

Guatemala de la Asunción, 30 de Diciembre del 2013

Señor  
Francisco Javier Antonio Ardón Quezada  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
**MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES**  
Su Despacho

Estimado Señor Viceministro:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios técnico profesionales Número 168-2013, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 40-2013, correspondiente al mes de DICIEMBRE del presente año, y para el cobro de mis honorarios estoy presentado la factura SERIE B Número 0030.

**ACTIVIDADES REALIZADAS:**

NUTRICIONISTA PARA EL PERSONAL DEL VICEMINISTERIO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN Y USUARIOS DE PARQUES:

1. Citas individuales.
2. Evaluación, planificación y diseño de dietas y menús para personal, con estado nutricional normal, sobrepeso u obesidad y con necesidades especiales como lo son deportistas y pacientes patológicos.
3. Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
4. Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.

EDUCADORA EN NUTRICIÓN, ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, DEPORTE Y RECREACIÓN.

1. Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
2. Asesoría nutricional.
3. Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
4. Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
5. Evaluación y documentación de logros y deficiencias.

**RESULTADOS:**

1. Se realizan citas individuales.
2. Durante el desarrollo de cada una de las citas se realiza evaluación, y toma de medidas antropométricas, se trazan las metas del tratamiento nutricional, se planifican y diseñan dietas y menús para cada persona, según su estado nutricional y necesidades especiales como lo son deportistas y pacientes patológicos.
3. Se realiza monitoreo del estado nutricional.
4. Se realiza Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
5. Se realiza inscripción y registro de cada uno de los participantes.
6. Se dan charlas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables.
7. Se da educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
8. Se presta asesoría nutricional en cada una de las Jornadas.
9. Se educa y promueve la importancia de la nutrición en el deporte y la recreación.

Atentamente



Mónica Beatriz Zarazúa Rosales  
NUTRICIONISTA CLINICA  
COL. 4120

Licda. Mónica Teresita Rosales  
Nutricionista C  
Colegio 1 No

VO.Bo.



**Patricia Morales**

Jefe de Centros Deportivos  
Dirección de Áreas Sustantivas  
Dirección General del Deporte y la Recreación



Guatemala de la Asunción, 30 de Diciembre del 2013

Señor  
Francisco Javier Antonio Ardón Quezada  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
**MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES**  
Su Despacho

Estimado Señor Viceministro:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi **Informe de Resultados**, conforme lo estipulado en el contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 168-2013, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 40-2013, Correspondiente al periodo de 02 de Enero al 30 de Diciembre del presente año.

**RESULTADOS:**

1. Se implementan Clínicas de Atención Nutricional en los Centros deportivos Campo de Marte y Parque Erick Barrondo.
2. Se diseña, planifica y desarrolla material de apoyo de material impreso para ser utilizado en clínica: Plan de la atención nutricional o papeleta, listas de intercambio de alimentos, menús y dietas especiales de: Hipertensión, Diabetes, Estreñimiento y Diarrea, Dieta alta en fibra, Reflujo y Gastritis, Triglicéridos y Colesterol.
3. Se realizan evaluaciones nutricionales a usuarios de Centros Deportivos y trabajadores del Viceministerio del Deporte y la recreación por medio de citas.
4. Durante el desarrollo de cada una de las citas se realiza evaluación, y toma de medidas antropométricas, se trazan las metas del tratamiento nutricional, se planifican y diseñan dietas y menús para cada persona, según su estado nutricional y necesidades especiales como lo son deportistas y pacientes patológicos.
5. Se realiza monitoreo del estado nutricional.
6. Se realiza Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
7. Se realiza inscripción y registro de cada uno de los participantes.
8. Se dan charlas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables.
9. Se da educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.

10. Se presta asesoría nutricional en cada una de las Jornadas.

11. Se educa y promueve la importancia de la nutrición en el deporte y la recreación.



MONICA BEATRIZ ZARAZÚA ROSALES  
NUTRICIONISTA CLINICA  
COL.4120

Licda. Monica Tarjanda Rosales  
Nutricionista  
Colegiada No. 4120



Patricia Morales  
Jefe de Centros Deportivos  
Dirección de Areas Sustantivas  
Dirección General del Deporte y la Recreación

Guatemala de la Asunción, 30 de Diciembre del 2013

Señor  
Francisco Javier Antonio Ardón Quezada  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
**MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES**  
Su Despacho

Estimado Señor Viceministro:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi **Informe Final** de Actividades, conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios técnico profesionales Número 168-2013, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 40-2013.

**ENERO:**

- Diseño y creación de material impreso para ser utilizado en clínica: Plan de la atención nutricional o papeleta, listas de intercambio de alimentos, menús y dietas especiales.
- Diseño y creación de recomendaciones para manejo y control de: Hipertensión, Diabetes, Estreñimiento y Diarrea, Dieta alta en fibra, Reflujo y Gastritis, Tríglicéridos y Colesterol.
- Selección del espacio o área física para instalación de clínica de nutrición en parque Erick Barrondo.
- Solicitud de equipo, como lo es: escritorio, sillas, archivo, equipo de antropometría.
- Atención a personal del Viceministerio del deporte y la recreación.
- Charlas de Educación Y asesoría nutricional, desarrollando un tema semanalmente, el mismo enfocado en cubrir alimentación saludable, dieta balanceada según necesidades específicas, actividad física, deporte y recreación.
- Participación en Proyecto de Ciclismo Fijo en el Campo de Marte realizando mediciones de peso y calculando índice de masa corporal.
- Total de Beneficiarios durante el mes: 115 personas.

