

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Puebla

PARA CULTIVAR UNA MEJOR SALUD -HUERTOS ESCOLARES/FAMILIARES- =

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario



Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial

Objetivos y temario

Objetivo	Temario
<p>Los asistentes determinarán los beneficios que tienen los huertos escolares y/o familiares, por medio de la exposición y la demostración de su implementación, para que ellos puedan generar alimentos en las escuelas y/o casas y de esta manera, asegurar el consumo de verduras y frutas diariamente dentro de los desayunos escolares y/o en los hogares.</p>	
<p>Los asistentes identificarán qué son los huertos y cuál es su importancia dentro de las escuelas y hogares, mediante una técnica de diálogo discusión, con la finalidad de generar la inquietud de su implementación.</p>	<p>Definición de huerto Importancia de los huertos</p>
<p>Los asistentes conocerán los requerimientos para llevar a cabo un huerto escolar y/o familiar, mediante la exposición de dichos puntos, con la finalidad de ver la viabilidad del proyecto, o en su defecto, generar las condiciones para su implementación.</p>	<p>Consideraciones para implementar un huerto</p>
<p>Los asistentes repetirán algún tipo de siembra, mediante una demostración de la técnica, con la finalidad de replicar aquel tipo que sea de conveniencia a la escuela y/u hogar conforme sus necesidades y requerimientos.</p>	<p>Siembra en maceta y germinados</p>

Dialogar-discutir:

¿Qué es un huerto?
¿Qué importancia puede tener la implementación de un
huerto escolar y/o familiar?

(15 minutos)

Técnica diálogo-discusión

¿Qué es un huerto?

Son sistemas de producción que combinan funciones:

Físicas

Cultivo de alimentos
Producción de alimentos
Almacenaje de productos

Económicas

- Administración del huerto y de los insumos
- Venta de productos
- Consumo de productos (ahorro económico)

Sociales

- Reuniones y acuerdos
- Interacción social



Técnica diálogo-discusión



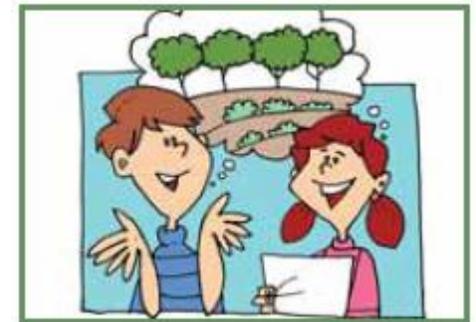
Importancia de los huertos

- Los huertos son una vía directa para la producción de alimentos para el autoconsumo y el de la comunidad.
- Se convierten en una fuente de ingresos.
- Dan la opción de producir otros productos, tales como condimentos o plantas medicinales.
- Se fomenta el consumo de verduras y frutas.
- Contribuyen a la seguridad alimentaria.
- Se fomenta la responsabilidad e interacción social.



Consideraciones para implementar un huerto

1. Desarrollar un grupo para que se responsabilice de las tareas de siembra, cuidado y cosecha.
2. Conseguir un espacio donde sembrar, soleado y protegido de animales.
3. Considerar las características naturales de la localidad (tierra, clima, agua) para saber qué se puede sembrar.
4. Comprar o adquirir semillas, fertilizantes, equipo mínimo (pala, azadón, regadera, tijeras, carretilla, rastrillo, hoz).



Técnica expositiva

1. Preparación de la tierra

1. Remover la tierra con una pala o azadón.
2. Retirar piedras, hierbas secas y basura.
3. Dejarla reposar por 5 días y volver a remover.
4. Agregar abono (puede ser preparado con hojas secas, desechos de animales o desperdicios de alimentos).
5. Nivelar el terreno, dejando una ligera inclinación para que corra el agua.
6. Hacer surcos.



Técnica expositiva

2. Siembra

1. Seleccionar las semillas, comprándolas o de las semillas de las flores o frutos.
2. Desinfectarlas, rociándolas con un vaso de agua y fungicida, o bien, colocando las semillas en una bolsa de manta o de tela y sumergiéndolas en un vaso de agua caliente; se dejan secar y se siembran de inmediato.
3. En los surcos, hacer huequitos en la tierra.
4. Colocar las semillas en los huequitos, dejando caer sin interrupción de forma espaciada.
5. Cubrir las semillas con la tierra.



Técnica expositiva



En caso de no contar con una porción de tierra (sin importar el tamaño) podemos tener otras alternativas...

