



UNIVERSIDAD FASTA
FACULTAD DE CS. MÉDICAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales, Conocimientos en Huertas y Grado de Satisfacción del Programa PROHUERTA en docentes



María Sur Pérez
Tutora: Lic. Mónica Navarrete
Dpto. de Metodología de la Investigación

2015

*“La posibilidad de hacer realidad un sueño
es justamente lo que vuelve la vida interesante”*

Paulo Coelho

A mis papas, que gracias a ellos, a su amor, esfuerzo y apoyo incondicional
hoy me encuentro transitando el final de este largo camino.
Es un sueño hecho realidad.

Les agradezco a mis papas por estar siempre a mi lado, aconsejándome y apoyando mis decisiones. Gracias a su gran esfuerzo hoy puedo estar finalizando algo tan importante para mí. Los amo infinitamente!

Gracias a mis hermanos que estuvieron siempre presente, sacándome una sonrisa en cada momento que lo necesité. Con su inocencia y sencillez ayudaron a que vea las cosas más simples. Los amo!

A mi novio, César, que estuvo a mi lado de forma incondicional en esta última etapa, apoyándome en todo momento. Gracias por compartir esta experiencia conmigo y sobre todo, por la paciencia que me has tenido. Fuiste un pilar muy importante en esta etapa. Te amo, mi gran compañero de la vida!

A mis abuelos Luis, Yaqueline y Manuel que fueron parte de cada etapa de mi carrera, estando siempre presentes, interesados por cada instancia a la que acudía. Por sus mimos, comidas y regalos que me enviaron lo cual me lleno de felicidad. Los adoro!

A ese angelito que es mi abuela Cristina, no se encuentra físicamente pero siempre la sentí muy presente. Sé que estaría igual de feliz que yo por esto que he logrado, Y orgullosa de mí. La extraño y quiero con el alma!

Le doy gracias a mis tías, tíos y primos porque cada uno me transmitió su interés, apoyo y alegría en todo lo que he hecho. Me encanta poder compartir esto con ustedes. Los quiero!

A mis amigas Luciana, Agustina, Pilar, Sol, Cintia, Florencia, Nadia, Agostina y Laura, gracias por escucharme, compartir experiencias, aconsejarme y apoyarme en todo momento. Las quiero mucho!

Agradezco a mi amiga y concubina Micaela, por estos últimos años en los que tuvo el aguante y paciencia para ayudarme, aconsejarme y siempre brindarme su apoyo. Te adoro!

A mi amiga Grisel, que conocí gracias a la Facultad, donde compartimos tantos momentos juntas, en los cuales se volvían entretenidos los días eternos de estudio y las largas horas de cursada. Gracias por estar siempre y ayudarme en cada momento que lo necesite. Te quiero mucho!

Al departamento de Metodología, en especial a Vivian Minnaard por la dedicación y ayudarme en esta investigación. Gracias!

A Natalia del departamento de Estadística, gracias por su ayuda, buena predisposición y el aporte de nuevas ideas.

A mi tutora Mónica Navarrete por encontrarse siempre que la necesite y por sus consejos.

Agradezco a integrantes del INTA, en especial a Cecilia Leonardi y Marcela Almendros, por permitir que mi investigación se lleve a cabo y brindarme ideas.

Gracias a todos los docentes del curso Pro Huerta que cooperaron en esta investigación.

A todos aquellos que de alguna u otra forma estuvieron presentes y ayudaron a que finalice mi carrera.

Gracias!

Objetivo: Analizar las prácticas alimentarias, representaciones sociales, conocimientos en huertas y grado de satisfacción de los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta durante el período de abril a noviembre del 2014.

Material y Métodos: El presente estudio es cuanti-cualitativo, descriptivo, de corte transversal, no experimental. La muestra no probabilística está constituida por 50 docentes de diferentes escuelas de la ciudad de Mar del Plata, los cuales participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta dictado por el INTA. Los 50 docentes fueron encuestados mediante un cuestionario que consistió en preguntas cerradas acerca sus prácticas alimentarias, conocimientos en huertas y el grado de satisfacción que presentaron del curso asistido. También se incluyeron preguntas abiertas para conocer sus representaciones sociales. Se realizaron dos cuestionarios uno pre-curso y otro post-curso.

Resultados: El consumo de verduras en los docentes que asisten al curso es elevado, ya que el 100% de los encuestados las consumen. Con respecto a su frecuencia de consumo, hubo un incremento en la opciones de 4 a 6 veces por semana y en la de todos los días, en comparación con la primer encuesta. Informan adquirir las verduras a través de las verdulerías. Se observa que las preparaciones que más realizan con éstas son: tartas, ensaladas, revueltos, pastel de papa, guisos, tortillas. El tipo de cocción más conocida como utilizada es la hervida. En el análisis cualitativo con respecto a educación alimentaria, los beneficios que genera para la salud el consumo de las verduras, y el concepto de qué es una huerta; fueron óptimos y correctos. En cuanto al conocimiento que presentan de las verduras que se pueden cosechar en una huerta las respuestas resultaron que podían ser tanto verduras del grupo A, B como plantas aromáticas. Con respecto al aporte nutritivo que brindan las verduras al organismo, afirmaron en que aportan vitaminas y minerales, agua, fibra dietética y proteínas. En el caso de las verduras adquiridas en mercados y las que son producidas en huertas prevaleció el concepto que las producidas en huertas son libres de agroquímicos. La mayoría coincidió en que tener una huerta en el hogar es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación, debido a que se obtienen verduras de forma económica. El 54% de los docentes manifestó estar muy satisfecho con el curso, donde los beneficios que obtuvieron son los conocimientos necesarios para la producción de una huerta.

Conclusiones: Los docentes señalan que la adquisición de conocimientos a través de este curso les permite poder transmitirlos a sus alumnos, fomentando así la incorporación de mayor consumo de las verduras en la alimentación del niño, pudiendo fortalecer un hábito que puede sostenerse a lo largo de su vida. De esta manera se podría contribuir a la prevención de enfermedades y lograr hábitos de vida más saludables.

Palabras claves: educación alimentaria, prácticas alimentarias, conocimientos, grado de satisfacción, representaciones sociales, huerta, verduras.

Objective: To analyze the dietary practices, social representations, knowledge of orchards and level of satisfaction of teachers who participated in the course on the Pro Huerta Program (pro-orchard program) from April to November 2014.

Material and Methods: This was a quantitative and qualitative, descriptive, cross-sectional, and non-experimental study. The non-random sample consisted of 50 teachers from different schools in the city of Mar del Plata, Buenos Aires province, which participated in the course on the Pro Huerta Program delivered by INTA (National Institute for Agricultural Technology). Teachers were surveyed by closed questions about their dietary practices, knowledge of orchards, and their level of satisfaction with relation to the course they had attended. Open questions were also included in order to learn about their social representations. Questionnaires were conducted before and after the course.

Results: Consumption of vegetables corresponded to 100% of participants. If the two surveys were taken into account, there was an increase in frequency of consumption as regards the variables 4-6 times a week and the everyday one. Our participants reported acquiring their vegetables at the greengrocers and the most common preparations were pies, salads, scrambled eggs, *hachisparmentier*, stews and omelets. The most popular cooking method was to boil vegetables. As regards the qualitative analysis of dietary education, knowledge of health benefits generated from the consumption of vegetables, and the concept of what an orchard is, were optimal and correct. Our participants stated they had information on the fact that vegetables A and B, and aromatic plants could be harvested in an orchard. With relation to the nutritional content provided by vegetables, they indicated they offer vitamins and minerals, water, fiber and protein. They agreed on the fact that vegetables from orchards are free of chemicals as compared to those purchased in markets. Most agreed that a good way to include vegetables in the diet is having a home orchard, because it is a cheaper way to obtain vegetables. The level of satisfaction with the course was very good; 54% of teachers said they were very satisfied with the course, by which they could have the necessary information to grow an orchard.

Conclusions: Teachers stated that the course enabled them to transfer the knowledge of orchards to their students, and consequently to promote the incorporation of vegetables in children's diets, a habit that can be sustained throughout their lives. This could be a contribution for the prevention of diseases and to achieve healthier life habits.

Keywords: dietary education, dietary practices, knowledge, level of satisfaction, social representations, orchard, vegetables.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I	
<i>Programa Pro Huerta</i>	4
Capítulo II	
<i>Huertas Orgánicas</i>	18
Diseño metodológico.....	35
Análisis de datos.....	55
Conclusiones.....	111
Bibliografía.....	116



INTRODUCCIÓN



En la Argentina hay abundancia y variedad de alimentos, sin embargo uno de los principales problemas que tiene la población es la dificultad de acceder a una adecuada alimentación. Dicho acceso depende de la capacidad de compra de los hogares, la relación entre los precios de los alimentos y sus ingresos, del Estado a través de las Políticas Públicas, y de las estrategias domésticas de consumo de los hogares, que incluye tanto las prácticas como las representaciones frente al acto alimentario. (Aguirre, 1997)¹

Sin embargo, nada garantiza que si mejoraran las condiciones de accesibilidad hacia los alimentos, las familias realizarían elecciones que tengan en cuenta la salud y el bienestar. En nuestro país el consumo de verduras y frutas es insuficiente, tanto en el sector de bajos recursos como de altos recursos socioeconómicos. No es suficiente asegurar el acceso a un alimento, si el mismo no es considerado “bueno para comer”, más aún cuando se desconocen las formas de utilizarlo y prepararlo. (Borras, 2008)²

Tal como lo señala Aguirre (1997), desde el punto de vista antropológico una característica importante de la alimentación es que las formas culturales de comer terminaron condicionando la necesidad biológica de hacerlo de una manera determinada, en donde lo biológico y lo cultural se encuentran unidos, resultando difícil poder separarlos. Las dimensiones socioculturales de la alimentación, unidas a la dimensión subjetiva, propia del comensal, articulan a éste último con su propia historia y con la dinámica de su sociedad y su tiempo.

La comida para ser deseable y aceptada, debe estar organizada según las pautas culturales, ya que comer “es algo más que ingerir nutrientes”. Los principios de incorporación de la comida, determinan los “gustos y cuerpos de clase”, donde cada sector se reconoce y se diferencia.

En cuanto a un hábito alimentario, se crearía a fuerza de consumir un alimento y condiciona las elecciones alimentarias. Los platos que se ofrecen en el hogar, con ciertos sabores, combinaciones y las maneras de preparar los alimentos, van construyendo el gusto.

Los programas alimentarios, los comedores escolares y barriales además de ser insuficientes, fomentan y sostienen los hábitos alimentarios de los sectores populares, abundantes en hidratos de carbono, si es posible con la presencia de carne, pero que carecen de minerales y vitaminas, aportadas por las hortalizas frescas y las frutas.

¹ La Argentina produce alimentos en cantidad suficiente para alimentar a millones de personas, su población se encuentra en un estadio avanzado de transición nutricional representado por la monotonía alimentaria, el consumo de pocos productos básicos: como el trigo, carne vacuna, aceite de girasol y papa, con una escasa variedad de alimentos y comidas. Existe un pasaje de los alimentos procesados en detrimento de los alimentos frescos, que encuentra su lógica en la dimensión espacial de la ciudad, en la creciente participación femenina en el trabajo asalariado y en el desarrollo de la agroindustria y el supermercado. p.8.

² El aumento de las enfermedades y los problemas sociales ligados a la alimentación muestra la importancia de trabajar en la prevención y promoción, haciendo hincapié en los aspectos educativos y comunicacionales. p.3.

Reproducen las comidas “de pobres”, hechas fundamentalmente en la cacerola, económicas, colectivas, poco variadas y rendidoras. (Aguirre, 2004)³

En ese sentido, la educación alimentaria puede ser un vehículo muy potente para ejecutar un programa de investigación, acción para mejorar la nutrición y los hábitos alimentarios, con la participación de todos los actores involucrados. La formación en estos temas es más eficaz si se asocia a actividades prácticas relacionadas con la elaboración y la producción de alimentos; tal como lo efectúa el Programa Pro Huerta, en donde ofrecen oportunidades óptimas para mejorar los conocimientos.

La participación en actividades de horticultura, planificación de la dieta, selección de los alimentos, higiene y cocina de los mismos, ofrece a la comunidad educativa una experiencia directa para aprender sobre alimentos y experimentar con nuevos sabores y formas de elaborar los alimentos.

Se plantea el siguiente problema de investigación:

- ¿Cuáles son las prácticas alimentarias, representaciones sociales, conocimientos en huertas y grado de satisfacción de los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta durante el período de abril a noviembre del 2014?

El objetivo general es:

- Analizar las prácticas alimentarias, representaciones sociales, conocimientos en huertas y grado de satisfacción de los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta durante el período de abril a noviembre del 2014.

Los objetivos específicos son:

- Identificar las prácticas alimentarias de las verduras en los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta.
- Evaluar las representaciones sociales que tienen los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta.
- Establecer los conocimientos en huertas que poseen los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta.
- Determinar el grado de satisfacción que presentaron los docentes acerca del curso que asistieron del Programa Pro Huerta.

³ Los cambios que se observan en la alimentación darán vuelta los cuerpos de clase: de ricos con cuerpos gordos asociados al bienestar y la salud, frente a los pobres que eran flacos hasta principios del siglo veinte; pasamos a observar la gordura de la escasez, en los pobres; y cuerpos flacos, en los ricos.p.7.



CAPÍTULO I



**Programa
Pro Huerta**



El acceso a la alimentación ha marcado el devenir de las sociedades. En períodos con rendimientos agrícolas adversos, el hambre se extendía mermando la calidad de vida e incluso las posibilidades de supervivencia de las personas. Pese al progreso tecnológico, la población pobre y vulnerable tiene problemas alimentarios. Distintos acuerdos internacionales han retomado el concepto de derecho a la alimentación plasmado en la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, que supone, una serie de obligaciones para los Estados encaminada a garantizar una dieta adecuada que proporcione todos los elementos nutritivos que una persona necesite para llevar a cabo una vida sana y activa y los medios para tener acceso a ellos. (Boza, 2011)¹

En la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996, la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) se fijó como meta reducir a la mitad el número de desnutridos para 2015. Recientemente, la FAO ha asumido que dicha meta “es un objetivo irrealizable”, reconociendo la existencia de 1.020 millones de personas con hambre. Esta situación tiene lugar en un contexto de fuerte incremento de la producción mundial de alimentos. Entre 1990-97 la producción mundial per cápita de alimentos creció un 25 por ciento. (La Nación, 2009).²

El crecimiento de la producción se genera en un contexto de fuerte desequilibrio en la distribución de la riqueza generada.

Los agentes económicos orientan su producción buscando satisfacer el consumo de los sectores que concentran los ingresos. Incluso los países subdesarrollados orientan la producción hacia la demanda solvente de países centrales, comprometiendo el abastecimiento alimentario de su población. El problema de la inseguridad alimentaria no se debe a una insuficiente provisión de alimentos, sino a las desiguales condiciones de acceso entre personas y pueblos. (Sen, 2009)³

El concepto mismo de seguridad alimentaria se encuentra en debate y proceso de construcción, configurándose como un concepto eminentemente político. La FAO comienza a utilizarlo en 1974. En 1992 la Conferencia Internacional sobre Nutrición, define la seguridad alimentaria como, la necesidad de que todas las personas tengan acceso en todo momento a alimentos inocuos y nutritivos que les permitan mantener una vida sana y activa.

La Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1996) identifica el concepto de seguridad alimentaria como, el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos,

¹ La pobreza extrema está vinculada, habitualmente, a la falta de acceso a una alimentación sana y nutritiva, en forma regular y suficiente. En muchos países, este problema tiene mayor incidencia en el ámbito rural. Desde el sector público se han planteado estrategias para garantizar el derecho a la alimentación en hogares rurales vulnerables. p.1.

² La cantidad de alimentos que produce Argentina se estima que puede cubrir las necesidades alimenticias de 400 millones de personas. p.3.

³ Desde principios de los 80' el economista indio Amartya Sen, premio Nobel de Economía (1998) y uno de los principales impulsores de las teorías del desarrollo humano, impulsa esta visión. p.2.

en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada; considerando además que, para mejorar el acceso a los alimentos es imprescindible erradicar la pobreza.

En contraposición a las posturas “oficiales”, las organizaciones sociales nucleadas en la Vía Campesina elaboran en 1996 el concepto de soberanía alimentaria como, el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción, distribución y consumo, incluyendo el derecho de los pueblos a priorizar la producción agrícola local para alimentar a su población, el derecho de los campesinos a producir sus propios alimentos, el derecho de los países a protegerse de las importaciones agrícolas y alimentarias de bajos precios (dumping), la participación de los pueblos en la definición de la política agraria, entre otros.

Más recientemente, en 2009, una nueva Cumbre Mundial sobre la Alimentación proclama que, la situación constituye una lacra inaceptable en las vidas y la dignidad de una sexta parte de la población mundial. (FAO 2009). También en esta ocasión, el Foro Paralelo de movimientos sociales plantea la necesidad de transformar el sistema alimentario actual para asegurar que aquellos y aquellas que producen los alimentos tengan un acceso equitativo a y el control sobre, la tierra, el agua, las semillas, la pesca y la biodiversidad agrícola. (Foro de la Sociedad Civil, 2009)

De esta manera, seguridad y soberanía alimentaria constituyen un debate abierto, que reconoce como ejes centrales la cuestión del derecho y el problema del acceso, vislumbrando el sentido esencialmente político de la discusión y la necesidad de analizar qué orientación guía las acciones y objetivos de las políticas.

En nuestro país se recrea a nivel nacional esta situación de hambre con excedente de producción, y existen vastos sectores de la población con problemas de acceso a cantidad y calidad de alimentos sanos y nutritivos. Esta situación se ha visto más agravada en momentos de crisis, como 2001, donde la dinámica del desempleo, subempleo y precarización conllevó una explosión de la polarización y exclusión social sin precedentes, reinstalando en la sociedad la problemática del acceso a la alimentación. (INDEC, 2002)⁴

A partir de 2003 comienza a instalarse un nuevo modelo de desarrollo nacional, que impulsa la recuperación del rol del Estado en el funcionamiento de la economía y la instrumentación de políticas públicas. En este período, se revierte progresivamente dicha situación y la Argentina registra más de un lustro de crecimiento económico que ha permitido una importante reducción de la pobreza y el desempleo. En el ámbito de las políticas sociales, las acciones del Ministerio de Desarrollo Social así como también la política provisional vigentes y la reciente Asignación Universal por Hijo, significan una muy importante contribución a mejorar las posibilidades de acceso a los alimentos de los grupos socialmente vulnerables. Sin embargo, aún no logra superarse la existencia de un “núcleo duro” de población en situación de pobreza y desempleo estructural, así como otros

⁴ 42.9 % de desempleo abierto, 57.5 % de la población en situación de pobreza, y 27.5 % en situación de indigencia. p.3.

fenómenos relativamente “novedosos”: población empleada en situación de pobreza, población empleada en empleos de baja calidad, precarios, informales, bajo nivel de ingresos; y población empleada con sobreexplotación horaria. En estos núcleos persisten problemas de acceso a los alimentos para un importante sector de nuestra población. (INDEC 2002)⁵

En varios países, el sector público establece programas de atención a los hogares más carenciados y les apoya para que accedan a una alimentación saludable, respetuosa, a su vez, del medioambiente. Una de las iniciativas, principalmente en las zonas rurales, han sido los programas de autoabastecimiento agrícola, es decir, el fomento a la obtención de alimentos que sean consumidos por la familia productora o por las del entorno local.

Los sistemas de abastecimiento y distribución de alimentos (SADA) son combinaciones complejas de actividades, funciones y relaciones, producción, manipulación, almacenamiento, transporte, procesamiento, embalaje, ventas al por mayor y menor, etc; que permiten a las poblaciones de las ciudades satisfacer sus exigencias de alimentos. (Aragrande y Argenti, 1999)⁶:

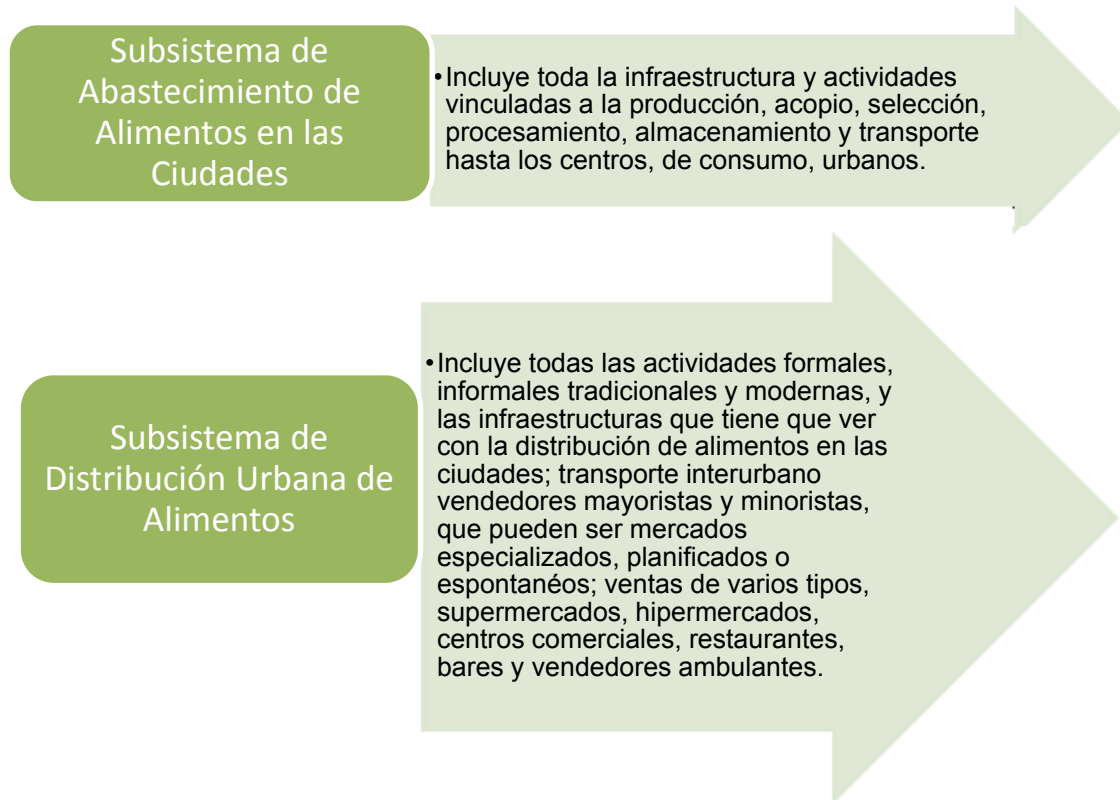
Estas acciones son desempeñadas por diferentes agentes económicos: productores, acopiadores, importadores, transportistas, vendedores mayoristas, minoristas, procesadores, tenderos, vendedores ambulantes, proveedores de servicios, crédito, almacenamiento, carga, información y extensión; proveedores de empaques, instituciones públicas, Ej.: gobiernos locales y municipales, instituciones públicas de comercialización de alimentos, Ministerio de Agricultura, Ministerio de Transporte y asociaciones privadas, Ej.: comerciantes, transportistas, tenderos y consumidores. Estos actores necesitan infraestructuras, equipos, servicios, leyes y reglamentos formales e informales que rijan sus decisiones.

⁵ En el ámbito científico-técnico el debate sobre la seguridad y soberanía alimentaria se ha expresado en términos la evaluación del proceso conocido como la revolución verde.p.3

⁶ Los planificadores de los sistemas SADA son responsables de la orientación de las políticas, programas y decisiones urbanas en función del abastecimiento y distribución más eficientes de alimentos, de las infraestructuras y de las actividades que reducen la inseguridad alimentaria entre los habitantes de bajos ingresos. Deben, además, garantizar que sus objetivos concuerden con las prioridades de los gobiernos central y local, poniendo especial atención en las metas a corto, medio y largo plazo. p.9.

Los SADA comprenden. (Aragrande y Argenti, 1999)⁷:

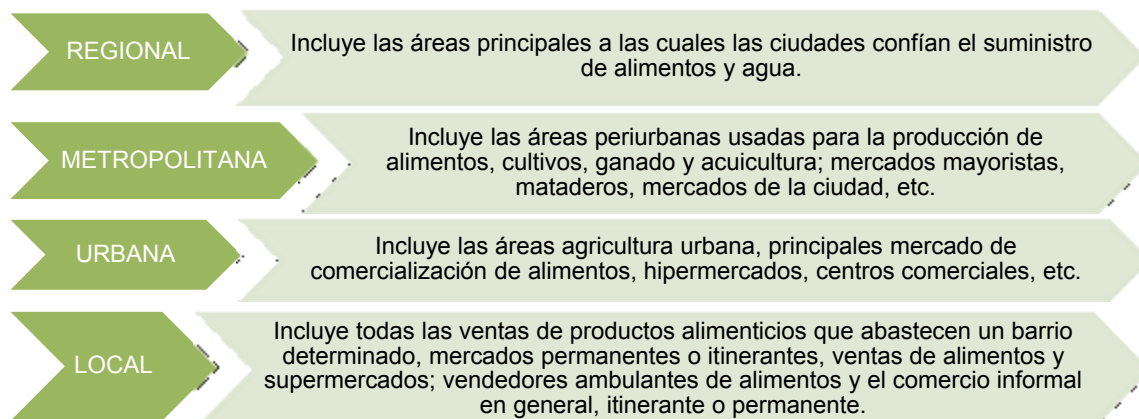
Diagrama N°: 1. Subsistema de Abastecimiento y Distribución



Fuente: Adaptado de Abastecimiento y Distribución de Alimentos, 1999

Las áreas geográficas cubiertas por los SADA pueden ser:

Cuadro N°:1. Áreas geográficas cubiertas por el SADA



Fuente: Adaptado de Abastecimiento y Distribución de Alimentos, 1999

⁷ Algunas ciudades no tienen áreas metropolitanas sino áreas urbanas densamente pobladas y áreas periurbanas de menor densidad. Las metrópolis, por el contrario, constan de un centro urbano con densidad residencial medio-alta rodeado por un área de medio/alta densidad residencial y un área periurbana que no ha sido edificada.p.9

En Argentina, en 2003, se crea el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria (PNSA), cuyo objetivo es posibilitar el acceso a una alimentación adecuada a todas las personas en situación de vulnerabilidad social. (Ministerio de Desarrollo Social, 2012)⁸

Dentro del PNSA se encuentra el Programa Pro Huerta, el cual fue creado en 1990 por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) para familias de zonas urbanas y rurales que se encuentren bajo la línea de la pobreza. Su objetivo es promover una dieta diversificada y equilibrada mediante la autoproducción de alimentos frescos en pequeña escala y la comercialización de excedentes, con el fin de obtener ingresos extra, considerando las particularidades y costumbres de cada región. (INTA, 2011)⁹

La estrategia de intervención del programa Pro Huerta está compuesta por los siguientes ejes: promoción del propósito del programa, capacitación de promotores, asistencia técnica, generación y validación de tecnologías apropiadas, articulación interinstitucional, provisión de insumos críticos y fomento de la participación y la organización.

Durante sus 20 años de funcionamiento, el Programa Pro Huerta ha trabajado con numerosas familias. En 2010, benefició a un total de 3.426.880 personas, las cuales obtenían abastecimientos en huertas familiares, huertas escolares y huertas comunitarias.

Según el INTA, mediante las actuaciones señaladas, el Programa Pro Huerta, en muchos casos, ha contribuido a mejorar las condiciones sanitarias de los lugares donde es aplicado, ya que se utilizan espacios antes ocupados por desechos. Además, ayuda a mantener la biodiversidad gracias al uso de especies autóctonas a nivel local. Junto a esto se fortalece el uso de técnicas tradicionales, lo que facilita la producción de alimentos sin el uso de agroquímicos industriales.

De hecho, el Programa Pro Huerta fomenta las técnicas respetuosas ambientalmente como la agroecología. (INTA, 2011)¹⁰

El Programa Pro Huerta se dirige a la familia en su conjunto, quienes deben trabajar en forma activa, por lo que no son receptores pasivos de un beneficio. Según se declara en su Plan Operativo Anual para 2011, el cual incluye resultados del programa obtenidos

⁸ El objetivo del Pro Huerta es, que familias de zonas rurales en condición de extrema pobreza sean capaces de autosustentar sus necesidades alimenticias a partir de su propia producción. Con ello podrían liberar parte del presupuesto antes utilizado en este ítem para destinarlo a otros fines, así como generar nuevos ingresos a partir de la comercialización de los excedentes en caso de existir. Todo ello mediante el fomento de las capacidades productivas de las familias, basado principalmente en la mejora de las tecnologías implementadas. Se fundamenta en la garantía del derecho a la alimentación en aquellos sectores rurales en una situación de mayor vulnerabilidad.p.5.

⁹ Dada la importancia que la alimentación tiene para el sustento básico del individuo, la consecución de los objetivos perseguidos por estos programas es esencial para lograr que las personas cuenten con la autonomía mínima que les permita desarrollar otras actividades que les posibiliten aumentar su nivel de bienestar. p.5.

¹⁰ Dada la importancia que la alimentación tiene para el sustento básico del individuo, la consecución de los objetivos perseguidos por estos programas es esencial para lograr que las personas cuenten con la autonomía mínima que les permita desarrollar otras actividades que les posibiliten aumentar su nivel de bienestar. p.5.

durante 2010; el apoyo del programa mejora la alimentación de las personas, favorece el desarrollo de capacidades, contribuye a la valorización de los recursos locales y como consecuencia de ello mejora las relaciones interpersonales y con el medio ambiente.

Se ha logrado formalizar una amplia red de promotores voluntarios capacitados para realizar una notable tarea diaria en el medio donde viven o acercándose a poblaciones alejadas de los grandes centros urbanos y también en populosas barriadas de las grandes ciudades.

Actualmente, es una iniciativa que ha permitido en la gente una importante contribución con solidaridad, a una mejoría en la situación alimentaria y genera posibilidades de organización de los sectores populares; prueba de ello son las huertas comunitarias, invernáculos escolares y la producción utilizada directamente por los beneficiarios.

El Pro Huerta es una herramienta que permite al INTA y a un grupo de profesionales, trabajar con lo que menos tienen, con una propuesta muy clara y definida de ayuda social. Asimismo brinda la posibilidad de expresar necesidades y buscar soluciones en forma participativa para luchar contra el hambre y la desnutrición.

En tal sentido se ha ligado tanto con los gobiernos comunales como con los provinciales y los respectivos programas destinados a fortalecer la alimentación de las poblaciones marginales y en riesgo.

Es una propuesta de autoayuda con múltiples oportunidades de inserción en acciones que es necesario descubrir y definir participativamente a partir de las circunstancias locales y de la región. (FAO, 2011)¹¹

Es continuo, progresivo, capaz de incorporar desde niños a ancianos; desde analfabetos a especialistas. Oportunidad para aliviar la pobreza sin asistencialismo, espacio para la dignificación en contacto con la tierra.

El Pro Huerta ha sido en gran parte, el responsable de darle un alcance popular a la tan preciada “producción orgánica” admirada y pretendida por poblaciones de otros continentes; ha dado pasos claros en esta vuelta a la tierra en forma práctica y sencilla; aportando alimentos frescos, tecnología apropiada en medio de una real biodiversidad en la producción: el cuidado del suelo, la rotación y asociación de los cultivos, el control integrado de plagas y el balance alimentario determinante para madres, niños o ancianos.

¹¹ En el contexto actual de un proceso acelerado de urbanización, aumento en el precio de los alimentos, con una expansión urbana que lleva a pérdida de áreas de producción de alimentos en las periferias de las ciudades, cada vez más gobiernos locales, regionales y nacionales implementan programas de agricultura urbana y periurbana. Estos programas apuntan a combatir la pobreza, mejorar la seguridad alimentaria y la nutricional, el ambiente y los ingresos. p.11

Cuadro N°:2. Programa Pro Huerta

<p>Perdurable en el tiempo y autogestionario, definitivamente si trabajamos más en la autoproducción de semillas y organización de la gente.</p> <p>Debería convertirse en un Proyecto con un alto contenido de participación de la población. Entendiendo por participación que la gente se apropie del ProHuerta. Que no pertenezca a ninguna institución en particular, sino que sea autosustentable en la gente misma. Acompañar las transformaciones sociales naturales para abordar lo que viene: la Agricultura Urbana.</p>	<p>Debería afianzarse aún más la propuesta técnica y lograr la apropiación de la Agricultura orgánica por la población; en especial a partir de las escuelas tanto rurales como urbanas.</p> <p>Se debe apuntar a organizar un programa de actividades, el cual quede instalado en las comunidades a través de grupos organizados en redes de voluntarios de cada lugar.</p> <p>Una filosofía de vida que nos permita también conocer nuestro entorno, sus potencialidades, sus habitantes tanto de la flora autóctona como de los pájaros o insectos que también forman parte de la huerta y de nuestra vida cotidiana.</p>
<p>¿Que podría llegar a ser?</p>	
<p>Un Programa ligado a la seguridad alimentaria, adaptado a cada región, que incentive la autoproducción de alimentos desde los recursos de cada zona y desde las necesidades alimentarias de los pobladores. Debería fortalecer la organización de la gente y lograr mayor sustentabilidad.</p> <p>Los acuerdos con organismos e instituciones participantes dan la posibilidad de sustentar el programa de actividades del ProHuerta en el Chubut.</p>	<p>Un Proyecto Nacional consolidado, institucionalizado; en la sustentabilidad, en la equidad, etc. También es necesario que sea más descentralizado hacia el interior incorporando grupos sociales confirmados, organización no gubernamentales y los saberes naturales del pueblo.</p> <p>Podría llegar a ser un disparador de la capacidad organizativa de los pobres; del autoabastecimiento a la auto organización de sectores marginales. En definitiva, un programa de autoproducción integral de alimentos para lograr la seguridad alimentaria a través de la agricultura afianzando la riqueza existente en huertas tradicionales de un gran país rural, con saberes, conocimientos junto a las instituciones tanto tecnológicas como de índole social o educativo.</p>

Fuente: Adaptado de Plan Operativo Anual 2011, INTA

El Pro Huerta organiza su operatoria en dos campañas anuales: otoño- invierno y primavera- verano, diferenciadas según la estacionalidad de las diferentes producciones.

