

Proyecto Alcanzando Una Mejor Nutrición

1. **Denominación del proyecto:** Alcanzando Una Mejor Nutrición

2. **Naturaleza del Proyecto**

a. **Descripción del Proyecto:**

El proyecto denominado alcanzando una mejor nutrición es una alternativa de gran valor ecológico, económico y nutricional. El proyecto se desarrollará en la comunidad de Alcahedíaz, pretende concientizar a cada familia de la importancia de sembrar en sus hogares hortalizas, especias, plantas medicinales, etc. Creando pequeños huertos caseros que serán de provecho apostando hacia una mejor nutrición en adultos y niños garantizando así, mejor salud en los hogares.

a.1 Fundamentación teórica

Huerto Casero

Concepto: Un huerto casero es una sección del terreno que utilizamos para sembrar vegetales, especias, plantas medicinales, pequeños frutos, etc.

a.1.1 Propósitos:

- Crear fuentes de ingreso y alimentos a los hogares.
- Proteger el medio ambiente.
- Es una herramienta favorable para evitar el estrés, además de utilizar favorablemente el tiempo libre.
- Mejorar nuestra nutrición a través de productos sanos y naturales cultivados en nuestro jardín.

a.1.2 Herramientas utilizadas en la siembra:

- Rastrillo
- Azada
- Manguera
- Guantes
- Tiestos
- Abono.

a.1.3 Algunos elementos a tomar en cuenta para construir el huerto son:

- Luz solar suficiente, por lo menos cuatro horas diarias.
- Previa preparación del Terreno para la siembra.
 - Debe estar cerca de la casa para así, quitar malezas y regarlo frecuentemente.
 - Además cuidarlo de plagas y enfermedades.
- No es recomendable sembrar árboles grandes cerca ya que compiten por luz y nutrientes.
- Fuentes de agua disponibles.
- También podemos sembrar en macetas.

a.1.4 Preparar el abono orgánico o compost y pesticidas

Luego de seleccionar la zona más soleada del jardín y diseñar el área de forma cuadrada o rectangular para plantar nuestras semillas. Procederemos a elaborar el abono orgánico siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Juntar todos los materiales orgánicos posibles tales como: restos de alimentos, cáscaras de huevo, cáscara de frutos, hojas y aserrín.
- Se hace una especie de cama con medida de 1 metro aproximadamente y se colocan los restos orgánicos y posteriormente una capa de tierra encima de estos.

- Entre más variedad de restos existan en la mezcla más nutrientes tendrá la misma. Y así, sucesivamente se van alternando capas de restos y tierra. Por último, la mezcla se cubre con ramas de buen follaje o aserrín para evitar malos olores. Se debe revolver este material cada diez días. Al cabo de un mes, tendremos listo nuestro compost.

a.1.4.1 Abono hecho con Cáscaras de Plátano

Ingredientes:

- ✓ Cáscaras de plátano o banano
- ✓ Miel
- ✓ Agua

Procedimiento:

Hervir las cáscaras de plátano y la miel en agua por espacio de 15 minutos. Reposar y diluir en un litro de agua para su posterior uso.

- Luego de limpiar y preparar el terreno con compost o abono procedemos a sembrar.

a.1.4.2 ¿Cómo hacer Pesticida Orgánico?

Ingredientes:

- 100 gramos de ortiga fresca o 20 gramos si está seca.
- 1 litro de agua.

Procedimiento:

- Macerar la ortiga primeramente y luego, ponerla en agua y revolver constantemente. Dejar la preparación por diez días en un frasco. Posteriormente, esta preparación se diluye en diez litros de agua para ser utilizada como pesticida. Cabe señalar que también puede ser utilizada como abono orgánico, solo que entonces, debe diluirse en 20 litros de agua.

b. Fundamentación del proyecto:

El proyecto es relevante ya que el lugar donde se desarrollará el proyecto reúne las condiciones necesarias para la creación de huertos caseros.

