

CRÉDITOS

Sembrando Juntos en Armonía con el Ambiente
realizó esta memoria educativa gracias a:

Agencia Presidencial para la Acción Social
y la Cooperación Internacional - Red de Seguridad Alimentaria ReSA.
Alcaldía de Medellín
Corantioquia

Redacción de textos

Alejandro Henao Salazar
Andrés Meneses Bermúdez
Neila Moreno Guerrero
Marcela Ruiz Saldarriaga
Cristina Vélez Sarrazola

Coordinación Editorial

ACCIÓN SOCIAL
Comunicaciones Alcaldía de Medellín
Comunicaciones Corantioquia

Diseño

Alejandra Garcés
Jaramillo

Ilustraciones

Marlon Vásquez
Silva

Impresión
Impregón SA

Esta cartilla es elaborada en papel ecológico.

TABLA de CONTENIDOS



Presentación  5

Somos naturaleza  7

La huerta una esperanza de vida hacia el futuro   9

De la huerta a la mesa alimentación con amor y alegría   22

Las huertas caseras, un aporte a la economía del hogar y a la sostenibilidad de los territorios que habitamos   27

Ciudadanía responsable con la vida   29

Bibliografía  32





Gracias a la alianza interinstitucional del programa Red de Seguridad Alimentaria ReSA de la Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional - ACCION SOCIAL -, la Alcaldía de Medellín y Corantioquia, el proyecto **Sembrando Juntos en Armonía con el Ambiente**, hoy es una realidad para los habitantes de las Comunas Uno y Tres de Medellín.

Este programa de intervención social, busca incrementar la participación comunitaria para la gestión alimentaria y ambiental, mediante la formación de liderazgos barriales y la instalación de huertas caseras generadoras de alimentos.

Por ello, conscientes de la importancia del testimonio escrito en los procesos educativos, para facilitar la recordación y asimilación de los conceptos trabajados con los participantes se presenta esta memoria educativa, basada en los derroteros temáticos desarrollados en **Sembrando Juntos en Armonía con el Ambiente: Prácticas más Amigables con el Ambiente, Comunidad Organizada para la conservación de la vida, Alimentación con amor y alegría, Economía del Hogar y Ciudadanía Responsable.**

Manejando un lenguaje claro y sencillo esta memoria es una herramienta pedagógica que refuerza los conocimientos previamente adquiridos por las comunidades y se configura como material de consulta para la aclaración de inquietudes que puedan surgir en sus prácticas cotidianas.

Finalmente, esta memoria educativa espera ser un aporte para continuar con la labor emprendida desde el programa **Sembrando Juntos en Armonía con el Ambiente**, para la sensibilización de las comunidades sobre su responsabilidad con la transformación armónica y responsable del territorio que habitan.



Presentación



Somos naturaliza

...Nada puede hacer uno solito, porque no somos aislados hacemos parte de un entorno, con plantas, animales, y sobre todo con gente que hace único el territorio que nos correspondió vivir y por supuesto cuidar.

Lucelly Mejía



Somos naturaleza



En los últimos años la mayoría de los seres humanos venimos utilizando nuestras herramientas creadoras: el pensamiento, la palabra y la acción en la conquista o dominio de la naturaleza con el fin de conseguir riqueza, comodidad y felicidad de acuerdo con los parámetros sociales, esto ha generado un distanciamiento con nuestros orígenes, haciéndonos responsables de muchos de los eventos que no sólo han llevado a la extinción a cientos de animales y plantas, sino al aumento del hambre, la pobreza y el sufrimiento de muchas personas en el planeta.

Es necesario y tal vez estemos a tiempo de cambiar la forma como cada uno de nosotros se relaciona con el ambiente, teniendo en cuenta que nuestros vecinos en el barrio, nuestras casas, nuestra ciudad, los parques y los objetos creados y utilizados por nosotros a diario también son parte de él. Debemos establecer relaciones de respeto con los seres vivos que habitan en la tierra y construir una cultura que nos permita ser unos mejores habitantes del planeta al que pertenecemos junto con el agua, los árboles, los animales y todas las demás expresiones de la vida.

¿Cómo hacer entonces para mejorar nuestras relaciones con la naturaleza?

Es necesario aceptar que hacemos parte del mundo de la vida, compartimos el planeta con otros seres con funciones vitales que pueden relacionarse con las nuestras, y no por eso nuestra forma de aproximarnos a ellos depende del rol que ellos cumplen.

Somos parte de la naturaleza y las relaciones que establecemos con ella deben partir del respeto y la aceptación de su diversidad; vivimos entre la trama de la vida, lo que nos ofrece una posibilidad infinita de cambiar nuestra realidad personal a partir del pensar, el hacer y el decir. Debemos tener prácticas cotidianas que nos permitan estar saludables, felices y en armonía con el planeta.

Los invitamos a tener una huerta en sus casas, a consumir menos productos innecesarios, a generar menos residuos y a comer los productos cultivados en el patio, solar o terraza; a alimentarnos bien, como una manera de darnos amor a nosotros, a nuestras familias y a nuestros amigos, a ser mejores habitantes del barrio, la ciudad y el planeta.



An illustration of a woman with short reddish-brown hair, smiling, wearing a blue and white patterned top with red and yellow accents. She is holding a green watering can with a yellow spout. The background is a light green wall with a pattern of green leaves and vines. In the bottom left corner, there is a small black and white bird, a small black and white cup, and some green plants.

