

CURSO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

1.- ¿QUE ES SEGURIDAD ALIMENTARIA?

A.- ES TENER EL ACCESO Y DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS PERMANENTE.

ACCESO: Quiere decir que este al alcance de cada uno de nosotros, si cuesta mucho y cuesta mucho, no tendremos acceso.

DIPONIBILIDAD: Es que existan en el lugar donde vivimos, que podamos fácilmente conseguirlos.

B.- QUE EL VALOR NUTRICIONAL CUBRA NUESTRAS NECESIDADES ALIMENTICIAS

Para la niñez, para adultos, para el trabajo, para el estudio, para nuestras funciones de nuestros cuerpos, embarazo, en cada actividad Diaria que hagamos. **La diversidad de alimentos que podamos consumir diariamente estamos asegurando una buena nutrición**

C.- QUE LOS ALIMENTOS ESTEN SANOS.

Que no estén malogrados, descompuestos, contaminados.

D.- QUE SEA SALUDABLES:

Que no nos hagan daño a nuestra salud. Muchos de los alimentos que compramos ya vienen con Insecticidas, herbicidas, hormonas, pesticidas aún los prohibidos por el estado por falta de autoridades quienes los controlen Conservantes, vencidas las fechas de uso, mal conservadas. Ejemplos animales beneficiados clandestinamente, que han estado siendo Tratados con antibióticos, engordados con hormonas, cultivos con insecticidas, pesticidas, prohibidos por el estado o excesiva cantidad.



Primer resultado: Señoras que asistieron al curso de seguridad alimentaría y nutricional.

En el tiempo de nuestros antepasados los Incas, el estado construía grandes depósitos, llamados Qolcas, las Qolcas estaban construidas de piedra y arcilla de tal manera que la humedad de los granos eran absorbidos por la arcilla por eso no se malograban y después se distribuir a su población, algunas familias las vienen haciendo para su propio consumo, guardan sus granos para la época en que les hace faltan. Habas, maíz, quinua, oca, ñu, etc. O usando técnicas simples para su conservación natural.

Como cajas hechas de madera de: 1 metro de largo, 1 metro de ancho y 1 metro de altura. En la base le ponen muña, para impedir el rebrote de los granos y alejar a los insectos y lo tapan con paja.

Actualmente muchos países subvencionan su agricultura, en algunos sobrepasan el 50% por ha año y seguros.

En nuestro país cuando se firmo el tratado con la organización mundial de comercio (OMC) donde intervienen 167 países y tienen vigencia hasta el 2015, (seguimiento a la ronda de Uruguay). Nos quitaron el banco agrario, quitaron subvenciones, dejamos de ser el premier país en producción de pollos hasta desaparecer por completo. Los productores de arroz en el norte se vieron obligados a dejar de cultivar o ceder sus tierras a quienes tenía capital para poder sembrar.

Y nos llegaron muchas importaciones. El puerto del callao se convierte en el mercado más abundante. De igual manera en nuestras zonas, la mayor cantidad de alimentos vienen de Bolivia y Chile, donde mantienen la subvención a productos estratégicos. Que compiten con nuestra producción ingresando al país con precios bajos.

Y en nuestra localidad se esta abandonando el campo por el alto costo de la mano de obra, pues es más fácil buscar trabajo en las obras que se hacen con el canon del gas, obras de nuestro gobierno local, pero no nos favorece pues la mayor parte de productos que compramos vienen de afuera a costos muy altos y **nos convertido de productores a consumidores.**

Nuestra seguridad alimentaría paso hacer dependiente. Si tenemos carretera comeremos y si no?...Los que puedan comprarla.

Pensemos nuevamente: QUE NUESTRA CHACRA SEA NUESTRO MERCADO. Este es nuestro camino. Dedicuémosle un poco de tiempo a esto.

Una pregunta para que la respondas tú.

¿Que medidas ha tomado el estado peruano para darnos seguridad alimentaría?

