



**Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.**  
**Instituto Nacional de Desarrollo Social e Instituto Mexicano de la Juventud**  
**Programa Coinversión Social - 2016**



**Proyecto: “Lekil utsilal, sbuts k’inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas”**  
**Julio-Diciembre 2016**

## **Memoria fotográfica descriptiva de Giras de Intercambio**

Como parte de la formación de las y los jóvenes en materia del Derecho a la alimentación, y teniendo la propuesta de los huertos urbanos y universitario para animarles a desarrollar iniciativas para una dieta sana, el proyecto contempló la realización de giras de intercambio de experiencias con el propósito de empoderarles por medio de intercambio de ideas y conocimientos prácticos de ecotecnologías alimentarias y alternativas sostenibles y viables de producción orgánica.

Fueron realizadas 4 Giras de Intercambio, las cuales describimos a continuación:

### **1. Primera Gira de Intercambio - Casa del Pan**

**Fecha: 28 de octubre de 2016.**

Participaron de esta Gira un grupo de 12 jóvenes, que también estuvieron presentes en los talleres teóricos sobre derecho a la alimentación. Al total éramos 7 mujeres y 5 hombres, provenientes de los municipios de San Cristóbal de Las Casas, Amatenango del Valle, San Andrés Larráinzar, Chamula, Oxchuc, Chalchihuitán y del Estado de Oaxaca.

Durante esta gira las y los jóvenes pudieron conocer el huerto urbano en macetas altas de madera del restaurante orgánico La Casa del Pan. Pudimos observar los siguientes principios del método biointensivo de cultivo:

- Siembra cercana
- Asociación de cultivos
- Manejo integrado de plagas
- Rotación de cultivos
- Profundidad de las macetas (60 cm).



La facilitadora dio a conocer varios cultivos que las y los jóvenes no identificaban, y se habló también del control de plagas orgánico. Se resaltó el aprovechamiento del espacio en azoteas para construir un huerto urbano.



Las y los jóvenes compartieron la siguiente valoración de la visita al huerto en azotea:

#### **1. Elementos novedosos:**

Las macetas.

Me sorprende que se realice en una azotea en pleno centro de la ciudad y sobre cemento.

Las macetas de maderas, altas.

El aprovechamiento del espacio urbano.

Las plantas que, algunas yo no conocía.

El construir huertos de madera en una azotea, el utilizar la malla mosquitera para que no caiga la tierra y pueda filtrar el agua.

La diversidad de cultivos.

La variedad de plantas que estaban sembradas.

La malla debajo de las macetas, la estructura de las macetas.

Que los cultivos se pueden mantener en macetas de madera, elevadas, y se pueden sembrar muchas variedades de verduras.

Las fresas, lechugas, etc. La cosa que más me interesó fue que el sol les pega bien y crecen mucho mejor.

Lo novedoso para mí fue saber como se podría realizar un huerto sin tener un espacio específico destinado a eso.

#### **¿Consideras viable hacer un huerto en la azotea?**

Sí, porque hay mucho lugar, todo es cuestión de ser creativo en donde sembrar.

Sí es viable, al no tener espacio en las urbes, es una idea factible.

Sí, porque es un espacio libre que casi nadie lo usa y está cerca de la casa, es más práctico para cosechar.

Sí porque es un sitio que se puede aprovechar cuando no hay espacio suficiente, además es viable para que los animalitos no entren a jugar.

Sí, porque es un espacio donde no se usa; en muchos casos sólo está la azotea como espacio libre y eso es un aprovechamiento de espacio.

Sí, porque si no cuentas con espacios o patios en tu casa, es buena idea ponerlos ahí para sustentar el autoconsumo.

Sí, claro, es la mejor manera de aprovechar el espacio libre de la casa, ya que no sólo te beneficias produciendo tu propio alimento, sino también favoreces el medio ambiente.

Sí porque en muchas ocasiones no hay espacios suficientes en el terreno.

Sí, por el espacio que hay, más aún que mi casa es algo pequeña y en dónde toda la colonia está pavimentada.

Sí, porque es algo muy novedoso y útil para realizar diferentes tipos de siembras.



#### **Cuáles consideras que son los aspectos positivos de un huerto en la azotea:**

Tener alimentos disponibles siempre.

El huerto está accesible para cuidarlo y mantenerlo.

Aprovechamiento del espacio.

