



INFORME GRÁFICO DEL TALLER DE CONSERVACIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA A TRAVÉS DE HUERTOS FAMILIARES.

Instructores:

J. Adrián Figueroa Hernández

Carla Janet Montejano Towns

José Cervantes Nájera

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad



TALLER DE CONSERVACIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA A TRAVÉS DE HUERTOS FAMILIARES.

- **Objetivo:** Demostrar y retroalimentar los conocimientos obtenidos sobre huertos familiares a través de la visión de la salud y la conservación ambiental, con el propósito de motivar a continuar el desarrollo de los huertos a nivel familiar y escolar.
 - **Dirigido a:** Grupo de mujeres de la comunidad de Valle de los Fantasma.
 - **Lugar:** ÁREA DE PROTECCIÓN DE FLORA Y FAUNA SIERRA DE ÁLVAREZ
 - **Localidad:** Valle de los Fantasma, Zaragoza, S.L.P.
 - **Días:** Jueves 27 y Viernes 28 de Julio de 2017
 - **Duración:** 10 horas programadas, realizadas 13 horas
 - **Fecha de impartición:** 27 y 28 de Julio del 2017
- 

RESULTADOS

- 19 mujeres participantes de la comunidad
- Se aprendió a integrar los beneficios del huerto con los de la salud a través de la alimentación sana
- Se reconocieron las plantas que son de mayor interés para cultivar en el huerto familiar
- Se demostró que hay diferentes tipos de suelos y la importancia de preparar suelos para los huertos.
- Se analizó la importancia de planear el huerto y determinar una cantidad de tiempo para su cuidado



RESULTADOS

- Se reconocieron los tipos de plagas que hay en la comunidad y cómo evitarlas o combatirlas.
- Se explicó el proceso para la instalación de un huerto familiar.
- Se identificaron plantas medicinales y que sirven para control de plagas.
- Se aprendió a realizar composta y potajes nutritivos.
- Se aprendió hacer camas de cultivo



RESULTADOS

- Se aprendió a manejar y distinguir diferentes tipos de semillas de hortalizas.
- Se aprendió a preparar charolas como almácigos.
- Se aprendió a sembrar en charolas germinadoras.
- Se aprendió a realizar trasplantes de plantas cultivas en charolas germinadoras.
- Se aprendió el cuidado para mejorar el éxito en la germinación de semillas.



¡CUIDA A TU FAMILIA!

LOS PROYECTOS QUE TENGAS EN CASA PARA COMER Y VENDER, así como EL DINERO QUE RECIBAS DEBES CUIDARLOS.

Aprovéchalos con tu familia para: COMER, VESTIR y ESTUDIAR, es decir... VIVIR BIEN Y ASEGURAR UN MEJOR FUTURO.





Identificación de plantas que usarán en el huerto y los beneficios para la salud.



Ejemplo de material didáctico en el taller

¿Cómo debe comer un ADULTO?



Desayuno

Comida

Cena



¿Cómo debe comer un NIÑO?



Desayuno

Comida

Cena





Identificación de los compuestos que tienen las plantas de su huerto en relación a la salud



¿QUÉ TANTO HAGO EN EL DÍA?

1

INSTRUCCIONES:

- 1.- Escoge 1 día de la semana que haya pasado. Imagina lo que hiciste ese día _____ que elegiste.
- 2.- Lee con cuidado cada actividad de este ejercicio y contesta cuántos minutos utilizaste en esa actividad. Recuerda que 1 día= 24 horas, 1 hora= 60 minutos.
- 3.- Suma los minutos de cada actividad del día que escogiste y escríbelo al final donde dice Horas Totales. Luego pon en un tercio del círculo las horas totales de tus actividades de trabajo y descanso, en el otro tercio las horas que dormiste, y en el último tercio las horas que no te acuerdas qué pasó.
- 4.- Evita responder en las actividades que ese día no hiciste nada. Sólo contesta las actividades hechas el día que escogiste. Si te interesa hacerlo para otro día también, termina uno primero, luego has el ejercicio para el otro día y con la información de los dos días compara en qué usas tu tiempo.
- 5.- Reflexiona cuántas horas trabajas y a qué actividad le dedicas más tiempo.
- 6.- Imagina si pudieras aumentar minutos a alguna actividad que más te interesa. ¿Qué pasaría? Se recomienda hacer el ejercicio de la parte de atrás de esta hoja.
- 7.- Imagina quién te puede apoyar de la familia para disminuir los minutos en algunas actividades y así poder usar ese tiempo en otra actividad.
- 8.- Comparte y comenta los resultados de este ejercicio con familiares y amigos. Puedes comparar resultados de mujeres y hombres.
- 9.- Si decidiste hacer el ejercicio para dos días, analiza por qué hay diferencia en la distribución de tu tiempo en las actividades.

