

Informe de investigación sobre

**PRODUCCIÓN,  
ACCESO Y HÁBITOS DE  
CONSUMO DE ALIMENTOS**  
EN EL ASENTAMIENTO  
FLOR DE ITAPUAMI  
DE LUQUE



### Ficha técnica

Informe de investigación sobre producción, acceso y hábitos de consumo de alimentos en el asentamiento Flor de Itapuami de Luque.

*Autoría:* Soledad Martínez Stark

*Coordinación:* Luz Vallejos

*Equipo de revisión:* Luz Vallejos (DECIDAMOS), Mar Saiz Avendaño (AIETI)

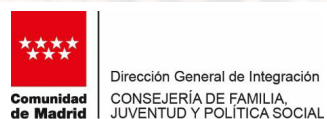
*Diseño gráfico:* Lic. Rossana Paniagua

Esta investigación se ha desarrollado en el marco del proyecto:  
"Empoderamiento económico, social y político de mujeres y jóvenes de zonas periurbanas de Paraguay", financiado por la Comunidad de Madrid y ejecutado por AIETI y DECIDAMOS: Campaña por la expresión ciudadana.

### *Agradecimientos:*

A las mujeres integrantes de Kuña Guapa del asentamiento Flor de Itapuamí, localidad de Luque, Paraguay, quienes aportaron sus valiosas experiencias y conocimientos.

### *Financiado por:*



El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de DECIDAMOS y no refleja, necesariamente, la postura de la Comunidad de Madrid.

Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento, siempre que vaya acompañado de una nota mencionando la autoría y la organización que la pública, junto con el nombre completo, lugar y año de publicación.

Asunción, diciembre de 2023



# CONTENIDO

## Presentación

1. Introducción
2. Objetivo
3. Metodología
4. Resultados

### 4.1. Superficie de la huerta

### 4.2. Provisión de agua

### 4.3. Método de riego

### 4.4. Hortalizas cultivadas en las huertas de Flor de Itapuami

4.4.1. *Cultivo de lechuga*

4.4.2. *Cultivo de cebollita de hoja*

4.4.3. *Cultivo de acelga*

4.4.4. *Cultivo de zanahoria*

4.4.5. *Cultivo de remolacha*

4.4.6. *Cultivo de repollo*

4.4.7. *Cultivo de perejil*

4.4.8. *Cultivo de cilantro o kuratú*

4.4.9. *Cultivo de locote*

4.4.10. *Cultivo de tomate*

4.4.11. *Cultivo de cebolla de bulbo*

### 4.5. Cultivo de plantas medicinales

4.5.1. *Cedrón Paraguay - Aloysia triphylla (L'Hér.) Britton*

4.5.2. *Menta – Mentha x piperita L.*

4.5.3. *Cedrón Kapi'i - Cymbopogon citratus (DC.) Stapf*

4.5.4. *Ruda - Ruda graveolens*

4.5.5. *Romero - Salvia rosmarinus (bajo el sinónimo Rosmarinus officinalis)*

### 4.6. Cultivo de plantas frutales

4.6.1. *Mamón – Carica papaya L.*

4.6.2. *Acerola - Malpighia emarginata*

4.6.3. *Mango – Mangifera indica*

4.6.4. *Naranja – Citrus sinensis*

4.6.5. *Banana – Musa paradisiaca*

4.6.6. *Limón – Citrus limón*

#### 4.7. Abonos orgánicos utilizados en las huertas

4.7.1. *Estiércol*

4.7.2. *Compost*

4.7.3. *Biofertilizante*

4.7.4. *Ceniza*

4.7.5. *Purín*

4.7.6. *Mantillo*

4.7.7. *Cáscara de huevo*

4.7.8. *Harina de hueso*

#### 4.8. Prácticas agroecológicas implementadas

4.8.1. *Asociación de cultivos*

4.8.2. *Asociación con plantas medicinales*

4.8.3. *Asociación con flores*

4.8.4. *Cercas vivas o barreras vegetales*

4.8.5. *Cultivo contra pendiente*

4.8.6. *Cobertura de suelo*

4.8.7. *Rotación de cultivos*

4.8.8. *Aplicación de abonos orgánicos*

#### 4.9. Tratamientos de control de insectos y enfermedades en los cultivos

#### 4.10. Periodo de producción y cosecha en la huerta

4.10.1. *Época de menor producción en las huertas*

4.10.2. *Responsables del cuidado de la huerta*

4.10.3. *Tiempo de dedicación al cuidado de la huerta*

#### 4.11. Procesamiento de alimentos

4.11.1. *Cocción de alimentos*

4.11.2. *Responsable de la preparación de la comida*

4.11.3. *Lavado de verduras*

4.11.4. *Disposición del agua de lavado*

4.11.5. *Manejo de residuos*

## 4.12. Consumo de alimentos en el asentamiento Flor de Itapuami

- 4.12.1. *Desayuno*
- 4.12.2. *Almuerzos*
- 4.12.3. *Merienda*
- 4.12.4. *Cenas*

## 5. Conclusiones

### Índice de gráficos

- Gráfico 1.** Superficie de las huertas
- Gráfico 2.** Distribución porcentual de la superficie de las huertas
- Gráfico 3.** Fuente de agua en el asentamiento Flor de Itapuami
- Gráfico 4.** Fuente de agua conforme a superficie de huertas
- Gráfico 5.** Formas de riego implementadas
- Gráfico 6.** Formas de riego conforme a la superficie de las huertas
- Gráfico 7.** Porcentaje de producción de lechuga conforme a la cantidad de plantas cultivadas
- Gráfico 8.** Distribución de cultivo de lechuga de acuerdo a la superficie de las huertas
- Gráfico 9.** Porcentaje de producción de hortalizas de acuerdo al número de plantas cultivadas
- Gráfico 10.** Distribución de cultivo de cebollita conforme superficie
- Gráfico 11.** Porcentaje de la cantidad de plantas cultivadas en las huertas
- Gráfico 12.** Distribución del cultivo de acelga conforme a superficie de las huertas
- Gráfico 13.** Distribución de cultivo de zanahoria conforme a la superficie de las huertas
- Gráfico 14.** Cantidad de plantas de remolacha cultivadas en porcentaje
- Gráfico 15.** Cultivo de remolacha conforme a la superficie de la huerta
- Gráfico 16.** Cantidad de plantas de repollo cultivadas en las huertas
- Gráfico 17.** Cultivo de repollo conforme a superficie de huertas
- Gráfico 18.** Cantidad de plantas de perejil cultivadas en las huertas
- Gráfico 19.** Cultivo de perejil conforme a superficie de huertas
- Gráfico 20.** Cultivo de cilantro o kuratú conforme a superficie de huertas
- Gráfico 21.** Cantidad de plantas de locote cultivadas en las huertas
- Gráfico 22.** Cultivo de locote conforme a la superficie de huertas
- Gráfico 23.** Cantidad de plantas de tomate cultivadas en las huertas
- Gráfico 24.** Cultivo de tomate conforme a la superficie de huertas
- Gráfico 25.** Cultivo de cebolla de bulbo conforme a la superficie de huertas
- Gráfico 26.** Cultivo de cedrón Paraguay en huertas
- Gráfico 27.** Cultivo de menta en las huertas
- Gráfico 28.** Cultivo de cedrón kapi'i en las huertas

- Gráfico 29.** Cultivo de ruda en las huertas
- Gráfico 30.** Cultivo de romero en las huertas
- Gráfico 31.** Plantas medicinales más cultivadas en las huertas
- Gráfico 32.** Cultivo de mamón en las huertas
- Gráfico 33.** Cultivo de acerola en las huertas
- Gráfico 34.** Cultivo de mango en patios y jardines
- Gráfico 35.** Cultivo de naranja en huertas y jardines
- Gráfico 36.** Cultivo de banana en huertas y jardines
- Gráfico 37.** Cultivo de limón en huertas y jardines
- Gráfico 38.** Utilización de estiércol en las huertas
- Gráfico 39.** Utilización de compost en las huertas
- Gráfico 40.** Utilización de biofertilizante en las huertas
- Gráfico 41.** Utilización de ceniza en las huertas
- Gráfico 42.** Utilización de purín en las huertas
- Gráfico 43.** Utilización de mantillo en las huertas
- Gráfico 44.** Utilización de cáscara de huevo en las huertas
- Gráfico 45.** Utilización de harina de hueso en las huertas
- Gráfico 46.** Abonos orgánicos aplicados en las huertas de Flor de Itapuami
- Gráfico 47.** Asociación de cultivos en las huertas
- Gráfico 48.** Asociación con plantas medicinales en las huertas
- Gráfico 49.** Asociación de cultivos con flores en las huertas
- Gráfico 50.** Implementación de cercas vivas en las huertas
- Gráfico 51.** Implementación de cultivos contra pendiente en las huertas
- Gráfico 52.** Implementación de cobertura de suelo en las huertas
- Gráfico 53.** Implementación de rotación de cultivos en las huertas
- Gráfico 54.** Aplicación de abonos orgánicos en las huertas
- Gráfico 55.** Prácticas agroecológicas implementadas en las huertas
- Gráfico 56.** Tratamientos de control fitosanitario implementados en las huertas
- Gráfico 57.** Responsables de la aplicación de tratamientos
- Gráfico 58.** Periodo de producción de las huertas familiares
- Gráfico 59.** Periodo de menor producción en las huertas
- Gráfico 60.** Responsables de cuidado de la huerta
- Gráfico 61.** Tiempo dedicado al cuidado de las huertas
- Gráfico 62.** Implementación de procesamiento de alimentos
- Gráfico 63.** Tipos de cocción de los alimentos y utilización de mesada
- Gráfico 64.** Responsables de la preparación de la comida
- Gráfico 65.** Formas de lavado de las verduras
- Gráfico 66.** Disposición del agua del lavado de verduras
- Gráfico 67.** Servicio de recolección de residuos

- Gráfico 68.** Separación de residuos para reciclaje y reutilización de materiales
- Gráfico 69.** Preparación de compostaje
- Gráfico 70.** Bebidas consumidas en el desayuno
- Gráfico 71.** Consumo de azúcar
- Gráfico 72.** Alimentos sólidos consumidos en el desayuno
- Gráfico 73.** Origen de los alimentos consumidos en el desayuno
- Gráfico 74.** Principales alimentos consumidos en el almuerzo
- Gráfico 75.** Principales ingredientes utilizados en la preparación del almuerzo
- Gráfico 76.** Ingredientes principales de los almuerzos de tres días
- Gráfico 77.** Merienda a la tarde
- Gráfico 78.** Principales alimentos consumidos en la cena
- Gráfico 79.** Alimentos más consumidos en la cena en tres días
- Gráfico 80.** Ingredientes principales que componen la cena
- Gráfico 81.** Ingredientes principales de las cenas de tres días
- Gráfico 82.** Origen de los alimentos consumidos en almuerzos y cenas

### Índice de imágenes

- Imagen 1.** Huerta de Flor de Itapuami
- Imagen 2.** Sistema de Riego por goteo instalada en una de las huertas
- Imagen 3.** Producción de lechuga y otras hortalizas en una de las huertas
- Imagen 4.** Cebollita y otras verduras
- Imagen 5.** Combinación de acelga y lechuga en una huerta
- Imagen 6.** Zanahoria lista para cosecha
- Imagen 7.** Remolacha cosechada por productora
- Imagen 8.** Plantas de repollo en huerta
- Imagen 9.** Plantas de perejil (con kuratú) en una huerta
- Imagen 10.** Plantas de kuratú o cilantro en una huerta
- Imagen 11.** Planta de locote fructificando en una huerta
- Imagen 12.** Planta de tomate fructificando en una huerta
- Imagen 13.** Productora cosechando cebolla de bulbo
- Imagen 14.** Planta de cedrón Paraguay
- Imagen 15.** Planta de menta
- Imagen 16.** Planta de cedrón kapi'i
- Imagen 17.** Planta de ruda
- Imagen 18.** Planta de romero
- Imagen 19.** Planta de mamón fructificando
- Imagen 20.** Planta de acerola
- Imagen 21.** Planta de mango con frutas
- Imagen 22.** Planta de naranja con frutos
- Imagen 23.** Fructificación de banana en una huerta

- Imagen 24.* Fructificación de limón
- Imagen 25.* Estiércol de vaca procesado
- Imagen 26.* Preparación de compost en una huerta
- Imagen 27.* Preparación de biofertilizante
- Imagen 28.* Ceniza aplicada al cultivo
- Imagen 29.* Preparación de purín
- Imagen 30.* Mantillo de bosque
- Imagen 31.* Cáscara de huevo aplicado al suelo
- Imagen 32.* Harina de hueso preparada
- Imagen 33.* Huerta con asociación de cultivos
- Imagen 34.* Ruda en asociación con lechuga
- Imagen 35.* Flor de tagete
- Imagen 36.* Hinojo como planta adecuada para cerca viva en huertas
- Imagen 37.* Productora acompañada por técnicas del proyecto
- Imagen 38.* Planta de tártago
- Imagen 39.* Semillas de tártago
- Imagen 40.* Productora de Flor de Itapuami con su hijo en la huerta familiar
- Imágenes 41 y 42.* Productoras trabajando en las huertas
- Imagen 43.* Productora en tarea de cuidado
- Imagen 44.* Productora con su cosecha de perejil
- Imagen 45.* Productora preparando la comida
- Imagen 46.* Lavado de verduras realizado por una productora
- Imagen 47.* Agua de lavado
- Imagen 48.* Compostaje con hojas y ramas secas y frutos descompuestos
- Imagen 49 y 50.* Cocido y tortillita, dos componentes de los desayunos en Flor de Itapuami
- Imágenes 51 y 52.* Algunos de los alimentos que se compran de supermercados de la ciudad de Luque
- Imágenes 53 y 54.* Guiso y puchero, dos de los platos favoritos en las mesas de Flor de Itapuami
- Imagen 55.* Bebida de tereré

## Índice de tablas

- Tabla 1.* Tipos de procesamiento de alimentos
- Tabla 2.* Alimentos consumidos en la merienda

## Anexos

## Bibliografía





# PRESENTACIÓN

Esta investigación se enmarca en el proyecto “Empoderamiento económico, social y político de mujeres y jóvenes de zonas periurbanas de Paraguay” financiado por la Comunidad de Madrid y ejecutado por la Asociación de Investigación y Especialización sobre Temas Iberoamericanos (AIETI) y Decidamos: Campaña por la expresión ciudadana (Decidamos). Esta intervención pretende abordar la situación de vulnerabilidad y de exclusión social y política de las mujeres y jóvenes pobladores del asentamiento Flor de Itapuami, ubicado en el municipio de Luque, limítrofe a Asunción, como una vía para ampliar su capacidad organizativa y responder a necesidades demandadas por la comunidad en cuanto al acceso a servicios públicos (salud, agua, saneamiento, justicia, educación) y de desarrollo económico y social (alimentación, vivienda, etc).

