

CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA CEA RENACER

“IMPLEMENTACIÓN DE HUERTOS ECOLÓGICOS FAMILIARES PARA EL CULTIVO Y CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS, EN BENEFICIO Y DESARROLLO EN LA SALUD DE NUESTROS HERMANOS/AS DE LA COMUNIDAD DE SANTA ROSA”



PERFIL PROYECTO DE GRADO:

DOCENTE GUÍA: LIC. LOURDES

POSTULANTE: RONALD ERIK PAYE QUISPE

1. INTRODUCCIÓN.

Cada vez más mucha gente va cambiando su modo de vida, en gran parte, motivada por las consecuencias desastrosas que conlleva los malos hábitos alimenticios. Las expectativas hacia una mejor salud, han motivado que mi persona haya centrado la atención en el consumo de productos orgánicos, viendo experiencias y resultados satisfactorios en otras personas. Las pruebas satisfactorias nos dan la firme convicción de que el consumir alimentos naturales y ecológicos nos ayuda a estar más sanos.

Para contribuir a solucionar los problemas alimentarios y nutricionales de las comunidades que lo necesitan, los entes del campo deben tener la capacitación necesaria para detectar y comprender estos problemas. El conocimiento y análisis más profundo de las causas de esta situación, orientará a la gente y la comunidad a encontrar las soluciones más adecuadas, como el diseño de programas y proyectos que tengan en cuenta los recursos existentes. La participación activa de la comunidad deberá necesariamente ser considerada en la formulación, ejecución de programas y proyectos dirigidos a mejorar su situación alimentaria y nutricional.

2. ASPECTOS DE LA REGIÓN.

2.1. Aspecto Económico. - Se han tomado los valores estadísticos correspondientes a otras zonas similares, pero ajustándolo después de haber evaluado las condiciones propias del sector, tal como surge de la investigación directa (encuesta) realizada durante el proyecto, así como los resultados de experiencias realizadas y las opiniones de informantes.

2.1.1. Cultivos. Para la adopción de cultivos a implantar en las áreas a habilitar, con este proyecto se ha tenido en cuenta los pisos altitudinales. Dentro de los cultivos más apropiados para cada piso, a su vez, se han analizado con mayor detalle aquellos que mejor reaccionan al riesgo y que tendrán al mismo tiempo características de alta rentabilidad, mercado local y extra regional, una relativa facilidad de adaptación al contexto productivo actual incluyendo la tradición y hábitos alimenticios y un mínimo impacto ambiental negativo. De ese modo se han seleccionado, por cada piso los cultivos siguientes:

- ✓ Piso caliente: Arroz, Maní, Soya, Ají, Locoto, Pepino, Cebolla, etc.
- ✓ Piso temperado: Tomate, Frejol, Repollo, Perejil, Acelga, Apio, etc.
- ✓ Piso frío: Ajo, Lechuga(cabeza), Zanahoria, Nabo, Papa(yungueña), etc.

Además de estos, se ha planteado la posibilidad del cultivo de alfalfa para abono verde y, al mismo tiempo, contribuir a la rentabilidad de las parcelas; especialmente aquellas que incluyen cultivos permanentes, durante el periodo previo al de su plena producción.

2.1.2. Costos de producción. Los costos directos de producciones de las explotaciones fueron integrados por las labores agrícolas a nivel de parcela, que representan egresos inmediatos e insumos y mano de obra por parte del agricultor. A estos gastos se les añadió los costos de operación y mantenimiento de las obras.

2.2. Aspecto geográfico. La comunidad de Santa Rosa depende de la población de Santa Rosa de Quilo Quilo se encuentra a 139,83 km y a un tiempo aproximado de 4 horas de viaje en un automóvil desde la sede de gobierno.

La comunidad Santa Rosa esta afiliada a la Sub Central Ex Hacienda Santa Rosa de Quilo y la cual es afiliada a la Central Agraria Santa Rosa de Quilo Quilo, perteneciente al distrito de Coroico, Nor Yungas, La Paz Bolivia.

