidad

Otro valor que abarco todo este proyecto fue la responsabilidad de cada integrante de la comunidad este valor fue esencial en el trabajo para la realización de cada actividad no solo en el proyecto nación sino también en el proyecto acción y en este último proyecto su mayor impacto porque cada uno tenía que aportar su trabajo para la presentación de cada día de revisión y sin este valor todos nos hubiéramos despreocupado de esto pero no fue así debido a que todos nos poníamos de acuerdo para la entrega del trabajo que se le era asignado a cada uno y todos cumplimos con esto, hasta aquellos que su reputación es ser irresponsables tomaron la decisión de si contribuir para este proyecto de seminario.

Disciplina

Además lo que permitió que todo esto se cumpliera fue la disciplina porque sin esto no hubiésemos logrado nada porque al momento de delegaciones de cargos ninguno se quedó atrás sino que entre todos nos apoyábamos para la realización de la investigación, en cuanto a las visitas al grado de trabajo en este caso 4to. Bachillerato Sección B fue en ese momento en el cual pusimos en práctica cada valor que fuimos recolectando en el camino porque al inicio fue muy difícil crear un lazo de confianza entre la comunidad de investigación y los alumnos de 4to Bachillerato, pero con el tiempo se fue dando y cada vez teníamos que tratar la manera de mantener el control dentro del grado con amabilidad y tolerancia porque algunos de ellos no ponían de su parte para tomar conciencia de lo que se estaba tratando de controlar en ellos, esto era sobre “El Hambre Cero”, con el empeño de cada integrante conseguimos que un 80% de la clase tomara este asunto como algo serio, esto solo lo logramos como un equipo que fue responsable, amable y respetuoso. Por lo que hemos aprendido el agrado quiere agrado y el resultado no cubrió el 100% de lo esperado pero logramos que estos alumnos reconocieran que su estado actual estaba mal y que tienen que cambiar esto para que en un futuro cercano puedan ser unos ciudadanos correctos y que puedan transmitir lo que el plan K’atun 2032 tiene planeado.

En conclusión si cada uno de nosotros como seminarista del año 2019 no hubiésemos tomado la decisión de formar parte del cambio para bien de Guatemala nunca hubiéramos logrado hacer conciencia entre nosotros ni entre los alumnos del grado de 4to. Bachillerato Sección B, por lo cual pudimos poner en práctica muchos valores en estas investigaciones pero para nosotros estos fueron los más importantes para la recolección de datos y ejecución de este mismo, pero logramos lo que queríamos así que estamos satisfechos de haber adquirido estos valores y haberlos transmitido a los que estaban a nuestro alrededor durante el transcurso de este ciclo escolar.

Esto nos da la dicha de poder culminar con nuestro proyecto de seminario conjunto a las buenas acciones, actitudes y valores que cada uno pusimos en práctica y seguiremos poniendo porque sabemos que si nosotros no empezamos con estas mínimas cosas nadie más lo va hacer, así que a nosotros nos toca ir provocando que esta espina de conciencia se vaya expandiendo por nuestra familia y por nuestra sociedad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

DESCRIPCION DE LA ACCION:

El proyecto acción se basa en el hambre cero realizamos actividades como un debate entre los alumnos y todos dieron su opinión acerca del tema viendo las ideas negativas y positivas del hambre cero y en cómo podríamos ayudar a las personas que pasan una mala economía, cómo alimentarse correctamente así como también se pasó una encuesta para saber la alimentación de cada uno de los estudiantes y eso nos llevó a sacar una estadística para poder enfatizar un ámbito alimentario correcto y que los alumnos tomen conciencia de que deben aprovechar los alimentos de una buena manera.

Nuestro proyecto acción como comunidad No.1 es realizar una cita con un nutriólogo para capacitarnos y así poderles impartir a los alumnos de 4to bachillerato sección "B" y a las señoras que trabajan en el área de comida, como se debe tener el cuidado necesario para cuando ingieren algún alimento el fin de nuestro proyecto acción es poder disminuir la falta de higiene en la caseta, por la observación nos dimos cuenta que existe gran cantidad de bacterias en donde se realizan los alimentos y eso puede provocarles un malestar, o contraer una enfermedad a cualquier persona que consuma esos alimentos en ese lugar, desde los alumnos hasta las mismas señoras que lo preparan y así enseñarles que comida sería apropiada para vender y ayudar a la alimentación de los alumnos y maestros del establecimiento, así como darles una charla de cómo deberían de alimentarse, y así cada alumno podrá capacitar de sus padres de familia. Se basaría en poder ayudar tanto a los alumnos como a sus padres dándoles una explicación de que comidas son buenas y nutritivas y que comidas son las que afectan nuestro organismo, esto es para que los padres de familia puedan alimentarse adecuadamente y así poder alimentar bien a los alumnos, el nutriólogo tendrá una fecha específica para capacitarnos a la comunidad No.1 de investigación acción y la comunidad se pondrá de acuerdo para poder darles la charla a las personas encargadas del área de comida, por lo mismo que en el área de comida lo que queremos como comunidad es eliminar la falta de higiene, y que sea un poco más saludable la comida que se vende, a los padres de familia necesitamos incitarlos a que tengan una alimentación saludable para que sus hijos puedan llevar una nutrición adecuada.

Y así disminuirá el exceso de alimento en el hogar o en la caseta, comida más saludable que los alumnos pueda traer desde su casa o comprarlos desde la caseta, e muchos lugares de establecimientos solo encontramos comida chatarra, dobladas, ricitos, gaseosas, entre otros pero nosotros podemos cambiar a comprar una manzana, o fruta picada.

EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN PRE

EVALUACIÓN DE LA ACCION PRE

Para tomar la decisión de nuestro proyecto acción tuvimos que utilizar diferentes técnicas para la recopilación de datos, realizar una investigación sobre los implementos necesarios para higiene de los alimentos en la caseta del establecimiento y de qué manera afectaba este problema en los alumnos de 4° bachillerato sección "B", pudimos ver que en dicha caseta no sirven la comida con mucha higiene, y es por ello que los alimentos contienen diversos tipos de bacterias, ya sea por qué tocan dinero y no se lavan las manos para cocinar o tocar los alimentos que se proporcionan en el almuerzo o para la refacción, no usan redecillas en el cabello lo cual esto puede ocasionar que caiga un pelo en los alimentos de cualquier persona que ingiera dicho alimento, tampoco sirven comidas nutritivas, por lo general suelen cocinar comidas azadas o fritas utilizando el mismo aceite para más de una ocasión esto hace que los alumnos no tengan una alimentación correcta, en los alumnos de 4to bachillerato sección "B", a base de nuestra investigación nos dimos cuenta que algunos alumnos no llegan desayunados al colegio por diferentes factores, se levantan tarde, no se toman tiempo para desayunar o les ocasiona náuseas, y esto puede ocasionarles diferentes reacciones.



Foto gracias a: Profesor de Electrónica, Jornada Matutina David Lemus



Foto gracias a: Alumno de 6to Perito en Electrónica, Jornada Matutina, Marlon Iván Alvares.