Las macetas altas son buenas porque no tengo que agacharme para cosechar. Me queda cerca para cortar los condimentos para la comida.

Es un lugar más conservado, libre de animalitos.

Es más sustentable.

El aprovechamiento del espacio.

Que puedes dar doble utilidad con el auto consumo del huerto.

Comes más sano, favoreces tu economía, ayudas en la polinización, apoyas el medio ambiente y la regeneración de oxígeno.

Ocupa poco espacio.

Mucho espacio en la azotea, además de que sí le pega bien el sol.

Que es útil porque no utiliza mucho espacio y podemos plantar algo comestible.



## 2. Segunda Gira de Intercambio: Solmundi A.C. Vivero Revolución

Fecha: 28 de octubre de 2016

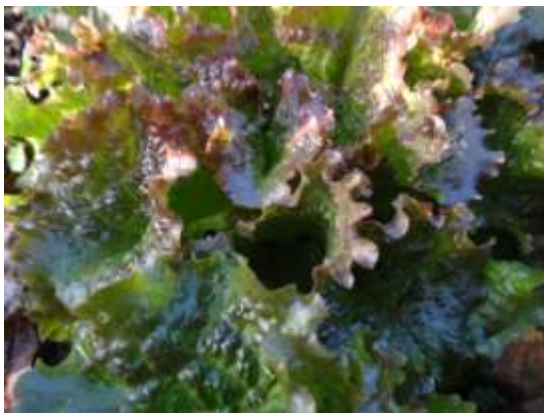
**El propósito de esta visita fue conocer un huerto** urbano desde la agroecología y con énfasis en cultivos biointensivos, así como formas sustentables de cultivar y diversificar la alimentación en espacios urbanos.

Participaron un grupo de 12 jóvenes, que también estuvieron presentes en los talleres teóricos sobre derecho a la alimentación. Al total éramos 7 mujeres y 5 hombres, provenientes de los municipios de San Cristóbal de Las Casas, Amatenango del Valle, San Andrés Larráinzar, Chamula, Oxchuc, Chalchihuitán y del Estado de Oaxaca.



En el espacio de Solmundi, observamos los siguientes principios del método de cultivo biointensivo:

1. Rotación de cultivos
2. Siembra cercana
3. Manejo integrado de plagas con especies aromáticas y medicinales
4. Composta y lombricomposta
5. Semillas de polilización abierta.



Proyecto: Lekil utsilal, sbuts k'inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas. Giras de intercambio



Además, conocimos la estrategia de granjas diversificadas.

Un elemento que llamó la atención fue el jardín de flores para la polinización de las mismas y prevenir la extinción de especies tan importantes como las abejas, además de colibríes y mariposas.



Además, las y los jóvenes pudieron conocer el amaranto y la chía, que son semillas mexicanas de alto valor nutritivo. Del mismo modo, conocieron las trampas para moscas y otras iniciativas orgánicas y sustentables desarrolladas por la pareja de Solmundi.



Merece destaque el sistema de compostaje complejo que desarrollan, y que se vincula con la cría de gallinas.

A continuación, se presentan las valoraciones realizadas por las y los participantes:

Proyecto: Lekil utsilal, sbuts k'inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas. Giras de intercambio

**Qué elementos que para ti fueron novedosos en Solmundi:**

Fue novedoso poder encontrar un lugar donde cosechan y venden semillas útiles para nosotros; pues podemos utilizar nuestras siembras o huertos.

De la gran variedad de especies que crecen en el suelo, la composta de lombrices.

Que en una cama puedes sembrar varios tipos de verduras.

Que se puede utilizar o hacer la lombricomposta.

La relación tan cercana que tienen con las plantas, ya que comparten un mismo espacio.

La variedad de plantas que cuidan.

Me pareció ver plantas que identifiqué y que no las conocía si eran estas plantas que no me imaginé, por ejemplo, las chías.

La plantita de amaranto, la chíá, la lombricomposta.

La diversidad de cultivos, fueron diferentes plantas. El producir abono orgánico. Tener cultivos es interesante al aprovechar los recursos disponibles.

Las plantas: algunas sí conocía, pero no sabía que se podía producir, comerlas o algún otro uso.

La lombricomposta, la planta de chíá, el alimento de las gallinas sobre la cáscara de huevo.

La forma en como ubicaron las plantas, las canteras elaboradas con piedras, el como combinaron variedades de plantas. Conocí el amaranto en planta.