AIETI es una organización no gubernamental de desarrollo dedicada a promover una ciudadanía activa y comprometida con los derechos humanos a nivel global y local. Su propósito es lograr transformaciones sociales para promover un **desarrollo humano sostenible con justicia social**; desde un enfoque de derechos humanos y feminista, fortaleciendo las capacidades y potencialidades sociales e institucionales en cada contexto.

Decidamos es una asociación de organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro que desarrolla campañas, programas y proyectos que fortalezcan la democracia como proceso político, económico, social y cultural desde 1989. Desde 2020 trabaja con la organización Kuña Guapa en el asentamiento Flor de Itapuami, las líneas estratégicas de la seguridad alimentaria, lucha contra la violencia hacia las mujeres y el desarrollo comunitario.

En el área metropolitana de Asunción y sus municipios colindantes, la estructura socioeconómica se ha complejizado en los últimos años, por la expansión urbana desde la capital hacia la periferia. El modelo ha impactado en un escenario de desigualdades, especialmente por la falta de regulación pública y la concentración de la tierra. La población empobrecida que llegó a Asunción y al Departamento Central, se vio condicionada a ocupar los territorios desvalorizados de las zonas periféricas dando lugar a asentamientos no regularizados en tierras públicas y/o privadas carentes de servicios públicos de salud, educación, agua y saneamiento, servicios de atención a casos de Violencia basada en Género (VbG) y espacios de participación social. Esta situación se ha visto agravada desde la pandemia por Covid-19, puesto que ha contribuido a una mayor precarización de la situación laboral de sus pobladoras/es.

Luque es la tercera ciudad más poblada de Paraguay, después de Asunción y Ciudad del Este, y la más poblada del Departamento Central. El territorio luqueño abarca 152 km<sup>2</sup>, con una población de 281.719 habitantes y una densidad que oscila los 1.853 habitantes por km<sup>2</sup>. La principal zona comercial de la ciudad se ubica en el área céntrica. El asentamiento

Flor de Itapuami ocupa una extensión de 42 hectáreas; esta comunidad inició hace 6 años y hoy viven alrededor de 1.500 familias. El asentamiento fue organizado en manzanas delimitadas y se observa un proceso de mejoramiento paulatino de las viviendas por parte de las familias. En el asentamiento existe poca articulación comunitaria, siendo Kuña Guapa la primera en constituirse como organización social comunitaria. Teniendo en cuenta que los asentamientos son una realidad incipiente en Luque y que no se cuenta con una serie de datos histórica ni información sistematizada sobre la situación de la población, este diagnóstico pretende ser un aporte para mostrar, analizar y territorializar los indicadores de la Agenda 2030, en particular el ODS 2 Hambre Cero y en específico la meta de acceso a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.



# INTRODUCCIÓN

El asentamiento Flor de Itapuami se encuentra ubicado en el barrio Moras Cue de Luque. Cuenta con 43 hectáreas, caracterizadas por una vegetación que incluye especies forestales nativas e introducidas, así como frutales que ya se encontraban en el lugar y otras que fueron implantadas por los y las pobladoras del asentamiento. Los suelos son aptos para el desarrollo de la pequeña agricultura y la horticultura.

Los primeros pobladores llegaron en el año 2016 dando inicio a la ocupación del terreno en condiciones de gran precariedad. El asentamiento se encuentra constituido por varios sectores: Cantera 1, Cantera 2, 10 hectáreas, Sanabria 1, Sanabria 2.

Muchas de las familias del asentamiento son de origen campesino y otras provienen de áreas periurbanas, todas ellas en la búsqueda de tierra propia. Los pobladores que provienen del campo trajeron consigo el bagaje de conocimiento de cultivar la tierra y producían a pequeña escala algunos alimentos, como poroto manteca, mburucuya, banana, mamón y algunas hortalizas y medicinales.

En el año 2020, en plena pandemia del Covid 19, Decidamos desarrolló en el asentamiento un ciclo de capacitación en huertas orgánicas y alimentación saludable, con provisión de semillas, dando origen al inicio de huertas familiares en el mismo. Una de las huertas que se empezó a implementar fue la del comedor Kuña Guapa, de carácter comunitario, que por entonces se encargaba de realizar ollas populares y meriendas para los niños y niñas de la comunidad. La experiencia de producción de hortalizas en el asentamiento Flor de Itapuami se fue ampliando y consolidando en los siguientes años con el apoyo de Decidamos en la capacitación, asistencia técnica y provisión de insumos y materiales para el fortalecimiento de la producción.

En este estudio se realiza el diagnóstico sobre la producción de alimentos que llevan adelante 40 familias del asentamiento Flor de Itapuami, a través de la implementación de huertas agroecológicas familiares, así como el consumo de las hortalizas producidas. Asimismo, se estudia la composición de los grupos alimentarios a los cuales acceden las familias y el origen de los alimentos que consumen.

## 2



## OBJETIVO

El objetivo de la presente investigación consiste en diagnosticar la producción, el acceso y hábitos de consumo de alimentos de familias del asentamiento Flor de Itapuami, del distrito de Luque, para determinar condiciones de la alimentación de las familias y en qué medida incorporan alimentos de los diversos grupos alimentarios, conforme a sus hábitos y formas de consumo.

## 3



## METODOLOGÍA

La metodología tiene una perspectiva mixta que combina técnicas de recolección de informaciones cuantitativas y cualitativas a partir de un enfoque de género interseccional. En este marco, entre las técnicas cualitativas se desarrollaron observaciones participantes y entrevistas semiestructuradas dirigidas a 40 personas, responsables de la producción de huertas agroecológicas. Entre las técnicas cuantitativas se aplicaron encuestas, en base a una muestra compuesta por 40 personas horticultoras, en el periodo comprendido entre los meses de agosto y octubre de 2023, consultadas en relación al componente de Producción, correspondiente al Módulo 1. En el Módulo 2, correspondiente al componente de Alimentación, se realizaron consultas respecto a la alimentación de 20 familias, integradas por 4 a 6 personas dentro del núcleo familiar.

La definición de la muestra se basó en la consideración respecto a que las mujeres tienen la mayor parte de la carga de las tareas de cuidado, entre las que se encuentra el trabajo de cultivar la huerta y del procesamiento de los alimentos. La responsabilidad de cuidado de la huerta se desarrolla en condiciones sociales marcadas por la precarización laboral basada en la discriminación de género y de clase (trabajos con bajos salarios, sin seguro social, con doble o triple jornada laboral); así como la vulneración de derechos que forma parte de las condiciones de vida marcadas por procesos de migración – en muchos casos, forzada – de sus territorios en zonas rurales o periurbanas en asentamientos precarios (viviendas con acceso limitado a agua potable, sin saneamiento), ubicados en Luque tras recientes.

A través de este estudio se busca realizar el diagnóstico sobre qué alimentos consumen las familias del asentamiento, acceso económico y físico de los alimentos y el nivel de producción de alimentos en huertas familiares. El mismo considera la articulación de las desigualdades de género con otras categorías de división social —como la etnia, clase social, edad, discapacidad o sexualidad— a partir de la cual es posible dar cuenta no solo de la heterogeneidad dentro del colectivo de las mujeres en términos abstractos, sino las condiciones concretas a partir de

las cuales las mujeres de este asentamiento desarrollan sus tareas cotidianas, en un marco de entrelazamiento de factores de opresión. En ese sentido, una hipótesis de investigación trata acerca del potencial emancipador que se ubica en la organización comunitaria de las mujeres – dada de manera espontánea como respuesta a la crisis profundizada por la pandemia –, y la autonomía en el acceso y procesamiento a alimentos sanos a través de la producción agroecológica.

El análisis de la información consta de dos módulos:

## Módulo 1

Las unidades de análisis constituyen las huertas agroecológicas cultivadas por 40 familias del asentamiento Flor de Itapuami, de las cuales, 39 son mujeres productoras y 1 productor es varón. Las encuestas se realizaron en el periodo comprendido entre los meses de agosto y octubre de 2023. En el grupo de personas consultadas, 28 de ellas, es decir 70%, iniciaron el proceso de cultivar huertas en el mes de marzo de 2023 y 12 productoras (30%) son antiguas. Se consultó un número menor de productoras antiguas debido a que varias de ellas trabajan algunos días de la semana fuera del hogar y no pudieron estar presentes en los días de visita de relevamiento de datos. La edad promedio de las personas consultadas es de 31 años, el número promedio de hijos es de 2,3 y el número promedio de integrantes por familia es 4,3. El estudio se realizó en los siguientes barrios del asentamiento:

- Cantera 1
- Cantera 2
- 10 Hectáreas
- Sanabria 3

Se consideraron los siguientes indicadores para dicho análisis:

- Características del área de producción
- Dimensiones de la huerta
- Acceso al agua
- Método de riego
- Rubros que cultivan
- Abonos orgánicos utilizados en la huerta
- Prácticas agroecológicas que se realizan
- Tratamientos para control de insectos y enfermedades
- Periodo de producción de la huerta
- Épocas de menor producción
- Responsable del cuidado de la huerta
- Tiempo de dedicación al cuidado de la huerta
- Procesamiento de alimentos
- Condiciones de preparación de los alimentos
- Responsable de la preparación de comidas

- Formas del lavado de hortalizas
- Disposición del agua de lavado de hortalizas
- Manejo de residuos sólidos en los hogares

## Módulo 2

Las unidades de análisis constituyen 20 familias del asentamiento Flor de Itapuami, que fueron consultadas a través de encuestas de alimentación. Las familias consultadas constan de 4 a 6 integrantes por hogar. Las mujeres que respondieron las encuestas de alimentación son productoras de huertas agroecológicas, 17 de ellas iniciaron las huertas en el mes de marzo de 2023 y 3 mujeres son productoras antiguas. El estudio se realizó en los siguientes barrios del asentamiento:

- Cantera 1
- Cantera 2
- 10 Hectáreas
- Sanabria 3

Los indicadores analizados han sido los siguientes:

1. Composición del desayuno:
  - a. Componente sólido
  - b. Componente líquido
  - c. De dónde provienen los ingredientes o alimentos
2. Composición del almuerzo:
  - a. Comidas que forman parte del almuerzo
  - b. Ingredientes utilizados
  - c. De dónde provienen los ingredientes utilizados
3. Composición de la merienda
4. Composición de la cena:
  - a. Comidas que forman parte de la cena
  - b. Ingredientes utilizados
  - c. De dónde provienen los ingredientes utilizados

Las familias completaron el cuestionario con información sobre los alimentos consumidos durante 3 días. Solo una familia completó información de 2 días de alimentación.

Para el trabajo de recolección de informaciones se ha contado con el equipo técnico de Decidamos que realiza semanalmente acompañamiento a las familias en el territorio del asentamiento.

# 4



## RESULTADOS

### Módulo 1

#### 4.1. Superficie de la huerta

Las familias entrevistadas cultivan sus huertas en pequeñas superficies. Las más pequeñas producen hortalizas en espacios de 2 metros por 4 metros, es decir en 8 metros cuadrados. La huerta más grande consta de una superficie de 54 metros cuadrados.

El 5% de las huertas tiene hasta 9 m<sup>2</sup>, el 7% de las mismas tienen entre 10 y 15 m<sup>2</sup>. La mayor parte de las huertas estudiadas se ubican en el rango de superficies entre 16 y 20 m<sup>2</sup>.

GRÁFICO 1. Superficie de las huertas

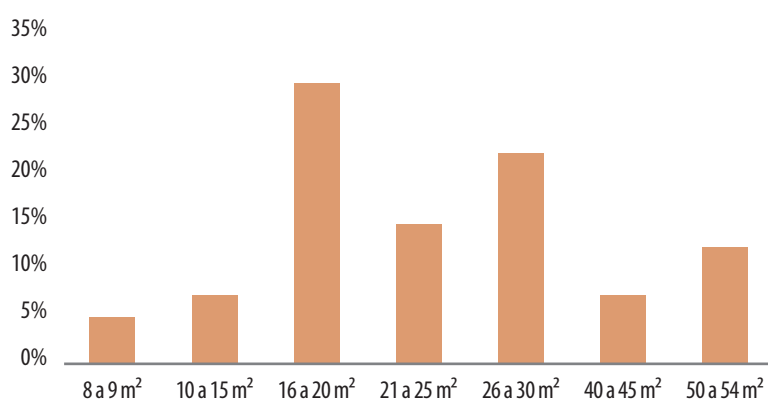
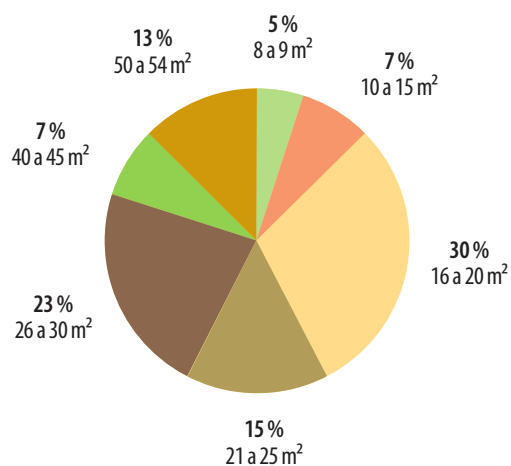


GRÁFICO 2. Distribución porcentual de la superficie de las huertas



El 15% de las huertas estudiadas tiene una superficie entre 21 a 25 metros cuadrados en tanto el 23% se encuentra en el rango de 26 a 30 metros cuadrados de superficie. Áreas entre 40 y 45 metros cuadrados, representan el 7% de las huertas y superficies de 50 a 54 metros cuadrados representan el 13%.

