



Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.
Instituto Nacional de Desarrollo Social – Programa Coinversión Social
Proyecto: Conectándonos con nuestras raíces:
Hacia una permacultura desde la perspectiva de género en los Altos de Chiapas

Relatorías de las 2 pláticas comunitarias sobre los principios, valores y técnicas de los huertos biointensivos

Las Palmas, Huitepec, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, 5, 12, 19 y 26 de agosto de 2015

Objetivo General del proceso: Proporcionar a la comunidad participante conocimientos y habilidades que les permitan diseñar y manejar un huerto biointensivo con manejo integrado de plagas, y fomentar un cambio de actitud que les facilite el tránsito hacia formas de producción alimentaria y estilo de vida sostenible y amigable con el ambiente.

Plática 1

Sesión 1: Análisis de coyuntura. Sistema capitalista y despojo territorial. Seguridad y soberanía alimentarias.

Objetivo de la sesión 1: Construir colectivamente un diálogo y conocimientos críticos con respecto al panorama actual relacionado al territorio y la alimentación en comunidades indígenas y campesinas, desde la perspectiva de género y feminista.

Fecha: 5 de agosto de 2015.

1. Registro e inscripción

Objetivo de la actividad: Contar con un registro de las participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada persona dice su nombre y qué espera del taller.

La reunión se llevó a cabo en Las Palmas con 14 mujeres y 6 varones. Antes de iniciar el taller, la facilitadora pidió que cada participante se inscriba en las hojas de registro y escriba su nombre en un gafete.

N.	Nombre Completo	Sexo	Edad	Lugar de procedencia
1	Antonia María Vázquez Pérez	M	35	Las Palmas Huitepec, III Sección
2	Rafael Martín Gómez Gómez	H	37	Las Palmas Huitepec, III Sección
3	Candelaria Pérez Vázquez	M	52	Las Palmas Huitepec, III Sección
4	Antonio Francisco González	H	57	Las Palmas Huitepec, III Sección
5	Rodolfo Gerardo González	M	15	Las Palmas Huitepec, III Sección
6	Martha Magdalena González	M	45	Las Palmas Huitepec, III Sección
7	Isabel Hernández Collazo	M	54	Las Palmas Huitepec, III Sección
8	María del Carmen Jiménez	M	47	Las Palmas Huitepec, III Sección
9	Felicito López Pérez	H	49	Las Palmas Huitepec, III Sección
10	Reyna Cristina Hernández	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
11	Agustín González	H	55	Las Palmas Huitepec, III Sección
12	Gregoria Rosa González	M	39	Las Palmas Huitepec, III Sección
13	Jesusa López Hernández	M	75	Las Palmas Huitepec, III Sección
14	Ana María Pérez Pérez	M	26	Las Palmas Huitepec, III Sección
15	Eugenio Antonio González Collazo	H	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
16	Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
17	Minerva Collazo Jiménez	M	50	Las Palmas Huitepec, III Sección
18	Feliciano Gómez González	M	31	Las Palmas Huitepec, III Sección
19	Ofelia Candelaria González Vázquez	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
20	Julia Heredia Hernández	M	20	Las Palmas Huitepec, III Sección

Para comenzar la facilitadora da la bienvenida a las participantes y las invita a que compartan su nombre, lo que esperan del taller y a lo que se dedican. A esto último, la mayoría de las mujeres comentaron ser amas de casa con excepción de Ofelia, una joven que dijo ser desempleada.

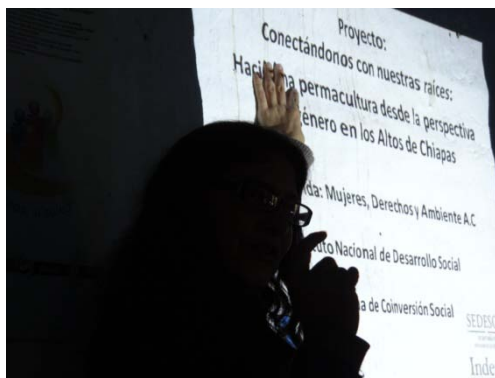


Habiendo dado la bienvenida y escuchado a las participantes, la facilitadora comienza la introducción del taller comentando por qué no cree cuando dicen que no trabajan, ya que las mujeres realizan mucho trabajo en la casa como limpiar, lavar, cocinar y comprar para ellas y sus familias. Se comenta lo injusto de no recibir un pago remunerado por realizar trabajo doméstico y que no por no recibir un pago, quiere decir que no trabajen.

- “Decimos que no trabajamos cuando no recibimos un sueldo. Pero el trabajo más pesado es cuando no nos pagan. Es un trabajo muy pesado que dura todo el día. Es una rutina.”

Angélica, la facilitadora, menciona que este trabajo requiere de mucho esfuerzo, porque además se dedican del cuidado de los niños y niñas. Sin embargo, a pesar de trabajar todo el día en casa tienen poco poder de decisión sobre lo que se compra o se hace en ella, por carecer de dinero, los que al final toman las decisiones en la mayoría de los hogares son los varones.

- “A veces decimos que somos amas de casa, el femenino de ama, de amo de la casa. Pero muchas veces las mujeres por no tener el dinero, los hombres son los que toman las decisiones de la casa. Las mujeres luego quieren comprar algo y el hombre dice que no.”



- Maricarmen: “Yo diría que somos las amas de la esclavitud” (risas)
- Otra compañera: “Ni un vaso de agua son dignos de agarrar”.

La facilitadora comenta cómo siempre el trabajo doméstico es una discusión de “estira y afloja”, reflexionando sobre cómo este es el único trabajo que garantiza la vida, ya que es imprescindible para que la vida tanto dentro de la casa como fuera de ella pueda ocurrir:

- “Si no fuera por las mujeres, el trabajo que hacemos gratis y que no acaba nunca, la vida no podría ocurrir.”

Se les invita a las participantes a decir que sí trabajan cuando les pregunten a qué se dedican, ya que trabajan más de 15 horas al día y su trabajo tiene que ser valorado, sobre todo primero por ellas mismas. Se menciona que las mujeres trabajan más que los hombres, interpelando al único varón del taller, el cual estuvo de acuerdo con dicha afirmación.

Se hace mención sobre los estereotipos de género que desde que pequeñas y pequeños se nos imponen, a las niñas se les dan muñecas, platos, trastes; mientras que a los hombres les dan pelotas y carritos, por lo que a las mujeres siempre se les enseña a trabajar dentro de la casa en el espacio privado y a los hombres en el espacio público, afuera.

Presentación del proyecto por parte de la facilitadora:

La facilitadora hace hincapié en que el objetivo del taller más que cultivar, busca que las participantes aprendan a comer mejor, buscando mejorar la alimentación y la salud.

Posteriormente, se invita a las participantes a reflexionar sobre el nombre del proyecto, sobre todo la parte de “Conectando con nuestras raíces”. Se les pregunta qué es lo que se les viene a la mente y qué piensan que quiere decir esta oración



Maricarmen, una de las mujeres de la comunidad participa diciendo que para ella significa: “Tu cultura, lo que eres, una raíz, nuestras costumbres, la raíz de lo que somos y de dónde venimos.”

Comentamos que la raíz es lo que nos sostiene, como las raíces de un árbol, y se cuestiona “¿Cuándo perdemos nuestras raíces?”

Maricarmen: “Cuando nos salimos de nuestra cultura, en mi caso, mi hijo me dice porque te haces de granja si eres de rancho. Eso es perder la cultura. Nosotros comemos verduras, frijoles, que pasaría si me olvidara de eso y me fuera a lo malo.”



Se comenta que, cuando una se va al norte, a otro estado, se pierden las raíces y en ocasiones tenemos que adaptarnos. Pero se comenta que las raíces también se pierden aquí (en el lugar de origen) cuando se impone que comer y cómo vestirnos, por ejemplo.

Las participantes mencionan que ven telenovelas y la facilitadora menciona como por medio de la televisión también se impone una forma de ser y de estar.

El participante varón comenta que: “Se aprenden cosas buenas y malas de las novelas.”

Se regresa al análisis del nombre del proyecto, comentando que *Conectar con las (nuestras) raíces*, quiere decir rescatar algunas cosas que a veces no valorizamos con respecto a los cultivos y nuestras tradiciones.



2: Análisis de conjuntura comunitaria – parte 1.

Objetivo: Introducir a las participantes en los principales elementos que promueven la pobreza alimentaria y el despojo territorial.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora presenta las diapositivas correspondientes a los principales problemas internacionales, nacionales y regionales con respecto a la seguridad y soberanía alimentarias, enfatizando los casos de despojo territorial promovido por el sistema capitalista. Enfatiza la forma en cómo la problemática afecta de manera diferenciada a las mujeres y a los varones.



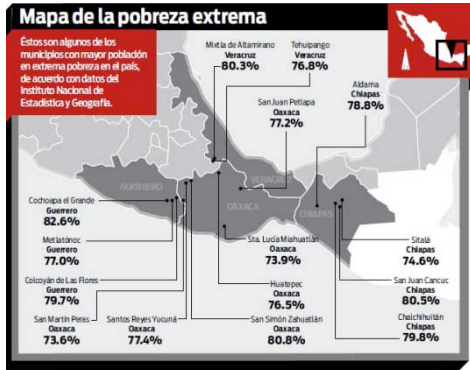
Se comienza primero con el concepto de Seguridad alimentaria, presentando algunas diapositivas.