La huerta una esperanza de vida hacia el futuro

¿Por qué hacer una huerta en la ciudad?
"Desde que era pequeña mi mamá me enseñó el amor por la tierra, allá en la finquita que teníamos en Montebello, Antioquia. Por eso, al llegar a la ciudad siempre soñé construir una casa con espacio suficiente para tener aromáticas y verduras, porque la huerta es fundamental en el hogar. Ahora ese sueño se está realizando y en mi jardín el cilantro me mira y me dice: ¿cuándo me vas a sacar pues? También tengo sembrada la cebolla, el limoncillo y lo que no puede faltar la fe, porque mi huerta es también una esperanza de vida hacia el futuro."

Lucelly Mejía



Todos podemos
hacer algo
en la huerta

Los niños más pequeños:

sacar piedras, preparar el terreno, atrapar gusanos y chinches, ayudar en la cosecha.

Los más grandes:

desmalezar y picar la tierra, sembrar, regar, cosechar.

El papá y la mamá:

enseñar a los niños a hacer las labores y trabajar juntos para lograr una linda huerta.

¿Qué necesitamos para hacer una huerta?

Un plan de cultivo

Al principio es mejor elegir cultivos que son conocidos. Hay hortalizas más fáciles que otras y éstas son más indicadas para comenzar.

¿Cuáles cultivos se dan fácil en la zona?

- | | | | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cebolla de rama | <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Zanahoria | <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Repollo | <input type="checkbox"/> Espinaca |
| <input type="checkbox"/> Remolacha | <input type="checkbox"/> Habichuela | <input type="checkbox"/> Lechuga | <input type="checkbox"/> Ahuyama | | |
| <input type="checkbox"/> Otros | Cuáles _____ | | | | |

MEDICINALES:

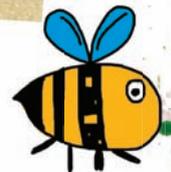
- | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Penca de sábila | <input type="checkbox"/> Manzanilla | <input type="checkbox"/> Sauco | <input type="checkbox"/> Ruda |
| <input type="checkbox"/> Otros | Cuáles _____ | | |

Los siguientes conocimientos son útiles para hacer el plan de cultivo:

Rotación de cultivo: no conviene cultivar las mismas hortalizas siempre en el mismo lugar de la huerta. Debemos cambiar el tipo de hortalizas cada nueva siembra.

Siembra intercalada: se pueden cultivar dos o más especies en hileras alternas.

Siembra escalonada: recordemos que hay hortalizas que se pueden sembrar varias veces al año. Con ellas se puede realizar siembras en distintas fechas. Los cultivos escalonados nos permiten una producción continua de hortalizas.



¿Por qué es importante cuidar el suelo de la huerta?

Aunque no los veamos porque son muy pequeños, el suelo está habitado por millones de animales y vegetales útiles a las plantas. Estos son microorganismos. Si los microorganismos se mueren, el suelo también se "muere" pues no sirve para mantener el crecimiento de las plantas. No debemos destruir en poco tiempo lo que a la naturaleza le llevó millones de años construir. Es importante aprender a cuidar el suelo y devolverle los nutrientes que le sacamos con la cosecha, esto podemos realizarlos gracias a la materia orgánica.

La materia orgánica:

- Sirve de alimento a los organismos del suelo.
- Nos ayuda a reutilizar los residuos orgánicos que producimos en los hogares.

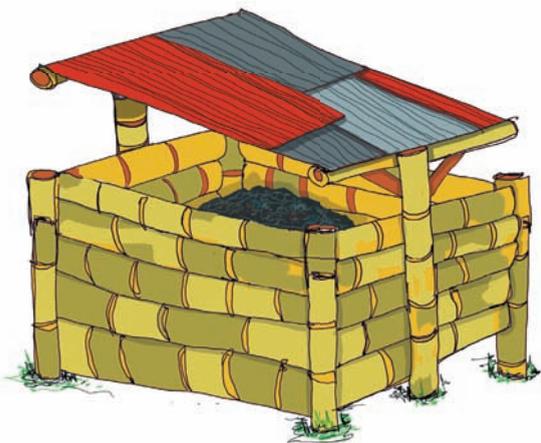
Compost "Materia Orgánica en Descomposición"

El abono orgánico se puede preparar en la huerta. Lo que se necesita es fácil de conseguir: residuos de cocina, restos vegetales y estiércol de animales. Veamos cómo prepararlo



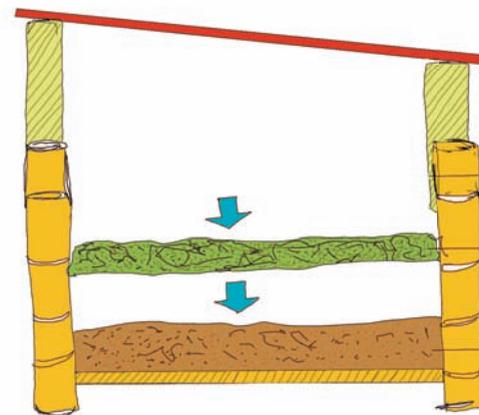
Preparación del abono orgánico:

Primer paso: escogemos un espacio adecuado. En el campo se puede escoger una esquina dentro de la huerta alejada de la cocina, las quebradas o fuentes de agua. Luego se construye una cama o cajón con materiales de la parcela como guadua y orillos, cubierta con un techo en plástico, latas u otro material disponible. En la ciudad buscamos entre las cosas que ya no usamos una caneca, una canasta de plástico o un guacal de madera recubierto con plástico y lo ponemos en un patio, ventilado y protegido de la humedad.

