



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*



# PATIO SALUDABLE





# Contenido

<b>I.</b> Adecuación ambiental y diseño del patio.....	1
<b>II.</b> Manejo de desechos solidos-reutilización.....	2
<b>III.</b> Preparación de suelo y elaboración de sustrato.....	3
<b>IV.</b> Establecimiento de almaciguera, siembra y trasplante.....	5
<b>V.</b> Manejo de plagas y enfermedades.....	6
<b>VI.</b> Producción artesanal de semilla.....	7
<b>VII.</b> Alimentación y nutrición.....	9



# I. ADECUACIÓN AMBIENTAL Y DISEÑO DEL PATIO

## • ¿En qué consiste la adecuación ambiental del patio en la vivienda?

La adecuación ambiental del patio en la vivienda, consiste en seleccionar un lugar para acondicionarlo y convertirlo en un espacio productivo que le permita a la familia producir alimentos y generar algunos ingresos.

## • Paso a paso para la adecuación ambiental de nuestro patio:

- 1. Recolectar y organizar lo que consideramos basura.
- 2. Selección del área para el establecimiento del patio.

### a) Factores ambientales

- Luz solar de 4 a 5 horas al día
- Poda de árboles de sombra

### b) Disponibilidad de agua para el riego.

- Uso de agua limpia o cosecha de agua

## • 3. Diseño del patio saludable

- Es hacerse una idea del trabajo a realizar dentro del área seleccionada.
- El diseño se plasma mediante un dibujo.
- El uso de recipientes varios (llantas, monitores, panas, baldes, etc).
- El uso de tecnologías de cultivo horizontal, por ejemplo: camas orgánicas, bancales o canteros; los camellones, terrazas y espacios localizados directamente al suelo.



## II. MANEJO DE DESECHOS SÓLIDOS-REUTILIZACIÓN

### • ¿Qué es el manejo de desechos sólidos?

Es la reutilización de botellas, llantas, recipientes plásticos, entre otros que se pueden utilizar para el establecimiento y cultivos de diferentes especies según el diseño.

### • ¿Qué tecnologías son utilizadas con productos reciclados?

- **Bote riego:** Se utiliza en espacios productivos como llantas, camas orgánicas, mangas plásticas y de pvc, espacios localizados de siembra y transplante, entre otros; también en regiones donde la sequía es prolongada.



- **Marimba productiva:** Consiste en colocar botellas en línea a una altura en la que el protagonista pueda manejar los cultivos que va establecer. Es una tecnología recomendada para implementarse básicamente en las regiones donde la estación lluviosa es más prolongada.



- **Balde riego:** Es utilizado en espacios productivos planos o bien nivelados como camas orgánicas con bordes, camellones, camas con llantas, entre otros.



- **Macetero de llantas:** Es una tecnología que permite producir vegetales en espacios no adecuados como suelos que se inundan por la abundante presencia de agua, patios embaldosados, espacios reducidos, entre otros.



### III. PREPARACIÓN DE SUELO Y ELABORACIÓN DE SUSTRATO

La buena preparación del suelo y la elaboración de sustrato son la base principal para el desarrollo de los cultivos en el patio y garantizar la producción de: tomate, lechuga, zanahoria y otras hortalizas.

Además, se puede producir frutales como: papaya, cákala, granadilla y cítricos, para el consumo de las familias protagonistas.

#### • ¿Cuáles son los principales materiales orgánicos?



- **Estiércol:** Puede ser de vaca o de caballo. En algunos lugares se utiliza el estiércol de cabras y ovejas. El estiércol utilizado para la preparación del suelo debe estar seco, con olor a tierra y suelto.



- **Compost:** Es un abono orgánico elaborado con los desechos vegetales, tanto frescos como secos existentes localmente. Estos desechos pueden ser: ramas de las plantas podadas secas o verdes, desperdicios de frutas y verduras, cascaras de huevo, entre otros.



- **Humus de lombriz:** Se obtiene de la digestión del alimento de la lombriz, la cual se alimenta de estiércol semi-descompuesto, cartón, afrecho de caña de azúcar, entre otros. Es conocido también como lombrihumus y es valorado como abono orgánico por excelencia.
- **Ceniza:** Se obtiene de la quema de leña en los fogones de los hogares, es utilizada en pequeñas cantidades en la preparación de los suelos y en la elaboración de sustrato aportando calcio y otros nutrientes.



- **Cascarilla de arroz y la arena:** Son utilizados para evitar encharcamiento en el suelo o sustrato, favorece el crecimiento de las raíces, mayor cantidad de aire en el suelo, entre otros.



• **Principales Tecnologías de manejo de suelos**



Enriquecimiento de bancales



Llenado de bandeja



Fertilización de camellones



Llenado de llanta



Enriquecimiento del terreno



Fertilización localizada

## **IV. ESTABLECIMIENTO DE ALMACIGUERA, SIEMBRA Y TRASPLANTE**

### **• ¿Qué es la almaciguera?**

La almaciguera es un lugar transitorio destinado para la producción de plántulas donde el suelo debe tener una preparación especial, protegidas de factores climáticos y que permita poder realizar mejor control de plagas y enfermedades.

### **• ¿Cómo debemos de preparar un almácigo?**

#### **• 1.Prepare un sustrato**

El sustrato debe estar compuesto por una parte de suelo fértil colado, una parte de compost y una de humus de lombriz, al cual también le puede agregar cascara de arroz y cenizas para una mejor aireación.

