



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones

GUÍA DE AGRICULTURA URBANA



*Un aporte para mejorar la calidad de vida de
población desplazada y vulnerable del
municipio de Pitalito*

BENEFICIARIOS

Agradecimientos especiales a MARTHA MEDINA RIVAS, Directora Regional ICBF, IRMA CONSTANZA ALMARIO, Coordinadora Centro zonal ICBF, GLADYS CANACUE MEDINA, Alcaldesa Municipal – Pitalito, REINALDO RUBIANO P, Gerente del Proyecto, DIEGO BELTRAND, Jefe de Misión OIM - Colombia, HERTOR LEYVA ANGULO, Coordinador Regional OIM – Huila y JOSE OMAR LOPEZ representante del Comité de Beneficiarios del proyecto.

ASOCIACIONES

- ❖ *Asociación Surcolombiana de Desplazados Internos ASCDI*
- ❖ *Corporación de Desplazados Asentamiento la Paz CODALPAZ*
- ❖ *Asociación de Familias Emigrantes SOBREVIVIENDO*

PARROQUIAS

- ❖ *SEÑOR DE LOS MILAGROS*
- ❖ *DIVINO NIÑO*

BARRIOS

- ❖ *VILLAS DE SAN ROQUE*
- ❖ *TEQUENDAMA*
- ❖ *DELICIAS*
- ❖ *CALAMO*
- ❖ *GUADUALES*
- ❖ *LIBERTADOR*
- ❖ *BRISAS DEL GUARAPAS*
- ❖ *AGUABLANCA*
- ❖ *LARA BONILLA*
- ❖ *SAN MIGUEL*
- ❖ *VILLA CONSUELO*
- ❖ *SOLARTE*
- ❖ *TRINIDAD*
- ❖ *DIVINO NIÑO*
- ❖ *MADELENA*
- ❖ *LEON TRECE*
- ❖ *SAN ANDRES*
- ❖ *AGUABLANCA*

COLEGIO

- ❖ *LICEO ANDAKI*

Torta de zanahoria

Ingredientes:

1 libra. de zanahoria cocida
½ libra de mantequilla
½ libra de harina de trigo
1 cucharada de polvo royal
½ libra de queso rayado
½ libra de azúcar
4 huevos

Preparación: Licuar la zanahoria con los huevos, aparte amase la mantequilla con el azúcar hasta que se suavice y añada el polvo royal, la zanahoria licuada, la harina, los huevos y el queso. Vacíe en un molde previamente engrasado y lleve al horno no muy caliente.

Tortilla de acelga o espinaca

Ingredientes:

1 Lb de acelga o espinaca
½ pimentón
1 tallo de cebolla
2 tomates picados
1 cubito de caldo
2 huevos
1 pocillo de harina
½ pocillo de leche o agua
Aceite y sal

Preparación: Picar y sofreír el pimentón, la cebolla, el tomate, el cubo de caldo, sal y los tallos de las acelgas picados, luego las hojas. Aparte se baten los huevos con la harina, la leche o agua y sal y se agregan al sofrito. Se cocina tapado a fuego bajo.

Ensalada de tomate y arroz

Ingredientes:

2 tomates pelados y picados
1 taza de arroz cocido
Pollo, carne, huevos o salchichas
½ taza de mayonesa
Cilantro picado

Preparación: Revolver todos los ingredientes. Se puede servir frío o caliente.

Arroz verde

Ingredientes:

1 Libra de arroz
1 Libra de espinacas
1 diente de ajo
1 tallo de cebolla
Aceite

Preparación: Licuar las espinacas en el agua del arroz y preparar el arroz normalmente.

La OIM está consagrada al principio de que la migración en forma ordenada y en condiciones humanas beneficia a los migrantes y a la sociedad. En su calidad de principal organización internacional para las migraciones, la OIM trabaja con sus asociados de la comunidad internacional para ayudar a encarar los desafíos que plantea la migración a nivel operativo; fomentar la comprensión de las cuestiones migratorias; alentar el desarrollo social y económico a través de la migración; velar por el respeto de la dignidad humana y el bienestar de los migrantes.