En el área rural de ésta comunidad hay un gran porcentaje de madres desempleadas o con niños muy pequeños. La creación del huerto casero es una alternativa viable para contribuir tanto en la economía como nutrición del hogar. Además, que las semillas que se utilizarán serán producto del intercambio entre las familias miembros del proyecto.

La creación de huertos caseros contribuye a salvar nuestra madre tierra y a crear mujeres con mentes emprendedoras capaces de administrar el hogar y sus recursos. También los huertos caseros son una excelente vía para combatir el ocio. El proyecto abaratará costos en la canasta básica familiar e impactará a otras familias para que se unan a realizar la alternativa de huertos caseros.

c. Marco Institucional:

El marco institucional hace referencia a la Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de San Miguelito, Facultad de Ciencias de la Educación. Escuela Formación Pedagógica. Carrera: Licenciatura en Educación con énfasis en Preescolar. Grupo PRE- 4-2. Proyecto Comunitario desarrollado en la comunidad de Alcaledíaz, Calle Colón.

El Centro Regional Universitario de San Miguelito fue creado mediante el Acuerdo del Consejo Académico N° 30-93 de 8 de septiembre de 1993 durante la Administración del Rector Carlos Iván Zúñiga e inicia labores en el Primer Semestre Académico del año 1994 en las instalaciones del Instituto Profesional Técnico Ángel Rubio en la Vía Tocumen (Corregimiento José Domingo Espinar en el Distrito de San Miguelito).

Su Primera Directora fue la Profesora Gladys Vergara de Camargo e inicia con una matrícula de 900 estudiantes y una propuesta académica en las siguientes Facultades:

- Facultad de Administración de Empresas y Contabilidad

- Facultad de Humanidades
- Facultad de Ciencias de la Educación
- Facultad de Arquitectura

Ante el crecimiento de la demanda de Educación Superior de los sectores menos favorecidos y ante el evidente proceso migratorio del campo hacia la Ciudad, la Universidad de Panamá se ve abocada a ampliar su cobertura académica hacia el área del Distrito de San Miguelito y los corregimientos de Tocumen, Alcalde Díaz, Las Cumbres y Chilibre.

El Centro Regional Universitario de San Miguelito tiene un crecimiento rápido el cual se expresa con saturación de la capacidad del Instituto Profesional Técnico Ángel Rubio por lo que debe trasladarse en el año 1995 al Instituto Rubiano. Posteriormente, también ocupará aulas del C.B.G. Jerónimo de la Ossa y la Escuela León A. Soto.

Luego de 15 años de evolución el Centro Regional Universitario de San Miguelito ha graduado más de 2000 profesionales de diversas ramas del saber. Está sólidamente posesionado como el más completo Centro de Educación Superior en el área Este de la capital y participa activamente en el desarrollo económico, social y cultural del sector.

Posee instalaciones propias desde el año 2007 ubicadas en el Centro Comercial La Gran Estación de San Miguelito y posee una matrícula de 3200 estudiantes. Brinda 27 carreras técnicas y licenciaturas y una oferta variada de Postgrados y Maestrías.

Sus directores han sido, los educadores Gladys Vergara de Camargo, Francisco Cabrera, Israel Pérez, Saturnina Castillo y el profesor Iván A. Ricord B. Actualmente ejerce el cargo el profesor Luis Acosta Betegón.

Construcción de la Nueva Sede del CRUSAM

Por gestiones directas de señor Rector, Dr. Gustavo García de Paredes, la Universidad de Panamá, ha gestionado la adquisición de 9 hectáreas de terreno ubicadas en la comunidad de Chivo Chivo (carretera Transístmica), para la construcción de las nuevas instalaciones del Centro Regional Universitario de San Miguelito. El proceso de adquisición se ha completado y estamos en la etapa de diseño y especificaciones para iniciar la construcción.

De acuerdo a lo programado el centro debe estar construido en un término perentorio que no debe ser mayor de 3 años.