Este situado a 1370 m. s. n. m. el clima oscila entre 20°C como mínima y a 30 °C como máxima, tiene bosque húmedo montano subtropical, las lluvias se prolongan durante el año donde se tiene una influencia en el desarrollo de especies vegetales y animales típicamente tropicales.

Para la Zona la época de lluvia comienza en los meses de octubre a noviembre y culmina en los meses de marzo y abril con una precipitación pluvial de 1.628 mm.

Los riesgos climáticos más frecuentes que encontramos en la zona son: las sequías en las épocas de julio, agosto y parte de septiembre con una duración de casi tres meses, con efectos negativos en la producción agrícola y la frecuencia con la que se presenta en permanente.

2.3. Aspecto Sociocultural. El idioma con el que se comunica la gente de la comunidad es la lengua aymará, quechua y castellano.

La religión que profesan en la comunidad con mayoría son: Evangélica Protestante, Católica.

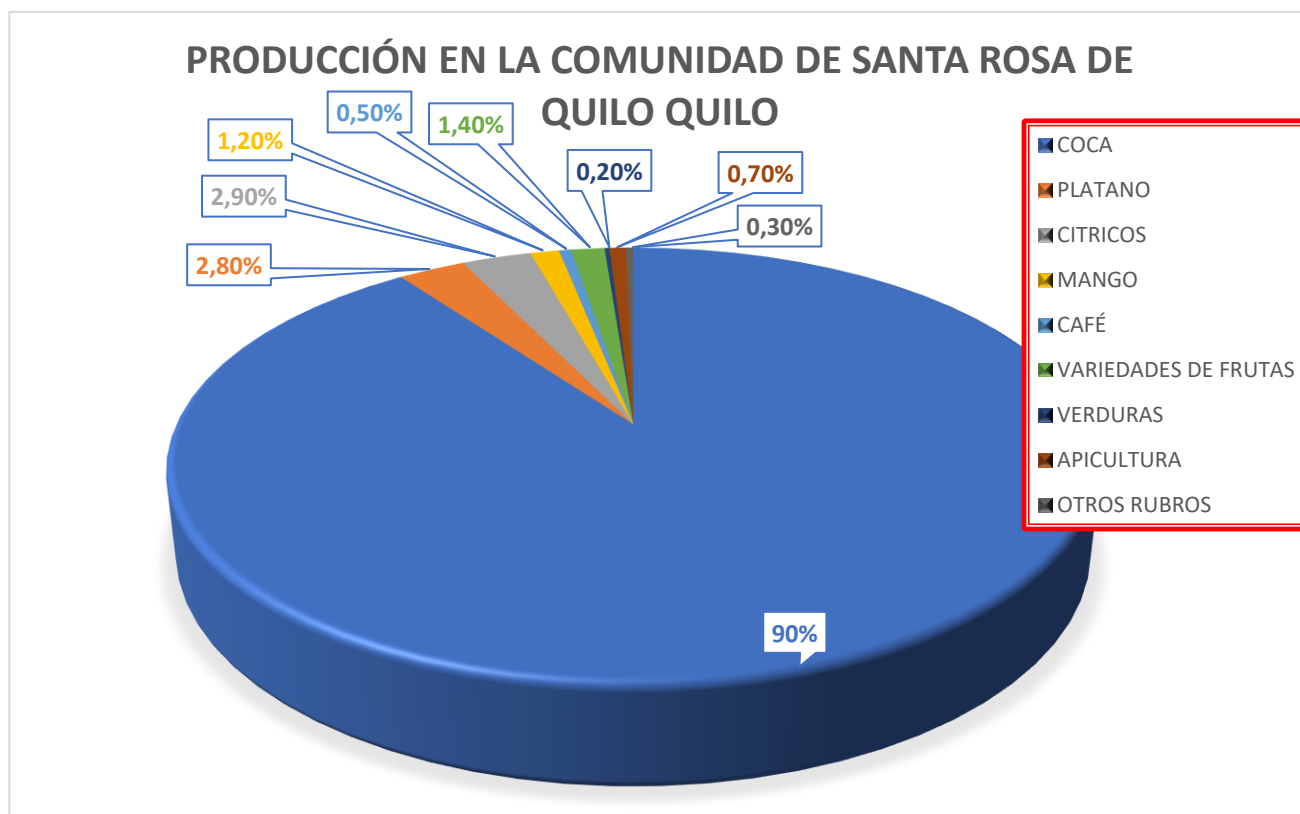
Las costumbres que predominan en la comunidad con los ritos como: la Ch'alla, la Huaxt'a y Todos Santos.

