

## EDITORIAL, LOS HUERTOS FAMILIARES PERMITEN LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ORGÁNICOS EN LO RURAL, PERIURBANO Y URBANO



**Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESYRAM**

Los territorios rurales donde facilita FUNDESYRAM su trabajo se caracterizan por una situación problemática difícil, las cuales se ejemplifican por los principales problemas que afrontan las familias de uno de los municipios de la región occidental.

1) Las condiciones de pobreza y exclusión de la población rural especialmente de las mujeres adultas y los jóvenes. "Los pequeños productores de El Salvador, según datos del Censo Agropecuario del 2007-2008, constituyen el 82% de los productores del país; cultivan principalmente para el consumo familiar, mayoritariamente en minifundios con una superficie de área de cultivo de una manzana. Son los responsables del 70% de la producción de granos básicos, siendo un actor fundamental para la seguridad alimentaria nacional; en tanto que revisten una función como abastecedores a nivel nacional", PRISMA y FIDA, 2015, El Salvador Evaluación Ambiental y de Cambio Climático. Y de acuerdo al Censo de Población y Vivienda del 2007, el 51.72% son mujeres, y según el Atlas de la pobreza de Salvador Arias, 2011, tienen un ingreso per cápita mensual de 51.82 dólares, un 65.33% de los jóvenes de 16-18 años no asisten a las escuelas, el % de asalariados jóvenes de 19-25 años con ingresos inferiores al salario mínimo es de 68.77%; como consecuencia de todo esto, tiene una clasificación de prevalencia de la desnutrición infantil medida por retardo en talla en niños y niñas menores de 7 años, como Muy Alta con un

27.94%, según el 3 Censo Nacional de Talla de niños y niñas de primer grado, 2007, MINED, MINSAL.

Desafortunadamente las familias rurales no tienen una dieta diversificada y balanceada, que es el aporte de los huertos familiares y que mejor que estos alimentos sean sanos, es decir orgánicos.

2) Mal manejo de los recursos naturales y una agricultura convencional con agroquímicos contaminantes influye en una insuficiente provisión de alimentos e ingresos para las familias, que no permite una seguridad alimentaria con alimentos agroecológicos y frena la mejora económica en las familias. Destacados por diferentes instituciones, "entre 2009 y 2014, solamente durante un año (2013) no hubo impactos fuertes en el agro ya sea por lluvias extremas o por sequías. Más allá de los eventos climáticos extremos, el aumento lento pero inexorable de la temperatura tiene enormes implicaciones para la agricultura de granos básicos (maíz y frijol), pues sus rendimientos tienden a reducirse a medida que aumenta la temperatura, previéndose reducciones muy fuertes, afectando la seguridad alimentaria y nutricional de la población", según PRISMA y FIDA, 2015, El Salvador Evaluación Ambiental y de Cambio Climático. Y "los intentos de desconectarse de ella (biodiversidad) a través de la intensificación en el uso de agroquímicos y las tecnologías asociadas a la revolución verde tarde o temprano muestran sus límites con plagas más resistentes, la pérdida de productividad, la pérdida de suelo, la alteración de los ecosistemas y la generación de problemas de salud por la creciente toxicidad en el ambiente", MARN, Estrategia Nacional de Biodiversidad 2013. Esto se debe al insuficiente conocimiento sobre alternativas para la producción agroecológica y consumo de alimentos sanos, sobre todo ante las condiciones que prevalecen (cambio climático, atomización de la tierra y producción convencional de alimentos básicos, entre otros) y los bajos ingresos familiares.

3) En el ámbito periurbano las condiciones se agravan por la falta de espacios para desarrollarse o vivir y casi todo lo tienen que comprar, especialmente los alimentos, mientras que en lo urbano casi lo único que disponen las familias, -y no necesariamente son propietarios-, es un lugar donde vivir, pero con los servicios básicos como agua, y energía eléctrica, entre otros, pero siempre están limitados por los escasos recursos económicos y la falta de empleo, prioritariamente para los jóvenes y mujeres.

Ante esta situación FUNDESYRAM conjuntamente con las organizaciones que le apoyan en el ámbito urbano y periurbano, DKA Austria, y en el ámbito rural HORIZONT3000, DKA, BSI, KFB, SPF y la Unión Europea, promueve que cada familia logre establecer un huerto familiar orgánico, pero, dadas las limitantes de recursos con que se cuenta para lograr esta visión, se procura que las familias participantes y sus organizaciones comunitarias se conviertan en demostradoras, capacitadoras y promocionadoras de las grandes bondades que tiene producir en huertos familiares, consumir e intercambiar alimentos orgánicos como una forma de reducir los índices de desnutrición infantil, las enfermedades y la pobreza. Y también se ha comprobado que los huertos familiares orgánicos ayudan a la integración familiar, la integración intergeneracional y comunitaria no solo en los territorios rurales, sino también en los territorios periurbanos y urbanos, lo cual es muy significativo en el ambiente de violencia en que se encuentra El Salvador.

En esta oportunidad FUNDESYRAM dedica el Boletín Camino al Desarrollo a las familias, jóvenes, mujeres y productores que nos demuestran que no hay barreras para la producción, consumo e intercambio de alimentos sanos en cualquier territorio sea este rural, periurbano o urbano.

**“Alto al cambio climático, produzca y consuma alimentos orgánicos”**

# PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS ORGÁNICAS EN HUERTOS FAMILIARES



*José Jesús Córdova Miranda – FUNDESYRAM*

En el mundo existe más de un billón de personas sin alimentación (presentado noticiero TCS); de igual manera según PMA en El Salvador el 19.2% de los niños menores de 5 años, poseen desnutrición crónica. Ante tal situación es evidente la necesidad de producir, redistribuir y mejorar la accesibilidad de alimentos, y que además estos sean de calidad organoléptica y nutricional.

Sin embargo los productos alimenticios que se están produciendo actualmente son de mala calidad y están contaminados con agro tóxicos, residuos, producto de las prácticas de manejo que se realizan en la producción agropecuaria, en tal sentido se ha perdido la esencia de un gran pensamiento que dice que "Tu comida sea tu medicina y tu medicina sea tu comida". Actualmente se podría decir "Tu comida es tu enfermedad y tu enfermedad es la comida".

Ante tal situación es urgente que las familias retomen la producción de alimentos como propia y no depender de la producción de otros. Muchas veces nos quejamos que este y el otro no hace nada, pero pocas veces nos preguntamos qué estoy haciendo o qué haré.

Es a partir de esta premisa que FUNDESYRAM está impulsando la producción de alimentos orgánicos en huertos familiares, ante lo cual no hay excusa para no hacerlo, pues los pequeños espacios son propicios para realizarlos, lo cual representa la oportunidad para ejercitar nuestra mente, nos genera salud mental, une a la familia, se mejora la autoestima, se aprende a producir, se producen alimentos sanos, genera seguridad y soberanía alimentaria, y además un aspecto importante es que nos permite reutilizar, reciclar, los desechos sólidos como: llantas, botellas, bambú, macetas; para hacer las siembras.

En la actualidad existen no menos de 150 familias que ya están aprovechando los beneficios de los huertos orgánicos familiares, en los cuales se están aprovechando la reutilización de llantas inservibles, botellas plásticas y varas de bambú.

Según la señora Verónica de Alfaro, uno de los beneficios que ha obtenido de su huerto es el ahorro económico, la irradiación que produce el huerto hacia los vecinos, se integra la familia y los niños ocupan el tiempo para hacer labores dentro del huerto, tiene las hortalizas y hierbas aromáticas justo cerca de la cocina.

**“La producción de alimentos no debe delegarse, es un compromiso de cada uno de los miembros que integran la familia”**

# EL PAPEL DEL CENTRO DIVINA PROVIDENCIA EN LA PRODUCCIÓN ORGÁNICA



---

*Hermana María Elsita Gaitán Lizama, Congregación Hermanas Carmelitas Misioneras de Santa Teresa*

---

Producción orgánica ¿por qué? y ¿para qué? han sido algunas de las preguntas planteadas hace algunos años, para dar el paso a respuestas ante una realidad de destrucción humana y del planeta.

El ser humano ha recibido una tierra con toda su riqueza, con todo lo necesario para que viva con dignidad en una relación de respeto, valoración y de armonía, esta dinámica se rompe cuando empieza una destrucción, contaminación y desvalorización masiva por un llamado “desarrollo”, que ubica en diferentes niveles a la población en todo el mundo, de ahí países desarrollados, subdesarrollados, primer mundistas y tercermundistas y tanto que se dice en cuanto a las posiciones económicas y en esto se ha dado una desigualdad.

Nuestros pueblos en América Latina han sido muy ricos; hablando de toda la riqueza natural, pero por muchos motivos, razones, descuidos e ignorancia el planeta está en deterioro y la salud humana se desvanece porque las políticas económicas no ven al ser humano como tal, sino como un consumidor a gran escala, que puede ayudar a través del consumo a obtener buenas ganancias. A esto se le suma un ritmo acelerado, y deshumanizante. A la vez un acomodamiento, que se contrapone al esfuerzo, a la lucha a la constancia, es una cultura de lo más inmediato, sin mucho esfuerzo aunque esto tenga un precio alto.

Ante esta realidad el Centro Divina Providencia ubicado en la ciudad de Santa Tecla muy cerca de la colonia Quezaltepec, con el apoyo de DKA Austria y FUNDESYRAM (Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental) trabaja para ser un referente de cambio, promoviendo la vida a través de capacitaciones prácticas en producción orgánica en una propuesta de acompañamiento a grupos de personas, creando conciencia en ellas, de lo saludable de consumir alimentos libres de químicos, a través de ponencias y videos que plantean los grandes daños que causan los alimentos contaminados con tanto químico, orientándolos a crear sus propios huertos en casa con abonos e insumos orgánicos, favoreciendo el espacio para sus prácticas, motivándoles e incentivándoles a que se esfuercen por obtener un aprendizaje significativo, para lograr una producción que tiene como consecuencia la salud y cuidado del medio ambiente.