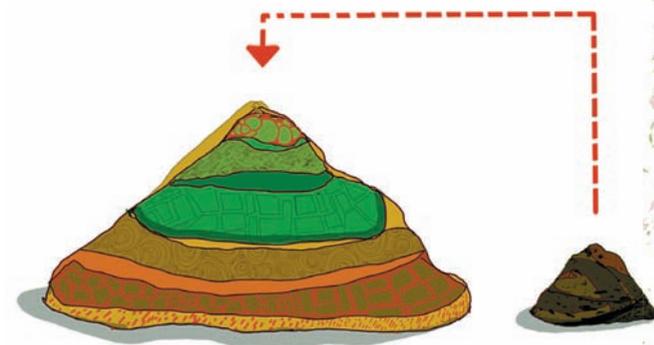


Segundo paso: separamos en la cocina los residuos sólidos orgánicos. Utilizamos las sobras de alimentos no preparados como cáscaras y alimentos crudos, aserrín, pasto seco, podas y hojas secas, partidos en pedazos pequeños. Las sobras de alimentos cocidos pueden ir al compostaje siempre que éste sea lo suficientemente grande y se encuentre aislado de la vivienda, ya que puede podrirse y generar olores incómodos.

Tercer paso: una vez está lista la cama o la canastilla depositamos los residuos. Los materiales más secos se ubican en el fondo de la cama, para que adsorban la humedad.



En el campo se sugiere que cuando se agregue estiércol a la pila de compostaje se haga en una parte de estiércol por cada 10 partes del resto de los materiales y se cubra la pila con materiales secos.





Cuarto paso: en la canastilla o recipiente recogemos los residuos hasta que llegue al límite de su capacidad. Cuando esto suceda se empieza el proceso en otra canastilla o cama. Manteniendo la ventilación y calor adecuado en la cama o canastilla el abono orgánico estará listo para aprovechar entre 30 y 45 días luego de iniciado el proceso.

Quinto paso: una vez listo el abono, lo recogemos y almacenamos en costales, manteniéndolo en un lugar fresco y seco. Se recomienda aplicar tres kilogramos de abono por cada metro cuadrado de cultivo. Debemos evitar el exceso en la aplicación del abono, ya que ello puede generar ataques de plagas en la huerta o jardín.

El abono debe mantener la humedad y la aireación:

Dos o tres días después de haber preparado la pila, se debe introducir la mano para verificar si está caliente. Si la mezcla está apenas tibia, hay que agregar humedad.

Si al apretar el abono con la mano:



Salen gotas, quiere decir que la humedad es adecuada.



Cae jugo, quiere decir que hay mucha humedad.



No sale nada, quiere decir que falta humedad

El abono terminado: tiene un olor agradable a tierra, su color es bien oscuro y en él no se reconocen los materiales que se colocaron en la pila.

NOTA: para preparar el abono no debemos utilizar excremento de gatos o perros, pues pueden contener enfermedades que afectan a las personas. Tampoco plantas con toxinas para el suelo (como hojas de eucaliptus, hojas de nogal) que impiden el crecimiento de otras plantas, plantas tratadas con herbicidas (venenos), restos de plantas enfermas, vidrios, metales y plásticos que no se descomponen, ni restos de grasas y carnes. Se descomponen muy lentamente y producen mucho olor que atrae roedores e insectos.

¿Cómo preparamos la huerta?

Limpieza del terreno



Eliminar del suelo algunas plantas que con de raíz (puede ser inicialmente con machete y luego con azadón).



Ramitas finas, las hierbas y las hojas pueden servir para preparar el abono orgánico.



Tarros, vidrios, huesos, botellas y piedras grandes, deben ser colocados en una parte separada de la huerta.

Preparación del suelo

La preparación del suelo consiste en picar la tierra (los primeros 30 cm.) y dejarla suelta y mullida. Así, las raíces podrán desarrollarse mejor y la planta tendrá muchos beneficios.

¿Cómo obtener semillas para la huerta?

Producir semilla en la huerta es posible pero hay que conocer muy bien a las plantas. Saber cuándo florecen, cómo y cuándo se cosechan las semillas. Extraer semillas es otra buena opción, ya que todos los días pasan por nuestra cocina y generalmente terminan en la basura. Algunas de éstas son:

15



FAMILIA	ESPECIE	RECOLECCIÓN
CUCURBITÁCEAS 	Pepino cohombro (<i>Cucumis sativus</i>)	Las semillas maduras se pueden separar con facilidad de la carne del fruto. Se puede fermentar* durante 24 horas con el jugo, antes de lavarlas (un colador nos puede servir). Finalmente se secan y se guardan en sitios con baja humedad.
	Ahuyama (<i>Cucurbita maxima</i>) Victoria (<i>Cucurbita ficifolia</i>)	Para la extracción de semillas no hay que fermentarlas, ya que se disminuye su potencial germinativo. Por tanto, solo hay que lavarlas, separarlas de los restos filamentosos del fruto, enjuagarlas y secarlas.
	Cidra (<i>Sechium Edule</i>)	Para la extracción de semillas se quita por los lados la pulpa y deja el corazón y la semilla, sembrando esta parte. (No abonar terreno donde se siembra)