Dentro las traducciones que se practican son las fiestas de Espiritu, Carnavales, Todos los Santos, Año Nuevo, San Juan y Semana Santa.

2.4. Aspecto Educativo. La comunidad antiguamente tubo un establecimiento educativo, pero en pasó a manos de la población, actualmente la comunidad depende de la Unidad Educativa Santa Rosa la cual cuenta con los siguientes ciclos: nivel inicial, nivel primario y nivel secundario, que se encuentra en la población de Santa Rosa de Quilo Quilo.

También depende de un Centro de Educación Alternativa de Educación para Adulos Mayores, en niveles: Humanístico y Técnico.

2.5. Aspecto Productivo. Los comunarios generalmente se dedican al cultivo de la hoja de coca que es comercializado en el mercado de ADEPCOCA (Asociación De Productores de Coca), muy pocas son las personas que además de producir coca tienen huertos como: cítricos, platanales y otros que serán detallados estadísticamente en el siguiente gráfico:



3. DIAGNÓSTICO GENERAL.

La región en la cual se encuentra ubicada la comunidad de Santa Rosa es una hoyada que al centro de ella está situada la población cuyo nombre es Santa Rosa de Quilo Quilo .

La comunidad se encuentra situada en la provincia Nor Yungas del departamento de La Paz, en la Primera Sección Municipal: Coroico, del Cantón Mururata

La comunidad es perteneciente a la Sub Central Ex Hacienda y la cual a la Central Agraria Santa Rosa de Quilo Quilo.

3.1. Diagnóstico Interno.

La comunidad de Santa Rosa cuenta con 57 afiliados de los cuales 45 personas se están saneando, siendo la mayoría de integrada por varones.

La autoridad máxima de la presente gestión es la secretaria general la señora Nelida Fuentes.

La comunidad cuenta con una extensión de

4. OBJETIVO.

4.1. Objetivo General.

Fomentar e implementar estrategias de una alimentación saludable mediante viveros ecológicos familiares en la comunidad de Santa Rosa, con el fin de cuidar y preservar la salud, de una u otra forma amigablemente con el medio ambiente.

4.2. Objetivos específicos.

- Promover la sana alimentación por medio de caracterizaciones basadas en la pirámide alimenticia.
- Fortalecer la soberanía alimentaria
- Disminuir la compra de productos de la canasta familiar, cuyos fueron químicamente producidos.
- Salvaguardar la salud de cada individuo, consumiendo alimentos de origen natural, cultivadas a manos propias.
- No sufrir de alimentos de la canasta familiar en caso de inestabilidad política o económica desde el gobierno.

5. JUSTIFICACIÓN.

El presente proyecto se encamina a la formación de sujetos, donde los comuneros conozcan la importancia de una alimentación saludable. Con el fin de responder a la

necesidad de generar y mantener una buena salud, ya que, con la práctica de buenas costumbres, generará relaciones armónicas con la comunidad.

Alimentarse es una acción que se repite más de 80.000 veces a lo largo de nuestra vida. La verdadera alimentación de los hermanos comunarios comienza en el desayuno, si bien hay personas que se lo saltan, lo cual es un grave error. Para empezar, no debemos olvidar que algunas investigaciones indican que el rendimiento escolar bajo se relaciona con niños en familias que desayunan poco o nada.

Lo más importante es que el proyecto se lo realiza principalmente pensando en la salud de la comunidad, ya que carecen de orientaciones para tener una buena nutrición alimentaria y al implementar un huerto familiar ellos mismo podrán cultivarlas y cosecharlas para que luego la familia misma pueda alimentarse con productos ecológicos. Al mismo tiempo disminuirán el gasto económico al adquirir de shoppings o tiendas

6. HIPOTESIS.

7. MARCO TEORICO

La historia de la alimentación esta estrechamente relacionada con a la evolución del hombre. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando a través de los “tiempos” para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. En principio el hombre se vio obligado a comer aquellos alimentos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener.