Ha sido una aspiración histórica de los estudiantes profesores y personal administrativo del CRUSAM contar con un campus adecuado para desarrollar las tareas propias de una Universidad de primer mundo. El sueño de los universitarios de San Miguelito se hará realidad pronto, gracias a los esfuerzos de las actuales autoridades nacionales y universitarias.

d. Finalidad del Proyecto:

La finalidad del proyecto alcanzando una mejor nutrición se proyecta en varias dimensiones tales como:

- Lograr cultivar productos agrícolas a menor escala mejorando la nutrición en mi comunidad.
- Disminuir costos en la canasta básica familiar a través de la siembra de productos agrícolas mejorando así, la calidad de vida en los hogares participantes.
- Combatir el sedentarismo y el estrés propio de actividades diarias realizadas en el hogar.
- La viabilidad del proyecto es posible ya que los costos del mismo son mínimos y su realización se fundamenta en el intercambio de productos, de abono orgánico y pesticidas naturales. Además por el proyecto estar ubicado en un área rural se hace posible su desarrollo ya que se cuenta con espacio disponible y los recursos necesarios para el mismo.
- Desarrollar la creatividad de las personas de la comunidad a través de la creación de huertos caseros.
- Impacto a viviendas vecinas.

e. Objetivos

Objetivos Generales:

- Promover el cultivo de huertos caseros familiares con el fin de contribuir a mejorar la nutrición y calidad de vida en comunidad.

Objetivos específicos:

- Conocer el valor nutricional, económico y ecológico del proyecto.
- Preparar abono orgánico y pesticidas naturales para el mantenimiento de huerto.
- Ofrecer una alternativa creativa, viable y económica a las familias.
- Disminuir el costo de la canasta básica familiar a través de la implementación de huertos caseros.
- Establecer el intercambio de hortalizas, vegetales y semillas entre los miembros de la comunidad para concretar el proyecto en mención.
- Identificar semillas utilizadas en el cultivo de huertos caseros.

f. Metas:

- Capacitar familias de la comunidad en la creación de huertos caseros.
- Preparar el terreno y elaborar compost casero, abono orgánico y repelente natural para el desarrollo del proyecto comunitario.
- Abaratar costos en la canasta básica.
- Cosechar hortalizas y especias en un período máximo dos a tres meses.

g. Beneficiarios

Los beneficiarios directos incluyen los miembros de cuatro (4) familia que en total suman dieciséis (16) personas de la comunidad de Alcañedíaz, específicamente ubicadas en el área de Alcañedíaz.

h. Productos

Al reunir la comunidad se debe delimitar el terreno a utilizar y destinar una parte de ellas al proyecto agrícola en cuestión.

Por lo general, la producción se realizará en espacios pequeños del terreno y por otra parte en macetas que albergarán diferentes especies tanto vegetales como animales. **Los productos a sembrar son: plantas de anamú, tilo, cala bombo, jengibre, toronjil, limón, culantro, espinaca, berro, tomate, ají.**

i. Localización física y cobertura espacial

El proyecto realizado por la universidad de Panamá es realizado en el área de la comunidad de Alcaledíaz, específicamente en tres casas Calle Colón, Anexo #3.

3. Actividades y tareas

- Reunión con moradores participantes de la comunidad para elaboración del huerto.
- Entrega del folleto informativo sobre pasos para crear un huerto.
- Remoción y limpieza de terreno.
- Elaboración de compost orgánico y repelente.
- Reunión con la comunidad con el fin de dar seguimiento a siembra de plantas.
- Cuidado y mantenimiento del huerto.
- Seguimiento semanal de siembras.
- Compra de pinturas, adornos, potes para embellecer el huerto.
- Pintar vasijas y decorar el huerto.
- Elaboración de tríptico sobre diferentes especies encontradas en el huerto casero.

- Reunión final con la comunidad para ultimar detalles.
- Presentación del huerto.

4. Métodos y Técnicas

EL desarrollo del proyecto implica la participación activa de sus integrantes.

Las técnicas a utilizar son:

Sociales:

- Entrevistas.
- Reuniones posteriores.
- Trabajo en equipo.
- Técnicas de Comunicación como folletos.
- Seguimiento al proyecto del huero casero.

Agrícolas:

- Capacitación de los miembros de la comunidad.
- Planificación y seguimiento constante.
- Intercambio de ideas y productos.
- Revisión del avance del proyecto.