En sus inicios en Pro Huerta elaboró una colección de semillas hortícolas “tipo”, 12 especies, para una huerta familiar con una superficie de 100m², contemplando los requerimientos de consumos de hortalizas frescas de una familia de cinco integrantes. Se decidió trabajar con variedades no híbridos para facilitar la producción de semillas y que aquellas provistas no contuviesen “curasemillas” para evitar peligros en su manipulación. Luego, dada la diversidad de condiciones agroecológicas que presenta el país, el programa fue ajustando la composición de colecciones hortícolas entregadas, diferenciándolas según regiones e incorporando especies de adaptación y consumo local.

Para visualizar con mayor claridad los impactos alimentario, social y ambiental del programa, se vienen llevando a cabo desde hace varios años de estudios de caso en distintos puntos del país, a fin de aproximar la cantidad de hortalizas obtenidas y valor de la producción en los diferentes tipos de huertas, bajo condiciones reales de producción; los cambios cualitativos operados en el ámbito de las comunidades y las mejoras en el hábitat experimentadas.

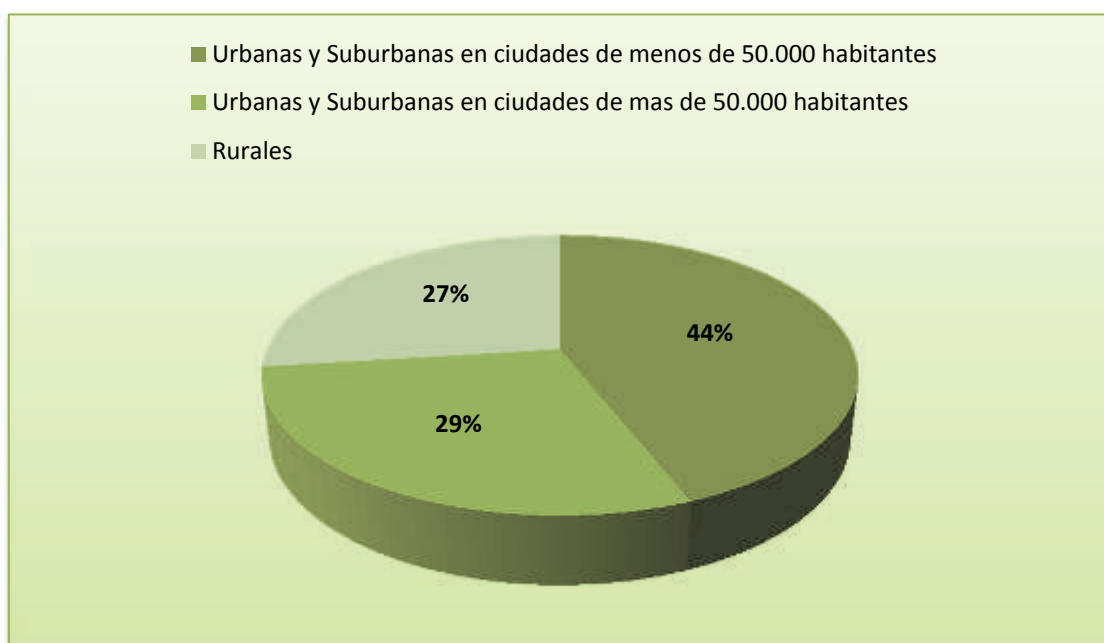
Una primer constatación pone de relieve en términos generales, que, tanto en el caso de las huertas familiares como las comunitarias, los modelos atienden apropiadamente las condiciones de autoabastecimiento, mientras que las huertas escolares cumplen un rol principalmente motivacional y pedagógico, complementando subsidiariamente el provisionado comedor escolar.

Asimismo, evaluaciones nutricionales realizadas de acuerdo a las estimaciones de producción de huertas familiares típicas, consignan que estas cubrirían no menos del 72% de la recomendación global del consumo y valores aproximados a un 75% y 37% de las recomendaciones de vitaminas A y C respectivamente. De esta forma el aporte del Programa en términos de nutrientes críticos, no aportados especialmente por otros programas alimentarios, es muy importante y permitiría, acompañado de una propuesta regular de educación alimentaria, un salto cualitativo hacia la diversificación de la dieta de las familias beneficiarias. (Britos, 2000)¹²

¹² Los resultados de esta convergencia entre el saber popular y la asistencia técnica, de novedosas formas participativas y solidarias de producción de alimentos saludables, mediante la aplicación de técnicas orgánicas, traen aparejadas significativas implicancias sociales dentro del contexto de crisis imperante. p.11

El relevamiento de las áreas en que se sitúan las huertas y granjas involucradas en el Programa pone también de manifiesto que el 71% de las mismas se ubican en las áreas urbanas y periurbanas de más de 3.700 localidades, barrios y parajes de todo el país. Así es como Pro Huerta aparece estrechamente vinculado al concepto de “agricultura urbana”, abriendo un importante escenario para el análisis, discusión, promoción de esta modalidad productiva, ya que aquí se aplican modelos de agricultura urbana agroecológica de autoconsumo bajo supervisión técnica y ambientalmente sustentables. (Morello, Pengue, Rodríguez, 2000)¹³

Gráfico N°: 1. Ubicación de la Huertas Familiares



Fuente: Adaptado de Plan Operativo Anual 2011, INTA

En síntesis, el enfoque agroecológico desplegado por el Programa viene acompañado de manera consistente, junto con la propuesta metodológica, el perfil de la población involucrada: se maximiza la utilización de la mano de obra y se minimiza la dependencia de insumos externos para encarar la producción de alimentos frescos.

La gente percibe que no sólo mejora su alimentación y el medio en que se sitúa, sino que también recupera autoestima y por lo tanto revaloriza su propia aptitud para transformar positivamente su vida.

¹³ Con el Programa Pro Huerta se favorece la integración y cohesión social, el arraigo territorial y la seguridad alimentaria de población socialmente vulnerable, partiendo de sus propias capacidades. p.11.

El aumento de las enfermedades y los problemas sociales ligados a la alimentación muestran la importancia de trabajar en la prevención y la promoción de la salud, haciendo hincapié en los aspectos educativos y comunicacionales. (Borras, 2010)¹⁴

Como sabemos, que el gusto hacia determinados alimentos, se va conformando en las primeras etapas de la vida, consideramos que las escuelas y los comedores escolares son un vehículo muy potente para colaborar en la adquisición y el establecimiento de buenas prácticas alimentarias. (Borras, 2011)¹⁵

Es un derecho, recibir una educación alimentaria para que la población tenga acceso a los conocimientos que les permitan producir, elaborar, conservar, elegir y/o consumir productos sanos, variados e inocuos.

Sin embargo, si bien el conocimiento o la información son necesarios, por sí solos no son suficientes para producir modificaciones en las conductas alimentarias, ya que consideramos fundamental desarrollar la perspectiva de la educación alimentaria desde la praxis, para trabajar sobre las diferentes dimensiones del hecho alimentario, ligados a la salud, el placer y los aspectos simbólicos, superando el plano biologicista de las ciencias médicas, incorporando también la dimensión ambiental como el cuidado del ambiente y de los alimentos que consumimos.

En el marco de la Seguridad, Soberanía, Alimentaria, se define la Educación Alimentaria y Ambiental como el proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y la comunidad, adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas frente al hecho alimentario. Cuestiones que posibilitan, de esta manera, actuar racionalmente en la producción, selección, preparación, consumo y conservación de los alimentos de acuerdo a las pautas culturales, necesidades individuales y disponibilidad de recursos en cada lugar.

En la Argentina, durante el período del Estado Benefactor, prevalece un patrón alimentario unificado que corta transversalmente a toda la sociedad, ya que la población en general, accede a canastas de consumo similares, donde la diferencia por estratos sociales, se percibe en la cantidad y calidad de los productos y en el acceso a la vivienda, la educación, etc.

¹⁴ Los “talleres del gusto” se convierten en los ejes disparadores que posibilitan reflexionar acerca de la alimentación, en donde se consumen comidas saludables como uno de los elementos “vivenciales”, que nos interroga acerca de qué comemos y por qué comemos determinados alimentos y estimula un cambio en las prácticas alimentarias de las personas. p.2.

¹⁵ Dichos talleres se convierten en aulas abiertas a nuevos aprendizajes: de hábitos de higiene al manipular alimentos, de realización de tareas grupales y trabajo conjunto, de degustación de sabores nuevos, de elaboración de comidas saludables vinculadas con la promoción de la salud y a la búsqueda de una mejor calidad de vida por parte de las familias. Asimismo, se resignifica la comensalidad como espacio de encuentro y de sociabilidad y se resalta el aspecto lúdico de esta actividad, como el hecho de compartir el proceso de preparación de una comida, poniendo en cuestión los estereotipos de género, así como el valor de la comensalidad familiar y colectiva, como espacios que se deben afianzar o recuperar. p.2.

A mediados de los 90, las canastas muestran claramente que se han separado dos patrones de consumo con perfiles propios, diferenciados por productos: los diferentes sectores sociales no comen lo mismo, ingieren diferentes productos y los preparan de manera diferente (Aguirre, 2004).¹⁶

Si bien como hemos indicado, la Argentina produce alimentos en cantidad suficiente para alimentar a millones de personas, su población se encuentra en un estadio avanzado de transición nutricional representado por la monotonía alimentaria, el consumo de pocos productos básicos, como el trigo, carne vacuna, aceite de girasol y papa, con una escasa variedad de alimentos y comidas (Britos y Saraví, 2009).¹⁷

También hay un pasaje hacia los alimentos procesados en detrimento de los alimentos frescos, cuestiones que encuentran su lógica en la dimensión espacial de la ciudad, en la creciente participación femenina en el trabajo asalariado y en el desarrollo de la agroindustria y el supermercadismo (Aguirre, 2011).

Según datos del Ministerio de Salud de la Nación (2011), dicha transición consiste en un cambio de los consumos de alimentos más saludables, como las frutas y las verduras, hacia el consumo de alimentos procesados, que suelen tener más sodio e hidratos de carbono de rápida absorción, más densidad calórica, menos fibras y menos poder de saciedad. Otro de los puntos relacionados con la mala alimentación en nuestro país es el sobrepeso y la obesidad: más de la mitad de la población, 53,4%, presenta exceso de peso, sobrepeso y obesidad; con un aumento de la obesidad, de 15%, en el año 2005 al 18%, en el año 2009.

Con respecto a los datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, realizada en el año 2009 sobre una muestra de 35.000 personas del total del país, por dicho ministerio; el promedio de consumo de frutas y verduras por habitante en Argentina es inferior a 2 porciones por día. La ingesta insuficiente de estos grupos de alimentos ocasiona, entre otros factores, el 31% de la enfermedad coronaria, el 19% de los cánceres del tubo digestivo y el 11% de la enfermedad cerebrovascular. Solo el 4.8% de la población argentina consume al menos las cinco porciones diarias recomendadas, lo que equivale a los 400 gramos que recomienda la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2011)¹⁸

En el período 2009 la prevalencia del consumo diario de verduras, baja con respecto al año 2005, 37.6% y 40,0% para ambos períodos; mientras que el consumo de frutas se mantiene prácticamente estable, 35.7% y 36.3%.

¹⁶ En Argentina la crisis ha partido en “comida de ricos y comida de pobres” el patrón alimentario unificado que existía hace 30 años.p.1.

¹⁷ Si bien existen sectores de la población que no tienen acceso a los alimentos indispensables, nada garantiza que si mejoran las condiciones de accesibilidad hacia los alimentos, las familias realizarían elecciones que tengan en cuenta la salud y el bienestar.p.3.

¹⁸ La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es consumir por día dos porciones de frutas y tres de verduras, al menos cinco porciones al día. p.7.

Según datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (Ministerio de Salud de la Nación, 2007), en los niños y niñas menores de 5 años la baja talla y la obesidad constituyen las situaciones más prevalentes. Aproximadamente uno de cada diez niños y niñas presentan baja talla para su edad, 8,4%; y una relación similar se muestra en términos de obesidad, 10,3%. Sin embargo, al analizar los resultados desagregados de la encuesta, se observan importantes diferencias entre las regiones del país. En las regiones que poseen los índices socio-económicos y sanitarios más bajos, como el NEA, Noreste Argentino, la prevalencia de baja talla en menores de 5 años es del 10,5%, muy superior al obtenido por la región patagónica, 6,2%, o en el Gran Buenos Aires , 6,2%, que son las que poseen índices socio-económicos más altos.

También se observan algunas carencias específicas, como el hierro, calcio y ciertas vitaminas fundamentales para el crecimiento; el peso insuficiente al nacer y la obesidad en edades tempranas, son problemas que comprometen seriamente el desarrollo infantil y la posibilidad de desarrollar diferentes enfermedades en la adultez, principalmente relacionadas con el uso y tolerancia a la glucosa, la resistencia a la insulina, con la hipertensión, el daño vascular y otras vinculadas con el síndrome metabólico.

Los Proyectos orientados a la educación alimentaria y ambiental podrían cumplir un importante papel en la seguridad alimentaria de los hogares, con la participación de todos los actores involucrados: los docentes, los estudiantes, el personal encargado de los comedores, los padres y la comunidad.

Las acciones de los agentes externos, deben contribuir a generar el desarrollo de las capacidades de los actores que se encuentran en el territorio, como manera de garantizar la continuidad del proyecto, aún sin el acompañamiento del mismo. De ahí la importancia de compartir marcos conceptuales y metodológicos para trabajar en la temática, y la necesidad de constituir redes, que posibiliten acceder a foros de discusión y a materiales bibliográficos, en una página web, como una herramienta que facilite y agilice el trabajo para todas aquellas personas o grupos que se encuentran abocados a la temática alimentaria.

Las huertas escolares, los talleres de elaboración y degustación, junto con los comedores escolares, se convierten en un elemento indispensable para trabajar la cuestión alimentaria. En estos, es necesario que el grupo inicial impulsor del proyecto conozca no solo los patrones de consumo a partir de estudios generales sino los propios de la población con la que se trabaja. Se refuerzan y desarrollan los aspectos vinculados a los hábitos y a las deficiencias alimentarias del grupo en cuestión. Si bien se elaboran recetas con determinados alimentos, la intencionalidad también está orientada a trabajar con los aspectos simbólicos y con los relacionados al placer que nos posibiliten poner en valor no solo los alimentos saludables sino también la importancia de la comensalidad familiar y colectiva. Esto incluye la posibilidad de degustar determinados alimentos poco conocidos o

menos valorados por el grupo como sucede muchas veces con los vegetales y frutas y conocer también nuevas formas de elaboración sencillas, económicas, y saludables. Dichos centros, producen cambios en el interior de los hogares, como por ejemplo, la incorporación de frutas en el desayuno o en la manera de compartir los momentos de la comida, mientras que en la escuela se observa una transformación en los juegos cotidianos de los niños, relacionados con la alimentación saludable, donde las verduras y las frutas comienzan a ocupar un lugar destacado. (Borras, 2010)¹⁹

Si bien en la Argentina se ha avanzado mucho en materia de derechos, todavía no se vislumbra una política pública que se concentre en las diferentes formas de desigualdad que se reproducen silenciosamente y permanecen ocultas en los consumos alimentarios de diferentes sectores sociales.

Los nuevos desafíos serán fortalecer y aumentar el número de jardines maternos y guarderías y generar una Política Pública que permita instalar la educación alimentaria y ambiental en los ámbitos escolares, como aspectos fundamentales y necesarios para alcanzar la Seguridad Alimentaria en los hogares, así como la sustentabilidad de los ecosistemas agroalimentarios.

¹⁹ Nuestro interés, al trabajar con las escuelas y la comunidad, es fortalecer los procesos que atañen a la intervención en educación alimentaria y ambiental y contribuir a generar multiplicadores que promuevan en la comunidad, hábitos alimentarios saludables y el cuidado del ambiente, como condiciones necesarias para lograr la Seguridad y la Soberanía Alimentaria y la sustentabilidad del sistema agroalimentario.p.1-2.



CAPÍTULO II



Huertas Orgánicas



El consumo de hortalizas frescas es esencial para nuestra salud, y no siempre podemos adquirirlas en el mercado. Es importante que el espacio destinado a la huerta sea agradable y armonice con el diseño de la casa y del jardín ó balcón. En la actualidad las huertas cumplen varias funciones, pudiendo ser comerciales, didácticas, de consumo, familiar ó decorativas. La “huerta orgánica”, es la conjunción de dos términos: “huerta”, ya que se cultivan especies hortícolas y “orgánica” ya que se basa en procesos en los que no se recurre al uso de fertilizantes de síntesis química, agro tóxicos ni organismos genéticamente modificados.

El camino hacia una agricultura orgánica respeta los ciclos naturales y el ambiente y preserva nuestra salud.

En los últimos años, nuestro derecho a decidir lo que queremos consumir se ha vuelto vulnerable. No tenemos la capacidad de elegir una alimentación de calidad porque son los gobiernos, los parlamentos, las multinacionales y grandes productores quienes controlan la producción y distribución de los alimentos, considerándolos como un bien de negocio y no un derecho humano, sin importarles las repercusiones sociales, económicas y ambientales que llevan algunas prácticas asociadas.

¿Qué comemos? ¿De dónde viene aquello que consumimos? ¿Cómo se ha producido? ¿Qué productos artificiales se han utilizado en las fases de producción? Son algunas de las preguntas que preocupan, cada día más, a una gran parte de la población y a quien se ocupa y trabaja en el campo de la nutrición.(Ardizzone, 2013)¹

Es muy común también encontrar en las grandes y pequeñas ciudades los “mercados”; son puestitos donde se encuentran las frutas y verduras de estación producidas por las habitantes de la misma zona. Generalmente los mercados recorren distintas ciudades de una región en la semana y gran parte de los habitantes del lugar los espera para hacer su stock semanal. (Ardizzone, 2013)²

La huerta es el lugar donde se pueden cultivar las verduras de estación y en donde además de autoabastecernos de las verduras y hortalizas, podemos permitirnos respetar el medio ambiente que nos rodea ahorrando dinero y ciertas enfermedades provocadas por el uso de sustancias extrañas como insecticidas, plaguicidas, etc.

Cada vez consumimos más productos importados, que veces no conocemos su proveniencia, que deben ser recolectados antes de su maduración, manipulados, envasados, refrigerados y transportados hasta los mercados de las ciudades, donde llegan sin su frescura, sabor y propiedades.

¹ Ardizzone indica, “Me he encontrado con familias que se “autoabastecen” sus alimentos, volviéndose su alimentación en muchos casos más segura y de mejor calidad desde el punto de vista nutricional”. p.3-4.

² Otro ejemplo que me llamó la atención fue que mientras hacia las compras en el supermercado escuchaba a las mujeres preguntar de dónde eran las frutillas o los alcauciles o las bananas. Los italianos le dan mucho valor a todo lo producido en Italia, les da confianza elegir un producto de origen nacional y mejor todavía si es regional. p.4.

Los productos de una huerta orgánica son de temporada, se recolectan en el punto óptimo de maduración y conservan su auténtico aroma, color y sabor así como sus propiedades nutricionales.

La huerta representa un espacio de aprendizaje, un momento de reunión familiar donde compartir y un trabajo, donde el contacto con la naturaleza se vuelve una escuela al aire libre donde además tenemos la posibilidad de movernos y de hacer una actividad física placentera.

Es interesante pensar en la enseñanza de la huerta desde la primera infancia, ya que puede representar una actividad recreativa y formativa para los más pequeños y una verdadera oportunidad económica, saludable, de movimiento, etc; para los más grandes. (Ardizzone, 2013)³

La huerta orgánica es una forma natural y económica de producir alimentos sanos durante todo el año. (INTA, 2008)⁴

Cuadro N°:3. Forma Natural y Económica de producir Alimentos durante todo el Año



<p>Natural</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porque imita los procesos que se dan en la naturaleza, respetando sus leyes y toda la vida que ella produce. Busca incrementar la fertilidad natural del suelo, manteniendo equilibrio entre los elementos vivos y muertos, en transformación y en descomposición.
<p>Económica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porque apunta a la autosuficiencia
<p>Sana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Produce alimentos libres de productos tóxicos que pondrían en riesgo nuestra salud, y la del medio ambiente, por ello no se utilizan insumos de síntesis químicas ni semillas genéticamente modificadas.
<p>Durante todo el año</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porque, bien planificada, asegura el abastecimiento de una gran variedad de hortalizas en los diferentes meses del año.

Fuente: Adaptado de Huerta Orgánica, INTA, 2008

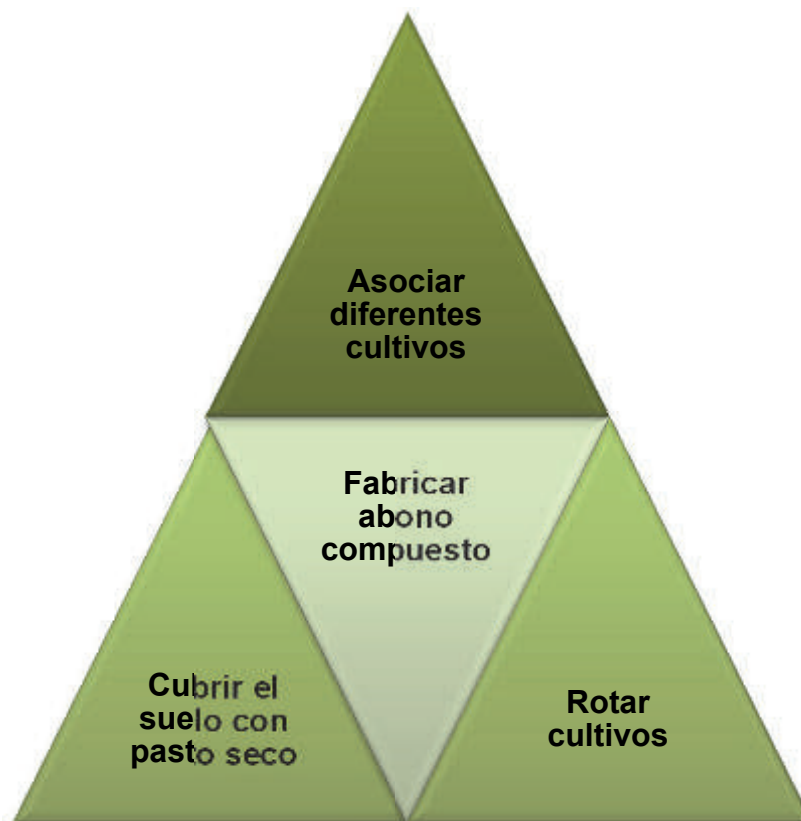
³ Es verdad que mantener en condiciones óptimas una huerta no es un trabajo que nos lleve poco tiempo, pero también es verdad que en las sociedades actuales, el tiempo dedicado a la televisión, a las redes sociales, y todos los “aparatos” usados por las nuevas generaciones, wii, nintendo, etc; no es poco en absoluto. Tampoco necesitamos tanto espacio para tener una huerta en casa y podemos tenerla aun viviendo en un departamento. p.4.

⁴ Los nutrientes constituyen el alimento que las plantas toman del suelo. p. 15.

La agricultura orgánica basa sus técnicas en el cuidado del suelo, su buen manejo y la protección de la flora y la fauna presentes en él, y así incrementar su fertilidad natural. (Garciaarena, 2013)⁵

Es por ello que en la huerta orgánica se utilizan las siguientes técnicas que promueven la vida del suelo para lograr tener plantas sanas (INTA, 2008)⁶:

Diagrama N°: 2. Técnicas que promueven la vida del suelo



Fuente: Adaptado de Huerta Orgánica, INTA, 2008

La condición de orgánico nos garantiza mayor calidad biológica en nuestra producción.

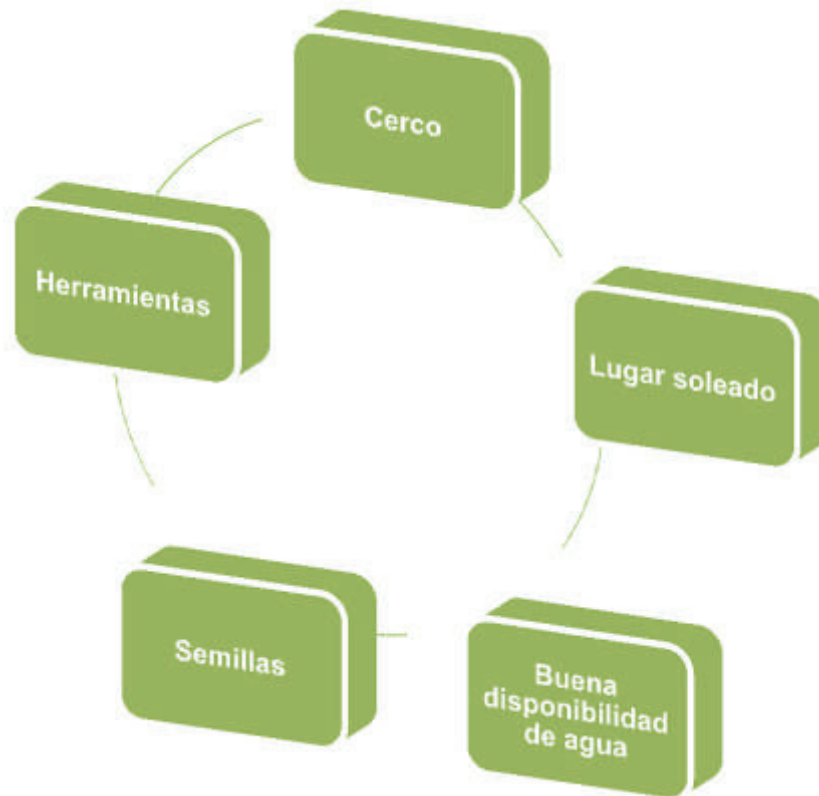
La producción orgánica descansa en los procesos ecológicos, la biodiversidad y los ciclos adaptados a las condiciones locales, es por eso que los alimentos orgánicos son sabrosos y nutritivos y no contienen residuos de productos químicos.

⁵ Con las labores orgánicas precisas se intentará restablecer la porosidad ideal del suelo para favorecer la circulación de agua y aire necesarios para la salud vegetal. p.6.

⁶ El uso de estas técnicas permitirá mantener la fertilidad del suelo y la salud de las plantas de la huerta. p. 15.

Una vez que decidimos comenzar a trabajar en una huerta necesitaremos:

Diagrama N°: 3. Elementos necesarios para una Huerta Orgánica



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

Si no se cuenta con un espacio en donde haya tierra, pero sí llega el sol, como por ejemplo una terraza o un balcón en un edificio, también se puede realizar un cultivo orgánico, ya que se puede plantar en macetas ó contenedores, todo puede ser un buen recipiente para cultivar nuestros alimentos. (Escrivá, 2011)⁷

Es necesario conocer las características de las plantas a utilizar, ya que deben ser acordes a la superficie de la huerta y el entorno, por ello al seleccionar especies debemos

⁷Al cultivar en balcones, no tenemos opción de orientación y se debe proteger a las hortalizas principalmente de los vientos predominantes.

En las terrazas, al ser una superficie algo mayor, podremos orientar correctamente las macetas ó contenedores, y en verano ubicarlas de manera tal que protejamos a nuestro cultivo de las altas temperaturas. En ambos lugares es muy importante considerar el peso de los contenedores, para evitar cualquier tipo de rotura y/ó derrumbe.

En balcones, los contenedores más pesados los ubicaremos más cerca de la pared, ya que es la zona de mayor resistencia, y ubicaremos en los bordes las macetas más livianas.

En las terrazas, se aprovecharán los bordes o las cargas para contenedores más pesados, ya que allí también hay mayor resistencia. p.16.

conocer la altura, diámetro que alcanzarán, época de floración, y considerar si las especies vegetales interesantes atraen insectos benéficos.

Para saber la superficie que destinaremos a nuestra huerta, es importante conocer que hortalizas queremos consumir, cantidad por semana que vamos a consumir, el tiempo que le dedicaremos a la huerta y el espacio con el que disponemos. (Fernando,2005)⁸

Una vez elegido el lugar, lo ideal es realizar un dibujo, diseñando la huerta que queremos.

Al terreno lo podemos dividir en dos sectores (Fernando, 2005)⁹:

Diagrama N°: 4. División del terreno



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

Una vez elegido el lugar en el que se realizará la huerta, es necesaria la reparación del suelo y posterior siembra de las especies hortícolas que han sido seleccionadas previamente.

El momento ideal para preparar el suelo es uno a dos meses antes de iniciar las siembras.

Se debe desmenuzar la tierra, ello nos permite controlar malezas, pastos ó yuyos, que si no se eliminarán, después invadirían los cultivos. El terreno deberá encontrarse entonces, completamente limpio de malezas, cascotes y vidrios al momento de la siembra, para ello se

⁸ Una familia tipo, de 4 ó 5 personas, puede obtener verduras frescas para su consumo en 100 m2 de terreno. p.15.

⁹ La unidad del espacio la ocuparemos de verduras a la que llamaremos huerta orgánica Intensiva. El resto lo dedicaremos a cultivos menos intensivos (maíz, zapallo, porotos, habas) a la que llamaremos chacra. p.15.

deberá puntear el terreno e ir sacando el material vegetal no deseado. Lo importante es asegurarse que el terreno quede lo más limpio posible. La tierra deberá roturarse a una profundidad de 20 cm.

El suelo debe ser fértil, para ello se utilizan diferentes abonos orgánicos, abono compuesto, abono verde, abono de superficie; que reemplazan en este caso a los fertilizantes químicos utilizados en la agricultura convencional.

La siembra es uno de los momentos primordiales de la huerta, pues sin ella no hay cosecha. Los métodos de siembra son diversos, y el elegido dependerá de factores como la época deseada de cosecha, el clima ó la estación del año, el tipo de cultivo ó semillas, el espacio disponible, etc.

Para ello debemos ubicarnos en la época del año en la que estamos realizando la siembra, puesto que la primera gran división dentro de los cultivos de huerta es la de los cultivos de verano y los de invierno.

El calendario está dividido en: siembras de Primavera – Verano y siembras de Otoño-Invierno. (INTA, 2002)¹⁰

Cuadro N°:4. Calendario de siembras

SI USTED VIVE EN LA ZONA:	CONVIENE SEMBRAR EN	
	PRIMAVERA-VERANO	OTOÑO - INVIERNO
2	15 a 30 días antes de lo indicado	15 días después de lo indicado
3	Igual que en Zona 2 pero entre el 15/12 y el 15/02 no conviene sembrar por el fuerte calor	Igual que en la Zona 2
4	15 a 30 días después de lo indicado	15 a 30 días antes de lo indicado
5	A partir de septiembre los cultivos de OTOÑO - INVIERNO. Los de PRIMAVERA - VERANO igual que en Zona 4 (*)	No podemos sembrar al aire libre

(*) No conviene sembrar: Zapallo, Sandía, Melón, Berenjena, Pimiento, si el período sin heladas es muy corto.

Fuente: Adaptado de La Huerta Saludable, Programa Pro Huerta 2002

¹⁰ En un metro dan aproximadamente 1000 retoños. Para curar el suelo de los almácigos, pasar con una regadera agua hirviendo, dejar unas horas y sembrar. Hacia el Norte, en invierno, las siembras pueden adelantarse entre 15 y 30 días; mientras que hacia el Sur, se retrasan entre 15 y 60 días.P.28.