Cuando llega la hora de receso van a la caseta a comprar golosinas y gaseosas, comprándose algo solo para llenar el estómago y que no es nutritivo al mismo tiempo nos dimos cuenta que no tienen una nutrición adecuada, también hay alumnos que llevan su propia refacción pero como no les gusta lo que les manda mamá o papá lo que hace es que la regalen o no se la coman, y algunos llevan dinero para poder comprar algo con que alimentarse así que pasan toda la mañana sin poder comer, por eso es que basamos nuestro proyecto acción en esto para que los padres de familia se den cuenta de cómo poder alimentar a sus hijos y como estar bien alimentados ellos mismos, las personas del área de comida, les ayudará a poder ser un poco más higiénicas a la hora de cocinar o tocar un alimento y tener una nutrición correcta y saludable y así se podrá disminuir el riesgo de contracción de alguna enfermedad por ingerir cualquier alimento.

EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN POST

RESULTADOS DE LA ACCION POST



Foto gracias a: Alumno de 6to Perito en Electrónica, Jornada Matutina, Marlon Iván Alvares.

Las acciones realizadas en el campo de acción fueron de mucha ayuda tanto para 4to Bachillerato en computación sección “B” y para los seminarista de la comunidad # 1 del grado de 6to Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales. Una de las acciones que se realizaron fue la capacitación a los alumnos, para conocer bien el tema y desarrollarlo de una buena manera, cada seminarista ya capacitado complementó cada uno de los temas que abarca el hambre cero, y así el alumno comprendía cada uno de dichos temas, su forma de pensar en relación al hambre cero, fue dando un giro cuando los temas se extendieron y se abarcaron con un diferente pensar. Ya que este tema engloba muchos más en los cuales se consideró, que existían formas más didácticas de su realización. Realizando en la próxima visita un debate entre ellos mismo ya con el conocimiento que ellos adquirieron con la capacitación o que decidieron investigar por ellos mismos.

La capacidad de cada alumno en relación de esta actividad fue muy buena, se desarrollaron de una manera muy buena y eficaz, complementándose ellos mismos por las respuestas del grupo a favor o en contra. Relacionaban un tema con otro y se complementaban. En la próxima

visita los alumnos se desarrollaron sobre una base que tenía el propósito de encontrar una solución a dicha problemática con una idea propia o una acción personal y así empezar con la erradicación por nosotros mismos, empezar con un mismo pensar, con un logro mejor para nosotros como guatemaltecos.

Es la última visita se realizó un juego acerca del hambre cero, en el cual consistía que el monitor, contaba una historia sobre una persona que sufría de hambre cero he iba por primera vez de compras en el cual realizaba sus cálculos y el resultado que diera esa el número de grupos que ellos realizarían, el que se quedara fuera respondería una pregunta asignada por un seminarista sobre el tema, o le daría un consejo sobre la erradicación de esta problemática, con el único propósito de empezar a realizar un cambio en nosotros y así seguirlo para nuestra familia y las personas que los rodean.



Foto gracias a: Alumno de 6to Perito en Electrónica, Jornada Matutina, Marlon Iván Alvares.

RESULTADOS DE LA ACCIÓN

RESULTADOS DE LA ACCION

El impacto que tuvo nuestro proyecto acción fue muy satisfactorio, pudimos ayudar a las en pensar en su alimentación para extender su lapso de vida, también en ideas de como tener una alimentación correcta, y sobre todo la valorización de su alimento, tomando en cuenta que hay muchas personas que no lo adquieren de la misma que uno mismo, y existen otras que no la tienen, por qué a veces por necesidad comemos comida chatarra sin darnos cuenta que esto produce una mala alimentación y un mal funcionamiento en nuestro organismo, adjuntada de una enfermedad leve, media o grave.

Fue muy importante las recomendaciones dadas, a las señoras de la caseta para la implementación de la higiene en los alimento y las medidas que se deben de realizar a la ejecución de ellos, la gran importancia que tiene un agua limpia para lavar los alimentos y no tocar dinero cuando se sirve.

El impacto no solo fue para todo 4to Bachillerato en computación sección “B” y para las trabajadoras de la caseta, si no también para la comunidad #1 de 6to Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales jornada matutina, este es uno de los temas que abarcan una gran problemática, la sensibilización dentro de la ejecución de la acción fue de gran ayuda nos hace reflexionar y tener conciencia atreves de muchos puntos y nos ayuda a valorizar más lo que se tiene por el único hecho de ser humanos y tener un lado sensible y conmovedor.

Pero ahora ya saben que comidas son saludables y que comidas nos causan daño, los padres de familia como las personas del área de comida, hicieron notar su ánimo ante la charla, muchos alumnos dieron a conocer los temas a sus padres de familia y ellos tomaron en cuenta esto, el nutriólogo se extendía de los temas hacia los seminaristas para que nosotros fuéramos un buen medio de trasmisión sobre todo para dar paso a paso como se debe llevar cada alimentación y como llevar una dieta. Se realizaron preguntas a por cada uno sobre cuál era su alimentación y conforme iban respondiendo los seminaristas les daba su punto de vista, el proyecto salió como se había planeado, los alumnos y trabajadoras quedaron satisfechos ante la capacitación recibida por la comunidad gracias al nutriólogo.

CRONOGRAMAS

CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN

Actividades	Semana # 1 Del 5 de mayo	Semana # 2 Del mes de junio	Semana # 3 Del mes de julio	Semana # 4 Del mes de julio
Selección del tema	Miércoles 29/05/19			
Elección de técnicas a utilizar.		Lunes 03/06/19		
Realización de preguntas a investigar			Jueves 18/07/19	
Redacción de proyecto investigación acción				Viernes 26/07/19

CRONOGRAMA DE LA PRÁCTICA

Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Hora
Presentación al grado de 4to. Baco B, de los integrantes de la comunidad #1 de seminario del grado de 6to. PEDD.	Lunes 08/07/19			9:00 a 9:45
Presentación de audiovisuales del tema eje, hambre cero a los alumnos de 4to. Baco B.	Jueves 12/07/19			11:40 a 12:30
Introducción de tema hambre cero y encuesta para recolectar información sobre la manera de alimentarse de los alumnos.		Lunes 15/07/19		9:00 a 9:45
Drama reflejando la realidad de Guatemala sobre la mala alimentación y la pobreza.		Jueves 19/07/19		11:40 a 12:30
Encuesta para recolectar información sobre el plan de la comunidad para dar solución al problema de la mala Alimentación.			Lunes 22/07/19	9:00 a 9:45
Actividad de ruleta para hacer preguntas a los alumnos sobre el tema hambre cero y saber el conocimiento que obtuvieron sobre el tema.			Jueves 26/07/19	11:40 a 12:30

Grado asignado: 4to Bachillerato en computación sección "B" Jornada matutina

Grado a ejecutar: 6to Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales

Comunidad # 1

HALLAZGOS

HALLAZGOS

Hallazgos negativos:

1. Los estudiantes consumen excesivas cantidades de alimentos que contienen grasas las cuales resultan dañinas para la salud de sus cuerpos, los alimentos que más podrían llegar a consumir serían las hamburguesas, panes, pizza etc. Las cuales contienen grasas y el excesivo consumo de estas grasas podría causarla complicaciones en su desarrollo y en su vida diaria, también le afectaría con distintos tipos de enfermedades cardiovasculares o en casos ocasiona obesidad en las personas.
2. La cafetería no proporciona los alimentos adecuados para los jóvenes, no les llegan a brindar los nutrientes y vitaminas que los estudiantes necesitan para poder desempeñar sus actividades diarias de una manera adecuada. Los jóvenes necesitan una alimentación balanceada que les proporcione la energía que ellos necesitaran. Los estudiantes al no tener alimentos balanceados o nutritivos optan por comprar lo que cualquier otra persona compraría para poder satisfacer el hambre y en este caso es la comida chatarra la cual es muy perjudicial para la salud de los chicos, los cuales algunos no realizan actividades físicas.