7.1. ¿Que son las hortalizas?

Son de mucha importancia para la alimentación y buena nutrición de la familia sus hojas, frutos raíces, tallos y flores son consumidos para satisfacer las necesidades de nuestro organismo, por su alto contenido de minerales, vitaminas y proteínas que contribuyena mejorar y mantener la buena salud.

7.1.1. ¿Como se clasifican las hortalizas?

a) Hortalizas de raíz comestible:

- ♣ Zanahoria
- ♣ Nabo

♣ Beterraga

♣ Rábano

b) Hortalizas de hoja comestible:

♣ Apio

♣ Perejil

♣ Acelga

♣ Espinaca

♣ Repollo

♣ Lechuga

♣ Hojas de cebolla

c) Hortalizas de tallos y bulbos comestibles

♣ Cebolla

♣ Ajo

♣ Papa

d) Hortalizas de flor – coles comestibles

♣ Coliflor

♣ Brócoli

♣ Alcachofa

e) Hortalizas de fruto comestibles

♣ Tomate

♣ Pepino

♣ Zapallo

♣ Vainita

♣ Haba

♣ Arveja

♣ Locoto

♣ Ajíes

♣ Pimentón

♣ Berenjena

7.1.2. Trasplante de plántulas

Las plantillas han alcanzado un tamaño entre **10 a 12 cm** o cuando tienen entre **4 o 5** hojas.

Debemos regar el almácigo antes de extraer las plantillas.

Cultivos Hortalizas	Distancia entre hileras (cm)	Distancia Entre plantas (cm)
Acelga	20	20
Ají	35	35
Ajo	10	10
Arveja	30	30
Cebolla	10	10
Haba	20	20
Lechuga	20	20
Papa	30	30
Pepino	30	30
Pimentón	30	30
Remolacha	18	18
Repollo	35	35
Tomate	25	25
Zanahoria	8	8
Coliflor	20	20
Espinaca	10	10
Maíz	30	30

7.1.3. Formas de siembra de las hortalizas.

➤ **Siembra directa**

Zanahoria, maíz, papa, haba, arveja, vainitas, zapallo, nabo

Pepino y ajo. Existen dos métodos: al voleo y en surcos.

➤ **Siembra indirecta** (trasplante)

Este tipo de siembra se realiza en almacigo.

Tomate, acelga, lechuga, repollo, coliflor, brócoli, beterraga, rábano y cebolla.

7.2. Abono Orgánico Bocachi

7.2.1. Que es el abono orgánico bocachi

Es un abono natural, preparado a base de materiales, insumos e ingredientes orgánicos, animales y minerales; tiene un alto contenido de nutrientes para mejorar la fertilidad de los suelos, para alimentar a las plantas hortalizas y frutos.

Materiales

Para la preparación de este abono orgánico, los materiales o ingredientes pueden ser utilizados de acuerdo a la zona y su disponibilidad.

I. Material vegetal

Paja fina de trigo o de cebada (restos de la trilla), pasto o restos de malezas verdes picadas de los huertos y restos de las cosechas, aserrín, hojas de los árboles u otros vegetales existentes.

II. Material animal

Estiércol o guano de cualquier animal como vacuno, ovino, caprino, equino, porcino, de aves o de otros animales de la zona.

III. Material mineral

Suelo agrícola nuevo (no cultivado) de buena calidad y suelto, tierra vegetal (debajo de los árboles).