Cuadro N°:5. Cosecha de diferentes especies

Especies	Epoca de siembra	Metodos. Prof. De siembra.cm	Gramos por cada 100mts	Distancia		Conviene asociar con	Período e/ siembra y cosecha (días)	Observaciones
				E/plantas	E/lineas			
Acelga	Todo el año	Asiento en línea 2	15	20	60	Lechuga Escarola	75-90	Desmate y raleo a los 10-15 cm de altura
Achicoria de corte	Todo el año	Asiento en línea 1-1.5	20	2-3	30-50		50-70	No se ralea
Apio	Verdeo: otoño Blanqueo: sept.oct	Asiento almacigo 0.5-1	1	30	70	Puerro Repollo	150	No se transplanta. Transplante a los 90-100días
Arveja	Junio-oct	Asiento en línea 2-3	60	50 a chorrito	70	Repollo Ajo Zanahoria	80-100	No se ralea. Se debe tutorar si es de rama.
Albahaca	Agosto-set	Almacigo protegido	5-7	25	60	Tomate	70-90	Transplante en oct-nov
Ajo	Mayo-junio	Asiento a golpe 3-4	250 dientes	8-10	30	Lechuga Remolacha	180-200	
Batata	Agosto-set	Almacigo protegido (raíces) 5-8	25-30 retonños (1)	40	80		180-200	Transplante en octubre. Plantin con raíz y hojas.
Berenjena	Julio-agosto	Almacigo protegido	20	50	70	Poroto Calendula	90-100	Bajo vidrio o plastico. Muy sensible al frio.
Cebolla	Verdeo: feb-mar. Bulbo: junio-set	1 a 10 plantas por bulbo. Almacigo	5-10	10	30-60	Lechuga Repollo Remolacha Coliflor	100	Transplantar a los 20cm de altura.
Coliflor	Oct-feb	Almacigo 0.5-1	5-8	50	80	Lechuga Apio Cebolla Zanahoria	120-150	Transplantar a los 90-100 días
Escarola	Ancha: feb-abril. Crespa	Asiento en línea 1-1.5	10-15	10	30	Zanahoria Remolacha Repollo Lechuga	90	Ralear
Espinaca	Marzo-set	Asiento en línea 2	10	15	30	Repollo Remolacha Coliflor Brocoli	60-90	Ralear
Frutilla	Abril-mayo	A golpe (estolones)	40 estolones	25-30	50		100-120	
Habas	Abril-agosto	A golpe 2 semillas por golpe 4-5	100-120	30	70	Zanahoria Repollo Coliflor	90	

Hinojo	Feb-mayo	Almacigo o asiento 2	4-5	15-20	30	Acelga Remolacha Zanahoria Repollo Puerro Cebolla	90-100	Ralear y trasplantar
Lechuga	Gallega: feb-set Morada: invierno. Criolla: set-enero. Crimor: set. Gran Rapid: todo el año	En lineas a chorrillo 1	4-5	15-20	30	Acelga Remolacha Zanahoria Repollo Puerro Cebolla	90-100	Ralear y plantear.
Maiz dulce	Oct-enero	Asiento a golpes 3-5	15-20	20-30	70	Acelga Poroto Zapallo	100-120	Abundante riegue en emision de guias.
Peregil	Todo el año	En lineas a chorrillo 1-2	2		30	Zanahoria	90	
Pimiento	Agosto-sept	Almacigo bajo vidrio o plastico 0.5-1	10-15	30-35	60	Zanahoria	90-100	Se aconseja currar el suelo donde se hara el almacigo (2).
Poroto para chaucha	Octubre.enero	Asiento a golpe 3.5	80	20	70-80	Maiz Zapallo	80	Si es en rama tuturar.
Puerro	Abril-agosto	Almacigo 1-1.5	5	8-10	30	Zanahoria Apio Lechuga	120-150	Transplantar a los 15-20cm de altura.
Rabanito	Todo el año	En lineas a chorrillo 2-3	15	2-3	30-50	Zanahoria Espinaca Lechuga Arveja	40-60	Ralear.
Remolacha	Invierno	En lineas a chorrillo	10-15	15	30	Repollo Coliflor Lechuga Ajo Brocoli	80-90	Ralear y trasplantar.
Tomate	Septiembre	Almacigo protegido 1-1.5	4-6	40	80	Albahaca Zanahoria Claveles chino	90-100	Desifectar el suelo de los almacigos (2). Tutorar luego de transplante. Podar.
Repollo	Mayo.nov	Almacigo 1.5	5-8	30	60	Lechuga Apio Zanahoria	90-120	Variando los cultivares
Zanahoria	Criolla: oct en adelante. Maravilla Platense Colmar: invierno. Chanternay: todo el año.	En lineas a chorrillo 1.5	3-5	8	30	Lechuga Tomate Escarola Rabanitos Repollo	100-150	Ralear.
Zapallo Zapallito y anquito	Oct-nov Oct-enero	Directa a golpe 3-4	4-5	80	200 100	Maiz Poroto Acelga		

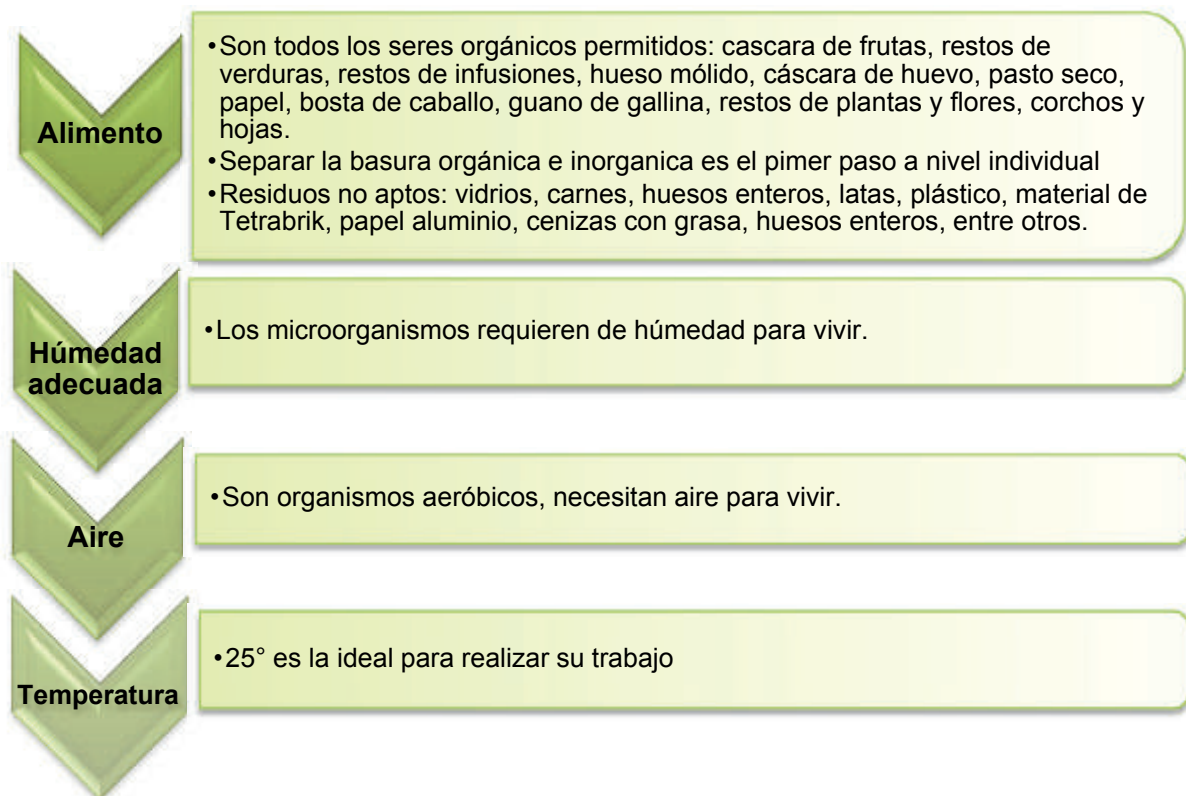
Fuente: Adaptado de La Huerta Saludable, Programa Pro Huerta 2002

En una huerta orgánica, no se recurre al uso de fertilizantes en forma de sales de síntesis química, entonces una forma de mantener la fertilidad de la tierra es incorporándole abonos. Estos, sumados a una adecuada rotación y asociación de plantas, nos aseguran una producción continua, es decir, la posibilidad de sembrar todo el año.

El abono compuesto, compost, es la transformación de los restos orgánicos en tierra negra y esponjosa que será el alimento para las plantas, humus.

Los principales responsables de este proceso son diminutos seres vivos que viven en el suelo llamados, microorganismos. Estos microorganismos necesitan determinadas condiciones para realizar el proceso de descomposición (Garciaarena, 2013)¹¹:

Cuadro N°: 6. Condiciones del proceso de descomposición

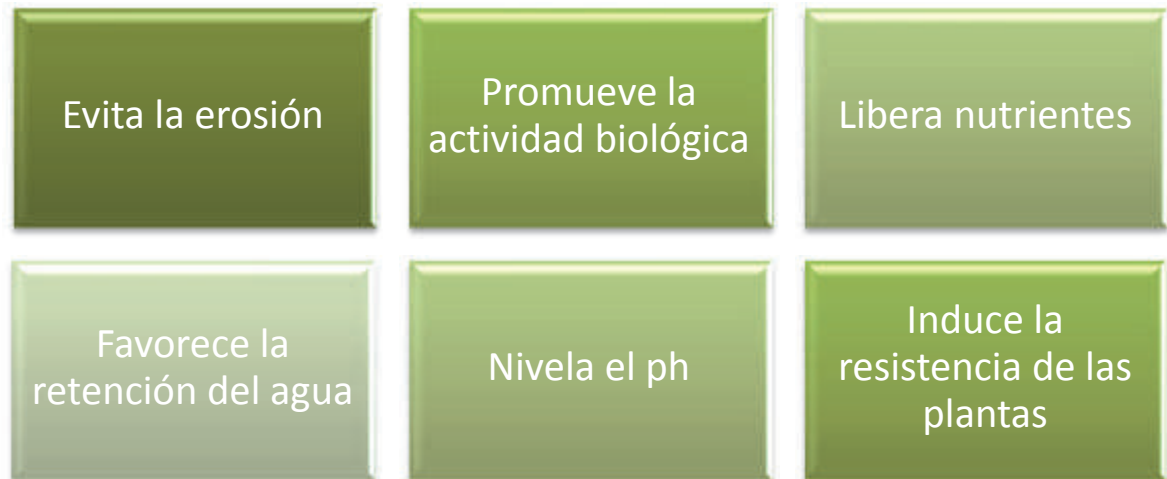


Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

¹¹ El nitrógeno (N) es el nutriente necesario en mayor cantidad para las plantas y el más propenso a ser arrastrado por la lluvia ó los riegos.
El fósforo (P) es fundamental para la floración de arbustos y herbáceas. La harina de hueso es una buena fuente orgánica de este nutriente.
El potasio (K) promueve el desarrollo del sistema radicular. La ceniza de madera es muy rica en potasio. p.37.

La incorporación de compost en un suelo:

Cuadro N°:7. Compost en un suelo



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

Los microorganismos son indispensables para la salud del suelo. En un gramo de humus hay aproximadamente mil millones de microorganismos entre bacterias, hongos, algas y actinomicetes. Estos organismos descomponen las sustancias orgánicas en sus componentes básicos: agua, CO₂ y minerales.

Imagen N°:1. Compost



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

La abonera debe realizarse en un lugar protegido y equidistante de todos los puntos, ya que el mismo deberá ser trasladado a los diferentes cultivos de la huerta.

A su vez, es importante ubicarlo debajo de un árbol de hojas caducas, caen en otoño-invierno; de esta forma se permite la entrada de los rayos solares en invierno, lo que ayuda a mantener una temperatura más elevada incrementando la acción microbiana, y durante el verano los árboles nos darán sombra, ayudando a mantener la humedad, factor clave para una buena descomposición.

Son varios los métodos para preparar el abono compuesto. Elegiremos el más adecuado para nuestra zona.(Garciaarena, 2013)¹²

El abono estará listo para usar, en verano, luego de tres meses; en invierno, en cambio, demorará unos meses más, 5 ó 6. El abono orgánico estará maduro cuando ya no sea posible distinguir los residuos que le habíamos incorporado, es decir, cuando esté lo suficientemente desintegrado y tenga aspecto de tierra negra y esponjosa. Al olerlo, tendrá buen olor, a tierra fértil.

Los cultivos se asocian porque aprovechamos mejor el espacio asociando plantas de crecimiento vertical, ejemplo puerro, con otras de crecimiento horizontal, ejemplo lechuga; ó asociando aquellas de crecimiento rápido, ejemplo rabanito, lechuga, con especies de crecimiento lento, ejemplo zanahoria, repollo. También porque al utilizar intensivamente el suelo, éste se va cubriendo más y, en consecuencia, las malezas tienen menos espacio para crecer. Y, porque las plantas asociadas no compiten por nutrientes y extraen de distintos lugares: las verduras de hoja, cuyas raíces son más superficiales, extraen fundamentalmente nitrógeno y potasio.

Las asociaciones tienen efectos protectores frente a plagas, pues algunas plantas repelen insectos; otras hospedan insectos benéficos. Ejemplos de asociación son: puerro ó cebolla con zanahoria; albahaca con tomate y remolacha con repollo. (Garciaarena, 2013)¹³

¹² Abonera de pila, en pozo, en tacho, en corralito. p.38-39-40.

¹³ Recordar el uso de flores como copetes y caléndulas en los extremos para el control de plagas. p.44.

A continuación se presenta un listado de asociaciones para tener en cuenta y propiedades benéficas de algunas plantas (Garciaarena, 2013)¹⁴:

Cuadro N°:8. Asociaciones y propiedades benéficas de las plantas

En cercos	• Lavanda, romero, salvia y ruda. Actúan como insecticidas.
Taco de reina en cucurbitáceas	• Familia de los zapallitos. Repelen chinches.
Tomillo, estragón, menta, albahaca, copetes	• Alejan nematodos, clase de insectos.
Caléndula, ciboullete, echalote y romero	• Alejan nematodos, pulgones y chinches.
Sésamo	• Actúa como hormiguicida.
Ajo y taco de reina	• Sirven para espantar pulgones.
Copetes y repollos	• Espantan nematodos y coleopteros.
Cebolla cerca de zanahoria	• Evitan la mosca de la zanahoria.

Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

¹⁴ Buenas asociaciones en macetas: Lechuga con puerro, ó cebolla de verdeo; hinojo con escarola, acelgas con rabanitos, zanahorias con lechugas, remolachas con perejil, lechuga con apio, tomates con albahaca y copetes, repollo con ajos, brócolis con lechuga morada. p.45.

Los principales cuidados que debe tener una huerta orgánica para tener una adecuada y constante producción son:

Diagrama N°: 5. Principales cuidados de una planta



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

En general, las lluvias no satisfacen las necesidades de los cultivos, sobre todo en verano. A su vez, un exceso de humedad puede favorecer la aparición de enfermedades y los productos obtenidos son de mala calidad, menos nutritivos y de mal gusto.

En verano se deberá regar todos los días, a partir del momento de la siembra ó del trasplante. Conviene hacerlo por la tarde porque regar al mediodía, “quema” las plantas, 3 a 5 litros por m² de tierra.

En invierno no hace falta regar tan seguido, conviene hacerlo al mediodía porque si no las heladas pueden dañar las plantas. (Garciaarena, 2013)¹⁵

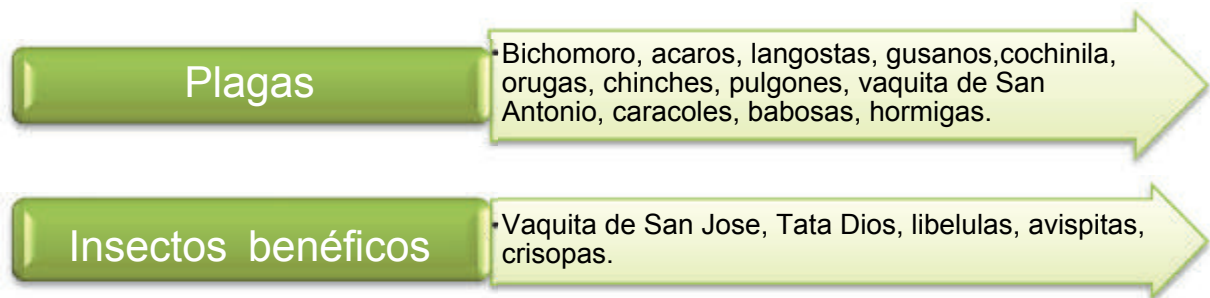
En la huerta orgánica, lo esencial en el control de plagas y enfermedades es la “prevención”. La aparición de una plaga responde a una situación de desequilibrio, ya que en la naturaleza las poblaciones de animales se auto controlan entre sí.

Una forma de prevención es cultivar en la huerta plantas aromáticas: salvia, romero, orégano, menta, ruda, albahaca, y flores como caléndulas y copetes, en los bordes de los canteros.

¹⁵ Los sistemas de riego que se pueden utilizar son: goteo, micro aspersión, regadores manuales, riego por surcos e inundación. p. 47-48-49.

Además, podemos dejar florecer algunas plantas de apio, brócoli, hinojo, perejil, acelga, que atraen insectos benéficos. La ortiga también es una buena aliada, ya que actúa como otra planta huésped de insectos, a la vez, con sus hojas se puede preparar una solución que previene el ataque de insectos.

Diagrama N°:6. Plagas e Insectos benéficos



Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

Cuadro N°: 9. Preparados naturales contra el ataque de plagas

<p>Alcohol de ajo</p>  <p>Imagen N°: a</p>	<p>Es un insecticida de amplio espectro y acaricida, para el suelo y las plantas. Colocar 6 dientes de ajo en la licuadora con medio litro de alcohol fino y medio litro de agua. Licuar, colar, embotellar. Ponerlo en heladera (el frio potencia su efecto insecticida). Pulverizar sobre el suelo y las plantas.</p>
<p>Infusión de flores secas de lavanda</p>  <p>Imagen N°: b</p>	<p>Se pulveriza sobre las plantas para repeler insectos. Se necesitan 300 grs. por cada litro de agua.</p>
<p>Purin de ortigas</p>  <p>Imagen N°: c</p>	<p>Es básicamente preventivo del ataque de los insectos. Se deja macerar en un recipiente no metálico 100 g de ortigas en 10 litros de agua durante 2 días. Se pulveriza.</p>
<p>Solución de tabaco</p>  <p>Imagen N°: d</p>	<p>Macerar 60 g. de tabaco en un litro de agua, agregándole 10 g. de jabón blanco. Se pulveriza, diluyéndolo en 4 litros de agua. Controla chinchillas, pulgones y gusanos.</p>

Imagen a, b, c, d. Fuente: Adaptado de Dietas Mediterráneas, Estrés oxidativo y Huertas Orgánicas, 2013

Para tener cosecha continua a lo largo de todo el año, es muy importante realizar una buena planificación de la siembra. Si realizamos siembras escalonadas, cada 20 a 30 días, nos permitirá disponer de una producción continua de las hortalizas que no podemos conservar, como por ejemplo la lechuga, acelga, choclo, etc.

La calidad de las hortalizas no mejora después de la cosecha, por eso es importante recogerlas en el punto justo de maduración. Ese es el mejor momento para obtener su sabor pleno y todos los nutrientes que aportan. Esto no siempre está relacionado con el tamaño más grande.

El momento de maduración varía según el vegetal. El tomate puede dejarse en la planta hasta que madure por completo o puede arrancarse cuando está casi maduro para dejar que termine de madurar después. Otros vegetales como el zapallito y la sandía no están listos hasta que se desarrollan por completo.

En general, en el caso de las verduras de raíz ó bulbo como las remolachas, rabanitos, zanahorias y cebollas se cosecha la planta entera.

En las verduras de hija, como la acelga, lechuga y espinaca, se puede ir cortando las hojas maduras. Así aprovechamos mejor la producción de cada planta.

En el caso del perejil, la radicheta y la rúcula, los cortamos con cuchillo afilado al ras del suelo. Esto mantendrá el cultivo bien tierno.

En todos los casos, se debe evitar golpear o dañar las hortalizas para no desmejorar su calidad. Si se pisan las plantas o quiebran los tallos las aberturas resultantes permitirán la entrada de diferentes enfermedades. Si no es posible cosechar los frutos maduros a mano, se debe cortarlos con un cuchillo, con buen filo.

En época de cosecha es conveniente revisar periódicamente la huerta y así ir recogiendo las hortalizas maduras. Las hortalizas crecen continuamente y se pasan de maduración rápido.

Es recomendable cosechar en las horas más frescas del día. En la mañana temprano o en las últimas horas de la tarde, cuando refresca. Todo lo que se va cosechando, debemos colocarlo a la sombra. Recoger con cuidado los productos de la cosecha. No debemos golpearlos, ni apretar, ni romper con las uñas. (Garciaarena, 2013)¹⁶

¹⁶ Lavar las verduras y, mientras quedan en remojo, lavarse las manos con agua y jabón. También limpiar alrededor para evitar mezclar sucio con limpio. Para los vegetales de cáscara dura, zapallo, papa, batata; los que tienen hendiduras, apio, y las frutas de cáscara dura como los cítricos; es recomendable lavarlos con cepillo para retirar mejor la tierra adherida. p.60.

Los productos de la huerta y los frutales, son irremplazables en nuestra alimentación, nos aportan:

Cuadro N°: 10. Nutrientes que nos aportan productos de la Huerta Orgánica y frutales

VITAMINAS Y MINERALES

Cumplen funciones reguladoras, y en su mayoría, nuestro organismo no los puede fabricar. Esto significa que debemos incorporarlos a través de nuestra alimentación.

Regulan las diferentes funciones del organismo: la respiración, la digestión, la circulación, el aprovechamiento de otros nutrientes, la fabricación de tejido; que son indispensables para la vida.

Las frutas y verduras, en forma casi exclusiva son fuente de vitamina C que: nos protege de las infecciones, interviene en la cicatrización de heridas, preserva la salud de las encías, ayuda a absorber el hierro que proviene de la alimentación diaria. La encontramos en todas las frutas y verduras pero se presenta con mayor concentración en los cítricos, limón, naranja y pomelo; las verduras de hoja de verde intenso, pimientos verdes, perejil y brócoli.

Las frutas y verduras también son ricas en betacaroteno, que en el organismo se transforma en vitamina A: necesaria para el crecimiento y el desarrollo del organismo, mantiene la salud de la piel, de los bronquios e intestinos, que constituyen la primera defensa del organismo frente a las infecciones, preserva la salud de la vista. La encontramos en los vegetales de color naranja, rojo y amarillo como la zanahoria, el zapallo, los pimientos rojos, las batatas, el durazno, etc. y en los de color verde oscuro, como el perejil y el brócoli.

Las vitaminas A y C son antioxidantes, evitan el envejecimiento de la piel.

FIBRA

Es fundamental para regular el tránsito intestinal, previene la constipación, divertículos, hemorroides y otras enfermedades.

Ayuda a disminuir el colesterol y regular el azúcar de la sangre.

Además limpia los dientes.

AZUCARES

Es el combustible cotidiano de nuestro cuerpo; sin embargo, hay que evitar excesos como el consumo de golosinas y de aquellos alimentos que, además de ser ricos en azúcar, contienen mucha grasa y no alimentan, estos pueden producir sobrepeso y provocar caries.

Las frutas y verduras pueden satisfacer naturalmente esta necesidad de combustible.

AGUA

Es indispensable para la vida.

Gran parte de nuestro cuerpo está formado por agua que, continuamente debe reponerse.

No esperemos a tener sed para tomar agua.

Fuente: Adaptado de Huerta Orgánica, INTA, 2008



DISEÑO METODOLÓGICO



El presente estudio es de tipo descriptivo transversal, puesto que los datos se van a recolectar en un único período de tiempo, con el propósito de describir variables y analizar su relación en un momento determinado.

El enfoque es cuali-cuantitativo, ya que intenta describir las prácticas alimentarias de los docentes de diferentes escuelas de la ciudad de Mar del Plata, beneficiarios del Programa Pro Huerta, como así también, las representaciones sociales que tienen del Programa, los conocimientos que tienen en huertas; y el grado de satisfacción que presentan acerca del curso al cual participaron a través del INTA.

La población está conformada por 50 docentes de diferentes escuelas de la ciudad de Mar del Plata.

La muestra es no probabilística, ya que la elección de la misma depende de causas relacionadas a las características de la investigación, no teniendo relación alguna con la probabilidad.

Las variables a evaluar son:

Edad

Definición conceptual: Período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.¹

Definición operacional: Período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata. El indicador será años cumplidos y se trabajará con docentes de ambos sexos mayores a 18 años.

Nivel Educativo

Definición conceptual: Grado de aprendizaje que adquiere una persona a lo largo de su formación en una Institución educativa formalizada.²

Definición operacional: Grado de aprendizaje que adquieren los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata, a lo largo de su formación en una Institución educativa formalizada, siendo sus categorías las siguientes:

Nivel educativo
Secundario incompleto
Secundario completo
Terciario incompleto
Terciario completo
Universitario incompleto
Universitario completo

¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Edad_biol%C3%B3gica

² <http://live2helpyou.blogspot.com.ar/2009/06/que-es-el-nivel-educativo-sube-o-baja.html>

Prácticas Alimentarias

Consumo de verduras

Definición conceptual: Inclusión o exclusión del consumo de verduras en la alimentación de un individuo.

Definición operacional: Inclusión o exclusión del consumo de verduras en la alimentación de los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata.

Se evalúa mediante una pregunta cerrada la presencia de consumo de verduras.

Frecuencia de consumo

Definición conceptual: Número de veces que ciertos alimentos son consumidos por un individuo.³

Definición operacional: Número de veces que consumen verduras los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata.

La frecuencia de consumo será determinada por medio de una escala que resume la cantidad de veces que consume las verduras el encuestado, de la siguiente manera:

Frecuencia de consumo
Menos de una vez al mes
Una vez al mes
Una vez cada 15 días
Una vez a la semana
2 ó 3 veces por semana
Entre 4 y 6 veces por semana
Todos los días

Lugares de compra de las verduras

Definición conceptual: Lugares donde obtiene la población, las verduras para su consumo.

Definición operacional: Lugares donde obtienen las verduras para su consumo, los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata.

³<http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/metodos-dieteticos/479-metodos-para-evaluar-el-consumo-de-alimentos>

Esta variable va a ser medida mediante una pregunta cerrada con varias opciones.

Lugares de compra de las verduras
Mercados
Almacenes
Verdulerías
Ferías
Mayoristas
Huerta propia
Vendedor ambulante
Otros (¿Cuáles?)

Cantidad de preparaciones que realiza con las verduras

Definición conceptual: Diferentes tipos de preparaciones con las verduras que realiza la población.

Definición operacional: Diferentes tipos de preparaciones con las verduras que realizan los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata.

En esta variable se genera una pregunta abierta para que el docente conteste las diferentes preparaciones que realiza con las verduras, a modo de conocer la cantidad de preparaciones que realiza y cuales son aquellas.

Tipos de cocciones conocidas y utilizadas que se pueden emplear con las verduras

Definición conceptual: Modos de cocción conocidos y utilizados por la población para la elaboración de las verduras.

Definición operacional: Modos de cocción conocidos y utilizados por los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata, para la elaboración de las verduras.

Será medida mediante dos preguntas cerradas diferentes, una para evaluar los tipos de cocción con las verduras que conocen, y otra que mida las cocciones con verduras que utilizan.

Tipos de cocción que conoce que se pueden emplear en las verduras
Al vapor
Al horno
Hervidas
A la plancha
Salteadas
Crudas
A la parrilla

Tipos de cocción que utiliza para las verduras
Al vapor
Al horno
Hervidas
A la plancha
Salteadas
Crudas
A la parrilla

Grado de Conocimiento en Huertas

Verduras que se cosechan en una Huerta

Definición conceptual: Diferentes variedades de verduras que la población conoce que se cosechan en una huerta.

Definición operacional: Diferentes variedades de verduras que los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata, conocen que se cosechan en una huerta.

Esta variable se mide mediante una respuesta cerrada con varias opciones, donde se dividen a las diferentes variedades de verduras en los siguientes grupos: A, B, C, aromáticas y frutos.

Dentro de los grupos de verduras, se las diferencia por su contenido en hidratos de carbono, y se distinguen en: ⁴

- Grupo A: Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, palmitos, pepino, rábano, rabanito, radicheta, tomate, zapallito, zucchini.
- Grupo B: Alcaucil, arvejas frescas, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, brotes de soja, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Grupo C: Batata, choclo, papa y mandioca.

Verduras que se cosechan en una Huerta
Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, palmitos, pepino, rábano, rabanito, radicheta, tomate, zapallito, zucchini
Alcaucil, arvejas frescas, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, brotes de soja, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza
Batata, choclo, papa y mandioca

Aportes nutritivos de las verduras

Definición conceptual: Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, en almidón y azúcares, hecho que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables dentro del concepto de dieta equilibrada.⁵

⁴ Grupo A, hasta un 5% de hidratos de carbono; grupo B, hasta el 10% de hidratos de carbono, grupo C (hasta el 20% de hidratos de carbono)

⁵ <http://verduras.consumer.es/documentos/conozcamos/intro.php>.

Definición operacional: Son los distintos nutrientes que aportan al organismo las verduras, conocidos por los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata

Se mide por medio de una pregunta cerrada con varias opciones.

Aportes nutritivos de las verduras
Agua
Vitaminas y minerales
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas
Sustancias volátiles
Fibra dietética
Otros (¿Cuáles?)

Diferencias entre las verduras adquiridas en mercados y las producidas en Huertas

Definición conceptual: Diferencias que conoce un individuo, entre las verduras adquiridas en mercados y las producidas en huertas.

Definición operacional: Diferencias que conocen los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del plata, entre las verduras adquiridas en mercados de las producidas en huertas.

En este caso, también se evalúa mediante una respuesta cerrada con varias opciones.

Diferencia entre verduras adquiridas en mercados de las producidas en Huertas
Orgánicas
Naturales
Mayor calidad
Más saludables
Libres de agroquímicos
Frescura
Más económicas
Otros (¿Cuáles?)

Representaciones Sociales

Representaciones sociales sobre Educación Alimentaria, Verduras y Huertas.

Definición conceptual: “Modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los

hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación. (Moscovici, 1979)⁶

Definición operacional: Modalidad particular del conocimiento de los docentes que asisten a un curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata, cuya función es la elaboración de comportamientos y la comunicación entre individuos.

Las preguntas abiertas a realizar en los docentes, son las siguientes:

- ✿ Definir con sus palabras Educación Alimentaria.
- ✿ ¿Qué beneficios genera para la salud consumir verduras?
- ✿ Definir con sus palabras que es una Huerta.
- ✿ ¿Piensa que tener una Huerta en casa es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación? ¿Por qué?

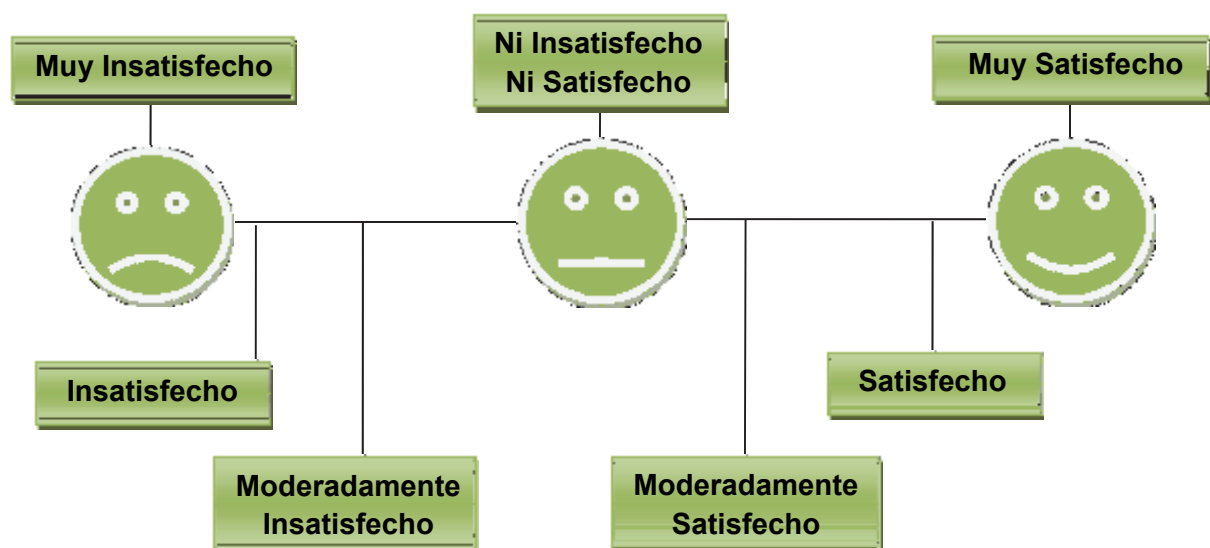
Grado de Satisfacción

Grado de Satisfacción:

Definición conceptual: Bien de la atención y figura en el balance de beneficios y daños, que es el núcleo fundamental de la definición de la calidad.⁷

Definición operacional: Es la respuesta frente a la satisfacción que les produjo el curso sobre huertas al cual asistieron los docentes que residen en la ciudad de Mar del Plata.

Se aplica una escala hedónica para evaluar el grado de satisfacción de los docentes frente al curso que asistieron.



⁶ Moscovici, Serge. *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Huelmul, 1979

⁷ Pérez de Alejo, Beatriz; García Diez, Pedro. *Grado de satisfacción de la población con los servicios de enfermería en un área de salud*. Ciudad de la Habana, Mayo-Agosto, 2005

A continuación, se presentan el consentimiento informado y las dos encuestas utilizadas para la recopilación de datos:



Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales,
Conocimientos en Huertas y Grado de Satisfacción del
Programa Pro Huerta

RELEVAMIENTO EN LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Nº de encuesta:

Fecha: ... /... /2014

“Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales, Conocimientos en Huertas y Grado de Satisfacción del Programa Pro Huerta” es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta sólo se lleva a cabo con fines académicos. Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los encuestados. Exigido por ley.

Los resultados que se obtengan serán manejados en forma anónima.

Por esta razón le solicito su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder el siguiente cuestionario. La decisión de participar es voluntaria.

María Sur Pérez

**Carrera de Lic. En Nutrición
Facultad de Ciencias Médicas, Universidad FASTA**

Firma:

Encuesta N°:1.

Datos generales

1. Nombre y Apellido:
2. Edad:
3. Nivel educativo:
 - Secundario incompleto
 - Secundario completo
 - Terciario incompleto
 - Terciario completo
 - Universitario incompleto
 - Universitario completo
 - Posgrado
 - Otros

4. ¿Qué titulaciones tiene?
 - Estudiante
 - Maestro
 - Profesor
 - Auxiliar
 - Preceptor
 - Otros

Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales y Conocimientos en Huertas

5. Definir con sus palabras Educación Alimentaria

.....

.....

6. Experiencias anteriores en Educación Alimentaria:

- Si —————> Pasar a la pregunta 7
- No —————> Pasar a la pregunta 9

7. ¿Cuáles son esas experiencias?