“Esta publicación fue posible gracias al apoyo financiero de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, bajo los términos de referencia descritos en el convenio HU-0035. Las opiniones expresadas en esta publicación son las del autor y no necesariamente coinciden con los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, ni de la Organización Internacional para las Migraciones, OIM”

"This publication was made possible through support provided by the U.S. Agency for International Development, under the terms of Agreement No. HU-0035. The opinions expressed in the publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Agency for International Development, nor the International Organization for Migration, IOM".

HUERTA CASERA

Qué es una huerta?



Es una pequeña
fábrica de
alimentos en casa

MATERIALES

Guadua y/o tabla

Tierra negra

Fosforita

Yodo agrícola

Semillas

Abono orgánico

Insecticidas y fungicidas orgánicos



RECOMENDACIONES GENERALES

- la vivienda es un espacio vital, un lugar indispensable para la vida, necesaria para el desarrollo de la familia, de las relaciones. La vivienda contribuye a la salud y al bienestar de cada una de las personas que la habitan, cuando la cuidamos, la mantenemos limpia y la habitamos con respeto y amor.
- Separar la zona de trabajo y sus insumos químicos de los espacios donde duermen y comen, para evitar contaminación accidentes, intoxicaciones y enfermedades.
- Las mujeres embarazadas y lactantes no deben aplicar los plaguicidas, ni químicos.
- Conservar los plaguicidas y químicos en el empaque original. Nunca envasarlos en recipientes que puedan generar confusiones, por ejemplo envases de gaseosa, licor, medicamentos.
- Cuando se apliquen asegúrese que los niños y niñas estén lejos.
- Se debe almacenar en bolsas plástica cerradas, canecas o recipientes con tapas, lejos del alcance de los niños y niñas. Marcados con el nombre y nunca almacenarlos junto con los alimentos o en las habitaciones.

Para mejorar la convivencia y evitar los conflictos se debe:

- *Cooperar*
- *Escuchar, respetar y tolerar*
- *Centrarse en el presente*
- *Propiciar la participación de todos*
- *Mantener el equilibrio personal*
- *Controlar emociones desequilibrantes como la ira*
- *Apreciar sus habilidades y las de otras personas*

La construcción de las eras se debe realizar asociadamente con todos los miembros de la familia desde los niños y niñas hasta los padres.

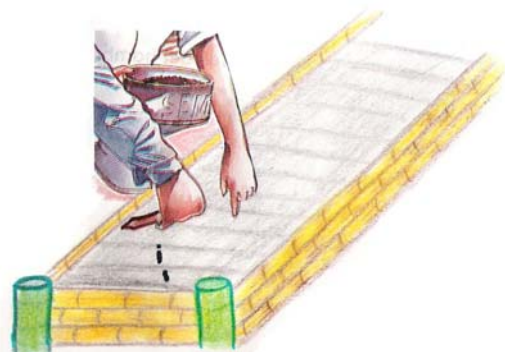
Se debe compartir y/o intercambiar los productos cosechados, entre los miembros de la comunidad.



Los siguientes son los pasos básicos para la construcción de las eras de siembra:

1. *Construya un rectángulo de 1 metro de ancho por 40 centímetros de alto y hasta 10 metros de largo.*
2. *Se llena con material grueso(10 cm de diámetro) 15 cm., menos grueso 10 cm., arena 5 cm. y tierra negra, suelta y cernida 10 cm.*
3. *Se le puede mezclar a la tierra un bulto de fosforita huila.*
4. *Se desinfecta la tierra fumigando con yodo agrícola dosis de 100 cm. cúbicos por bomba de 20 litros.*
5. *Se le puede agregar abono orgánico curado, madurado y mineralizado y fumigarlo con sinconcin, para mayor seguridad (30cc por bomba de 20 lts). La fumigación se puede hacer con un recipiente llamado bomba de aspersión que se llena con agua y agregue 30 cc de sinconcin.*
6. *Realizar un cerramiento que aíse la era de animales u otros elementos que puedan dañar los cultivos, en anejo, costales, guadua, yute, tula, etc.*

¿Cómo se siembra?