Hallazgos positivos:

1. Logramos demostrarles a los estudiantes cuan dañino resulta consumir comida chatarra o también llamadas comida rápida porque estas contienen excesivas grasas y otras grasas que no son buenas para nuestro organismo, porque son muy poco saludables y lo único que les hará es saciar su apetito por un tiempo corto, pero no les estará brindando la energía que ellos necesitaran.
2. Les enseñamos los beneficios de consumir comida saludable y les mostramos diferentes tipos de alimentos los cuales ellos podrían realizar en sus hogares con sus familiares para que ellos también comiencen a alimentarse de una manera adecuada y balanceada. Los estudiantes aprendieron que es muy importante el hecho de consumir frutas, verduras, legumbres y carnes y que pueden hacerlo de una manera divertida y creativa.
3. Los jóvenes aprendieron la importancia de sembrar y que pueden, hacerlo ayudando al planeta al reutilizar envases plásticos, botas usadas y llantas de autos que pueden ser utilizados como masetas que en ellas pueden sembrar diferentes tipos de semillas comestibles.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Nosotros vimos factiblemente que el proyecto es viable porque nos pudimos dar cuenta que no solo los estudiantes se favorecían de esta información dada o brindada si no que la familia entera en si es ilustrada a que puedan tener una mejor alimentación y así mismo tener una mejor nutrición porque les dimos a conocer tanto lo dañino que es para su cuerpo que es consumir tanta comida chatarra o comida rápida, se les enseñó a poder elegir en circunstancias que ameriten consumir comida rápida que elijan la que menos daño les hace y a su vez pueden cumplir con las necesidades que en ese instante necesita su cuerpo.

También les enseñamos a como poder preparar alimentos de una manera saludable y también a saber que alimentos les beneficia más consumir para que les pueda brindar todos esos nutrientes, vitaminas y carbohidratos que su cuerpo necesita para tener un buen funcionamiento durante su día a día y que así pueda tener una vida más saludable y a su vez les ayuda a prevenir tantas enfermedades que les trae consumir alimentos ricos en grasas y calorías.

Fue también positiva la reacción tanto del alumnado como de sus familiares la enseñanza de poder cultivar sus propios vegetales, de poder vivir la experiencia de poder cultivar y ver crecer su propio alimento y eso incide en que hay que aprender a cultivar porque trae muchos beneficios para la alimentación de las personas.

Fue muy positivo ver la reacción de los alumnos al apoyar en el momento que se les pidieron cosas reciclables y esto fue para poder utilizar en la elaboración de macetas recicladas. Ver la dedicación y el apoyo de los jóvenes al haber llevado botellas plásticas, cubetas ya rotas, llantas de auto y algunos hasta botas de hule viejas las cuales sirvieron como macetas para los vegetales que ellos decidieron sembrar, el trabajo de los jóvenes era cuidar esas siembras al agregarle abono regarlas los días que fueran necesarios y tenerlas en una exposición de luz adecuada. Realizaron un buen trabajo al sembrar las semillas que les fueron indicadas.

Fue muy positivo el darnos cuenta que tanto las trabajadoras de la cafetería como también los padres de familia aprendieron a preparar alimentos más nutritivos al haber recibido la charla o capacitación del nutricionista que decidimos llevar, este nutricionista les explico cuidadosamente como es una dieta balanceada y con pocas grasas para que no le causen daño al cuerpo, les explico que alimentos podrían consumir para ellos o para los niños de la casa y que alimentarse no es tan aburrido como todos creen.

PROPUESTAS

PROPUESTAS

1. Una alternativa más saludable si no cuenta con el tiempo necesario para poder comer saludablemente en la comodidad de su hogar es consumir un tipo de comida rápida la cual es conocida como subway. En el cual sus alimentos contienen menos calorías y menos grasas que una pizza o una hamburguesa tradicional y además cuenta con nutrientes los cuales les brindan la energía que el cuerpo necesita.
2. Brindarles una capacitación a las trabajadoras de la cafetería para que sepan preparar alimentos más saludables y nutritivos para los estudiantes y para los docentes que laboran en el colegio. Podrían aprender a preparar no solo almuerzos nutritivos y bajos en grasas y también podrían aprender a realizar refacciones saludables sin afectar la nutrición de los jóvenes.
3. Capacitar a los padres de familia para que aprendan a cocinar alimentos nutritivos y puedan brindarle una dieta balanceada a sus hijos sin afectar su desarrollo y su crecimiento día con día.
4. Proponerle al centro educativo que pueda inducir a los alumnos para que puedan aprender a cultivar sus propios alimentos y así poder exhortar al alumnado a poder tener una mejor alimentación porque ellos mismos cosecharan sus propios vegetales.
5. Proponerle al centro educativo que realice un vivero para que los jóvenes puedan o tengan un lugar en donde cosecharan sus propios alimentos los cuales podrán utilizar cuando ellos deseen o cuando tengan hambre.
6. Inducir al establecimiento para que realice actividades para las jóvenes estudiantes relacionadas con la siembra y cosecha de alimentos, que en un día en específico puedan cosechar sus alimentos y puedan preparar ellos mismos las comidas o en este caso la refacción que ellos deseen en ese día con los conocimientos ya anteriormente adquiridos o con la ayuda de algún padre de familia que les quiera apoyar a cocinar.
7. Proponer al establecimiento que implemente un sistema de reciclaje para dos fines, para preservar el medio ambiente y no contaminar tanto las calles y dos para que haya un ingreso económico que manejen la junta directiva de cada clase el cual servirá para futuras actividades recreativas de los jóvenes.

APÉNDICES

LICEO COMPU-MARKET

Los alumnos seminaristas de la carrera Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales, de la comunidad de investigación #1, trasladan la siguiente encuesta a:

4° Bachillerato en Computación sección 'B', 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 una de las siguientes preguntas planteadas y marque con una 'x' la respuesta que a su criterio considere conveniente.

1.- ¿Desayuna antes de salir de casa y dirigirse hacia el establecimiento?

SI _____ NO _____ A VECES _____

2.- ¿Cuántos vasos de agua ingiere al día?

1-3 _____ 3-4 _____ 4-6 _____ Más de 6 _____

3.- ¿Alguna vez ha visitado a un nutricionista para informarse acerca de su condición alimenticia?

SI _____ NO _____

4.- ¿Conoce los riesgos que obtiene al no tener una buena alimentación?

SI _____ NO _____

5.- ¿Es usted un consumidor de algún tipo de vitaminas?

SI _____ NO _____ POCAS VECES _____

6.- ¿Cuántas veces por semana ingiere comida chatarra?

1-2 _____ 3-5 _____ TODOS LOS DIAS _____

7.- ¿Su alimentación se basa en 3 tiempos de comida?

SI _____ NO _____ A VECES _____

8.- ¿Conoce los beneficios de alimentarse de una manera nutritiva?

SI _____ NO _____

9.- ¿Ha sufrido consecuencias debido a una mala alimentación?