Ejemplo de material didáctico en el taller

Aseo personal y de vivienda Minutos 1) Aseo personal (bañarse, embellecerse, cambio de ropa) 2) Limpieza de casa (mañana, tarde y noche) 3) Limpieza de traspatio	Labores Minutos 9) Cuidado de los hijos 10) Recogida de leña 11) Acarreo de agua 12) Labores del campo (limpieza, siembra, cosecha, faenas pagadas) 13) Trabajo comunitario (reuniones, faenas, apoyo para festejos) 14) Reparación de ropa o de muebles 15) Gestionar o tramitar algo 16) Cuidar animales o darles de beber y comer 17) Trabajo fijo	Descanso y ocio Minutos 18) Platicar (personalmente, por teléfono o internet) 19) Descansar (no hacer nada, sólo estar sentado, acostado o un paseo caminando) 20) Meditar o rezar 21) Ver televisión 22) Visita de amigos o familiares 23) Oír radio 24) Jugar con los amigos o familiares...
Apoyar y abastecer Minutos 4) Elaboración de comida (desayuno, almuerzo, comida y cena) 5) Ir a comprar alimentos 6) Llevar comida a mis hijos y/o pareja 7) Revisión y apoyo en las tareas de los hijos 8.- Comer (desayuno, almuerzo, comida y cena)	Movilidad Minutos 25) Transporte colectivo (esperar a que salga y viaje) 26) Automóvil particular 27) Bicicleta 28) Caminando 29) Otro	

Nombre:

Horas totales:

Date cuenta
vive el aquí y ahora.

¿Qué tanto cuido?

a mi familia y comunidad?



¿Limpio mi casa por lo menos una vez a la semana?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Me lavo las manos antes de preparar alimentos, comer y después de ir al baño, sin desperdiciar agua?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Cuándo lavo los trastes y ropa con jabón procuro NO tirar el agua hacia el traspatio o arroyos para evitar contaminar?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Aseguro la compra de comida para la familia antes de comprar dulces o frituras para mí o mis hijos?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Aseguro la compra de comida para la familia antes de comprar refrescos y/o cerveza?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Evito gastar mucha leña cuando cocino o caliento agua, así no me canso o corro peligro al juntarla y transportarla?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Evito cocinar con mucho aceite y manteca para evitar enfermedades?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Evito Quemar la basura para que no me haga daño el humo y tampoco perjudique a mi familia y comunidad?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Preparo la comida con recetas que me enseñaron en talleres o aprendí de mis abuelos?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



¿Aprovecho las frutas y hierbas de temporada para alimentar a mi familia?

SIEMPRE
RARA VEZ

ALGUNAS VECES
NUNCA



**Participantes
comentando sobre los
beneficios de un huerto
desde lo económico,
ecológico y de la salud
para la familia**



Ejemplo de material didáctico en el taller

ACELGA

PRINCIPAL APORTE

Hierro y Vitamina A

OTROS APORTES

Calcio, Ácido Fólico, Fibra

PRINCIPALES BENEFICIOS A

Mejora la vista, corazón y piel. Formación de huesos, evita el estreñimiento y fortalecimiento del cerebro.



ALBAHACA

PRINCIPAL APORTE

Hierro y Vitamina A

OTROS APORTES

Vitamina C, Magnesio

PRINCIPALES BENEFICIOS A

Mejora la salud cardiovascular (corazón) y favorece a la correcta digestión.