Un ejemplo: El vaso de leche, Será seguridad alimentaría.....?

Pensión 85 será seguridad alimentaría.....?

Averigua más programas y tu mismos piensa si aporta a tu seguridad alimentaría.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

2.- COMO PODEMOS APORTAR A NUESTRA SEGURIDAD ALIMENTARIA DESDE NUESTRA CHACRA.

A.- PLANIFICAREMOS NUESTROS CULTIVOS.

Vamos a Distribuir el espacio que tenemos:

- 1.- Nuestra vivienda y la de nuestros hijos.
- 2.- Un lugar donde criemos nuestros animales. Cuyes, aves (patos, gallinas moras o karacuncas).
- 3.- Un lugar apartado de nuestra vivienda donde hagamos nuestro compost. Con el guano de nuestros animales, los restos de nuestra Cocina que no sirvan de alimentos para nuestros animales, CON ESTO DEVOLVEREMOS AL SUELO LOS NUTRITES QUE LE HEMOS QUITADO EN LA SIMEBRA DE NUETROS PRODUCTOS.

El resto del terreno lo dividiremos en parcelas.

Segundo resultado: Trabajo individual de cada participante.



En esta foto cada una trabaja su planificación de cultivos.

Se formaron grupos con los asistentes: 01. Grupo de Huancacalle y Huatquiña. 02.- Grupo de Pucyura. 03.- Grupo de Mutuykata. Para el reparto de semillas.



Reparto de semillas por grupos.

3.- ¿COMO DEBEMOS PREPARAR EL SUELO.

Siempre tener presente que el suelo tiene vida y por eso tenemos que conservarlo y cuidarlo. Muchas lombrices, ácaros, bacterias y hongos que ayudan a la descomposición de la materia orgánica, viven el suelo y hacen de este su vivienda y nos ayudan a descomponer en nutrientes la materia orgánica o nuestro compost en alimentos para nuestras plantas.

Hacen sus túneles y permiten que el oxígeno ingrese a la raíz de las plantas, por estos túneles también ingresa el agua.

Al descomponerse la materia orgánica en nutrientes las plantas los aprovechan y nos dan los frutos de los que nos alimentamos.

Hacemos un primer riego. Esperamos que el suelo este húmedo y se pueda trabajar.

- Movemos el suelo con una chaquitacla o pico a una profundidad de unos 30 cm. Y retiramos las plantas que se encontraba van y las pondremos en nuestra compostera.
- Agregamos nuestro compost. Ya preparado, guano de cuyes, ovejas, ganado vacuno, ceniza etc. La cantidad que dispongamos sin olvidar que ha mayor cantidad mejor nutrido estará nuestro suelo.
- Y lo volvemos a remover. También retiraremos las piedras, de esta manera la siguiente vez que vamos a sembrar será más fácil remover el suelo. Podemos con las piedras hacer nuestros caminos, para no pisar el suelo suave que ha quedado.
- Podemos esperar una semana para que los nutrientes se distribuyan.
- A la semana podemos mover la superficie con un rastrillo o un quituche, superficialmente.
- Al hacer surcos, tener siempre presente imaginar la planta adulta y así calcularemos la distancia la distancia entre surcos y la distancia entre plantas.
- Una vez preparado el suelo podemos sembrar.

4.- ¿COMO DEBEMOS SEMBRAR?

Hay plantas que se siembran directamente en el suelo.

Habas, Arvejas, frijoles, papas, ocas, ñu, rabanitos, tarwi, maíz, betarraga, acelgas, zapallito, calabazas, quinua, forraje, col china, etc.

Cubrir siempre la semilla con el suelo 3 veces su tamaño.

Para tener una producción constante las podemos ordenar de acuerdo al tiempo de su crecimiento en nuestras parcelas y también rotar de una parcela a otra, evitaremos enfermedades y un mejor aprovechamiento de los nutrientes.