- Cursos
- Charlas
- Talleres
- Bibliografía
- Otros (¿Cuáles?).....

8. ¿Qué le aportaron esas experiencias?

.....

.....

9. ¿Cuáles son los espacios de formación más favorables para aprender sobre Educación Alimentaria?

(MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS)

- Cursos
- Congresos
- Charlas
- Talleres
- Folletos con información
- Búsqueda de información
- Publicidades
- Otros (¿Cuáles?).....

10. ¿Consume verduras?

- Si → Pasar a la pregunta 12
- No → Pasar a la pregunta 11

11. ¿Por qué NO consume verduras?

.....

.....

12. ¿Con qué frecuencia consume verduras?

- Menos de una vez al mes
- Una vez al mes
- Una vez cada 15 días
- Una vez a la semana
- 2 o 3 veces por semana
- Entre 4 a 6 veces por semana
- Todos los días

13. ¿De dónde obtiene normalmente las verduras para su consumo?

- Mercados
- Almacenes
- Verdulerías
- Ferias
- Mayoristas
- Huerta propia
- Vendedor ambulante
- Otros (¿Cuáles?).....

14. ¿Qué beneficios genera para la salud consumir verduras?

.....

.....

15. ¿Qué aportan como valor nutritivo las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Agua
- Vitaminas y minerales
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Sustancias volátiles
- Fibra dietética
- Otros (¿Cuáles?).....

16. ¿Qué tipos de cocción conoce que se pueden emplear en las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS)

- Al vapor
- Al horno
- Hervidas
- A la plancha
- Salteadas
- Crudas
- A la parrilla

17. ¿Cuáles son los tipos de cocción que usted utiliza para las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Al vapor
- Al horno
- Hervidas
- A la plancha
- Salteadas
- Crudas
- A la parrilla

18. Mencione preparaciones que realiza con verduras.

.....

.....

19. Definir con sus palabras que es una Huerta.

.....

.....

20. Experiencias anteriores en Huertas:

- Si —————> Pasar a la pregunta 21
- No —————> Pasar a la pregunta 22

21. ¿Cuáles son esas experiencias?

- Cursos
- Charlas
- Talleres
- Bibliografía
- Producción de una Huerta
- Otros (¿Cuáles?).....

22. ¿Tiene actualmente una Huerta en su hogar?

- Si —————> Pasar a la pregunta 23
- No —————> Pasar a la pregunta 24

23. ¿Qué cultiva en su Huerta?

- Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, rúcula, tomate, zapallito, zucchini.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Batata, choclo, papa, mandioca.
- Aromáticas.
- Frutos.

24. ¿Por qué NO tiene ninguna Huerta en su hogar?

.....
.....

25. ¿Piensa que es una buena forma de implementar las verduras en la alimentación, la creación de una Huerta?

- Si —————> Pasar a la pregunta 26
- No —————> Pasar a la pregunta 27

26. ¿Por qué piensa que es una buena forma?

.....
.....

27. ¿Por qué piensa que NO es una buena forma?

.....
.....

28. ¿Qué verduras se cosechan en una Huerta?

- Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, rúcula, tomate, zapallito, zucchini.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Batata, choclo, papa, mandioca.
- Aromáticas.
- Frutos.

29. ¿Qué diferencia cree que hay entre las verduras adquiridas en mercados que las producidas en las Huertas?

- Orgánicas
- Naturales
- Mayor calidad
- Más saludables
- Libres de agroquímicos
- Frescura
- Más económicas
- Otros (¿Cuáles?).....

30. ¿Cuáles cree usted que son los beneficios que obtendrá con este curso?

.....
.....

Encuesta N°:2.

Datos generales

1. Nombre y Apellido:
2. Edad:

Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales y Conocimientos en Huertas

3. Definir con sus palabras Educación Alimentaria

.....

.....

4. A partir de la capacitación realizada, ¿ha modificado su frecuencia de consumo de verduras?

● Si —————> Pasar a la pregunta 5

● No —————> Pasar a la pregunta 6

5. ¿Con qué frecuencia consume verduras?

● Menos de una vez al mes

● Una vez al mes

● Una vez cada 15 días

● Una vez a la semana

● 2 o 3 veces por semana

● Entre 4 a 6 veces por semana

● Todos los días

6. ¿Ha variado el origen de la compra de las verduras a partir de la capacitación?

● Si —————> Pasar a la pregunta 7

● No —————> Pasar a la pregunta 8

7. ¿De dónde obtiene actualmente las verduras para su consumo?

- Mercados
- Almacenes
- Verdulerías
- Ferias
- Mayoristas
- Huerta propia
- Vendedor ambulante
- Otros (¿Cuáles?).....

8. ¿Qué beneficios genera para la salud consumir verduras?

.....

.....

9. ¿Qué aportan como valor nutritivo las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Agua
- Vitaminas y minerales
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Sustancias volátiles
- Fibra dietética
- Otros (¿Cuáles?)

10. ¿Qué tipos de cocción conoce que se pueden emplear en las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS)

- Al vapor
- Al horno
- Hervidas
- A la plancha
- Salteadas
- Crudas
- A la parrilla

11. ¿Cuáles son los tipos de cocción que usted utiliza para las verduras? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Al vapor
- Al horno
- Hervidas
- A la plancha
- Salteadas
- Crudas
- A la parrilla

12. Mencione preparaciones que realiza con verduras.

.....

.....

13. Definir con sus palabras que es una Huerta.

.....

.....

14. ¿Qué verduras se cosechan en una Huerta? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, rúcula, tomate, zapallito, zucchini.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Batata, choclo, papa, mandioca.
- Aromáticas.
- Frutos.

15. ¿Tiene actualmente una Huerta en su hogar?

- Si —————> Pasar a la pregunta 16
- No —————> Pasar a la pregunta 17

16. ¿Qué cultiva en su Huerta? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, rúcula, tomate, zapallito, zucchini.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Batata, choclo, papa, mandioca.
- Aromáticas.
- Frutos.

17. ¿Piensa implementar una Huerta en su hogar?

- Si —————> Pasar a la pregunta 18
- No —————> Pasar a la pregunta 19

18. ¿Qué cultivaría en su Huerta? (MARCAR LAS OPCIONES QUE CONSIDERE NECESARIAS).

- Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, rúcula, tomate, zapallito, zucchini.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.
- Batata, choclo, papa, mandioca.
- Aromáticas.
- Frutos.

19. ¿Por qué NO implementará ninguna Huerta en su hogar?

.....

.....

20. ¿Piensa que tener una Huerta en casa es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación?

- Si —————> Pasar a la pregunta 21
- No —————> Pasar a la pregunta 22

21. ¿Por qué piensa que es una buena forma?

.....

.....

22. ¿Por qué piensa que NO es una buena forma?

.....

.....

23. ¿Qué diferencia cree que hay entre las verduras adquiridas en mercados que las producidas en las Huertas?

- ✿ Orgánicas
- ✿ Naturales
- ✿ Mayor calidad
- ✿ Más saludables
- ✿ Libres de agroquímicos
- ✿ Frescura
- ✿ Más económicas
- ✿ Otros (¿Cuáles?).....

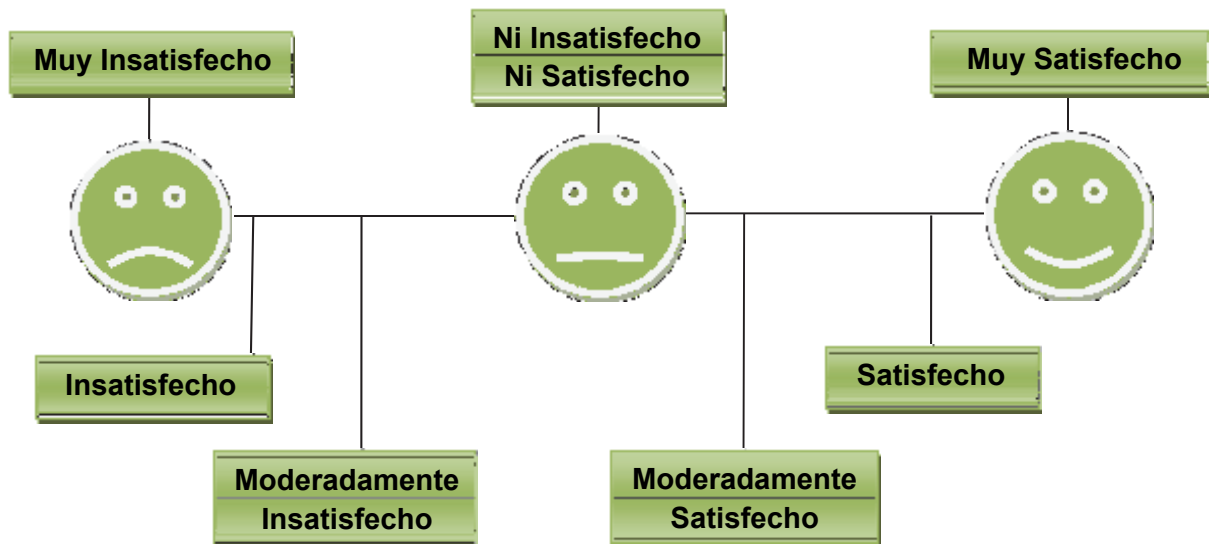
24. ¿Cuáles son los beneficios que obtuvo con este curso?

.....

.....

Grado de Satisfacción del curso

25. ¿Cuál es el grado de satisfacción que tiene de este curso? (MARCAR LA OPCION CORRECTA).





La información que se muestra a continuación es el resultado del análisis de los datos recabados en el estudio, en base a una muestra conformada por 50 docentes de diferentes escuelas de Mar del Plata, los cuales participaron de un curso acerca del Programa Pro Huerta dictado por el INTA.

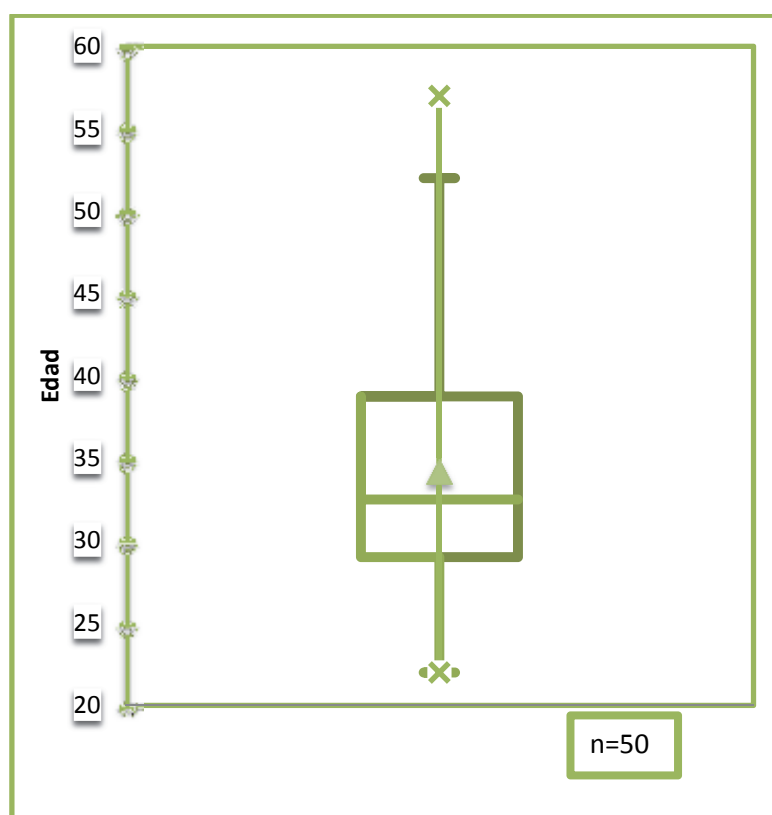
En el presente estudio se realizó una encuesta, previa al dictado del curso, en la cual se indaga acerca de los conocimientos que presentan los docentes en educación alimentaria y en huertas orgánicas, el patrón de consumo que tienen de las verduras, como sus prácticas alimentarias. También se indaga de las expectativas que tienen del curso.

Luego, se genera una segunda encuesta donde se evalúa el impacto de los conocimientos adquiridos finalizado el curso y sus cambios en el patrón de consumo de las verduras, y en sus prácticas alimentarias, así como el grado de satisfacción que les generó el curso al cual concurren.

Resulta imprescindible indagar acerca de la edad y el nivel educativo que presentan los docentes que asistieron al curso.

En el siguiente gráfico se detallan las edades de los docentes:

Gráfico N°:1. Edades de los docentes

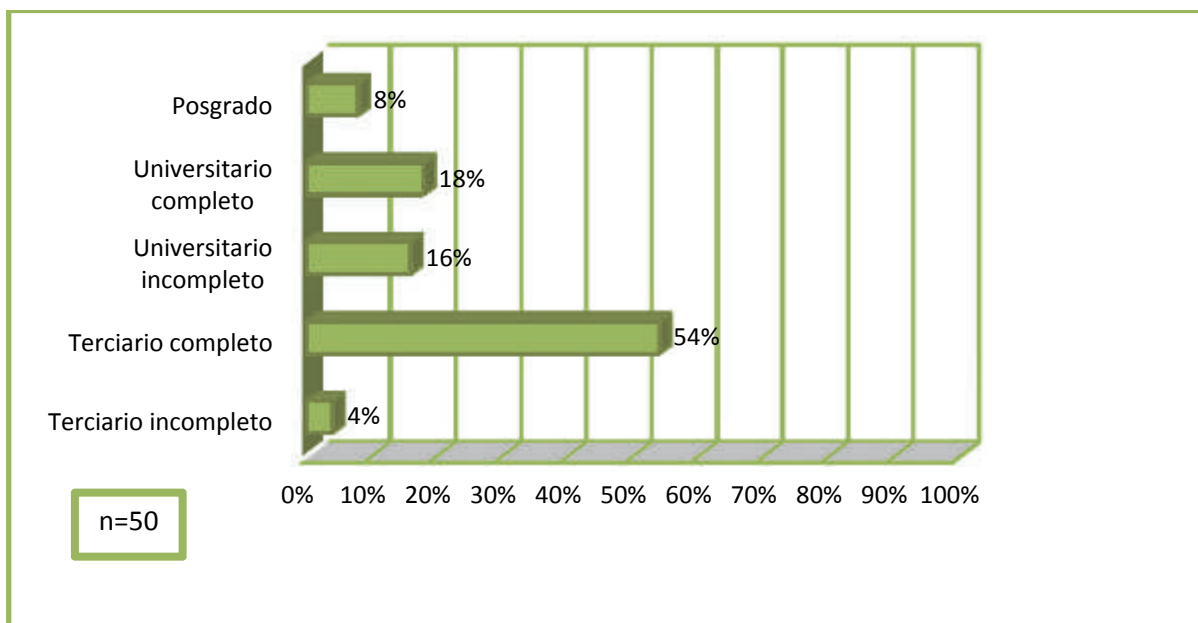


Fuente: Elaboración propia

El promedio de edad que prevalece entre los docentes es de 34 años, siendo el máximo de edad 57 años y el mínimo 22 años.

En cuanto al nivel educativo que presentan los docentes, el siguiente gráfico detalla los resultados:

Gráfico N°:2. Nivel Educativo de los docentes



Fuente: Elaboración propia

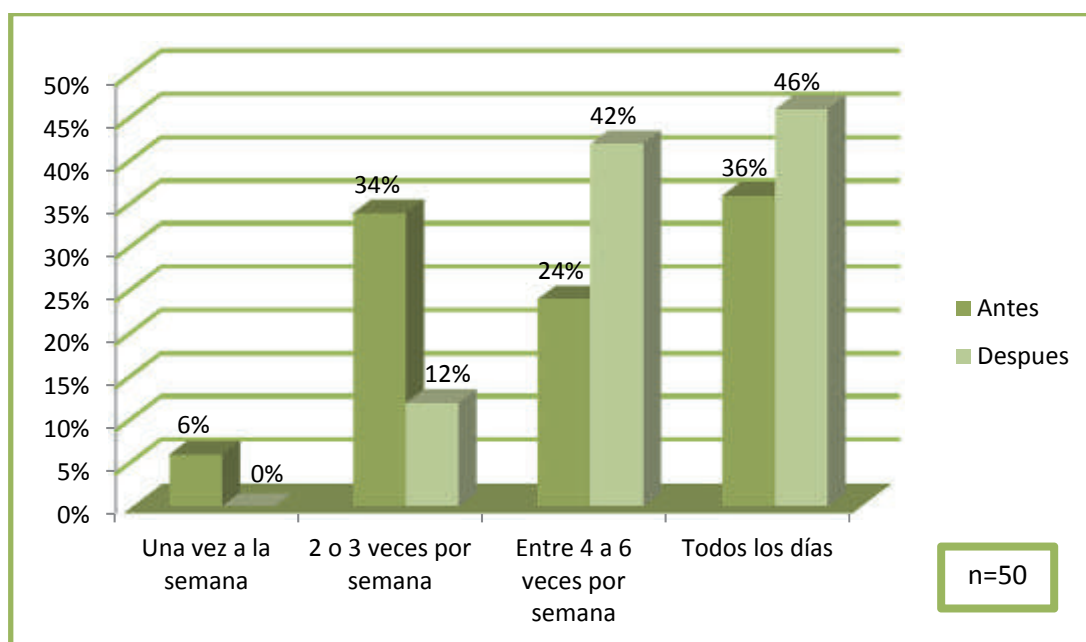
La mayoría de los docentes presenta como nivel educativo, el terciario completo, de ahí su cargo como docente.

Para indagar acerca de las prácticas alimentarias de las verduras que poseen los docentes, se ha tenido en cuenta las siguientes variables: consumo de verduras y su frecuencia de consumo, dónde adquiere las verduras, cantidad de preparaciones con las verduras que realiza, tipos de cocción de las verduras que conoce y cuáles emplea.

Refiriéndonos al consumo de verduras, en ambas encuestas los 50 docentes respondieron consumirlas.

En el caso de la frecuencia de consumo que presentan de las verduras, el siguiente gráfico expone la diferencia de consumo que tenían los docentes antes del dictado del curso y después de haber participado en este.

Gráfico N°:3. Frecuencia de consumo de las verduras

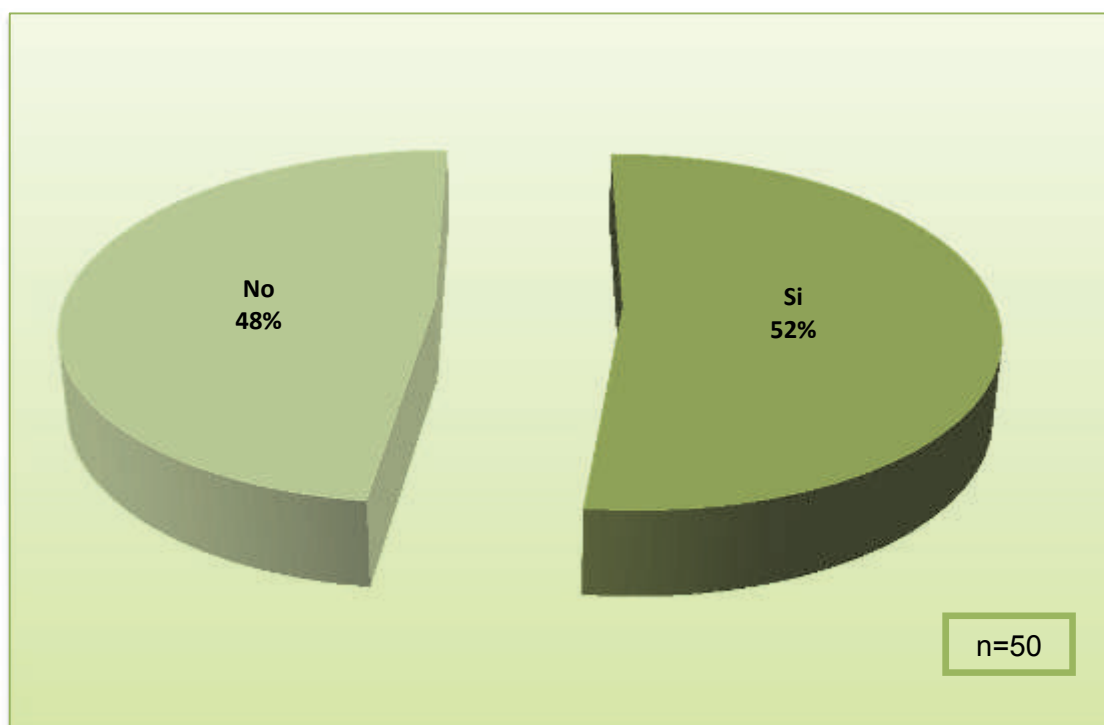


Fuente: Elaboración propia

Con lo observado en el gráfico N°3, podemos indicar un incremento en la frecuencia de consumo luego de la participación en el curso, donde hay un crecimiento en el consumo de 4 a 6 veces por semana y en el de todos los días. En la primera encuesta, hubo un porcentaje de docentes que respondió consumir sólo una vez por semana verduras, ese porcentaje en la segunda encuesta directamente no se encontró.

De los 50 docentes que participaron del curso, 26 de ellos afirmaron haber modificado luego de esta instancia, su frecuencia de consumo de las verduras a más días en la semana. El resto, ya mantenía un buen consumo semanal de las verduras. A continuación se detalla el gráfico con la siguiente información:

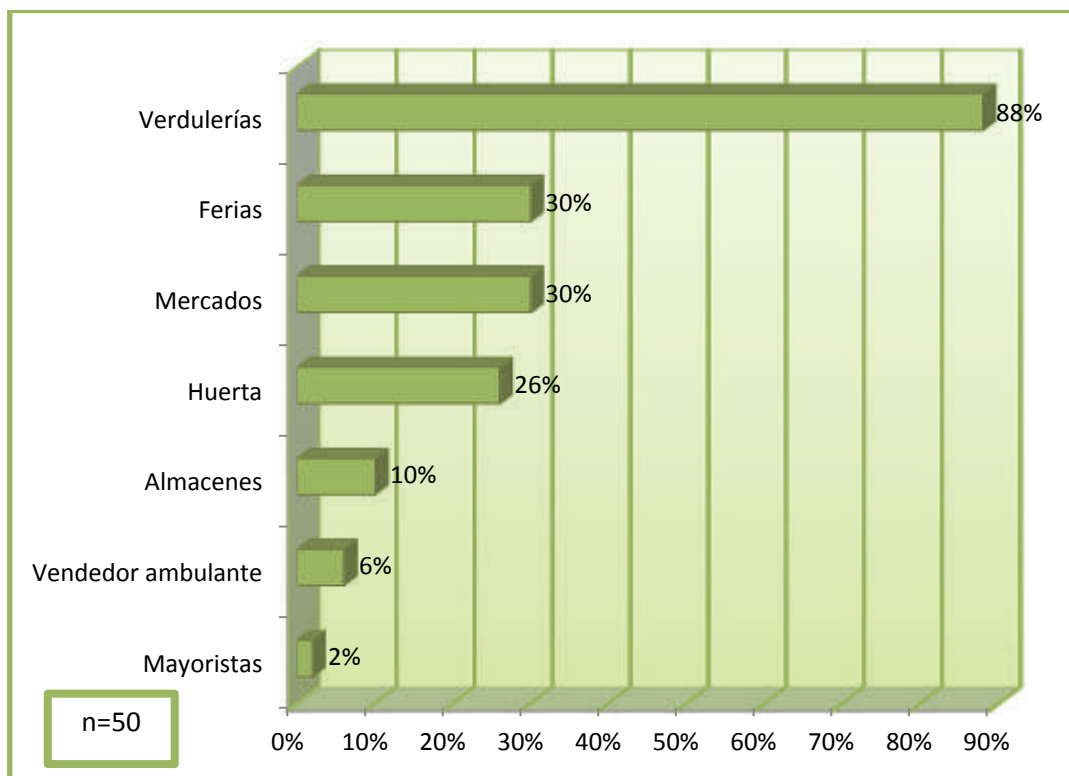
Gráfico N°:4. Docentes que modificaron su Frecuencia de Consumo



Fuente: Elaboración propia

El próximo gráfico, informa los lugares de preferencia de los docentes para adquirir las verduras que consumen, previo al dictado del curso:

Gráfico N°:5. Lugares de preferencia para adquirir las verduras

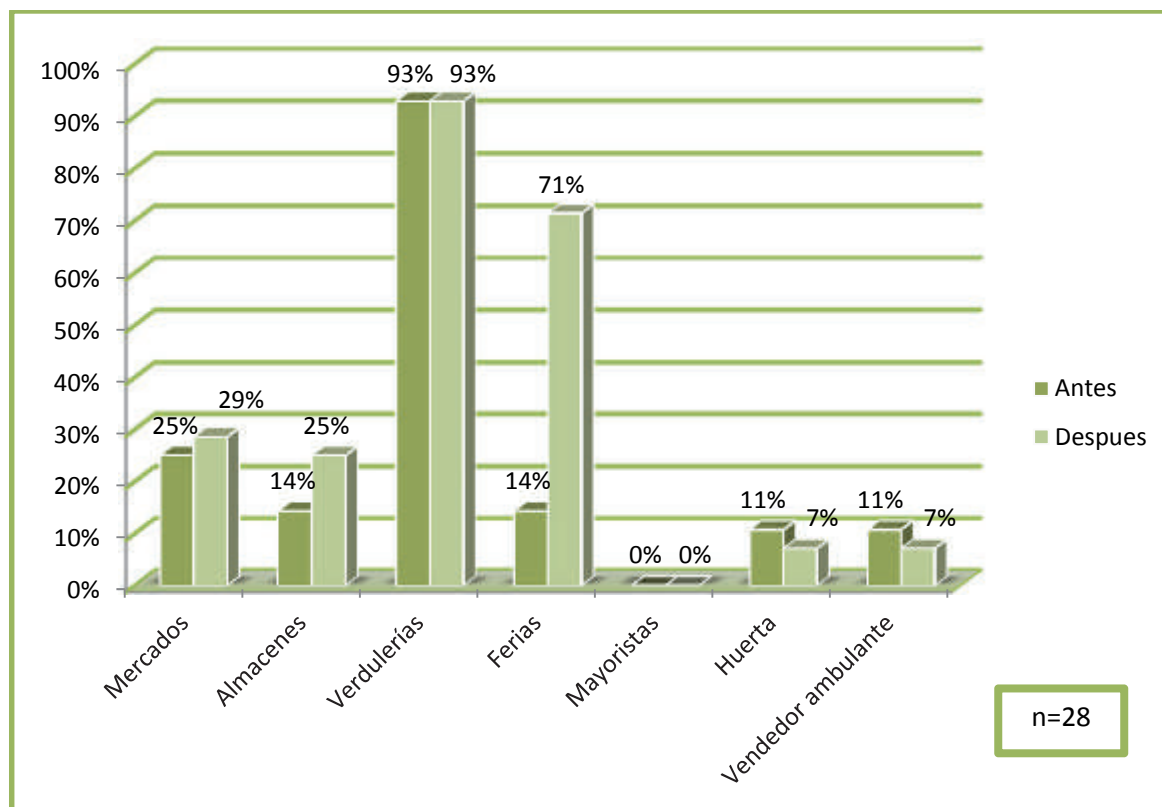


Fuente: Elaboración propia

El gráfico realizado expone, que en primer lugar, los docentes adquieren en las verdulerías las verduras para su consumo, y en segundo lugar, se encuentran tanto las ferias como los mercados. Cabe destacar, que en tercer lugar, y con poca diferencia a las ferias y mercados, las adquieren de las huertas.

El 56% de los docentes manifestó haber variado el origen de la compra de las verduras a partir de la capacitación, a continuación se detalla el cambio en la adquisición de las verduras de aquellos docentes:

Gráfico N°:6. Lugares de preferencia para adquirir las verduras

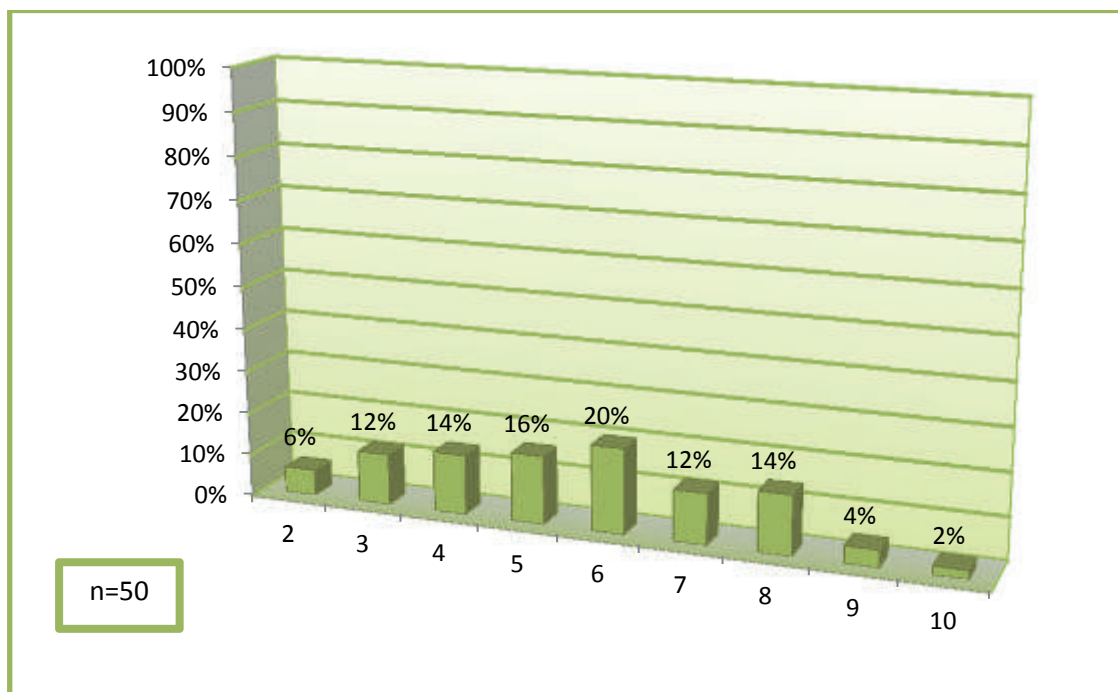


Fuente: Elaboración propia

Lo más destacable en este caso, es que incrementó el porcentaje de adquisición de las verduras en las ferias. Las verduras adquiridas en las verdulerías siguen encontrándose en primer lugar, donde también hubo un crecimiento en su porcentaje.

A continuación, el siguiente gráfico detalla la cantidad de preparaciones que realizan con las verduras, previo al curso.

Gráfico N°:7. Cantidad de preparaciones realizadas



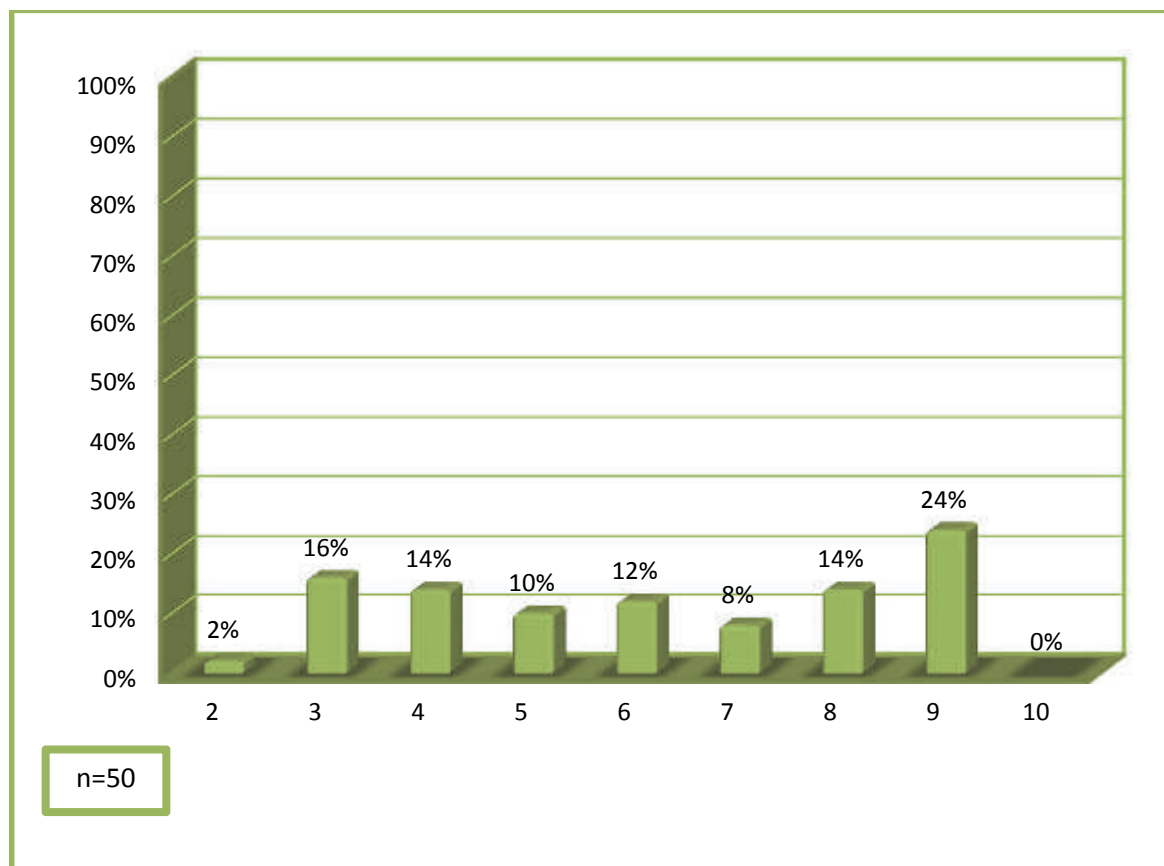
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar, hay un promedio de entre 3 a 8 preparaciones que suelen realizar los docentes con las verduras. El porcentaje más alto se encuentra en 6 preparaciones, pero las demás cantidades le siguen con muy poca diferencia.