**FEBRERO:**

- Selección del espacio o área física para instalación de clínica de nutrición en Campo de Marte.
- Solicitud de equipo, como lo es: escritorio, sillas, archivo, equipo de antropometría.
- Reproducción de material impreso para ser utilizado en clínica: Plan de la atención nutricional o papeleta, listas de intercambio de alimentos, menús y dietas especiales.
- Reproducción de recomendaciones para manejo y control de: Hipertensión, Diabetes, Estreñimiento y Diarrea, Dieta alta en fibra, Reflujo y Gastritis, Tríglicéridos y Colesterol.
- Atención a personal del Viceministerio del deporte y la recreación.

- Atención nutricional a usuarios de Parques y Centros deportivos los días: Lunes, miércoles y viernes Erick Barrondo, Y, martes y jueves Campo de Marte.
- Charlas de Educación y asesoría nutricional.
- Total de beneficiarios durante el mes: 76 personas.

#### **MARZO:**

- Citas individuales.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación, con estado nutricional: desnutrición, bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad y con necesidades especiales como lo son quienes practican deportes, realizan ejercicio o sufren de alguna patología.
- Calculo de fórmulas enterales para recuperación nutricional.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 87 personas.

#### **ABRIL:**

- Diseño y creación de herramientas y material de apoyo para Jornada de la Salud llevada a cabo en Campo de Marte.
- Presentación a 8 grupos de 18 a 25 personas de consejos nutricionales y adopción de estilos de vida saludables en La Jornada de la Salud llevada a cabo en el Campo de Marte. Beneficiarios durante la actividad: 247 jóvenes de ambos sexos con edades comprendidas entre 13 y 21 años.
- Citas individuales.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Calculo de fórmulas enterales para recuperación nutricional.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Citas de seguimiento.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 191 personas

## MAYO

- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 149 personas.

## JUNIO:

- Desarrollo de menús dirigidos desde 1000 calorías hasta 2500 calorías.
- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 208 personas.

## JULIO:

- Cálculo, desarrollo e implementación de menú de desintoxicación para pacientes con sobrepeso y obesidad.
- Implementación de menús dirigidos desde 1000 calorías hasta 2500 calorías.
- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Recomendaciones especiales según patologías
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.

- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 208 personas.

#### **AGOSTO:**

- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Implementación de menús de desintoxicación.
- Implementación de menús dirigidos.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 138 personas.

#### **SEPTIEMBRE:**

- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Implementación de menús de desintoxicación.
- Implementación de menús dirigidos.
- Desarrollo de recomendaciones especiales de requerimientos energéticos para niños y adolescentes.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 207 personas.

#### **OCTUBRE:**

- Evaluación nutricional y mediciones antropométricas (peso y talla) a niños y jóvenes inscritos en curso de vacaciones de Campo de Marte. Total de beneficiados 150 niños.
- Control nutricional, recomendaciones y cálculo de dietas para niños con carencias nutricionales (déficit de desarrollo y bajo peso) inscritos en curso de vacaciones de Parque Erick Barrondo.

- Control nutricional cálculo de dietas, patrones de menú y recomendaciones para niños y jóvenes con sobrepeso y obesidad inscritos en curso de vacaciones de Parque Erick Barrondo.
- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Implementación de menús de desintoxicación.
- Implementación de menús dirigidos.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Recomendaciones especiales según patologías
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 359 personas.

#### **NOVIEMBRE:**

- Evaluación nutricional y mediciones antropométricas (peso y talla) a niños y jóvenes que participan en curso de vacaciones de Campo de Marte. Total de beneficiados 300 niños y jóvenes.
- Control nutricional, recomendaciones y cálculo de dietas para niños con carencias nutricionales (déficit de desarrollo y bajo peso) que participan en curso de vacaciones de Parque Erick Barrondo.
- Control nutricional cálculo de dietas, patrones de menú y recomendaciones para niños y jóvenes con sobrepeso y obesidad que participan en curso de vacaciones de Parque Erick Barrondo.
- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Implementación de menús de desintoxicación.
- Implementación de menús dirigidos.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 403 personas.

#### **DICIEMBRE:**

- Charlas nutricionales para madres de niños inscritos en curso de vacaciones Parque Erick Barrondo y Campo de Marte.

- Diseño y desarrollo de material de alimentación balanceada, loncheras saludables y promoción de deporte, para control de peso.
- Citas de evaluación y de seguimiento, individuales y familiares.
- Implementación de menús dirigidos.
- Evaluación, planificación y diseño de dietas y patrones de menús para usuarios de los parques Erick Barrondo y Campo de Marte, y para el personal del Viceministerio del Deporte y la recreación.
- Diagnóstico y monitoreo del estado nutricional.
- Manejo, cálculo y seguimiento de listas de intercambio y menús individualizados según requerimiento de cada persona.
- Cálculo de fórmulas enterales.
- Recomendaciones especiales según patologías.
- Educación nutricional que promueve la adopción de buenos hábitos alimenticios, actividad física y deporte.
- Educación y Promoción de Nutrición en el deporte y la recreación.
- Educación en buenos hábitos alimenticios y actividad física.
- Total de beneficiarios durante el mes: 359 personas.

  
**MONICA BEATRIZ ZARAZÚA ROSALES**  
Nutricionista Clínica  
COL 4120

**Licda. Mónica Zarazúa Rosales**  
Nutricionista  
Colegiada No. 4120

  
**Patricia Morales**  
Jefe de Centros Deportivos  
Dirección de Areas Sustantivas  
Dirección General del Deporte y la Recreación