FAMILIA	ESPECIE	RECOLECCIÓN
<p>LEGUMINOSAS</p> 	<p>Frijol (<i>Phaseolus vulgaris</i>)</p> <p>Arveja (<i>Pisum sativum</i>)</p> <p>Lenteja (<i>Lens culinaris</i>)</p>	<p>En cultivo: cuando las vainas están secas y amarillentas se recogen. Después de esto generalmente se necesitan otras 2 semanas para secarse completamente, puede comprobarse si se han secado intentando morderlas con un poco de presión: si están secas no debe dejar marca. Podemos germinar las que nos sirven para alimentación.</p>
<p>SOLANACEAS</p> 	<p>Tomate (<i>Lycopersicon esculentum</i>)</p> <p>Pimentón, Aji (<i>Capsicum annum</i>)</p>	<p>Para la extracción utilizamos la fruta madura; Se ha de separar la masa gelatinosa del interior del fruto. Posteriormente se deja fermentar la gelatina con las semillas 2 o 3 días a temperatura ambiente. Se debe mover varias veces al día para homogenizar. Al final de este proceso se forma una nata blanca en la superficie. Se lava la semilla en un colador con abundante agua y se secan.</p> <p>Para la extracción utilizamos la fruta madura; se ha de separar las semillas del interior del fruto, sin fermentación. Después de esto se lava la semilla en un colador con abundante agua y se secan.</p>
<p>GRAMÍNEAS</p> 	<p>Maíz (<i>Zea mays</i>)</p>	<p>La mazorca se recoge cuando la en la semilla se observe un aspecto vidrioso. Tras recoger las mazorcas se llevan las hojas hacia atrás y se cuelgan durante una semana o dos, hasta que terminen de secarse. Se desgranar las semillas y se recogen todas menos los granos pequeños de los extremos.</p>



<p>LILIÁCEAS</p> 	<p>Cebolla de Huevo (<i>Allium cepa</i>)</p>	<p>Para la obtención de los bulbos madres, se efectúa como si fuese para consumo fresco, se hace una selección de los bulbos sanos de cultivo o comprada, almacenándolos durante 60 días a temperatura ambiente en un lugar fresco sin luz directa del sol. Luego se llevan a la parte inferior de la nevera (vernalización 10° a 12°C) durante 60 a 80 días. Cumplido este proceso, los bulbos son sembrados para la obtención de la semilla.</p>
	<p>Cebolla de Rama (<i>Allium fistulosum</i>)</p>	<p>La forma más sencilla de reproducir es vegetativamente, seleccionando de 2 a 3 manojos, los cuales se siembra juntos. Podemos utilizar las plantas que compramos en el mercado siempre y cuando estén enteras y frescas. De ellas podrán salir más hijuelos.</p>

***Fermentar:** consiste en extraer la parte interna de los frutos, exprimirla con suavidad en un recipiente y dejar que los microorganismos presentes descompongan esta mezcla. Durante el período de fermentación las semillas aptas se hunden, quedando en la parte superior un jugo de color claro y restos del fruto que deben eliminarse. La semilla del fondo del recipiente debe ser lavada repetidas veces con agua corriente y luego colocarse en bandas de papel periódico para su secado. La semilla recién extraída puede sembrarse de inmediato puesto que no presenta ningún período de reposo.

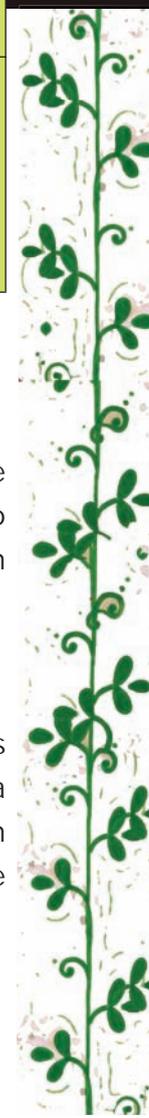
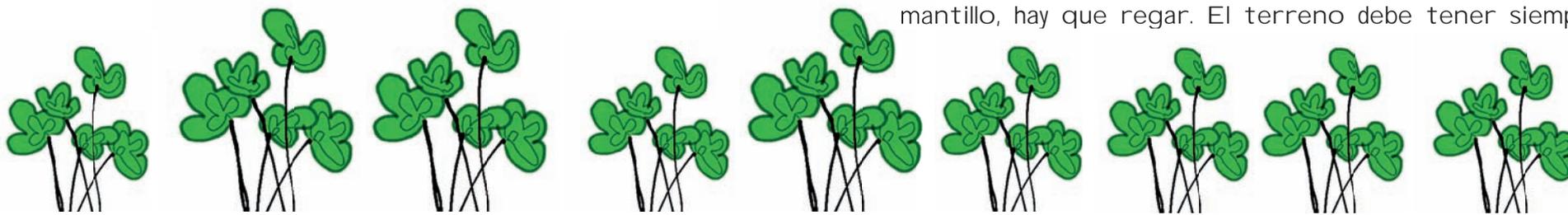
¿Cómo se siembra?

Hay dos formas de sembrar las hortalizas:

Siembra directa: Las semillas se colocan directamente en el terreno definitivo donde crecerán. Este método se usa para hortalizas con semillas grandes que sean resistentes a las variaciones del clima.