Haciendo zanjitas con una pequeña tablita dejando la semilla a unos 2 centímetros de hondo y tapándola con la tierra

Y QUÉ MÁS SE DEBE TENER EN CUENTA?

| CULTIVO | DISTANCIA SIEMBRA | | PERÍODO DE VIDA (MESES) | FORMA DE SEMBRAR | DÍAS |
|-----------|-------------------|-------------|-------------------------|------------------|------|
| | ENTRE PLANTA | ENTRE ZURCO | | | |
| ACELGA | 50CM | 35CM | 6 | TRANSPLANTE | 35 |
| ARVEJA | 40CM | 60CM | 4 | DIRECTA | |
| CEBOLLA | 30CM | 40CM | 24 | DIRECTA | |
| CILANTRO | 20CM | 40CM | 1 1/2 | DIRECTA | |
| COLIFLOR | 30CM | 50CM | 3 1/2 | TRANSPLANTE | 28 |
| ESPINACA | 40CM | 40CM | 2 | DIRECTA | |
| LECHUGA | 30CM | 30CM | 3 | TRANSPLANTE | 30 |
| RABANO | 10CM | 20CM | 1 1/2 | DIRECTA | |
| REPOLLO | 50CM | 50CM | 3 1/2 | TRANSPALNTE | 35 |
| TOMATE | 50CM | 50CM | 3 | TRANSPALNTE | 17 |
| ZANAHORIA | 10CM | 20CM | 4 | DIRECTA | |

RIEGO: Regar (ojala con agua lluvia) día de por medio, dirigido al suelo y aplicarlo con regadera o con un envase de gaseosa litro agujerado en la zona superior. No mojar las hojas.

Para mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad es necesario el trabajo en equipo, el dialogo, la cooperación, el respeto, y la resolución adecuada de los conflictos, buscando el bien colectivo.



Con respecto a los conflictos, la manera de abordarlos positivamente es cuando:

- Lo vemos como una oportunidad y no como un problema.
- Estimula a los individuos a ser constructivos y no destructivos.
- Se ve como una posibilidad de aprendizaje.
- Genera opciones diferentes a la violencia.
- Mejora la comprensión y el adecuado entendimiento.
- Se fomenta el diálogo crítico y constructivo.
- Se mejora la comunicación.
- Se aceptan y entienden las diferencias.

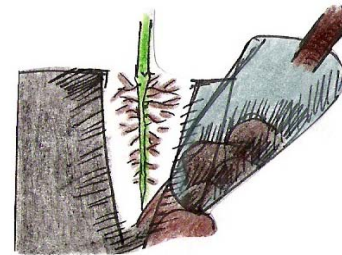
- ❖ *Alimentar a los niños y niñas con leche materna hasta los seis meses luego darle complementos alimenticios sin quitarle el pecho hasta los dos años.*
- ❖ *Aprender a utilizar los alimentos que se producen en nuestra huerta.*
- ❖ *Mejorar las condiciones de higiene a nivel personal, familiar y comunitario.*

La alimentación es clave para el desarrollo, al igual que la tranquilidad y la sana convivencia en comunidad.



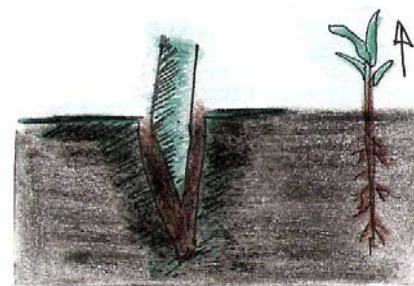
¿Cómo se hace el transplante?

Según la especie entre 25 y 45 días después de sembrado en el semillero. (Ver ilustración cuadro de siembra)

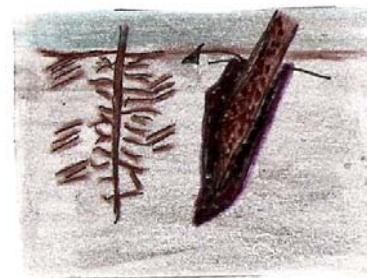


Meter en el hoyo sin doblar la raíz y halando hacia arriba

Retirar la plántula con toda la raíz.