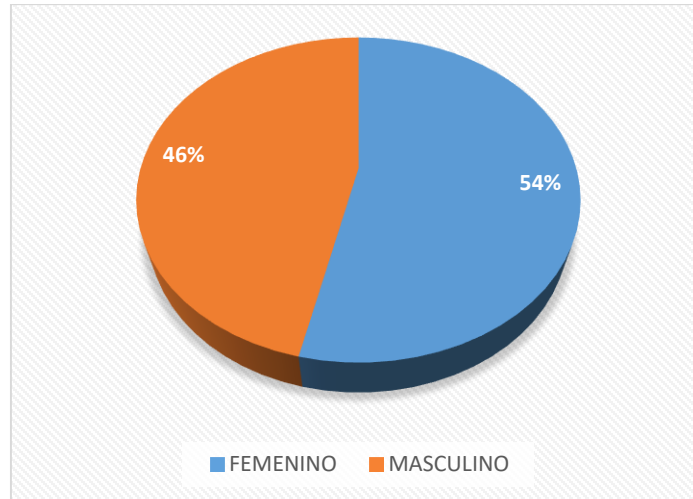
SI _____ NO _____ A VECES _____

10.- ¿Considera que su alimentación es nutritiva?

SI _____ NO _____ A VECES _____

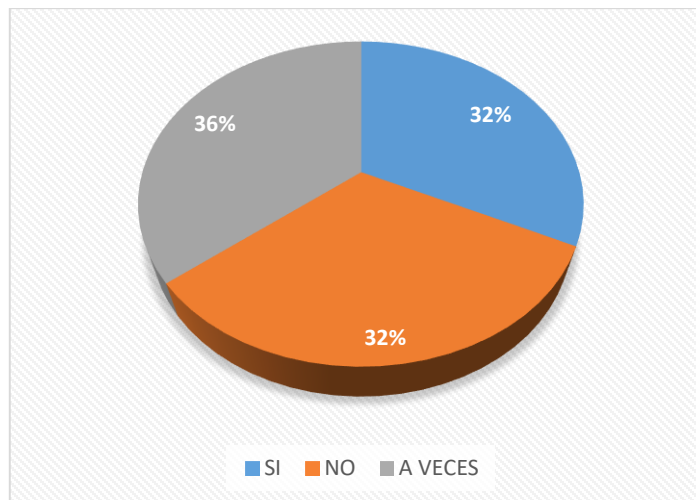
RESULTADOS DE ENCUESTA #1

1. ¿Cuál es su género sexual?



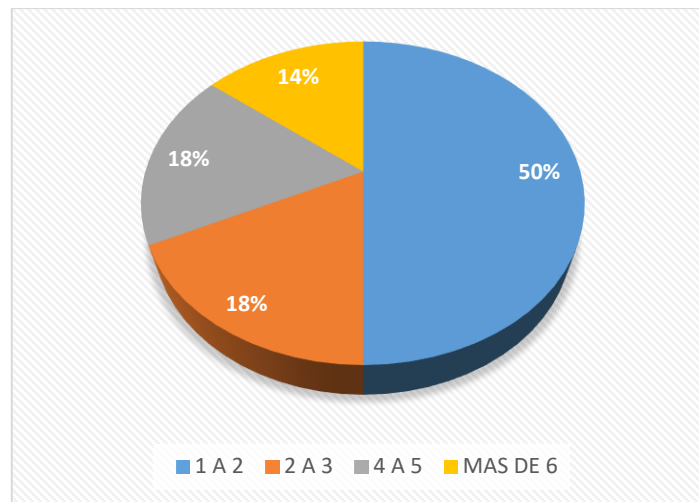
Análisis: En el grado de 4to. Bachillerato sección "B" existen más mujeres que hombres por lo cual los resultados se evaluarán más con el género femenino por su mayoría.

2. ¿Desayuna antes de salir de casa y dirigirse al establecimiento?



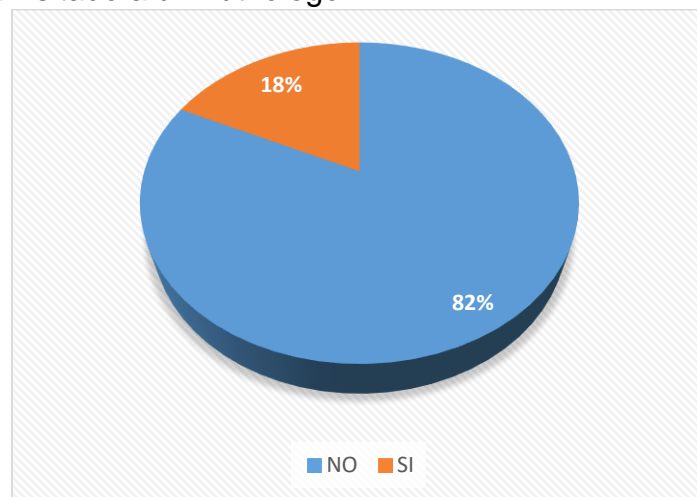
Análisis: la grafica representa un resultado intermedio entre las jovenes que aveces desayunan y los que no, existen diferentes motivos por los cuales ocurre esta falta de alimento en plena mañana.

3. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?



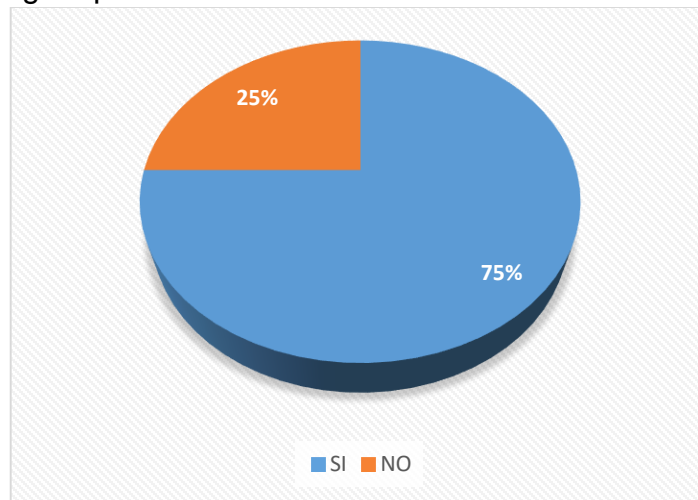
Análisis: la mayoría de personas no consume el agua suficiente para que su organismo esta saludable, muchas personas no consumen agua por que consideran que no tiene un buen sabor.

4. ¿Alguna vez ha visitado a un nutriólogo?



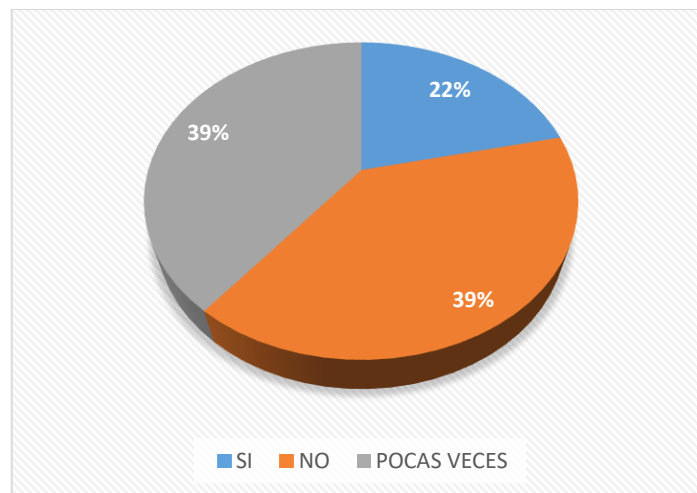
Análisis: la ayuda de un nutriólogo abarca gran parte del conocimiento acerca de como alimentarse y muchas personas no lo consideran de dicha manera, la cual esta reflejada en esta grafica

5. ¿Conoce los riesgos que obtiene al no tener una buena alimentación?