CHAYOTE

PRINCIPAL APORTE

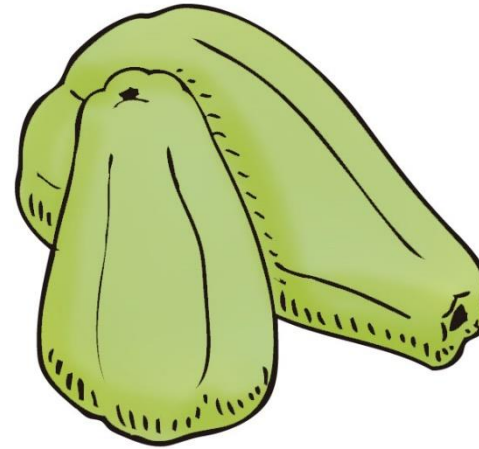
Vitamina C

OTROS APORTES

Fibra, Calcio y Potasio

PRINCIPALES BENEFICIOS A

Ayuda en: la buena circulación, la diabetes y enfermedades del estomago



CHÍCHARO

PRINCIPAL APORTE

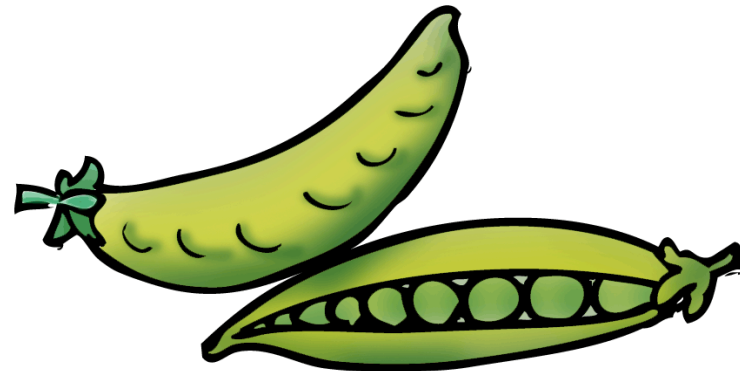
Potasio

OTROS APORTES

Fósforo, Vitamina A, B y C ,Calcio, Hierro

PRINCIPALES BENEFICIOS A

Ayuda al fortalecimiento del cerebro, disminuye el estreñimiento y baja los niveles de colesterol.