Las preparaciones que se destacan son: tartas, ensaladas, revueltos, pastel de papa, guisos, tortillas.

En el caso de las cantidades de preparaciones que realizan luego de finalizar el curso, el siguiente gráfico expone los resultados:

Gráfico N°:8. Cantidad de preparaciones realizadas

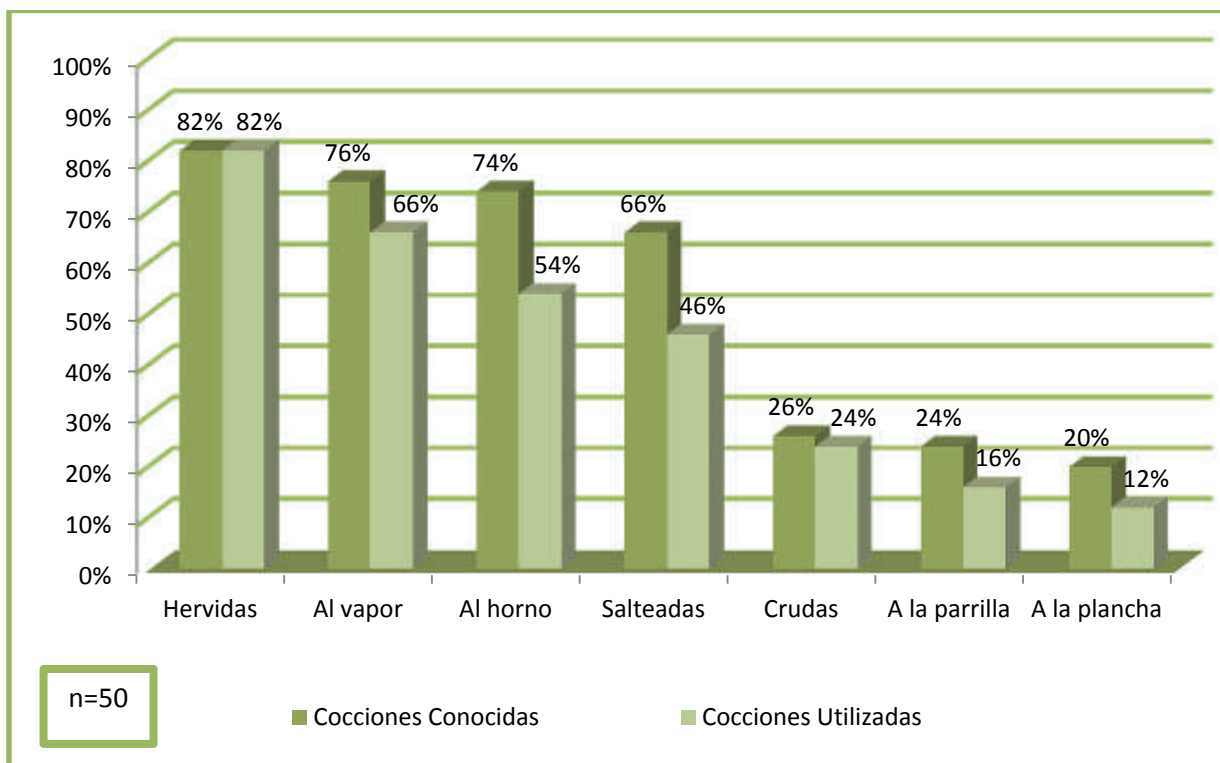


Fuente: Elaboración propia

El gráfico N°8, muestra un crecimiento en las cantidades de preparaciones que realizan los docentes con los verduras, el número predominante en este caso es el de 9 preparaciones. Entre ellas, se destacan: tortillas, wok, hamburguesas, verduras rellenas, ensaladas, revueltos, tartas, pastel de papa, guisos.

El gráfico siguiente, detalla los tipos de cocción de las verduras conocidos por los docentes, como los que utiliza de estos, previos al curso asistido.

Gráfico N°:9. Tipos de cocciones conocidas y utilizadas



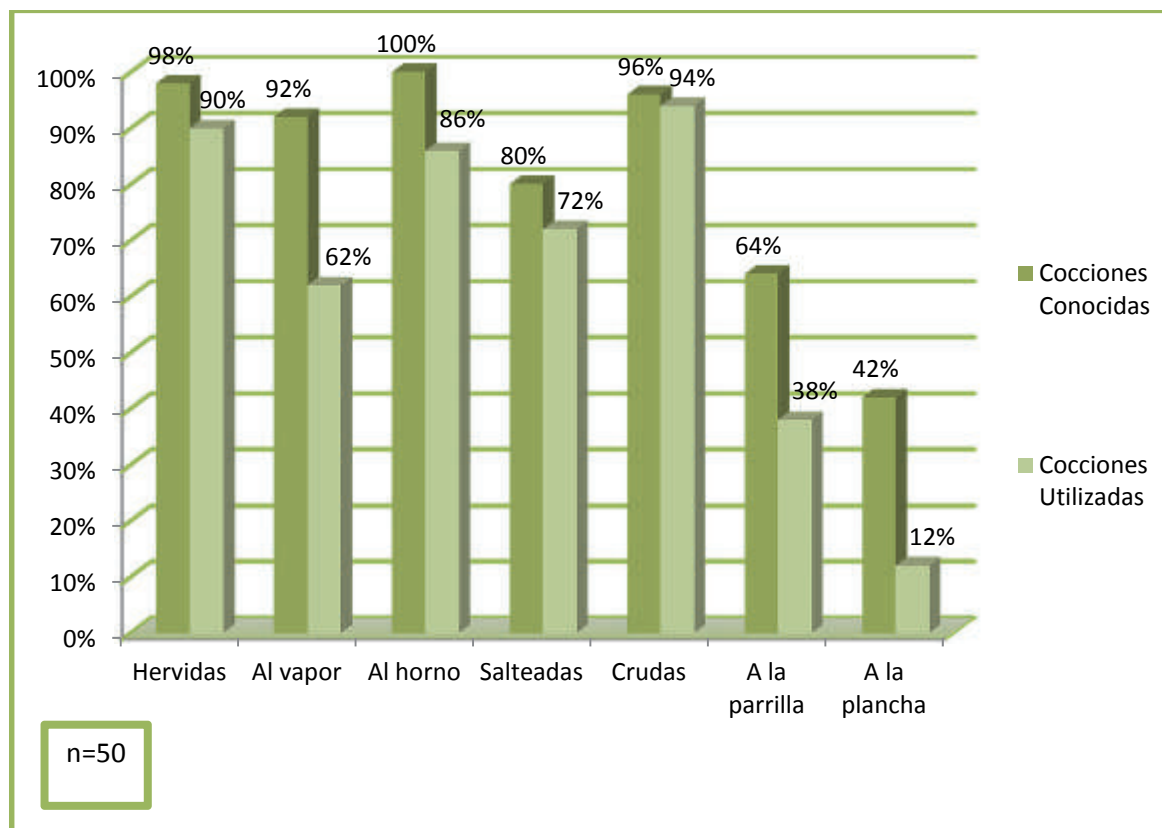
Fuente: Elaboración propia

El 82% de la cocción tanto conocida como utilizada es de forma hervida. Las cocciones al vapor y al horno son más conocidas que empleadas, lo mismo pasa con la cocción salteada. En las preparaciones crudas hay muy poca diferencia de lo que se conoce como lo que es utilizado.

Hay mayor porcentaje de cocciones conocidas que empleadas, en cada tipo de cocción que se evaluó.

En la segunda encuesta, en cambio, los resultados que se observan son los siguientes:

Gráfico N°:10. Tipos de cocciones conocidas y utilizadas



Fuente: Elaboración propia

Se puede verificar un gran incremento en general, tanto de los tipos de cocciones conocidas como utilizadas. Dentro de los primeros lugares se destacan las cocciones hervidas y al horno, tanto por su nivel de conocimiento como de utilización. Hay un gran crecimiento en el porcentaje de la cocción de modo cruda, donde se encuentra, en este caso, dentro de los primero lugares también.

Con respecto a los conocimientos en huertas, las variables que se indagaron fueron: qué verduras se cosechan en una huerta, cantidad de docentes que tienen huertas, que cultivos disponen en esas huertas; cantidad de docentes que no tienen huerta pero la implementarán, y que cultivarían en esas huertas; que aportan como valor nutritivo las verduras, y que diferencias creen que hay entre las verduras adquiridas en mercados con las producidas en huertas.

Para responder en base a las verduras que se pueden cosechar en una huerta, se agrupó a las verduras en diferentes grupos, a continuación se detallan las clasificaciones:

Grupo A: Acelga, achicoria, apio, escarola, ají, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, espinaca, espárragos, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, palmitos, pepino, rábano, rabanito, radicheta, tomate, zapallito, zucchini.

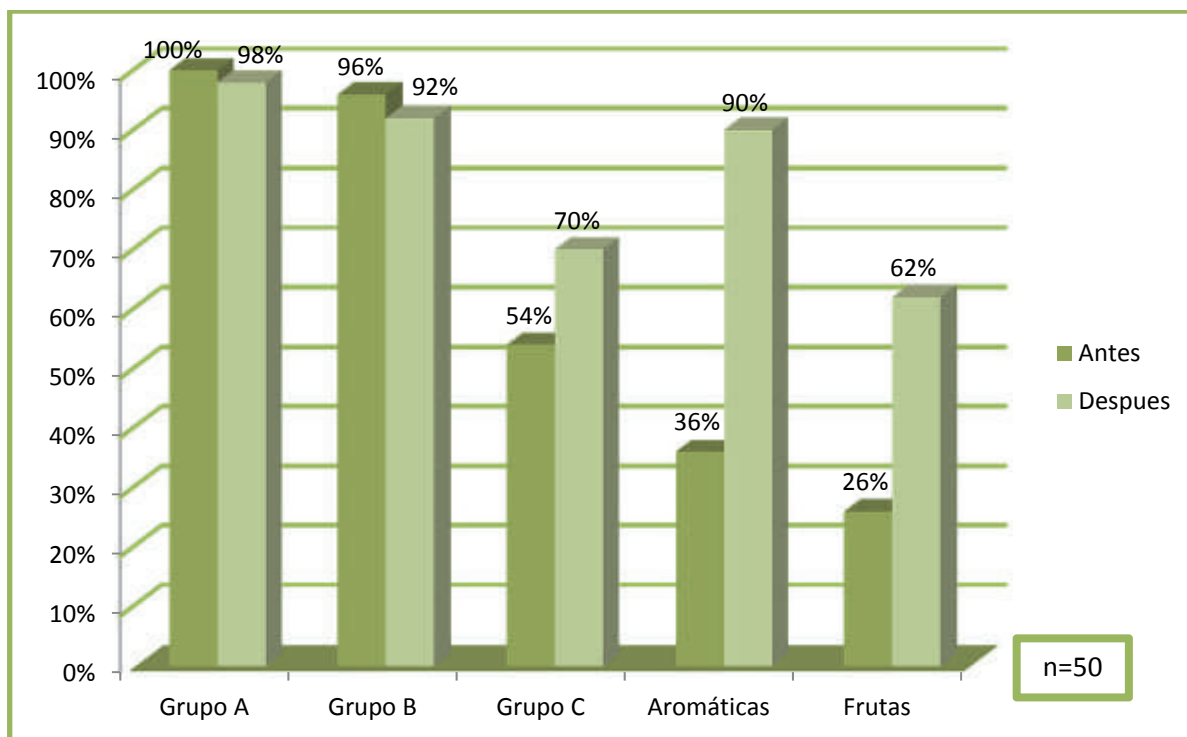
Grupo B: Alcaucil, arvejas frescas, cebolla de verdeo, puerro, chauchas, habas, brotes de soja, nabo, remolacha, zapallo, zanahoria, calabaza.

Grupo C: Batata, choclo, papa y mandioca.

También se incluyó a las plantas aromáticas y a los frutos.

Los resultados tanto de la primera encuesta como de la segunda, en lo que refiere a lo que los docentes creen de las verduras que se cosechan en una huerta, se detallan en el siguiente gráfico:

Gráfico N°11: Verduras que se cosechan en una Huerta

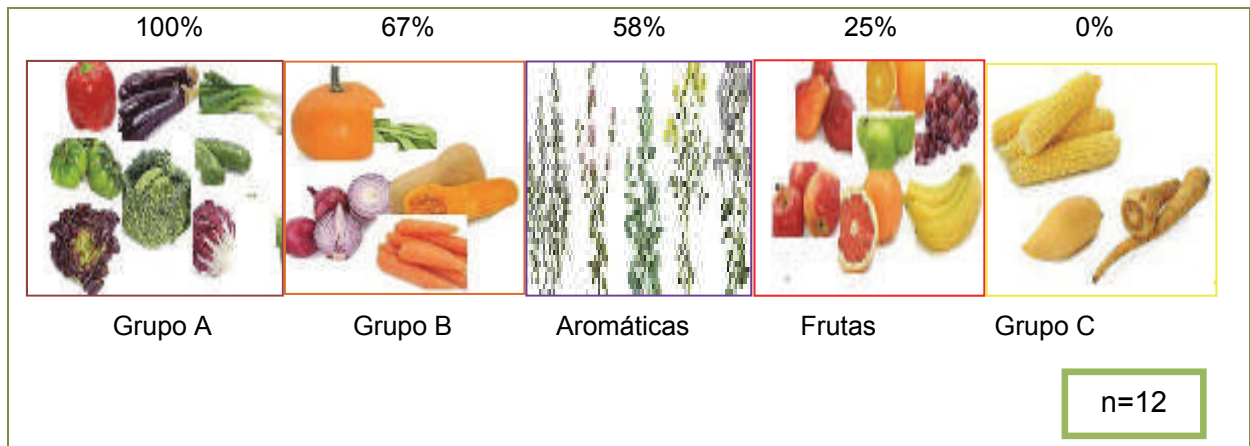


Fuente: Elaboración propia

En las dos encuestas, el grupo A como el B de las verduras persistieron en cuanto a ser indicados por la mayoría de los docentes como grupos de verduras que se cosechan en una huerta. En la segunda encuesta, se puede destacar, el gran incremento en los niveles de plantas aromáticas, como indicativo de pertenecer a un cultivo de huerta.

La cantidad de docentes que tienen huertas son 12. El gráfico que se detalla a continuación, informa las verduras que cultivan en sus huertas, aquellos docentes:

Imagen N°:1. Verduras que cultivan en sus Huertas



Fuente: Elaboración propia

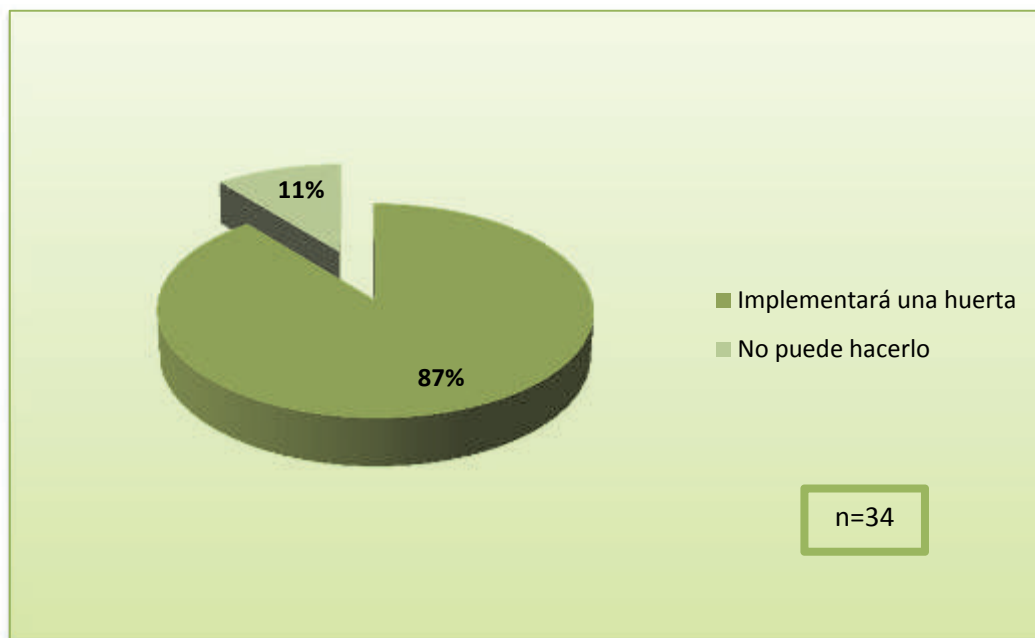
Imagen extraída de:

<https://www.google.com.ar/search?q=verduras&biw1366&bih667&source=lnms&tbm=isch&saX&ei126PVMPEMsK3ogSmpYHIBw&ved0CAYQAUoAQ#facrc&imgdii&imgcrXj6dOrSxuV6OM%253A%3Bmq03gG7FmKBaSM%3Bhttp%253A%252F%252Fus.123rf.com%252F450wm%252Ftpzjil%252Ftpzjil1209%252Ftpzjil120901881%252F15082408sammlungvonbuntenundrischemgemse.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fes.123rf.com%252Fimágenesde%252Farchivo%252Fverduras.html%3B1350%3B1350>

El grupo A de verduras es el que se destaca como cultivo de las huertas de estos docentes. Sigue en segundo lugar el grupo B, y las plantas aromáticas por poca diferencia de valores.

El siguiente gráfico, muestra el porcentaje de docentes que no posee huerta pero que la implementará:

Gráfico N°:12. Docentes que implementarán una Huerta

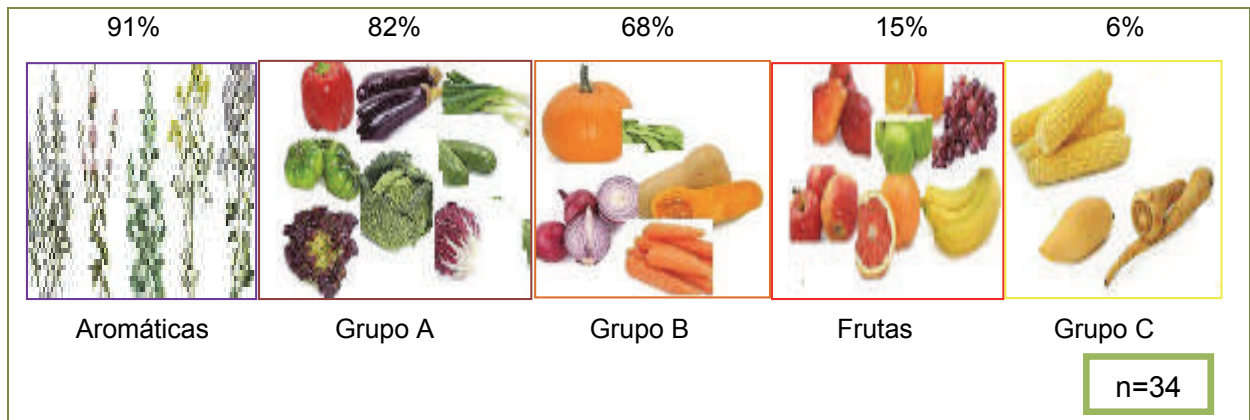


Fuente: Elaboración propia

De los 38 docentes que no poseen huertas, el 87% la implementará, sólo un 11% manifiestan que la causa por la que no pueden tener una huerta es porque no disponen del espacio para realizarla.

A continuación, se indaga acerca de las verduras que cosecharán en aquellas huertas:

Imagen N°:2. Verduras que cosecharán en esas Huertas



Fuente: Elaboración propia

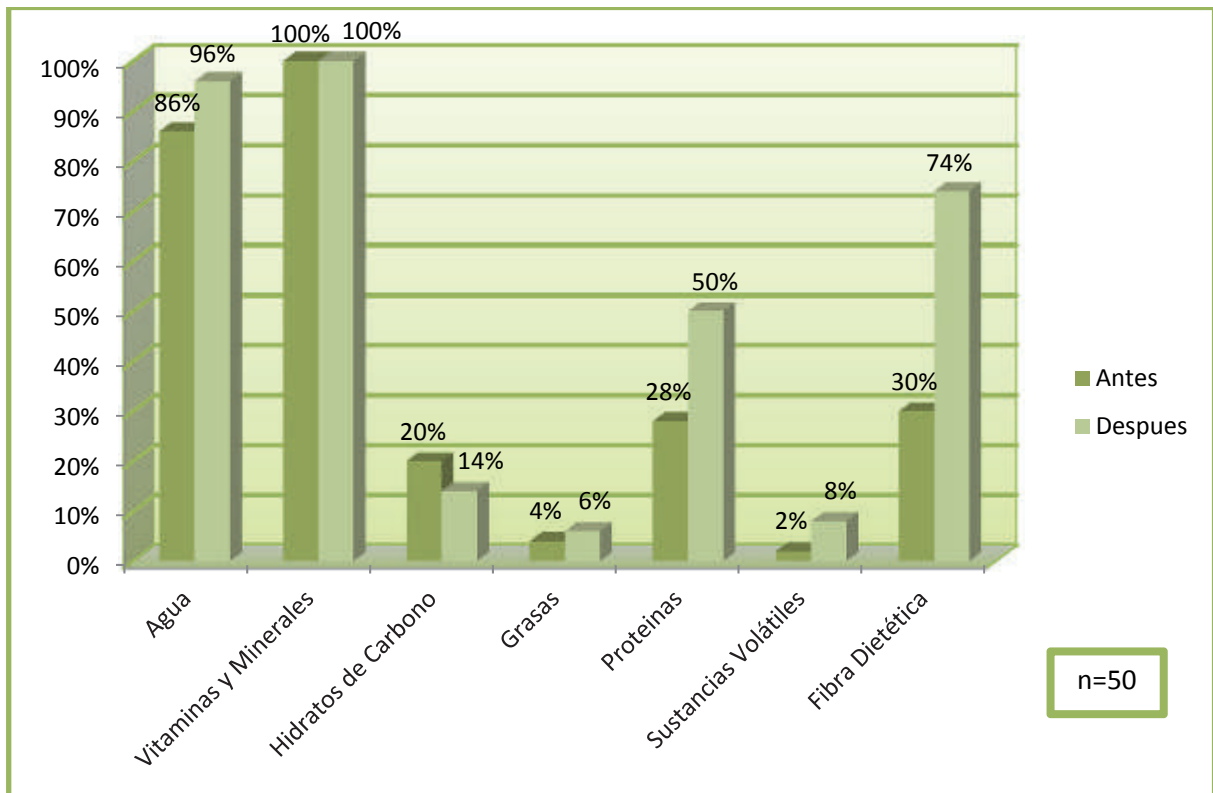
Imagen extraída de:

<https://www.google.com.ar/search?q=verduras&biw1366&bih667&source=lnms&tbs=bmisch&saX&eil26PVMPEMsK3ogSmpYHIBw&ved0CAYQAUoAQ#facrc&imgdii&imgcrXj6dOrSxuV6OM%253A%3Bmq03gG7FmKBaSM%3Bhttp%253A%252F%252Fus.123rf.com%252F450wm%252Ftpzjil%252Ftpzjil1209%252Ftpzjil120901881%252F15082408sammlungvonbuntenundfrischemgemse.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fes.123rf.com%252Fimagenesdearchivo%252Fverduras.html%3B1350%3B1350>

En el gráfico planteado, se observa con predominio el cultivo de plantas aromáticas, en primer lugar, seguido por las verduras del grupo A y B.

El gráfico N°13 muestra la comparación entre la primer y segunda encuesta, en cuanto al aporte nutritivo de las verduras, según los docentes encuestados:

Gráfico N°:13. Aporte nutritivo de las verduras

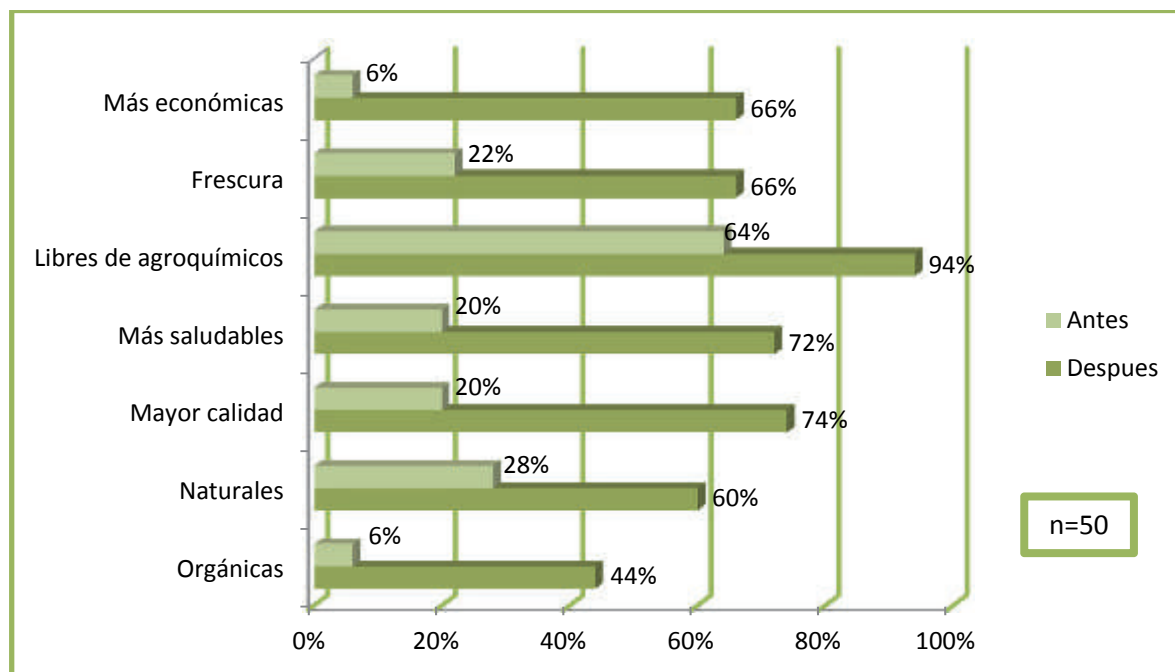


Fuente: Elaboración propia

En ambas encuestas, los docentes coincidieron en que las verduras aportan vitaminas y minerales principalmente, como también agua. En la segunda encuesta, creció el número de docentes que informa que las verduras aportan agua, como también, hubo un gran incremento en los niveles de fibra dietética y proteínas.

Por último, se plantea las diferencias que existen entre las verduras adquiridas en mercados con las que son producidas en huertas:

Gráfico N°:14. Diferencias entre verduras de mercados y de Huertas

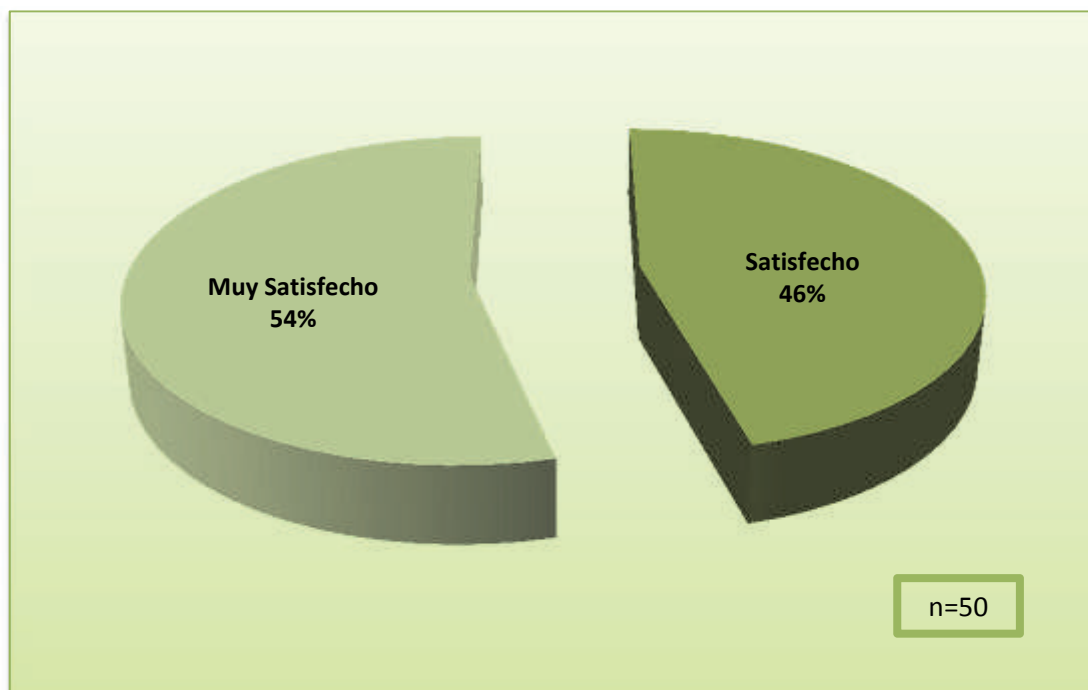


Fuente: Elaboración propia

En la primer encuesta, los docentes destacaron mayormente como diferencia, que se encuentran libres de agroquímicos, las verduras producidas en huertas. Luego, le siguieron en la misma proporción, el concepto de ser más naturales, con mayor frescura, como más saludables y de mayor calidad. En la segunda encuesta, todos estos niveles incrementaron, prevaleciendo en primer lugar, que se encuentran libres de agroquímicos, a diferencia de las verduras adquiridas en mercados.

En cuanto al grado de satisfacción que presentaron los docentes, acerca del curso al cual participaron, el siguiente gráfico expone los resultados:

Gráfico N°:15. Grado de Satisfacción del Programa Pro Huerta



Fuente: Elaboración propia

El 54% de los docente manifestó estar muy satisfecho con el curso al cual asistieron y el 46% restante indicó está satisfecho, lo cual fueron resultados muy positivos.

A continuación, se desarrolla el análisis de las respuestas cualitativas que fueron evaluadas en la primera encuesta, a los docentes que participaron del curso del Programa Pro Huerta.

Cuando se indaga sobre el concepto que poseen de educación alimentaria, previo al curso al cual asistieron, las respuestas fueron las siguientes:

- D1:- **Aprender las preparaciones de los alimentos** para luego realizar una dieta equilibrada diaria.
- D2:- Los **conocimientos previos para lograr una buena alimentación**, una comida saludable e incorporación de nutrientes.
- D3:- Es la **enseñanza de aquellos saberes de una buena alimentación**; cuáles son los más saludables como alimentos, como consumirlos.
- D4:- **Incluye los hábitos y alimentos** de las distintas ingestas a lo largo del día.
- D5:- Es aquello que **promueve una alimentación saludable** acorde al contexto y a las necesidades de la población con la cual se trabaja.
- D6:- **Conocimiento necesario para lograr un consumo adecuado** y variado de alimentos, ofreciendo un efecto beneficioso en el organismo.
- D7:- **Conocimiento sobre una correcta alimentación.**
- D8:- **Conocimiento sobre una correcta alimentación.**
- D9:- Una **alimentación sana y nutritiva.**
- D10:- Es la manera de transmitir un **conocimiento relacionado a la alimentación**, es un espectro muy grande para tratar y transmitir.
- D11:- **Conocimiento sobre una correcta y sana alimentación.**
- D12:- Es tratar de alcanzar la **información necesaria** a los individuos para poder cambiar sus hábitos alimenticios **y así tener una alimentación saludable.**
- D13:- Es poder **formar individuos para que logren una dieta balanceada.**
- D14:- Proceso de **aprendizaje dónde una persona aprende sobre las características de la alimentación** y los hábitos alimenticios teniendo en cuenta todas las variables.
- D15:- **Conocimiento necesario para la utilización e ingesta correcta de alimentos** y su producción.
- D16:- **Nutrición saludable, ingesta de buenos alimentos.**
- D17:- **Difundir, mejorar la alimentación que consume.**
- D18:- Sería el **saber sobre los alimentos, que es más conveniente comer.**
- D19:- Es el **conocimiento de la alimentación, es decir, saber o estar en conocimiento de los alimentos sanos**, los perjudiciales, lo que necesita el ser humano para crecer de la mejor manera.
- D20:- Hace referencia al **educar al otro sobre la alimentación sana**, concientizándolo de las ventajas que ello lleva en su vida y lo perjudicial que resulta una inadecuada alimentación.
- D21:- **Adquirir saberes, prácticas y experiencias que contemplen la alimentación desde una forma integral**, desde conocer el origen de los alimentos, propiedades, tradiciones, cultura, etc.
- D22:- Es la **enseñanza** y el **aprendizaje relacionado con todo lo referido a la alimentación**. Imagino que también se asocia a la salud-enfermedad.
- D23:- Es aquella que comprende los **buenos hábitos alimentarios** y el uso correcto de óvalo nutricional.
- D24:- **Enseñanza de buenos hábitos alimentarios.**
- D25:- Una **alimentación sana y variada.**
- D26:- Disponer de una **alimentación nutricionalmente adecuada y suficiente.**
- D27:- Es la **educación a través de la cuál informamos, cual es la manera más saludable de alimentarnos**, por lo tanto podemos prevenir enfermedades, virus, más saludablemente y también respetar el medio ambiente.
- D28:- Es **aprender y conocer cómo y en que se basa una buena alimentación** conociendo las propiedades de los alimentos que ingerimos.