IV. Otros ingredientes

- Afrecho de maíz, trigo o cebada
- Cal o ceniza
- Melaza o miel de caña, chancaca, choncho de chicha o agua azucarada

- Levadura granulada de pan
- Agua

Cantidad de materiales e ingredientes

para obtener 30 quintales de abono bocachi

MATERIAL O INSUMO	CANTIDAD
Paja de trigo o pastos vegetales	10 bolsas cargueras
Estiércol fresco de cualquier animal	10 quintales
Suelo agrícola o tierra de monte	10 quintales
Afrecho de trigo, avena, cebada o maíz	1 quintal
Cal o ceniza	1 quintal
Guarapo o chicha de maíz	10 litros o más
Levadura de pan	1 libra
Agua	Lo suficiente de 200 a 500 lts

7.3. Preparación del bocachi

- **Paso 1.** Primero se coloca la capa del material vegetal paja de trigo o cebada (restos de la trillada), pasto o malezas verdes, restos de cosechas, aserrín, hojas de los arboles u otros vegetales existentes. Se extiende de manera uniforme sobre la superficie.
- **Paso 2.** Después se coloca la capa del material animal estiércol o guano de vacunos, ovino, caprino, equino, porcino aves o de otros animales de la zona, extendiéndose de manera uniforme sobre la primera capa.
- **Paso 3.** Luego se coloca la capa del material mineral, suelo agrícola nuevo (no cultivado), de buena calidad y suelto, tierra vegetal (tierra de monte debajo de los arboles), distribuyéndose sobre la segunda capa.

- **Paso 4.** Posteriormente se coloca los ingredientes de manera uniforme, en el siguiente orden:
 - a) Se coloca la capa de afrecho de trigo, maíz, cebada o avena.
 - b) Se coloca una capa de cal o ceniza.
 - c) Después se aplica la levadura granulada de pan.
 - d) Finalmente se aplica el agua, hasta que tenga la humedad suficiente para la fermentación y descomposición de los materiales e ingredientes, evitando que escurra el agua.

- **Paso 5.** Se procede a mezclar de manera uniforme todos los insumos e ingredientes, volteando primero hacia un lado, haciendo de 3 a 4 volteos agregando agua si fuera necesario.

Para verificar si la humedad de la mezcla es correcta, agarramos un puñado de la mezcla, lo apretamos y esta no debe gotear agua, si goteara debemos agregar más materiales vegetales, si fuera el caso agregamos agua.
- **Paso 6.** Una vez terminada la mezcla se acomoda uniformemente, formando una especie de una mesa la cual no debe ser más de 1 metro de alto y 1,5 metros de ancho.
- **Paso 7.** Luego se tapa con paja o cualquier material de la zona, de tal manera que mantenga la humedad y calor para acelerar la descomposición.
- **Paso 8.** Posteriormente, durante los primeros 5 días se recomienda voltear 2 veces al día (mañana y tarde), después una sola vez por día hasta los 15 a 18 días, no olvidarse de tapar.

A los 20 a 30 días puede estar listo para ser usado como abono orgánico. El olor debe ser agradable, parecido al suelo virgen de los bosques (tierra vegetal húmeda).

7.4. Uso del bocachi

Este abono orgánico puede usarse para los cultivos de hortalizas, frutales, viveros, etc.

- En las hortalizas se recomienda usar tres abonamientos, uno en la siembra, otro a los 30 días (carpido) el último al inicio de la floración (aporque).
- En los frutales se puede aplicar en el momento de la plantación, en el ablandado o en el taceado de las plantas y en las diferentes etapas de

desarrollo de las plantas, inicio de la floración, brotación y en la etapa de fructificación o crecimiento del fruto. Se recomienda aplicar en una cantidad de 2 a 5 kilos por planta en cada abonamiento dependiendo del tamaño de la planta.

- En las plantaciones nuevas de frutales de uno a tres años, realizar 3 abonamientos.