Mediante demostración:

Siembra en maceta y germinados

(Considerar uno de estos métodos para llevarlo a cabo)

(30 minutos)

Técnica demostrativa

Siembra en maceta

Son una alternativa cuando no hay espacio suficiente. Colocándolas en cualquier lugar donde perciban sol y aire como ventanas, paredes, pasillos, azoteas y patios.

Puede hacerse en macetas, botes, ollas, bolsas, llantas y utensilios de cocina que ya no sirvan, a los que se les debe de hacer un orificio para facilitar la salida de agua, oxigenación de la tierra y se evita que se pudran las plantas.



Técnica demostrativa



Requerimientos

- Tierra
- Abono o composta
- Macetas o recipientes
- Semillas





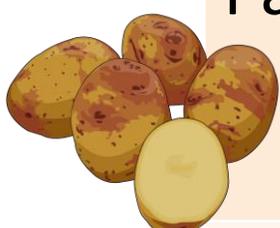
Procedimiento

1. Mezclar por partes iguales tierra, estiércol, abono y arena de río.
2. En el fondo de la maceta se deposita una capa de grava para facilitar el escurrimiento de agua.
3. Depositar una capa de tierra preparada.
4. Se presiona suavemente.
5. Se coloca otra capa hasta casi llenar la maceta.
6. Depositar las semillas.
7. Regar con poca agua.
8. Tapar con tierra, apretando ligeramente.
9. Volver a regar.



Técnica demostrativa

Recomendaciones de hortalizas en maceta

Hortaliza	Sugerencia
 <p>Papas, camote, coliflor o jitomate</p>	<p>Crece mejor si la siembras en macetas anchas y altas de aproximadamente 30 cm</p>
<p>Lechuga, rábano, espinacas, verdolagas, betabel, zanahoria y hierbas de olor</p> 	<p>Macetas chicas y profundas</p> 
<p>Enredaderas como chícharo, jitomate, melón, pepino, calabacita, chayote</p> 	<p>Necesita un soporte de apoyo. Se puede poner una vara en la maceta para que se enrede en ella o cerca de la pared</p> <p>Técnica demostrativa</p>



Germinados

Son plantas pequeñas de semillas que en ambientes húmedos y tibios empiezan a crecer, como por ejemplo los germinados de soya, trigo, arroz, avena, alfalfa, etc.

Pueden formar parte de la alimentación familiar ya que:

- Tienen un alto valor nutritivo.
- Su producción es sencilla.
- Sabor agradable.
- Se pueden comer crudos o cocinar de muchas maneras.

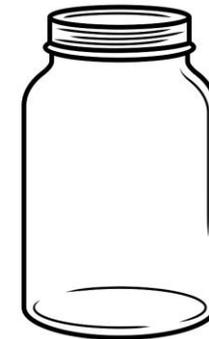


Técnica demostrativa



Requerimientos

- Semillas
- Frasco mediano
- Manta de cielo
- Liga



Técnica demostrativa

Procedimiento 1

1. En un frasco vacía una cucharada de las semillas que se desean cultivar. Vaciar medio litro de agua potable en el frasco, cubriendo con un pedazo de manta de cielo que se fija con la liga alrededor de la boca del frasco.
2. Dejar remojar durante la noche en un lugar tibio, en la mañana se retiran las semillas que flotan (porque están huecas) y se tira el agua.
3. Se enjuagan las semillas, pasándolas por un colador y colocarlas nuevamente en el frasco, agregando 4 cucharadas de agua y tapar nuevamente con la manta y liga.
4. Colocar el frasco ligeramente inclinado en un lugar ventilado, tibio y con poca luz.
5. Enjuagar 3 veces al día durante 3 o 4 días, cuando empiezan a brotar los tallos y las hojitas.
6. Colocar el frasco en un lugar con luz natural, no directamente al sol, hasta que tienen color verde que indican que ya están listas para comerse.



Procedimiento 2

1. En un plato hondo se ponen las semillas y se agregan cuatro cucharadas de agua, se dejan remojar durante 24 horas en un lugar tibio.
2. Al día siguiente se retira el agua, se lavan las semillas, y se coloca un poco de tierra húmeda y cernida en un plato (3 a 4 cm de alto) y se agregan las semillas distribuyéndolas en la tierra.
3. Se cubren con otra capa delgada de la tierra cernida y se tapa el plato con un plástico.
4. Se dejan reposar durante 3 días, en un lugar con poca luz, procurando que no les falte humedad.
5. Al 3er. día se quita el pedazo de plástico y a los 7 días se cortan los tallos y las hojuelas.



Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre