EXPERIENCIA EN LA HUERTA

Centro Integrarte Atención Externa Grupo 1

Departamento de Hábitos Saludables

Fundación CENAINCO







Experiencia en la huerta



Después de visitar la Huerta Urbana ubicada en el barrio La Esmeralda en la ciudad de Bogotá, aprendimos que las personas con discapacidad tienen muchas y variadas capacidades para llevar a cabo labores agrícolas durante la siembra, abono, riego, cosecha y en el uso de herramientas.

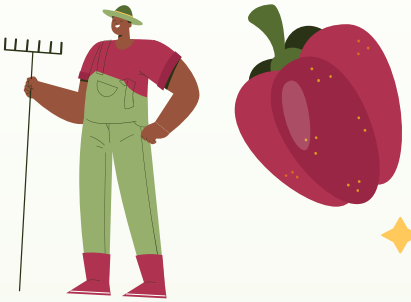
Aquí les mostramos un poco de nuestra experiencia y brindamos información importante relacionada con algunas plantas que se encontraron y se sembraron en ese bonito lugar, beneficiosas para nuestra salud.



Aliméntate Conscientemente!



YACON





La hoja es bastante grande, lo cual favorece la absorción de CO_2.



Se adapta cualquier tipo de suelo, a alturas desde 1100 y 3000 msnm, se recomienda sembrar a un metro de distancia.



La floración se da a partir de los 4 meses siendo una señal de que los frutos están llegando a la madurez.



La cantidad y calidad de frutos depende de la cantidad y calidad de fertilizantes (se recomiendan abonos orgánicos).

La madurez también se identifica cuando la planta se torna amarillenta, hay caída de las hojas y finaliza la floración.

Propiedades nutricionales

- Tubérculo considerado fruta por su sabor y gran cantidad de agua (del 85 al 90%).
- Contiene Fructooligosacaridos (FOS), azúcar con muy bajo aporte calórico.
- Aún siendo una raíz, carece de almidón.
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro y vitaminas A y C.



Propiedades funcionales



- Menos aporte de calorías debido al tipo especial de azúcar que contiene (FOS).
- Los FOS no eleva los niveles de glucosa en sangre, siendo recomendado para personas con diabetes, hipo e hiperglicemia y en dietas hipocalóricas.
- Su alto contenido de FOS es empleado como prebiótico (alimento para las bacterias intestinales), restaurando la microbiota, previniendo la inflamación del colon y por tanto ayudando a su buen funcionamiento.

Propiedades funcionales



- Con propiedades antioxidantes en raíz y hojas, recomendado en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, cáncer, hipertensión y arteroscleros is.
- Propiedades antimicrobianas en el fruto y extracto acuoso de las hojas, que impide el crecimiento de organismos patógenos.
- Los FOS han demostrado disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos, incrementar la asimilación de calcio en los huesos y fortalece el sistema inmune, si es consumido naturalmente.

Experiencia en la huerta







KALE



Las plantas pueden sembrarse en materas poco profundas y en cualquier tipo de suelo.



Su propagación se puede realizar por medio de las semillas que genera la planta luego de su floración.



Existen diferentes variedades, desde hojas crespas y de color claro, hasta lisas de colores oscuros.



La mejor forma de obtener las plantas es comprarlas en viveros autorizados ya que el proceso de germinación y primeros cuidados es delicado.

Propiedades nutricionales

- Hortaliza excelente fuente de fibra, potasio y bajo contenido calórico.
- Se destaca el aporte de vitamina K, vitamina A y vitamina C (éste último con contenido 3 veces más que las naranjas).
- Posee una gran cantidad de vitaminas del complejo B como el ácido fólico y la vitamina B6.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido de minerales como calcio y hierro (por encima del encontrado en la leche y carne de vaca, respectivamente), también aporta magnesio y potasio, permitiendo una mejor absorción del calcio.

- Aunque la biodisponibilidad del hierro es baja por ser de origen vegetal, ésta puede incrementarse con la ingesta extra de vitamina C.



Propiedades funcionales



- Por su contenido en carotenoides, clorofila, flavonoides y betacaroteno, se reconoce ser un gran antioxidante, previniendo enfermedades como el cáncer.
- El contenido de potasio y fibra contribuyen a la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos, siendo un protector de enfermedades cardiacas.
- Por su alto contenido de vitamina K importante en los procesos de coagulación y fijación de calcio en los huesos, reduce el riesgo de fracturas óseas.

Propiedades funcionales



- Por sus componentes (fibra, vitaminas y antioxidantes como la vitamina C y ácido alfa-linolénico), puede ayudar a reducir complicaciones derivadas de la diabetes.
- Al ser buena fuente de betacaroteno que el cuerpo convierte en vitamina A, ayuda en el crecimiento y mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo, incluyendo ojos (vista), piel y cabello.
- El contenido de vitamina C contribuye a la producción y conservación de colágeno, proteína que proporciona estructura a la piel, el cabello y los huesos.

Experiencia en la huerta







QUINOA



La parte consumible son sus semillas que se encuentran dentro de unos cogollos que pueden tener gran variedad de colores.



El cultivo tiene una duración aproximada de 4 o 5 meses desde la siembra hasta la cosecha.



La planta viene de las partes altas de los andes por lo cual puede desarrollarse entre 1500 y 3300 msnm.



Por medio de su semilla (la misma que se consume) es la mejor manera de multiplicar estas plantas.

Propiedades nutricionales

- Fuente de fibra, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B.
- Contiene calcio, magnesio y fósforo.
- Contiene **todos** los **aminoácidos esenciales**, convirtiéndose en una **fuente de proteínas completas.** Importante para aquellos que siguen dietas vegetarianas o veganas, ya que proporciona una buena fuente de proteína vegetal.
- Libre de gluten.



Propiedades funcionales



- Previene el estreñimiento, contribuyendo a mantener un **sistema digestivo saludable.**
- Controla los niveles de azúcar en sangre al tener un **índice glucémico bajo,** recomendado para personas con diabetes, hipo e hiperglicemia y en dietas hipocalóricas.
- Promueve la **sensación de saciedad,** beneficioso para el **control de peso.**
- Por sus minerales, **fortalece los huesos** y previene de enfermedades como la osteoporosis.

Propiedades funcionales



- Contiene **compuestos antiinflamatorios,** como polifenoles y flavonoides, siendo beneficioso en la **prevención de enfermedades crónicas.**
- Gracias a su contenido de **fibra, antioxidantes y ácidos grasos omega 3,** reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y controla los niveles de colesterol.
- Excelente opción para personas **con enfermedad celíaca** o sensibilidad al gluten ya que carece de él.

Experiencia en la huerta









AJO



Planta de flores blancas y lilas con hojas planas y delgadas, cuyas raíces alcanzan fácilmente profundidades de 5 cm.



El bulbo de piel blanca, forma una *cabeza* dividida en gajos llamados *dientes*. Cada cabeza puede tener de 6 a 12 dientes.

Se cultiva en suelos de alto drenaje, rico en materia orgánica y humedad, de riego permanente y temperaturas inferiores a 17°C.



Cada diente puede dar origen a una nueva planta que es la misma semilla.

Los brotes aparecen generalmente después de tres meses de cosechado.

Propiedades nutricionales

- Rico en minerales como calcio, yodo, hierro, fosforo, potasio, vitamina C, selenio y vitaminas del grupo B, especialmente B6, esencial para el adecuado funcionamiento de las enzimas, el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia y reforzar el sistema inmune.
- Bajo aporte calórico.
- Contiene inulina (fibra soluble).



Propiedades funcionales



- Rico en polifenoles y otras sustancias **antioxidantes.**
- Se le atribuyen múltiples efectos farmacológicos debido a la alicina, substancia que se ha utilizado experimentalmente para combatir infecciones (consumo crudo picado o machacado).
- Se recomienda para el control de enfermedades cardíacas y vasculares como el ACV, reduciendo el bloqueo de las arterias y la hipertensión arterial, favorecer la circulación y transporte de oxígeno a los órganos, influyendo en una menor fatiga para el corazón.

Propiedades funcionales



- Su consumo incrementa los niveles de insulina, regulando la manera en que el cuerpo absorbe los azúcares, recomendado en personas con diabetes.
- Se le relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer como el de próstata, estómago y colon (no comprobado científicamente).
- Coadyuvante en la disminución del estrés y la depresión.
- Su contenido de inulina (fibra soluble) actúa en el intestino como prebiótico, mejorando el tránsito intestinal y reforzando así, el sistema inmune.



La siembra y cuidado de plantas de manera orgánica y sostenible, es la mejor opción para alimentarnos de una forma **más limpia y natural**, optimizando la calidad de los nutrientes y por lo tanto la utilización que hacemos de ellos.

La agricultura convencional actualmente hace uso de productos químicos como plaguicidas, fungicidas y herbicidas que pueden dejar residuos contaminantes en los alimentos (venenos), que al consumirlos, afectan gravemente la salud y por ende el buen funcionamiento del organismo. Adicionalmente contaminan el suelo, exponiendo a su vez a los agricultores a sustancias tóxicas.

Por eso, cultivar tus propios alimentos o parte de ellos, es la mejor opción para cuidar tu salud y el medio ambiente.

Departamento Hábitos Saludables

Caja de Compensación INTEGRAR

2023

https:/www.facebook.com/profile.php?id=61550775652538&mibextid=ZbWKwL