La facilitadora presenta las diapositivas correspondientes a los principales problemas internacionales, nacionales y regionales con respecto a la seguridad y soberanía alimentarias, enfatizando los casos de despojo territorial promovido por el sistema capitalista.

Se menciona cómo en ocasiones las políticas públicas obstaculizan una buena alimentación. Comentando también sobre las 90 concesiones mineras que hay en Chiapas; la facilitadora menciona como para todo se necesita de minerales, pero como también la extracción de estos destruyen totalmente la tierra.

Se comenta respecto a lo que se dice sobre la minería, de que traerá trabajo, a pesar de que ese trabajo sea en muy malas condiciones, además de afectar y deteriorar mucho el ambiente, el ahora llamado fracking.

Se reflexiona sobre cómo el que nuestro se encuentre amenazado, también amenaza la seguridad alimentaria. Se ejemplifica con la campaña “Cruzada por el hambre” por parte del gobierno, que aunque se implemente este tipo de programas, igual sigue la pobreza y sólo es para que el gobierno “quede bien”.



Se comenta como la mayoría de los programas del gobierno son desarticulados, de carácter asistencialista, que no promueven el desarrollo de capacidades locales, en especial de las mujeres. Aparte de que estos, no se basan en una perspectiva de los derechos, sino en el fomento de una actitud clientelar, dependiente y desmotivadora la producción local. En este sentido, pocas veces el dinero es usado por las mujeres para la compra de alimentos. Los alimentos distribuidos (leche, atún) no son legitimados por la población indígena, y la preparación de estos alimentos con agua contaminada incrementa el círculo de diarrea-desnutrición.

Se muestra un mapa de la pobreza extrema y se enfatiza sobre como 8 de cada 10 personas en México no comen bien.

Siguiendo con el concepto de *Seguridad Alimentaria* se explica como este se refiere a que los alimentos sanos se encuentren disponibles para nosotros. Disponibilidad significa que nos den alimento en vez de comer tanta chatarra.



La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen acceso (físico, social y económico) todo momento a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales y las preferencias culturales para una vida sana y activa.

La seguridad alimentaria incluye al menos:

- 1) La inmediata disponibilidad de alimentos nutritivamente adecuados y seguros.

- 2) La habilidad asegurada para disponer de dichos alimentos en una forma sostenida y de manera socialmente aceptable.

Causas de la Inseguridad Alimentaria:

1. Pobreza
2. Escasez de agua
3. Degradación del suelo
4. Contaminación
5. Problemas de gobernanza

Se enfatiza en que es mejor comer papas de verdad que “sabritas”, ya que son más saludables, por poner un ejemplo de comida chatarra. Así como carne sin hormonas, comentando que es mejor lo que ellas, la comunidad tiene, como pollos y conejos.

- “Disponibilidad significa que la comida esté ahí cerca, al alcance, accesible.”

También se hace mención del concepto *Aprovechamiento biológico*, entendiéndolo por este que se aprovechen muchas cosas de la tierra de una manera que no la dañe.

- *“En estas tierras se pueden aprovechar muchas cosas pero falta información para producir.”*

La facilitadora explica que aprovechamiento biológico y seguridad alimentaria significa que las semillas estén accesibles, que ellas puedan plantar, cosechar y volver a plantar.



Una de las participantes menciona que por ejemplo, en el caso del rábano, cuando lo cosechan, guardan la semilla y después ya no lo pueden volver a plantar porque ya no se da y lo tienen que comprar.

- *“Lo que sucede con la semilla del rábano, es que lo plantas, guardas la semilla y lo vuelves a plantar y ya no da y lo tienes que comprar.”* Maricarmen.

Una de las participantes menciona como estar enfermas involucra en sí mismo una pobreza, ya que no se puede trabajar, se gasta en medicamentos, doctores y transportes.

A esto, la facilitadora también les menciona cómo a veces aunque se trabaje, no se tiene buen sueldo y esto también conlleva a la pobreza y poner en riesgo la seguridad alimentaria.

Se discute sobre cómo la pobreza genera inseguridad alimentaria y no sólo económica, además de pobreza de la tierra, que en ocasiones se tiene que comprar. “A veces lo que pasa con

muchas campesinas es que comen poco de lo que cultivan porque necesitan dinero, así que venden lo que cultivan en vez de consumirlo.”

Se comenta como la degradación del suelo no deja que la comida crezca. También se ejemplifica con el caso del maíz, el cual es la base de la comida en México, y cómo lo que se produce en todo el país es suficiente para alimentar a toda la población. Sin embargo, se cuestiona por qué sigue habiendo tanta pobreza e inseguridad alimentaria. También se mencionó como se están vendiendo tierras y espacio para sembrar maíz transgénico.



Se les pregunta a las participantes que tipo de maíz cultivan, a lo cual ellas responden que cultivan maíz criollo. Además ellas mencionan que cuesta 200 pesos sembrar una hectárea.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente apropiados producidos a través de métodos sostenibles y saludables. Es su derecho a definir sus propias políticas y sistemas alimentarios y agrícolas.

Se pone como ejemplo que el precio del frijol tiene que ver con políticas agrarias.

Se enfatiza en que *Agua y Vida* no comparte la política de cruzada por el hambre, ya que el apoyo a veces se destina al hombre y no a las mujeres, y eso es una política que pone en desventaja a una parte de la población. Se explica que la *soberanía alimentaria* es cuando un pueblo puede elegir que políticas quiere. Se hace hincapié en que, para *Agua y Vida* es muy importante que las personas con las que trabaja tengan consciencia crítica, invitándolas a reflexionar.



Se menciona que los principales problemas con la alimentación tienen que ver con el agua, su manejo y su buen estado para su uso, así como su disponibilidad y cantidad.

3. Análisis de coyuntura comunitaria – parte 2

Objetivo de la actividad: Construir de manera colectiva el panorama general de la comunidad con respecto a la seguridad y soberanía alimentarias.

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos: la facilitadora presenta un panorama sobre la interdependencia de los derechos que se relacionan con la alimentación: derecho al ambiente sano, derecho al agua, derecho a la tierra, derecho a alimentación, derecho a la vivienda, derecho a la salud, derecho a participar de los beneficios del desarrollo, derecho al trabajo, derecho a decidir sobre el manejo y recursos del territorio.

La facilitadora presentó un panorama sobre la interdependencia de los derechos que se relacionan con la alimentación, como el derecho al ambiente sano, al agua, a la tierra, a la vivienda, salud; así como también derecho a participar de los beneficios del desarrollo, al trabajo, derecho a decidir sobre el manejo y recursos del territorio.

El derecho a la alimentación es el derecho de cada hombre, mujer y niño a una alimentación garantizada, y consta de cuatro aspectos importantes:

- El alimento debe ser suficiente: es decir, suficiente para toda la población.
- El alimento debe ser accesible: cada persona debe poder obtener alimento, ya sea gracias a su producción propia (ganadería y agricultura), o gracias a un poder económico para comprar alimento.
- El acceso al alimento debe ser estable y duradero: el alimento debe estar disponible todo el tiempo.
- El alimento debe ser limpio, y en particular el agua debe ser potable.

Al terminar su presentación del “panorama”, la facilitadora invitó a las participantes a conformar grupos para que cada uno platique y discuta sobre diferentes preguntas. Se divide los grupos con los nombres de: acelga y durazno.



El resultado de la actividad se presenta a continuación:

Grupo 1:

¿Cuáles son los principales problemas existentes en la comunidad con respecto a la alimentación?

Por falta de dinero que no se pueden comprar las semillas, falta de agua y de espacio. Ponerse a trabajar para poder tener más o menos una mejor alimentación. Falta de drenaje en contaminación en pozos. Comer comida chatarra. No hay cómo cocinar.

¿Cuáles son las causas, a qué se deben estos problemas?

Falta de agua, dinero, espacio, tiempo y las plagas.

¿Qué estamos haciendo al respecto?

Cosechar lo que se pueda.
Ayudarnos unos a otros.
Aprovechar el tiempo de lluvia.

La facilitadora les invitó a reflexionar y a tener una mirada más crítica respecto a la problemática de que México es el primer país que consume refresco y el segundo en comida chatarra, por lo que también y tristemente, es el primer país del mundo donde los niños tienen diabetes, están obesos y desnutridos. También mencionó el problema de las tierras de monocultivo y el problema de que les regalan muchos químicos para la tierra.

*Cabe mencionar que después de haber trabajado en grupo para contestar las preguntas en los papelógrafos, cada equipo pasó al frente a exponer sus respuestas y compartirlas con sus demás compañeras.

