



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CAMPUS OCTAVIO MÉNDEZ PEREIRA
FACULTAD DE ENFERMERÍA



DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA EN SALUD PÚBLICA
SOCIEDAD, MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO



Presentado por profesores:

Dinora Bernal Espinosa
Engelberto Guevara

Estudiantes participantes del proyecto

Amarilys Gonzales
Katherine Aparicio
Laura Santana
Karen Artman
Migdalys Mosquera

Yacenia Sire
Jeyline De Avila
Anarelis Gutiérrez
Amaykys Reyes
Yureyka Maldonado

Noviembre, 2018

Agradecimiento

Agradecemos a la profesora Dinora Bernal por motivarnos a organizar un Huerto Casero en la Universidad de Panamá con la ayuda del Profesor Engelberto Guevara del departamento de Nutrición y

Motivamos a los estudiantes a cuidar del huerto y hacerlo crecer con nuevas técnicas y otros alimentos naturales.

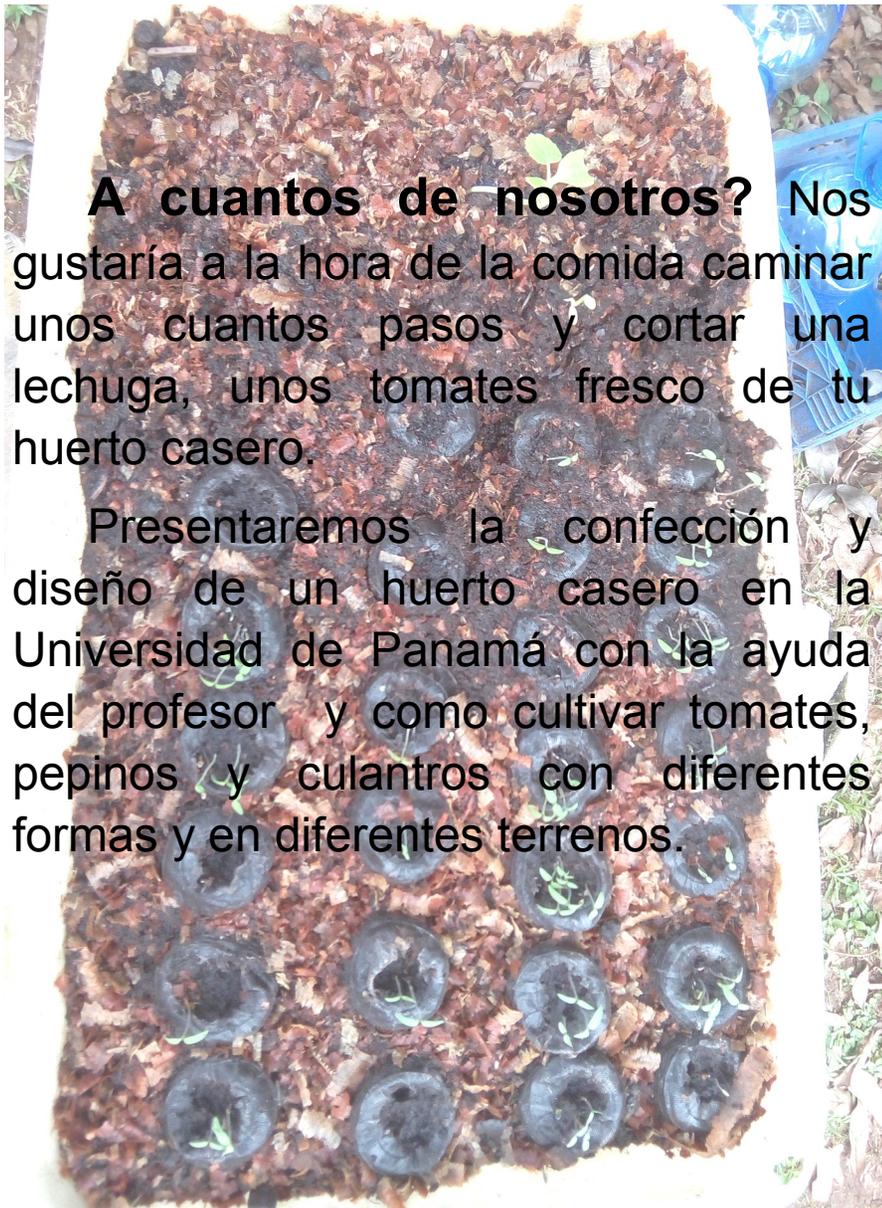
De parte de los estudiantes de Sociedad, Desarrollo y Medio Ambiente de I año, I semestre de la Facultad de Enfermería.