El Centro, impulsa la corresponsabilidad, la solidaridad, la convivencia, el compartir para que circule la información, el bienestar común. Ofrece y promueve el producto en una dinámica de atención continua con las personas que se acercan al Centro a diferentes actividades como talleres, eucaristías, retiros y otros. El fin de semana, nos desplazamos a otros lugares para ofrecer los productos, hacer conciencia de consumir y vivir sanamente y así extender estos beneficios. Además ofrece el espacio (instalaciones) como lugar de referencia de cómo hacer la producción orgánica a diferentes grupos que están en este esfuerzo y que creen en la posibilidad de un cambio.

El Centro Divina providencia se propone ofrecer calidad en sus servicios en un acompañamiento de entrega, fraternidad, solidaridad, transparencia, sencillez con la convicción de que aunque a veces esto parece "cuesta arriba", es necesario impulsar una cultura de vida, con propuestas que van en relación con el diario vivir en lo cotidiano de la vida.

El reto es lograr una conciencia de vivir con calidad, armonizando el ser y hacer para tener un ambiente que ofrezca cercanía y proximidad. Que presten oído a lo que es real para dar a las nuevas generaciones un poco de lo bello que ha sido esta tierra.

**"Nuestra gratitud para quienes hacen posible este trabajo a la cooperación de DKA y FUNDESYRAM y quienes llevan el trabajo de la producción en el día, día. Gracias a quienes están en este esfuerzo y van creando conciencia y creyendo que es posible hacer los cambios"**

# EXPERIENCIA DEL IMPACTO DEL DÍA DE LOGROS EN LA PROMOCIÓN DE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS



*Israel Morales, FUNDESYRAM*

En El Salvador, la producción de alimentos en las áreas urbanas y periurbanas, no ha sido una actividad reconocida, aunque algunas personas con sus esfuerzos y por cultura productiva, siembran algunas plantas asociadas con el jardín, pero no lo han visto o no representa una actividad económica determinada.

Al iniciar un proceso ordenado y sistemático de producción de alimentos en las ciudades, encontramos una respuesta positiva y mucha disposición para aprender las técnicas de producción orgánica. En realidad los técnicos somos formados para apoyar a productores en los campos agrícolas, sobre la producción en las ciudades en El Salvador se sabe poco, razón por la cual hemos ido aprendiendo con las familias de las ciudades y en las comunidades del área periurbana. Como institución capitalizamos la experiencia en huertos con familias rurales e implementamos como primera experiencia en la ciudad de Ahuachapán. Con huertos orgánicos urbanos y periurbanos, desde hace cuatro años con el apoyo de DKA Austria, se viene avanzando en el Municipio de Santa Tecla y el Centro Divina Providencia.

A la fecha, contamos con la experiencia y metodología para apoyar en otros municipios que tengan la idea de producir en la ciudad, pues nos interesa que las familias produzcan y consuman alimentos sanos, aparte de que pueden lograr algunos ingresos o se ahorran al ya no comprar algunos alimentos.

FUNDESYRAM, con el propósito de apoyar las familias y desarrollar actividades productivas, está implementando técnicas para la adaptación al cambio climático, bajo esta estrategia la agricultura orgánica ofrece esa posibilidad. Para hacer agricultura en la ciudad es necesario disponer de un área, no importa el tamaño, ya sea este municipal, comunal o privada; para hacer los abonos que necesitan las familias para el manejo de los huertos, pues en las casas es imposible poder hacerlos, por no tener un área suficientemente grande o área verde, esto es realidad en

El Salvador, a lo mejor en otros países es posible.

En el caso de Santa Tecla, el local para elaborar los insumos es una propiedad privada de la cual son dueñas Las Hermanas Carmelitas Misioneras de Santa Teresa, que con un gran compromiso por mejorar las condiciones de vida de las familias, facilitan las instalaciones para que las personas reciban la formación y puedan elaborar sus abonos. Aparte de apoyar a las familias, el gran reto está en hacer que el Centro Divina Providencia sea un centro de formación y divulgación, para enseñar y fomentar la agricultura orgánica y desarrollo humano a nivel del país, por ahora estamos trabajando en el posicionamiento a nivel del municipio de Santa Tecla y por qué no decirlo, ya se comienza a ser reconocido a nivel nacional.

Para demostrar, la realidad de los hechos cada año, en el Centro Divina Providencia, se organiza un Día o Feria de Logros en el cual, las familias que hacen la agricultura urbana y periurbana de Santa Tecla, muestran los resultados que logran en sus huertos, este año, se realizó el 4 de marzo, se ha contado con la participación de 210 personas, que han podido conocer las técnicas de producción orgánica, los valores y estrategias familiares e institucionales, además de los abonos orgánicos, las técnicas de reciclaje para producir, el cuidado del medio ambiente y lo más importante es el intercambio de experiencia que se logra con la interacción directa de persona a persona.

Los resultados visibles en el corto tiempo después de realizar la Feria o Día de Logros son los siguientes:

- a) Incremento de participantes en las capacitaciones de agricultura orgánica urbana que se brindan en el Centro Divina Providencia,
- b) Demanda de intercambios personales o institucionales, para conocer el programas de producción de alimentos orgánicos,
- c) Consumidores demandando alimentos orgánicos que son comercializados en el Centro Divina Providencia,
- d) Interés de establecer huertos familiares, por personas que no lo habían experimentado,
- e) Venta e intercambio de plantas medicinales, cultivados con insumos orgánicos,
- f) Interés por los medios de comunicación para cubrir estos eventos,
- g) La experiencia real del Centro Divina Providencia está siendo más valorada por la sociedad.

**“Esperamos que al igual que las familias del Municipio de Santa Teclas, las personas que lean este artículo, puedan iniciar, con la producción de alimentos en huertos orgánicos, por el bien de la salud y el respeto al medio ambiente”**

# SER JOVEN NO IMPIDE QUE ESTABLEZCA HUERTOS URBANOS



*Gracia Cortez, Residencial Europa, Santa Tecla, La Libertad*

Mi nombre es Gracia Cortez, tengo 17 años de edad y tengo aproximadamente seis meses de participar en la iniciativa de agricultura urbana, implemento huertos orgánicos en la Residencial Europa, Santa Tecla.

Mi experiencia ha sido muy gratificante, pues he aprendido y conocido mucho sobre el cultivo, mantenimiento y cuidado de huertos caseros, ya se nos enseñó a crear insumos orgánicos de una manera accesible, económica y sustentable para el medio ambiente.

Gracias a la capacitación que se nos ha brindado, yo pude crear mi propio huerto casero, en el cual he sembrado plantas de chile, coliflor, tomate y cilantro.

Lo que más me ha gustado de estar en estas capacitaciones, ha sido toda la experiencia y conocimiento que he podido adquirir sobre las plantas y sus cuidados, las prácticas que se realizan, la convivencia y armonía que existe entre los integrantes del grupo en el que me encuentro y el encargado de la capacitación.

**“Me gustaría hacer una invitación a todas las personas que aún no conocen o no forman parte de las capacitaciones sobre huertos orgánicos, que se animen y puedan formar parte de las diferentes actividades que se realizan y así poder experimentar en sus hogares todos los beneficios que trae la siembra y consumo de productos económicos, orgánicos, saludables para el ser humano y beneficiosos para el medio ambiente”**

# LOS JÓVENES ORGANIZADOS EN AHUACHAPÁN ESTAMOS APRENDIENDO Y CONTRIBUYENDO A LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS ORGÁNICOS



*Noé Edgardo Osorio, Red Juvenil de Ahuachapán*

Mi nombre es Noé Edgardo Osorio soy de Ahuachapán, soy miembro de la Asociación de Desarrollo Integral para la Juventud (red juvenil ADJ, Ahuachapán) de igual manera pertenezco a la Coordinadora Intersectorial de Juventudes del Occidente de El Salvador (CIJOES) que nos hemos organizado con el apoyo del Proyecto Redes Juveniles que facilita la Unión Europea, HORIZONT3000, DKA, ACISAM y FUNDESYRAM. Como parte de la organización hemos gestionado que FUNDESYRAM nos apoye en diversas áreas relacionadas a juventud, pero en este caso con capacitaciones de agricultura orgánica, de lo cual les contaré mi pequeña experiencia.

La agricultura orgánica me ha enseñado la importancia de cuidar el medio ambiente y la vida de las personas produciendo alimentos de calidad, con este método se contribuye al cuidado de la tierra, en la cual está toda la vida. He aprendido cómo cuidar de la tierra y devolverle la vida que poco a poco se está perdiendo por las malas prácticas de producción, el trabajar la agricultura orgánica me ha enseñado a convivir con todo lo que rodea, desde la planta más pequeña hasta la más grande y desde luego con las personas y otros jóvenes.

Me he dado cuenta que no existen limitantes que nos detengan a la juventud para practicar agricultura orgánica, más que limitantes se encuentran ventajas, los mejores éxitos personales es poder tener nuestros propios saberes y poder compartirlo con los demás jóvenes, el poder crear uno sus propios abonos, repelentes, estimulantes, caldos nutritivos, etc. Allí es donde esta nuestro conocimiento perdido, que a mí como joven me lo había arrebatado la agricultura convencional, esa que a muchos los tiene atados a regirse por su dependencia de las semillas y productos químicos.

No hay nada más bello que el saber los beneficios que se logran y la felicidad que se siente, al practicar la agricultura orgánica, eso me llena de alegría ver la tierra todas las mañanas llena de vida, esa vida que había perdido y que yo se la estoy regresando con cada gota de sudor que sale de mi frente, con cada paso que doy

sobre ella, implementando los conocimientos que he ido adquiriendo poco a poco. Invito a todas las personas que la practiquen y también se den cuenta de cómo cuidar la tierra, esa que nos da la vida.

**“Siempre hay momentos en los cuales la agricultura orgánica nos parece una locura y ya no queremos seguir practicándolo, ya sea porque no vemos resultados en el corto tiempo, pero ella es como una planta que hay que cuidarla, desde que se siembra hasta que da sus frutos y nunca dejar de cuidarla y cuando menos lo esperemos tendremos una tierra fértil, llena de vida, esa que no podemos ver a simple vista, pero que sabemos que allí está aportando nutrientes que las plantas necesitan”**

# COMO JOVEN HE APRENDIDO Y ENSEÑAR COMO MANEJAR LOS HUERTO URBANOS ORGÁNICOS



*Gabriela Magaña, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

Mi nombre es Gabriela Magaña, tengo 20 años y vivo en la Colonia Quezaltepec, en Santa Tecla. He estado en el proyecto de huertos caseros desde noviembre del 2013, hace más de un año.

He aprendido mucho dentro de este proyecto que apoya DKA, FUNDESYRAM y el Centro Divina Providencia, ha sido una gran experiencia para mí, me intereso más por el medio ambiente, por cómo cuidar las plantas, por sembrar y por lo que puedo lograr con esfuerzo. He aprendido cómo hay que sembrar una planta y a darle el respectivo cuidado para que den frutos, también he aprendido a identificar las enfermedades y hongos que están en los cultivos, entre otras cosas. Lo que más me ha gustado, son las prácticas donde hacemos los abonos orgánicos, ya que todos los miembros del grupo nos involucramos y vemos cómo es todo el procedimiento.

Este aprendizaje nos beneficia a los que participamos, no solo en conocimientos sino en la práctica también. Tengo un pequeño huerto en mi casa en el cual he sembrado repollo, coliflor, brócoli y tomate. He aprendido que es muy importante aplicar los abonos, es por eso que tengo un plan de aplicación de insumos entre los que están: Producto M5, Caldo ceniza, Microorganismos de Montaña, extracto repelente para moscas, entre otros. Aplico los insumos cada día o a los dos días dependiendo de cómo vea el desarrollo y lo que necesita la planta, por ejemplo todos los jueves aplico Caldo Sulfocálcico, que sirve para controlar los ácaros. Riego mis plantas por las mañanas y por las noches con un atomizador de mano, de igual manera con un atomizador aplico los insumos según la dosis de cada uno.

Por este medio hago la invitación a jóvenes que quieran ser parte de este proyecto a que asistan, pero también invito a todos aquellos a los que no les parece interesante, les propongo que se animen a intentarlo, pues me ha enseñado mucho. Además es una oportunidad de aprender tantas cosas que benefician a nuestras familias, amigos y hasta a la comunidad, ya que debemos de compartir con las demás personas lo que aprendemos, para ponerlo en práctica y así lograr que otras personas se interesen en el cultivo y consumo de alimentos orgánicos.

**“Yo puedo recomendar que el proyecto debe darse más a conocer, deben de hacer más uso de redes sociales, para llegar más a los jóvenes. Hacer ferias donde se conozcan jóvenes de todas partes del país que han sido beneficiados con FUNDESYRAM en los cursos de huertos caseros”**

# CON LOS HUERTOS URBANOS DESCUBRI LO QUE ME GUSTA, ALIMENTO BIEN Y DIGO A TODO EL MUNDO ADIOS DEPRESIONES



*Aurora Ortez, Residencia Europa, Santa Tecla*

Primero quiero dar gracias a Dios por permitirme ser parte de este proyecto, luego a los señores de FUNDESYRAM y DKA por la voluntad y la iniciativa de traerlo a nosotros, en especial al profesor que con paciencia, profesionalismo y un programa estructurado ha sabido transmitir parte de sus conocimientos y, al Centro Divina Providencia (las hermanitas que con calor humano y un gran ejemplo de servicio nos motivan a servir) por la disponibilidad para su ejecución.

Siempre me gustó la jardinería y aunque no sabía mucho sobre el tema quería aprender todo sobre huertos caseros; así que cuando me enteré del curso de Agricultura Orgánica, de inmediato me incorporé. En una de las primeras clases aprendí entre otros a nombrar la semilla como sagrada, a que si seguimos contaminando el planeta con toda clase de químicos y desechos habrá un momento en el que no vamos a tener alimentos que comprar, que las grandes sequías y grandes lluvias están acabando con los recursos alimenticios, y que si no cambiamos nuestra forma de vida, no vamos a dejar una buena herencia a las futuras generaciones.

Como beneficiaria de todo esto, quiero decir que me ha servido de mucho, por varias razones: una de las cuales es que descubrí al fin que es lo que sí me gusta, que puedo pasar todo el día con las plantas y no me aburre, tanto que ni siento el tiempo que paso en ello. Además me sirve como terapia, de entretenimiento, adiós a las depresiones y ansiedades que por diversos motivos había venido padeciendo, me absorbe de manera positiva y sobre todo me da satisfacción el aprender a cultivar, y consumir productos que no dañan mi salud y el hecho de concientizarme de la importancia de ayudar a preservar el medio ambiente, cambiando hábitos, compartiendo conocimientos a otros para que también se beneficien y con esto contribuimos a mejorar el planeta y asegurar la calidad alimentaria.

En el curso he aprendido técnicas para sembrar, a elaborar distintos insumos como abonos repelentes, etc. También he visto la creatividad para aprovechar todos los recursos, desde espacios pequeños, uso y/o reusó, reciclaje de recipientes y objetos de todo tipo para semilleros y siembra, recolección de todo material orgánico

como cascara de frutas, verduras, hortalizas, etc. De tal manera que se aprende a no botar casi nada, también voy aprendiendo ideas de otros. etc. Me llamó la atención que un compañero tiene una serie de cultivos (muy buenos por cierto) en el plafón de su casa, pero el valor de estos cultivos yo lo veo en función del gran esfuerzo que él realiza, ya que tiene que subir en una escalera sencilla con un buen grado de dificultad. Entonces me preguntó ¿y yo con mayor facilidad por qué no puedo cultivar así? Desde que conocí esa experiencia, yo inicié mi huerto.

**“Les mando el mensaje que vengan a conocer nuestra experiencia para que se motiven a cultivar y consumir alimentos orgánicos en sus casas”**

# CON LOS HUERTOS URBANOS TENGO SALUD, TERAPIA Y MAYOR ACERCAMIENTO TANTO CON MI FAMILIA Y COMO CON LOS VECINOS



*Gladis de Estrada, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

Mi nombre es Gladis de Estrada, vivo en la Colonia Quezaltepec de Santa Tecla, tengo 3 años de asistir a las capacitaciones de agricultura orgánica que se imparten en el Centro Divina Providencia por parte de FUNDESYRAM.

Mi experiencia adquirida de este aprendizaje ha sido de mucho beneficio para mí, así como también para mi familia y vecinos, con quienes he podido compartir los conocimientos y frutos adquiridos de estos. Me siento tan agradecida y bendecida ya que nunca me imaginé que llegaría a tener mi propio huerto casero del que me siento tan orgullosa, pues es mi esfuerzo y dedicación puestos en ello.

Los beneficios adquiridos son muchos: salud, terapia, mayor acercamiento tanto con mi familia como con los vecinos, educacional pues ahora conozco más sobre el valor nutricional que adquiero al consumir los productos orgánicos, mi salud ha mejorado tremendamente desde que estoy consumiendo dichos productos, y tengo muchos más beneficios.

**“Me siento agradecida con FUNDESYRAM por este proyecto, con los ingenieros técnicos que con su entrega, conocimientos y paciencia nos ayudan a que podamos realizar los huertos caseros, con el Centro Divina Providencia pues sin su apoyo no pudiéramos tener un lugar en donde poder realizar nuestras prácticas, y sobre todo con DKA AUSTRIA con su generosa contribución al bienestar y desarrollo de nuestras comunidades. Mil gracias a todos los que hacen posibles estos programas. Dios les bendiga”**

# UNO DE LOS MUCHOS BENEFICIOS DE LOS HUERTOS ES QUE HEMOS AHORRADO ALGO DE DINERO Y COMEMOS MÁS SANO



*Amelia Vda. De Valladares, Residencial Europa, Santa Tecla*

En esta oportunidad me dirijo a ustedes para expresar mi testimonio sobre del plan de capacitación sobre agricultura orgánica para familias vecinas al Centro Divina Providencia. Durante estos casi 4 años en lo que he asistido al citado programa, he aprendido mucho sobre la agricultura orgánica, pues he utilizado el patio de la casa para plantar verduras, las que consumimos con mi familia.

Uno de los muchos beneficios que hemos obtenido, es que hemos ahorrado algo de dinero, lo que siembro es consumido por la familia, comemos más sano, además me ayuda a distraerme, ya que tanto el sembrar como asistir a las clases me ha ayudado a distraerme de las actividades que realizo a diario.

**“Solo tengo palabras de agradecimiento tanto a los técnicos de FUNDESYRAM, DKA y para las hermanas Carmelitas del Centro Divina Providencia, que de manera desinteresada han prestado las instalaciones para que todos los vecinos podamos capacitarnos en lo relacionado a la agricultura orgánica. Que Dios les bendiga siempre”**

# COMO MUJER HE COMPARTIDO CON AMIGOS Y VECINOS TODOS LOS BENEFICIOS DE COSECHAR VERDURAS Y HORTALIZAS ORGANICAS



*Cecilia de Peña, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

Mi nombre es Cecilia de Peña, tengo 3 años de estar en el proyecto de los huertos caseros, para mí ha sido de mucha bendición, porque es de mucho beneficio para mi familia, he aprendido a sembrar semillas de diferentes hortalizas y verduras, también a hacer abonos y repelentes orgánicos, y de esta forma he aprendido a comer saludable, también he compartido con amigos y vecinos todos los beneficios de cosechar verduras y hortalizas orgánicas, y de esta manera hacer conciencia a otras personas para que siembren en sus casas, ya que en pequeños espacios se puede; en macetas, canastas objetos plásticos como botellas y más.

**“Doy gracias a Dios por esta oportunidad de los huertos ya que son de mucho beneficio, también al Centro Divina Providencia, DKA Austria, y FUNDESYRAM, y muy especialmente al equipo técnico que nos facilitan el aprendizaje. Gracias por todo su apoyo”**

# CUANDO VI LOS TOMATES, LOS CHILES Y LOS RÁBANOS QUE HABÍA SEMBRADO EN EL HUERTO URBANO, NO LO PODÍA CREER



*Guadalupe de Rodezno, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

Me llamo Guadalupe de Rodezno, Soy del grupo del día lunes, de la Iglesia Cristo Resucitó de la Colonia Quezaltepec de Santa Tecla, Me invitaron a los huertos caseros, yo siempre decía que sí, pero no iba. Un día me decidí. Ese día lunes, me acuerdo que estaba haciendo caldo ceniza, llore bastante por el humo, luego el ingeniero de FUNDESYRAM, nos compartió unas plantitas de cilantro, tomate, chile verde, los vine a sembrar, se empezaron a poner bonitas, me fui entusiasmando cada día más, luego en otra clase nos hablaron de las enfermedades, de las plagas de las hortalizas, de aplicarle repelente cada 3 o 5 días y también nutrientes, abono bocashi para las hortalizas. En otra clase nos compartieron semillas de pepino, remolacha, ejotes de matocho, zanahorias, rábanos, espinaca, pipián, cebollas, cebollines, etc.

Cuando sembré los pepinos empezaron las hojitas a nacer, luego fueron brotando flores, después los pepinos, al mismo tiempo todas las otras plantitas nacieron, al dar frutos me fui entusiasmando cada día más, cuando vi los tomates, los chiles los rábanos y todas las otras cosas que yo las había sembrado, no lo podía creer.

Yo no sabía cómo nacían los rábanos, la zanahoria, la cebolla, la primer navidad que tenía mis plantitas con frutos, ya empecé a regalarles a mis vecinos semillas y plantas y también a mis amigos, empecé a invitarles a que fueran a las clases. Cada día me siento más contenta porque ya puedo comer lo que siembro, como sano. En este año desde el mes de enero, ya no compro tomates, también tengo chile verde, cilantro hierba buena, perejil, lechuga, albahaca, siempre me mantengo sembrando, ya no compro nada de eso, ahorro y me alimento sanamente.

Muchas gracias a FUNDESYRAM y DKA que nos han dado la oportunidad de aprender técnicas de cómo sembrar y aplicarles repelentes y nutrientes, caldo ceniza y abono bocashi. También gracias al Centro Divina Providencia por acogernos. Para que comamos siempre sano y sin químicos.

**“Yo invito a otras personas que no conocen la técnica de los huertos caseros orgánicos sin químicos,  
los químicos dan muchas enfermedades”**

# NOS HEMOS DADO CUENTA QUE PARA CULTIVAR, LO QUE SE NECESITA ES EL DESEÑO DE HACERLO Y EL CONOCIMIENTO ADECUADO



---

*Amanda de Ostorga y Miguel Ostorga, Residencial Utila, Santa Tecla*

---

Somos Amanda y Miguel Ostorga, hace un año nos invitaron a participar de una capacitación impartida por FUNDESYRAM en el Centro Divina Providencia en la ciudad de Santa Tecla, orientada a promover la implementación de huertos caseros. En un principio lo tomamos como una oportunidad más para adquirir conocimientos, sin embargo durante el desarrollo de la capacitación descubrimos muchas cosas importantes, entre ellas, el darnos cuenta de las consecuencias del creciente deterioro ambiental causado en gran parte por algunos malos hábitos y costumbres de la población, errores en los cuales también nosotros como familia hemos incurrido.

En un principio, éramos de la idea que para producir hortalizas era necesario disponer de suficiente espacio y dinero para invertir en los diferentes insumos que se necesitan para ese fin. En estas capacitaciones nos hemos dado cuenta que para cultivar nuestras plantas lo que se necesita es principalmente el deseo de hacerlo y el conocimiento adecuado, ya que puede hacerse en cualquier espacio abierto de nuestra casa, incluso en el techo, donde las plantas pueden cultivarse en cajas de madera, envases plásticos, macetas, etc. En nuestro caso hemos sembrado repollos en cajas de madera, zanahorias en macetas, o sea que podemos usar cualquier idea que se nos ocurra.

Además, hemos aprendido a elaborar nuestros propios insumos orgánicos a partir de materiales que se encuentran fácilmente a nuestro alrededor, tanto para los abonos como también para los repelentes, que sirven para las diferentes plagas que afectan las plantas; lo cual nos ha resultado mucho más económicos que usando los métodos tradicionales de cultivo, también hemos aprendido a conocer y diferenciar las enfermedades que afectan las plantas, si son afectadas por hongos, por bacterias o por plagas de insectos, para saber qué medidas tomar y así corregir el daño.

En resumen, ha sido para nosotros, una experiencia agradable y muy provechosa, al tener la oportunidad de llegar a producir algunos de nuestras hortalizas en el patio de nuestra casa, ver las plantitas desarrollarse desde la siembra de la semilla, proporcionando los cuidados necesarios para que crezcan y se desarrollen, sin necesidad de recurrir a ningún plaguicida químico, hasta llegar a ese momento en el cual, para preparar los alimentos, podemos

simplemente salir al patio y arrancar zanahorias, berenjenas, tomates, acelga y otras hortalizas.

Pero para llegar a conseguir esos resultados, tenemos que reconocer la importante labor de nuestros instructores, quienes con paciencia y sabiduría han sabido transmitirnos el conocimiento, repitiendo las ideas, las veces que fuera necesario hasta estar seguros que el concepto había sido comprendido por todos.

**“Nosotros creemos que este conocimiento adquirido a través de la fundación, no es algo solamente para uso personal de cada uno de nosotros, sino que con esto, asumimos el compromiso de convertirnos en agentes de cambio, promoviendo siempre el cultivo y consumo de alimentos más saludables y haciendo conciencia en nuestras familias y comunidades sobre la necesidad de cambiar aquellos hábitos que perjudican de alguna manera el medio ambiente y en consecuencia también a nuestra salud”**

# DESPUÉS DE RECIBIR CAPACITACIONES HE INICIADO EN CASA MI HUERTO DE HORTALIZAS ORGÁNICAS



---

*Adriana Leiva, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

---

Quiero compartir lo que ha aprendido con FUNDESYRAM y las Hermanas Carmelitas, comencé a recibir las capacitaciones sobre agricultura orgánica, desde cuando anunciaron el curso de formación para jóvenes en Julio del 2013, me gusto la enseñanza sobre cómo se puede cambiar el sistema de cultivos, dejando de aplicar insumos comprados en las ventas nacionales, para probar insumos orgánicos que uno mismos los puede hacer, es una manera distinta de sembrar, abonar y cuidar las plantas, ya no es con químicos como hacen la mayoría que cosecha hortalizas y maíz en sus campos, ahora nos proponemos que todo sea orgánico.

Después de recibir las capacitaciones he iniciado a cultivar mi huerto de hortalizas, esto sirve para incentivar a otras personas que cultiven sus propios alimentos, para que puedan comer saludable, a mi como joven me ha beneficiado el proyecto, porque los técnicos me han enseñado el valor de comer sano y orgánico, así como de los principales beneficios para la salud personal y de nuestra familia.

Las formas más fáciles de cultivar es en espacios pequeños de nuestras casas, es así como he aprendido a sembrar, cuidar las plantas aplicando los distintos repelentes y abonos orgánicos, también a cómo cuidar los recursos naturales en beneficio de nosotros las personas y el planeta, pues muchos que sin saber los efectos que más adelante nos pueden causar la falta de los recursos naturales, contaminamos sin conciencia, pero mediante las capacitaciones estamos preparados para enseñar a otras personas la razones, por las que debemos evitar la contaminación.

Gracias a DKA, Centro Divina Providencia y los técnicos de FUNDESYRAM, por darnos los conocimientos necesarios para evitar plagas en los huertos y los conocimiento sobre los efectos, los malos hábitos alimenticios, principalmente por el consumo de alimentos con perseverantes químicos, como son refrescos, sodas, pizzas, leches artificiales y otros, al conocer estas realidades estamos iniciando a cambiar los hábitos alimenticos, que es una tarea difícil, pero esa es la lucha.

**“Invito a las familias del campo y de las ciudades, que produzcamos nuestros propios alimentos, y por supuesto que sean orgánicos, por el bien de la salud y del cuidado del ambiente”**

# HOY NO NECESITO COMPRAR LA MISMA CANTIDAD DE HORTALIZAS QUE ANTES, AHORA LAS CULTIVO EN MI HUERTO CASERO



*Victoria Nieto, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

Mi nombre es Victoria Nieto, soy una de las personas que se han visto beneficiadas con el proyecto de FUNDESYRAN, DKA y las Hermanas Carmelitas, ya que desde hace tres años me incorpore a las actividades, he recibido las capacitaciones tanto teóricas como prácticas y he visto los beneficios que he tenido al aprender a cuidar el medioambiente y los recursos naturales; a partir de las capacitaciones teóricas y prácticas he aprendido a sembrar diferentes tipos de cultivos, como por ejemplo: tomate, chile, cebolla, repollo, pepino y diferentes tipos de hierbas como cilantro, hierba buena, perejil, y ha sido solo usando productos orgánicos.

Con este programa de capacitación hemos aprendido sobre los diferentes cuidados que necesitan tanto los vegetales como las hortalizas, también he aprendido como elaborar abono orgánico, así como también los repelentes para repeler las plagas en los cultivos, además he aprendido a comer de forma más saludable y por otra parte al mismo tiempo me estoy ahorrando alguna cantidad de dinero que estaba destinado a algunas hortalizas, ya que hoy no necesito comprar la misma cantidad de hortalizas que antes, sino que las cultivo en mi huerto casero.

También he servido de motivación para otras personas que se han incorporado al proyecto, es así que muchos nos hemos visto beneficiados, incluyendo a muchos miembros de la Pastoral Social de La Parroquia Cristo Resucitado.

Las hortalizas requieren de muchos cuidados, como son el riego, el abonado y eludir insectos, que en gran número se pueden considerar como plaga, pero trabajando de la forma adecuada se pueden obtener buenos resultados, no es necesario trabajar en ellas todo el día, pero si estar pendiente de nuestras hortalizas en ciertos puntos del día, por ejemplo a la hora de regarlas.

**“Para cultivar plantas comestibles, también se pueden cultivar hortalizas en recipientes o en macetas, como, por ejemplo, tomates, chiles. No es necesario convertir el jardín en un huerto. Integrar verduras y hortalizas en un jardín en espacios pequeños es algo muy sencillo, solo requiere una**

**pequeña parte de nuestro tiempo”**

# NUNCA ME IMAGINÉ PODER CONVERTIRME EN PRODUCTORA Y VENDEDORA DE MIS PROPIOS ALIMENTOS PRODUCIDOS EN EL HUERTO PERIURBANO



*Ana Ruth Villeda, Productora de la Comunidad Las Victorias, Santa Tecla*

Le doy gracias a Dios y al programa huertos sostenibles por haberme abierto las puertas para poder aprender sobre la siembra de hortalizas, pues son de muchos beneficio para mi familia y además me ayuda a mantenerme relajada y ocupada con ello.

Yo vivo en la zona periurbana del municipio Santa Tecla, en la Colonia Las Victorias que está ubicada a 2 kilómetros de la ciudad, en nuestra zona, la mayoría de familias nos dedicamos a hacer trabajo de servicios, ya sea de empleada domésticas, hacer planchado, lavado, hacer tortillas, trabajos en las fincas, más bien lo que nos permitan ganar algo para el sostén de la familias. Ahora con los huertos orgánicos tenemos la oportunidad de poder ganar con la venta de los productos, yo en mi caso particular ya vendo a los vecinos tomates y estoy esperando la cosecha de repollos, brócoli y coliflor, los tengo en un pequeño espacio de mi casa, porque en realidad aquí donde vivimos es escasa la tierra, solo tenemos el espacio para la vivienda, pero eso no es limitante, porque con las técnicas aprendidas hacemos los arreglos para la siembra.

Me siento con mucha alegría, por todo lo aprendido, nunca me imaginé poder convertirme en productora, consumidora y vendedora de mis propios alimentos, pero con el aprendizaje que me dan los técnicos del proyecto, se ha despertado en mi un gran interés y respeto por la naturaleza, es así que con mi esposo y mis dos hijos, hemos aprendido a cultivar sin sustancias químicas que son dañinas para la salud del ser humano.

Felicito al programa y a las personas que hacen posible todo esto, para las personas que queremos aprender más de ello, ya que hasta la fecha estamos y continuaremos cultivando para comer, enseñar y vender parte de las hortalizas que hemos cultivado en mi huerto.

**“Quiero compartir un mensaje con las personas que van a leer mi experiencia: los mejores alimentos vegetales son los que se cultivan en casa, porque uno sabe cómo se producen, les invitamos a que hagan el intento de cultivar para comer y vender alimentos saludables”.**

# TÉCNICAS DE RECICLAJE EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN HUERTOS



*Flor Quintanilla, Técnica de FUNDESYRAM*

El reciclaje es transformar materiales usados, que de otro modo serían simplemente desechados, en recursos muy valiosos y de beneficio para la población y del medio ambiente, pues se evita la contaminación.

Las diferentes alternativas de reciclado para la producción de alimentos es una de las más utilizadas en las zonas periurbanas, pues les permite la optimización de los recursos, la utilización del espacio que por pertenecer a zonas donde no se cuenta con el espacio adecuado por la producción. En este sentido brinda las soluciones más inmediatas a las familias. Se han reutilizado botellas plásticas, llantas, huacales, cantaros, barriles o cualquier material que se pueda utilizar para la siembra de cultivos, esto con la finalidad de reducir la cantidad de materiales que salen en los hogares y darles un valor agregado que antes no se les encontraba, hoy se reciclan y contribuyen a establecer y manejar los huertos caseros.

Hemos tenido buenas satisfacciones con la utilización del reciclaje de productos del hogar, las familias han comprobado por su propia experiencia que no es necesario contar con terrenos extensos para poder producir sus alimentos de forma agroecológica.

**“Los huertos se pueden tener en los patios, sobre cemento o en techos; lo que realmente cuenta es el interés y el compromiso de la familia en consumir lo que produce y con la mejora del medio ambiente al reducir los impactos de la contaminación de los desechos”**

# ACCIÓN DE GRACIAS POR EL PROYECTO DE HUERTOS URBANOS ORGÁNICOS



---

*Julia García, Colonia Quezaltepec, Santa Tecla*

---

“Señor te doy gracias por haber tocado corazones de otras personas para traer estos proyectos a nuestro país y encontrar gente preparada en esta área para enseñar a los que necesitan aprender y hacer”.

Gracias el Centro Divina Providencia que las hermanas han abierto las puertas de ese Centro para estudiar estos cursos de agricultura orgánica, estamos aprovechando esta oportunidad de aprender haciendo los cultivos, sembrando, cuidando las plantas, haciendo abonos y los caldos.

El ingeniero de FUNDESYRAM que nos enseña con paciencia amor todo lo que él sabe gracias a Dios estamos cosechando de las semillas que nos da y así nos estamos ahorrando dinero y no sentimos felices de lo que estamos aprendiendo.

**Gracias Señor por tus bendiciones**

# TAMBIÉN LOS HOMBRES PROMOVEMOS LOS HUERTOS URBANOS



*Arístides Reyes, Colonia Quezaltepec, santa Tecla*

Compañeros y amigas, deseo comunicarles algo agradable que aprendí en el Centro Divina Providencia, ubicado en la Colonia Quezaltepec de Santa Tecla. Recibí una enseñanza de una persona muy agradable, donde uno le podía hacer pregunta relacionadas a la agricultura orgánica, pero lo más importantes es que las capacitaciones consisten en lo teórico como en lo práctico.

En lo teórico me enseñaron los tipos de enfermedades que puede adquirir las plantas y cómo combatir esas enfermedades y en lo práctico cómo hacer almácigos y preparar la tierra con abonos orgánicos (Bocashi).

Participar me ha dado bastantes beneficios, ya sea en lo económico, como la salud para mi persona y mi familia; ya no ando comprando en tiendas las legumbres, sino que yo las cultivo, lo cual me motiva a hacer mi huerto casero, tengo sembrando variedades de plantas aromáticas, como por ejemplo: romero, albahaca, tomillo, espinaca, cilantro, perejil, orégano, hierba buena y alcapate, también cultivo tomate, chile verde, berenjena y acelga.

También quiero dejar bien claro que tengo como compromiso enseñarles a otras personas todo lo que he aprendido, esto lo hago como Extensionista Comunitario.

También quiero dar las gracias a FUNDESYRAM por haberme elegido en ir a sacar un diplomado en agroecología y agricultura orgánica, en la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de El Salvador, donde me acreditaran un diploma como promotor, con lo cual he aprendido otras técnicas que no conocía.

**“Quiero despedirme dando las gracias a Dios y a las Hermanas Carmelitas del Centro Divina Providencia por todos los beneficios que he aprendido, las hermanas nos apoyan con sus instalaciones para capacitarnos. Muchas gracias a DKA y todos los que hacen posible este programa. Su amigo y**

**servidor, José Arístides Reyes”**

# HUERTOS CASEROS Y ORGÁNICOS EN LAS COMUNIDADES RURALES



*Eliseo López, Técnico FUNDESYRAM y Elba de Hernández*

La invención de la agricultura data de más de 8,000 años desde que una mujer la inventó. ¿Cómo? los hombres salían a cazar y cuando volvían traían frutas para comer, después botaban las semillas y estas nacían, al ver esto comenzaron a cuidarlos, crecían y se reproducían; así comenzó su manejo, recibiendo más tarde el nombre de Agricultura, hoy se llama Huertos Caseros. Estos han contribuido mucho en mejorar la alimentación en las familias, también permiten un ahorro significativo en los gastos de la canasta básica.

¿Qué son los huertos? le llamamos huerto, al cultivo de plantas comestibles o medicinales, cultivadas alrededor de la casa o en un área específico, que también podría estar cercado.

Soy Elba de Hernández. ¿Cómo inició la práctica de cultivar el huerto? Bueno, fue desde que se me hizo ver que el gasto de agua era bastante y que podría ocupar (reutilizar) el agua servida, y no solo botarla.

¿Cómo prepara el suelo? Primero pico la tierra, luego le incorporo afrecho de zompopo mezclado con afrecho de frijol, riego las aguas tratadas y dos días antes de la siembra le pongo ceniza, después trato que se mantenga mojado, o sea que todo el agua servida y pasada por el filtro la ocupo para regar el huerto.

¿Qué plantas tiene sembradas? Comestibles; pepino, tomate, mora, cebollín, alcapate, hierba buena, chiles, zacate limón, sábila y chile de jardín.

¿Cuánto considera que se ahorra si tuviera que comprar lo que produce? Considero que serían unos \$25.00 al mes.

# PLANTAS EN LOS HUERTOS DE MAYOR APOORTE A LA NUTRICIÓN FAMILIAR



*Juan Argueta, Técnico de FUNDESYRAM*

Las familias de Tacuba cultivan en huertos de 10 a 25 m<sup>2</sup>, especies que ayudan a la salud y la nutrición, pues son libres de contaminantes químicos, lo cual ayuda a proteger los recursos naturales, conservando una biodiversidad de alimentos y promoviendo la seguridad alimentaria dentro de las comunidades.

Uno de los objetivos principales, es que cada familia tenga sus propias semillas criollas en su respectiva comunidad, para contribuir a mejorar su calidad de vida, que sean capaces de ser auto sostenibles en el tiempo, esto para que no tengan que depender siempre de estar comprando las semillas.

Uno de los grandes logros es que la mayoría de las familias es que manejan al menos 6 a 10 especies de plantas, tanto alimenticias, medicinales y ornamentales, que ayudan a la dieta alimenticia y los ingresos, así como también a toda la comunidad cuando se vende o se intercambian productos, cosechados con los pobladores.

En el caso de plantas medicinales según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que cerca de 80% de la población mundial utiliza las plantas para atender sus principales problemas de salud.

Entre las plantas promisorias que se cultivan en los huertos familiares tenemos: la remolacha, la moringa, pepino, chile, ayote, pipián, chipilín, cilantro, frijol, hierva mora, entre otros. Solo para dar un ejemplo de lo que contienen las especies, se comentan las de la remolacha y moringa que no son muy conocidas por las familias de Tacuba.