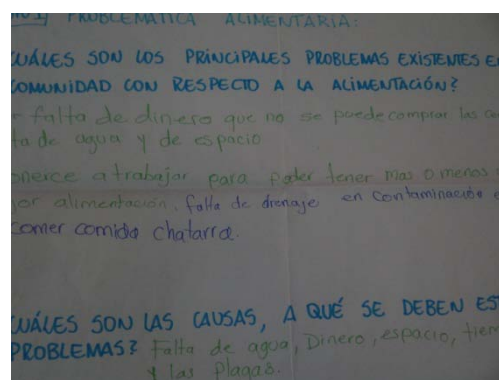
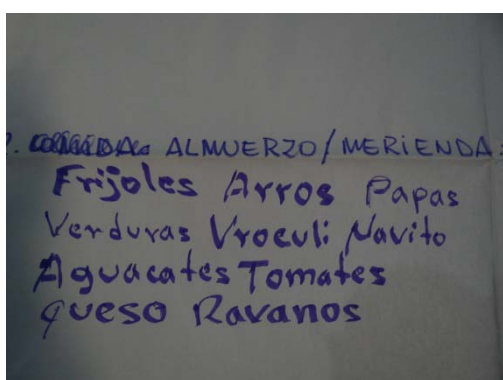
Además, se discutió sobre la variedad de cultivos que tienen que llevar al mercado para vender:

- “Como comerciante tienes que llevar variedad para vender, ni modo de llevar sólo acelga, mínimo 6 variedades de verdura.”
- “Si el gobierno se interesara por nosotros, por la gente pobre, otra cosa sería, quizás estaríamos un poquito mejor. Eso de que dice en el informe de cero pobreza es mentira.”



Las mujeres comentaron sobre el problema de la desigualdad y el desempleo, y sobre las medidas que tienen que tomar para subsistir momentáneamente. Algunos comentarios al respecto fueron:

- “La gente no tiene trabajos. Tienen más los ricos que los pobres.”
- “Por necesidad vendo mis tierras, dejo a mis hijos sin trabajo, sin recursos, sin futuro.”



Equipo2.

El grupo de las acelgas se conformó por 4 mujeres y respondieron las preguntas:

¿Qué comemos? (No todas comen lo mismo, pero en general)		
Desayuno: Un vaso de avena, café, pan, galletas, pozol y quesadillas.	Almuerzo: Frijoles, arroz, papas, brócoli, nabo, aguacate, tomates, queso, rábano.	Comida: Pollo, frijoles, verduras, sopas, aguacates, pescado, camarones, arroz.
Merienda: Naranja o durazno, manzana, tunas, uva.	Cena: Un vaso de té con pan o galletas, o a veces sólo un vaso de agua.	Comida chatarra que consumen: Sabritas, Totis, galletas de animalitos o marías, Coca Cola o Pepsi Cola.

También se les preguntó si toman alcohol, y respondieron:

Un vaso de alcohol cuando hay convivios, por lo regular dos veces al año.

**Cabe señalar que cada familia come diferente por lo que pusieron aproximadamente lo que todas consumían en el desayuno o comida, por ejemplo, pero no quiere decir que diario cada una desayune todas las escritas en el papelógrafo, sino que a lo mejor desayunan pozol y galletas, y otras quesadillas y café.*

**También cabe mencionar que no comen carne de res porque es más cara y que no seguido comen pescado o camarones.*



- Es importante enfatizar que en realidad no comen tantas variedades como lo mencionan, dadas sus condiciones de pobreza.

En este sentido, las participantes mencionan que comen pan colete, galletas marías o de animalitos, estas últimas porque vienen en bolsa más grande y son baratas, por lo que las de animalitos rinden más.

Se les pregunta ¿qué vitaminas tienen las galletas de animalitos?

Todo el grupo menciona que en el empaque de las galletas dice que contiene ácido fólico.

La facilitadora les comenta que la acelga, los champiñones y las fresas contienen ácido fólico y que, aunque en las galletas diga que contiene, no es así porque son comida chatarra. También se les menciona que ellas pueden cocinar galletas más saludables en su casa de una manera fácil, sin embargo algunas mencionan por qué no lo hacen.



Una de las participantes menciona que:

- “Se nos hace más fácil gastar 10 pesos en la galletas, porque no sabemos y a veces tampoco tenemos cómo cocinarlo.”

Se les pregunta si siempre almuerzan, y si responden afirmativamente, si el almuerzo se lo llevan ya hecho cuando van a vender al mercado o lo compran ahí. Varias compañeras responden que se lo llevan ya hecho y otras que lo compran en el mercado.

Se pregunta cuánto gastan aproximadamente por familia para la comida del día. Después de un rato de discutir y cambiar opiniones, queda claro que no todas gastan lo mismo porque unas tienen más hijas e hijos que otras, pero aproximadamente por familia mencionan que gastan alrededor de 150 pesos o 200 pesos diarios.

Se menciona que un kilo de arroz cuesta entre 11 o 12 pesos.

Al sacar cuentas, si cada familia gastara eso por día para su familia estarían gastando alrededor de 6000 pesos por mes sólo de comida, más el gas y el transporte para ir a vender o comprar.

- “Comemos pollos porque sembramos los pollos, si no nunca podríamos comer pollo.”
- “Nada más vivimos por la gracia de Dios, si no ya nos hubiéramos muerto (risas) está terrible la crisis.”



La facilitadora, después de sacar cuentas, les comenta que tal vez gastan más de 5000 pesos al mes sólo en comida.

- “Hoy en día ya no quieren tener hijos por la crisis.”

4. Soberanía y seguridad alimentarias

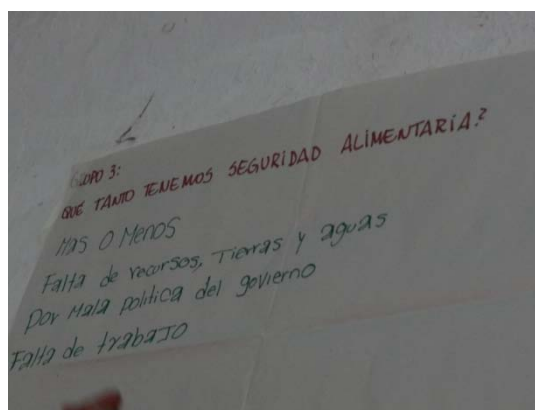
Objetivo de la actividad: Introducción a los conceptos de soberanía y seguridad alimentarias, y su relación con el derecho a la alimentación.

Desarrollo de la actividad: la facilitadora presenta diapositivas sobre la definición e soberanía y seguridad alimentarias. Entrega a cada participante un folleto con la descripción de los conceptos. Al terminar la presentación, se abre un conversatorio en el cual se platica sobre:

¿Qué tanto tenemos seguridad alimentaria?

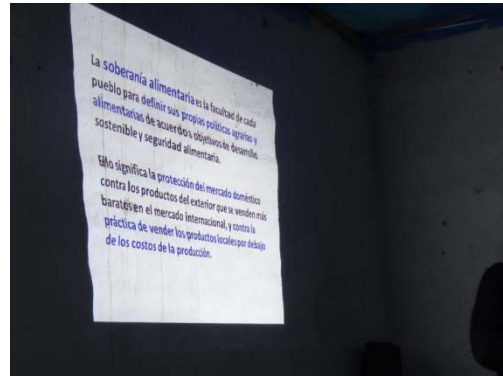
¿Qué tanto tenemos soberanía alimentaria?

De qué manera se viola nuestra seguridad alimentaria y nuestra soberanía alimentaria?



En las diapositivas se muestra el siguiente concepto:

“Seguridad alimentaria significa la disponibilidad de alimentos, el acceso de las personas a ellos y el aprovechamiento biológico de los mismos”. Se considera que una familia está en una situación de seguridad alimentaria cuando sus miembros siempre tienen alimentos suficientes en cantidad y calidad según las necesidades biológicas.



Después se reflexiona en torno al concepto de *Soberanía alimentaria*, y se explica que esto significaría que el pueblo mexicano pueda definir sus propias políticas agrarias alimentarias.

Se explica que la soberanía alimentaria es la facultad de cada pueblo para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria. Ello significa la protección del mercado doméstico contra los productos del exterior que se venden más baratos en el mercado internacional, y contra la práctica de vender los productos locales por debajo de los costos de la producción.



Una de las participantes menciona:

- “Hay algo que escuchamos y no nos interesa, pero que de verdad nos debería interesar. A la política como que no hacemos caso, pero me lo dicen y no entiendo, pero es importante. Tengo un hijo que estudia y me dice esas cosas y por educación lo escucho pero estoy pensando en otras cosas, pero debería interesarme.”

Después de las definiciones conceptuales, se abrió el siguiente conversatorio:

¿Qué tanto tenemos seguridad alimentaria? ¿Por qué?

Más o menos, porque faltan recursos, tierras y aguas. Por mala política del gobierno y falta de trabajo.

¿Qué tanto se viola nuestra seguridad alimentaria?

Mucho. Por no ser sabios comemos mal. Los programas políticos hay buenos y malos. Canasta Básica.

¿Hay soberanía alimentaria en México? ¿Sí o no? ¿Por qué?

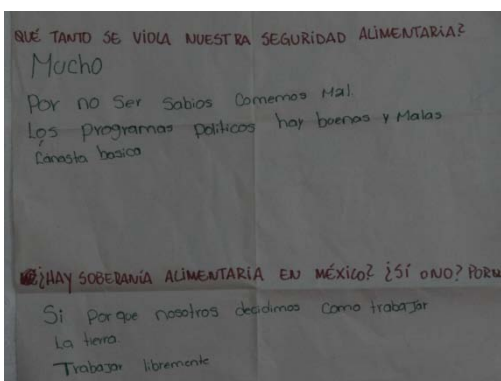
Sí, porque nosotros decidimos cómo trabajar la tierra. Trabajar libremente.