- D29:-** Es **brindar conocimientos sobre los diferentes productos que consumimos**, respecto a sus beneficios, etc.
- D30:-** **Aprendizaje sobre alimentos**, cómo manipularlos, tipos de comidas, etc.
- D31:-** Tiene que ver con los **hábitos alimentarios tendientes a lograr un equilibrio al organismo**.
- D32:-** Es la **adecuada manera de consumir los nutrientes necesarios** para los requerimientos de la vida diaria.
- D33:-** La **forma variada de incorporar alimentos** acorde a la edad.
- D34:-** Representa la **enseñanza de hábitos saludables respecto a la alimentación**.
- D35:-** El **aprendizaje de una correcta conducta alimenticia**, saludable, equilibrada, sana.
- D36:-** Son los **conocimientos** que se fueron adquiriendo en el transcurso de la vida y de las instituciones con el cual nos manejamos **para reconocer lo bueno y malo de los alimentos**.
- D37:-** Es relativa al **aprendizaje de las características de los alimentos** y su relación con los beneficios que puede (su buena combinación), aportar a la salud.
- D38:-** Es el **aprendizaje sobre prácticas que incluyen alimentos** (todo lo ingerido como comida) y sustancias nutritivas. Incluye desde cocina hasta pirámide nutricional e higiene.
- D39:-** Se refiere a la **enseñanza en los distintos niveles y modalidades educativas sobre lo qué es una alimentación sana y saludable**.
- D40:-** **Transmisión de saberes acerca de los hábitos saludables de la alimentación** y sus ventajas.
- D41:-** Se basa en una **alimentación balanceada**, **saber cómo debemos consumir los alimentos**.
- D42:-** **Alimentación sana**.
- D43:-** **Educación para promover una alimentación saludable**, adecuada y propicia para cada persona.
- D44:-** Es el **aprendizaje necesario que debería adquirir cada persona para lograr una alimentación sana y saludable**, sin que la misma genere esclavitud, abuso y vidas marcadas por el robo de todas las obediencias de ese ser, tomándolo como un objeto y no como un sujeto de derechos, olvidando que es una persona no humana, como por ejemplo los peces y aves, etc. (vamos por una alimentación vegana, donde podamos alimentarnos sin sangre).
- D45:-** Es el **conocimiento de las propiedades de cada alimento de la guía alimentaria**. Conocer y llevar a cabo dicha alimentación significa aplicar en la alimentación diaria el conocimiento.
- D46:-** Es **conocer y emplear distintas maneras de cocinar** con verduras, carnes, legumbres y frutas **de manera tal que al consumirlas, se logre una buena nutrición, sana y equilibrada**.
- D47:-** **Alimentación sana y equilibrada**.
- D48:-** **Aprender a alimentarnos de manera sana y adecuada**, ingiriendo alimentos que aporten las vitaminas necesarias para nuestro cuerpo, respetando cantidades, variaciones y momentos del día (desayuno, colación, almuerzo, colación, merienda, cena).
- D49:-** Es aquella **persona que tiene una conducta para alimentarse e incorporar los nutrientes necesarios para la misma**.
- D50:-** Prácticas y **conocimientos relativos a una adecuada alimentación**.

Posteriormente, se identifican las siguientes categorías:

- Aprendizaje sobre una alimentación saludable 32%
- Conocimientos de buenos hábitos alimentarios y de una alimentación saludable 22%
- Enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables 22%
- Hábitos y alimentación sana-equilibrada 20%
- Consumo alimentario saludable 8%
- Promoción de una alimentación saludable 6%

Imagen N°: 1. Concepto que posee de Educación alimentaria



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se puede observar que en primer lugar los docentes contestaron, en cuanto al concepto de educación alimentaria, que es el aprendizaje de una alimentación saludable.

Luego, hubo un porcentaje similar en las respuestas de que son conocimientos de buenos hábitos alimentarios y de una alimentación saludable, como también es la enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables.

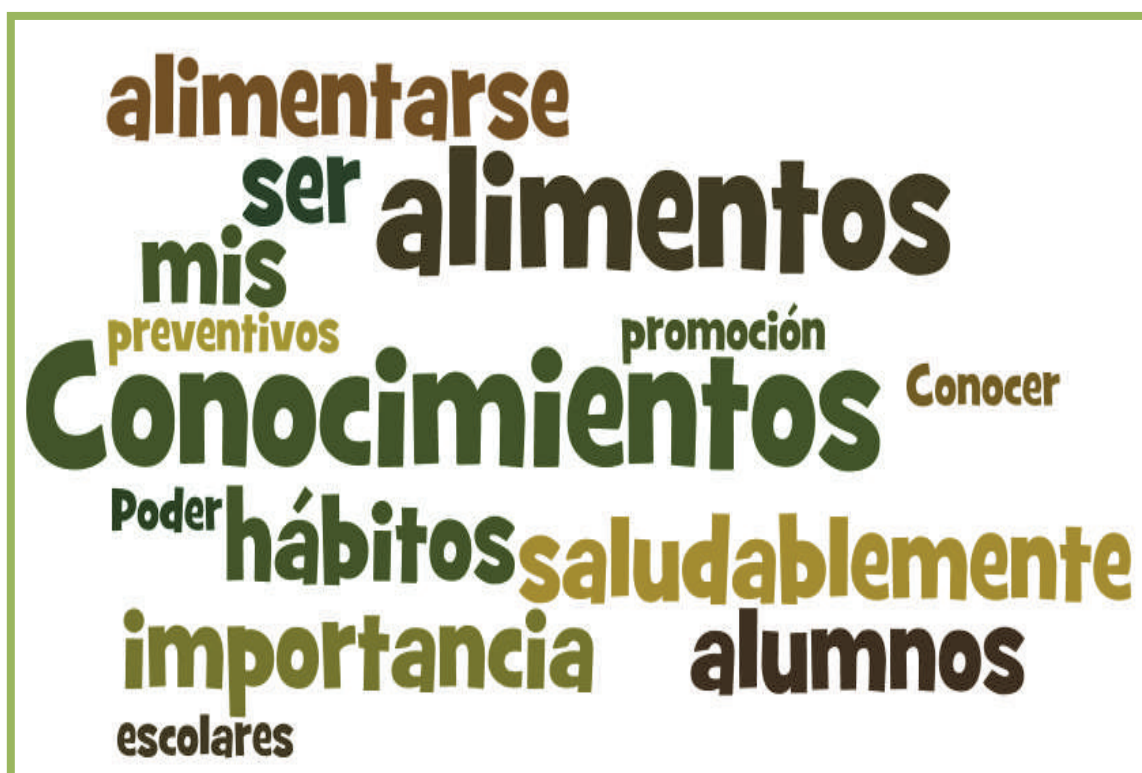
A continuación, se brinda información acerca los aportes que le generaron aquellas experiencias en educación alimentaria. Esta pregunta sólo fue dirigida a los docentes que informaron haber participado de alguna experiencia anterior en esa área. Las respuestas fueron las siguientes:

- D3:- Más conocimientos sobre la importancia de los beneficios de los alimentos.
- D10:- Conocimiento para alimentarse saludablemente.
- D11:- Poder ser agente multiplicador hacia mis alumnos y las familias.
- D17:- Conocimiento, ganas de promover las huertas escolares y familiares.
- D19:- Conocimiento de promoción saludable.
- D20:- Una nueva mirada ya que a veces uno no reflexiona sobre la importancia de alimentarse sanamente, beneficiándonos a nivel físico, psicológico, social, y además que uno mismo puede ser reproductor de estas prácticas en diferentes contextos.
- D21:- Cambios en la forma de comprar, consumir y preparar los alimentos.
- D23:- Conocimientos para una buena alimentación.
- D27:- Básicamente información para tomar conciencia de que se puede vivir más saludablemente.
- D28:- Conocimiento de la diversidad de alimentos y nutrientes que éstos poseen. Me sirvió también como aporte a la educación de mis alumnos.
- D37:- Mayor conocimiento para poder modificar hábitos.
- D38:- Algunos hábitos y términos.
- D40:- Conocimientos preventivos.
- D44:- Una idea real de la mentira en la cual estamos inmersos como sociedad. Considerando la supuesta supervivencia de algunos sobre otros.
- D45:- Conocimientos para llevar en práctica y poder enseñar.
- D49:- Conocer algo más de ciertas experiencias; por ejemplo, de las hortalizas de la calle que no sabía que se consumían.

Luego, se identificó las siguientes categorías:

- Conocimientos saludables 82%
- Agente multiplicador de aquellas experiencias obtenidas 13%
- Enseñanza de lo aprendido a sus alumnos 13%
- Cambios de diferentes hábitos alimentarios 4%
- Promoción de huertas escolares y familiares 4%

Imagen N°: 2. Aportes de la experiencia en Educación Alimentaria



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En un porcentaje muy alto, a diferencia de las demás respuestas, la mayoría de los docentes que presentaban alguna experiencia en educación alimentaria, informaron que esas experiencias le generaron aportes de conocimientos saludables.

Posteriormente, se realiza una pregunta que busca conocer que beneficios genera para la salud el consumo de las verduras, según los docentes encuestados. A continuación, se muestran las respuestas:

- D1:- **Nutrición**, apertura para nuestro organismo. **Prevención de enfermedades**.
- D2:- **Los nutrientes necesarios** para el cuerpo. Una **buena digestión** y manejo corporal.
- D3:- **Aporta grandes cantidades de nutrientes** que necesita el cuerpo para su óptimo desarrollo.
- D4:- **Evitar y prevenir enfermedades**. **Aportar nutrientes** a nuestro organismo.
- D5:- **Aportar nutrientes** importantes y necesarios para el organismo.
- D6:- Mayor **aporte vitamínico**, un **organismo más saludable**.
- D7:- **Buena salud**.
- D8:- **Mantiene nuestra dieta equilibrada**.
- D9:- Beneficios al organismo, para tener un **organismo sano**.
- D10:- **Mantener una dieta equilibrada**, ayudar a disminuir los hidratos de carbono, **aportar vitaminas y minerales** al organismo, y ayudar a la flora intestinal.
- D11:- Todos, "uno es lo que come". **Buena salud**.
- D12:- **Aporta nutrientes** naturales.
- D13:- **Aporta nutrientes**.
- D14:- Considero que el consumo de verduras es **saludable dentro de una dieta equilibrada**. **El aporte de nutrientes**, vitaminas, minerales, etc; sólo puede ser aportado por este grupo alimenticio.
- D15:- **Aportan nutrientes**.
- D16:- **Vida saludable, estabilidad en la nutrición**, bajo colesterol.
- D17:- **Evitar enfermedades**.
- D18:- Es una **fuentes de vitaminas**. También son alimentos naturales que no tienen procesamientos.
- D19:- **Genera una buena nutrición, óptima digestión**. La variedad de verduras aporta diferentes beneficios: **regulación, vista, circulación, energía, etc**.
- D20:- Es **beneficioso a nivel físico, psicológico, cognitivo**.
- D21:- **Aporta minerales, agua, antioxidantes, vitaminas**. **Ayuda a regular los sistemas**, aporte de energía, etc.
- D22:- Considero que sobre todo es **preventivo a posibles enfermedades**. **Aporta antioxidantes** que permiten contrarrestar los efectos de los radicales libres. Sensación de **bienestar general**. Y en algunos casos, como tratamientos, cuando la enfermedad está instalada.
- D23:- **Aporta energía, vitaminas, líquidos al organismo, buena nutrición**. **Ayuda a la digestión**.
- D24:- La dieta debe ser variada, debemos consumir todo tipos de alimentos. Las verduras en general **aportan vitaminas, fibras**; no tienen grasas ni colesterol.
- D25:- El **aporte de nutrientes** necesarios para un buen funcionamiento orgánico y un mejor desarrollo cerebral.
- D26:- Creo que la alimentación saludable es imprescindible para la **buena salud**, hasta genera buen ánimo.
- D27:- **He resuelto problemas de mi aparato digestivo, menos dolores en las articulaciones, agilidad, energía** (soy vegana).
- D28:- Es **beneficioso para la salud** ya que **son importantes para lograr una dieta balanceada**.
- D29:- Mi dieta es sin carnes, ni rojas ni blancas. Por tal motivo que los beneficios de verduras son **muy altos en vitaminas, etc**.
- D30:- **Comer más sano**.
- D31:- **Aporte de nutrientes**.
- D32:- **Aporte de nutrientes** como hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra, necesarios para la demanda energética metabólica.
- D33:- **Alimentación equilibrada**.
- D34:- **Aporta nutrientes, ayuda al sistema digestivo**, es más saludable y digerible (siempre que no tenga agro tóxicos).
- D35:- **Aportan fibras, vitaminas, nutrientes esenciales**.
- D36:- **Genera las vitaminas y complejos proteicos** para fortalecer el sistema celular de nuestros órganos que en su

conjunto manejan el sistema humano en general.

D37:- Aporte de vitaminas, minerales, fibra, etc.

D38:- Aporta la energía necesaria a través de la hidratación.

D39:- Disminución de colesterol, **evitar la hipertensión, sobrepeso, etc.**

D40:- Mejora el funcionamiento de los órganos.

D41:- Las verduras nos **aportan las vitaminas y minerales que se necesitan.**

D42:- Consumir verduras es beneficioso para la salud porque **da un equilibrio en la alimentación saludable. Digestión, nutrientes, proteínas (piel sana, cuerpo moderado).**

D43:- Una **digestión más favorable**, alimentación más liviana en comparación con otros alimentos.

D44:- Todos los beneficios que generen buena salud, porque la humanidad en sus comienzos no consumía ni carne ni leche, solo frutos, pastos y algo parecido que encontrara. Luego hace unos miles de años (20 mil si no me equivoco) hubo una gran sequía y ahí comenzó el consumo de carne, el asesinato como forma de alimentación.

Los humanos no estamos preparados para la forma actual de alimentación, nuestro intestino tiene el largo, de dichos animales que no consumen carne, si lo hiciéramos nuestro intestino sería de una largo de 3 o 4 metros. Tendríamos distinta la dentadura, nuestro movimiento mandibular pertenece a los rumiantes y nuestra poca abertura (arriba, abajo) también, etc.

D45:- Aportan proteínas, vitaminas, para el beneficio del cuerpo.

D46:- Mejora la nutrición de vitaminas, ayuda a **evitar enfermedades** producidas por la mala alimentación, como por ejemplo el colesterol alto.

D47:- Buena nutrición al organismo.

D48:- El **adecuado funcionamiento** y **aporte de nutrientes** al organismo.

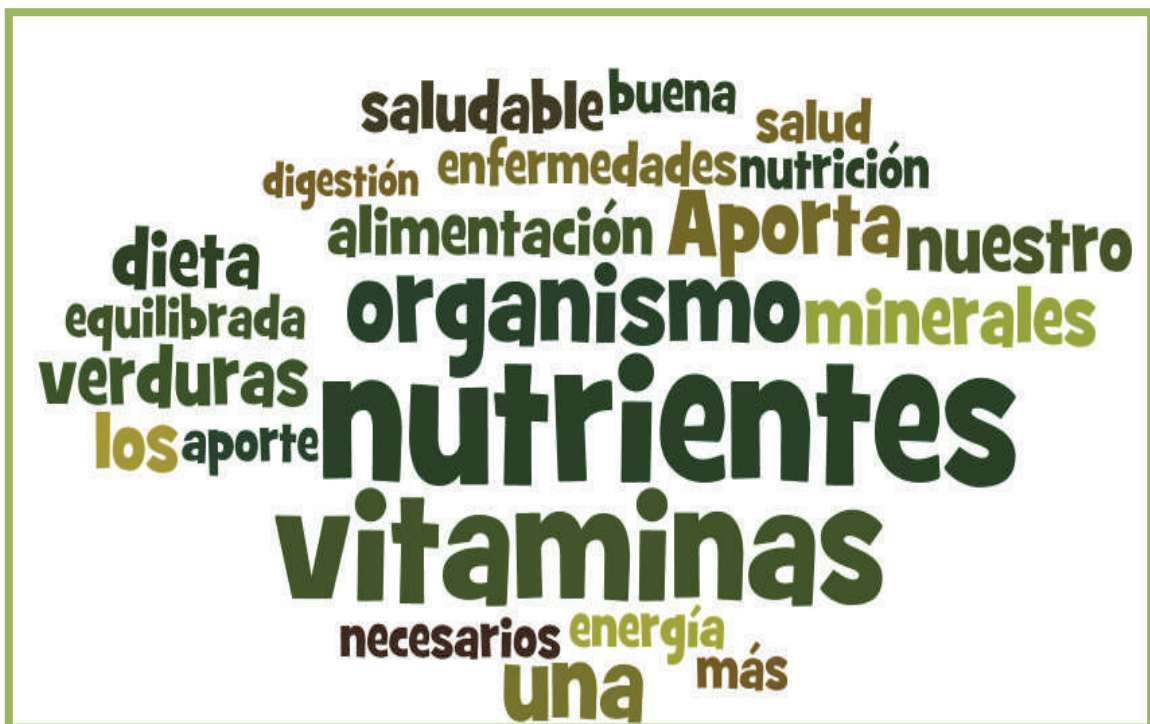
D49:- Las verduras cumplen mucha importancia en nuestra vida diaria. **Nutrientes, minerales**, como el hierro, etc, para nuestro mejor metabolismo, para nuestro físico y mente.

D50:- Aportes a una dieta equilibrada.

A partir de las respuestas, se identificaron las siguientes categorías:

- Aportan nutrientes esenciales para el organismo 56%
- Brindan buena salud, digestión y un organismo más saludable 38%
- Mantienen nuestra dieta equilibrada 16%
- Generan mayor nutrición a nuestro organismo 12%
- Previenen y evitan enfermedades 12%

Imagen N°: 3. Beneficios que genera para la salud el consumo de verduras



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En primer lugar, los docentes contestaron que el beneficio que genera para la salud el consumo de verduras, es aportar nutrientes esenciales para el organismo. Y, en segundo lugar, que brindan buena salud, digestión y un organismo más saludable.

La siguiente pregunta apunta a conocer el concepto que los docentes poseen de una huerta. Las respuestas son las siguientes:

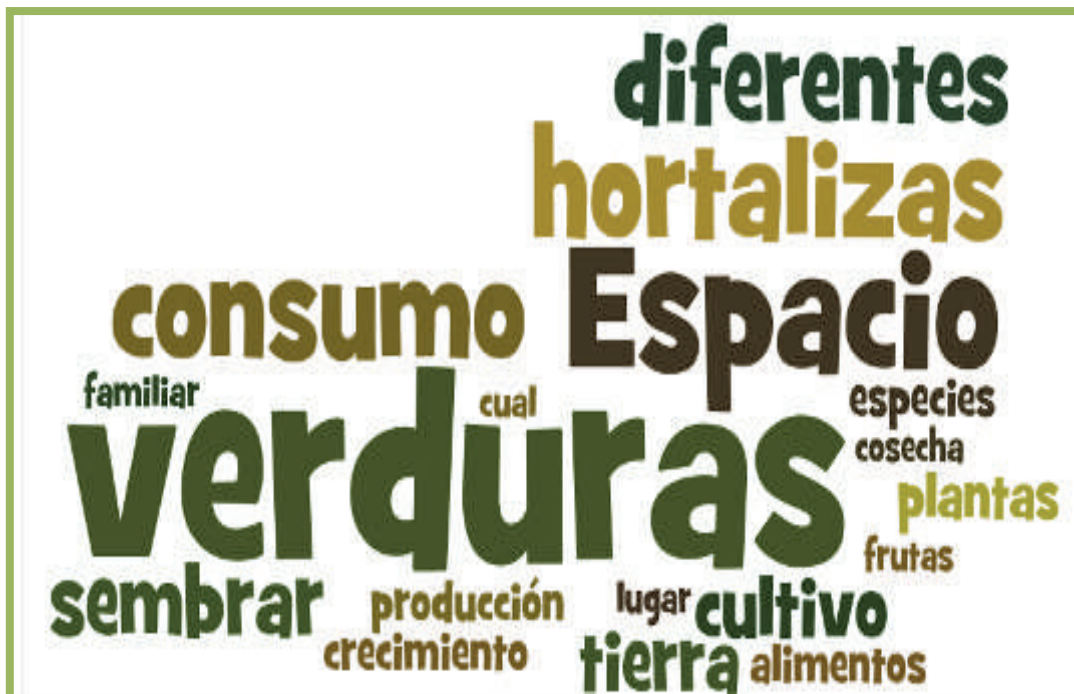
- D1:- Espacio donde se siembran y cultivan variedades de plantas.
- D2:- Espacio de cosecha.
- D3:- Es una actividad agrícola que se encarga del desarrollo, crecimiento y recolección de verduras y plantas.
- D4:- Espacio físico donde se siembran, cultivan y cosechan distintos tipos de semillas y plantas.
- D5:- Espacio de cosecha.
- D6:- Espacio donde se pueden sembrar y cultivar diferentes especies para su consumo.
- D7:- Espacio físico donde se cultivan, siembran y cosechan diferentes semillas.
- D8:- Espacio físico donde se siembran, cultivan y cosechan diferentes tipos de verduras.
- D9:- Espacio donde se cosechan verduras, para consumo o producción.
- D10:- Un espacio de tierra y otros minerales naturales, en los cuales se puede sembrar y cosechar diferentes verduras, frutas y hortalizas, para consumo personal y terciario.
- D11:- Es un espacio de tierra en el cual puedo sembrar para obtener mis productos de manera sana, realizando y teniendo en cuenta las rotaciones.
- D12:- Es un espacio de tierra, donde se cultivan verduras; puede ser para consumo familiar o para vender.
- D13:- Es el lugar en donde podemos sembrar y cosechar diferentes verduras.
- D14:- Es el espacio apropiado para el cultivo de verduras, frutas y hortalizas de manera controlada.
- D15:- Espacio productivo donde se obtienen productos para consumo personal o para la venta.
- D16:- Es un espacio de tierra para el crecimiento de ciertas verduras y hortalizas, que lleva preparación y continuidad de seguimiento.
- D17:- Es un lugar donde se cosechan hortalizas.
- D18:- Lugar donde conviven diferentes especies de plantas. Protegida por la mano del hombre en cuanto a cuidado, riego y plagas.
- D19:- Es un espacio al aire libre, en el cual se siembra, se cultiva y se cosechan verduras y hortalizas, etc. También se siembran plantas aromáticas para el auto consumo.
- D20:- Es una parcela de terreno cercado para evitar la llegada de plagas, enfermedades y malezas; en el cual se rotan cultivos y se asocian especies.
- D21:- Cosechar tus propios alimentos sanos.
- D22:- Es un sistema que se utiliza para el armado y siembra de hortalizas y verduras para el consumo humano.
- D23:- Es un espacio destinado a la siembra y el cultivo.
- D23:- Es un espacio donde se cultivan verduras. Requiere agua, tierra fértil, sal.
- D25:- Es el espacio donde se generan sus propios alimentos. Es el espacio sustentable que mejora nuestra alimentación.
- D26:- Es el espacio donde podemos sembrar diferentes alimentos para el consumo sano y saludable sin necesidad de ir a la verdulería. Además los productos son más sanos, ya que no poseen químicos.
- D27:- Es un espacio de salud, de vida en constante proceso de bienestar. Un lugar donde se siente que uno también es parte de la naturaleza.
- D28:- Es un espacio destinado a la siembra de diversas verduras, hortalizas, etc.
- D29:- Es la preparación de tierra y demás elementos, para el cultivo de diferentes plantas.
- D30:- Un espacio adecuado para el cultivo y crecimiento de diversos vegetales, frutos, etc.
- D31:- Es un espacio tendiente a producir o generar verduras.
- D32:- Es un espacio de cultivo de diferentes especies de hortalizas aptas para el consumo familiar o comunitario.
- D33:- El mayor espacio de donde se pueden obtener, en forma segura y natural, los vegetales para consumir.
- D34:- Es un espacio destinado a la producción de alimentos (verduras) estacionales, que requieren del trabajo y cuidado cotidiano por parte de quien lo planifica.
- D35:- Espacio al aire libre que permite el crecimiento de verduras y hortalizas. Requiere de condiciones previas a tener en cuenta: disponer cerca de una fuente de agua, espacio con sol, lejos de paredones.

- D36:- Es una **producción** generalmente, en casa particulares, **en la que se plantan diversas verduras** para posteriormente **poder consumir**.
- D37:- **Espacio destinado al cultivo de verduras y hortalizas**, por lo general familiar.
- D38:- **Espacio de tierra de producción agroecológica**, familiar o comunitaria.
- D39:- **Es el lugar que uno prepara de determinada manera para disponer luego a la producción de frutas y verduras**, ya sea **para consumo personal o para la comercialización**.
- D40:- **Espacio de tierra para poder sembrar diferentes especies**.
- D41:- **Un espacio adecuado para cosechar verduras**.
- D42:- Hacer tu **propio consumo de verduras y hortalizas**.
- D43:- Es un **espacio para sembrar y cultivar frutas, verduras, flores aromáticas** para **la cosecha de aquellos frutos que sirvan para su consumo**. Aportan beneficios para nuestro ecosistema.
- D44:- Es la **utilización de un espacio terrestre para el cultivo de hortalizas y todo lo que pueda crecer en ella**.
- D45:- Es un **espacio en el cual se cultivan diferentes vegetales y frutos de estación**. Los cereales necesitan un cuidado específico.
- D46:- Es una actividad que requiere saber algunos conocimientos que permitan **sembrar y cultivar verduras ricas y saludables para contribuir a la alimentación más saludable**.
- D47:- **Espacio propio para la cosecha de verduras**.
- D48:- Es un **espacio determinado a sembrar y cosechar verduras, favoreciendo todas las condiciones necesarias para que crezcan adecuadamente**.
- D49:- Es un **espacio que se brinda para poder plantar plantines, flores y otros, para consumo propio, para enseñanza de alumnos**, para **explotación económica**. Hay necesidad de riego diario para su crecimiento.
- D50:- Espacio de la naturaleza modificado por el hombre, con el **fin de proveerse de alimentos**.

Posteriormente, se analizan las siguientes categorías:

- Espacio físico donde se producen distintas actividades agrícolas en las verduras 44%
- Obtención de productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana generando beneficios para la salud 16%
- La producción obtenida sirve para destinarla al consumo propio y familiar o para la venta 15%
- Sirve como espacio de enseñanza para los alumnos 2%

Imagen N°: 4. Concepto que posee de una Huerta



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mayoría de las respuestas de los docentes, estuvieron apuntadas a que el concepto de huerta es un espacio físico donde se producen distintas actividades agrícolas en las verduras.

Luego, se realiza una pregunta dirigida a los docentes que no disponen de ninguna clase de huerta en su hogar, refiriéndose al motivo por el cual no la disponen. A continuación, las respuestas:

- D1:- **No tengo espacio.**
- D2:- Porque **vivo en departamento.**
- D3:- Por **espacio** y **tiempo.**
- D4:- **Falta de espacio** y luz en mi departamento.
- D5:- Porque **no tengo ni tierra ni lugar.**
- D6:- Por **falta de espacio.**
- D7:- **No tengo espacio.**
- D8:- **No tengo espacio físico.**
- D10:- **Por falta de espacio.**
- D12:- Porque **vivo en un departamento.**
- D13:- Porque **vivo en un departamento pequeño.**
- D14:- En este momento porque **no tengo el tiempo** de ocuparme de una huerta.
- D16:- Porque **no me gusta tener que dedicarle tiempo, prefiero ir a una verdulería.**
- D18:- Por **falta de tiempo.**
- D19:- Porque me mude y recién ahora me estoy acomodando. **Tengo poco espacio**, y ningún patio. Tendría que ver las alternativas de huertas para un futuro cercano.
- D20:- Porque **no cuento con el terreno para realizarlo.**
- D22:- **No tengo el patio con tierra** y no me puse a armar con recipientes. **No hacerme el tiempo necesario que requiere** armar y dedicarse a ello.
- D23:- Por **falta de espacio.**
- D26:- Por **falta de espacio verde**, pero con el curso de Pro Huerta estoy pensando en armar diferentes almácigos para sembrar algunas verduras.
- D28:- No tengo patio y **no cuento con espacio.**
- D29:- Porque **vivo en un departamento** sin balcones ni espacio necesario para realizarla.
- D30:- Por **falta de espacio.**
- D31:- **Espacio reducido**, de todas formas, tengo el proyecto de en el verano realizar una.
- D32:- Momentáneamente falta de luz solar y **animales pequeños rodeando.**
- D34:- **Porque el lugar que habito es muy descampado y mi casa está en construcción.** Inicie una huerta el verano pasado y no prospero. Este verano no voy a estar en mi casa por eso no inicio nuevamente la huerta ya que quedaría abandonada.
- D35:- **Vivo en departamento.**
- D36:- **No tengo espacio**, ya que vivo en departamento.
- D37:- **Vivo en departamento.**
- D38:- Porque **mis animales no lo permiten.**
- D39:- Porque **no dispongo del espacio** ni del tiempo para implementarlo.
- D40:- **Tengo 6 gatos y aun no logro armar un espacio donde realizar la huerta y que ellos no accedan.**
- D41:- Porque todavía **no he preparado el espacio que necesito.**
- D42:- **Por los tiempos que hay que dedicarle** y por **espacio escaso.**
- D44:- Porque **estoy muy ocupada.**
- D45:- Porque **no tengo el tiempo.** Antes del curso Pro Huerta diría que por falta de espacio, pero se puede hacer una huerta en otros espacios pequeños.
- D46:- Porque **no he dedicado el tiempo** a dicha actividad.
- D48:- **Falta de espacio** e **interés.**
- D49:- He tenido, pero hoy en día **por falta de tiempo** y **3 perros en la casa** no dispongo de una.
- D50:- Porque **no dispongo del espacio físico** para tenerla.

Teniendo en cuenta las respuestas, se identificaron las siguientes categorías:

- No dispongo de espacio físico 59%
- No dispongo de tiempo 23%
- Vivo en departamento 16%
- Cuento con animales que no me permiten disponer de una huerta 11%
- Falta de interés 5%

Imagen N°: 5. Sin disposición de ninguna clase de Huerta en su hogar



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El principal motivo por el cual el mayor porcentaje de los docentes contestó que NO dispone de ninguna clase de huerta en su hogar, es porque no dispone de espacio físico.

A continuación se indaga de porque creen que es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación tener una huerta en su casa. Las respuestas se detallan a continuación:

- D1:- Porque **es una forma orgánica, natural y económica.**
- D2:- Porque creo que **la cosecha propia contiene menos fertilizantes, es más saludable.**
- D3:- Porque **es la forma más saludable y económica** de consumir verduras.
- D4:- Porque **creamos conciencia** y se valora más el tipo de alimentación.
- D5:- Porque se realiza todo el proceso y **se ahorra.**
- D6:- Porque **facilita tener al alcance mayor facilidad para acceder a las diferentes variedades de verduras.**
- D7:- Porque **son más saludables.**
- D8:- Porque **las verduras cosechadas son más saludables, no tiene agroquímicos.**
- D10:- Porque **al dedicarle tiempo y cuidado las personas se motivan mucho más para consumir lo que producen.**
- D11:- Porque **es saludable.**
- D12:- Porque estás **consumiendo alimentos saludables.**
- D13:- Para **poder tenerlas al alcance, crear conciencia, comer más verdura.**
- D14:- Creo que **todo lo auto producido genera entusiasmo.**
- D15:- Porque sabemos lo que comemos y cambiamos la calidad de nuestra alimentación.
- D17:- Es una manera de saber que **el alimento que consumes es saludable y lo tenés ahí cuando querés, en vez de ir a comprar.** Además **disponen las verduras de mejor sabor.**
- D18:- Porque **tendría las verduras a mano.**
- D19:- Porque sirve como autoconsumo, producción, objetivo laboral, buena nutrición, **alimentos sanos y conocidos, naturales** y nutritivos.
- D20:- Porque **es una forma sana,** contribuye a la mejora del ambiente, **ayuda a la economía de las familias.**
- D21:- Porque **aprendes a como consumirlas,** aprovechando su potencialidad, cuando es la estación.
- D22:- Principalmente porque **estoy aprendiendo el uso de pesticidas y otros químicos.** Las **verduras de huerta tienen mejor sabor.**
- D23:- Porque hay mucha gente que desconoce lo que aportan las verduras y demás. **Se conoce sobre qué se debe sembrar en cada época del año.**
- D24:- Porque **uno sabe que es lo que está sembrando,** que no le coloca químicos o fertilizantes de dudosa procedencia. Además **es un espacio de aprendizaje,** sobre todo para los niños que les agrada recolectar lo sembrado.
- D25:- Porque **es una manera de tomar conciencia** y de **tener a mano el alimento necesario.**
- D26:- Porque me parece **mucho más sano y saludable,** libre de químicos. Además **hasta el gusto es distinto.**
- D27:- **Son saludables.**
- D28:- Es una buena forma de implementar las verduras porque permite y **genera la diversidad de consumo de alimentos verdes.**
- D29:- Porque **de forma económica se puede crear una huerta** para poder beneficiar el consumo de verduras.
- D30:- Porque **al tener una huerta propia uno cosecha lo que quiere sin químicos.**
- D31:- Porque **se consume lo conocido.**
- D32:- Porque **se disponen rápidamente de los productos sin necesidad de salir a comprar.** Y **el crecimiento del vegetal a partir de la labor diaria genera sensación de bienestar y ganas de consumir la propia cosecha.**
- D33:- Porque **sabemos el cuidado que tiene cada verdura que vamos a consumir.**
- D34:- Porque **logras obtener productos saludables, con conciencia** y **trabajo natural.** Genera también soberanía alimentaria.
- D35:- Porque es una huerta y hortalizas **libres de agro tóxicos.**
- D36:- Porque **es un sistema más orgánico** y a su vez **saludable** además **brinda una posibilidad más cercana de acceder a estos alimentos.**
- D37:- **Aprendizaje,** en especial para niños.