Leche Materna



Ejemplo de material didáctico en el taller

**El mejor alimento
para comenzar la vida**





Explicación sobre cómo se hace la instalación de un huerto familiar



Instalación de Huertos Familiares



Selección del área de huerto

Aclareo y limpieza del lugar

Nivelación del suelo



Marcado de camas de sembrado

Acarreo de postes

Elaboración de camas



Picado de material para composta

Elaboración de composta

Cercado del huerto

Comunidades Limpias, Seguras y Dignas



Entrega de Manuales sobre huertos familiares

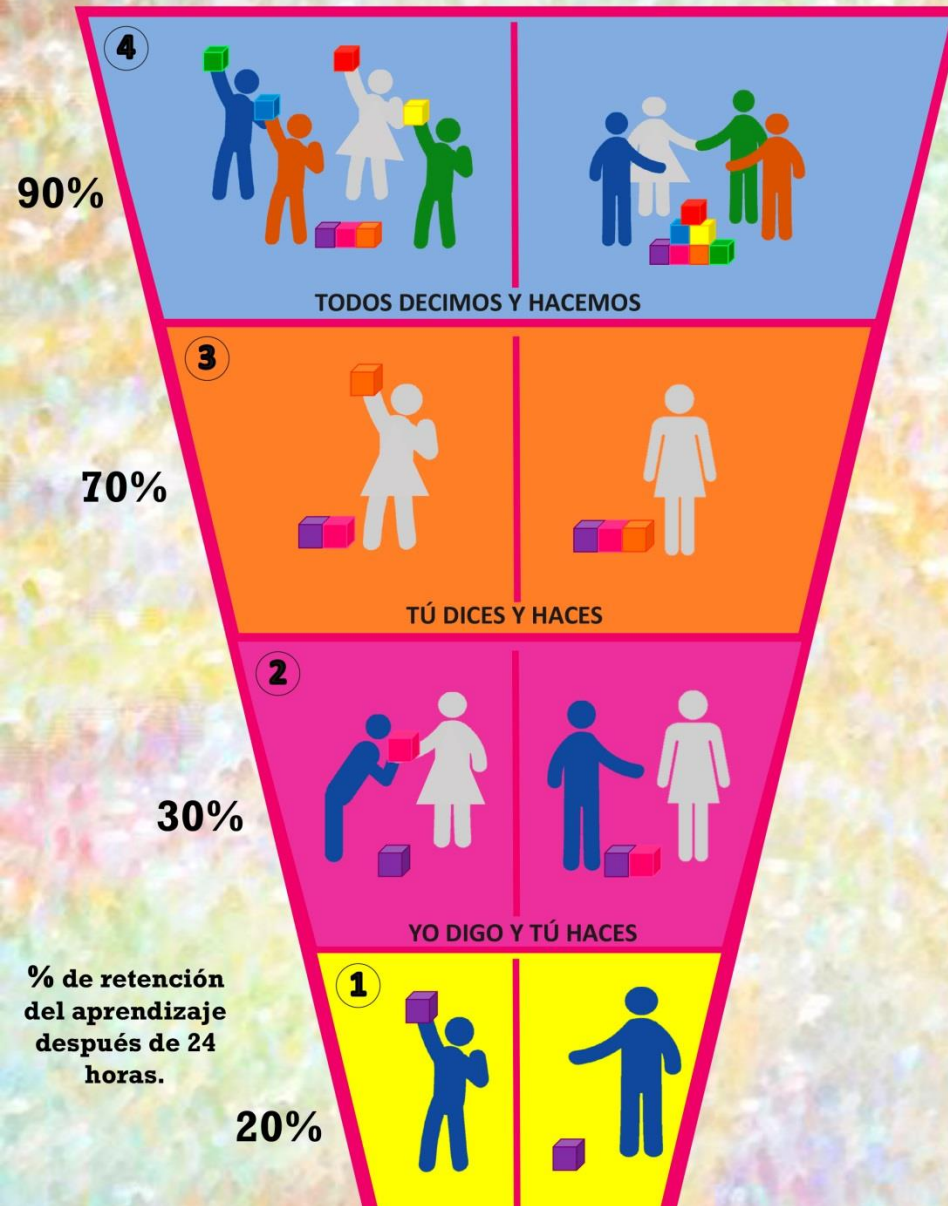
Manual de Huertos Familiares



Identificación de tipos de semillas de hortalizas



PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN SOLIDARIA



Ejemplo de material didáctico en el taller



**Identificando las plantas
que se pueden usar para
control de plagas en el
huerto y que pueden
usarse como plantas
medicinales**



LOTERÍA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



ESCOGER Y GUARDAR LAS MEJORES SEMILLAS PARA LA SIGUIENTE SIEMBRA.



ASEGURAR LA CALIDAD Y CANTIDAD DE AGUA PARA USO DOMÉSTICO.



MANTENER LIMPIOS LOS DEPÓSITOS DE AGUA.



COMER FRUTOS, VERDURAS Y HIERBAS DE TEMPORADA.



ADMINISTRAR BIEN EL DINERO DANDO PRIORIDAD A LA COMPRA DE ALIMENTOS.



TOMAR DECISIONES PARA ESCOGER LO MEJOR PARA LA SALUD DE LA FAMILIA.



CONTROLAR LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE HAY EN CASA Y HACER UNA LISTA DE LO QUE FALTA.



SEMBRAR HUERTOS FAMILIARES: VERDURAS, HIERBAS DE OLO Y MEDICINALES.



ORGANIZARSE CON OTROS VECINOS PARA COMPRAR EN MAYOREO ALGUNOS PRODUCTOS.

Ejemplo de material didáctico en el taller



COMUNIDADES LIMPIAS, SEGURAS Y DIGNAS.



Ejemplo de material didáctico en el taller

CONSERVAR PARA LA VIDA



COMUNIDADES LIMPIAS, SEGURAS Y DIGNAS.