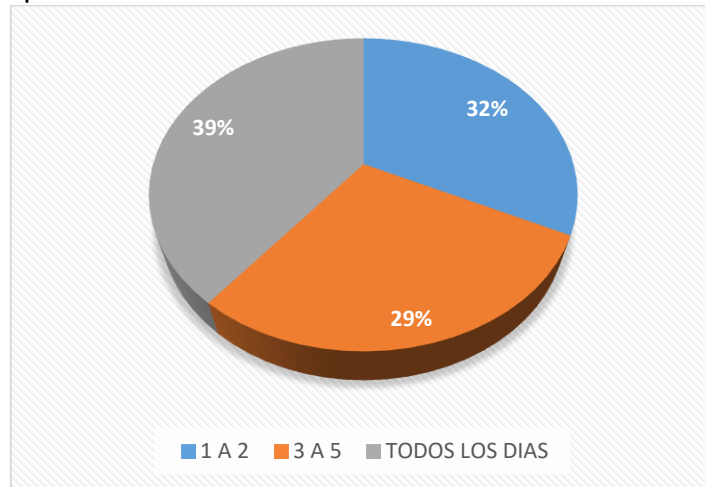
Análisis: a pesar de conocer los riesgos que causa una mala alimentación las personas no son conscientes de lo que ingieren solo por querer y es por ellos que contraen enfermedades.

6. ¿Consume algún tipo de vitaminas?



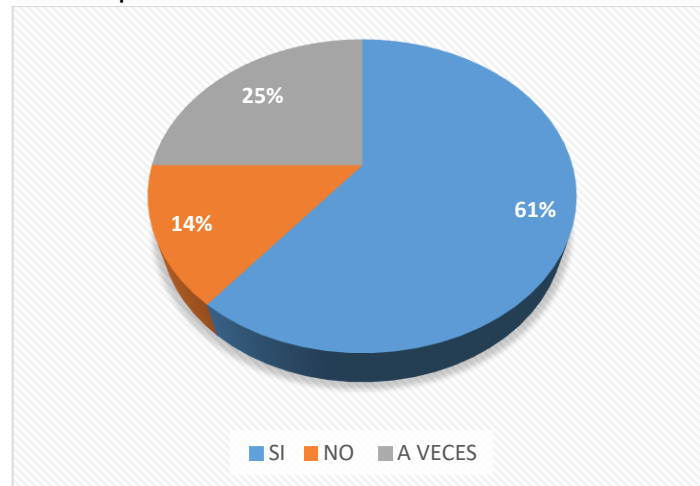
Análisis: más de la mitad de estudiantes del grado asignado no consume las vitaminas necesarias para tener un buen complemento de una salud estable y buena.

7. ¿Cuántas veces por semana consume comida chatarra?



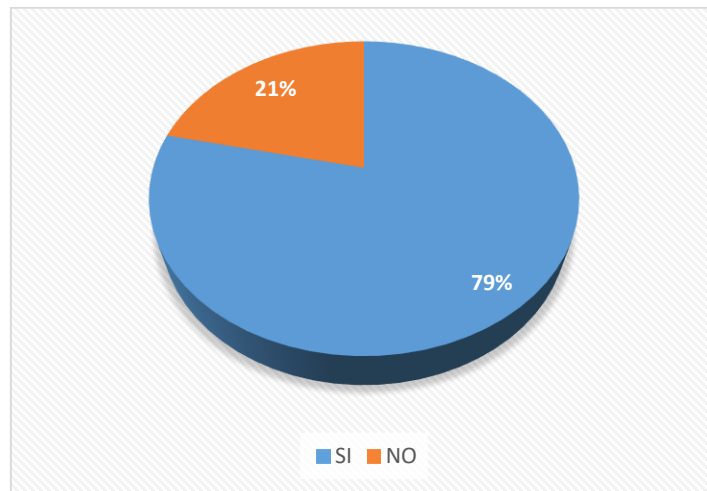
Análisis: la comida chatarra es una de los alimentos más propensos a traer bacterias o es una de las principales razones por las que se contrae enfermedades.

8. ¿Se alimenta los 3 tiempos de comida?



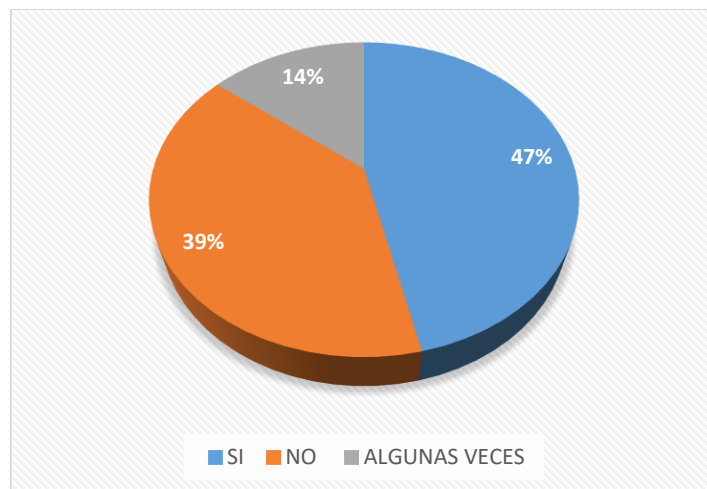
Análisis: muchas veces por el tiempo o la falta de apetito no se suele alimentarse en un horario establecido, y es por ello que existe un descontrol pero en esta grafica se representa que más de la mitad de las personas encuestadas si se alimenta los tres tiempos establecidos.

9. ¿Conoce los beneficios de alimentarse saludablemente?



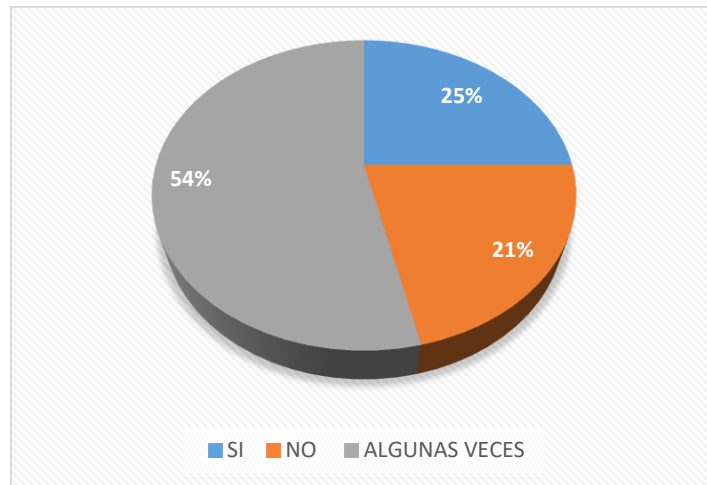
Análisis: más de la mitad de las personas encuestadas conocen los beneficios de una buena alimentación por lo cual solo un promedio intermedio suele hacer caso omiso a ello mientras que los demás no es de su interés.

10. ¿Ha sufrido consecuencias debido a una mala alimentación?



Análisis: las consecuencias de una mala alimentación suelen ser de tipo leve, intermedio y grave y es por ello que debe de ser muy importante el cuidado que se debe tener cuando se ingiere alimentos contaminados o comida chatarra.

11. ¿Considera que se alimenta saludablemente?



Análisis: alimentarse saludablemente implica diferentes factores que pueden generalizarse más de la mitad de las persona creen que se alimentan saludablemente por el único hecho de comer una fruta, durante un tiempo generalizado pero no es eso lo que define como se alimenta uno, debe de ser más exacto.



LICEO COMPU-MARKET

Los alumnos seminaristas de la carrera Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales, de la comunidad de investigación #1, trasladan la siguiente encuesta a: 4to. Bachillerato en Computación sección "B", para reunir información en la fase de investigación acción, sobre el tema: "HAMBRE CERO", y para fines de nuestra investigación se les sugiere que sus respuestas sean honestas.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada una de las siguientes preguntas planteadas y marque con una "x" la respuesta.

1. ¿Consideraría beneficioso comer una fruta antes de iniciar clases?

SI _____ NO _____ NOSE _____

2. ¿Consideraría recibir una capacitación alimenticia por parte de un nutricionista?

SI _____ NO _____ NOSE _____

3. ¿Le gustaría que el agua de los dispensadores sea de camión repartidor de garrafones de agua potable?

SI _____ NO _____ NOSE _____

4. ¿Consideraría la idea de consumir vitaminas antes de iniciar las clases?

SI _____ NO _____ NOSE _____

5. ¿Consideraría consumir más alimentos saludables como frutas y verduras siguiendo un plan de dieta?

SI _____ NO _____ NOSE _____

6. ¿Consideraría dejar de ingerir comida chatarra en el colegio?

SI _____ NO _____ NOSE _____

7. ¿Le guastaría aprender a hacer comidas diferentes con legumbres?

SI _____ NO _____ NOSE _____

8. ¿Aconsejarías a tus familiares de cómo mejorar su alimentación?

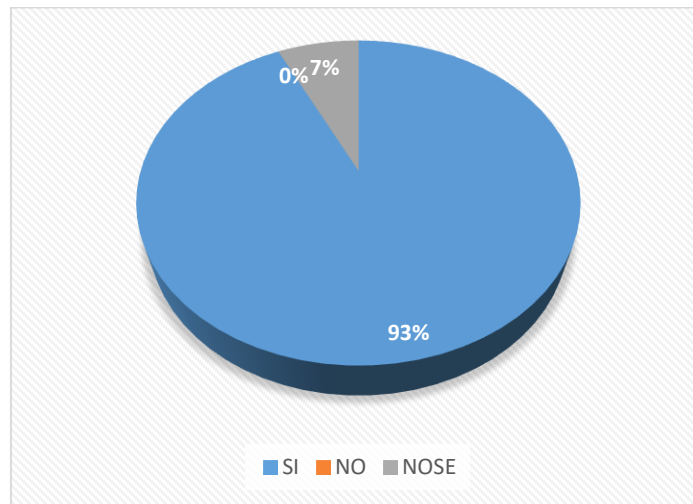
SI _____ NO _____ NOSE _____

9. ¿De qué forma aprendes más sobre el contenido de hambre cero?

Audiovisual _____ Trifoliar _____ Exposiciones _____ otros _____

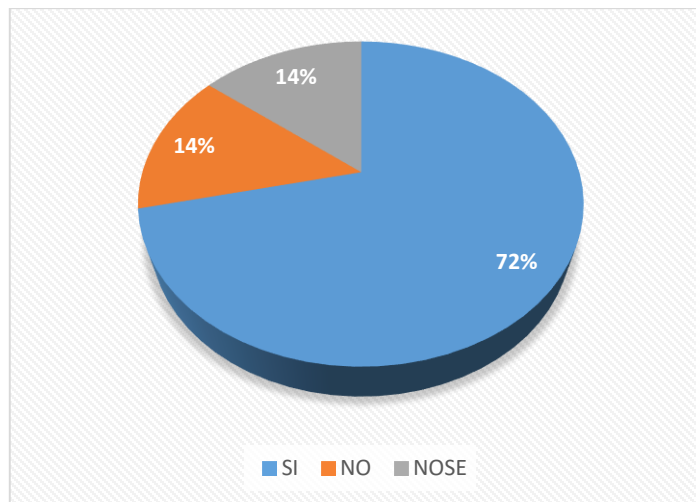
RESULTADOS DE ENCUESTA #2

1. ¿Consideraría beneficioso comer una fruta antes de iniciar clases?



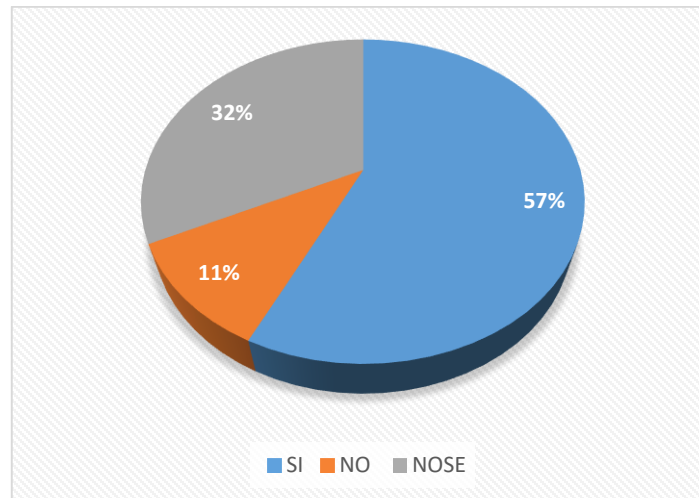
Análisis: existe un alto porcentaje de alumnos que no desayunan antes de llegar al establecimiento por lo cual una fruta no les caería mal, y el resultado de dicha encuesta lo confirma

2. ¿Consideraría recibir una capacitación alimenticia por parte de un nutricionista?



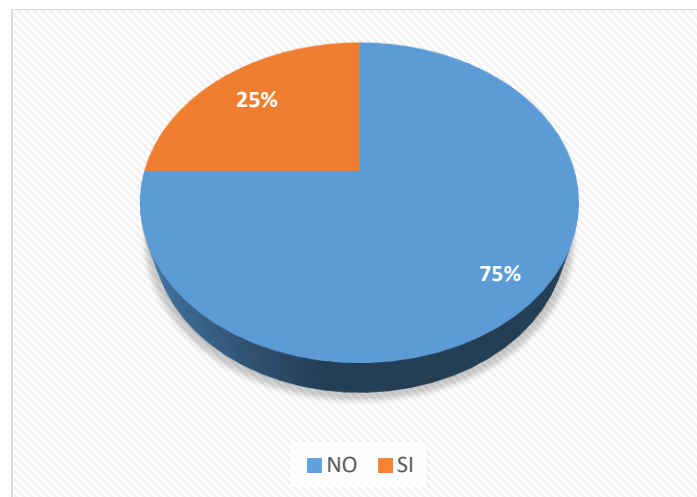
Análisis: La mayoría de los estudiantes consideran beneficiosa una capacitación de parte de un nutricionista la cual es de mucha ayuda para establecer horarios y alimentos que mejoren nuestra salud.

3. ¿Le gustaría que el agua de los dispensadores sea de camión repartidor de garrafones de agua potable?



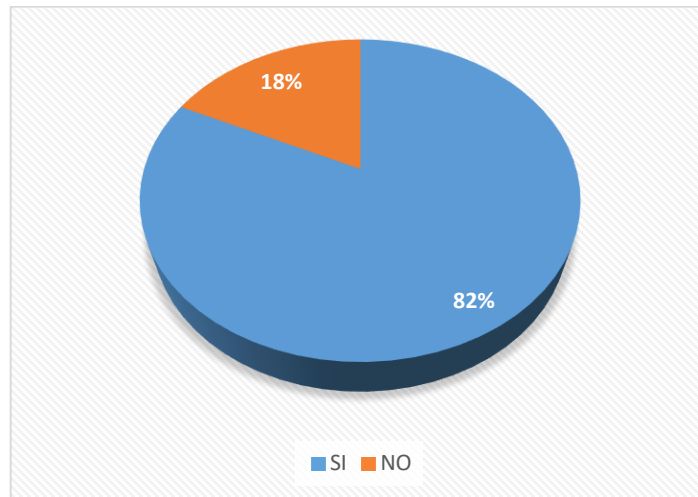
Análisis: el agua potable es muy indispensable para nuestro cuerpo por nuestra misma composición, y dichos alumnos consideran que debería de ser mejor que el agua potable de los dispensapoder sea de un repartidor y no del dispensapor general.

4. ¿Consideraría la idea de consumir vitaminas antes de iniciar las clases?



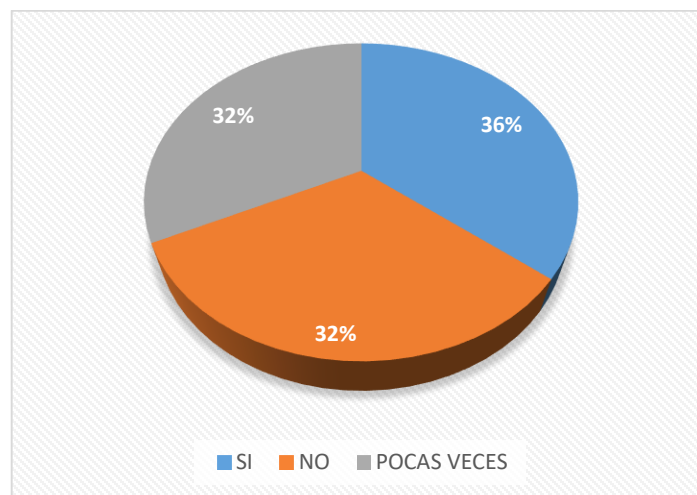
Análisis: uno de los complementos para tener una buena salud son las vidamitas y es por ello que es necesario ingerirlas en un buen momento y una medida establecita.

5. ¿Consideraría consumir más alimentos saludables como frutas y verduras siguiendo un plan de dieta?



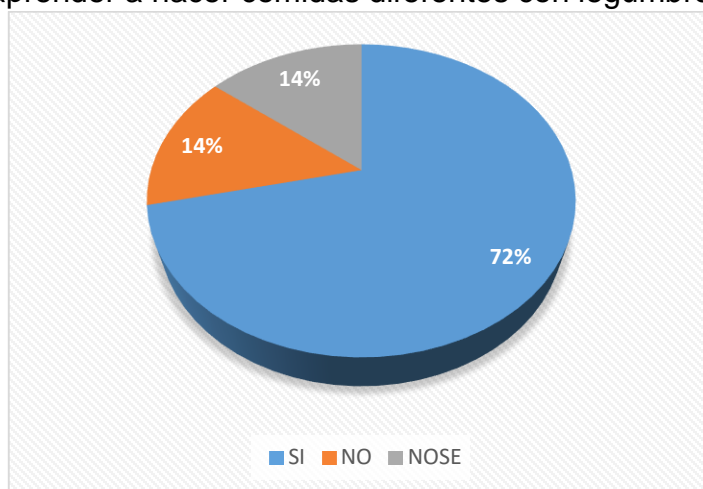
Análisis: una de las técnicas que puede mejorar una buena salud son las dietas, e implementarlas en nuestro vivir diario y los alumnos consideran que la implementacion de variacion en las dietas son muy importantes

6. ¿Consideraría dejar de ingerir comida chatarra en el colegio?



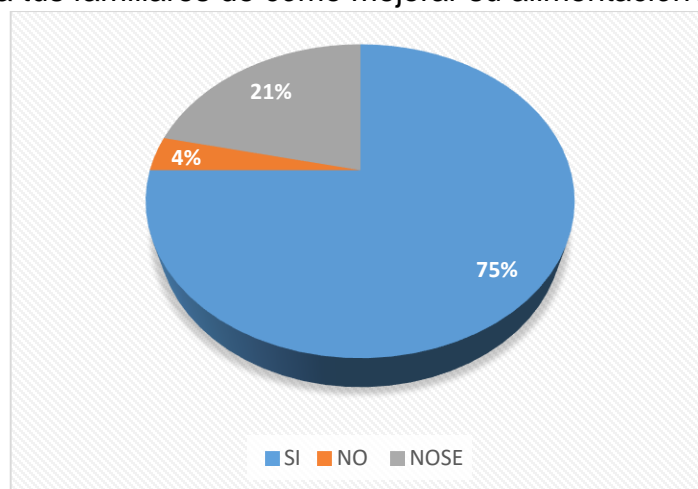
Análisis: muchas veces, dejar la comida chatarra es uno de los más conflictos que se encuentran cuando se quiere tener una buena salud y esta grafica lo representa en grandes escalas.

7. ¿Le gustaría aprender a hacer comidas diferentes con legumbres?



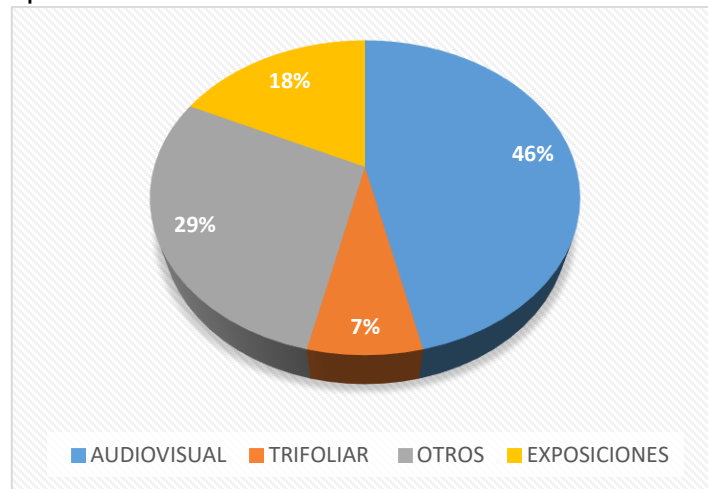
Análisis: aprender nuevas comidas saludables ayuda a mejorar nuestro paladar nutritivo y sano, y aprender sobre ello es algo que a muchas personas les coloca una nueva ser de aprender sobre ello.

8. ¿Aconsejarías a tus familiares de cómo mejorar su alimentación?



Análisis: los consejos son muy importantes, para que las personas conozcan y cambien su alimentación y es por ello que se les recomienda a los alumnos a expandir sus conocimientos a las personas que los rodean.

9. ¿De qué forma aprendes más sobre el contenido de hambre cero?