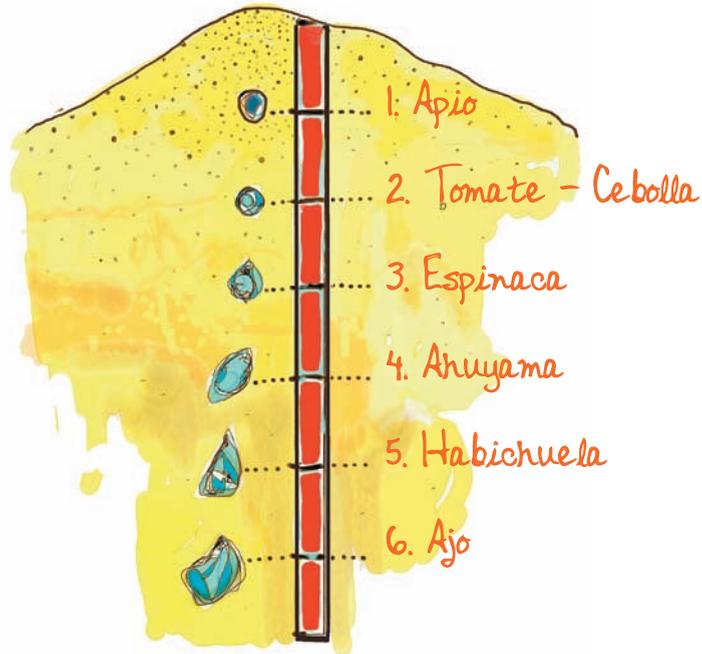
¿A qué profundidad sembrar?

Las semillas más grandes deben quedar más enterradas, las más pequeñas deben estar más cerca de la superficie. Una vez que el pequeño surco con la semilla ha sido tapado con mantillo, hay que regar. El terreno debe tener siempre





algo de humedad y para eso hay que regar seguido pero no excederse.



Semilleros: si la semilla que se quiere sembrar es muy pequeña, o si demora mucho en germinar y necesita cuidados especiales, conviene sembrar en almácigos o semilleros. Sembrar en almácigo tiene muchas ventajas... sobre todo en una ciudad. Cuando se hace semillero se aprovecha mejor el terreno, porque las plantitas pasan parte de su vida en un lugar pequeño.

En un sector de la huerta que esté limpio, mezclamos en proporciones similares: una de tierra, otra de arena y una

de abono orgánico. Revolvemos con la pala y rompemos bien los terrones de la mezcla para que quede bien fina y suelta. Llenamos los cajones con una capa de arena en el fondo y arriba con la mezcla que preparamos.

Se puede proteger los almácigos colocando algo sobre él como un costal, bolsas plásticas, tejas plásticas transparentes, etc. sobre el cajón, cuidando que no les llegue el sol directo. También se puede protegerlos colocando los cajones y latas de almácigo bajo techo.



Trasplante: Si ya han pasado 30 a 40 días desde la siembra de los semilleros y las plantitas tienen 4 a 5 hojas y están firmes, entonces se puede realizar el trasplante. Trasplantar significa sacar las plantitas del semillero y colocarlas en el lugar definitivo de la huerta donde seguirán creciendo hasta la cosecha.

¿Cómo hacer el trasplante?

1. Sacar las plantitas con una pala pequeña o cuchara. Junto con las plantitas sacar la mayor cantidad de tierra posible.

2. Con mucho cuidado, separarlas una a una y colocarlas en un trapo o papel periódico húmedo. En este momento se puede aprovechar para retirar las plantas pequeñas y débiles.

3. No se debe sacar más plantas de las que se va a trasplantar ese mismo día. Hay que mantener húmedo el trapo y dejar a la sombra las plantitas mientras no se haga el trasplante. **El cultivo se debe regar inmediatamente después del trasplante.**



¿Cómo cuidar la huerta?

Control preventivo de plagas

Se pueden hacer muchas cosas para evitar o prevenir que los cultivos sean destruidos por plagas:

1. Hacer rotación de cultivo.
2. No dejar restos vegetales en ellos pueden quedar insectos y seguir multiplicándose. Usar los restos vegetales para hacer el abono orgánico.
3. Hacer cultivos intercalados: para los insectos serán más difícil distribuirse si las plantas quedan separadas por otras hortalizas.
4. Preferir hortalizas más resistentes: en algunas hortalizas los insectos no causan mucho daño. Por ejemplo, acelga, puerro, lechuga, cebolla, perejil, arveja, espinaca y otras.
5. Cuidar bien la huerta: si las plantas de la huerta son grandes y fuertes los insectos causarían menos daño.





Problemas

Plantas útiles para la preparación de biopreparados

Pulgones, ácaros, áfidos, trips, palomilla, mosquitas.	Ají, ajo, saúco, altamisa, albahaca, mejorana, ajenjo, romero, borrachero, rosa amarilla, tomillo, hierbabuena, estropajo, cogollos de tomate, tabaco, tallos de repollo.
Hormiga arriera	Ají, menta, poleo, barbasco, fique y paico.
Babosas	Ajo, ajenjo, hinojo, romero, salvia, y diente león.
Gusanos	Altamisa, eneldo, helecho, caléndula, botón de oro, rosa amarilla, borraja, cebolla, capuchina, menta, romero, salvia, tomillo.
Hongos	Masequía, ajo, ortiga, cadillo, ruda, manzanilla, milenrama, cola de caballo.
Bacterias	Caléndula, cogollos de tomate, diente león, rosa amarilla, tallos de repollo, hojas de papaya.
Nemátodos	Ortiga, caléndula, diente león y rosa amarilla.
Virus	Tabaco, orégano, mejorana, menta.