Índice

- I. Introducción
- II. Importancia de un Huerto Casero
- III. ¿Qué es un Huerto Casero?
- IV. Materiales para un Huerto Casero
- V. Procedimiento de un Huerto Casero
- VI. ¿Qué es Tomate?
- VII. Materiales y Procedimiento para sembrar un Tomate
- VIII. Después de la Germinación de las semillas de tomate
- IX. ¿Qué es un Culantro?
- X. Materiales y Procedimiento para sembrar un Culantro
- XI. ¿Qué es un Pepino?
- XII. Materiales y Procedimiento para sembrar un Pepino
- XIII. Después de la germinación de la semilla de pepino
- XIV. Proyecto Final
- XV. Recomendaciones
- XVI. Infografía

Introducción



A cuantos de nosotros? Nos gustaría a la hora de la comida caminar unos cuantos pasos y cortar una lechuga, unos tomates fresco de tu huerto casero.

Presentaremos la confección y diseño de un huerto casero en la Universidad de Panamá con la ayuda del profesor y como cultivar tomates, pepinos y culantros con diferentes formas y en diferentes terrenos.

Importancia de un Huerto Casero

La actividad física que se hace, la oportunidad de realizar una actividad que integre a la sociedad, el sabor y la frescura que le añade a la comida y la actitud pro ambiental que se genera en el individuo. Es por esto que Ecoturisteando te explica la importancia de los huertos caseros.

- El consumo de los alimentos frescos mejora la salud.
- El sabor de los alimentos frescos es mejor y son ricos en vitaminas.
- El esfuerzo físico produce buena condición física.
- La práctica de sembrar fomenta la paz mental y alivia el “stress” .

¿Qué es un Huerto Casero?



Un Huerto o cultivo casero es el pedazo de terreno o espacio en el cual se siembran vegetales, frutas o plantas que se consumen en el hogar.

Materiales para un Huerto Casero

Los materiales para un Huerto Casero va dependiendo de las necesidades y los objetos que tengas en tu casa, ya que no es necesario comprarlos, por lo tanto puedes usar:



- Semillas de vegetal, fruta o planta que desees
- Hormona erizadora
- Abono orgánico
- Potecitos Orgánicas

Si prefieres potecitos biodegradables que viene con abono integrado.

En nuestro caso utilizaremos:

- Tanques de aceite de litro
- Potecitos orgánicos y Biodegradables
- Hormona erizadora
- Semillas de pepino, de tomate (orgánica), y palitos de culantro



Procedimiento para hacer un Huerto Casero

Para comenzar a confeccionar y armar tu Huerto Casero debes:

- Primero que todo debes seleccionar el terreno donde quieres hacer el huerto. Pon unos palos para poder visualizar la zona y así trabajar en ella.
- En nuestro caso utilizaremos unas estructuras metálicas o un librero sin la espalda, ni puerta; ya que en ellos colocaremos los envases de aceites.
- Por lo tanto, en el librero colocaremos los semilleros ya, que en ellos se requiere menos terreno.



Creación de los semilleros

- Antes de hacer los semilleros, debes lavar los envases con mucha agua y jabón varias veces, ya que estos antes se utilizaban como

recipiente de grasa o aceite de cocina y es perjudicial para las plantas.

- Ya lavados los recipientes puedes córtalos acostados horizontalmente para poder utilizar ambos lados de semilleros.
- Llena los semilleros con abono si es necesario o , coloca los potecitos orgánicos o biodegradables en ellos.
- Ya listos, puedes comenzar a utilizar tus semilleros.



Los potecitos biodegradables antes de usarlos, debes tirarlos en un envase y llenarlos de agua y esperar a que se estiren completamente y absorban parte del agua.

¿Qué es un Tomate?



Conocido comúnmente como tomate, tomatara o jitomate, es una especie de planta herbácea del género *Solanum* de la familia Solanaceae. El nombre proviene de la palabra náhuatl tomatl. Es un vegetal.

Materiales y Procedimiento para sembrar unos Tomates

Los materiales que utilizaremos serán:

- Semillas de tomate orgánicas
- Potecito Biodegradables
- Hormona eraizadora

El procedimiento de siembra de semillas orgánicas consta de:

- Antes de sembrar las semillas orgánicas debes echarlas en una envase lleno de agua para quitarle la Auxina (Acido indolasetico) y enjuagarla varias veces, ya que ellas son las que se encuentran dentro del vegetal.
- Al final cuando le termines de retirar el acido, cuela las semillas y retírale el tejido verde.



Todas las semillas tienen sustancia que inhiben la germinación.

Procedimiento de la siembra de tomate

- Después de haberle retirado todo el tejido verde a la semilla, déjalas secando un rato para poder sembrarlas.

- Coloque los potecitos orgánicos dentro del envase de aceite, antes de eso el envase de aceite debes cortarlo a la mitad acostado horizontalmente.



- Ya puesto los potecitos dentro del envase haga un mapa en hoja blanca, dibujando todos ellos, y colocándole a cada potecito el nombre del vegetal que sembraras dentro (Esto sirve para el momento en que quieras saber cual semilla esta dentro).

- Coloque las semillas dentro de los potecitos de forma horizontal, ya que uno no sabe de lado comenzara a germinar.
- De ahí ay que esperar máximo 7 días para que la semilla haya germinado un poco.

Después de la germinación de la semilla de tomate

- Ya después que la semilla haya germinado, cuando tenga más o menos unos 15 o 20 centímetros se trasplantará en una maseta separada de las otras para que las para que así nos salgan unas raíces auxiliares, que le vendrán muy bien para crecer con más fuerza y más sanas.