Las participantes comentaron que dado que las semillas que guardan ya no dan, tienen que comprar, lo que involucra un gasto más. Mencionaron que ni el pepino ni el chile dieron esta temporada. Una de las participantes también comentó que:

- “Como se compra la semilla se necesita dinero para comer, porque las semillas que guardamos ya no dan nada.”

También mencionaron el problema de la contaminación del agua debido a la falta de drenaje y deslaves. Las mujeres participantes mencionan que tienen fosa séptica en la comunidad, pero que hay gente en otras partes que no tienen porque según ellas: “no entienden, no razonan, es antihigiénico que hagan al aire libre.”



Otra compañera comentó que:

- “Tomamos agua de pozo, y se contamina por la falta de drenaje cuando hay deslaves porque no tienen cemento alrededor.”
- “Estos problemas se debe a que no entendemos. No hay dinero, ni espacio para cultivar.”

Sobre la alimentación y la economía, varias compañeras mencionaron que muchas veces prefieren comer comida chatarra que frutas o verduras que ellas mismas cultivan, a pesar de que la chatarra no sea saludable.

- “A veces en vez de comerme una fruta en la mañana me como un chicharrín, pero es un error.”
- “La gente se compran la sopa nissin con 3 pesos de tortillas. El niño comió mucho pero comió mal.”

También se menciona sobre la canasta básica y como consideran que tiene cosas positivas y negativas:

- “En la canasta básica hay muchas cosas enlatadas y eso está mal. Hay cosas buenas y malas.”



Plática 1:

Sesión 2: Introducción al método de cultivo biointensivo (historia, filosofía y principios). Evaluación de las dos sesiones.

Objetivo de la sesión 2: Brindar a las y los participantes los principales elementos que sostienen la práctica de cultivos en huertos biointensivos.

Fecha: 12 de agosto de 2015.

1. Registro e inscripción

Objetivo de la actividad: Contar con un registro de las participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada persona dice su nombre y qué espera del taller.

La reunión se llevó a cabo en Las Palmas con 14 mujeres y 6 varones. Antes de iniciar el taller, la facilitadora pidió que cada participante se inscriba en las hojas de registro y escriba su nombre en un gafete.

N.	Nombre Completo	Sexo	Edad	Lugar de procedencia
1	Felicitó López Pérez	H	49	Las Palmas Huitepec, III Sección
2	María del Carmen Jiménez	M	47	Las Palmas Huitepec, III Sección
3	Gregoria Gonzales López	M	39	Las Palmas Huitepec, III Sección
4	Jesusa López Hernández	M	75	Las Palmas Huitepec, III Sección
5	Martha Magdalena González	M	45	Las Palmas Huitepec, III Sección
6	Candelaria Pérez Vázquez	M	52	Las Palmas Huitepec, III Sección
7	Antonio Francisco González	H	57	Las Palmas Huitepec, III Sección
8	Rodolfo Gerardo González	M	15	Las Palmas Huitepec, III Sección
9	Rafael Martín Gómez Gómez	H	37	Las Palmas Huitepec, III Sección
10	Antonia María Vázquez Pérez	M	35	Las Palmas Huitepec, III Sección
11	Isabel Hernández Collazo	M	54	Las Palmas Huitepec, III Sección
12	Reyna Cristina Hernández	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
13	Agustín González	H	55	Las Palmas Huitepec, III Sección
14	Ana María Pérez Pérez	M	26	Las Palmas Huitepec, III Sección
15	Eugenio Antonio González Collazo	H	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
16	Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
17	Ofelia Candelaria González Vázquez	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
18	Minerva Collazo Jiménez	M	50	Las Palmas Huitepec, III Sección
19	Feliciano Gómez González	M	31	Las Palmas Huitepec, III Sección
20	Julia Heredia Hernández	M	20	Las Palmas Huitepec, III Sección

2. Presentación de las participantes y contenido de los talleres.

Objetivo de la actividad: Presentarse y crear un clima de introducción al taller

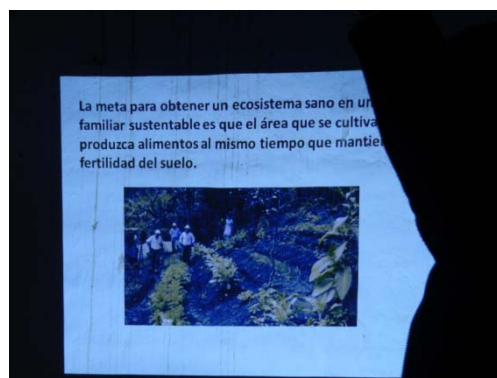
Desarrollo: La facilitadora invita a que cada participante diga su nombre y lo que hizo desde que se despertó hasta el momento del taller.

3. Introducción al método de cultivo biointensivo.

Objetivo de la actividad: Introducir a la comunidad en el método biointensivo de cultivos.

Desarrollo: Por medio de una exposición dialogada, la facilitadora presenta diapositivas que dan cuenta del Método Biointensivo de Cultivo, destacando su historia, filosofía y principios, así como sus principales técnicas

Se les comentó que la comunidad tiene mucha experiencia en huertos, y con lo que comenta la comunidad sobre la falta de espacio, el método biointensivo de cultivos les puede beneficiar. La naturaleza mantenía el suelo cubierto con una amplia gama de plantas adaptadas a su ambiente particular. Las plantas crecían mejor en donde el suelo era más rico, y nunca crecían en hileras o surcos. Sobre todo se hizo hincapié en la parte de sustentabilidad, ya que para este método se requiere de poco espacio ellas y ellos puedan tener muchos cultivos y variedad de cultivos. Se explicó que este método busca que produzca lo mejor de manera sustentable. Se les mencionó sobre la importancia del aflojamiento de la tierra, ya que la tierra en la comunidad es compacta, para que puedan tener una producción sustentable se debe tener bien labrada la tierra.



Se hizo énfasis en que para que un huerto sea sustentable debe cultivarse alimento tanto para el suelo como para la gente. "La tierra también necesita comer". Se les explicó que en los huertos con método biointensivo, el manejo de las plagas se hace con plantas medicinales o aromáticas que ahuyentan a las plagas. Sobre todo se mencionó el riesgo de usar plaguicidas químicos porque contaminan al suelo. Se hizo una comparación del cuerpo humano con la tierra, "Si el suelo es contaminado es igual que el cuerpo contaminado, porque también el suelo se enferma". Se comentó que el suelo también se enferma y reacciona cuando está contaminado, a veces sacando polvo o simplemente siendo tierra infértil. Se les invitó a no cultivar monocultivos, sino a cultivar varias cosas que nutran la tierra y permitan el mejor crecimiento de los otros cultivos. Se ejemplificó con el frijol, el cual produce potasio para el suelo y lo fertiliza; o también el rastrojo del maíz, el cual sirve para el suelo, a pesar de que muchos campesinos lo quemen. Se brindaron así, varias alternativas para mejorar y cuidar sus cultivos de manera sustentable. La incorporación del frijol al suelo fertiliza la tierra. Intercalado, el maíz y después el frijol, una y una.

Rescatamos a continuación los principios del método biointensivo:

- Principios de los Huertos Biointensivos:**
1. Preparación profunda del suelo (doble excavación).
 2. Uso de compost.
 3. Siembra cercana.
 4. Asociación de cultivos.
 5. Cultivos eficientes en carbono.
 6. Cultivos eficientes en calorías.
 7. Utilización de semillas de polinización abierta.
 8. Integridad del sistema.

Para hacer un huerto, hay que buscar un lugar donde la tierra esté buena y los aguajes estén cerca para poder regar y cuidar bien nuestra hortaliza. Ya que tengamos listo el terreno, hay que limpiarlo y cercarlo bien para que los animales no se metan y se coman la siembra.

De este modo, se les recomendó que los huertos no estén muy tapados para que les pegue el sol, así como la lombriz, que es buena para la tierra porque hace huequitos para que entre el agua. Se les comentó que si sólo le estamos sacando y no aportando nada a la tierra, por eso el suelo no sirve porque no tiene las condiciones. De igual manera se habló del alimento para el suelo, como la composta o la lombricomposta. La orientación del huerto debe de ser hacia el este o hacia el sur para aprovechar más la energía del sol.



El huerto familiar es un pedacito de terreno cerca de la casa que se usa para sembrar hortalizas y algunos árboles frutales.

Qué debemos tomar en cuenta para escoger un terreno para el huerto?

1. Debe estar cerca de donde haya agua para poder regarlo fácilmente.
2. Debe estar cerca de la casa.
3. Debemos proteger de corrientes de agua, del viento fuerte y de los animales domésticos (gallinas, cerdos, borregos, guajolotes, perros, gatos).

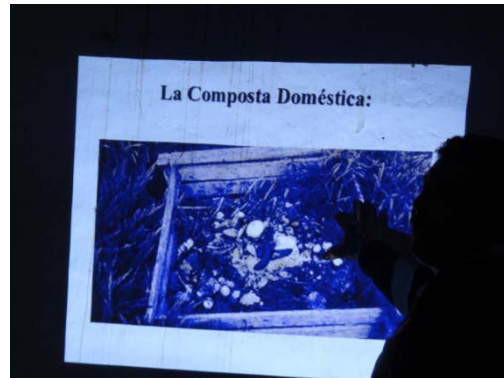
La composta: imprescindible para el huerto biointensivo:

Las ventajas de la composta son muchas:
Mejora la estructura del suelo.
Retiene la humedad.
Limita la erosión.
Los cultivos para composta "alimentan" al suelo
Estabiliza el pH del suelo.
Sus ácidos disuelven los minerales del suelo.