Métodos de lucha contra las plagas

Trampas

Para babosas: colocar tablas en el suelo entre las plantas de la huerta; durante el día las babosas se esconderán debajo y se pueden atrapar fácilmente.

Para moscas blancas, pulgones y trips: pintar por dentro una lata no muy profunda, de color amarillo brillante. Colgar la lata de una madera y agregarle agua hasta la mitad. Los insectos serán atraídos por el color.

Si hemos puesto en práctica todos los cuidados y a pesar de esto tenemos problemas en los cultivos, es importante guardar la calma y aprovechar algunas plantas presentes en la huerta o algunas que se pueden conseguir en el barrio o vereda con los vecinos, para controlar o prevenir los ataques en sus cultivos.

Las plantas pueden actuar en la solución de los problemas sembradas dentro de la huerta, y también preparando extractos e infusiones con sus hojas, raíces, tallos y flores. Veamos algunas formas de preparar las plantas para controlar los problemas más comunes en nuestras huertas.

Cocimiento: Un kilo de la planta fresca, picada y macerada en 5 litros de agua, hervir por 45 minutos, enfriar, colar, agregar cristal licuado y disolver en 15 litros de agua.

Té: Un kilo de la planta seca en 5 litros de agua, hervir por 45 minutos, enfriar, colar, agregar cristal licuado y disolver en 15 litros de agua.

Purén Un kilo de la planta fresca, picada y macerada en 5 litros de agua, fermentar por 5 días revolviendo todos los días, colar, agregar cristal de penca licuado y disolver en 15 litros de agua.

Infusión: Poner a hervir 5 litros de agua, luego colocar un kilo de flores frescas, tapar y dejar reposar por un día, colar, agregar cristal de penca licuado y disolver en 15 litros de agua.

Extracto: Licuar 100 grs de ají picante, una cabeza de ajo en un litro de agua, agregar cristal licuado y disolver en 15 litros de agua.





De la huerta a la mesa, alimentación con amor y alegría

"Yo creo que alimentar bien a mi familia es una manera de mostrarles todo lo que los quiero, ese es mi oficio, por eso la cocina es como una oficina donde trabajo todos los días para que mis hijos crezcan sanos y bien alimentaditos."

Lucelly Mejía

Nuestro cuerpo y mente necesitan para su desarrollo y funcionamiento del consumo de unas cantidades suficientes y adecuadas de alimentos que le aporten nutrientes y energía. Para que esto suceda adecuadamente debemos diferenciar tres palabras que confundimos con mucha frecuencia: **COMER, ALIMENTARSE, NUTRIRSE.**

Cuando **COMEMOS**, estamos solamente llevando la comida a la boca.

Cuando nos **ALIMENTAMOS**, estamos tomando una **decisión responsable** de escoger adecuadamente los alimentos que vamos a consumir para aportar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para la vida.

Cuando nos **NUTRIMOS**, nuestro organismo da el máximo aprovechamiento a los alimentos que comemos, tomando los elementos que necesita para su funcionamiento adecuado.

Al sembrar nuestra huerta o solar tenemos la posibilidad de llevar a nuestra mesa alimentos cultivados por nosotros mismos, sanos, limpios y frescos.

Recordemos:

Un **nutriente** es entonces una sustancia esencial que se encuentra en los alimentos y que permite la formación, reparación y mantenimiento de órganos y tejidos, además de mantener el organismo en adecuado estado de funcionamiento.

La **alimentación saludable** es una alimentación segura, variada, balanceada y responsable que contribuya a lograr el crecimiento y desarrollo armónico, manteniendo la vitalidad, promoviendo una adecuada calidad de vida, previniendo trastornos y deficiencias.

La **alimentación placentera** es una alimentación que responde a los gustos personales y a las costumbres de una persona, región o un grupo en particular y su consumo genera satisfacción.

La **alimentación con amor y alegría** para el ser humano el asunto de la alimentación debe ser un ritual maravilloso en el que trascienda el hecho de ingerir alimentos. Es de vital importancia que pensemos la nutrición asociada a un acto de amor, a un momento donde nos encontramos en familia para nutrir el cuerpo pero también el espíritu, pues debemos alimentarnos y nutrirnos de manera amable y amorosa.

Los **hábitos alimentarios saludables** son las conductas y prácticas diarias que se relacionan con el consumo de alimentos y que permiten la promoción de una vida saludable, prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación.





Para lograr una alimentación más sana y balanceada debemos cocinar combinando los diferentes grupos de alimentos:

Cereales:



Hortalizas, verduras y leguminosas verdes:



Frutas



Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales



Lácteos



Grasas



Azúcares



Debemos cumplir las normas higiénicas cuando preparamos los alimentos, para prevenir su contaminación y evitar problemas. Debemos además compartir estas recomendaciones con los demás miembros de la familia, para que las tengan en cuenta en el momento de cocinar.