- D38:- Por la **obtención directa**.
- D39:- Porque es un recurso que uno implementa con un fin determinado, el cual **debe dedicarle tiempo y cuidados para su corrección y saber cómo se debe realizar**.
- D41:- Porque **conocería de donde provienen las verduras que consumo**.
- D42:- Porque **la incorporo auténticamente**.
- D43:- Porque resulta **un beneficio económico y más saludable**.
- D44:- Porque **las tenés carca para cocinarse y no tienen agro tóxicos**.
- D45:- Porque los alumnos **generan sus alimentos que posteriormente consumirán**. Y de esta forma **aprenden sus propiedades, sus modos de cuidado**.
- D46:- Porque **uno es el que controla la calidad de las verduras sembradas** y porque **es una manera de ahorrar dinero**.
- D47:- Porque **es una forma de alimentación más saludable**.
- D48:- Porque **las verduras no pasan por procesos nocivos o artificiales**.
- D49:- Es **importante para el consumo directo** y **economía propia**. Es **mucho más rico** y nutriente.
- D50:- Porque **es una forma de reproducir los procesos naturales** sin producir cambios negativos en el ambiente.

A partir de las respuestas, se identificaron las siguientes categorías:

- Es una manera sana de incorporar las verduras 32%
- Obtención de verduras naturales, de calidad, libre de agroquímicos 26%
- Mejor acceso a las verduras para consumo 21%
- Se conoce lo que se consume, es auto productivo 19%
- Se obtienen verduras de forma económica 15%
- Es un espacio de aprendizaje 11%
- La autoproducción genera entusiasmo 9%
- Permite crear conciencia 9%
- Ayuda a consumir más verduras 9%
- Las verduras tienen mejor sabor y son más ricas 9%

Imagen N°: 6. Tener una Huerta en casa es una buena forma de incorporar las verduras



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Las respuestas que más sobresalieron en los docentes, frente a que es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación el tener una huerta en casa, fueron, porque es una manera sana de incorporar las verduras. Y, porque se obtienen verduras naturales, de calidad, libre de agroquímicos.

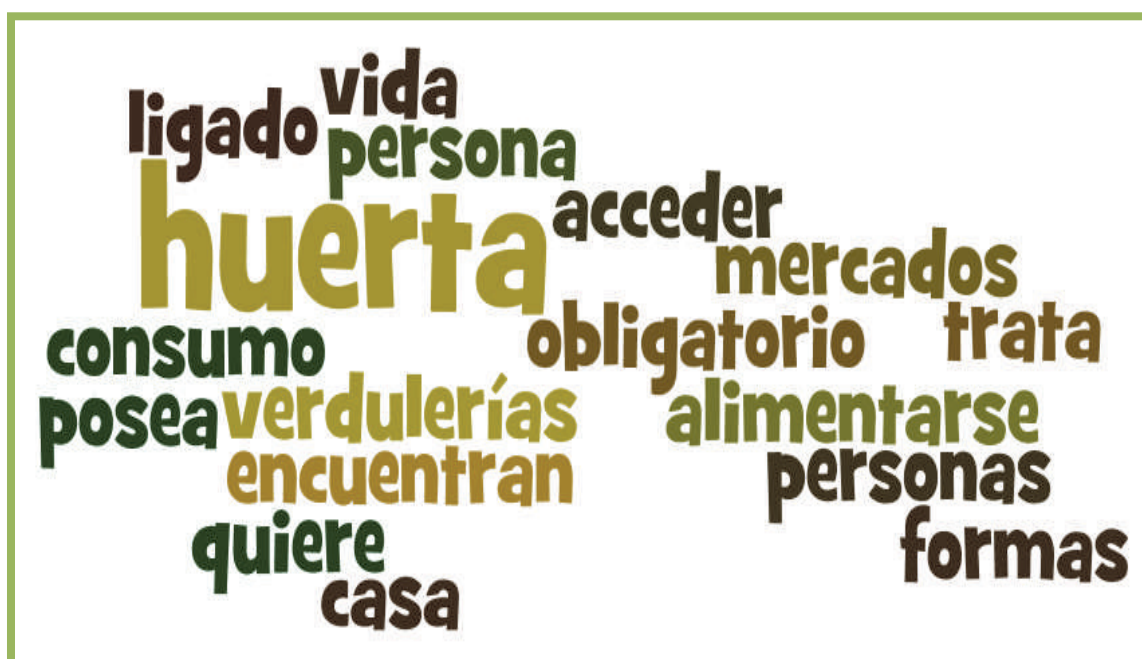
La pregunta siguiente busca saber porque creen que NO es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación, tener una huerta en su casa. Las mismas se desarrollan a continuación:

- D9:-** Porque **si una persona quiere alimentarse sanamente puede acceder por más que posea una huerta en su casa**, a verdulerías, mercados, etc. Se encuentran a mano de todas formas.
- D16:-** Porque **se trata de un hábito de vida**, el hecho de hacer una huerta no tiene por qué ir ligado a si consumo obligatorio. **Primero se necesita concientizar a las personas para su uso.**

En base a las respuestas obtenidas, se observan las siguientes categorías:

- Alimentarse sanamente no depende de la creación de una huerta 2%
- Se trata de un hábito de vida 2%
- Primero se necesita concientizar a las personas 2%

Imagen N°: 7. Tener una Huerta en casa NO es una buena forma de incorporar verduras



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Sólo dos personas contestaron que NO es una buena forma de incorporar la verduras en la alimentación tener una huerta en casa, y sus respuestas fueron que básicamente depende de un hábito de vida alimentarse correctamente.

Por último, la pregunta cuyas respuestas se desarrollarán a continuación, busca que el docente describa cuales son los beneficios que cree que obtendrá del curso:

- D1:- Mucha información para poder llevar a cabo una huerta, enseñar y transmitir conocimiento.
- D2:- Aprender cosas que quizás uno no tiene al alcance, o por la rutina de la vida no se detiene a informarse.
- D3:- Conocimientos de cómo realizar una buena huerta para realizar en la sociedad.
- D4:- Herramienta para ser portador y difusor, en la cual de a poco los alumnos involucren este tipo de hábitos alimentarios.
- D5:- Aprender a construir una huerta.
- D6:- Lograr un mayor aprendizaje para poder trabajar con mis alumnos en la huerta escolar y poder brindar a estos los conocimientos necesarios y adecuados.
- D7:- Conocimiento para una vida saludable mediante la confección de una huerta.
- D8:- Conocimiento de realizar una huerta para obtener una forma de alimentación más saludable.
- D9:- Conocimiento sobre poder realizar una huerta orgánica.
- D10:- Adquirir conocimientos para alimentarse de manera saludable y realizar una transposición del conocimiento a otros, o sea, multiplicar la información a la comunidad.
- D11:- Más información para poder aplicar en mi huerta y transmitir a mis alumnos.
- D12:- Alimentación, variedad de conocimientos.
- D13:- Conciencia alimentaria, variedad de conocimientos.
- D14:- El cargo me otorgará las herramientas para trabajar la huerta escolar y poder generar una en mi casa.
- D15:- Capacitación en el uso y manejo de la huerta.
- D16:- Conocimientos en alimentación y dialecto para trabajar con los chicos.
- D17:- Aprender algo más sobre alimentación saludable y compartir experiencias.
- D18:- Adquirir el conocimiento necesario para tener una mejor alimentación.
- D19:- Beneficios de tipo conscientes acerca de los conocimientos y experiencias con alimentación y huerta.
- D20:- Ser reproductora de los beneficios y el uso que implica la implementación de la huerta, concientizando además de los beneficios a nivel salud.
- D21:- Aprender a cómo, cuándo, dónde y qué sembrar de acuerdo a las particularidades del lugar donde vivo. Aprender a realizar un compostaje y técnicas agroecológicas para controlar plagas, insectos, de la forma más sustentable.
- D22:- Aporte de conocimientos. Generarme conciencia de la importancia de la buena alimentación y como armar una huerta.
- D23:- Herramientas y conocimientos del buen uso de la huerta, tipos de siembra que debo hacer en determinada época del año.
- D24:- Aprendizaje sobre huertas, consumo y beneficios de las verduras. Características de los mismos.
- D25:- Comer más sano, educar en una alimentación sustentable a mis alumnos y comunidad. Poder tener mi propia huerta sustentable nutricional y económicamente.
- D26:- Interiorizarme con este tema que no tenía mucha idea y comenzar a crear una pequeña huerta en casa a pesar de no tener espacio verde.
- D27:- Aprender técnicas de cultivo, información general sobre suelos y temas diversos que son de aplicación práctica.
- D28:- Conocimiento real del uso de una huerta, su construcción adecuada y su mantenimiento. Consideraciones generales a la hora de su construcción.
- D29:- Conocimientos para poder crear mi propia huerta.
- D30:- Beneficios a nivel profesional como personal, para poder aprender uno mismo y luego poder enseñarle a mis alumnos.
- D31:- Ahorro en un tipo de verduras.
- D32:- Me será útil para poder profundizar los conocimientos de las prácticas agroecológicas y sustentables.
- D33:- Aprender a cultivar, cómo y cuándo hacerlo, y a utilizar elementos naturales para controlar plagas y mejorar el suelo.

- D34:- Capacitarme sobre los conocimientos relacionados a la producción de alimentos sin agro tóxicos.
- D35:- Conciencia y salud alimentaria.
- D36:- Se obtendrá **mayores conocimientos** en los aportes vitamínicos, así como también en la **posibilidad de realizar nuestros propios alimentos** muy relacionados con la soberanía alimentaria.
- D37:- **Aprendizaje.**
- D38:- Educación alimentaria, soberanía alimentaria, **aprendizaje.**
- D39:- **Mejorar la calidad de productos a consumir a futuro.** Implementar en mis alumnos una alimentación sana y saludable.
- D40:- Herramientas pedagógicas para el abordaje en las aulas. **Saberes acerca de la huerta agroecológica.**
- D41:- **Conocimiento sobre la incorporación de la huerta agroecológica**, que por supuesto, es beneficiosa para la salud.
- D42:- **Conocimientos adquiridos, experiencia.**
- D43:- **Aprender sobre todo aquello que contribuya al cuidado de una huerta.** Promover lo aprendido en distintos grupos sociales. Poner en práctica lo aprendido.
- D44:- Promover los conocimientos aprendidos.
- D45:- Las **herramientas y conocimientos necesarios para implementar una huerta tanto en la escuela como en el hogar, el cuidado de cada alimento y sus propiedades.**
- D46:- Considero que un beneficio importante es saber las condiciones que necesitan las verduras para que sean de calidad. Nos sirve como recurso para el **aprendizaje en las escuelas en las que trabajamos**, y **nos ayuda a entender que se puede lograr obtener un alimento rico y sano sin gastar tanto dinero.**
- D47:- **Poder conocer sobre el tema** y poder compartir los conocimientos con otros.
- D48:- Poder aplicarlo en las aulas, en casa, o compartir el conocimiento a familiares, conocidos, amigos.
- D49:- **Algunos nuevos conocimientos que ya fui implementando**, y poder aconsejar a otros.
- D50:- **Adquirir nuevos conocimientos.**

Luego, se identifica las siguientes categorías:

- Conocimientos en la producción de una huerta 48%
- Poder transmitir los conocimientos aprendidos 38%
- Conocimientos en alimentación saludable 32%
- Nuevos conocimientos a nivel general 22%
- Ahorro en la adquisición de verduras 6%

Imagen N°: 8. Beneficios que obtendrá del curso



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Frente a las respuestas de los docentes en relación a los beneficios que cree que obtendrá del curso, el mayor porcentaje contestó, que es aprender los conocimientos necesarios para la realización de una huerta. En segundo lugar, es poder transmitir los conocimientos aprendidos.

Posteriormente, se desarrolla el análisis de las respuestas cualitativas que fueron evaluadas en la segunda encuesta a los docentes, en este caso, posteriores a su participación en el curso del Programa Pro Huerta.

Se indaga del concepto que poseen de educación alimentaria, y las respuestas fueron las siguientes:

- D1:- **Aprendizaje de una alimentación saludable**
- D2:- **Cuando nos alimentamos con variedad, calidad y preparación.**
- D3:- Hace referencia a un **aprendizaje en la manera más saludable de alimentarse.**
- D4:- **Transmisión de los buenos hábitos alimentarios.**
- D5:- **Educar para una buena alimentación**, variedad de nutrientes, vitaminas, etc.
- D6:- **Educación basada en principios que favorecen la salud, teniendo en cuenta cuales son los alimentos apropiados y la cantidad adecuada.**
- D7:- **Conocimientos de buenos hábitos alimentarios.**
- D8:- **Conocimientos de buenos hábitos alimentarios.**
- D9:- Es tanto la **transmisión** como la puesta en marcha de **conocimientos sobre la importancia de una dieta alimentaria, conocer que nutrientes nos aportan los alimentos y su importancia para el buen funcionamiento del cuerpo.**
- D10:- Puede ser la **acción que realizan diferentes agentes en la cual inculcan de manera informal, conocimientos para alimentarse bien, a través de una pedagogía.**
- D11:- **Es brindar información sobre alimentación sana**, es decir, variada y rica en nutrientes, tener en cuenta edades para cubrir necesidades.
- D12:- **Transmitir la información y conocimientos necesarios para cambiar hábitos alimentarios, y de esta forma, adquirir una alimentación saludable.**
- D13:- **Formación de individuos para que logren buenos hábitos alimentarios y una dieta balanceada.**
- D14:- **Aprendizaje sobre las características de la alimentación, los hábitos alimentarios y todas las formas de alimentación saludable.**
- D15:- **Conocimientos necesarios para una utilización e ingesta correcta de alimentos, así como también, para adquirir hábitos alimentarios saludables.**
- D16:- **Conocimientos en lo referido a la ingesta de hábitos sanos y una nutrición saludable**
- D17:- **Educar sobre una alimentación saludable con el fin de mejorar los hábitos alimentarios para que resulten más sanos.**
- D18:- **Comer en forma saludable, variedad de alimentos, cantidad moderada.**
- D19:- **Proceso de enseñanza y aprendizaje de todos aquellos conocimientos y desarrollo de información acerca de la buena alimentación.**
- D20:- **Educar sobre una alimentación sana, lo que repercute eso sobre la salud, generando una vida más saludable.**
- D21:- **Adquirir saberes sobre una alimentación saludable como también de buenos hábitos alimentarios.**
- D22:- Es el **aprendizaje que se realiza sobre la alimentación asociada a la calidad y al buen comer.**
Aprendizaje sobre la relativa a los alimentos: calidad, cantidad, nutrientes, y la incorporación a tus hábitos.
- D23:- **Brindar información sobre alimentación saludable, es decir, sobre como es la manera más adecuada de consumir alimentos**, sus cantidades, vitaminas y minerales que aportan cada uno, entre otras.
- D24:- **Promover los conocimientos indispensables para llevar a cabo una alimentación saludable.**
- D25:- **Comer mejor y enseñar a hacerlo para preservar la salud.**
- D26:- **Aprender a seleccionar alimentos que sean saludables para nuestro organismo.**
- D27:- A través de la cual se **enseña a alimentarse saludablemente para mejorar la calidad de vida.**
- D28:- Considero que se refiere a tener y **conocer diversidad de alimentos y sus beneficios.**
- D29:- **Brindar conocimientos sobre los alimentos que consumimos, sus beneficios. Se busca lograr una**

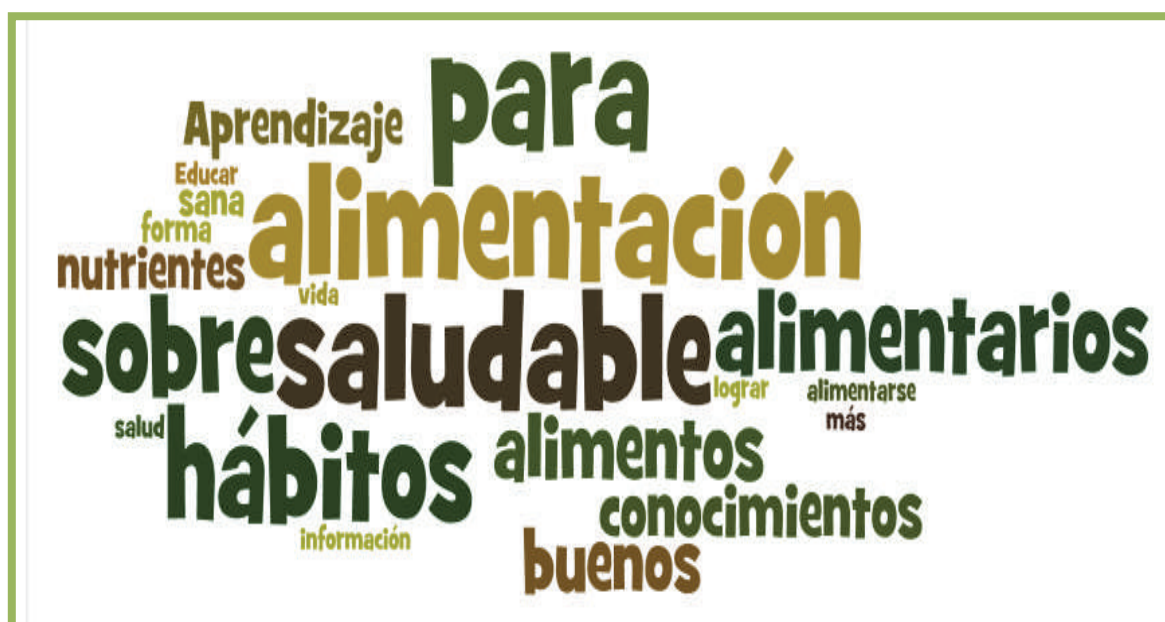
alimentación equilibrada y saludable.

- D30:- **Aprendizaje sobre una alimentación saludable.**
- D31:- **Educación sobre buenos hábitos alimentarios para lograr un equilibrio satisfactorio en el organismo.**
- D32:- **Es educar para promover hábitos alimenticios favorables para la salud.**
- D33:- **Es la correcta y nutritiva forma de ingerir nutrientes.**
- D34:- **Adquirir conocimientos sobre una dieta rica en nutrientes y que nos aporten las fuentes de energía para llevar una vida saludable.**
- D35:- **Es la manera de alimentarse adecuadamente con una ingesta equilibrada sana, y adecuado aporte de nutrientes.**
- D36:- **Conocimientos para adquirir buenos hábitos alimentarios y una alimentación saludable con el conocimiento de los alimentos.**
- D37:- **Aprendizaje de las características y beneficio de los alimentos.**
- D38:- **Aprendizaje sobre la protección de los alimentos y la forma alimentaria con eje en la nutrición.**
- D39:- **Se refiere a la educación de una alimentación sana y rica en nutrientes.**
- D40:- **Es el medio por el cual aprendemos a comer sanamente y en forma equilibrada.**
- D41:- **Conocimientos en una alimentación balanceada y saludable.**
- D42:- **Transmisión de conocimientos en buenos hábitos alimentarios**
- D43:- **Educación para promover una alimentación saludable y adecuada.**
- D44:- **Aprendizaje necesario para lograr una alimentación sana y saludable con buenos hábitos alimentarios.**
- D45:- **Es el conocimiento de las propiedades de cada alimento sea vegetal o fruta.**
- D46:- **Es un procedimiento que logra adquirir, reafirmar o cambiar los conocimientos sobre actitudes o consumo alimentario.**
- D47:- **Enseñar y lograr buenos hábitos alimentarios.**
- D48:- **Aprendizaje de una alimentación sana generando buenos hábitos alimentarios.**
- D49:- **Comer variado y saludable.**
- D50:- **Adquirir los conocimientos necesarios para llevar una vida saludable.**

Se identifican las siguientes categorías:

- Enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables 42%
- Conocimientos de buenos hábitos alimentarios y de una alimentación saludable 26%
- Aprendizaje sobre una alimentación saludable 24%
- Consumo alimentario saludable 12%
- Promoción de una alimentación saludable 4%

Imagen N°: 9. Concepto que posee de Educación Alimentaria



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En el caso de la segunda encuesta, el mayor porcentaje de los docentes contestaron, frente al concepto de educación alimentaria, que es la enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables. En segundo lugar se encuentran las respuestas refiriéndose a que son los conocimientos de buenos hábitos alimentarios y de una alimentación saludable. Le sigue la definición que indica que es el aprendizaje sobre una alimentación saludable.

En este caso, evaluando acerca de los beneficios que genera para la salud el consumo de las verduras, sus respuestas fueron las siguientes:

- D1:- Nutrición e incorporación de todos los nutrientes necesarios. Prevención de enfermedades.
- D2:- Aporte vitamínico, prevención de enfermedades.
- D3:- Aporte de diferentes nutrientes.
- D4:- Aporte de nutrientes esenciales para un organismo sano.
- D5:- Incorporar vitaminas y minerales que no se encuentren en otros elementos.
- D6:- El consumo de verduras es favorable para el organismo ya que aporta los nutrientes necesarios.
- D7:- Mantener el peso.
- D8:- Mantener una alimentación variada, cuidar el peso y la salud.
- D9:- Sus beneficios son los nutrientes necesarios para no enfermar. Limpia el organismo. Permite el buen funcionamiento del intestino, nos alimenta. Es importante para nuestras defensas.
- D10:- Estas más sanos y saludables, tener una alimentación equilibrada y disminuir los alimentos de alto contenido graso.
- D11:- Aportar nutrientes, vitaminas, fibras, agua. Brinda mejor tonicidad a la piel, favorece la flora intestinal.
- D12:- Aporta nutrientes naturales, elementales para un organismo sano.
- D13:- Aporta nutrientes indispensables para el cuerpo.
- D14:- Es el grupo de alimentos con mayor aporte de vitaminas y minerales saludables.
- D15:- Aportan los nutrientes esenciales para el cuerpo.
- D16:- Aporte de nutrientes esenciales para una vida saludable. Nutrición equilibrada.
- D17:- Aporte de nutrientes y prevenir ciertas enfermedades.
- D18:- Me siento con más energía y activa
- D19:- Aporta energía, agua, fibras.
- D20:- Beneficia todos los niveles del organismo.
- D21:- Aporte de nutrientes para regularizar los sistemas y aportar la energía necesaria para el organismo.
- D22:- Bienestar anímico, preventivo de enfermedades y buen aspecto físico, mantener el peso corporal.
- D23:- Nos da energía, aporta vitaminas y minerales, azúcares, fibra y agua.
- D24:- Aporta vitaminas y minerales, evitan o previenen enfermedades.
- D25:- La obtención de agua, azúcar, etc, en forma natural.
- D26:- Brindan agua, proteínas, azúcares, vitaminas y minerales.
- D27:- Mejor funcionamiento del aparato digestivo, circulatorio, etc.
- D28:- Contribuye a la salud, su cuidado y concientización de su importancia en la dieta.
- D29:- Es indispensable su consumo para el buen funcionamiento del organismo.
- D30:- Comer más sano y aportar elementos necesarios e importantes para el cuerpo.
- D31:- Nutrientes indispensables para su organismo saludable.
- D32:- Incorpora vitaminas y minerales necesarios para el organismo. También agua.
- D33:- Aporta los nutrientes necesarios, desintoxica al organismo, brinda la energía necesaria.
- D34:- Es una fuente de energía rica en diferentes vitaminas para mantenernos sanos y con los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable.
- D35:- Aporta vitaminas y minerales.
- D36:- Fortalecimiento y nutrición general al sistema humano completo.
- D37:- Aporte de vitaminas, minerales, agua, fibra, para un buen resultado a nuestra salud.
- D38:- Aporta nutrientes para el desarrollo cotidiano.
- D39:- Buena digestión, disminución del colesterol, regula la presión arterial.
- D40:- Aporta fibra, vitamina y agua.
- D41:- Aportes en nutrientes necesario para el organismo.
- D42:- Una alimentación saludable y sana.
- D43:- Alimentación más nutritiva y saludable para el organismo.
- D44:- Muchos, ya que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

- D45:- Aporte de nutrientes y vitaminas.
D46:- Enriquece de nutrientes y vitaminas a nuestro organismo.
D47:- Una salud óptima.
D48:- Aporte de nutrientes necesarios para una buena salud.
D49:- Nutrientes esenciales para la vida diaria, para nuestro físico y mente.
D50:- Aporta una dieta equilibrada para una óptima salud.

A partir de las respuestas, se identificaron las siguientes categorías:

- Aportan nutrientes esenciales para el organismo 64%
- Brindan buena salud, digestión y un organismo más saludable 38%
- Mantienen nuestra dieta equilibrada 12%
- Previenen y evitan enfermedades 12%
- Generan mayor nutrición a nuestro organismo 6%

Imagen N°: 10. Beneficios que genera para la salud el consumo de verduras



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mayoría de sus respuestas indican que los beneficios que genera el consumo de las verduras son, el aporte de nutrientes esenciales para el organismo. Y, otra de las respuestas más destacadas fue también que brindan buena salud, digestión y un organismo más saludable.

La siguiente pregunta apunta a conocer el concepto que tienen los docentes acerca de lo que es una huerta. Las respuestas fueron:

- D1:- **Espacio donde se siembran y cultivan variedades de verduras** para consumo o producción.
- D2:- **Ecosistema en equilibrio** donde existen **variedades de verduras** para consumo.
- D3:- Es la **utilización del suelo para la producción de hortalizas, frutas y aromáticas.**
- D4:- **Espacio físico donde se siembran, cultivan y cosechan semillas para obtener diferentes verduras** con todos sus nutrientes y **con un proceso sano sin agroquímicos.**
- D5:- Es la **preparación de un terreno** con diferentes herramientas (recicladas o no) y tierra fertilizada (a través de abono elaboradas por personas). **Para lograr una huerta natural, económica (de bajo costo) y sana (libre de químicos).**
- D6:- Es **un espacio donde se puede cultivar aquello que es útil y apropiado para la salud de una manera saludable y económica.**
- D7:- **Ecosistema** donde conviven factores bióticos y abióticos **en equilibrio.**
- D8:- **Ecosistema** donde conviven factores bióticos y abióticos **en equilibrio.**
- D9:- Es un sistema que **funciona como un todo en consonancia con los procesos naturales.** Es un agro **ecosistema,** dado **se siembra semillas de hortalizas** (algunas directamente, otra se utiliza el sistema de almácigos, según el tamaño de las semillas). Una huerta tiene una parte de hortalizas y otra parte puede estar destinada para los frutales y otra para animales de granja.
- D10:- Es un **espacio que sirve para cultivar y recolectar diferentes verduras y hortalizas de manera sana y económica.**
- D11:- Es un **espacio para sembrar cultivos y cosechar diferentes tipos de frutos, verduras, legumbres y especies aromáticas.**
- D12:- **Espacio de tierra donde se cultivan verduras con un proceso de producción más natural. Sirve para consumo familiar o para vender.**
- D13:- **Lugar donde podemos sembrar y cosechar diferentes verduras** de una **forma natural y sana.**
- D14:- **Espacio apropiado para el cultivo de toda clase de verduras y frutas de manera natural** y controlada.
- D15:- **Espacio de producción de verduras** para consumo personal o venta, de una **forma más orgánica y económica.**
- D16:- **Espacio de tierra para el crecimiento de verduras** donde lleva una **producción natural** y controlada.
- D17:- **Lugar donde se cultivan verduras** de **forma más natural y orgánica.**
- D18:- **Es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas** durante todo el año.
- D19:- Es un **sector de tierra destinado al cultivo de hortalizas naturales.**
- D20:- **Es un espacio cerrado para evitar plagas. Se rotan cultivos y se producen verduras naturalmente** y de calidad.
- D21:- **Espacio de cosecha de autoproducción sana y natural.**
- D22:- **Sistema de siembra de forma orgánica que incluye verduras.**
- D23:- **Es una forma natural y económica de producir hortalizas durante todo el año.**
- D24:- **Espacio donde se cultivan verduras de forma natural y orgánica.**
- D25:- **Es el espacio en el cual se desarrolla el cultivo.**
- D26:- **Espacio económicamente apropiable, del cual se pueden obtener variados alimentos sanos para el consumo.**
- D27:- Un espacio vital.
- D28:- **Es un ecosistema** que permite cultivar variedad vegetal.
- D29:- **Espacio de cultivo de diferentes verduras.**
- D30:- **Espacio de cultivo de diferentes vegetales libres de agro tóxicos.**
- D31:- **Espacio donde se generan diferentes variedades de verduras** de buena calidad y sabor.

- D32:- Es un **ecosistema controlado** o intervenido por el hombre.
- D33:- Es un **espacio saludable en el que puedo sembrar y cosechar lo necesario para poder alimentarme sanamente.**
- D34:- Es un **espacio donde funciona un ecosistema** que **brindan diferentes alimentos sanos y económicos**, solo con el cuidado del que arma la huerta.
- D35:- **Proceso por el cual se obtienen hortalizas**
- D36:- **Producción de verduras naturalmente para posteriormente consumir de forma más saludable.**
- D37:- **Espacio destinado al cultivo de verduras y frutas naturales para consumo.**
- D38:- **Espacio de producción de alimentos.**
- D39:- **Es una parcela de tierra (de variados tamaños) cuyo fin está destinado a la elaboración y producción de hortalizas tanto para el consumo personal como para la comercialización.**
- D40:- **Es el cultivo de hortalizas.**
- D41:- **Espacio para el cultivo natural de verduras.**
- D42:- **Es una manera sana y saludable de alimentarse con alimentos creados a base nuestra.**
- D43:- **Espacio donde cosechar diferentes verduras, frutas y plantas aromáticas para consumo beneficiando a la salud y al ecosistema.**
- D44:- **Espacio para el cultivo de verduras de una forma orgánica y natural.**
- D45:- Es un medio en el cual **se utilizan mecanismos para cultivar de una forma económica nuestros alimentos naturales porque imita los procesos naturales, y sana** porque **no contiene ningún químico.**
- D46:- **Es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año.**
- D47:- **Espacio donde se producen verduras para consumo.**
- D48:- **Espacio donde se puede cosechar de forma favorable y se producen verduras adecuadamente.**
- D49:- **Espacio de se puede cosechar todo el año. Sirve para enseñar a los alumnos, como explotación económica por su producción.**
- D50:- **Espacio de producción de verduras para consumo del hombre.**

Posteriormente, se identificaron las siguientes categorías:

- Obtención de productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana generando beneficios para la salud 68%
- Espacio físico donde se producen distintas actividades agrícolas en las verduras 48%
- Producción de verduras de manera económica 22%
- La producción obtenida sirve para consumo propio y familiar o para la venta 20%
- Es un ecosistema en equilibrio 14%
- Espacio libre de agroquímicos 8%
- Sirve como espacio de enseñanza para nuestros alumnos 2%

Imagen N°: 11. Concepto que posee de una Huerta



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En este caso, las respuestas que se destacaron fueron, que en una huerta se obtienen productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana, generando beneficios para la salud. En segundo lugar, las respuestas apuntaron a que es un espacio físico donde se producen distintas actividades agrícolas en las verduras.

En cuando a la pregunta dirigida a los docentes a saber si implementarán una huerta en su hogar, sólo 4 de ellos, indicaron que no implementarán una huerta en su hogar debido a falta de espacio físico.

Luego, se realiza una pregunta para indagar acerca de si piensan que es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación el tener una clase de huerta en casa. Las respuestas se detallan a continuación:

- D1:- Porque es una forma orgánica, natural y económica.
- D2:- Contiene menos fertilizantes, más natural y sana.
- D3:- Porque es una manera sana de incorporarlas, económica y satisfactoria.
- D4:- Es una forma más sana y económica de adquirir las verduras
- D5:- Porque es natural, económica y ecológica.
- D6:- Porque es una forma accesible de acceder a las verduras de manera más económica.
- D7:- Es más saludable.
- D8:- Porque es una manera de acceder más fácilmente a las verduras y de que las mismas no estén contaminadas con agroquímicos.
- D9:- Porque es una forma de no consumir químicos y de envenenar nuestro cuerpo, como asimismo para mantener un nivel de salud que nos permita un mejor funcionamiento corporal.
- D10:- Por todo lo aprendido y para alimentarse más sano.
- D11:- Porque es una forma natural, económica, y que favorece el aprendizaje en los niños (en mi caso de mis hijos), que colaboran en el trabajo en la huerta.
- D12:- Se obtienen alimentos más naturales y económicos.
- D13:- Poder tener al alcance y comer más verdura.
- D14:- Por el entusiasmo que genera la autoproducción e incentiva a implementar las verduras de forma más accesible y sana.
- D15:- Conocemos nuestra producción y calidad del producto que vamos a consumir.
- D16:- Para incorporar alimentos mas naturales, saludables y de mayor calidad.
- D17:- Es una forma de saber que el alimento que consumo es más accesible, saludable y de mayor calidad.
- D18:- Es una forma natural y económica de consumir vitaminas y minerales.
- D19:- Porque es producto propio, es sano y se conoce su proceso productivo.
- D20:- Forma sana y económica de adquirir las verduras. Mejora al ambiente.
- D21:- Es más accesible para poder consumirlas y más económico.
- D22:- Te ayuda a tomar conciencia de lo que se está haciendo para mejorar tu calidad de vida y el de tu familia.
- D23:- Porque es una buena manera de ver todo el proceso de lo que se cultiva, de enseñar a los niños que hay en casa, las diferentes verduras existentes. Viendo que es lo que se cultiva, también es enseñar, generando hábitos.
- D24:- Se sabe lo que se está sembrando, libre de químicos y fertilizantes. Espacio de aprendizaje.
- D25:- Por el sustento económico, la comodidad de tener lo necesario sin salir de mi casa porque es más sano y no tiene agroquímicos.
- D26:- Mejora la salud, es económica porque no requiere salir a comprar y es agroecológica. Tengo la seguridad que es ambientalmente limpia y sana, porque está libre de agro tóxicos.
- D27:- Se consume todo fresco en la medida que se necesita, no contiene tóxicos ni sustancias químicas, se ahorra dinero.