- “Yo siembro mi frijol y le pongo fertilizante de ese 40,16 que es químico y pues ya no es suficiente.” Compañero varón del grupo.

Se mencionaron algunas formas de alimentar el cultivo como la composta doméstica, residuo de hortaliza, estiércol de conejo para hacer abono, todo esto para integrarlo en las camas. Se comentó sobre cómo cada alimento tiene un nutriente que le da al suelo.



Cómo hacer un huerto biointensivo paso a paso:

Paso 1. La Doble Excavación

Es la principal técnica del método biointensivo. Para excavar debes pararte sobre una tabla para que tu peso esté distribuido de una manera equilibrada y no se compacte el suelo.

1. En un extremo de la cama (la cabecera) excava con una pala una zanja de 30 cm de ancho y 30 cm de profundidad.

2. Con un bieldo aflojamos otros 30 cm el suelo de esta zanja. Si el suelo de la zanja inferior está seco, riega muy bien la tierra antes de continuar.

3. Excava con la pala la parte superior de la segunda zanja, 30 cm de profundidad y 30 cm de ancho. Clava la pala completamente (o hasta donde te sea posible), levanta la tierra con la pala, inclina la punta de la pala hacia delante y hacia abajo y deja caer la tierra suelta y aireada sobre la primera zanja.

4. Afloja los siguientes 30 cm de la segunda zanja con el bieldo.

5. Continúa de esta misma manera con la tercera zanja y con el resto de las zanjas hasta terminar la cama.

6. Una vez terminada la tercera o cuarta zanja, utiliza el rastrillo para mover la tierra acumulada hacia adelante y nivelar la porción hecha de la cama.

7. Cuando hayas aflojado la parte inferior de la última zanja, nivela con el rastrillo toda la cama. (Incorpora la tierra de la primera zanja, si no la estás utilizando para otros propósitos.).

8. Esparce una capa de 0.6 a 1.25 cm de espesor de composta madura sobre la superficie de la cama.



9. Con un biello, incorpora la composta a una profundidad de 5 a 10 cm sobre la capa superior de tierra.

Paso 2: La siembra cercana:

La siembra cercana significa que las plantas se siembran a una distancia menor a la que la agricultura comercial y tradicional recomienda.

Si la cama está bien preparada se aprovechará mejor el espacio.

Se recomienda plantar a “tresbolillo”, de manera que la distancia entre planta y planta sea siempre la misma.

Todas las plantas deben tener el mismo acceso a los nutrientes, además de que sus hojas se toquen para crear una “sombra viviente”.



Por qué usar la técnica de la siembra cercana?

- Porque tiene las siguientes ventajas:
- Hay más producción por metro cuadrado: podemos producir mucho más que sembrando en surcos.
- Mantiene la humedad del suelo y usa poco agua.
- No permite que la cama se enhierbe fácilmente
- Hay menos plagas.
- Las raíces crean un buen ambiente y aprovechan mejor el abono.
- La sombra que se da debajo de las plantas y la humedad que se mantiene en el sueño, crea un ambiente agradable que favorece el crecimiento de ellas, pues la vida del suelo se desarrolla mejor que en suelo descubierto.

Paso 3: Asociación y rotación de cultivos:

La asociación de cultivos implica seleccionar los que se sembrarán uno junto al otro para obtener mejores resultados, teniendo siempre en mente el huerto como un todo. Tener dos cultivos diferentes al mismo tiempo en una misma cama nos proporciona dos cosechas y más alimentos en poco espacio. La asociación de cultivos beneficia a las plantas en materia de salud y



crecimiento; nutrición y protección física; y control de insectos y plagas.

Paso 4: Manejo integrado de plagas:

La mayoría de las hierbas medicinales y plantas aromáticas sirven para el control de plagas e insectos en el huerto, por lo que siempre debemos asociarlas o tenerlas alrededor o en lugares especiales en nuestro huerto. El tomillo, la mejorana, la hierbabuena, la menta, el romero, la albahaca, entre otros, por su olor repelen insectos y plagas, además de que mejoran el sabor de ciertas hortalizas.

Paso 5. Cultivos de carbón:

Los cultivos de carbono son los cultivos como el maíz, el amaranto, el haba y girasoles. Son cultivos que además de darnos alimento, nos dan suficiente materia para poder hacer composta. Los cultivos de carbón se llaman así porque aprovechan mucho la energía y el calor del sol y así se secan y mejoran el suelo. A los cultivos que nos dan mucha materia seca les llamamos “cultivos de carbón”.



Paso 6. Cultivo de calorías:

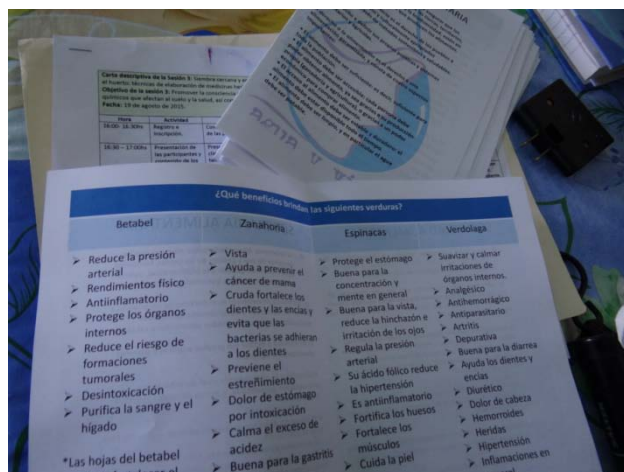
Son cultivos que producen mucho alimento en poco espacio, como la papa, el camote, la yuca y el ajo. Es necesario romper con la idea de que la función del huerto familiar es producir algunos vegetales para complementar la dieta familiar. En realidad, un pequeño pedazo de terreno en el traspatio de cualquier hogar es suficiente para alimentar toda la familia.

Paso 7. Uso de semillas de polinización abierta:

Son semillas nativas o criollas que nosotras mismas podemos producir y seguir sembrando siempre.

En el método biointensivo utilizamos semillas de polinización abierta, las que empleaban nuestros abuelos para sus cultivos. Son conocidas en muchos lugares como criollas y nativas. Estas semillas son las que la naturaleza creó y, por tanto, son recursos naturales valiosos para los seres humanos, ya que nos proporcionan alimentos. Por eso es importante su uso y conservación.

Además, muchas de ellas son patrimonio de las naciones, como el maíz, que es capital natural y cultural de los mexicanos, pues es originario de nuestro país.



Paso 8. La integralidad del método

Este octavo y último paso del método de cultivo biointensivo consiste en que los siete pasos anteriores son un todo equilibrado, en armonía con la naturaleza. Si hacemos los pasos separadamente y nos olvidamos de algunos, quizás tengamos buenos resultados al principio, pero en una o dos temporadas se agotará el suelo. Para tener buenos resultados por mucho tiempo y cada vez con menos esfuerzo, todos los 8 pasos del método deben usarse en conjunto.



De nuevo se mencionaron las desventajas de los monocultivos, y se explicó sobre las ventajas de la diversidad de cultivos para un cultivo más sano. Se les comentó sobre los insecticidas naturales, como por ejemplo las barreras para que no entren las plagas y las “trampas de colores” como flores que también ayudan a ahuyentar a los insectos y plagas.



El facilitador les comentó que “El arreglo depende de ustedes y del espacio que tengamos, siempre y cuando tengamos como entrar. Los camellones no pueden ser más de un metro porque si no, no alcanzamos a arrancar.”



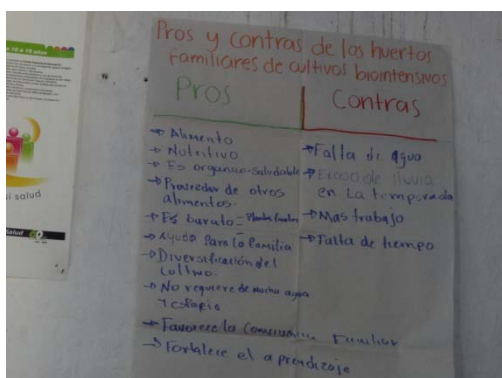
3. Análisis comunitario

Objetivo: Analizar la efectibilidad de la realización de huertos familiares de cultivos biointensivos.

Desarrollo: La facilitadora invita a conformar pequeños grupos para realizar un análisis sobre las posibilidades, los pros y los contras, para la realización de huertos familiares de cultivos biointensivos. Al terminar el trabajo, cada grupo presenta los resultados en plenario. Estos resultados se presentan a continuación:

Pros y contras de los huertos familiares de cultivos biointensivos	
PROS	CONTRAS
Alimento Nutritivos Orgánico y saludable Proveedor de otros alimentos Es barato Ayuda para la familia Diversificación del cultivo No requiere de mucho agua y espacio Favorece la convivencia familiar Fortalece el aprendizaje	Falta de agua Exceso de lluvia en la temporada Más trabajo

Los pros y contras anteriores fueron conclusiones del grupo en general, donde se abrió una discusión sobre el método biointensivo de cultivo.