*Imagen 1.* Huerta en Flor de Itapuami

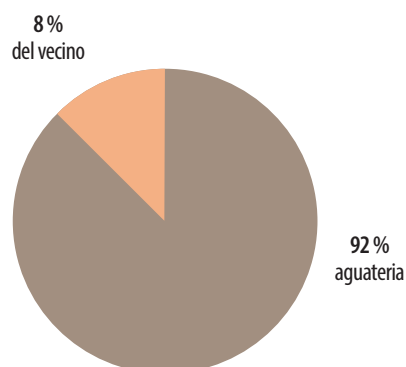


Fuente: Decidamos

#### 4.2. *Provisión de agua*

La fuente de abastecimiento de agua en el 92% de los casos estudiados proviene de la Aguatería<sup>1</sup>, en tanto 8% se proveen del vecino, ya que no cuentan con conexión propia a la red de agua provista por la Aguatería. El agua proviene de un pozo profundo y es utilizada para beber, para cocinar, para el lavado de los alimentos, para la limpieza e higiene del hogar, así como para el uso en el sanitario.

**GRÁFICO 3.** Fuente de agua en el asentamiento Flor de Itapuami

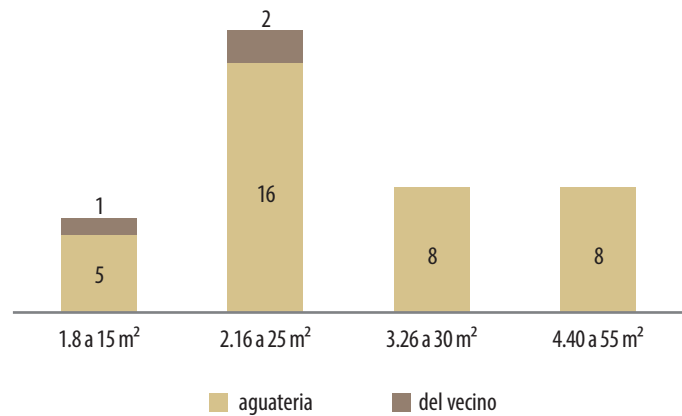


<sup>1</sup> Las aguaterías son prestadores privados de agua potable que, generalmente, sirven a poblaciones a las que no llega el servicio de la Empresa de Servicios Sanitarios del Paraguay (ESSAP), entidad dedicada a satisfacer las necesidades de agua potable y alcantarillado sanitario que requieran poblaciones con más de 10.000 habitantes. Las aguaterías privadas comenzaron en su mayoría en las zonas no atendidas por la Essap, si alguna persona o empresa perforaba un pozo para acceder al agua, los vecinos acudían a pedir que se les extendiera el suministro, según explica Pablo Candia, presidente de la Cámara Paraguaya del Agua (CAPA) que nuclea a los aguateros privados. InfoNegocios, 6 de junio de 2022. Disponible en: <https://infonegocios.com.py/plus/destacan-a-paraguay-en-la-provision-de-agua-pero-como-trabajan-los-prestadores-privados-de-agua>



Se ha encontrado que las familias que poseen las huertas más pequeñas son las que dependen de la provisión de agua del vecino.

**GRÁFICO 4.** Fuente de agua conforme a superficie de huertas

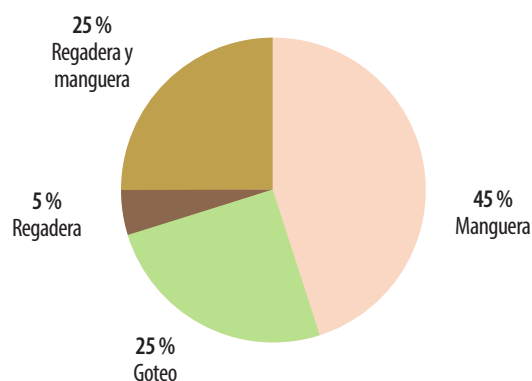


### 4.3. Método de riego

El riego de la huerta se realiza a través de diversos métodos. En el 45% de los casos, el riego se hace con manguera, en el 5% de las huertas se riega solo con regadera y el 25% se riega con una combinación de regadera y manguera. Por otro lado, se está realizando la instalación de sistemas de riego con cintas de goteo, la forma más racional de utilización del agua, en el 25% de las huertas estudiadas.

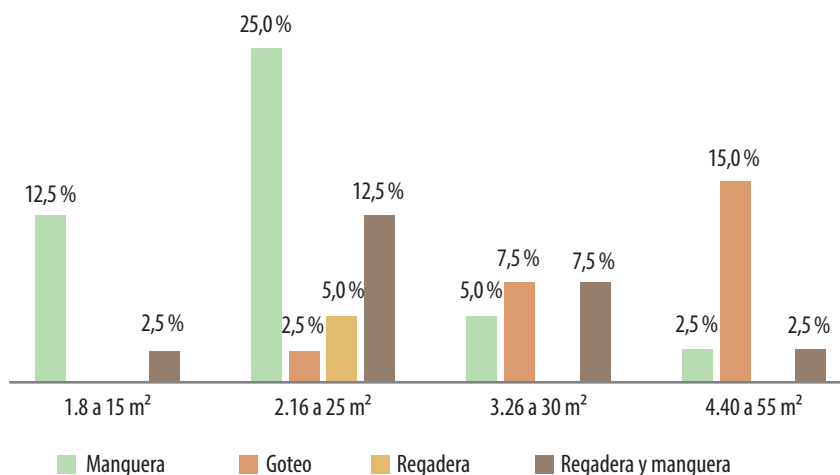
La efectividad del riego está en relación al mantenimiento de la humedad, si se realiza el riego de manera correcta, todos los sistemas son efectivos. Sin embargo, existe una diferencia en términos de sostenibilidad, el sistema más racional en el uso del agua, es el riego por goteo. En el sistema de riego por goteo, es importante mantener el caudal del agua y la presión, que en el caso de las huertas de Flor de Itapuami, está previsto a través de la incorporación de un reservorio colocado en altura, lo que implica una mayor inversión. En todos los casos, el riego está supeditado a la disponibilidad del agua en el asentamiento. El servicio de provisión de agua en algunos momentos tiene dificultades, según manifestaron las productoras.

**GRÁFICO 5.** Formas de riego implementadas



Al relacionar los métodos de riego con la superficie de las huertas, se observa que las más pequeñas utilizan manguera y combinación de regadera y manguera para regar. En las huertas cuya dimensión está en el rango de 16 a 25 metros cuadrados, predominan también estos dos sistemas, pero se registra también que 2,5% se encuentra regando con sistema por goteo. En las huertas de mayor dimensión existe una distribución más extendida del riego por goteo.

**GRÁFICO 6:** Formas de riego conforme a la superficie de las huertas



**Imagen 2.** Sistema de Riego por goteo instalada en una de las huertas



Fuente: Decidamos

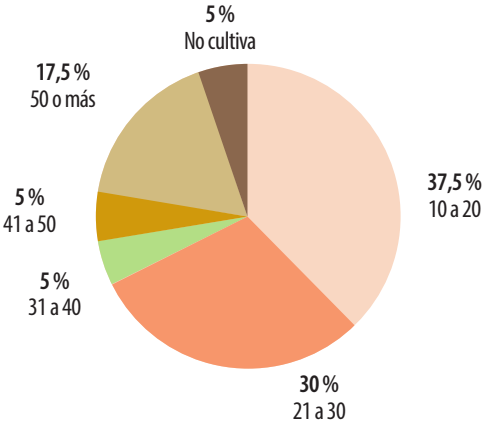
#### 4.4. Hortalizas cultivadas en las huertas de Flor de Itapuami

##### 4.4.1. Cultivo de lechuga

Es una de las verduras favoritas en las huertas de Flor de Itapuami. El 37,5% de las huertas mantiene entre 10 a 20 plantas reponiendo con cierta regularidad. El 30% de las huertas dispone entre 21 a 30 plantas, en tanto de 31 a 40 plantas de lechuga dispone el 5% de las

huertas y otro 5% cuenta con 41 a 50 plantas. Más de 50 plantas, es cultivada por un 17,5% de huertas, en este caso, son comercializadas o compartidas entre vecinos/as. Las huertas con producción más pequeña de lechuga, normalmente destinan esta hortaliza al consumo de la familia. Solo un 5% de las huertas no contaban con lechuga al momento del estudio.

**GRÁFICO 7.** Porcentaje de producción de lechuga conforme a la cantidad de plantas cultivadas



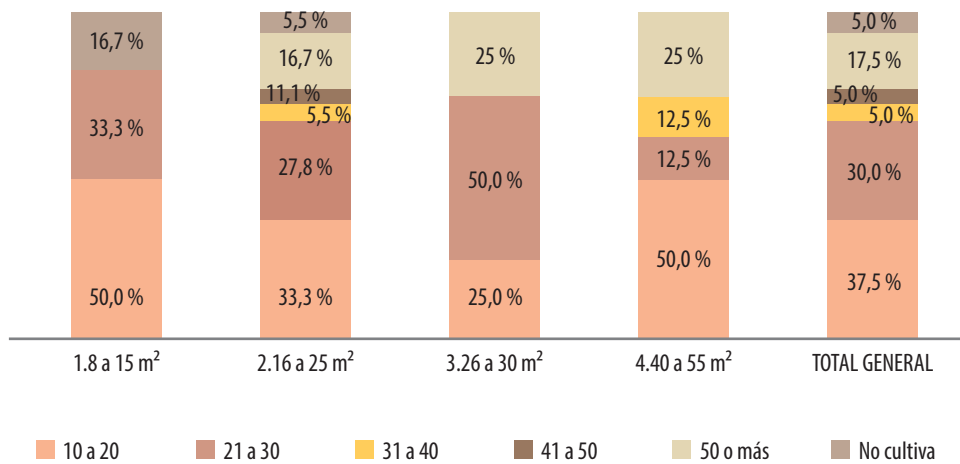
*Imagen 3.* Producción de lechuga y otras hortalizas en una de las huertas



Fuente: Decidamos

La distribución del cultivo de lechuga conforme a las dimensiones de las huertas se puede ver en el siguiente gráfico. Las cantidades de 10 a 20 plantas y de 21 a 30 plantas de lechugas cultivadas se encuentran en huertas pequeñas y de mayor tamaño y cubren el rango más amplio en cuanto a la cantidad cultivada, siendo la cantidad predominante en el 67,5% de las huertas. Es decir, la mayoría de las huertas cultiva lechuga a pequeña escala y está destinada al autoconsumo.

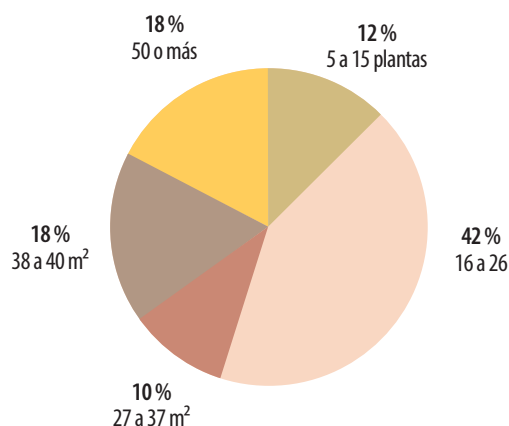
**GRÁFICO 8.** Distribución de cultivo de lechuga de acuerdo a la superficie de la huerta



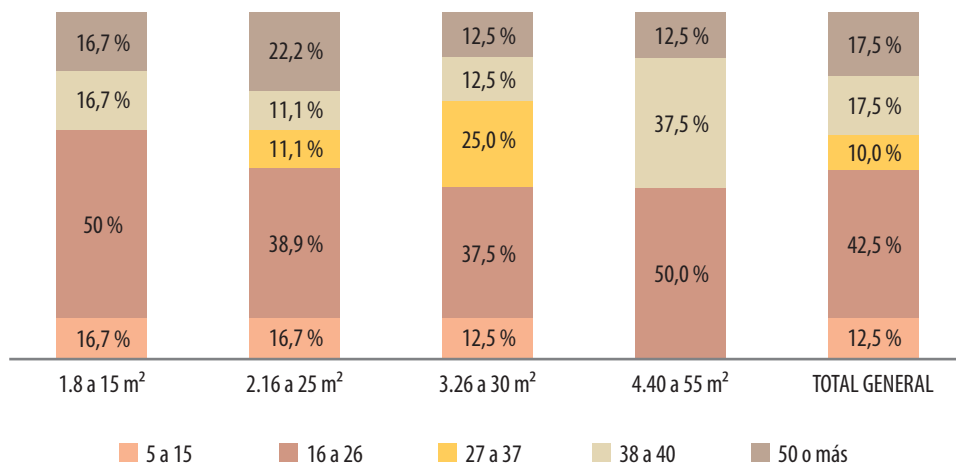
#### 4.4.2. Cultivo de cebollita de hoja

El cultivo de cebollita de hoja es uno de los más importantes en términos de utilización para la elaboración de comidas en los hogares. Se han encontrado desde pequeños cultivos con 5 a 15 plantas hasta tablones con 50 o más plantas. Se trata de un cultivo muy apreciado que incluso se mantiene en verano, cuando las condiciones climáticas limitan en gran medida la producción de otros rubros.

**GRÁFICO 9.** Porcentaje de producción de hortalizas de acuerdo al número de plantas cultivadas



**GRÁFICO 10.** Distribución del cultivo de cebollita conforme superficie



**Imagen 4.** Cebollita y otras verduras



Fuente: Decidamos

#### 4.4.3. Cultivo de acelga

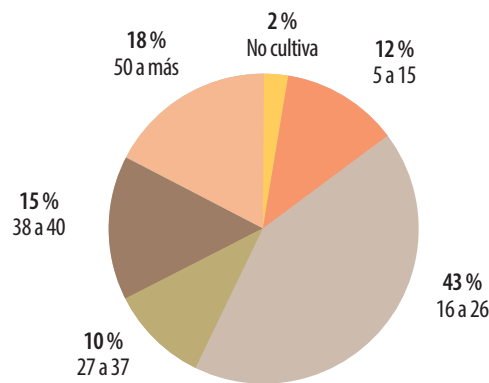
El cultivo de acelga es muy valorado por las familias para la elaboración de comidas cotidianas. Solo el 2% de las huertas estudiadas no la cultiva. El 12% cultiva entre 5 y 15 plantas. La mayor parte de las huertas, 43%, cuenta con 16 a 26 plantas, en tanto el 10% de las huertas tiene de 27 a 37 plantas y 15% tiene de 38 a 40 plantas. Las huertas con 50 o más plantas de acelga representan el 18%.