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad





Análisis del suelo: calidad y formas de mejorarlo







Elaborando composta





Elaborando composta





Elaborando potajes nutritivos





**Hijos de las participantes
colaborando en el taller**





Aprendiendo técnicas para preparación del suelo para la hortaliza



Manual de Conservas



Identificando los tipos de suelos





**Aprendiendo a preparar
charolas de germinación**





Sembrando en charolas para tener plantas para sus huertos y compartir a otras compañeras de la comunidad



La decisión está en tus manos

Opción 1:



Opción 2:



Ejemplo de material didáctico en el taller



Todos aprendemos con el ejemplo





**Concentradas en la
siembra**









**Trasplante de plántulas
germinadas en charolas**





**Aprendiendo a manejar
el suelo y hacer
trasplante**



**Orgullosas por su
labor en el taller**



Compromisos de las mujeres de la comunidad de Valle de los Fantasma, Zaragoza, San Luis Potosí, al terminar el taller.

- Mantener bien cuidado su huerto familiar
- Apoyar en la instalación del huerto para la secundaria de la localidad
- Darle seguimiento a la producción y cuidado a través de bitácoras familiares de huertos

Nombre de beneficiario: _____

Comunidad: _____

BITÁCORA FAMILIAR DE HUERTO. Valle de los Fantasma, Zaragoza, San Luis

De los meses de _____ a _____

Actividad		Julio 2017		Agosto 2017		Septiembre 2017	
¿Qué sembró en su huerto?	Hortalizas						
	Medicinales						
¿Cuánto kilos cosechó de su huerto?	Hortalizas	Kg		Kg		Kg	
	Medicinales	Kg		Kg		Kg	
¿Cuánto kilos usó la familia para comer?	Hortalizas	Kg		Kg		Kg	
	Medicinales	Kg		Kg		Kg	
¿Cuántos kilos vendió y cuánto ganó?	Hortalizas	Kg	\$	Kg	\$	Kg	\$
	Medicinales	Kg	\$	Kg	\$	Kg	\$
¿Qué hizo en su huerto?	Lo limpió y ordenó. SI o NO						
	Elaboró composta o abono. SI o NO						
	¿Qué tipo de plagas controló?						
	¿Regó y protegió que estuvieran bien las plantas ?						

Más información de mi huerto

¿De qué tamaño es el área del huerto familiar y con cuántos litros de agua su depósito?	cuadrados Litros del depósito	Metros
Nombre y edad de quienes ayudan en el huerto familiar		
¿Qué plantas de mi comunidad incluiré en mi huerto?		
¿Qué calidad tiene mi suelo y agua y qué actividades haré para mejorar?		
¿Qué haré para que mi huerto se mantenga limpio y productivo ?		
¿Qué requiero aprender para mejorar mi huerto y el uso de lo que se produzca?		



Nombre de beneficiario: _____
Comunidad: _____

BITÁCORA FAMILIAR DE HUERTO. Valle de los Fantasma, Zaragoza, San Luis

Potosí

Actividad		Octubre 2017		Noviembre 2017		Diciembre 2017	
¿Qué sembró en su huerto?	Hortalizas						
	Medicinales						
¿Cuánto kilos cosechó de su huerto?	Hortalizas	Kg		Kg		Kg	
	Medicinales	Kg		Kg		Kg	
¿Cuánto kilos usó la familia para comer?	Hortalizas	Kg		Kg		Kg	
	Medicinales	Kg		Kg		Kg	
¿Cuántos kilos vendió y cuánto ganó?	Hortalizas	Kg	\$	Kg	\$	Kg	\$
	Medicinales	Kg	\$	Kg	\$	Kg	\$
¿Qué hizo en su huerto?	Lo limpió y ordenó. SI o NO						
	Elaboró composta o abono. SI o NO						
	¿Qué tipo de plagas controló?						
	Semilló (produjo semillas)	Kilos		Kilos		Kilos	

Más información de mi huerto	
¿De qué tamaño es el área del huerto familiar y con cuántos litros de agua su depósito?	cuadrados Litros del depósito
Nombre y edad de quienes ayudan en el huerto familiar	
¿Qué va hacer con lo que produjo? Por ejemplo, vender, a usar en su huerto, o regalar a compañeros o familia.	
¿Qué hortaliza o planta desconoce cómo se cocina o para qué sirve?	
¿Qué semillas no le funcionaron en el huerto?	