- D28:- Porque se puede incluir en la dieta diaria.
- D29:- Porque es una forma económica y saludable de adquirirlas.
- D30:- Se cosecha lo que se quiere consumir y de una forma más sana y sin tóxicos.
- D31:- Se consume conociendo el producto y es más accesible para adquirirlo.
- D32:- Porque están al alcance de la mano y porque son más sanas que las que se venden en supermercados. Por una cuestión económica también.
- D33:- Porque están al alcance, porque no contienen agroquímicos.
- D34:- Para economizar y alimentarnos con frutas y verduras sin ningún componente químico para su crecimiento, siendo más sano para nuestra salud.
- D35:- Porque es natural, económica y sana.
- D36:- Más accesible, económica y sano.
- D37:- Es más accesible y económico para adquirir.
- D39:- Porque además de implementar nuevas y diferentes verduras, estas frutas y verduras estarán desarrolladas en forma natural (sin conservantes ni insecticidas).
- D40:- Porque es de bajo costo, es más saludable y están al alcance diariamente.
- D41:- Por el conocimiento que tengo de los alimentos que consumo como por la accesibilidad hacia los mismos.
- D42:- Porque la alimentación es saludable, sana, con la incorporación de verduras.
- D43:- Más económico, saludable y en acceso.
- D44:- Más accesible y sano, libre de agro tóxicos.
- D45:- Porque es una buena forma de acceder de manera más inmediata a las verduras.
- D46:- Porque es una manera más accesible y económica y sana de consumir hortalizas.
- D47:- Forma de alimentación más accesible y saludable.
- D48:- Forma natural de obtener las verduras.
- D49:- Es más accesible, económica y natural la obtención de las verduras.
- D50:- Más acceso al consumo de verduras.

En base a las respuestas obtenidas, se observan las siguientes categorías:

- Es una manera sana de incorporar las verduras 52%
- Se obtienen verduras de forma económica 49%
- Obtención de verduras naturales, de calidad, libres de agroquímicos 47%
- Mejor acceso a las verduras para consumo 45%
- Se conoce lo que se consume, es auto productivo 12%
- Es un espacio de aprendizaje 6%

Imagen N°: 12. Tener una Huerta en casa en una buena forma de incorporar las verduras



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En primer lugar, las respuestas estuvieron dirigidas a que tener una huerta en casa es una manera sana de incorporar las verduras. Con poca diferencia de resultados las siguientes respuestas estuvieron dirigidas a que, teniendo una huerta en casa se obtienen verduras de forma económica. Como así también se obtienen verduras naturales, de calidad y libres de agroquímicos. Se mejora también, el acceso a las verduras para el consumo.

Sólo un docente respondió que NO es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación el tener una huerta en casa, por el motivo de que ya las consume habitualmente sin necesidad de tener una huerta en su hogar.

La última pregunta está dirigida a obtener respuestas acerca de los beneficios que obtuvieron los docentes de este curso. Sus respuestas fueron las siguientes:

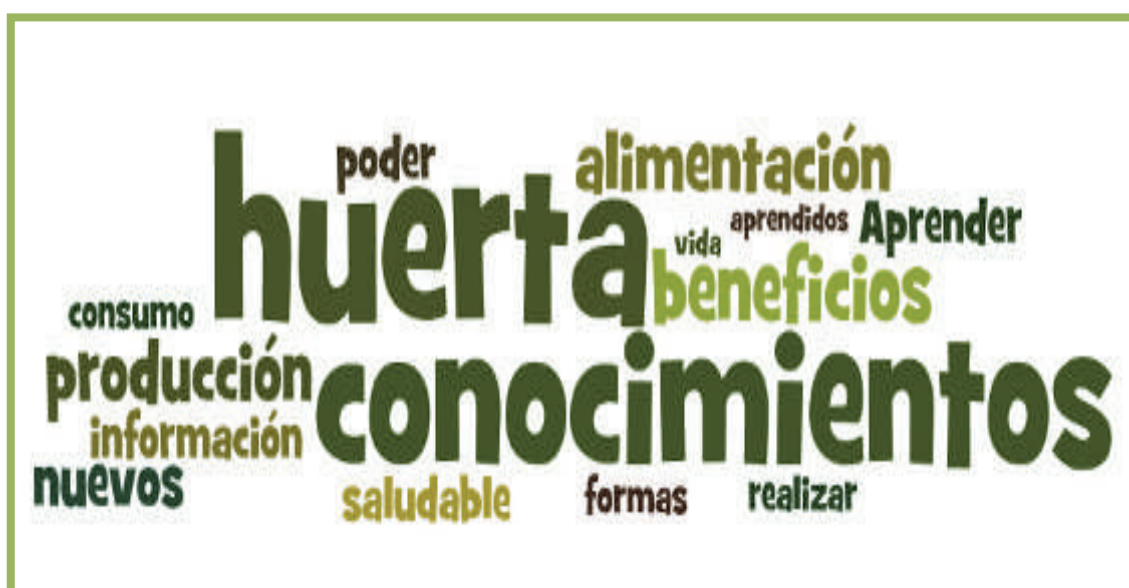
- D1:- La información necesaria para construir una huerta, como enseñar y transmitir los conocimientos aprendidos
- D2:- Obtener mayor información en educación alimentaria.
- D3:- Grandes conocimientos sobre cómo crear una huerta de manera adecuada, y el consumo saludable de verduras y frutas.
- D4:- Conocimientos para transmitir buenos hábitos alimentarios.
- D5:- Nuevos conocimientos.
- D6:- Adquirir diferentes conocimientos útiles para mi trabajo y para la vida diaria.
- D7:- Buenos aportes.
- D8:- Mayor conocimiento de la forma que debemos alimentarnos, y si bien yo no puedo por espacios en mi hogar, realizar una huerta, lo pude multiplicar para que otros lo realicen.
- D9:- Obtuve conocimientos sobre nutrientes, sobre formas de combatir las plagas de la huerta, información sobre como trasplantar para obtener una buena cosecha.
- D10:- Muchos conocimientos y placer de poder llevar estos conocimientos a la vida cotidiana.
- D11:- Información de semillas para cultivar, aprendizajes para transmitir a mi hogar y a mis alumnos.
- D12:- Conocimientos nuevos.
- D13:- Conciencia alimentaria, nuevos conocimientos.
- D14:- Herramientas para trabajar en la huerta escolar y los conocimientos para crear una en mi casa.
- D15:- Capacitación en el manejo de una huerta y de su producción.
- D16:- Conocimientos en alimentación y producción de una huerta.
- D17:- Mayor conocimiento sobre alimentación saludable y producción de huerta orgánicas.
- D18:- Me capacite sobre la alimentación sana y a conciencia.
- D19:- Conocimiento de temas específicos como plagas, malezas, calendario de cosecha. Desarrollo y producción directa de una huerta orgánica.
- D20:- Conocimientos sobre los beneficios que brinda implementar una huerta, adquiriendo beneficios para la salud con mejores hábitos alimentarios.
- D21:- Aprender la producción y mantenimiento de una huerta.
- D22:- Conocer, aprender sobre siembra, suelo, etapas del año para sembrar, tipos de riego, toma de conciencia sobre la importancia y sencillez para el armado de una huerta.
- D23:- Información sobre lo que es una huerta, que semillas debo sembrar de acuerdo a la época en la que estoy.
- D24:- Aprender sobre huertas, el consumo y beneficios de la implementación de las verduras a la alimentación.
- D25:- El conocimiento para realizar mejor mi huerta, para una mejor salud, también para poder transmitírselo a mis alumnos y la comunidad.
- D26:- Conocimientos en cuanto a lo que es una huerta, lo importante que es para el organismo, la alimentación sana y libre de agro tóxico.
- D27:- Adquirir amplia información para mejorar los cultivos.
- D28:- Aprender y adquirir nuevos conocimientos y poder implementarlos de forma red.
- D29:- Conocimientos en la producción de huerta como de alimentación saludable.
- D30:- Conocimientos de huertas y adquirir formas saludables de consumo.
- D31:- Conocimientos sobre producción de huertas y sus beneficios.
- D32:- Conocimientos, información.

- D33:- Aprender las formas y tiempos de cultivos, utilizar agroquímicos para combatir plagas.
- D34:- Mayores conocimientos para crear una huerta en el hogar, y junto a los chicos en la escuela.
- D35:- Conocimientos sobre hortalizas.
- D36:- Mas conocimiento en los beneficios y formas de alimentación saludable como en realizar nuestras propias huertas.
- D37:- Conocimientos en huertas y sus productos.
- D38:- Aprendí técnica de manejo y asociación de espacios.
- D39:- Puede aprender a tener diferentes recaudos a la hora de implementar una huerta.
- D40:- Para conocer mejor como cultivar y tener mejores resultados.
- D41:- Conocimiento sobre las huertas agroecológicas, los beneficios de tener una.
- D42:- Comer saludable y sano, implementarlo diariamente y no subir de peso.
- D43:- Aprendí sobre creación y cuidado de una huerta y sus beneficios.
- D44:- Conocimientos de huertas y sus productos. Como los beneficios que genera su consumo.
- D45:- Aprender nuevos conocimientos para poder poner en práctica en la vida diaria como para comunicar este conocimiento en las escuelas.
- D46:- Concientizarme y consumir más hortalizas, realizar almácigos. Nunca antes lo había hecho.
- D47:- Poder compartir los conocimientos aprendidos con otras personas.
- D48:- Poder aplicar los conocimientos aprendidos en las aulas y a otras personas.
- D49:- Algunos nuevos conocimientos que desconocía, implementándolos en mis alumnos como en mi familia.
- D50:- Adquirir nuevos conocimientos para incorporarlos y poder transmitirlos.

Se identificaron las siguientes categorías:

- Conocimientos en la producción de una huerta 62%
- Conocimientos en alimentación saludable 34%
- Poder transmitir los conocimientos aprendidos 22%
- Nuevos conocimientos a nivel general 20%

Imagen N°:13. Beneficios que obtuvieron de este curso



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mayoría de las respuestas estuvieron dirigidas a que los beneficios que obtuvieron del curso fueron conocimientos en la producción de una huerta.

Por último, analizaremos la diferencia porcentual que se detecta de cada una de las categorías que desarrollamos, entre las preguntas que se repitieron en ambas encuestas. A continuación se detallan las preguntas:

Concepto que posee de educación alimentaria:

Categoría	Pre curso	Post curso	Variación porcentual
Aprendizaje sobre una alimentación saludable	32%	24%	↓ 8%
Conocimientos de buenos hábitos alimentarios y de una alimentación saludable	22%	26%	↑ 4%
Enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables	22%	42%	↑ 20%
Hábitos y alimentación sana-equilibrada	20%	-	↓ 20 %
Consumo alimentario saludable	8%	12%	↑ 4%
Promoción de una alimentación saludable	6%	4%	↓ 2%

Lo más destacable dentro del concepto que los docentes poseen de educación alimentaria, es el incremento en la segunda encuesta de que es la enseñanza de una buena alimentación que logre hábitos saludables.

Beneficios que genera para la salud el consumo de verduras:

Categoría	Pre curso	Post curso	Variación porcentual
Aportan nutrientes esenciales para el organismo	56%	64%	↑ 8%
Brindan buena salud, digestión y un organismo más saludable	38%	38%	0%
Mantienen nuestra dieta equilibrada	16%	12%	↓ 4%
Generan mayor nutrición a nuestro organismo	12%	6%	↓ 6%
Previenen y evitan enfermedades	12%	12%	0%

En este caso, el mayor incremento en las respuestas de los beneficios que genera para la salud el consumo de verduras, está en que aportan nutrientes esenciales para el organismo.

Concepto que poseen de una huerta:

Categoría	Pre curso	Post curso	Variación porcentual
Espacio físico donde se producen distintas actividades agrícolas en las verduras	44%	48%	↑ 4%
Obtención de productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana generando beneficios para la salud	16%	68%	↑ 52%
La producción obtenida sirve para destinarla para consumo propio y familiar o para la venta	15%	20%	↑ 5%
Sirve como espacio de enseñanza para nuestros alumnos	2%	2%	0%
Producción de verduras de manera económica	-	22%	↓ 22%
Es un ecosistema en equilibrio	-	14%	↑ 14%
Espacio libre de agroquímicos	-	8%	↑ 8%

Hay un gran porcentaje de incremento en la segunda encuesta en cuanto al concepto que poseen de una huerta, refiriéndose a que es la obtención de productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana generando beneficios para la salud.

Tener una huerta en casa es una buena forma de implementar las verduras en la alimentación:

Categoría	Pre curso	Post curso	Variación porcentual
Es una manera sana de incorporar las verduras	32%	52%	↑ 20%
Mejor acceso a las verduras para consumo	21%	45%	↑ 24%
Se conoce lo que se consume, es auto productivo	19%	12%	↓ 7%
Obtención de verduras naturales, de calidad, libre de agroquímicos	26%	47%	↑ 21 %
Se obtienen verduras de forma económica	15%	49%	↑ 34%
Es un espacio de aprendizaje	11%	6%	↓ 5%
La autoproducción genera entusiasmo	9%	-	↓ 9%
Permite crear conciencia	9%	-	↓ 9%
Ayuda a consumir más verduras	9%	-	↓ 9%
Las verduras tienen mejor sabor, son más ricas	9%	-	↓ 9%

En cuanto al concepto de tener una huerta en casa es una buena forma de implementar las verduras en la alimentación, el mayor impacto de incremento estuvo dado porque se obtienen verduras de forma económica.

Beneficios que obtuvieron del curso:

Categoría	Pre curso	Post curso	Variación porcentual
Conocimientos en la producción de una huerta	48%	62%	↑ 14%
Conocimientos en alimentación saludable	32%	34%	↑ 2%
Poder transmitir los conocimientos aprendidos	38%	22%	↓ 16%
Nuevos conocimientos a nivel general	22%	20%	↓ 2%
Ahorro en la adquisición de verduras	6%	-	↓ 6%

En este caso, el incremento que se destaca es que los beneficios que los docentes obtuvieron del curso fueron conocimientos en la producción de una huerta.



CONCLUSIONES



El consumo de verduras en los docentes que asisten al curso sobre huertas en la ciudad de Mar del Plata es elevado ya que el 100% de los encuestados las consumen. Con respecto a su frecuencia de consumo varió después del curso, donde hubo un incremento en la frecuencia de 4 a 6 veces por semana y en la de todos los días. Por lo que se puede afirmar que los contenidos expuestos en el curso aportaron un cambio en los hábitos alimentarios de los docentes, a partir de la información brindada del valor nutritivo que representan las verduras y sus beneficios en la salud.

Con respecto a la forma de adquisición de las verduras la mayoría lo realiza a través de las verdulerías, lo cual es la mejor elección ya que en estas es donde se obtiene mejor calidad, mejor precio y más asesoramiento. Son elegidas las verdulerías para la compra de verduras, por la cercanía y la calidad de los alimentos, ya que estos son los principales factores que determinan el lugar de compra. (Barbero, 2012)¹

Se observa que las preparaciones que más realizan los docentes con las verduras son: tartas, ensaladas, revueltos, pastel de papa, guisos, tortillas. Por lo que es óptimo implementar talleres de cocina, para brindar diferentes opciones de preparación con las verduras, presentando un variado recetario con sus formas de preparación, donde los beneficiarios del taller puedan practicar esas recetas. Junto a esto, también cabe destacar que el tipo de cocción más conocida como utilizada por estos docentes en la hervida, por lo que estos talleres de cocina que hemos mencionado, también sirven para implementar otros tipos de cocciones para las verduras que no son utilizados habitualmente, ya sea por desconocimiento, gustos, comodidad, etc.

En el análisis cualitativo con respecto a educación alimentaria, un gran porcentaje de los docentes concluye que es la enseñanza de una buena alimentación la que logra hábitos saludables. En este caso es interesante incorporar diferentes charlas, talleres u otras opciones de aprendizaje donde se otorguen mayor conocimiento sobre este concepto y diferentes herramientas para transmitir los conocimientos adquiridos. La utilización de metodologías participativas se debe a la necesidad de fomentar la creatividad, la autoformación y el autodescubrimiento, a partir de una retroalimentación constante entre los distintos actores. Apuntando a que los participantes conozcan la realidad en la que viven y sean protagonistas de la transformación a realizar. El taller puede combinar, perfectamente, el trabajo individual y personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva. Posibilita el aprendizaje más flexible y activo, se trabaja y se recrea mediante el hacer, promoviendo la participación de los integrantes del grupo. Hay una intencionalidad operativa que intenta que la experiencia del taller sea un aporte para la vida cotidiana de los sujetos que participan. Intenta que en este proceso se movilicen los recursos internos del grupo, permitiendo la posibilidad de: apropiarse del espacio y de la

¹ Barbero (2012). Op cit. p. 27.

acción, de construir y construir escenas y escenarios, descubrir y descubrirse... Permite integrar los saberes previos, revisarlos, integrar nuevos (Cavaliere y Sánchez, 2007)².

El conocimiento que los docentes poseen acerca de los beneficios que genera para la salud el consumo de las verduras es muy general, ya que estos informan que aportan nutrientes esenciales para el organismo. Sabiendo que el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) publicado como “ La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario , Actividad Física y Salud, recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, excluidas las papas y otros tubérculos feculentos, para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para evitar y mitigar varias carencias de micronutrientes (OMS, 2002)³. Es óptimo, en futuras investigaciones, indagar más en profundidad para aclarar esta situación, realizar un focus group para conocer sus opiniones con más detalle, como así también, para informar específicamente de los beneficios que genera para la salud el consumo de verduras.

Frente al concepto de qué es una huerta, los docentes afirmaron que es la obtención de productos propios, producidos de manera natural, orgánica y sana generando beneficios para la salud. Teniendo en cuenta la definición del (INTA, 2008)⁴, donde afirma que es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año, podemos concluir que los docentes incorporaron del curso el concepto correcto.

En cuanto al conocimiento que presentan de las verduras que se cosechan en una huerta, luego del curso, las respuestas resultaron que podían ser tanto verduras del grupo A, B como plantas aromáticas. Hizo falta refuerzo por la mayoría de los docentes en lo referente a que verduras del grupo C como frutos también son parte de la cosecha en una huerta. Por lo que hay que reforzar esos conceptos para que queden bien claros.

De los 50 docentes que participaron del curso sólo 12 de ellos informaron tener huerta en su hogar. De los 38 docentes que no la poseen, el 87% de ellos afirma que implementará una en su hogar. El resto de los docentes que no la implementará es sólo por el motivo de no disponer del espacio para poder realizarla. En estos casos, cabe aclarar, que en caso de no disponer del terreno necesario para producir una huerta, se pueden producir nuestras verduras en macetas, tarros, tachos o cajones. (INTA, 2008)⁵

Con respecto al aporte nutritivo que brindan las verduras al organismo, los docentes concluyeron en que aportan vitaminas y minerales, agua, fibra dietética y proteínas; lo cual

² Cavaliere y Sánchez (2007). Op cit. p.8.

³ OMS, *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>. p.18.

⁴ INTA, *Huerta Orgánica*. Buenos Aires: 2008. p.14.

⁵ INTA, *Huerta Orgánica*. Buenos Aires: 2008. p.18.

es un concepto afirmativo. Se consideran que estas también aportan azúcares y almidón, pero en menor medida, como también sustancias antioxidantes; de todas formas los aportes más importantes fueron conceptos que quedaron claros para los docentes, según el análisis de sus respuestas.

En el caso de la diferencia de las verduras adquiridas en mercados con las que son producidas en huertas prevaleció, en mayor medida, el concepto que las verduras producidas en huertas son libres de agroquímicos, a diferencia de las adquiridas en los mercados.

La mayoría de los docentes coincidió en que es una buena forma de implementar las verduras en la alimentación, el tener una huerta en el hogar, en donde se indicó que en mayor medida, es debido a que se obtienen verduras de forma económica. En este caso, es importante informar de otros aspectos los cuales también hacen que sea importante, como mencionamos anteriormente, porque una huerta es natural, ya que imita procesos naturales, y sana porque producimos sin usar productos químicos.

El 54% de los docentes manifestó estar muy satisfecho con el curso al cual participaron, en donde los beneficios que informan haber obtenido, estuvo dado en mayor medida, por los conocimientos en la producción de una huerta. Es muy positivo haber obtenido estos resultados, ya que permite fomentar el incentivo a que estos docentes generen huertas en su hogares de forma adecuada, y así obtener verduras de mejor calidad y poder incluirlas en su alimentación, generando buenos hábitos saludables. También genera un ahorro económico ya que se dispone de las verduras en el hogar, sin tener que ir a comprarlas al mercado.

Otro de los beneficios que generan los conocimientos que estos docentes han adquirido se debe a que es una forma de transmitir estos conocimientos a sus alumnos para crear huertas en las escuelas en las que trabajan, lo aprendido genera entusiasmo y apertura de un nuevo espacio donde los alumnos investigan, producen y comparten información, integrando las diferentes áreas, lo cual permite fortalecer las actividades áulicas a partir de la resolución de problemas concretos. La huerta nos permite poner el tema de la alimentación en el centro del debate, desde la perspectiva de la educación alimentaria y ambiental. Una opción de intervención en estos casos, es la de trabajar con los niños y con las mamás en talleres de elaboración y degustación, en donde las familias pudieran plantear todas las cuestiones que atañen a la salud de sus hijos, las maneras en que se alimentan, cómo incentivar el consumo de alimentos indispensables para su desarrollo, etc.

Una estrategia de intervención a futuro es evaluar el impacto que tuvo la creación de las huertas en las escuelas en la que trabajan estos docentes. Junto a la colaboración de Lic. en Nutrición es óptima la difusión de conocimientos acerca de las verduras, sus aportes nutricionales, sus formas de preparación y sus beneficios; fomentando así la incorporación

como mayor consumo de estas en la alimentación del niño, donde se genere un hábito que mantenga a lo largo de su vida. Es importante promover el consumo desde edades tempranas, ya que el gusto hacia diferentes alimentos se va conformando en las primeras etapas de la vida.

Por las razones nombradas es óptimo que los Lic. en Nutrición se posicionen en el rol de educadores. Deben asistir a la población incrementando su conocimiento y motivación, para mejorar día a día su calidad de alimentación y así lograr que puedan disfrutar de comer saludablemente, de esta manera pueden contribuir a la prevención de enfermedades y lograr hábitos de vida más saludables.



BIBLIOGRAFÍA



- Aguirre, P. (2004), "*Ricos Flacos y Pobres Gordos. La alimentación en crisis. Claves para todos*", en: Los alimentos rendidores y el cuerpo de los pobres; 2004, Buenos Aires: Capital Intelectual.
- Aragrande, M. y Argenti, O. (1999), "*Abastecimiento y distribución de alimentos en las ciudades de los países en desarrollo y de los países en transición*", en: Gestión, comercialización, finanzas agrícolas; 2007, Roma: FAO.
- Ardizzone, M. (2013), "*Huerta Orgánica*", en: Dietas mediterráneas, estrés oxidativo y huertas orgánicas, 2013, modulo 3, Buenos Aires: www.nutriinfo.com
- Barbero, L. (2012), "*Estudio sobre hábitos de consumo de Frutas y Verduras de los consumidores cordobeses*", Córdoba: ADEC.
- Borrás, G., Poblet, A. y García, J. (2010), "*Aulas abiertas: la educación alimentaria y ambiental. Sus potencialidades y desafíos*", en: La cuestión alimentaria, un abordaje metodológico en proyectos educativos; 2010, Buenos Aires: Congreso Iberoamericano de Educación, Metas 2021.
- Borrás, G., Poblet, A. y García, J. (2011), "*Sistematización de experiencias: la huerta y el comedor escolar como espacio de aprendizajes para la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables*", en: Programa Nacional del Desarrollo de los Territorios PI; 2011, Buenos Aires: INTA.
- Boza, S. (2011), *La agricultura ecológica como parte de la estrategia de desarrollo rural sostenible en Andalucía*, Sevilla: Centro de Estudios Andaluces. Recuperado de:http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/120299/Boza_Sofia_libro.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Brito, S. (2000), "*Informe de Seguridad Alimentaria*", en: Plan operativo anual; 2011, Buenos Aires, Estudio de Pre inversión I.E.E. 52.
- Brito, S. y Saraví, A. (2009), "*Hay que cambiar la mesa de los argentinos. Brechas en el consumo de alimentos de alta densidad de nutrientes. Impacto en el precio de una Canasta Básica Saludable*", en: La cuestión alimentaria, un abordaje metodológico en proyectos educativos; 2009, Buenos Aires: Facultad de Agronomía, UBA e Instituto de Ética y Calidad en el Agro, Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, UBA.
- Cavalieri, M. y Sánchez, C. (2007), *Modulo de Instrumentos de Intervención comunitaria*, Buenos Aires: UNLA.
- Escrivá, M. (2011), *Huerta orgánica en macetas*, Buenos Aires: Albatros.

- FAO. (2009), “Declaración de la Cumbre Mundial sobre Seguridad Alimentaria”, Roma: Comité de Asistencia para el Desarrollo (CAD) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Creditor Reporting System Data for Agriculture, Forestry and Fisheries. Recuperado de: http://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/Summit/Docs/Final_Declaration/K6050S_WSFS_OEWG_06.pdf
- FAO. (2011), *Agricultura Urbana y Periurbana en América Latina y el Caribe: Una realidad*, Chile: Oficina Regional para América latina y el Caribe.
- Fernando, P. (2005), *Huerta Orgánica biointensiva*, Patagonia: Feher.
- INDEC. (2002), “Encuesta Permanente de Hogares”, en: Seguridad y soberanía alimentaria, un problema complejo y multidimensional; año 1, n°1, Buenos Aires: vocesenelfenix.com.
- INTA. (2002), *La Huerta saludable*, Buenos Aires: INTA
- INTA. (2008), *Huerta orgánica*, Buenos Aires: INTA.
- INTA. (2011), “Plan operativo anual”, en: Pobreza rural y alimentación: Programas de autoabastecimiento en América Latina. Recuperado de: <http://estudiosdeldesarrollo.net/observatorio/ob6/5.pdf>
- Ministerio de Desarrollo Social. (2012), “Seguridad Alimentaria: Pro Huerta”, en: pobreza rural y alimentación: Programas de autoabastecimiento en América Latina. Disponible en <http://www.desarrollosocial.gob.ar/prohuerta/149>.
- Ministerio de la Salud de la Nación. (2011), “Encuesta Nacional de Factores de Riesgo”, en: La cuestión alimentaria, un abordaje metodológico en proyectos educativos, 2013. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/>
- Morello, J., Pengue, W. y Rodríguez, A. (2000), “Impacto ambiental del Programa”, en: Plan operativo anual; 2011, Buenos Aires, Estudio de Pre inversión I.E.E. 52.
- Moscovici, S. (1979), *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Huemul.
- Pérez, B., y García, P. (2005), “Grado de satisfacción de la población con los servicios de enfermería en un área de salud”, en: *Revista cubana de enfermería*; 2002, n°2, Ciudad de la Habana: Scielo.
- OMS. (2004), *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Sen, A. (1999), “Desarrollo y Libertad”, en: Seguridad y soberanía alimentaria, un problema complejo y multidimensional; 1999, Buenos Aires: Planeta. Recuperado de: http://www.aduba.org.ar/wp-content/uploads/2013/10/1.Desarrollo_libertad_sen-1.pdf

Sitios web consultados

- ✿ <http://alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/verduras.htm>
- ✿ http://es.wikipedia.org/wiki/Edad_biol%C3%B3gica www.desarrollosocial.gob.ar/
- ✿ <http://live2helpyou.blogspot.com.ar/2009/06/que-es-el-nivel-educativo-sube-o-baja.html>
- ✿ <http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/metodos-dieteticos/479-metodos-para-evaluar-el-consumo-de-alimentos>
- ✿ <http://verduras.consumer.es/documentos/conozcamos/intro.php>.
- ✿ http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/120299/Boza_Sofia_libro.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ✿ http://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/Summit/Docs/Final_Declaration/K6050S_WSFS_OEWG_06.pdf
- ✿ <http://estudiosdeldesarrollo.net/observatorio/ob6/5.pdf>
- ✿ <http://www.desarrollosocial.gob.ar/prohuerta/149>.
- ✿ <http://www.msal.gov.ar/>
- ✿ http://www.aduba.org.ar/wp-content/uploads/2013/10/1.Desarrollo_libertad_sen-1.pdf
- ✿ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

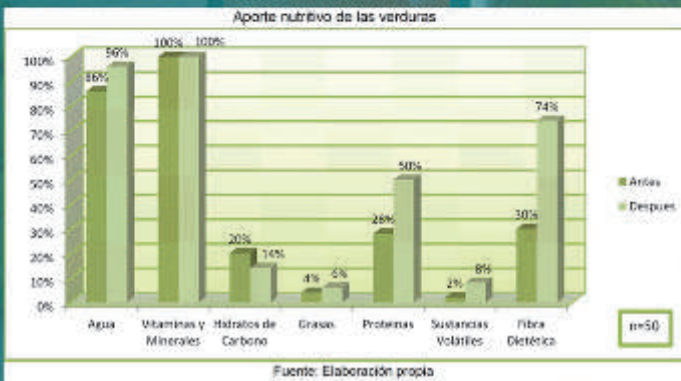
Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales, Conocimientos en Huertas y Grado de Satisfacción del Programa PROHUERTA en docentes

Objetivo: Analizar las prácticas alimentarias, representaciones sociales, conocimientos en huertas y grado de satisfacción de los docentes que participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta durante el periodo de abril a noviembre del 2014.

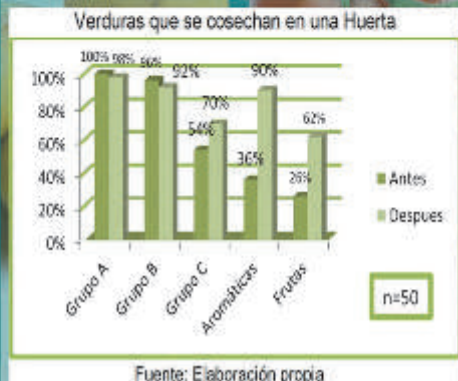
Material y métodos: El presente estudio es cuanti-cualitativo, descriptivo, de corte transversal, no experimental. La muestra no probabilística está constituida por 50 docentes de diferentes escuelas de la ciudad de Mar del Plata, los cuales participaron del curso acerca del Programa Pro Huerta dictado por el INTA. Los 50 docentes fueron encuestados mediante un cuestionario que consistió en preguntas cerradas acerca sus prácticas alimentarias, conocimientos en huertas y el grado de satisfacción que presentaron del curso asistido. También se incluyeron preguntas abiertas para conocer sus representaciones sociales. Se realizaron dos cuestionarios uno pre-curso y otro post-curso.



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Resultados: El consumo de verduras en los docentes que asisten al curso es elevado, ya que el 100% de los encuestados las consumen. Con respecto a su frecuencia de consumo, hubo un incremento en la opciones de 4 a 5 veces por semana y en la de todos los días, en comparación con la primera encuesta. Informan adquirir las verduras a través de las verdulerías. Se observa que las preparaciones que más realizan con éstas son: tartas, ensaladas, revueltos, pastel de papa, guisos, tortillas. El tipo de cocción más conocida como utilizada es la hervida. En el análisis cualitativo con respecto a educación alimentaria, los beneficios que genera para la salud el consumo de las verduras, y el concepto de qué es una huerta; fueron óptimos y correctos. En cuanto al conocimiento que presentan de las verduras que se pueden cosechar en una huerta las respuestas resultaron que podían ser tanto verduras del grupo A, B como plantas aromáticas. Con respecto al aporte nutritivo que brindan las verduras al organismo, afirmaron en que aportan vitaminas y minerales, agua, fibra dietética y proteínas. En el caso de las verduras adquiridas en mercados y las que son producidas en huertas prevaleció el concepto que las producidas en huertas son libres de agroquímicos. La mayoría coincidió en que tener una huerta en el hogar es una buena forma de incorporar las verduras en la alimentación, debido a que se obtienen verduras de forma económica. El 54% de los docentes manifestó estar muy satisfecho con el curso, donde los beneficios que obtuvieron son los conocimientos necesarios para la producción de una huerta.

Conclusiones: Los docentes señalan que la adquisición de conocimientos a través de este curso les permite poder transmitirlos a sus alumnos, fomentando así la incorporación de mayor consumo de las verduras en la alimentación del niño, pudiendo fortalecer un hábito que puede sostenerse a lo largo de su vida. De esta manera se podría contribuir a la prevención de enfermedades y lograr hábitos de vida más saludables.

Beneficios que genera para la salud el consumo de verduras
Pre-curso



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Post-curso



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA

AUTORIZACION DEL AUTOR¹

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.

Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor:

Apellido y Nombre: Pérez María Sur

Tipo y N° de Documento: DNI: 34.421.485

Teléfono/s: (0223) 15-5263260

E-mail: mariasurperez@gmail.com

Título obtenido: Licenciada en Nutrición

2. Identificación de la Obra:

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

Prácticas Alimentarias, Representaciones Sociales, Conocimientos en Huertas y Grado de Satisfacción del Programa Pro Huerta en docentes.

Fecha de defensa ____/____/20____

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LALICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

Firma del Autor Lugar y Fecha

¹ Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.