Apretar la tierra con el mismo palo ahoyador y dejar firme la tierra alrededor



Principales animales que atacan los cultivos y su control

- LAS BABOSAS

Se pueden controlar con ceniza molida o con sal rociada por encima.

- GUSANO DE TIERRA

Control a mano, o fumigando con biomix (un insecticida biológico) aplicado al suelo. 50 grs por bomba de 20 lts.

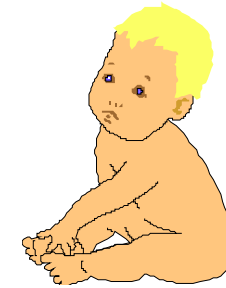
- NEMATODO

Fumigar con Sincocin 40 cc. por bomba de 20 lts (o con extracto de hojas de papayo).

- GUSANOS DE LA HOJA

Fumigar con Dipel 30 c.c. por bomba de 20 lts. O con 100 gramos de ajíes molidos, más 50 grs de jabón coco revueltos con 1 litro de agua hirviendo. Dejar enfriar y diluir con 5 litros de agua por cada 1 litro del preparado

- ❖ *Retardo en el crecimiento*
- ❖ *Bajo peso*
- ❖ *Baja estatura*
- ❖ *Debilidad*
- ❖ *Irritabilidad*
- ❖ *Anemia*
- ❖ *Problemas en los ojos*
- ❖ *Defensas bajas*
- ❖ *Dificultades para el aprendizaje*



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR LA DESNUTRICIÓN?

- ❖ *Alimentarse bien.*
- ❖ *Adecuada alimentación a niños y mujeres embarazadas y lactantes.*
- ❖ *Control de peso y talla.*
- ❖ *Tener los hijos con intervalo de 2 a 3 años entre ellos y acudir a la planificación familiar.*
- ❖ *Desparasitar y aplicar todas las vacunas.*



GRUPO DE VERDURAS Y LAS FRUTAS: son excelentes fuentes de vitaminas y minerales.

GRUPO DE LOS CEREALES:

El arroz, el trigo, maíz, avena y sus derivados. Son buena fuente de carbohidratos.



¿Qué consecuencias trae no alimentarnos bien?

Trae muchas consecuencias entre ellas la obesidad, la hipertensión, problemas cardiacos, y la mas importante, la desnutrición.

¿Y que es la desnutrición?

La desnutrición es el estado al que se llega cuando no se consume o se asimila la cantidad necesaria de nutrientes. Causando muchos daños en especial a los niños y a las mujeres embarazadas y lactantes como:



- MOSCA BLANCA – CHINCHE - MINADORES

Su control se hace de la siguiente manera
Moler media libra de ajíes
Media libra de ajos
Más 4 litros de alcohol etílico durante 8 días
Fumigar con 100 centímetros cúbicos por bomba de 20 litros.

- HORMIGAS Y BABOSAS

Su control se hace con:
300 gramos de ajeno
300 gramos de ajíes
Más 10 litros de agua
Más 300 gramos de sal de cocina
Y aplicar en chorro al suelo



- RATONES

Moler 1 libra de hojas de matarratón
afrecho de maíz más 2 litros de agua, dejar reposar 24 horas y ubicar en recipientes.



Además de los extractos y purines (de las aromáticas), se puede sembrar algunas plantas dentro de la era:
Manzanilla: es un inhibidor de hongos.
Albahaca blanca: repelente insectos.
Caléndula: repelente de nematodo.
Rábano: repelente de chizas y tierreros.