**Imagen 5.** Combinación de acelga y lechuga en una huerta

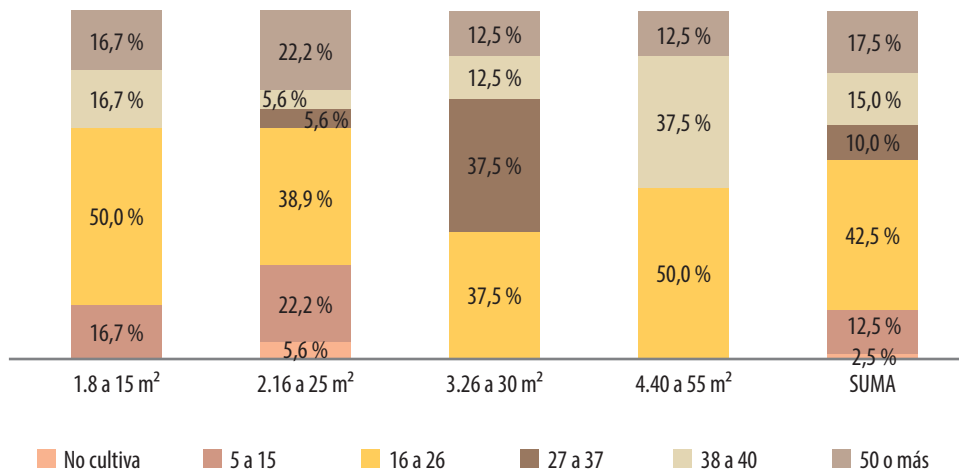


Fuente: Decidamos

**GRÁFICO 11.** Porcentaje de la cantidad de plantas cultivadas en las huertas



**GRÁFICO 12.** Distribución del cultivo de acelga conforme a superficie de las huertas



#### 4.4.4. Cultivo de zanahoria

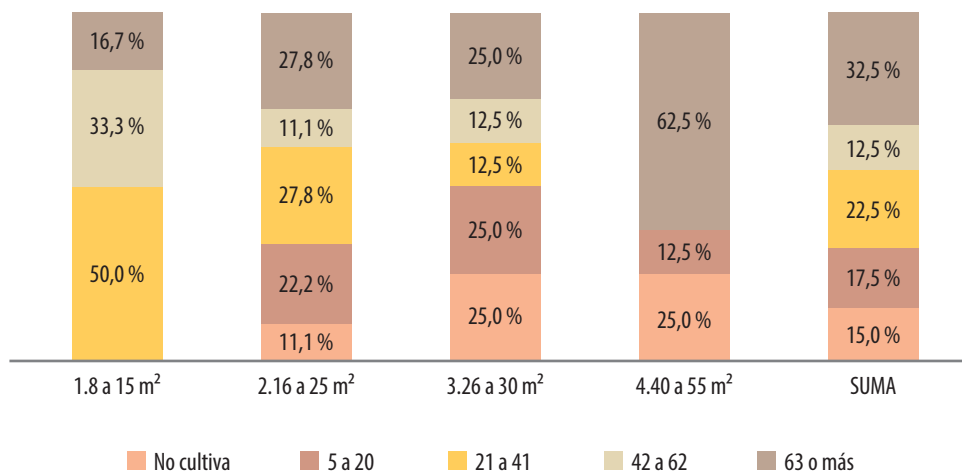
La zanahoria es cultivada en el 85% de las huertas del asentamiento Flor de Itapuami. Se cultivan algunas plantas en las huertas más pequeñas y el número de plantas cultivadas va aumentando en relación al tamaño de la huerta. El 17,5% de las huertas tiene entre 5 y 20 plantas, el 22,5% cuenta con 21 a 41 plantas, 12,5% de las huertas tiene de 42 a 62 plantas de zanahoria y el 32,5% cuenta con 63 y más plantas. La raíz de zanahoria es muy utilizada para hacer jugos y también es incluida en diversas comidas. Algunas familias han aprendido a utilizar también las hojas.

Imagen 6. Zanahoria lista para cosecha



Fuente: Decidamos

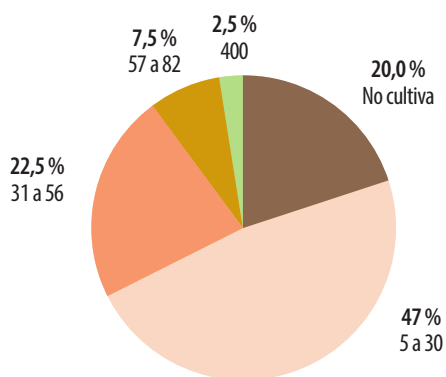
**GRÁFICO 13.** Distribución de cultivo de zanahoria conforme a la superficie de la huerta



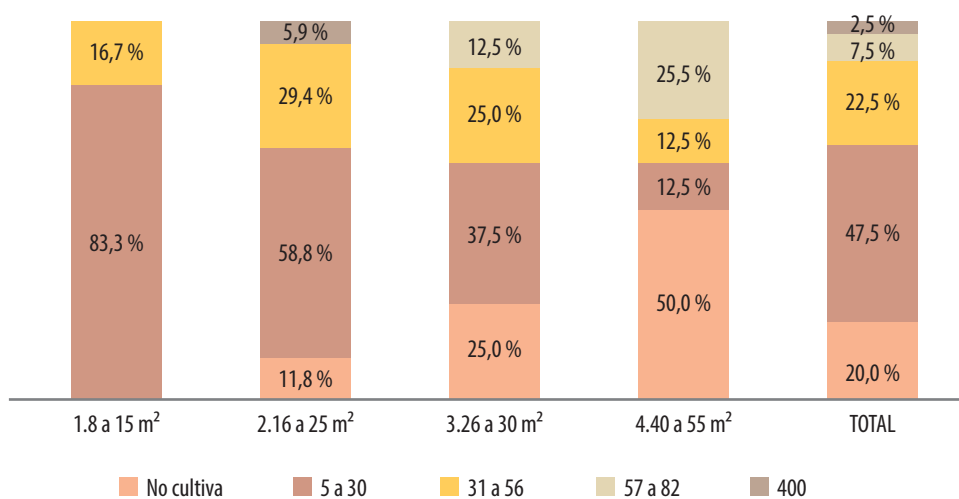
#### 4.4.5. Cultivo de remolacha

La remolacha se cultiva en Flor de Itapuami en el 80% de las huertas estudiadas, el 20% no las cultiva. En las huertas más pequeñas es donde menos se la incluye y la cantidad de plantas cultivadas va aumentando a medida que se dispone de mayor espacio. En el 47% de los casos se encontró que se tienen cultivadas entre 5 a 30 plantas de remolacha, el 22% de las huertas tiene de 31 a 56 plantas, el 8% tiene de 57 a 82 plantas y solo el 3% incluye 400 plantas de remolacha. Las huertas con mayor producción las vende e intercambia con vecinos/as.

**GRÁFICO 14.** Cantidad de plantas cultivadas en porcentaje



**GRÁFICO 15.** Cultivo de remolacha conforme a la superficie de la huerta



**Imagen 7.** Remolacha cosechada por productora



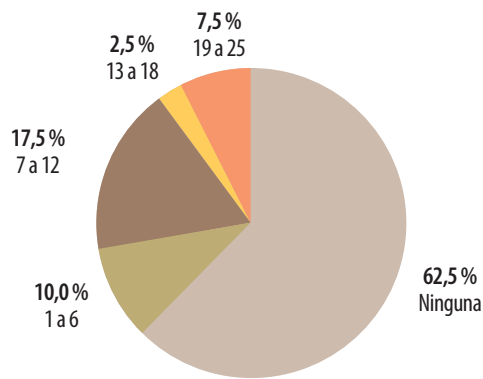
Fuente: Decidamos



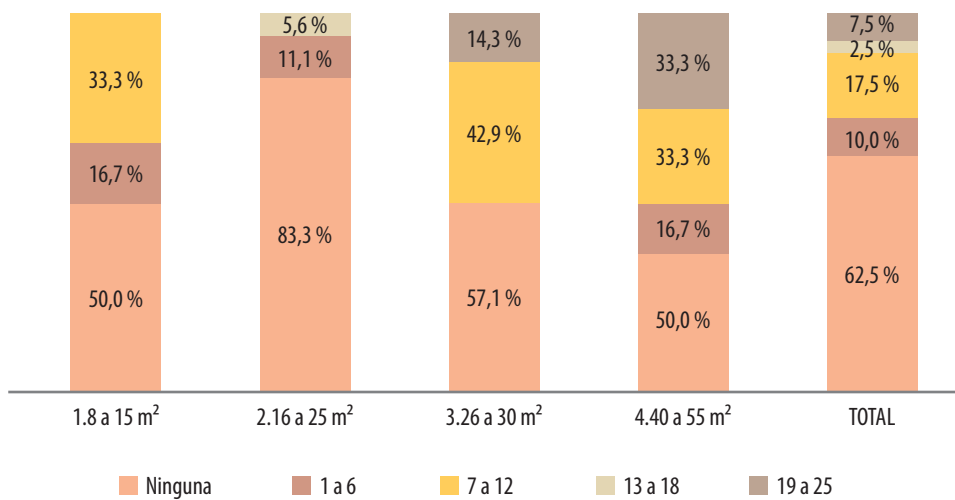
#### 4.4.6. Cultivo de repollo

El repollo es una de las hortalizas menos cultivada en el asentamiento Flor de Itapuami. En el periodo de estudio, se encontró que el 63% de las huertas no cultivan repollo. El 10% de las huertas tiene entre 1 a 6 plantas, el 18% tiene de 7 a 12 plantas de repollo, el 2% tiene de 13 a 8 plantas y el 7% de las huertas tiene de 19 a 25 plantas de repollo.

**GRÁFICO 16.** Cantidad de plantas de repollo cultivadas en las huertas



**GRÁFICO 17.** Cultivo de repollo conforme a superficie de huertas



**Imagen 8.** Plantas de repollo en huerta

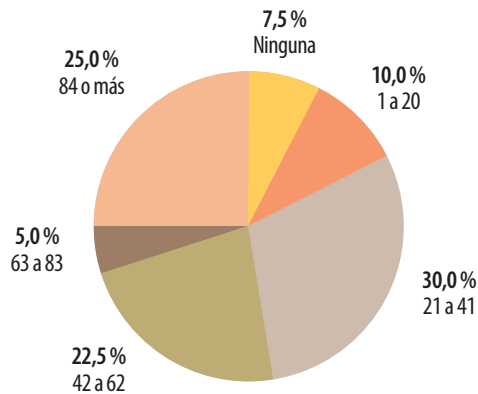


Fuente: Decidamos

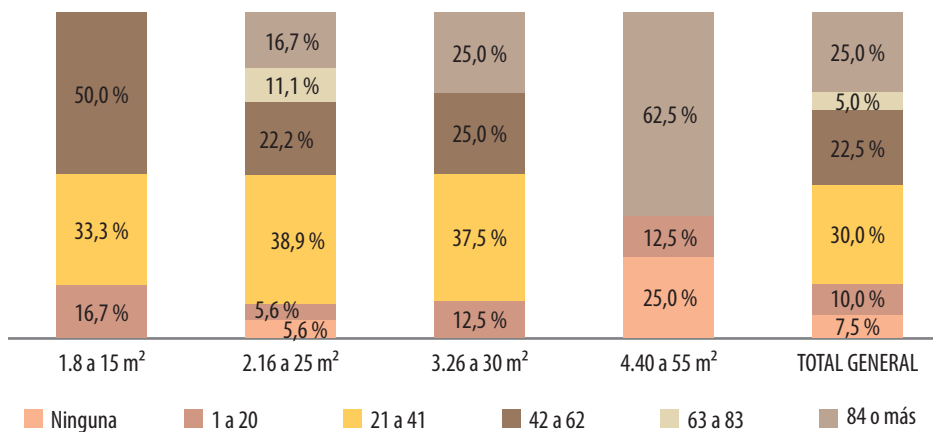
#### 4.4.7. Cultivo de perejil

El cultivo de perejil es uno de los más implementados en las huertas de Flor de Itapuami. Solo el 7% de las huertas no cuentan con esta hortaliza. El 25% de las huertas tiene 84 o más plantas, 30% tiene de 21 a 42 plantas, 10% tiene de 1 a 20 plantas. Incluso las huertas más pequeñas dedican una parte de su espacio a cultivar esta verdura. Es muy utilizada en la elaboración de comidas cotidianas y también en jugos.

**GRÁFICO 18.** Cantidad de plantas de perejil



**GRÁFICO 19.** Cultivo de perejil conforme a superficie de huertas



**Imagen 9.** Plantas de perejil (con kuratú) en una huerta



Fuente: Decidamos

#### 4.4.8. Cultivo de cilantro o kuratú

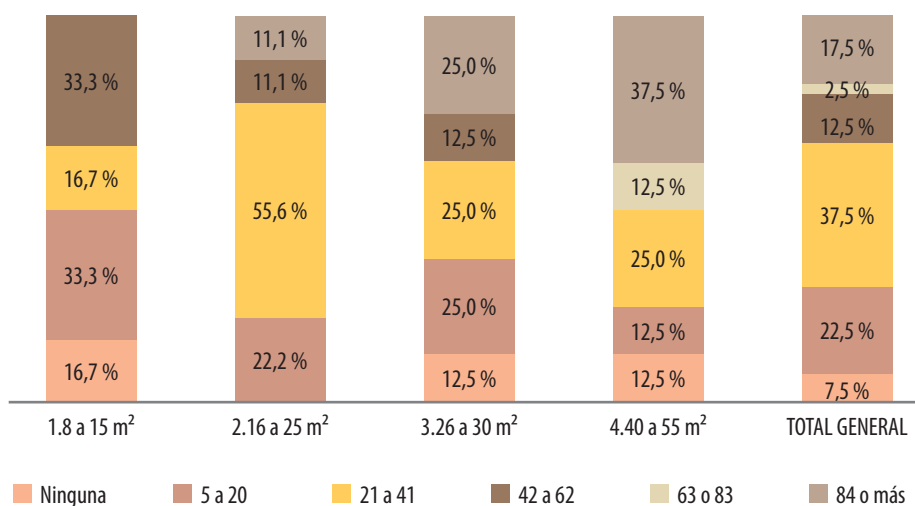
El 92% de las huertas de Flor de Itapuami cuenta con el cultivo de cilantro o kuratú, solo el 8% no la cultiva. Es una verdura muy apreciada para la preparación de las comidas. El 22,5% de las huertas tiene de 5 a 20 plantas, el 37,5% tiene de 21 a 41 plantas, 12,5% de las huertas cuenta con 42 a 62 plantas, 2,5% tiene de 63 a 83 plantas y 17,5% tiene 84 o más plantas de kuratú.