La remolacha es una hortaliza que tiene un color rojizo, sus hojas se pueden comer crudas o cocidas. Tiene un gran aporte de folatos, vitaminas del grupo B, tales como la B1, B2, B3, B6, también contiene vitamina C, potasio, carotenos, y azúcares en forma de sacarosa.

La remolacha tiene muchos beneficios para la salud humana entre algunas por las cuales se cultiva en las comunidades de la microrregión Tacuba es por ello que disminuye el desarrollo de cáncer de pulmón, de piel e hígado. Los carotenoides que se encuentran en las hojas de la remolacha ayudan a prevenir ciertos cánceres.

Las propiedades de la remolacha:

- \*Es diurética.
- \*Reduce la anemia.
- \*Combate el estreñimiento.
- \*Regula las glándulas tiroides.
- \*Reduce el colesterol y la diabetes.
- \*Tiene un gran poder antioxidante.
- \*Mantiene la salud ocular.
- \*Se utiliza para perder peso.
- \*Protege el hígado.

Propiedades de la moringa:

Vitaminas:

Vitamina A (alfa y beta-caroteno), B, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, folato ácido fólico, Biotina y mucho más.

Minerales:

Calcio, cloruro, cromo, cobre, flúor, hierro, manganeso, magnesio, molibdeno, fósforo, potasio, sodio, selenio, azufre.

Aminoácidos:

Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina, alanina, arginina, ácido aspártico, cistina, glutamina, glicina, histidina, prolina, serina, tirosina.

Otros nutrientes de la moringa:

Clorofila, carotenoides, cito quininas, Flavonoides, Omega (3, 6,9) los aceites, esteroides vegetales, Polifenoles, Luteína, y muchos más.

Los huertos son parte complementaria de las familias para mejorar la calidad de vida y obtener una mejor alimentación, lo mejor es que son producidas en forma orgánica; con estas buenas prácticas es como las familias se ahorran una buena parte de dinero, al no gastar sus escasos recursos económicos en ir a comprar los hortalizas al pueblo, ese dinero lo invierten en otras necesidades del hogar.

**“Con la producción de los huertos familiares, FUNDESYRAM, está contribuyendo a que los huertos sean parte importante de mejorar la seguridad alimentaria y que sea auto sostenible, que los pobladores no tengan que depender de las semillas híbridas, para que puedan alimentar a hijos e hijas”**

# BENEFICIOS DE LOS HUERTOS COMO UN COMPLEMENTO DE LAS CASAS ECOLÓGICAS



*María Deysi Rivas de Pérez, El Durazno, San Pedro Puxtla*

Desde hace un año junto con mi familia trabajamos con el establecimiento de una "casa ecológica", con el fin de vivir dignamente, para transformar nuestra casa tradicional a casa ecológica, hemos usando recursos propios de los que tenemos en la comunidad, materiales que no son caros y que también no dañan al medio ambiente. En la casa ecológica tenemos varias tecnologías que nos ayudan a cuidar el medio ambiente y al buen vivir de la familia, tecnologías entre las que están: Lámparas solares artesanales, filtro de aguas grises, división de madera dentro de la casa donde duermen las niñas, pintado de la vivienda con cal, cocina ahorradora de leña y huertos caseros.

Cada casa ecológica debe tener un huerto orgánico, con estas prácticas tecnológicas y de buen vivir, hemos aprendido a producir gracias a FUNDESYRAM, tres tipos de plantas importantes que nos dan un sinnúmero de beneficios, dentro de estas plantas están: plantas medicinales, que nos sirven para el control y prevención de algunas enfermedades, entre estas plantas tenemos: ruda, orégano, menta piperita, jengibre, sábila y romero. Plantas ornamentales, entre las que tenemos: veranera, clavel, rosas, crotos, palmeras, flor de medio día, centavito y otras. Plantas comestibles que siempre sembramos para el consumo de la familia y la venta entre las que están: ejote, pepino, yuca, malanga, mora, chipilín, ayote, repollo y rábano.

Permanentemente estamos con la producción de plantas en la casa ecológica con un manejo completamente orgánico, haciendo uso de bocashi y foliares que FUNDESYRAM nos ha enseñado a producir, trabajamos toda la familia y nos da mucho gusto porque consumimos productos muy sanos y le vendemos al prójimo productos que no llevan químicos. Hoy estamos viendo los problemas de salud que traen y que nosotros estamos combatiendo al producir, consumir y vender alimentos orgánicos.

Soy lideresa comunitaria y junto a mi esposo y demás miembros de la familia manejamos el huerto en el solar de la casa, son 2 tareas (400 m<sup>2</sup>) y que gracias al agua que tenemos cerca, producimos todo el año; lo que nos genera muchos beneficios entre lo que está el ingreso de más de \$50.00 mensuales.

**“El tener una casa ecológica demostrativa nos ha ayudado a trabajar más en nuestro hogar y hacer muchas practicas ecológicas que nos han puesto como familia ejemplar en nuestra misma comunidad, hoy somos ejemplos vivos para otras familias de la comunidad que también ya tienen un inicio y quieren llegar a tener como nosotros tenemos y que vivimos en una buena amistad con el medio ambiente que Dios nos ha regalado y que debemos cuidar”**

# EXPERIENCIA DE JOVEN EN LA PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS CON TÉCNICAS ORGÁNICAS



*Carlos Alonso Ruiz, El Durazno, San Pedro Puxtla*

Soy Carlos Alonso Ruiz de 28 años de edad, trabajo desde hace 4 años con hortalizas a base de técnicas orgánicas, dentro de las hortalizas que produzco está el frijol, pepino, ayote, rábano, espinaca, tomate, okra, entre otros, además de la producción de hortalizas he incorporado maíz y sorgo (maicillo) como parte de la diversificación agropecuaria, trabajando todo esto con prácticas orgánicas con el propósito de poder producir alimentos sanos libres de agroquímicos, a la vez generar ingresos económicos para el sostén de la familia.

Comparto mi experiencia sobre el manejo de los cultivos.

## **Manejo de la fertilización de hortalizas.**

- Aplicación de bocashi o composta al suelo a doble excavación o bio intensivo.
- Media de libra de bocashi por planta a los 15 días de sembrado.
- Introducción de tecnologías apropiadas.
- Aplicación de M5 (para repeler insectos) para reforzar la fertilización y,
- Aplicación de biofermentos cada 15 días.

Logrando con estas prácticas orgánicas la reducción de costos en la producción y cosechar alimentos sanos.

## **Beneficios de la producción de hortalizas orgánicas.**

- Evitar el riesgo enfermedades cancerígenas que afectan mucho a las personas.
- La calidad nutricional de los alimentos producidos orgánicamente son superiores a los convencionales.
- Reduce costos y gastos de producción.
- Aumenta la ganancia, ya que no necesita de cantidades grandes para producir.
- La generación de bosques y paisajes.
- La no contaminación con agro tóxicos de suelo y agua.
- La generación del suelo y su microbiología.

**“He llegado a la conclusión de que no se necesita demasiado fondo económico para producir sano y producir hortalizas de buena calidad, tampoco necesitamos paquetes tecnológicos, sino que nosotros mismos podemos producir semillas criollas en nuestras comunidades”**

# EXPERIENCIA DE PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS ORGÁNICAS EN HUERTOS, PARA MEJORAR LA ECONOMÍA FAMILIAR



*Aracely Castaneda, Rosario Arriba, Jujutla y Manuel Antonio vega, FUNDESYRAM*

La economía familiar en la región occidental de El Salvador cada vez más se está viendo fortalecida con el aprendizaje de nuevas técnicas de cultivo y manejo de los recursos, generando una mayor posibilidad de garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias, además de generar ingresos económicos que proporcionan un equilibrio en los costos de vida de la familia, considerando que según un estudio del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). En El Salvador, en el año 2014 indica que 4 de cada 10 personas aún sobreviven con ingresos entre los \$4 y \$10 dólares diarios que, aunque no están en un nivel de pobreza extrema, los coloca en el índice de mayor vulnerabilidad, en este sentido la apuesta al desarrollo familiar, avanza desde la perspectiva de cada familia, que han encontrado en la producción de hortalizas en huertos caseros un medio que mejora la estabilidad de las familias.

Francisca Aracely Castaneda, trabaja en la organización comunitaria, es socia del comité de micro finanzas comunitarias y en su hogar maneja familiarmente el cultivo de las hortalizas, que para la familia representa un bastión para la economía familiar.

Ella dice, "Tengo 34 años de edad soy madre de 4 hijos, atiendo las tareas de cuidado de mis hijos, las tareas domésticas y además me gusta mucho trabajar en la producción de los alimentos en las áreas que tenemos de huertos caseros, para mi este trabajo es de mucha importancia porque de aquí depende una gran parte de los alimentos que consumimos, estamos manejando por lo menos unas 20 variedades de semillas de hortalizas, unas 12 variedades de plantas medicinales y unas 15 frutales y forestales, estamos cambiando nuestra forma de trabajar, porque ahora hemos comprendido que en el campo deben haber muchas variedades de plantas para tener más opciones de cosecha y además porque debemos cambiar el paisaje que antes teníamos cuando solo cultivábamos hortalizas o granos básicos.

Entre las cosas más importantes que hacemos, puedo decir que:

1. Que este trabajo lo realizamos familiarmente, aquí trabajamos todos los miembros de la familia, buscamos la integración familiar y la integración de variedades de plantas, sirve como una escuela de aprendizaje porque

aprendemos haciendo las cosas.