#### **• 2.Coloque el sustrato en el recipiente**

Recuerde que la almaciguera se puede construir en una caja de madera, llantas o un recipiente más grande.

#### **• 3.Nivele el sustrato con una regla**

#### **• 4.Marque o ralle surcos para distribuir la semilla**

#### **• 5.Deposite o siembre la semilla**

Se aconseja una profundidad dos veces el tamaño de la semilla).

#### **• 6.Cubra o tape la semilla**

El tapado se hace con el mismo sustrato, presionando suavemente con la mano. Finalmente cubra el almácigo con hojas o algo que lo proteja.

#### **• 7. Riego**

El riego se hace en forma de lluvia fina (2 veces al día).



## V. MANEJO DE PLAGAS Y ENFERMEDADES

Para mantener las poblaciones de plagas y enfermedades controladas en el patio saludable, no debemos utilizar productos químicos que perjudiquen la salud y generen altos costos económicos.

### • Tipos de control de plagas

**1. Trampas:** Son tecnologías muy prácticas utilizadas para atraer insectos y controlarlos, además nos permite clasificar las plagas y utilizar otras formas de control, son tecnologías que no dañan el medio ambiente pues no se usan productos químicos perjudiciales, sin embargo, el uso de estas trampas afecta también a las poblaciones de insectos benéficos.

- Trampas pegajosa de color (pueden ser blancas, amarillas, rojas o azules)
- Trampas olorosas.
- Trampas luminosas.
- Trampas de alimentación o cebos.

**2. Control mecánico:** Son métodos culturales para el control de plagas y enfermedades

- Recolección de frutos, hojas, tallos.
- Podas sanitarias
- Excavaciones, revisión de nidos
- Asocio de cultivos trampas
- Trampas de luz.



**3. Biopreparados o extractos de plantas:** Son métodos agroecológicos para el control de plagas y enfermedades a través del uso de plantas y frutos.

- Hojas de neem + agua jabonosa
- Cebolla + Chile + agua jabonosa
- Ceniza + cal
- Chile + ajo + agua jabonosa.



## VI. PRODUCCIÓN ARTESANAL DE SEMILLA

### • ¿Qué entendemos por producción artesanal de semillas?

La producción artesanal de semilla es un conjunto de prácticas sencillas, accesibles y económicas utilizadas en la multiplicación de este material de propagación.

### • Criterio para la selección de semilla.

- Seleccionar las plantas más sanas (libre de plagas y enfermedades u otros)
- Seleccionar los frutos sanos y de buen aspecto (los grandes tienen el mayor número de semillas)
- Hay que escoger las flores o inflorescencias más grandes (lechuga, acelgas y otras)
- Que hayan recibido todas las atenciones culturales.



## ● Ventajas de producir semilla.

Nos permite rescatar la tradición ancestral y biodiversidad.

Nos permite obtener semillas de diferentes cultivos.

Fomenta el trabajo familiar.

Nos permite ahorrar dinero, ya que no tenemos que comprar semillas

Nos permite producir semillas de especies menos comerciales.

## ● Pasos para extraer las semillas:

**1.** Seleccione las plantas más sanas (libre de plagas y enfermedades u otros).

**2.** Seleccionar los frutos sanos y de buen aspecto (el color depende de la variedad)

**3.** Corte los frutos por la mitad por su extremo más largo y extraiga las semillas de forma manual.

**4.** Lave las semillas en un recipiente con agua.

**5.** Seque las semillas, depositándolas sobre un plástico o papel absorbente, sin formar capas.

**6.** Almacenamiento: En bolsitas plásticas o en recipientes de vidrio con tapas herméticas.



## VII. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

**Alimentación:** Se llama alimento a todo lo que comemos y bebemos normalmente. Por su parte, la alimentación es el acto de consumir alimentos de forma consiente y voluntaria, para que nuestro cuerpo se nutra. La alimentación se puede modificar para que sea adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo y estar sanos y sanas.

### • Clasificación de los alimentos por nutrientes.

- **Alimentos Básicos o Carbohidratos:** Estos alimentos proporcionan energía para realizar las actividades diarias y realizar funciones como respiración, formación y reparación de tejidos, y mantener la reserva de energía para los periodos en que no comemos.
- **Alimentos fuentes de vitaminas y minerales:** Son ricos en vitaminas como A, C, D,K, complejo B, ácido fólico y minerales como hierro, yodo, zinc, calcio y flúor.

Entre estos encontramos: Ayote, pipián, zanahoria, Frijoles verdes, espinacas, berenjena, tomate, cebolla, chiltoma, papaya, banano, Naranja y limón.

- **Alimentos fuentes de proteínas:** Estos alimentos intervienen en la formación de nuevos tejidos, así como en la reposición o reparación de los mismos. Ayudan a completar la proteína que proporcionan los alimentos básicos.
- **Alimentos fuente de azúcares y grasas:** Nos proporcionan energía de manera rápida, estas deben de ser consumidas con moderación y en pocas cantidades para que no nos provoquen enfermedades crónicas.

Entre estos alimentos se encuentra la mantequilla, crema, manteca de cerdo, sorbetes, piel de aves, margarina, aceite, azúcar, cajetas y reposterías.





Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