El tomate es una planta que le gusta mucho el sol, agua en abundancia y tener un suelo rico en nutrientes, ya que es una planta muy voraz.

- De aquí comienza el proceso de cuidado, protección y riego de ella.
- Recuerda que debes proteger los tomates, sobre todo al principio ya que si los hemos tenido en semillero un cambio de temperatura fuerte los podría matar.
- Es importante es ir podando los tomates a medida que van creciendo, porque si no, se nos pueden desmadrar las plantas.

¿Qué son los culantros?



El coriandro, cimarrón, culantro, alcapate, cilantro de tierra, cilantro de monte o recaó (*Eryngium foetidum*), es una hierba tropical perenne y anual de la familia Apiaceae. Es una planta medicinal, gastronómica y química.

Materiales y Procedimiento para sembrar unos culantros

Los materiales que utilizaremos serán:

- Tallos de un culantro
- Envase de aceite
- Abono orgánico
- Piruto de madera o Aserrín

El procedimiento de cultivos de los culantros consta de:

- El envase de aceite está lleno de abono y Piruto de madera para regular la humedad.
- Ya hecho esto debes implantar dentro de un envase de aceite acostado cortado por la mitad



horizontalmente los tallos de los culantros.

Procedimiento para sembrar unos culantros

- Debes sembrarlas un poco separada uno de la otra ya que tales raíces están un poco crecidas y necesitan su espacio.
- Una vez terminado de sembrarlas en el envase, da comienzo al aspecto del cuidado, protección y riego de ellas.



En este procedimiento no se usaron semillas ya que la propagación fue de manera asexual a través de la siembra de los tallos.

Si se hubiera reproducido por medio de semillas, pueden tardar de 7 - 15 días para su germinación.

¿Qué es un Pepino?



Cucumis sativus, conocido popularmente como pepino, es una planta hierba anual de la familia de las cucurbitáceas. Es un vegetal culinario, cosmético y medical.

Materiales y Procedimiento para la siembra de Pepinos

Los materiales que utilizaremos serán:

- Potecitos Biodegradables
- Semillas de Pepino
- Envase de aceite cortado
- Hormona eraizadora

El procedimiento de cultivos de pepino consta de:

- Remojar las semillas que utilizaras en la hormona eraizadora, por unos minutos y esperar a que se sequen.
- Ya secas las semillas, sembrar en cada potecito biodegradable 2 semillas.
- Por lo tanto, en el mapa ya hecho acerca de los semilleros, colocar los nombres en donde se localiza los pepinos (Recordando también los tomates).



Después de la germinación de la semilla de pepino

- Deben ser sembradas en donde reciban más de 6 horas de sol diarias.

Si las vas a trasplantar, recuerda que no puede ser muy grande la planta o si no la planta coge riesgo de morir. Cuando mida 2-3 pulgadas de alto deben ser trasplantadas a su sitio final.

El pepino es una enredadera, lo primero que debes hacer es buscar donde se puede enredar la misma. Para esto lo mejor son verjas o hilos fuertes, varillas y palos para que le den camino. De esta forma no te robarán espacio en tu huerto y es más fácil su cuidado.

El pepino se come crudo, si se deja madurar no sabe igual. Por eso debe ser cosechado antes de que se ponga amarillo.



Nuestros huerto al final del curso

- Tomates



- Culantros



- Pepinos



Las semillas de cada vegetal han germinado, pero no lo suficiente para que los semilleros sean trasplantados a potes o macetas individuales.

El cuidado que se les de desde aquí es prioritario y una revisión diaria de su crecimiento.

Recomendaciones

- **Primero debemos decidir qué frutas y verduras plantaremos en el espacio que tenemos, analizar el clima de nuestra zona y las épocas del año. Incluso si el jardín es pequeño o no tenemos uno, podemos hacer una huerta orgánica en macetas en balcones y azoteas, e incluso hacer un invernadero dentro de casa.**
- **Una vez elegido el presupuesto a utilizar y el tiempo que le dedicaremos, buscaremos sitios donde vendan semillas orgánicas. Es recomendable empezar por un pequeño jardín hasta que tengamos la suficiente práctica en el asunto.**
- **La idea de esta huerta orgánica es no utilizar ningún pesticida, herbicida o producto químico sintético. Si tenemos problemas con plagas, hay diversos remedios naturales que podremos aprovechar, así como realizar compost a base del reciclaje de alimentos, para fertilizar la tierra.**

Infografía

- <https://ecoturistean-dopr.wordpress.com/2016/11/29/la-importancia-de-los-huertos-caseros/>
- <http://www2.pr.gov/agencias/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros.aspx>
- <http://www.vix.com/es/imj/salud/4688/como-hacer-tu-propia-huerta-orgánica-en-casa>
- Mundo, B. (16 de MARZO de 2016). BBC NEW. Recuperado el SEPTIEMBRE de 2018, de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/03/160315_salud_huerto_domestico_5_verduras_lb