8. PRESUPUESTO

Nro.	Gasto por actividad	unidad	cantidad	Total Bs.
A.1	Capacitación para la implementación del proyecto	Global	Uno	2,000 Bs
A1.1	Cursos sobre la elaboración del proyecto	Global	Dos	1,000 Bs
A.1.2	Cursos sobre incidencias política de los hermanos en la comunidad	Global	Uno	1,500 Bs
A.1.3	Cursos sobre elaboración del abono bocachi	Global	Uno	1,000 Bs
A.1.4	Taller de elaboración de insecticidas naturales	Global	uno	1,000 Bs
A.2	Materiales elaborar el huerto			
A.2.1	Alambre tejido	1-2	rollos	150 Bs
A.2.2	Clavos 2 plg	1	bolsa	20 Bs
A.2.3	Palos	15-∞	depende	150 Bs
A.2.4	Picota	1	uno	60 Bs
A.2.5	Machete	1	uno	35 Bs
A.2.6	Chuntilla	1	uno	30 Bs
A.2.7	Rastrillo	1	uno	20 Bs
A.2.8	Martillo	1	uno	15 Bs
A.2.9	Alambre inoxidable	1	rollos	10 Bs
A.3	Semillas	10	variedad	50 Bs
A.4	Abono (Estiércol de animales)	5-10	bolsas	50 Bs

9. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nro.	ACTIVIDADES	A	M	J	J	A	S	O	N	D
A1	Planificación									
A2	Capacitación e implementación del proyecto									
A3	Ubicación del lugar donde será el huerto									
A4	Compra de materiales para comenzar el trabajo (picota, rastrillo, machete, etc)									
A5	Limpieza y removido de tierra por parcelas									
A6	Mezcla con abono orgánico o estiércol de animales									
A7	Compra de semillas de hortalizas									
A8	Almacigado de las hortalizas									
A9	Siembra de hortalizas directa e indirectamente									
A10	Acompañamiento del proyecto									
A11	Enmallado o amurallado con alambre tejido para aislar de plagas									
A12	Riego y fumigado de las hortalizas con insecticida natural									
A13	Cosecha y comercialización de las hortalizas									

10. CONCLUSIÓN

Una vez realizado el presente proyecto, nos permite llegar a las siguientes conclusiones:

Que de la mayoría de las familias de la comunidad carecían de información sobre la soberanía alimentaria por ello no puede culvar productor netamente orgánicos, más al contrario solo acostumbran adquirir de las tiendas lo que son los productos de la canasta familiar los mismos son productos con químicos, afectando la salud a mediano y largo plazo. Así también en cada familia hay niños de los cuales son uno de los grupos más

vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimiento y al no alimentarse bien sufren más los niños que las personas mayores física y psicológicamente.

La **“IMPLEMENTACIÓN DE HUERTOS ECOLÓGICOS FAMILIARES PARA EL CULTIVO Y CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS, EN BENEFICIO Y DESARROLLO EN LA SALUD DE NUESTROS HERMANOS/AS DE LA COMUNIDAD DE SANTA ROSA”** Ayuda, no solamente a personas o familias de la comunidad de Santa Rosa, también a personas de la población y a otras comunidades de la región, por que todos ven lo que el hermano hace y si le va bien, también ellos lo hacen.

11. RECOMENDACIONES

Ya cumplido con este proyecto sabemos que la buen alimentación es lo más importante que debemos tomar en cuenta y por lo tanto se recomienda los siguientes:

Debemos crecer la población que se alimenta de sus propios huertos familiares ecológicos.

Cada familia que tiene su huerto familiar pase la información al vecino o a otros parientes que tienen en diferentes lugares.

12. BIBLIOGRAFÍA

- RESEÑA HISTÓRICA DE LA UNIDAD Y NUCLEO EDUCATIVO SANTA ROSA. Agenda estudiantil 2017 Lic. Luis Alberto Condori Paucara
- **PROYECTO: IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDAD PREESCOLAR.**
Monografía Yenireth Castillo
- **MANEJO DE PROYECTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN COMUNIDADES.**

Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación
- **LIBRO: COMER ES UN ACTO POLÍTICO**
Alain Ducasse
- **ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL ALIMENTO COMPLEMENTARIO NUTRIBLE**
Ministerio de Salud. 2010 La Paz Bolivia

- **LA POLÍTICA SAFCI, SU ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES.**
Ministerio de Salud. 2013 La Paz Bolivia.
- **PLAN INTEGRAL DE DESARROLLO DE LOS RECURSOS HÍDRICOS DE LA PROVINCIA DE LOJA**
Departamento de Desarrollo Regional y Medio Ambiente de la Organización de los Estados Americanos

13. ANEXOS