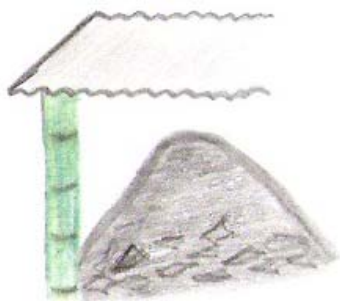
PRINCIPALES ENFERMEDADES Y CONTROLES:

***Antracnosis:** cola de caballo ½ libra en 4 litros de agua más 100 gramos de jabón coco. Aplicar sobre las hojas.

***Bacteriosis:** producida por Erwinia, manejando los riegos de forma adecuada, sin sobrepasar la humedad y controlar las hojas y ramas afectadas, cortándolas y retirarlas del lote, fumigando inmediatamente con yodo agrícola (50 cc por bomba de 20 litros).

***Fungosis:** extracto de una planta de manzanilla, con una planta de caléndula y 2 hojas de papayo. Machacar, cocinar, colar y mezclar con dos partes de agua. Rociar follaje, tallos y suelo. La roya en particular se controla con 12 grs de ceniza vegetal por litro de agua.

¿CÓMO SE PRODUCE EL ABONO ORGÁNICO?



1. En un sitio bajo techo se van acumulando las basuras orgánicas (desechos de vegetales de cocina y de la misma huerta).

¿Qué es una dieta balanceada?

Es cuando los alimentos que se consumen contienen las cantidades necesarias de los nutrientes.



¿Cómo se dividen los alimentos?

Se dividen en cinco grandes grupos:



EL GRUPO DE LA

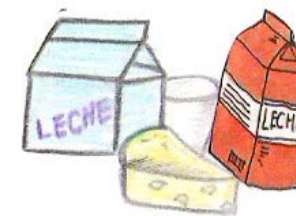
CARNE: huevos, carne de res, pescado y aves.

EL GRUPO DE LOS

GRANOS: como son el fríjol, la soya, lenteja, arveja, garbanzos; constituyen una buena fuente de proteínas y hierro; además vitaminas A y D.

GRUPO DE LOS LACTEOS:

la leche y sus derivados. Son fuente de calcio, vitaminas y proteínas.



PROYECTO SEGURIDAD ALIMENTARIA PITALITO

Tal como lo plantea la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO y el Programa Mundial de Alimentos, en todo el mundo las ciudades han crecido y siguen creciendo, y conforme crecen las ciudades aumentan también las necesidades de alimentos de las familias urbanas.

En el constante proceso de construcción de ciudadanía, comprometidos con el desarrollo social del municipio de Pitalito, un grupo de instituciones unen esfuerzos para desarrollar el proyecto denominado “Seguridad Alimentaría en Población Desplazada del Municipio de Pitalito”. A través del cual se busca contribuir al mejoramiento de la salud de 261 hogares con déficit nutricionales altos, mediante disponibilidad de alimentos y la atención adecuada por el sistema de seguridad social en la salud. Esta cartilla es una compilación de lo desarrollado en este proyecto, en sus tres componentes agrícola, psicosocial y nutricional.

RECETAS

Fritas de zanahoria

Ingredientes:

2 zanahorias rayadas
1 pocillo de harina
1 huevo
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de sal o de azúcar
Aceite para freír

Preparación: Se revuelven todos los ingredientes, se arman las fritas y se echan a freír en aceite bien caliente.

Sopa de verduras

Ingredientes:

1 libra de zanahoria
1 libra de acelgas picadas
1 libra de espinacas picadas
½ libra de papa picada
½ libra de carne, huevo o pollo
2 tomates
1 tallo de cebolla larga
1 diente de ajo
Sal al gusto

Preparación: Pique y cocine todos los ingredientes.

Puré de zanahoria con papa

Ingredientes:

½ Libra de zanahoria
½ libra de papa
Sal al gusto
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de leche o el agua de cocción

Preparación: Picar en tajadas y cocinar la zanahoria y la papa con sal en poco agua. Posteriormente, se tritura en caliente con un tenedor y se le agrega poco a poco la leche y la mantequilla.

Ensalada de lechuga y aguacate

Ingredientes:

1 lechuga
2 tomates picados
1 pepino picado
1 cebolla cabeza picada
1 aguacate
Jugo de limón y sal

Preparación: Se troza la lechuga con la mano y se sumerge en agua con sal y limón, se agregan los demás ingredientes picados y por último el jugo de limón y la sal.