Imagen 10. Plantas de kuratú o cilantro en una huerta



Fuente: Decidamos

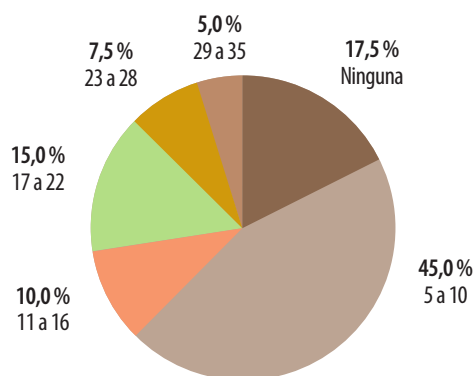
GRÁFICO 20. Cultivo de cilantro o kuratú conforme a superficie de huertas



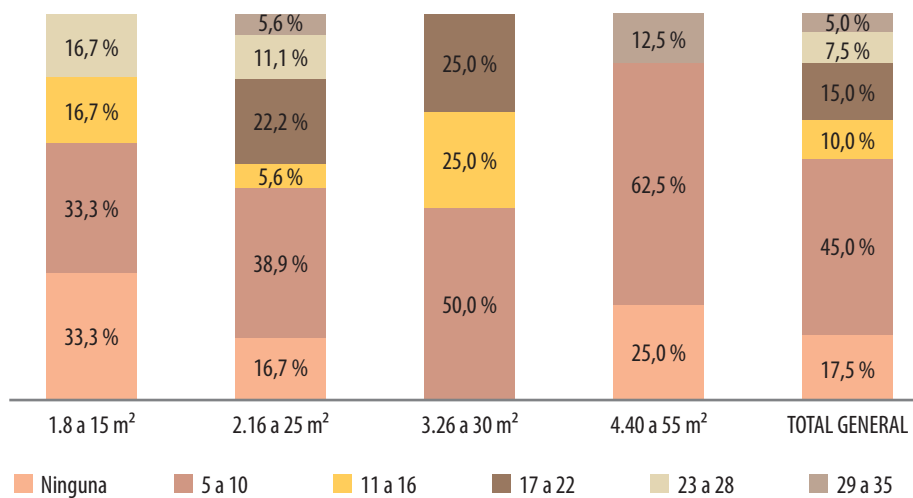
#### 4.4.9. Cultivo de locote

El cultivo de locote o pimiento se encuentra presente en el 83% de las huertas del asentamiento Flor de Itapuami. En el 45% de los casos, las huertas cuentan con 5 a 10 plantas de locote. El 10% de las huertas tiene de 11 a 16 plantas, el 15% cuenta con 17 a 22 plantas, 8% tiene de 23 a 28 plantas y 5% tiene entre 29 y 35 plantas.

**GRÁFICO 21.** Cantidad de plantas de locote cultivadas



**GRÁFICO 22.** Cultivo de locote conforme a la superficie de huertas



**Imagen 11.** Planta de locote fructificando en una huerta

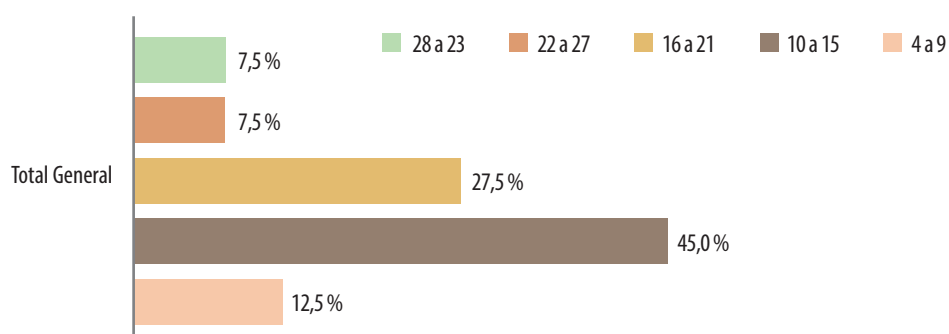


Fuente: Decidamos

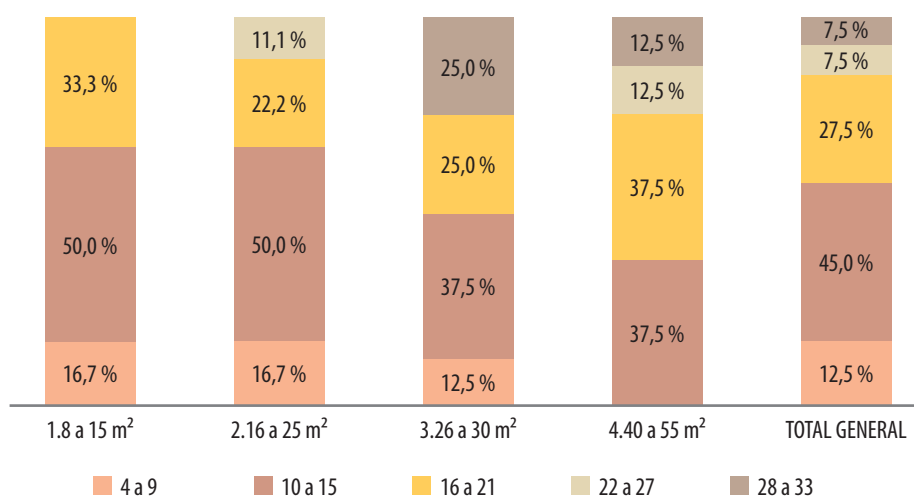
#### 4.4.10. Cultivo de tomate

El cultivo de plantas de tomate se encuentra presente en el 100% de las huertas estudiadas. Es sin duda, la hortaliza favorita de las familias. El 12,5% de las huertas cuenta con 4 a 9 plantas de tomate, el 45% dispone de 10 a 15 plantas de tomate; 27,5% de las huertas tiene de 16 a 21 plantas, 7,5% cuenta con 22 a 27 plantas y otro 7,5% tiene de 28 a 33 plantas tomate. Incluso las huertas más pequeñas destinan parte de su superficie al cultivo de esta hortaliza. Es muy utilizada en ensaladas, sándwiches, en salsas, guisos y otras comidas cotidianas.

**GRÁFICO 23.** Cantidad de plantas de tomate cultivadas



**GRÁFICO 24.** Cultivo de tomate conforme a la superficie de huerta



**Imagen 12.** Planta de tomate fructificando en una huerta



Fuente: Decidamos

#### 4.4.11. Cultivo de cebolla de bulbo

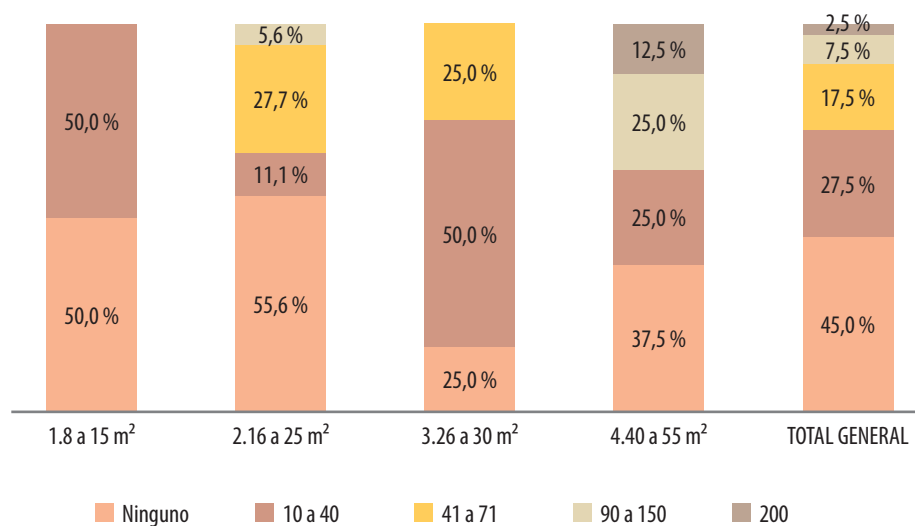
Esta hortaliza es cultivada en el 55% de las huertas consultadas. El 27,5% de las huertas cuenta con 10 a 40 plantas, 17,5% tiene de 41 a 71 plantas, 7,5% cuenta con 90 a 150 plantas y 2,5% cultiva 200 o más plantas de cebolla de bulbo. Las huertas con mayor producción destinan una parte a la venta.

**Imagen 13.** Productora cosechando cebolla de bulbo en huerta



Fuente: Decidamos

**GRÁFICO 25.** Cultivo de cebolla de bulbo conforme a la superficie de huertas



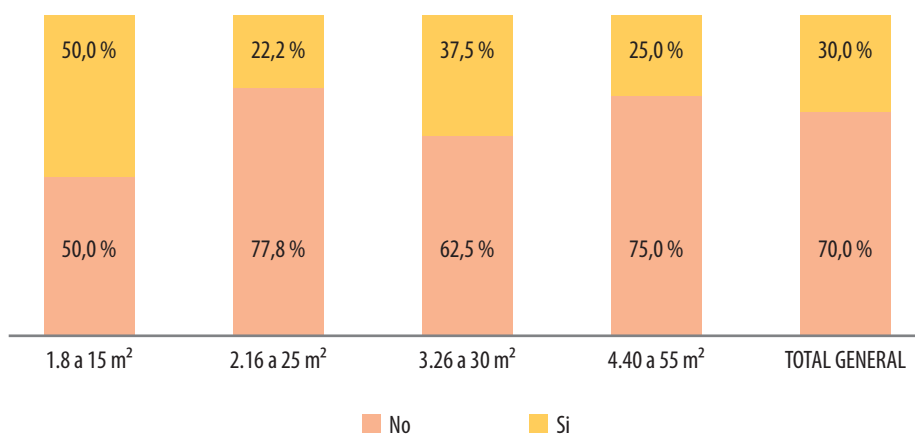
## 4.5. Cultivo de plantas medicinales

Todas las familias que cultivan hortalizas en el asentamiento Flor de Itapuami, tienen en las huertas y jardines alguna planta medicinal. Entre estas, las que se suelen encontrar con más frecuencia son el cedrón Paraguay, menta'i, ruda, romero, cedrón kapi'i, menta. La mayoría de las familias conocen las propiedades de estas plantas por tradición y cultura medicinal que es transmitida de forma generacional.

### 4.5.1. Cedrón Paraguay - *Aloysia triphylla* (L'Hér.) Britton

El cedrón es una de las especies medicinales que se cultivan en las huertas del asentamiento Flor de Itapuami. En el 30% de las huertas visitadas se encuentra presente. Se trata de un arbusto que puede llegar a crecer hasta 3 metros de altura, con cierto aroma peculiar cuando se restriegan sus hojas, es ramificado y sin pelos. El olor del cedrón es cítrico, limonado y un poco herbáceo, el sabor se inclina hacia el acre y con fuerte toque a limón fresco. La infusión de tallos y hojas, es digestiva, carminativa y tónica.

**GRÁFICO 26.** Cultivo de cedrón Paraguay en huertas



**Imagen 14.** Planta de cedrón Paraguay

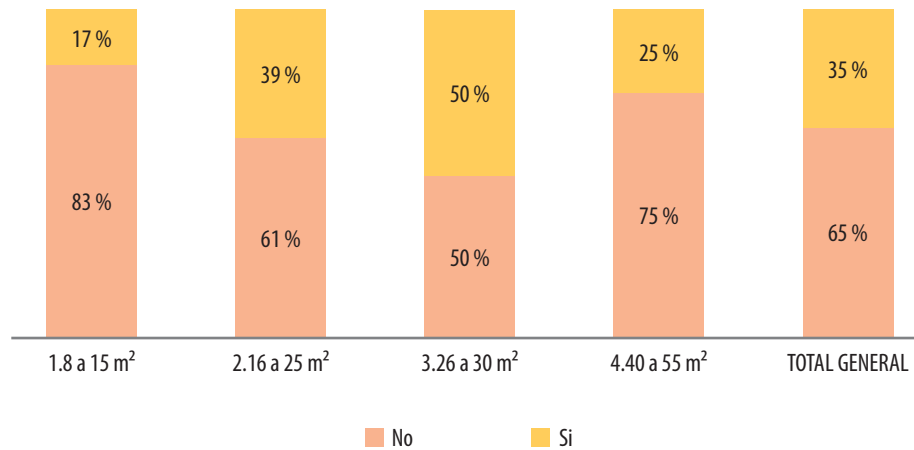


Fuente: Elhorticultor.com

#### 4.5.2. Menta – *Mentha x piperita* L.

La menta es una planta muy aromática que se encuentra cultivada en el 35% de las huertas estudiadas. Es muy rica en aceites esenciales como mentol, eucaliptol, cineol y limoneno, además de contener flavonoides, alcanfor, ácidos fenólicos y taninos, entre otros compuestos naturales. Es muy apreciada para el tereré, infusiones y jugos.