**¿Consideras viable hacer un huerto en patios urbanos? Sí o no, y ¿por qué?**

Sí, porque sería algo útil para nosotros y podemos observar la evolución y tener más consciencia ambiental.

Sí, si tuviera mi patio. Pero en mi caso me conviene en azotea.

Sí, porque es algo muy tradicional para poder adquirir verduras.

Sí, claro, no sólo para dar una imagen ecológica y fresca, lo más importante es apoyar el medio ambiente y valorar el propio desarrollo fisiológico con alimentos 100% orgánicos.

Sí, porque en un huerto en una maceta de tamaño adecuado queda bien y no ocupa mucho espacio.

Sí es viable porque es sustentable y orgánico, no es necesario usar grandes espacios, sino con lo que tengamos podemos hacer nuestro huerto en la casa.



Sí, cuando se tiene suficiente espacio, pero cuando no hay espacio, es viable hacer en la azotea.  
Sí, porque se aprecia más la naturaleza y se puede sembrar más variedad de plantas.  
Sí, pues eso promueve una conciencia de conservación, una soberanía alimentaria a nivel micro y familiar.  
Sí, aunque requiere mucho trabajo, es importante hacerlo como apuesta política.



**Qué aspectos consideras positivos de un huerto en el patio de una casa:**

Poder plantar nuestros comestibles y consumirlos.

Saber como realizar nuestro huerto.

Tener una gran variedad de plantas, ya sea medicinales, comestibles y de adorno.

Que puedes ayudar a los insectos y animales, que puedes sembrar plantas de maíz.

Tener una alimentación sana, la purificación del oxígeno, apoyo a la preservación de las plantas.

Beneficio en el consumo mismo: te ahorras en comprar en los mercados. Son alimentos más seguros, sin agroquímicos.

Tienen espacio propio, no usan abonos químicos.

Las semillas que van cayendo pueden ir reproduciendo en el espacio sin problema.

Se ve más bonito sembrar más cosas.

Soberanía alimentaria, conciencia en la conservación de las semillas.

Provee alimentos sanos, no dependemos del comercio ni de tener dinero.

Nos conecta más con la tierra y con el cuidado de la naturaleza: aprendemos de los ciclos naturales, etc.



## Tercera Gira de Intercambio - Centro de Formación para la Sustentabilidad Moxviquil AC

**Fecha: 7 de noviembre 2016**

Participamos de esta experiencia 7 jóvenes del proyecto, la coordinadora y auxiliar del proyecto y las y los estudiantes de las licenciaturas en Lenguas y en Gestión y Autodesarrollo Indígena de la UNACH. Las y los participantes eran provenientes de los municipios de Amatenango, Chamula, Oxchuc y San Cristóbal de Las Casas. El propósito de la Gira fue el de conocer las ecotécnicas relacionadas con la alimentación, así como el enfoque integral y sustentable que desarrolla Moxviquil.

Al comenzar la gira nos explicaron que Moxviquil es una organización que impulsa ecotécnicas que sean amigables con el medio ambiente, impulsando así una forma más sustentable de vivir. En este sentido, nos enseñaron las construcciones ecológicas, así como el sistema de biodigestor y captación de agua de lluvia. Fue muy significativo conocer esta perspectiva autosustentable y, además, autónoma con respecto al modelo de desarrollo y las construcciones basadas en el cemento. Observamos que sí es posible vivir de manera sustentable, ecológica y en armonía con el entorno.



También nos mostraron las estufas ahorradoras de leña, explicando que hay de diferentes tipos, así como sus ventajas. Se abrió una discusión importante y aclaradora sobre incluir la perspectiva de género a la hora de construir las estufas ahorradoras de leña - elemento soslayado por muchas organizaciones - ya que son las mujeres las responsables de la alimentación y, por lo tanto, son las que más están en contacto con las estufas. Incluir la perspectiva de



Proyecto: Lekil utsilal, sbuts k'inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas. Giras de intercambio



género es importante para que puedan apropiarse de las estufas. Además se mencionaron las ventajas para la salud de las mujeres, ya que con el fogón suelen tener muchos problemas respiratorios.



Posteriormente nos mostraron las terrazas, la lombricomposta y la composta orgánica. Para terminar pudimos conocer el biofiltro de carbón y cómo funciona.