2. La práctica de la agricultura orgánica, que cada vez más estamos mejorando con las nuevas técnicas que vamos aprendiendo; la conservación del suelo para el manejo adecuado de los recursos, la reutilización de materiales y otras tecnologías que estamos implementando, ahora ya no estamos como hace unos 5 años atrás cuando comenzamos la producción orgánica. Ahora ya hemos mejorado mucho más, porque tanto el huerto como la finquita la manejamos de manera orgánica, pero lo mejor es que nosotros aquí mismo producimos los insumos, y casi la mayoría de las semillas son criollas o las estamos adaptando a nuestro clima, es decir que vamos dando pasos hacia la no dependencia de productos o insumos contaminantes o tóxicos provenientes de la industria, considero además que así como estamos trabajando vamos a lograr producir todo lo necesario para cultivar nuestro huerto y tenerlo más diversificado pero produciendo nuestras propias semillas e insumos.

**“Es una gran satisfacción alimentar a mi familia con hortalizas sanas producidas en el hogar”**

# ESPECIES NATIVAS QUE MEJOR SE ADAPTAN A LOS HUERTOS



*Ezequías Méndez, FUNDESYRAM*

Dentro de las plantas nativas y acriolladas que los productores han venido manejando para poder adaptarlas en los lugares en donde las familias disponen de poco espacio, y con posibilidades de establecer huertos agroecológicos para mejorar la alimentación, podemos mencionar: hierba buena, cebollino, chipilín, moras, ejotes criollos, pipianes ayotes, plantas ornamentales y medicinales.

Estas son especies de plantas que se pueden cultivar con pocos insumos, tienen bondades especiales; alimenticias y medicinales, razón por la cual se utilizan en terapéutica humana y veterinaria. Estas plantas son de fácil adaptación, son resistentes a plagas y enfermedades y se adaptan a cualquier clima.

Para el cultivo de estas plantas se requiere poco espacio, se reproducen por semilla botánica y por semillas vegetativa, también se usan para evitar la propagación de plagas y enfermedades en los cultivos, se adaptan en materiales reciclables como llantas, botellas, huacales; esto, por contar con un sistema radicular resistente que es capaz de adaptarse y alimentarse en condiciones adversas, aunque en los huertos debemos darle las buenas condiciones de suelo u agua para que produzcan más. Otra ventaja es que en poco tiempo produce un gran espesor y tallos robustos, por lo que aromatiza el interior de las casas y además se puede hacer uso de las hojas para la cocina, como ya se ha dicho anteriormente.

A modo de ejemplo, una especie altamente promisorio es la hierba buena, utilizando tallos y hojas frescas que se recolectan durante todo el año, consiguiendo de esta forma un condimento excelente para guisos o un aromatizante muy profundo para diferentes espacios del hogar. También se usa en infusiones, podemos esperar la floración (las flores poseen una vida relativamente corta), consiguiendo hojas y flores y dejándolas secar a la sombra, siendo guardadas posteriormente en recipientes cerrados herméticamente en lugar seco y oscuro con la mayoría de las plantas para después utilizarlas como aromatizantes en comida.

# TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE AGUA PARA MEJORAR LA PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS EN HUERTOS FAMILIARES



*Hugo Mata, FUNDESYRAM*

FUNDESYRAM – MDS – SPF – UE han facilitado a los jóvenes y mujeres del municipio de Comasagua que se organicen en la Cooperativa Canasta Campesina para que enfrenten y superen los principales problemas que les aquejan como la exclusión y la pobreza; uno de los resultados del proyecto es la producción de alimentos orgánicos.

Pero debido a la escasez de agua en el municipio, la Cooperativa Canasta Campesina con el apoyo del proyecto está impulsando la producción de hortalizas orgánicas en huertos caseros complementada con la técnica de cosecha de agua y su utilización en la época seca.

Doña Ruth Landaverde es la tesorera de la Cooperativa y produce sus hortalizas en su huerto casero y en un macro túnel, ella cosecha su agua con la técnica techo y agua en un pequeño solar de su casa ubicado en el cantón San Antonio, estas hortalizas después de consumir lo que necesita la familia, son comercializadas por la Cooperativa con consumidores solidarios de la zona metropolitana de San Salvador y alrededores.

Doña Guadalupe Sigaran, es la Vicepresidenta de la Cooperativa y también produce sus hortalizas orgánicas en el patio de su casa con la técnica techo y agua, ella vive en un asentamiento humano ubicado en la Cooperativa Santa Adelaida, Cantón el Matazano siempre del municipio de Comasagua.

**“Como se puede ver, no hay límites para la cosecha de agua y su utilización en la producción de alimentos orgánicos, solo se necesitan tener las ideas, algo de recursos y el ánimo para aprovechar el agua que normalmente se pierde después de cada lluvia”**

# MICRO RIEGO POR GOTEO, UNA TÉCNICA PARA PRODUCIR HORTALIZAS EN PEQUEÑOS ESPACIOS



*Nelson Roberto Flores, FUNDESYRAM*

La necesidad de cultivar en espacios pequeños es cada vez mayor en las zonas rurales y urbanas, en estas últimas la justificación con mayor relevancia es que se carece del espacio suficiente para sembrar plantas de cualquier especie, útiles para la nutrición, ornamentación o de uso medicinal.

Otro aspecto importante a considerar es la escases de agua, elemento vital en cualquier sistema de producción de cultivos, de ahí que su transporte y consumo debe ser lo más eficiente posible para evitar desperdicios.

Se describe un sistema artesanal de riego por goteo, donde se usan algunos materiales de reciclado, tubería y accesorios plásticos. Este sistema ha sido diseñado para superficies no mayores a los veinte metros cuadrados (espacio usual en los patios urbanos).

## **Descripción del sistema.**

Consiste en un depósito plástico de 20 litros de capacidad que sirve como tanque de captación del agua, en el fondo se acopla un adaptador PVC de 13 mm de diámetro, como se muestra en la Figura 1. Al adaptador se une el cabezal por medio de manguera flexible de 1.25 m de largo.

Al cabezal van conectadas las mangueras de distribución con los goteros. Esta distribución se ubica en posición perpendicular al área de siembra, como se observa en la Figura 2 y no debe sobrepasar los cinco metros de ancho.

El depósito de agua se coloca al centro del lote que se va a regar, a una altura de un metro sobre el nivel del terreno, con el propósito que el agua fluya uniformemente y sin problema, por medio de la gravedad. Será necesario recargar el depósito con agua, cuando se hayan vaciado las dos terceras partes de su volumen, lo que puede hacerse utilizando aguas grises después de filtradas, agua de la pila o de la cisterna. Evitar usar agua del chorro ya que contiene mucho cloro y puede dañar los cultivos.

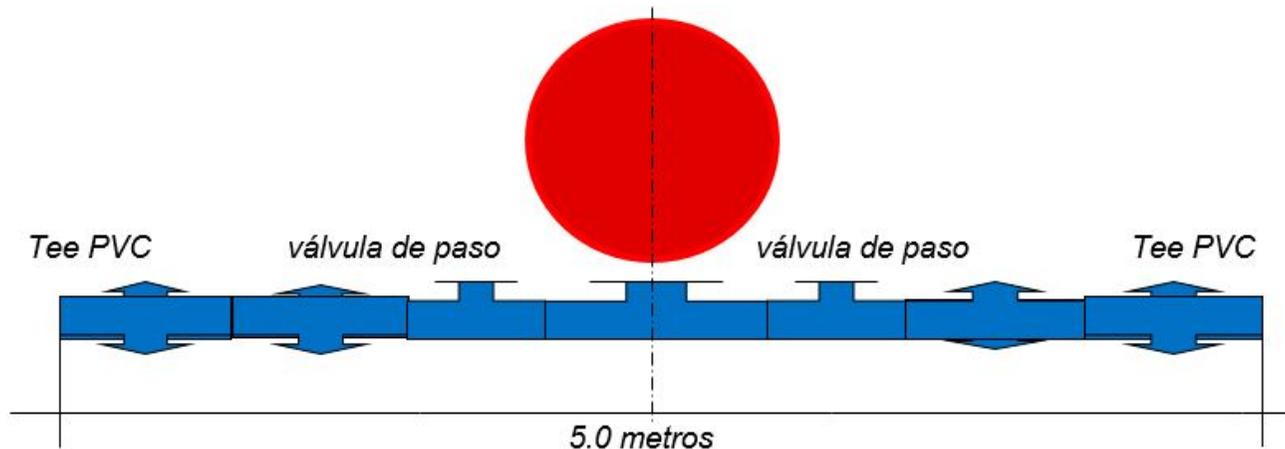


Figura 2. Cabezal de distribución acoplado al depósito de captación de agua

Al cabezal se unen las mangueras de riego que están hechas de polivinilo negro de 13 mm de diámetro, con una longitud de 4.50 metros y separadas entre sí a 0.80 metros de distancia. Seis de ellas van colocadas en sentido opuesto a las otras seis, conformando dos secciones de riego. Se deben doblar en las puntas para evitar salida del agua y pérdida de presión.

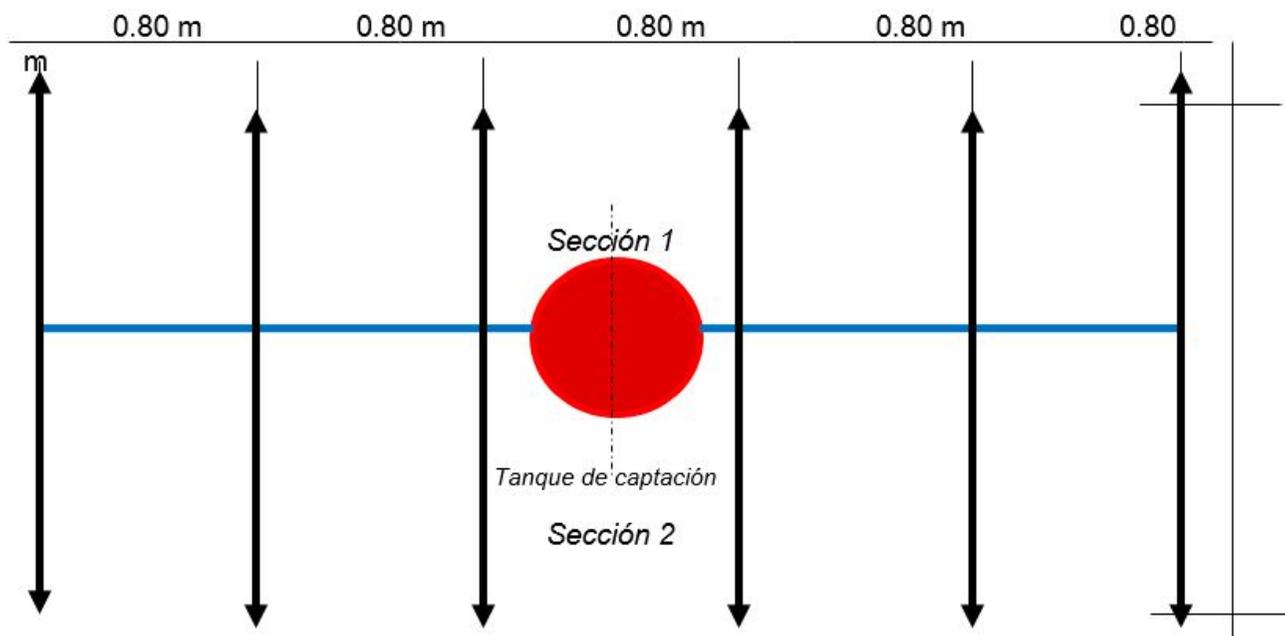


Figura 3. Forma de ubicación de las mangueras de riego

Sección 2



**Figura 4. Forma de doblar los extremos de las mangueras de riego**

**Goteros.**

Los goteros son los encargados de colocar el agua en el lugar ocupado por cada planta y deben ser regulados de manera uniforme para que goteen la misma cantidad.