**GRÁFICO 27.** Cultivo de menta en las huertas



**Imagen 15.** Planta de menta



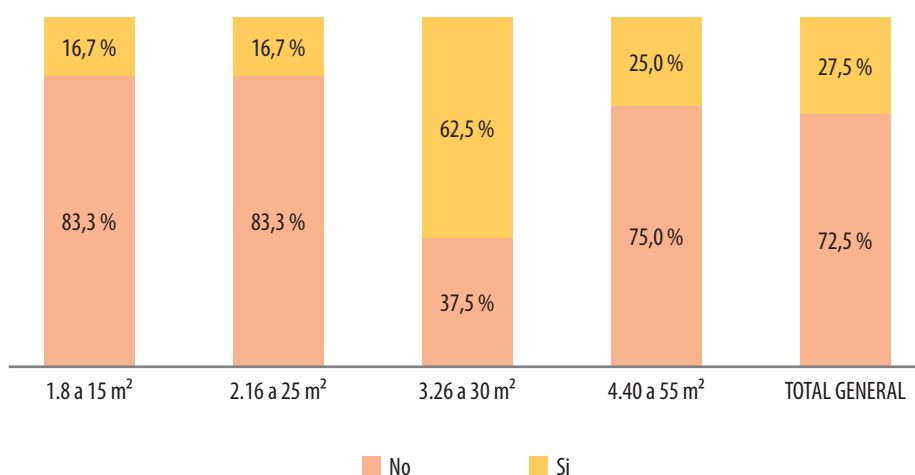
Fuente: Infojardin.com



#### 4.5.3. Cedrón Kapi'i - *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

El cedrón kapi'i es cultivada en el 27,5% de las huertas de Flor de Itapuami. Es muy apropiada para formar cercos vivos de protección para las huertas. Es una planta herbácea, perenne, aromática y robusta que se propaga muy fácilmente. Entre sus componentes activos principales se encuentran el geraniol y citronelol, que son antisépticos y le confieren propiedades fungistáticas e incluso bactericidas.

**GRÁFICO 28:** Cultivo de cedrón kapi'i



**Imagen 16.** Planta de cedrón kapi'i

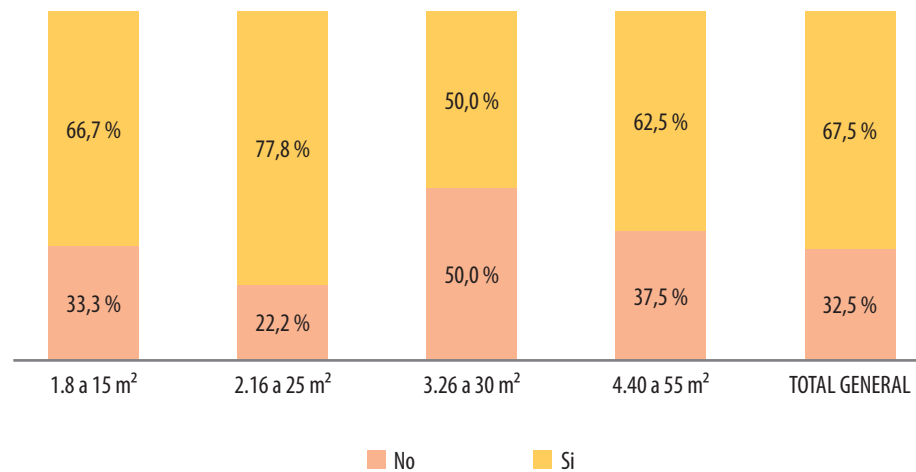


Fuente: dulsan.com.py

#### 4.5.4. Ruda - *Ruda graveolens*

Esta planta aromática está presente en el 67,5% de las huertas estudiadas. Es muy utilizada entre los cultivos o en el borde de la huerta para repeler insectos, debido a su fuerte olor. Contiene varios aceites esenciales (furocumarinas y metoxipsoraleno) y alcaloides (graveolina). Para consumirlo se utiliza en muy pequeñas cantidades. Se puede preparar purín de ruda para la huerta.

**GRÁFICO 29.** Cultivo de ruda en las huertas



**Imagen 17.** Planta de ruda

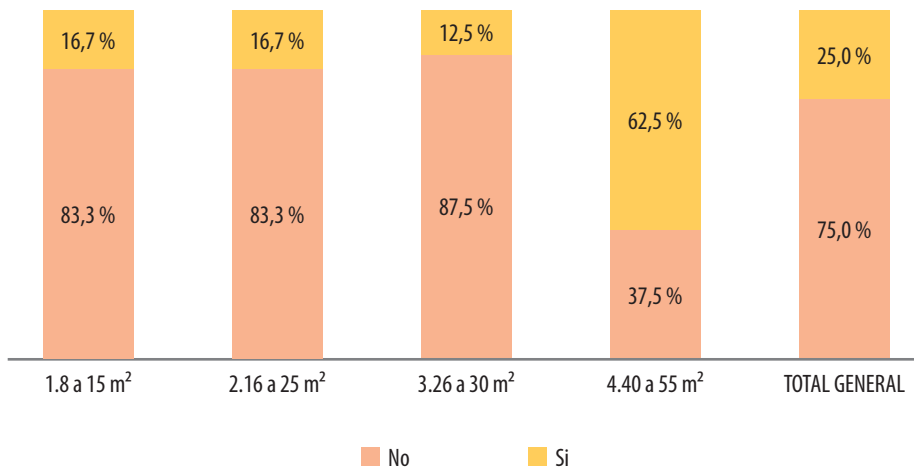


Fuente: cultivandoflores.com

#### 4.5.5. Romero - *Salvia rosmarinus* (bajo el sinónimo *Rosmarinus officinalis*)

El 25% de las huertas estudiadas cuentan con plantas de romero. Es una planta sumamente aromática y muy apreciada por sus propiedades gastronómicas. Contiene diversos principios activos como ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, rosmarínico), flavonoides (derivados del luteol y del epigenol) y aceites esenciales (pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno). El aroma del romero junto al de otras plantas aromáticas contribuye a una acción repelente para los insectos.

**GRÁFICO 30.** Cultivo de romero en las huertas



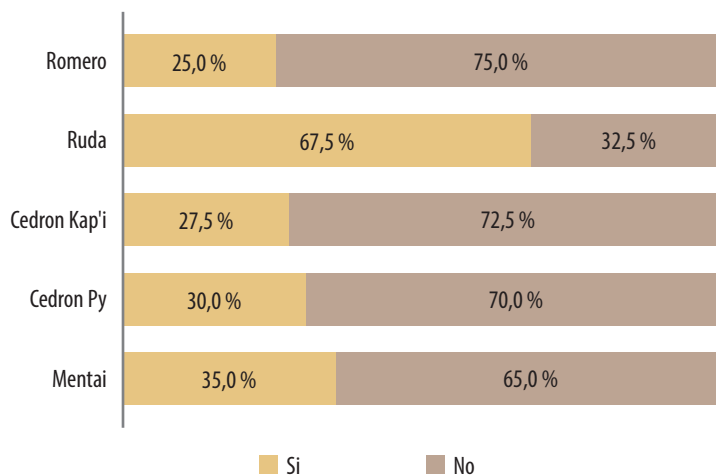
**Imagen 18.** Planta de romero



Fuente: Freepik

La planta aromática más encontrada en las huertas estudiadas es la ruda (67,5%). Además del romero, cedrón Paraguayo, menta y cedrón kapi'i, también se encuentran en menor proporción especies medicinales como ajeno, burrito, pacholí, penicilina, carqueja, jagareté ka'a entre otras.

**GRÁFICO 31. Plantas medicinales más cultivadas en las huertas**



#### 4.6. Cultivo de plantas frutales

##### 4.6.1. Mamón – *Carica papaya L.*

Plantas de mamón se encuentran cultivadas en el 15% de las huertas estudiadas. El mamón, conocido también como papaya, es originario de la zona noreste de América del Sur. Es una planta herbácea tropical que crece regularmente y produce frutos de excelente calidad en zonas especialmente cálidas.

Es una fruta rica en minerales y vitaminas, además de poseer propiedades curativas en problemas como digestiones lentas y difíciles. Contiene mucho hierro, ácido ascórbico, caroteno, calcio, y fósforo. Sus hojas son utilizadas también para tratar distintas afecciones como por ejemplo los casos de fiebre, desórdenes nerviosos e infecciones. Las familias conocen las propiedades de las hojas de mamón, especialmente en el caso del dengue y las aplican habitualmente.

**GRÁFICO 32. Cultivo de mamón en las huertas**

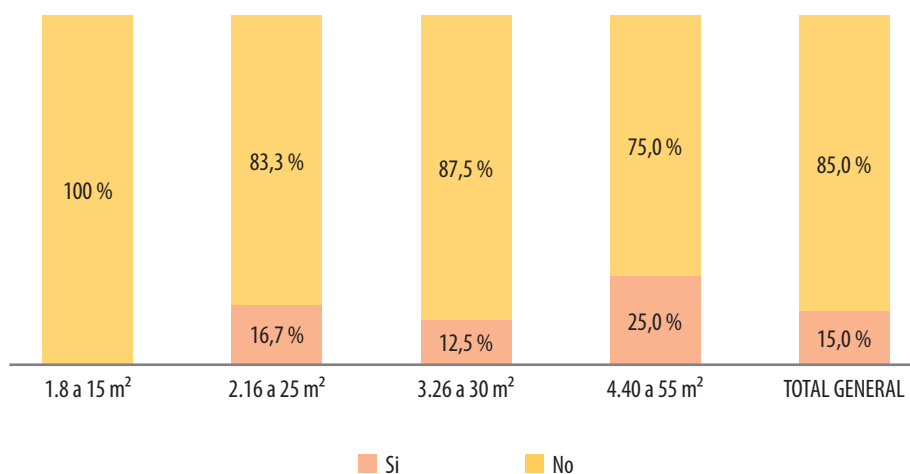


Imagen 19. Planta de mamón fructificando



Fuente: Decidamos

#### 4.6.2. Acerola - *Malpighia emarginata*

Plantas de acerola se encuentran cultivadas en el 92,5% de las huertas estudiadas. Es un arbusto que mide entre 3 y 5 m de altura. Empieza a producir frutos entre sus dos primeros años de vida y fructifica 3 o 4 veces al año. Se propaga por semilla y por estacas.

La acerola es rica en vitamina C, vitamina B6, vitamina B1, vitamina A, flavonoides y minerales esenciales (hierro, calcio, fósforo, potasio, magnesio). Las familias de Flor de Itapuami consumen la acerola en forma directa o en jugos.

GRÁFICO 33. Cultivo de acerola en las huertas

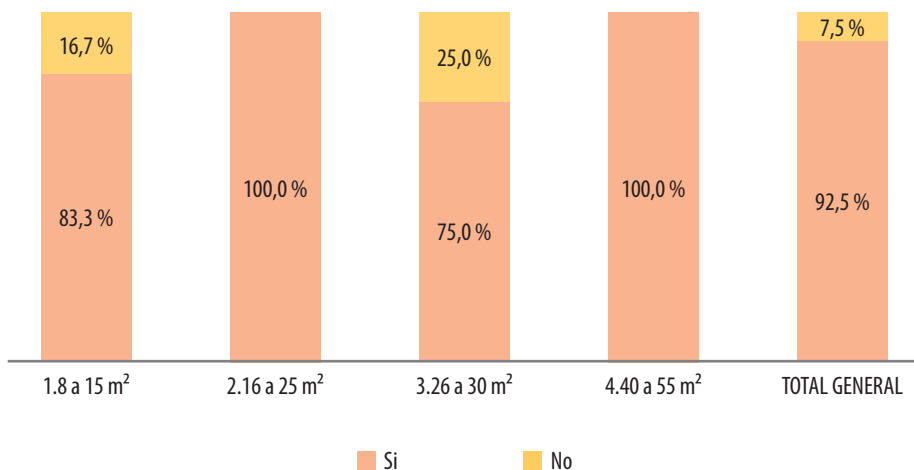


Imagen 20. Planta de acerola



Fuente: Rosa Laconich

#### 4.6.3. Mango – *Mangifera indica*

Plantas de mango se encuentran presentes en el 62,5% de los hogares que poseen huertas en el asentamiento Flor de Itapuami. En muchos casos son plantas de mangos tradicionales y en otros casos son plantas injertadas.

El mango es una fruta de elevado valor biológico, pulposa y jugosa, disponible durante la temporada de verano en nuestro país. Contiene vitamina C y A, es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre.

GRÁFICO 34. Cultivo de mango en patios y jardines

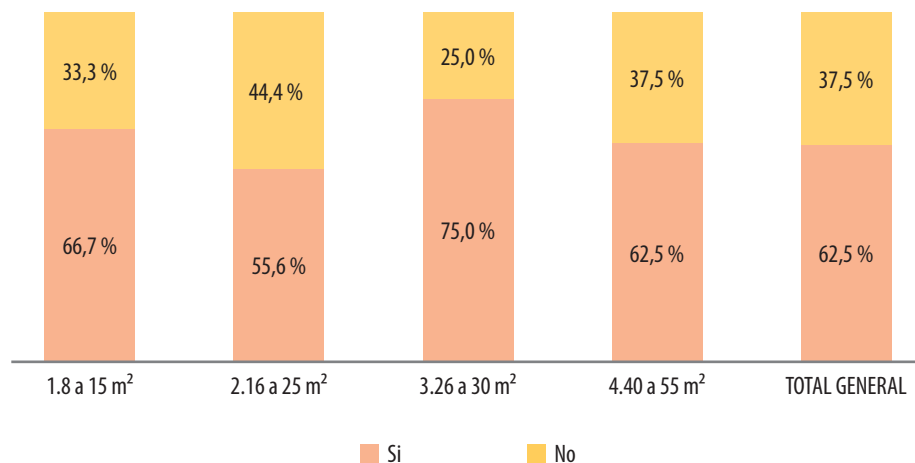


Imagen 21. Planta de mango con frutas



Fuente: Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG)

#### 4.6.4. Naranja – *Citrus sinensis*

El 67,5% de las familias consultadas tiene una o más plantas de naranja en el patio o jardín de la casa.

El naranjo es un árbol de tamaño mediano, de tres a cinco metros de altura, con copa redondeada y ramas regulares. Un solo tronco, las hojas son perennes, medianas y alargadas, las flores son muy perfumadas y atraen a las abejas y otros polinizadores. Las frutas son ricas en vitamina C, folatos, ácidos orgánicos, flavonoides y carotenoides.