Una de las compañeras mencionó que:

- “El Chedraui y el Soriana vinieron a ser lo peor. Ahora se necesitan más panteones porque la gente se está muriendo. Se necesita despertar.”

Otra también participó diciendo:

- “Me agrada esto, es saludable hasta para los niños, más inteligentes, se necesita que se alimenten bien para que se eduquen bien. Es una escuela también (el huerto biointensivo) se vuelven más inteligentes.”

Las participantes comentaron que les pareció beneficioso el método biointensivo de crear los huertos porque les parece que puede fortalecer el aprendizaje.

Se enfatizó en que en ocasiones nos enseñan a cultivar en contra de los procesos naturales, y se reflexionó en torno a ¿por qué cultivamos en hilera? Ya que ninguna planta o árbol crecen de manera natural en hilera.

- “A veces lo que aprendemos es ir en contra de la naturaleza en vez de ir a favor de la naturaleza.”

Se hizo hincapié en que el trabajo no tiene porque ser pesado, a pesar de que se nos enseñe que nos tenemos que ganar todo con el sudor de la frente. Se mencionó que la tierra se alimenta sola y bien si se siembra a favor de la naturaleza.

- “La gente ya no pone el frijol o la calabaza junto al maíz, a pesar de que se llevan bien y eso se sabe desde hace mucho tiempo, pero se está perdiendo.”
- “No se tiene que sudar tanto si se va con la naturaleza. Los lugares más sanos es donde hay más variedad.”

Para cerrar, se dio una breve conclusión de los temas discutidos y explicados y se les pidió una evaluación de las sesiones.



4. Evaluación de las dos sesiones de las plática-taller.

Objetivo: Contar con la valoración de las 2 plática-talleres realizada por las participantes.

Desarrollo: La facilitadora invita a que conformen pequeños grupos, en los cuáles se platicará sobre:

1. Para qué nos sirvieron las pláticas?
2. Qué temas más nos gustó?
3. Qué fue lo que nos pareció más difícil/complicado de entender?
4. Qué temas nos gustaría profundizar?

Al terminar el conversatorio grupal, se presentan sus conclusiones en plenario. Posteriormente, se invita a que cada participante comparta sus impresiones generales sobre las dos pláticas. Los resultados del trabajo se presentan a continuación:

¿Para qué nos sirvieron las pláticas?	¿Qué temas más nos gustó?	¿Qué fue lo más difícil/complicado?	¿Qué nos gustaría profundizar?
Nos sirvieron de mucho porque ahora vamos a saber sembrar mejor. Aprendimos a alimentarnos mejor,	Todos. Más el de alimentación, las verduras. También sobre los	Saber seleccionar los alimentos. Saber diferenciar entre seguridad y soberanía	Que nos enseñen a sembrar más verduras, cuáles son las más saludables. Que nos enseñen por qué son más

<p>a cuidar nuestra salud.</p> <p>Para tener experiencia, para aprender mejor y compartir ideas</p>	<p>plaguicidas.</p> <p>Mezcla de siembre. Cultivar en poco espacio. El agua por goteo</p>	<p>alimentarias.</p> <p>Falta de tiempo y desconocimiento</p>	<p>saludables. Sobre el betabel, zanahoria, espinaca, haba.</p> <p>*verdolaga</p> <p>Cultivar y cómo producir más.</p> <p>Sistema de riego.</p> <p>Asesorías de frutas y cómo hacer terrazas.</p>
---	---	---	---



La facilitadora agradece la participación de todas. Se establece la fecha para el siguiente taller y se realizan los avisos generales.



Plática 2:

Sesión 1: Siembra cercana y en almácigo, asociación y rotación de cultivos, principales plagas, recetas de plaguicidas. La farmacia en el huerto: técnicas de elaboración de medicinas herbolarias.

Objetivo de la sesión 1: Promover la consciencia sobre la autosuficiencia alimentaria mediante la producción de alimentos sin la utilización de agentes químicos que afectan al suelo y la salud, así como la efectividad de las plantas medicinales.

Fecha: 19 de agosto de 2015.

1. Registro e inscripción

Objetivo: Contar con un registro de las participantes

Desarrollo: Antes que se inicie el taller, la facilitadora pide que cada participante se inscriba en las hojas de registro y escriba su nombre en un gafete.

N.	Nombre Completo	Sexo	Edad	Lugar de procedencia
1	Antonia María Vázquez Pérez	M	35	Las Palmas Huitepec, III Sección
2	Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
3	Candelaria Pérez Vázquez	M	52	Las Palmas Huitepec, III Sección
4	Antonio Francisco González	H	57	Las Palmas Huitepec, III Sección
5	Rodolfo Gerardo González	M	15	Las Palmas Huitepec, III Sección
6	Martha Magdalena González	M	45	Las Palmas Huitepec, III Sección
7	Rafael Martín Gómez Gómez	H	37	Las Palmas Huitepec, III Sección
8	Isabel Hernández Collazo	M	54	Las Palmas Huitepec, III Sección
9	María del Carmen Jiménez	M	47	Las Palmas Huitepec, III Sección
10	Felicito López Pérez	H	49	Las Palmas Huitepec, III Sección
11	Reyna Cristina Hernández	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
12	Agustín González	H	55	Las Palmas Huitepec, III Sección
13	Rosa Gonzales López	M	39	Las Palmas Huitepec, III Sección
14	Ana María Pérez Pérez	M	26	Las Palmas Huitepec, III Sección
15	Eugenio Antonio González Collazo	H	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
16	Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
17	Minerva Collazo Jiménez	M	50	Las Palmas Huitepec, III Sección
18	Feliciana Gómez González	M	31	Las Palmas Huitepec, III Sección
19	Ofelia Candelaria González Vázquez	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
20	Julia Heredia Hernández	M	20	Las Palmas Huitepec, III Sección

2. Presentación de las participantes y contenido de los talleres

Objetivo: Presentarse y crear un clima de introducción al taller.

Desarrollo: La facilitadora da la bienvenida a las participantes, y las invita a que cada una diga su nombre y la verdura u hortaliza que más le gusta comer. Posteriormente, presenta los contenidos del taller

Por medio de una presentación dialogada, la facilitadora recuerda a las participantes los pasos de elaboración de un huerto biointensivo, enfatizando la preparación de las camas, la siembra cercana, asociación y rotación de cultivos, principales plagas,

Nombre Completo	Sexo	Edad	Lugar de procedencia	Firma
Antonia María Vázquez Pérez	M	35	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Candelaria Pérez Vázquez	M	52	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Antonio Francisco González	H	57	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Rodolfo Gerardo González	M	15	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Martha Magdalena González	M	45	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Rafael Martín Gómez Gómez	H	37	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Isabel Hernández Collazo	M	54	Las Palmas Huitepec, III Sección	
María del Carmen Jiménez	M	47	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Felicito López Pérez	H	49	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Reyna Cristina Hernández	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Agustín González	H	55	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Rosa Gonzales López	M	39	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Ana María Pérez Pérez	M	26	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Eugenio Antonio González Collazo	H	41	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Minerva Collazo Jiménez	M	50	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Feliciana Gómez González	M	31	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Ofelia Candelaria González Vázquez	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección	
Julia Heredia Hernández	M	20	Las Palmas Huitepec, III Sección	

recetas de plaguicidas, así como la elaboración de composta. Al finalizar la presentación, entrega a cada participante la guía de elaboración de huertos biointensivos y la composta.

Se invita a las participantes a cuestionarse la etimología de biointensivo:
“¿Qué significa un huerto biointensivo?”



3. Conocer los pasos de elaboración de los huertos biointensivos - profundización

Objetivo: Proporcionar a las participantes los principales pasos para la realización de un huerto biointensivo.

Desarrollo de la actividad: Por medio de una presentación dialogada, la facilitadora presenta a las participantes los pasos de elaboración de un huerto biointensivo, enfatizando la preparación de las camas, la siembra cercana, asociación y rotación de cultivos, principales plagas, recetas de plaguicidas, así como la elaboración de composta. Al finalizar la presentación, entrega a cada participante la guía de elaboración de huertos biointensivos y la composta.

Se muestra en las diapositivas que, la mejor forma de alimentarnos bien cuidando el mundo, es teniendo un huerto familiar en nuestra casa. Así, ellas y toda su familia estarán más fuertes y sanas, sin estar desnutridos, y se disminuyen las enfermedades y las tristezas y preocupaciones. También la tierra de cultivo estará sana, podrá producir alimentos sanos, en mejor calidad y cantidad.

a) Recordando los principios de los Huertos Biointensivos:

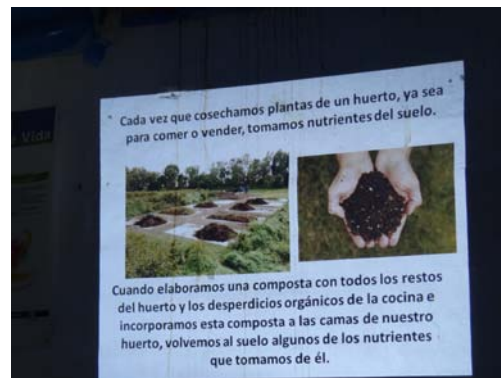
1. Preparación profunda del suelo (doble excavación).
2. Uso de composta.
3. Siembra cercana.
4. Asociación de cultivos.
5. Cultivos eficientes en carbono.
6. Cultivos eficientes en calorías.
7. Utilización de semillas de polinización abierta.
8. Integridad del sistema.