1. Utilicemos siempre alimentos de buena calidad. Revisemos las fechas de vencimiento.
2. A la hora de preparar los alimentos tengamos agua limpia para lavar manos y alimentos.
3. Mantengamos la casa muy limpia y en especial el área de la cocina.
4. El trapo de la cocina manténganoslo siempre limpio y desinfectado.
5. Las basuras deben evacuarse para evitar los insectos y roedores. Las canecas deben mantenerse tapadas.
6. Cada vez que manipulemos una superficie sucia lavémonos las manos
7. Lavémonos las manos siempre antes de comenzar a preparar los alimentos, constantemente mientras prepara alimentos y después de ir al baño o tocarse alguna parte del cuerpo o después de realizar tareas de aseo.
8. Evitemos juntar alimentos crudos con cocidos.
9. Preparemos solo la cantidad de alimentos que vamos consumir inmediatamente
10. Mantengamos tapados los alimentos listos antes de servirlos.
11. Mantengamos siempre los servicios sanitarios limpios.
12. Mantengamos el cabello bien recogido.



Las huertas caseras,
un aporte a la
economía del hogar
y a la
sostenibilidad de
los territorios
que habitamos

"Todos debemos entender que ahorrar no es solo guardar platica para el futuro, también significa tener buenas cosas con menos plata y sacarle todo el jugo a los productos que tenemos antes de comprar más."
Lucelly Mejía



El ahorro empieza por casa



En el momento de comprar alimentos y víveres para el hogar



Comparemos precios en diferentes lugares

Llevemos desde la casa el listado de compra

Cuando tengamos dudas en la compra de un producto es bueno que nos preguntemos: ¿lo utilizaré? ¿tengo suficiente lugar para almacenarlo? ¿hay otras cosas que necesito comprar con más urgencia?

Incluyamos en nuestro mercado menos productos enlatados ya que son más costosos y generan mayores residuos por su empaque. En el caso de las frutas es recomendable comprar aquellas que están en cosecha. Para aprovecharlas podemos preparar pulpas y congelarlas por porciones hasta el momento en el que vayamos a consumirlas.

Los alimentos perecederos como carnes y verduras debemos comprarlas al final del mercado, cuando hayamos comprado granos y cereales.

Al consumir los productos que sembramos en nuestras huertas tenemos acceso a alimentos más frescos y sanos, que al ser tratados sin químicos conservan mejor su potencial nutricional. Esto se empieza a configurar como una gran cadena de beneficios pues si nuestra familia está mejor alimentada, será mucho más saludable y por ende cada uno de sus miembros tendrá un mejor desempeño en cada una de sus actividades.

El autoconsumo de lo sembrado en nuestros sistemas productivos también aporta al mejoramiento de la economía familiar, pues ya no tenemos que comprar las frutas y verduras que cultivamos.

Con la disposición adecuada de residuos hacemos un valioso aporte a la conservación del ambiente, pues disminuimos la cantidad de residuos que llegan a los rellenos sanitarios, propiciamos el reciclaje y aprendemos opciones de reutilización de material que antes considerábamos basura.

La elaboración y utilización de abono orgánico contribuimos a la utilización alternativa de residuos orgánicos, y el mejoramiento de las propiedades físicas y químicas del suelo.

En las huertas es posible reutilizar recipientes como ollas, baldes, botellas de plástico o canastas de madera para la siembra de productos. Estos utensilios tienen una vida útil larga que podemos aprovechar para nuestro beneficio, sin desecharlos como basura.

El intercambio de productos con otros miembros de la comunidad se constituye en otra alternativa de ahorro en la que todos ganan, no solo porque se obtienen elementos que a la familia le hacen falta sin tener que gastar dinero, sino porque se afianzan los lazos de vecindad y compañerismo con los vecinos del barrio o vereda.

Nuestras familias deben priorizar en sus gastos la satisfacción de sus necesidades básicas, sacándole el máximo provecho a las herramientas, utensilios y recursos de su entorno.

Para ahorrar energía:

28



Tratemos de planchar una sola vez por semana la mayor cantidad de ropa posible.



Desconectemos los equipos de sonido, la plancha y el televisor cuando no los estemos utilizando.



Aprovechemos la luz natural abriendo las cortinas durante el día.



No dejemos luces encendidas si no las necesitamos.



Sequemos las ollas antes de montarlas al fogón.



Cocinemos en ollas del tamaño de la parrilla.

Para ahorrar agua:



Cerremos el grifo mientras nos enjabonamos las manos, nos afeitamos o nos lavamos los dientes. Recordemos que un grifo abierto puede consumir hasta 12 litros de agua.



Reparemos los grifos o llaves que goteen.



Si ponemos dos botellas llenas de agua dentro del tanque del inodoro lograremos ahorrar entre dos y cuatro litros de agua cada vez que lo utilicemos.



Reguemos las plantas en la noche para que evitar pérdidas por evaporación.



El agua lluvia podemos recolectarla para lavar los pisos o regar las plantas.





"Ser ciudadano implica tener compromisos desde el barrio, la comunidad para llegar hasta la ciudad. Todo lo que hacemos en nuestros territorios demuestra que tan ciudadanos somos."
Lucelly Mejía

Ciudadanía responsable con la vida



Tener derechos y deberes dentro de una comunidad y del Estado, poder decidir acerca del presente y futuro de esa comunidad y Estado, y lograr unas mínimas seguridades económicas, ambientales y sociales gracias a la pertenencia, residencia e identificación con el territorio y sus tradiciones, nos hace ciudadanos.