Ejemplo: En un mes podemos tener rabanitos, col china.

En tres meses: Arvejones, acelgas, frijoles, etc.

Esta velocidad de crecimiento también nos permite asociarlas. Las arvejas con cebollas o poro, las lechugas también con cebolla. Otra forma que podemos asociarlas son las que nos dan fruto sobre el suelo con las que dan fruto debajo del suelo.

Hay otras plantas que por su naturaleza necesitan mayor cuidado cuando están pequeñas entonces sembraremos en almácigos.

Lagunas de ellas: Lechuga, Cebolla, Tomate, poro, apio, repollo, etc.

- Para esto tenemos que preparar el suelo en pequeñas parcelas, con un suelo bien fino o cernido si es que se puede.
- Regar el suelo.
- Hacer pequeños surcos y sembrar a pequeñas distancias las semillas.
- Siempre recomiendo esto en la zona hacer almácigos y sembrar en surcos, por que esto nos permite retirar las plantas que no las deseamos que estén allí, sin tener que malograr las que hemos plantado.
- Poner una pequeña capa de de suelo sobre ellas
- Mantener siempre húmedo el suelo, esto es muy importante este es una de las razones por las que se siembran en almácigos.
- Es necesario cubrir con pajitas, para asegurar que la lluvia no las destape y se conserve la humedad.
- Una vez que hayan salido se puede retirar las pajitas al costado de los surquitos, para que sigan protegiéndolas del sol y conservando la humedad.
- Una vez que tenga el tamaño de un lápiz las podemos poner en el campo que tempos previsto sembrarlas.

EL HACER LOS ALMACIGOS TAMBIEN NOS PERMITEN ACORTAR EL TIEMPO DE PRODUCCIÓN POR QUE PODEMOS ADELANTARNOS EN HACERLOS Y CUANDO LAS CONDICIONES DEL CLIMA Y EL TERRENO PREPARADO LAS TRNASPLANTAMOS O CUANDO SE HA COSECHADO OTRA PLANTA DE INMEDIATO PODEMOS PONER OTRA.

ALGUNOS RESULTADOS DE LA SIEMBRAS DE JULIO Y AGOSTO. HUERTO DEMOSTRATIVO CASA LABAÑOU.



ABONO FOLIAR.



Arvejón Falta alguna semana para cosechar.



Lechugas.



Arvejones.



Acelgas



Habas



Nuevo Almacigo de Poro.



Compost.



Señora Julia Acelga.



Añu.



Tomillo.

No olvidemos poner también una parcelita de plantas medicinales y aromáticas.

5.- PERSONAS ASISTENTES AL CURSO.

Nombres y apellidos.	Lugar y ubicación de la chacra. Para hacer el seguimiento.
Carmen Huari Huamanricra.	Mutuypata.
Remigia Quispe Luque.	Mutuypata.
Herlinda Bueno Palomino.	Pucyura.
Matilde Quipo Puma.	Pucyura.
Victoria Zegarra Estrada	Pucyura.
Benedicta Pumalla	Pucyura.
Julia Huaman Huamanquilla.	Pucyura.
Julia Palomino Luque.	Huancacalle.
Pacuala Montalvo cobos	Huancacalle.
Evaristas Casa Huaman.	Huancacalle.
Judiht Salas Montalvo.	Huancacalle.
Esther Alvarez Alvarez.	Huancacalle.
Isabel Cobos Zabala	Huancacalle.
Graciela Puma Baleriano	Huancacalle.
Margarita Puma.	Huancacalle.
Agueda Cobos Quispe.	Huancacalle.
Jessica Huaman Cahua	Huancacalle.
Teresa Huaman Salas.	Huancacalle.

7.- PROXIMO CURSO EL DIA 07 DE NOVIEMBRE SOBRE HIGIENE Y NUTRICION.

Doctor Julio Cesar Humancaya Salazar. Móvil: 984008730.