Análisis: el conocimiento es muy importante para todas las personas y la técnica a utilizar también en su mayoría las personas aprende audiovisualmente además de otros medios como las revistas o los periódicos.

LICEO COMPU-MARKET

Los alumnos seminaristas de la carrera Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales, de la comunidad de investigación #1, realizan las siguientes observaciones dentro del establecimiento, sobre el tema “Hambre Cero”; con el objetivo de recopilar datos que ayuden a la fase investigación.

No.	OBSERVACIONES	SI	NO
1	La mayoría de los alumnos compran refacción en la caseta		
2	Los estudiantes beben agua de los dispensadores del establecimiento		
3	Los estudiantes traen refacción de sus casas		
4	Profesores y alumnos compran almuerzos de la caseta		
5	Los estudiantes consumen más comida chatarra		
6	Los alumnos consumen una fruta antes de iniciar las clases		
7	Los estudiantes ingieren algún líquido para hidratarse en horario de clases		
8	Los estuantes y maestros lavan sus manos antes de consumir sus alimentos		
9	Existen huertos dentro del establecimiento		
10	Inducen a la conservación de la agricultura a través de actividades		
11	Los alimentos que consumen los estudiantes están relacionados con un método de nutrición adecuada		
12	Vemos niveles de pobreza dentro de los aspectos y apariencia de los estudiantes		
13	Cuidan del agua que consumen y el que utilizan para otras acciones		
14	La mayoría de alumnos sufren de sobrepeso		
15	Vemos desnutrición en muchos estudiantes del establecimiento.		
16	Se desperdician alimentos por parte de estudiantes y maestros		

PREGUNTAS PARA LAS ENTREVISTAS:

- **Preguntas a una persona con sobrepeso:**

1. ¿Consume con regularidad comida chatarra?
2. ¿Ha sufrido enfermedades por su sobrepeso?
3. ¿Cuántas veces come al día?
4. ¿A qué se debe su sobrepeso?
5. ¿Realiza algún tipo de actividad para reducir su peso?

- **Preguntas a una persona con buena condición física:**

1. ¿Qué actividades realiza para mantener así su cuerpo?
2. ¿Qué tipo de comida consume al día?
3. ¿Practica algún tipo de deporte?
4. ¿Qué consume para permanecer con buena condición física?
5. ¿Tiene alguna motivación para realizar ejercicio?

Villa Nueva, 08 de Julio de 2019

Estimada
Coordinadora / Directora técnica
Ruth Eunice Matheu Técnica
Jornada matutina

Asunto: Solicitud de permiso para trabajar proyecto acción

Un cordial saludo:

Por medio de la presente, me dirijo a usted como persona a cargo de nuestro grado 6to Perito en Electrónica y Dispositivos Digitales (comunidad #1) para que nos pueda conceder el permiso para trabajar libremente nuestro proyecto de investigación – acción con el grado asignado 4to Bachillerato en Computación sección “B”, en el cual utilizaremos los periodos asignados específicamente de seminario, realizando las actividades establecidas en nuestro cronograma semanal, adjunto los cronogramas a utilizar semanalmente, y mensual .

Esperando que no exista ningún inconveniente con mi solicitud, agradezco su fina atención.

Atentamente:

María José Menchú
Coordinadora de la
Comunidad #1

Actividades a Realizar

❖ Cronograma Mensual

	Julio				Agosto			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4
Visita No. 1 al Grado 4to. BACO "B" (Presentación y Encuestas)								
Visita No. 2 al Grado 4to. BACO "B" (Sensibilización)								
Visita No. 3 al Grado 4to. BACO "B" (primera parte de prroyecto acción)								
Visita No. 4 al Grado 4to. BACO "B" (Finalización de proyecto acción)								

❖ Cronograma Semanal

1	Presentacion del tema a Ejecutar.	Los seminaristas de la comunidad #1 se daran a conocer al grado asignado.	Lunes 08-07	Lunes 8:20 a 9:00	Comunidad #1 6to. PEDD.
1.1	Realización de encuestas.	Se le pasará una encuesta sobre el tema a ejecutar, para recopilación de información.	Jueves 11-07	Jueves 11:40 a 12:30	Comunidad #1 6to. PEDD.
2	Sensibilización (gravedad de la problemática)	Identificaran los 17 ODS y conocerán subtemas del "Hambre cero": ¿Qué es ? Y ¿Quién hace que? Con el fin de hacer conciencia en ellos.	Lunes 15-07 y Jueves 18-07	Lunes 8:20 a 9:00 y Jueves 11:40 a 12:30	Comunidad #1 6to. PEDD.
3	Primera parte del proyecto acción (Entra en acción)	Se les asesorará sobre como pueden entrar en accion, para resolver esta problemática, consejos básicos.	Lunes 22-07 y Jueves 25-07	Lunes 8:20 a 9:00 y Jueves 11:40 a 12:30	Comunidad #1 6to. PEDD.
4	Finalizacion de proyecto acción (Evaluacion sobre lo aprendido)	Se les realizara una evaluación sobre: ¿Cuál seria su iniciativa? (Ahora es tu turno)	Lunes 29-07 y Jueves 02-08	Lunes 8:20 a 9:00 y Jueves 11:40 a 12:30	Comunidad #1 6to. PEDD.

REFERENCIAS

EGRÁFICAS:

- <http://www.segeplan.gob.gt/nportal/index.php/sala-de-prensa/1516-el-plan-nacional-de-desarrollo-k-atun-nuestra-guatemala-2032-tema-de-seminario-para-el-ciclo-escolar-2019>
- <https://www.segeplan.gob.gt/nportal/index.php/sala-de-prensa/1516-el-plan-nacional-de-desarrollo-k-atun-nuestra-guatemala-2032-tema-de-seminario-para-el-ciclo-escolar-2019>
- <https://gazeta.gt/el-plan-katun-2032/>
- <http://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/es/c/506091/>
- <http://www.fao.org/conservation-agriculture/overview/what-is-conservation-agriculture/es/>
- https://www.ecured.cu/Agricultura_de_conservaci%C3%B3n
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>
- <https://agriculturers.com/beneficios-de-la-agricultura-de-conservacion/>
- <https://elperiodico.com.gt/domingo/2019/06/02/el-fracaso-de-hambre-cero-la-lucha-fallida-contr-la-desnutricion-infantil-en-guatemala/>
- <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/overview/fao-and-post-2015/sustainable-agriculture/es/>
- <https://onu.org.gt/publicaciones/plan-nacional-de-desarrollo-katun-nuestra-guatemala-2032/>
- <http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/learning-paths/working-for-zero-hunger/es/>
- <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/pobreza/erradicar-el-hambre/>
- <https://www.clinicabiblica.com/es/pacientes/noticias/1705-una-mala-alimentacion-puede-causar-enfermedades-cronicas>
- <http://www.kinemed.cl/articulos/consecuencias-de-una-mala-alimentacion/>
- <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
- https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=184:seguridad-alimentaria-y-nutricional&Itemid=254
- <https://plataformacelac.org/programa/955>
- <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2014/10/16/220675.php>
- <https://plataformacelac.org/programa/955>
- <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=61152>
- <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>
- <https://es1.wfp.org/hambre-cero>
- <https://visit.guatemala.com/salud-y-bienestar/>
- <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
- <https://www.undp.org>
- <https://ayudaenaccion.org/ong/sobre-nosotros/historia/>