Se enfatiza en que el método de cultivos biointensivo son prácticas ancestrales que hemos estado perdiendo. Además de que en este método de cultivo, nosotros mismos, las personas que cultivamos, somos la fuerza de trabajo, lo que nos obliga a realizar algo de actividad física. Este método biointensivo parece nuevo pero no porque es una práctica ancestral, antes los abuelos y abuelas, no plantaba como ahora, plantaban las cosas más juntitas, no en hilera, no es algo nuevo es algo antiguo que implica nuestra fuerza física, no necesitamos gastar dinero en herramientas.

b) La composta - profundización

Se comenta que a pesar de que las plantas necesitan del sol y de una fuente de agua, los huertos biointensivos no necesitan mojarse mucho porque como están muy juntitas las

plantas, el agua se queda. También se explica que uno de los primeros pasos del huerto es la composta, así como los huertos nos dan, nosotros también tenemos que darle. Se enfatiza en la importancia de no usar químicos, porque ellos dan acidez y eso hace que ya no produzca la tierra. Si las plantas nos apoyan con verduras, nosotros tenemos que apoyarlos con comida, como la composta. Se menciona la utilidad de la lombricomposta, de los cuales salen dos elementos muy importantes de las lombrices: ácido úrico y otro nutriente.



Cada vez que cosechamos plantas de un huerto, ya sea para comer o vender, tomamos nutrientes del suelo. Cuando elaboramos una composta con todos los restos del huerto y los desperdicios orgánicos de la cocina e incorporamos esta composta a las camas de nuestro huerto, volvemos al suelo algunos de los nutrientes que tomamos de él. La composta se incorpora al suelo para que sea más nutritivo y nos de mejores verduras, no es una receta de comida que debe de llevar ciertas cosas como tal. Ustedes también tienen que experimentar. Una es fundamental en los huertos biointensivos, hay muchas formas de crear la composta, con los desechos orgánicos, el rastrojo, la ceniza, rastrojos de maíz que lo queman, pero en vez de eso usarlo para composta. O el pasto seco cuando lo podan.”

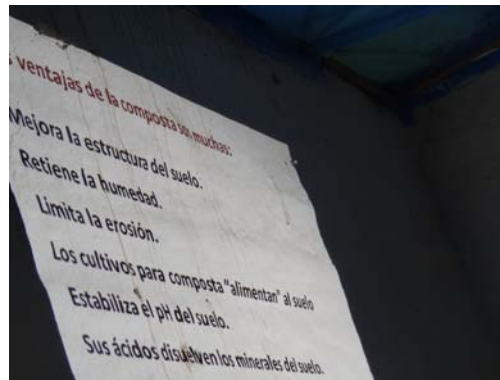
Cultivos para composta

Se explica que un cultivo para composta es aquel que sembramos para obtener material para la pila de composta, principalmente en las temporadas en que no producimos cultivos para alimentarnos.



La facilitadora comenta que es sencillo hacer una composta, en un espacio cerrado o abierto, dependiendo de la creatividad. Se pueden usar las tarimas que en algunos lugares se les regalan o con el material que ellas y ellos tengan a la mano. Se explica que también pueden excavar, hacer un hoyo en la tierra, y ahí hacer la composta.

Compartimos que la composta depende de varias capas: materia orgánica, verduras, tierra. La importancia de regular la humedad y la temperatura, dándole vuelta. Se comenta que se puede tapar la composta con algún plástico para que sea más rápido el proceso de descomposición. Se explica que la composta está lista cuando lo orgánico se pudre, sin embargo no es cualquier proceso de pudrición. La composta huele rico, no es un podrido que da hongos o que huele mal. Es un buen proceso de descomposición. Se va controlado, se va sintiendo la tierra. La de hasta abajo se va pudriendo mejor, cuando la agarras en la mano la aprietas, no es polvo, es como barro, parecida a la de la lombricomposta.



Uno de los facilitadores les comenta que pueden usar el estiércol de sus animales, sobre todo el de conejo, porque es muy bueno. La composta mejora la estructura del suelo. Entre más hoyitos tenga mejor aireación.

Se comenta que la importancia de la excavación reside en que permite que la tierra agarre mejor la humedad, que la retenga. "En un suelo muy compacto la tierra no escurre y se va, en el biointensiva se filtra mejor el agua." Se enfatiza que la composta regula la acidez, balanceando el pH, y que la acidez es mala para el cultivo. La descomposición hace que esos minerales estén disponibles en el suelo para las plantas.

Los facilitadores proponen también hacer terrazas aunque este en pendiente, ya que las terrazas retienen más suelo, más humedad y pueden usar esos espacios para producir sus hortalizas.

Para finalizar la explicación de la composta, se menciona que al último, la composta se cubre con rastrojo y se retira la estaca de la composta para que le entre el aire y se deje trabajar durante 15 días. "Se le mete un machete o algo y sale el vaporcito el calor ya comenzada la descomposición."



Se explica que la composta es mucho mejor para el suelo que los fertilizantes químicos, ya que estos no agregan materia orgánica y algunos de ellos se pueden lixiviar si las plantas no los utilizan de inmediato. Una pila de composta también recicla los desperdicios del huerto, las hojas y los desechos de la cocina, transformándolos en alimento para el suelo.

4. Conocer las principales técnicas de medicina herbolaria.

Objetivo: Sensibilizar a las participantes hacia la efectividad de la medicina herbolaria como método de prevención de enfermedades.

Desarrollo: Tomando en cuenta las plantas aromáticas usadas para el manejo y control de plagas.

Romero: ayuda en el control de plagas. Es bueno para el cerebro, para los dolores musculares, facilita la digestión, mejora el apetito, es diurético y limpia la vesícula, tiene propiedades antibacterianas, ayuda a controlar la presión baja, El agua de flores de romero se utiliza para minimizar las caries

Cilantro: ayuda en el control de plagas. El jugo de sus hojas sirve para tratar el insomnio, la gripe y el estreñimiento. Es un diurético natural. Disminuye la presión sanguínea, es bueno contra la hipertensión y los problemas cardiacos, ayuda en los dolores de cabeza o las migrañas.



Manzanilla: aromática que ayuda en el control de plagas, principalmente de la mosquita blanca. Ayuda en la digestión y a calmar dolores de estómago, combate la diarrea y es buena para expulsar los gases intestinales. Elimina la grasa, es diurética. Mejora el aliento cuando se usa el té como enjuague bucal. Es calmante, buena para los nervios, ayuda a conciliar el sueño.

Hierbabuena: ayuda en el control de plagas en el huerto. Es buena para la digestión, alivia los cólicos, disminuye la diarrea, ayuda a eliminar los gases intestinales, ayuda con los dolores de gastritis y colitis. Ayuda a limpiar aftas en la boca y masticada mejora el aliento.

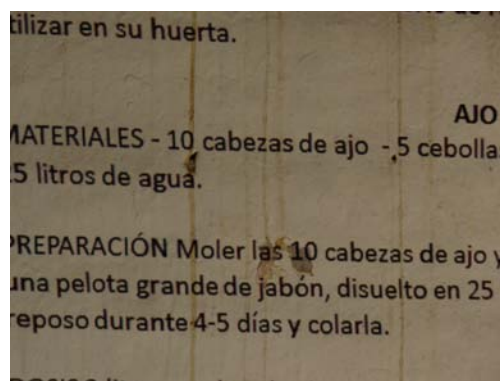
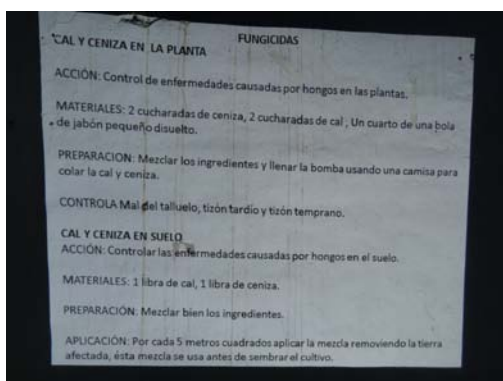
Té Limón: excelente para repeler moscas y mosquitos, ayuda en el control de plagas. Es muy refrescante y ayuda a bajar la fiebre. Desintoxica el hígado. Es diurética, limpia el páncreas, los riñones, la vejiga y el tracto urinario. También reduce el ácido úrico, el colesterol alto y otras toxinas del cuerpo.

Profundización: Plantas medicinales en el huerto y uso de pesticidas orgánicos.

Tomando en cuenta las plantas aromáticas usadas para el manejo y control de plagas, la facilitadora presenta, de manera dialogada con el grupo, las principales técnicas de elaboración de tisanas, tinturas y cataplasmas con plantas medicinales.

Se comenta que tener dos cultivos diferentes al mismo tiempo en una misma cama nos proporciona dos cosechas y más alimentos en poco espacio. La asociación de cultivos beneficia a las plantas en materia de salud y crecimiento; nutrición y protección física; y control de insectos y plagas.

“Se mezcla porque la acelga, por ejemplo, le hace sombra a la lechuga, y también hace barreras para los insectos. Se crean obstáculos al usar plantas aromáticas. A las plantas no les gusta el amarillo, o en caso de que si les guste, se queda en la flor no en el cultivo. También pueden poner flor de muerte (cempazúchitl) o diente de león. El diente de león también se puede comer, es bueno para el hígado y las plantas se pueden comer, y la flor se pueden hacer té.”