Finalmente, conocimos la bomba de mecate:



Las y los jóvenes mencionaron como elementos novedosos en el intercambio en Moxviquil los siguientes:

- El utilizar el agua que sale de la lombricomposta como buen fertilizante para la milpa.
- El fogón (estufa) para cocinar.
- Me pareció novedoso el biofiltro ya que es otra forma de reutilizar el agua para el riego.
- Las estufas ahorradoras y el filtro de agua, esas son novedosas para mí.
- El aprovechamiento de aguas grises, puesto que esa agua se puede reutilizar en el riego de las plantas.
- Ya tengo conocimientos y pequeñas nociones de las tres estrategias y son impresionantes.

**Sería viable realizar un proceso autónomo, individual o colectivo, relacionado con la soberanía alimentaria?**

Colectivo para que no tenga dificultades en realizar algún proyecto que tenga en mi mente. Al igual implementarle a amigos que los motive a realizar los huertos.

Me parece que a través de la lombricomposta se puede cultivar varias verduras y plantas aromáticas que se relacionan con obtener productos saludables para la alimentación.

Proyecto: Lekil utsilal, sbuts k'inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas. Giras de intercambio

Si, porque se pueden realizar una vez teniendo la idea de hacer o usar esas técnica, ya sea individual o de manera colectiva.

Claro, se puede hacer tanto individual y colectivo, considerar otras formas de producción de alimentos es posible.

Estaría muy bien que fuera una idea y acción para que personas adquirieran conocimientos y otros compartan.



#### 4. Cuarta Gira de Intercambio: Huerto/Granja Casa de Juan Carlos

Fecha: 7 de noviembre de 2016

Con el propósito de conocer como ha sido la experiencia de Juan Carlos, de construir y vivir de manera autogestiva y sustentable con ecotecnias, fuimos a visitar su espacio.

Juan desarrolla iniciativas sustentables que se inscriben en el ámbito de la agroecología. Ha realizado un complejo en el cual aprovecha el agua de lluvia, restaura el suelo por medio de terrazas, mantiene una granja integrada y otras estrategias que son posibles de desarrollar en espacios urbanos.

El primer punto de encuentro fue conocer cómo elaboró un estanque para cultivo de plantas acuáticas que tienen el potencial de filtrar el agua y oxigenarla, así como la creación del axolótl, un anfibio endémico de Xochimilco, en peligro de extinción.



Las y los jóvenes conocieron el espacio para hortalizas, así como la madriguera para conejos y el espacio para gallinas y guajolotes. Durante esta gira las y los jóvenes pudieron

conocer una iniciativa de una persona que se animó a vivir de una manera autogestiva y



sustentable, cambiando su forma tanto de alimentarse, cómo de habitar los espacios.



**Los elementos novedosos que las y los jóvenes destacaron fueron:**

Él tiene un huerto, un estanque, un gallinero, conejeras, de vivir en medio del monte. Además de estar tranquilos de los ruidos de la ciudad.

La conejera y el estanque.

El criadero, la construcción de la granja y sus plantas acuáticas y las ideas que da Juan son interesantes.

Autosustentabilidad, autoregulamiento, considerar el estilo de vida de los animales, otras formas de tener animales de corral.

La crianza de axolotles, cocina ecológica, el que se parezca temazcal es para que los conejos hagan su madriguera.

**¿Consideras viable hacer un huerto urbano que conjugue elementos del método biointensivo de cultivo? Sí o no y ¿por qué?**

Si para tener cerca las cosas para cocinar, también para cuando me enferme tener esa medicina natural

Más que un huerto sería la granja, me parece importante que los animales de corral estén juntos ya que esto previene varias enfermedades

Si, porque va a depender del espacio y de lo que tienes visto para realizar

Es viable, porque así podríamos tener un nuevo estilo de vida, otros caminos que son viables  
Sí, haciendo un trabajo colectivo y teniendo creatividad, teniendo estrategias nuevas y nuevos métodos de hacer

**Cuáles consideras que son los aspectos positivos de un huerto en el patio de una casa:**

Tener un estanque para que no sufras de agua cuando no llegue.

Que puedes tomar las plantas rápidamente, que le proporcionas un mejor cuidado, que te relacionas mejor con la naturaleza.

La madriguera de conejo y de los pollos, y el cultivo de un tanquesito y que puedes tener tu autoconsumo y disminuir tus gastos en ir al mercado.

Comida, aprovechar los espacios disponibles.

Lo que cosechas lo puedes consumir, reduces los gastos o compartes las ideas junto con otras personas.