En este sistema consisten en tornillos golosos de 25 mm de largo y de 5 mm de grosor. En cada manguera se ubican ocho tornillos gotero separados a una distancia de 50 centímetros entre sí.

Como se muestra en la Figura 5, la punta aguda del tornillo sobresale un par de milímetros de la manguera, quedando la cabeza del mismo separada aproximadamente a 10 mm.

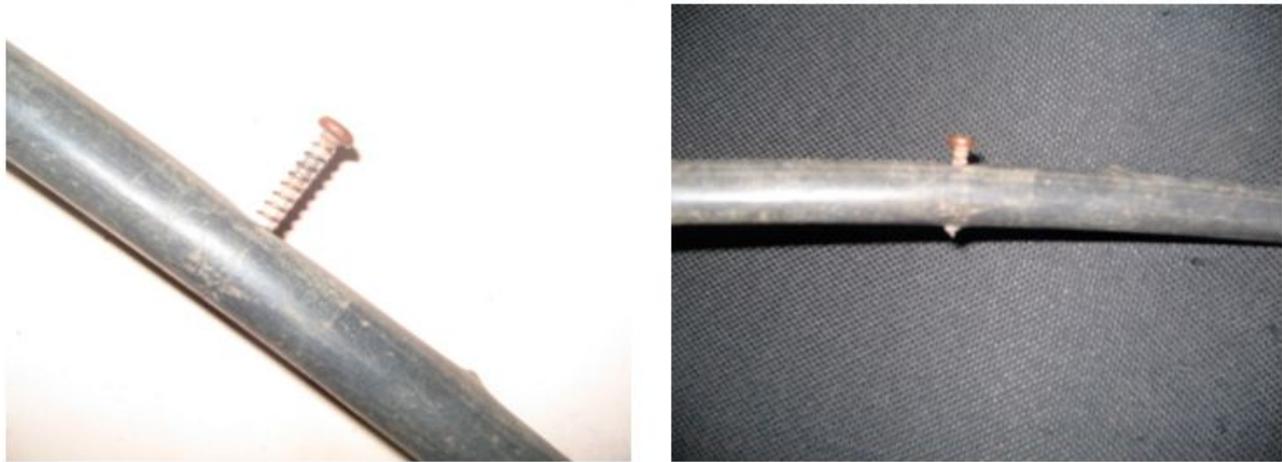


Figura 5. Colocación del tornillo gotero en la manguera de riego

**El riego se regula sacando o metiendo la punta del tornillo que sobresale, cada tornillo gotero debe gotear 20 mililitros por minuto.**



Figura 6. Posición final del tornillo gotero

#### **Operación del sistema de microriego por goteo.**

Una vez que está instalado y regulado el sistema se procede a limpiar las tuberías, dejando que fluya el agua hasta que salga libre de suciedad y/o aire. Se doblan las puntas y se debe cuidar que cada gotero este en la posición correcta (en cada planta).

Se llena en forma manual, el tanque de captación hasta el borde superior, evitando que rebalse, se abre el paso hacia una de las secciones y se deja durante una hora, este es el tiempo de riego con un caudal de descarga de 330 mililitros/minuto.

Se vuelve a llenar el tanque y se abre el paso hacia la otra sección, regando durante el mismo tiempo y con el mismo caudal de descarga. La operación puede repetirse hasta completar la necesidad de agua del cultivo o siguiendo un programa de riego previamente establecido.

Operando el sistema con el tanque de captación ubicado a una altura de un metro, se calcula que la presión de trabajo es del orden de 2.15 libras por pulgada cuadrada (psi).

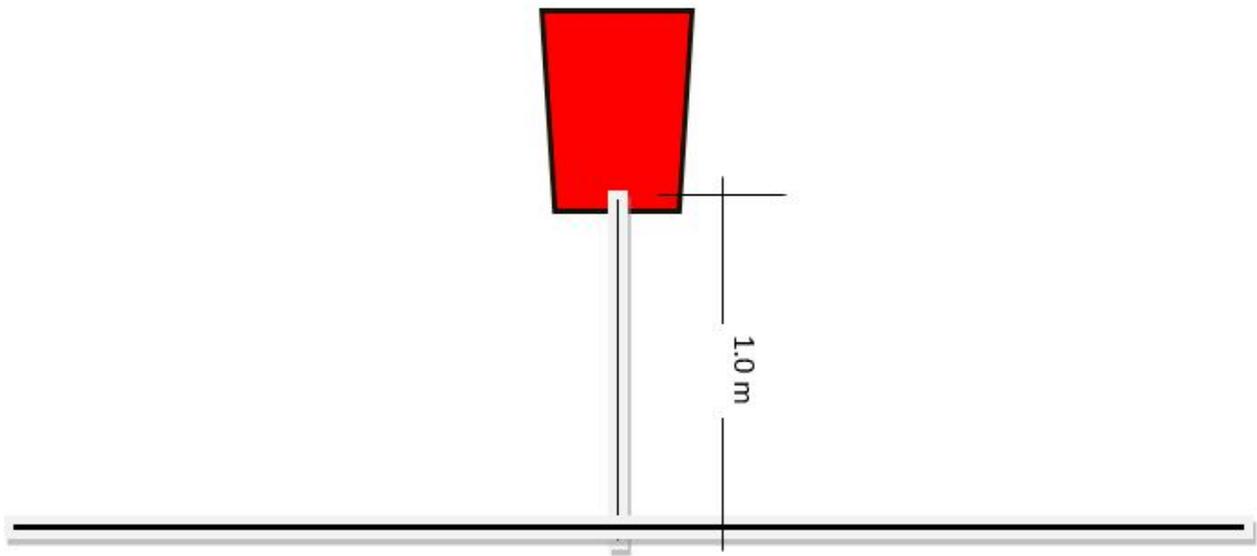


Figura 7. Altura del tanque de captación con respecto al nivel de las mangueras de riego

**Tabla 1. Especificaciones del microsistema de riego**

CARACTERISTICA	ESPECIFICACION
<i>Capacidad del tanque de captación</i>	20 litros
<i>Caudal de descarga</i>	330 mililitros por minuto
<i>Tiempo de descarga del tanque de captación</i>	1 hora
<i>Diámetro de salida</i>	13 mm
<i>Diámetro tubo del cabezal</i>	13 mm
<i>Ancho máximo del cabezal</i>	5 m
<i>Largo máximo mangueras</i>	4.50 m
<i>Altura de ubicación del tanque de captación</i>	1 m
<i>Presión de trabajo a capacidad total tanque</i>	2.15 psi
<i>Número de secciones</i>	2
<i>Distancia máxima entre mangueras</i>	0.90 m
<i>Distancia mínima entre mangueras</i>	0.60 m
<i>Cantidad de manguera por metro cuadrado</i>	1.25 m
<i>Gotos por metro lineal de manguera</i>	2.25
<i>Distancia entre goteros</i>	0.50 m
<i>Descarga de agua por gotero</i>	20 mililitros por minuto
<i>Área efectiva de riego</i>	20 m <sup>2</sup>

**Tabla 2. Materiales para elaborar el microsistema de riego**

DESCRIPCION	CANTIDAD
<i>Cubeta plástica de 20 litros (material de reciclado)</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Tee lisa PVC de 13 mm</i>	<i>3 unidades</i>
<i>Cruz PVC de 13 mm</i>	<i>4 unidades</i>
<i>Adaptador macho PVC de 13 mm</i>	<i>5 unidades</i>
<i>Válvula de paso PVC de 13 mm</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Manguera negra de polivinilo x 13 mm</i>	<i>30 metros</i>
<i>Tornillo goloso de 25 x 5 mm</i>	<i>50 unidades</i>
<i>Pegamento PVC</i>	<i>1 tubo x 125 gramos</i>
<i>Cinta teflón</i>	<i>1 rollo</i>
<i>Tubo PVC de 13 mm x 6 m x 100 psi</i>	<i>1 unidad</i>

**Costo del sistema.**

El costo es del orden de los US\$25.<sup>00</sup> incluye materiales y mano de obra. No se necesita equipo, ni herramientas especiales para su elaboración. Se estima que el sistema puede llegar a tener una vida útil de cinco años y solo requiere de limpiezas periódicas del depósito de agua y las mangueras de riego.



**Fundación para el Desarrollo y Restauración Ambiental**

CopyRight 2015 [www.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)

**Redes Sociales**



**Información sobre cursos**

[fundesyramdireccion@gmail.com](mailto:fundesyramdireccion@gmail.com)

**Teléfono**

(503) 2273-3406

**Recomendaciones**

[Biblioteca](#)- [videos](#) - [Boletines](#)- [capacitaciones](#)