Los facilitadores comentan que es bueno identificar que cultivos se llevan bien y quienes se llevan mal.

Se mencionan algunas hierbas medicinales y plantas aromáticas que sirven para el control de plagas e insectos en el huerto, explicando que siempre es bueno asociarlas o tenerlas alrededor o en lugares especiales en nuestro huerto. El tomillo, la mejorana, la hierbabuena, la menta, el romero, la albahaca, entre otros, por su olor repelen insectos y plagas, además de que mejoran el sabor de ciertas hortalizas.

Comentamos que los insecticidas orgánicos disminuyen el efecto dañino que pueden provocar algunos insectos. Como ejemplo se dio el ajo, y una explicación de cómo realizar con el un insecticida orgánico. *“10 cabezas de ajo, 5 cebollas grandes, bola de jabón (el jabón ayuda a que se fije, una recomendación que no tenga olor, sólo es para que se adhiera) y 25 litros de agua.”*

Se explicó que se deben moler las 10 cabezas de ajo y las 5 cebollas grandes. Luego raspar una pelota grande de jabón, disuelto en 25 litros de agua y se pone cada que haya presencia de plaga.





Se enfatiza en los beneficios del control biológico en vez del químico, que tanto nos ha dañado.

Al finalizar el taller, se le entrega a cada participante un folleto con las definiciones de temas ya vistos como seguridad y soberanía alimentaria, además de verduras como la espinaca, verdolaga, betabel y zanahoria y sus beneficios para la salud.

La facilitadora agradece la participación de todas, y les pregunta si el taller cumplió con sus expectativas. Invita a que cada participante diga lo que piensa. Se establece la fecha para el siguiente taller y se realizan los avisos generales.

Plática 2

Sesión 2: Recorrido comunitario, definición del lugar de los huertos en cada traspatio, calendarización de las fechas de trabajo en equipo para la elaboración del huerto. Evaluación de las pláticas.

Objetivo de la sesión 2: establecer la organización y compromiso comunitario para la implementación de huertos familiares de cultivos biointensivos.

Fecha: 26 de agosto de 2015.

1. Registro e inscripción

Objetivo de la actividad: Contar con un registro de las participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada persona dice su nombre y qué espera del taller.

La reunión se llevó a cabo en Las Palmas con 14 mujeres y 6 varones. Antes de iniciar el taller, la facilitadora pidió que cada participante se inscriba en las hojas de registro y escriba su nombre en un gafete.

N.	Nombre Completo	Sexo	Edad	Lugar de procedencia
1	Antonia María Vázquez Pérez	M	35	Las Palmas Huitepec, III Sección
2	Rafael Martín Gómez Gómez	H	37	Las Palmas Huitepec, III Sección
3	Candelaria Pérez Vázquez	M	52	Las Palmas Huitepec, III Sección
4	Antonio Francisco González	H	57	Las Palmas Huitepec, III Sección
5	Rodolfo Gerardo González	M	15	Las Palmas Huitepec, III Sección
6	Martha Magdalena González	M	45	Las Palmas Huitepec, III Sección
7	Isabel Hernández Collazo	M	54	Las Palmas Huitepec, III Sección
8	María del Carmen Jiménez	M	47	Las Palmas Huitepec, III Sección
9	Felicito López Pérez	H	49	Las Palmas Huitepec, III Sección
10	Reyna Cristina Hernández	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
11	Agustín González	H	55	Las Palmas Huitepec, III Sección
12	Gregoria Rosa González	M	39	Las Palmas Huitepec, III Sección
13	Jesusa López Hernández	M	75	Las Palmas Huitepec, III Sección
14	Ana María Pérez Pérez	M	26	Las Palmas Huitepec, III Sección
15	Eugenio Antonio González Collazo	H	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
16	Angelina Mercedes Vázquez	M	41	Las Palmas Huitepec, III Sección
17	Minerva Collazo Jiménez	M	50	Las Palmas Huitepec, III Sección
18	Feliciano Gómez González	M	31	Las Palmas Huitepec, III Sección
19	Ofelia Candelaria González Vázquez	M	19	Las Palmas Huitepec, III Sección
20	Julia Heredia Hernández	M	20	Las Palmas Huitepec, III Sección

2. Presentación del tema y de la modalidad del taller.

Objetivo: Que las participantes sepan cómo se realizará la dinámica de trabajo.

Desarrollo: La facilitadora comparte con las participantes la idea para el desarrollo del taller, el cual empezará con la definición del orden de casas a visitar para la ubicación del huerto, tomando en cuenta el trayecto/distancias.

En cada casa, definir dónde se hará el huerto. Al terminar las visitas, regresamos al punto de reunión y establecemos las fechas para:

1. Entrega de material
2. Conformación de equipos (interfamiliares) para la construcción de los huertos.
3. Fechas para las visitas de seguimiento y monitoreo.



Definir de manera óptima la ubicación del huerto:

Recordamos que para hacer un huerto, hay que buscar un lugar donde la tierra esté buena y los agujeros estén cerca para poder regar y cuidar bien nuestra hortaliza. Ya que se tiene listo el terreno, hay que limpiarlo y cercarlo bien para que los animales no se metan y se coman la siembra.

En grupo se comenta la importancia de la orientación del huerto, el cual debe de ser hacia el este o hacia el sur para aprovechar más la energía del sol. Hay que evitar orientarlo hacia el norte por las fuertes heladas.

“El huerto familiar es un pedacito de terreno cerca de la casa que se usa para sembrar hortalizas y algunos árboles frutales.”

Qué debemos tomar en cuenta para escoger un terreno para el huerto?

1. Debe estar cerca de donde haya agua para poder regarlo fácilmente.
2. Debe estar cerca de la casa.
3. Debemos proteger de corrientes de agua, del viento fuerte y de los animales domésticos (gallinas, cerdos, borregos, guajolotes, perros, gatos) – por lo que tendremos que cercar el huerto con lo que tengamos a mano: costeras, varas de rastrojo de maíz, barreras de plantas, malla de gallinero.

En cada parcela de cada familia, se platica la ubicación de los huertos, tomando en cuenta el mejor lugar con respecto a la luz del sol, a la cercanía del agua y a la lejanía de la letrina. Tomar en cuenta también la inclinación del terreno y la necesidad de realizar barreras vivas para la contención del escurrimiento del agua.

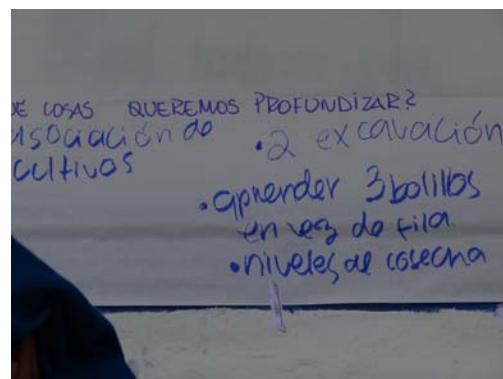




Al terminar las visitas, regresamos al punto de reunión y establecemos las fechas para:

4. Entrega de material
 5. Conformación de equipos (interfamiliares) para la construcción de los huertos.
- Fechas para las visitas de seguimiento y monitoreo.

Actividad	Fecha
Reunión para hacer las camas	Jueves 10 de septiembre (9 am)
Visita para recibir las semillas	Martes 15 de septiembre
Comenzar a sembrar	Miércoles 16 de septiembre
Primera visita de revisión de huertos	Jueves 1 de octubre
Segunda visita de revisión de huertos	Jueves 29 de octubre
Tercera visita de revisión de huertos	Jueves 19 de noviembre



6. Contar con la valoración de las 2 últimas plática-talleres realizada por las participantes.

Posteriormente, se invita a que cada participante comparta sus impresiones generales sobre las dos pláticas.

La facilitadora invita a que, en plenario, las participantes compartan:

1. Para qué nos sirvieron las pláticas?

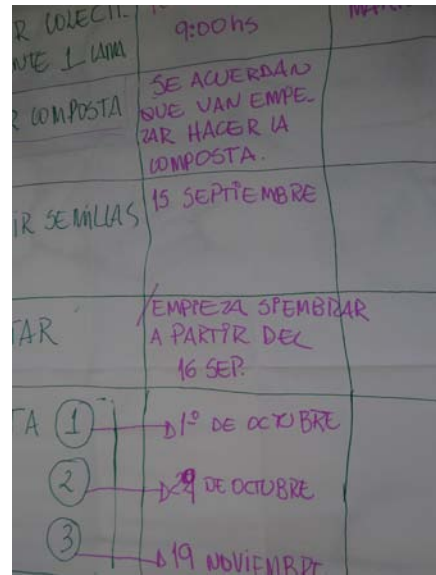
R. *“Para aprender cómo se manejan las plagas, cómo hacer composta y terrazas.”*

2. Qué fue lo que nos pareció más difícil/complicado de entender?

R. *“La doble excavación”*

3. Qué necesitamos profundizar?

R. *“Asociación de cultivos, segunda excavación, aprender más sobre la forma “3 bolillos” de sembrar y más sobre niveles de cosecha.”*



La facilitadora agradece la participación de todas. Se establece la fecha para el siguiente taller y se realizan los avisos generales.