5. Calendario de Actividades (en Semanas)

	Marzo		Abril				mayo					junio					
Actividades	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Clases		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*					
- Reunión con moradores participantes de la comunidad para elaboración del huerto.					*												
-Entrega del folleto informativo sobre pasos para crear un huerto.						*											
-Remoción y limpieza de terreno.							*										
-Elaboración de compost orgánico y repelente.								*	*	*							
-Reunión con la comunidad con el fin de dar seguimiento a siembra de plantas.								*		*				*			
Cuidado y mantenimiento del huerto.									*		*	*		*			
-Seguimiento semanal de siembras											*	*	*	*			

-Compra de pinturas, adornos, potes para embellecer el huerto.				*															
-Pintar vasijas y decorar el huerto.									*	*	*								
-Elaboración de tríptico sobre diferentes especies encontradas en el huerto casero.													*						
-Reunión final con la comunidad para ultimar detalles.														*					
-Presentación del huerto.																	*		
-Pintar vasijas y decorar el huerto.													*						
-Reunión final con la comunidad para ultimar detalles.														*					
-Presentación del huerto.																		*	

6. Determinación de los recursos necesarios humanos, materiales, técnicos y financieros.

- **Humanos:** Líder o coordinador del proyecto.

Profesor encargado del proyecto

Miembros participantes de la comunidad (4 familias).

- **Materiales:**

- ✓ Rastrillo
- ✓ Pala
- ✓ Azadón
- ✓ Tierra
- ✓ Semillas de culantro, pepino y tomates
- ✓ Plantas medicinales como ajo, anamú, sábila, jengibre, sábila, tilo, desbaratadora, espinacas.
- ✓

- **Financieros**

Se compraron implementos para jardinería, adornos para el jardín, calcomanías decorativas, lámina informativa sobre las plantas, sustrato orgánico, macetas, plantas como: orégano, albahaca, menta, romero, etc.

7. Elaboración del presupuesto

Rubros	Costo
A. Salarios:	
Coordinador de la Investigación	-
Investigadores asociados	-
Ayudantes de la investigación	-
Técnicos Auxiliares	-
Secretarias, otros	-
B. Materiales y Equipos:	
Papelería	20.00
Documentos y Materiales especializados	20.00
Lápices, bolígrafos, otros.	5.00
C. Costo de programación y Computación	
Transcripciones y/o Impresiones	20.00
Tinta	
Engargolado otros.	5.00
E. Transporte:	
Gasolina	20.00
Pasajes	
Peajes	----
F. otros gastos	
Plantas	12.00
	2.00
Semillas de pepino	
Adornos	15.62
Pintura acrílica	6.42
Potes	15.00
TOTAL	141.04

8. Administración del proyecto

El proyecto realizado tiene como finalidad contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas a través del cultivo de productos como vegetales y plantas de origen medicinal.

El proyecto forma parte de las actividades académicas del Centro Regional Universitario de San Miguelito y está a cargo de la Profesora Aminta Pelicot quien es la docente de la Asignatura Proyecto Comunitario del grupo de Licenciatura en Educación Preescolar PRE4-2 y tendrá una duración de tres meses, los cuales contemplan clases presenciales y clases no presenciales.

Los ejecutores del proyecto serán los moradores de la comunidad de Alcahedíaz en conjunto con la profesora Lourdes Barreno, estudiante del grupo en mención. La cual deberá velar por las actividades realizadas.

9. Indicadores de Evaluación

- Cantidad de personas implicadas en el proyecto. (cuatro familias).
- Participación de la comunidad en el proyecto.
- Producto terminado.

10. Factores externos Condicionantes

Bueno, las casas involucradas en el proyecto participaron activamente. Algunas han cultivado diversos productos, no todas tienen los mismos. Esto responde a inconvenientes de tiempo disponible, los fuertes aguaceros y tormentas; pero aún así se generó un intercambio de productos tales como la semilla de pepino, tomate, culantro, espinacas, sahumero, orégano, etc.