GRÁFICO 35: Cultivo de naranja en huertas y jardines

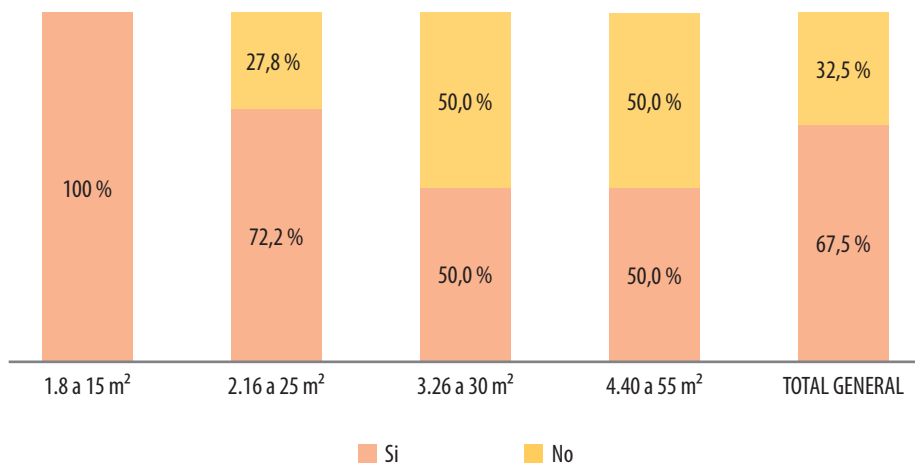


Imagen 22. Planta de naranja con frutos



Fuente: Decidamos

#### 4.6.5. *Banana – Musa paradisiaca*

El 82,5% de las familias con huertas que fueron consultadas, disponen de una o más plantas de banana.

La banana es una fruta muy nutritiva, aporta vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 -ácido fólico- y E. Además, es rica en minerales como el potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc y calcio. Consumir una banana al día permite mejorar la salud intestinal debido a las altas cantidades de fibra que esta fruta posee, facilitando el tránsito intestinal y los procesos digestivos. También aporta beneficios para el sistema circulatorio y para el sistema muscular debido a su alta carga de potasio.

GRÁFICO 36. Cultivo de banana en huertas y jardines

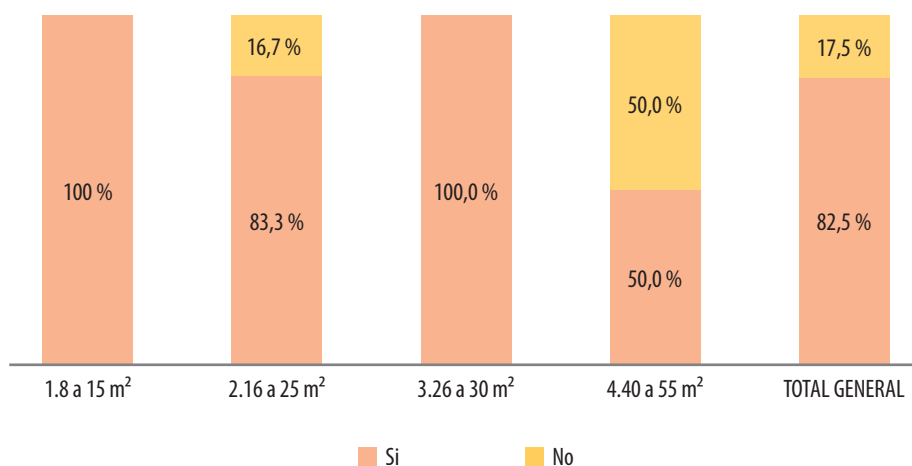




Imagen 23. Fructificación de banana en una huerta

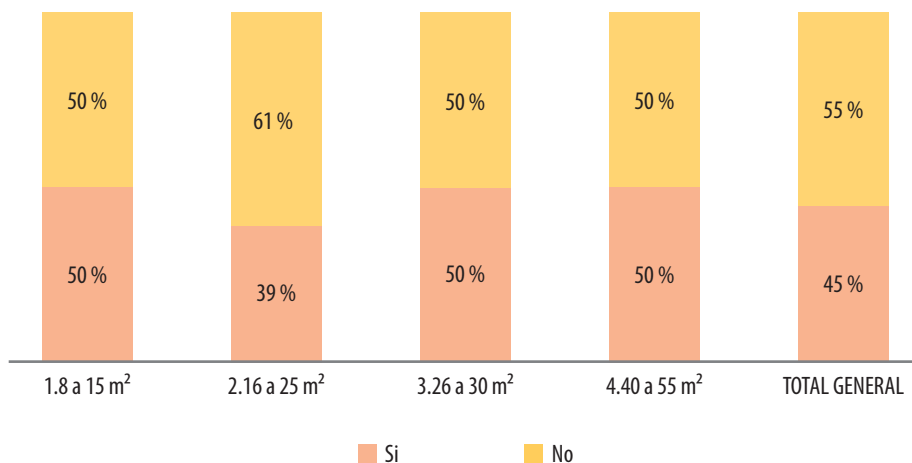


Fuente: Decidamos

#### 4.6.6. Limón – *Citrus limón*

El 45% de las familias consultadas cuenta con una o más plantas de limón en sus hogares. El limonero, un árbol de porte mediano que puede crecer hasta 4 metros de alto, con el tronco grueso, la corteza grisácea y la copa abierta y redondeada. El limón es rico en vitamina C y además contiene sustancias fitoquímicas que protegen las células y tejidos del cuerpo. Estas sustancias son terpenos que multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células. Es una fruta muy apreciada por su versatilidad para el uso culinario, en jugos, infusiones y en la preparación de platos dulces y salados.

GRÁFICO 37. Cultivo de limón en huertas y jardines



**Imagen 24.** Fructificación de limón



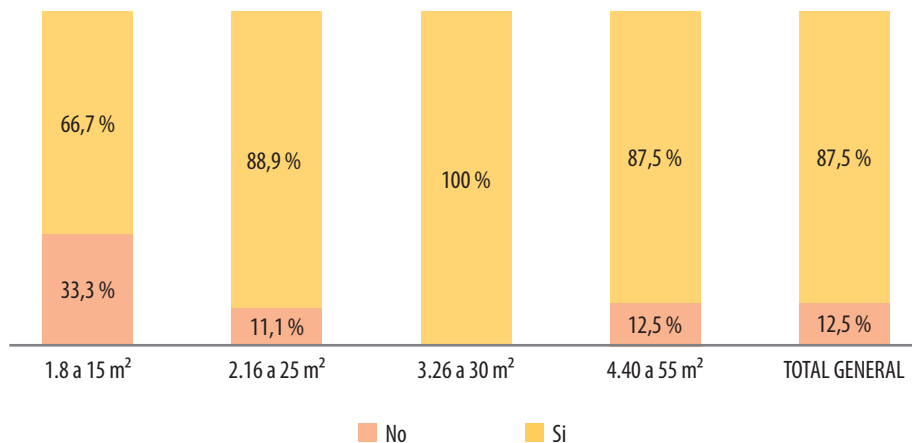
Fuente: Kroshka Nastya en Freepik

## 4.7. Abonos orgánicos utilizados en las huertas

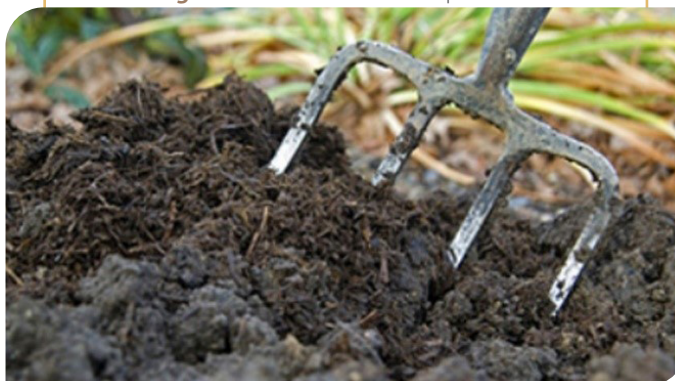
### 4.7.1. Estiércol

En el 87,5% de las huertas estudiadas se utiliza el estiércol de vaca y/o de gallina, como abono orgánico para mejorar las condiciones del suelo. Se trata de un abono que se consigue con relativa facilidad en la zona del asentamiento a bajo costo o incluso sin costo para las familias.

**GRÁFICO 38.** Utilización de estiércol en las huertas



**Imagen 25.** Estiércol de vaca procesado

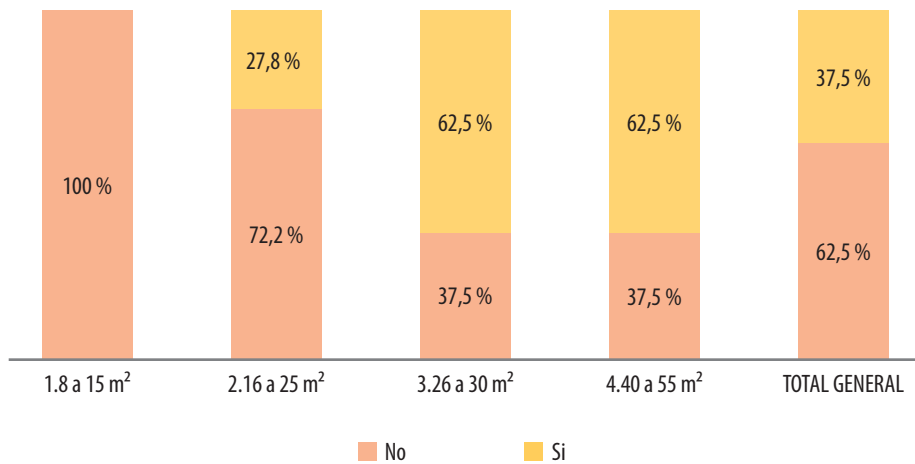


Fuente: EcoNoticias.com

#### 4.7.2. Compost

El 37,5% de las huertas utiliza compost para incorporar al suelo como abono orgánico. El proceso de realizar compostaje con residuos orgánicos es un aspecto que se está trabajando y que gradualmente van incorporando algunas familias.

**GRÁFICO 39.** Utilización de compost en las huertas



**Imagen 26.** Preparación de compost en una huerta

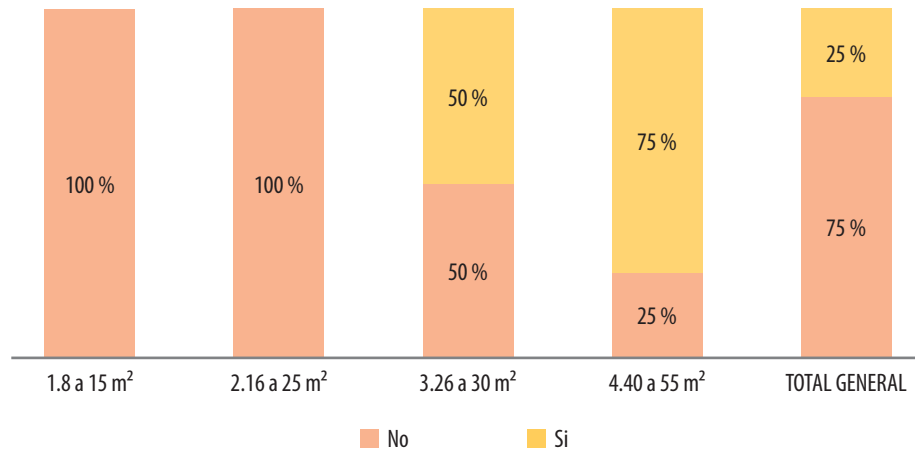


Fuente: Decidamos

### 4.7.3. Biofertilizante

La preparación y aplicación de biofertilizantes es realizada en el 25% de las huertas estudiadas, todas ellas ubicadas en el rango de 26 m<sup>2</sup> a 55 m<sup>2</sup> de dimensión. Se prepara utilizando como base el estiércol de vaca/gallina, mantillo, ceniza, plantas nutritivas, miel o melaza y otras fuentes orgánicas de nutrientes.

**GRÁFICO 40.** Utilización de biofertilizante en las huertas



**Imagen 27.** Preparación de biofertilizante

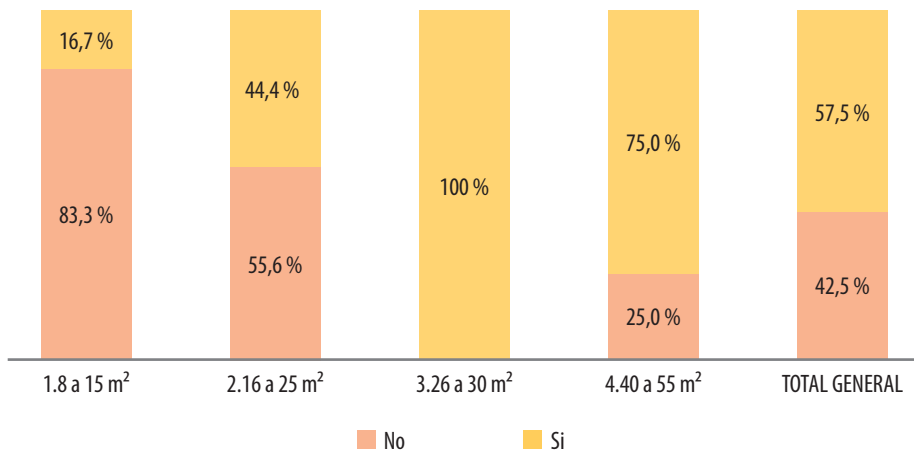


Fuente: PortalFruticola.com

### 4.7.4. Ceniza

La ceniza es utilizada en el 57,5% de las huertas estudiadas en el asentamiento Flor de Itapuami. Se aplica en el proceso de preparación del suelo y también como cobertura en los tablones en producción por su acción fungicida y repelente para insectos.