La ciudadanía entonces es un papel que desempeñamos en nuestro barrio, en nuestro país y en el mundo cuando tomamos decisiones respecto a quienes representan nuestros intereses y los de la comunidad, por ejemplo, ante una Junta de Acción Comunal, la Junta Administradora Local, el Concejo Municipal, la Alcaldía y otros niveles del Estado; pero también ejercemos nuestra ciudadanía cuando nos reunimos en comunidad para discutir y tomar iniciativas acerca de la seguridad, la salud, el ambiente y la economía de nuestros barrios, cuando elevamos nuestras ideas ante quienes representan a nuestras comunidades y los respaldamos hasta que logren sus propósitos; somos ciudadanos cuando responsablemente hacemos seguimiento a las obras y proyectos que llegan a nuestras comunidades por nuestras iniciativas o las de quienes nos representan.



Ejercer nuestra ciudadanía implica tener derechos que se cumplen cuando cumplimos deberes y cuando participamos de forma responsable y activa, es decir: cuando estamos bien informados acerca de los procesos que se desarrollan y las decisiones que se toman en nuestra comunidad, cuando presentamos nuestras ideas a la comunidad y a sus representantes, cuando hacemos seguimiento juicioso a las obras y proyectos que nos afectan, cuando decidimos y damos nuestra opinión responsable, cuando nosotros mismos nos abanderamos de los proyectos de nuestras comunidades, cuando podemos negociar pacíficamente nuestros conflictos y respetar las diferencias.

La ciudadanía entonces, exige de cada uno de nosotros actitudes, valores y acciones cargadas de responsabilidad con el territorio que habitamos, con el barrio y el planeta, para que desde luego, tengamos el derecho de disfrutar del ambiente en las condiciones en las cuales nuestra comunidad desea, garantizando no sólo el disfrute de sus componentes por parte de los humanos sino de los demás seres que lo habitan y conforman.



Ser ciudadano responsable

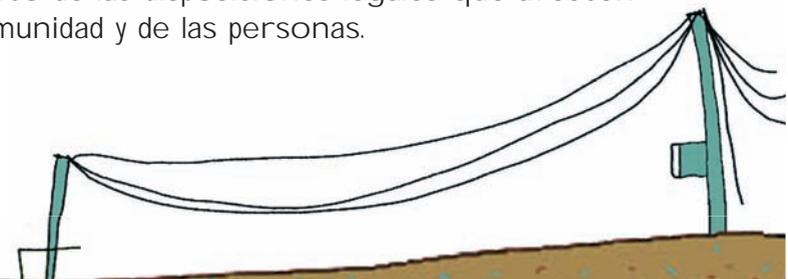
Una ciudadanía es responsable con la vida cuando cada uno de nosotros es capaz de llevar a cabo acciones significativas tales como:

- Respetar las diferencias entre nosotros como familia y comunidad.
- Valorar el territorio que se habita como a la vida misma.
- Tomar parte de las propuestas, decisiones y acciones que nos afectan y afectan la vida en el territorio.
- Seguir las normas y procedimientos que nos garanticen nuestros derechos y el cumplimiento de nuestros deberes.
- Mantenernos bien informados y emitir nuestras opiniones responsablemente.
- Representar los ideales de nuestras comunidades y exigir a quienes los representan coherencia con ellos.
- Transmitir a nuestros niños por medio de nuestras palabras y acciones valores como el respeto y la responsabilidad frente a la vida.

Ser ciudadano es querer el planeta, es aceptar todas las manifestaciones de su diversidad y respetarlas, es plantar una huerta con el abono producido por nuestros residuos orgánicos, es alimentarnos bien para mantener nuestra salud, es cuidar los parques y zonas verdes de nuestros barrios para nuestro disfrute, el de nuestra comunidad y para que la vida de árboles, aves y otros seres se mantenga. Ser ciudadanos es proteger la vida evitando algunos riesgos desde nuestros hogares como incendios, fugas de agua, arrojar basuras y residuos a las quebradas, usar indiscriminadamente venenos y plaguicidas, entre otros.

Ser ciudadano es pedir a las autoridades y organizaciones encargadas del ambiente en la ciudad, barrio o vereda indicaciones sobre los trámites de permisos para acceder a fuentes de agua para surtir acueductos comunitarios o viviendas, a licencias de construcción e indicaciones sobre los usos del suelo contemplados en los Planes de Ordenamiento Territorial; es presentar los residuos sólidos domésticos los días de recolección separados y en empaques bien cerrados, es participar en las Mesas Ambientales, grupos ecológicos, comités de las Juntas de Acción Comunal y demás organizaciones de la comunidad o promovidas por el Estado para la discusión de proyectos y el conocimiento de las disposiciones legales que afecten la vida de la comunidad y de las personas.

le "es ponerse la camiseta por la vida"



Primavesi A. 1982. Manejo Ecológico del Suelo. Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo, 5ª edición.

Restrepo J. 2007. Manual práctico abc de la agricultura orgánica y panes de piedra. Volumen 2 . Cali, Colombia. Impresora Feriva, 1ª edición.

Restrepo J. 2007. Manual práctico abc de la agricultura orgánica y panes de piedra. Caldos minerales - Volumen 3 . Cali, Colombia. Impresora Feriva, 1ª edición.

Roselló i Oltra, J et al. 2003. Cómo obtener tus propias semillas. Manual para agricultores ecológicos. La fertilidad de la tierra ediciones. 2ª edición. Navarra, España.

Bibliografía