Necesita

Un recipiente



Un techo



Un plástico



Se deben tener en cuenta algunas recomendaciones elementales:

Una temperatura óptima, mantener la humedad, una aireación moderada, no debe exponerla al sol ni a la lluvia y debe tener mucho cuidado con los ratones, hormigas y aves.

CÓMO SE ALIMENTA LA LOMBRIZ?

Depositar desechos de cocina secos, papel, hojarasca, cascarilla de café seca, vástago de plátano picado, estiércol de animales seco (vaca, curi, cerdo), a los lados del cajón. Estos elementos deben ser previamente descompuestos.

¿CÓMO OBTENGO EL HUMUS?

1. Realizo el trampeo que consiste en tomar un costal papero y ponerlo encima de la lombriz con estiércol seco; ellas suben a consumir el estiércol y se recogen en el costal, luego se zarandea y se extrae el humus libre de lombriz.



2. Con la ayuda de una zaranda o anejo pequeño se cierne el abono, el humus pasa y la lombriz queda a parte junto con algunos residuos que no se han consumido.

¿QUÉ UTILIDAD TIENE EL HUMUS?

El humus se puede aplicar como abono en huertas y demás cultivos para obtener productos sanos y libres de químicos.

Además a medida que la lombriz se reproduce, puede utilizarla como alimento para otros animales como: aves, cerdos y peces.





Ya se habló de cómo cultivar los alimentos, ahora hablemos de su importancia y su consumo.

Los alimentos son todo aquello que comemos diariamente y nos proporciona nutrientes diferentes.



Qué son y cuáles son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos y que tienen como función mantener el cuerpo saludable y bien nutrido. Hay 5 clases de nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales indispensables para una dieta balanceada.

Desechos vegetales, estiércol, monte picado, ceniza, fosforita Huila, cal dolomita, levadura de cerveza en polvo y miel de purga o melaza y palear (ojalá todos los días). La altura no debe pasar de 60 cm.

2. Otra forma de producir abono orgánico es transformar los residuos vegetales en minerales a través de la lombriz roja californiana, esto se hace aprovechando los residuos sólidos orgánicos de cocina, papel no escrito, papel higiénico, cartón y el estiércol de vaca.

La lombriz los transforma convirtiéndolos en humus, es decir, abono orgánico. La lombriz tiene características muy particulares: voracidad, larga vida, es hermafrodita y muy prolífera. Se adapta fácilmente, su hogar puede ser un cajón en madera o un recipiente de plástico o de metal.



- Los alimentos son necesarios para tener una vida sana. Debemos lavarnos las manos para prepararlos, comerlos frescos, almacenarlos en lugares limpios, ventilados y secos. Lavemos con agua limpia las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Los alimentos se deben preparar en agua apta para el consumo humano: limpia, sin color, sin sabor. Hervir el agua de consumo diario durante 10 minutos y almacenarla en un recipiente limpio y con tapa evita enfermedades como las diarreas y los parásitos.
- Las excretas, las basuras y las aguas sucias contaminan los alimentos causando graves enfermedades como la diarrea, el cólera, la amibiasis. Cuando los insectos pisa las excretas y las basuras, llevan en sus patas microbios y huevos de parásitos que luego dejan sobre los alimentos. Después de ir al sanitario lávese las manos, antes de comer lave las manos de los niños y las niñas; mantenga tapados los recipientes que tienen basura y lejos de los alimentos.
- Proteja su familia de los criaderos de mosquitos que producen Paludismo o Malaria, Fiebre Amarilla, evitando en la vivienda depósitos de agua sin tapa, como son los floreros, botellas, llantas o tanques de agua. Desocupe y lave la alberca con cepillo cada 8 días. Evite los charcos de agua cerca de la vivienda.

TABLA DE CONTENIDOS

Huerta casera

El trasplante

Principales insectos a ser controlados

Principales enfermedades

Abono orgánico

Lombricultivo

El humus

Los nutrientes

Los alimentos

La desnutrición

Los conflictos

Cómo mejorar la convivencia

Recetas

Recomendaciones generales

Beneficiarios