**GRÁFICO 41. Utilización de ceniza en las huertas**



*Imagen 28: Ceniza aplicada al cultivo*

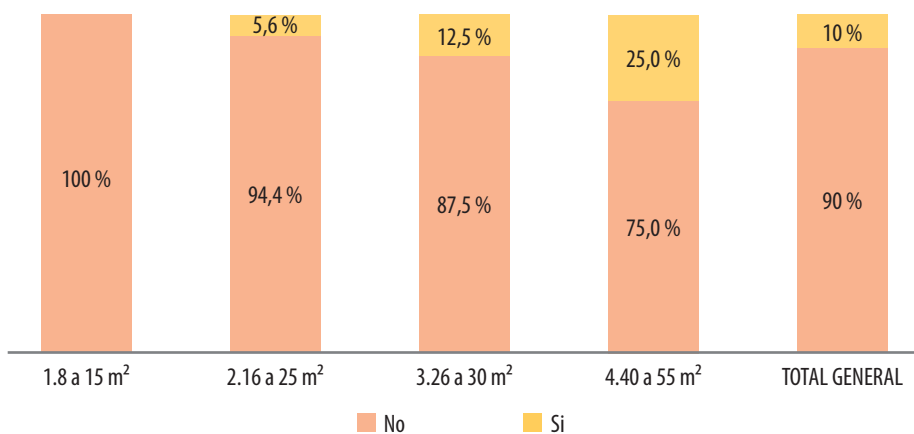


Fuente: gardeningsheet.com

#### 4.7.5. Purín

La elaboración y aplicación de purines se da en el 10% de las huertas estudiadas. Normalmente se utiliza la ortiga o pyno guasu para realizar el preparado que se aplica en las huertas para ayudar en el crecimiento de cultivos como tomate y locote.

**GRÁFICO 42. Utilización de purín en las huertas**



**Imagen 29.** Preparación de purín

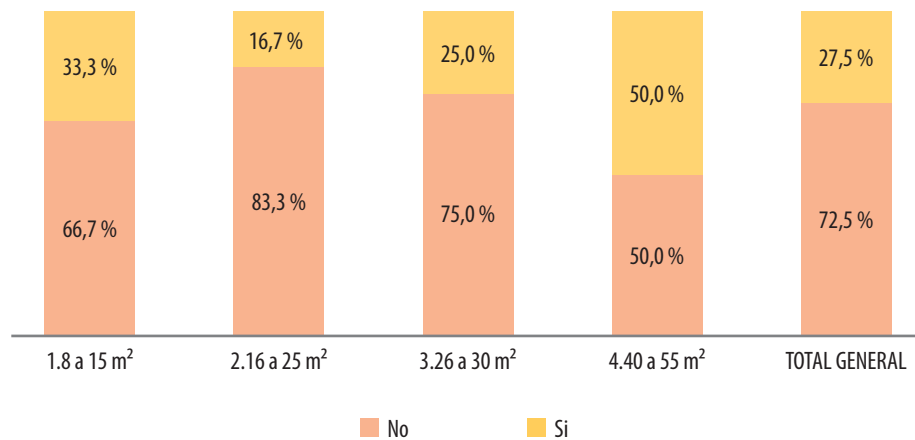


Fuente: PortalFruticola.com

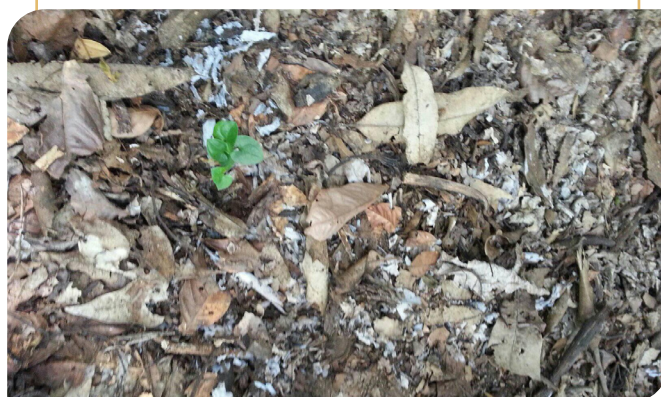
#### 4.7.6. Mantillo

La aplicación de mantillo para el mejoramiento del suelo se realiza en el 27,5% de las huertas estudiadas. El mantillo se obtiene de las islas de bosquitos cercanos al asentamiento, que aún conservan especies arbóreas diversas, como lapacho, yvyra pytã, curupay, yvyraro, entre otras.

**GRÁFICO 43.** Utilización de mantillo en las huertas



**Imagen 30.** Mantillo de bosque

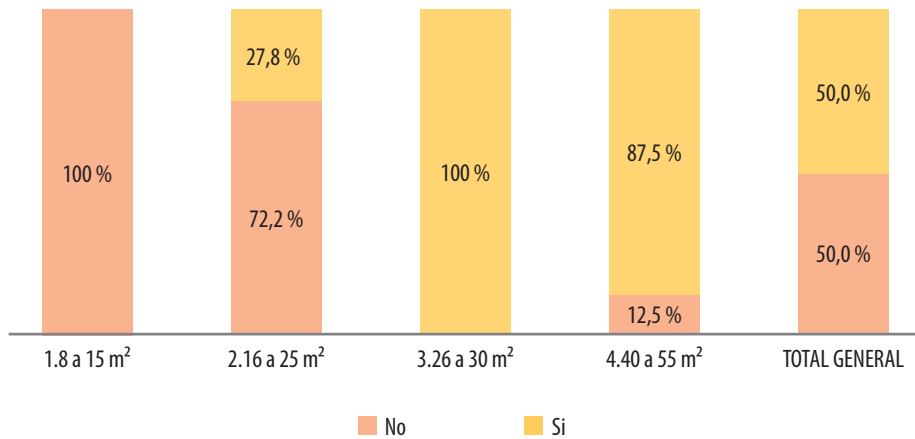


Fuente: Escuela de Agricultura para la Vida

#### 4.7.7. Cáscara de huevo

La cáscara de huevo es utilizada en el 50% de las huertas estudiadas. Se trata de una fuente de calcio y de pequeñas proporciones de fósforo, de la cual disponen las familias en forma cotidiana. En algunos casos la trituran e incorporan al compost y también suelen aplicar directamente a los tablones o al pie de algunos cultivos como tomate y locote.

**GRÁFICO 44.** Utilización de cáscara de huevo en las huertas



**Imagen 31:** Cáscara de huevo aplicado al suelo

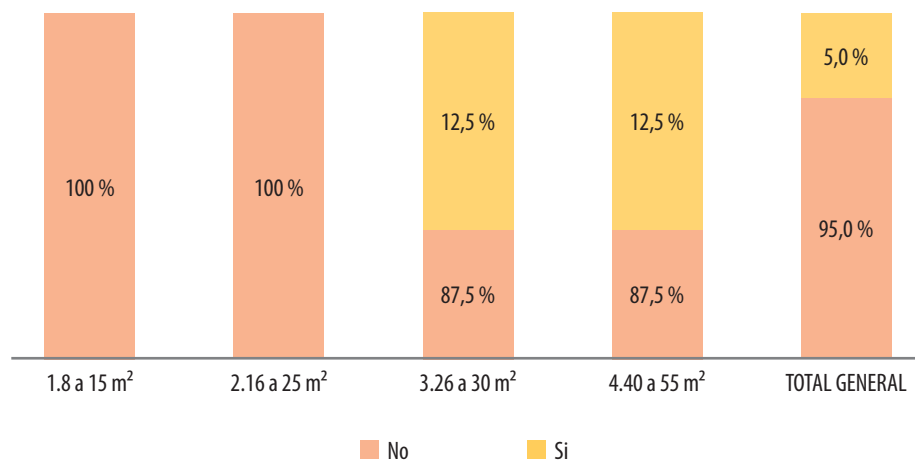


Fuente: EcologíaVerde.com

#### 4.7.8. Harina de hueso

La harina de hueso es aplicada en el 5% de las huertas estudiadas. Se trata de una fuente importante de fósforo, que puede ser preparada por las familias a través del proceso de quemar y triturar para obtener un producto más fácil de incorporar al suelo.

**GRÁFICO 45. Utilización de harina de hueso en las huertas**



**Imagen 32. Harina de hueso preparada**

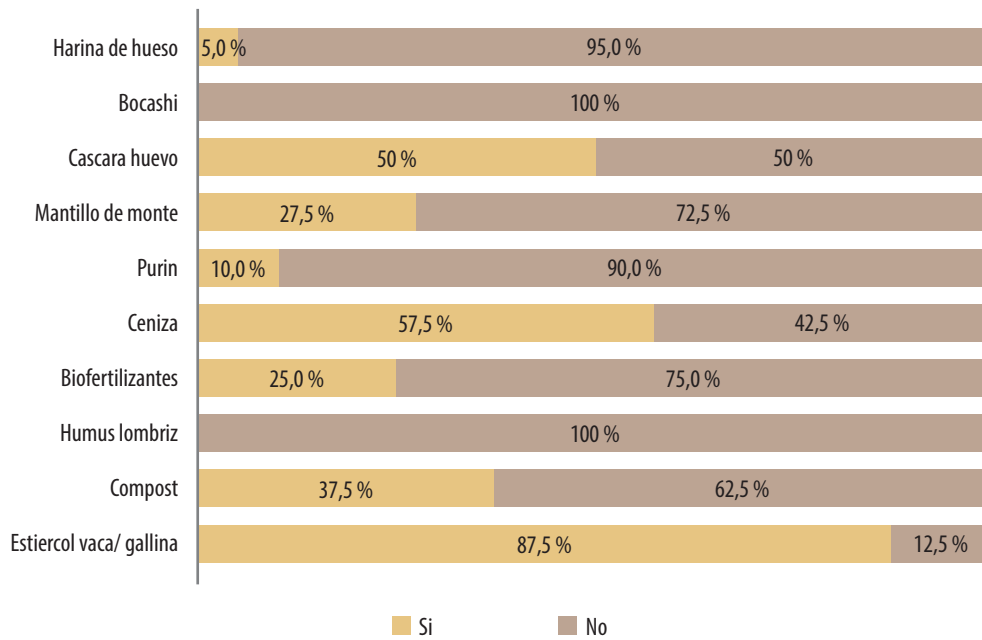


Fuente: anandagrowlagomar.com

Al realizar un análisis conjunto de los abonos orgánicos utilizados en las huertas estudiadas para el mejoramiento del suelo, se observa que los abonos de uso más frecuente son el estiércol de vaca y gallina (87,5%), la ceniza (57,5%) y la cáscara de huevo (50%).



**GRÁFICO 46. Abonos orgánicos aplicados en las huertas de Flor de Itapuami**



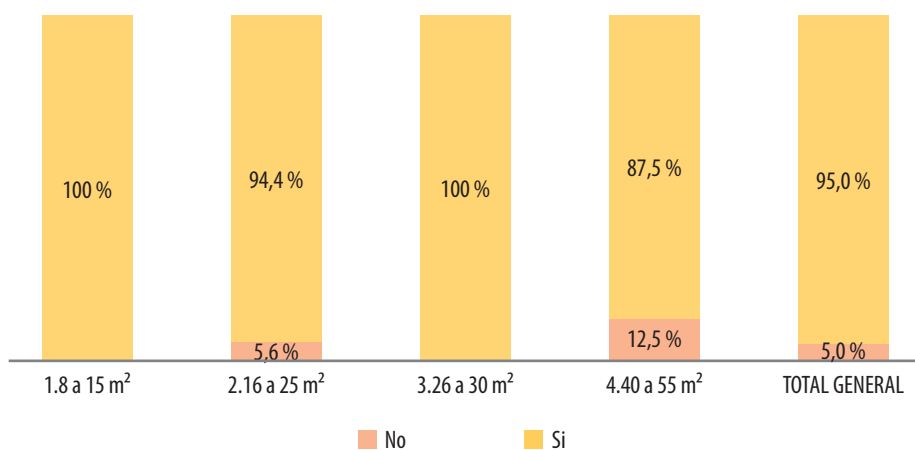
### 1.7. Prácticas agroecológicas implementadas

Se analizó la implementación de prácticas agroecológicas aplicadas en las huertas estudiadas considerando las siguientes: cultivos asociados, asociación con plantas medicinales, asociación con especies de flores, cercas o barreras vivas, cultivo contra pendiente, cobertura de suelo, rotación de cultivos y aplicación de abonos orgánicos.

#### 4.8.1. Asociación de cultivos

Se encontró que el 95% de las huertas estudiadas realizan asociaciones de cultivos, combinando en un mismo tablón o parcela, dos o más hortalizas, asociando diversas especies, así por ejemplo especies de hojas como cebollita, perejil o cilantro con hortalizas de raíz o fruto. Se ha observado que en algunos tablonos se produce preferentemente un rubro, por ejemplo, lechuga, mientras en otros tablonos se realizan diversas asociaciones.

**GRÁFICO 47. Asociación de cultivos en las huertas**



**Imagen 33.** Huerta con asociación de cultivos

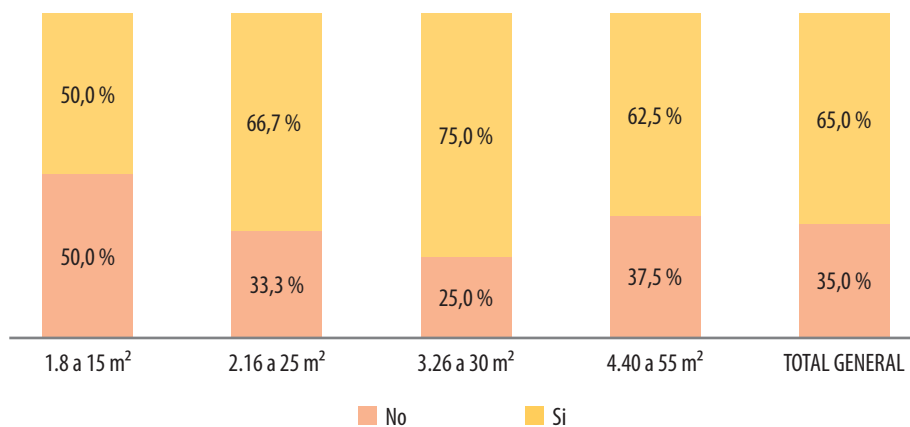


Fuente: Decidamos

#### 4.8.2. Asociación con plantas medicinales

La asociación de los cultivos hortícolas con especies medicinales se realiza en el 65% de las huertas estudiadas. Diversas plantas con propiedades aromáticas y medicinales como la ruda, romero, ajeno, menta, burrito y otras, se encuentran presentes en las huertas, en cabeceras, en los costados o asociadas en los tabloncillos, enriqueciendo la diversidad de plantas con fines de protección.

**GRÁFICO 48.** Asociación con plantas medicinales en las huertas



**Imagen 34.** Ruda en asociación con lechuga



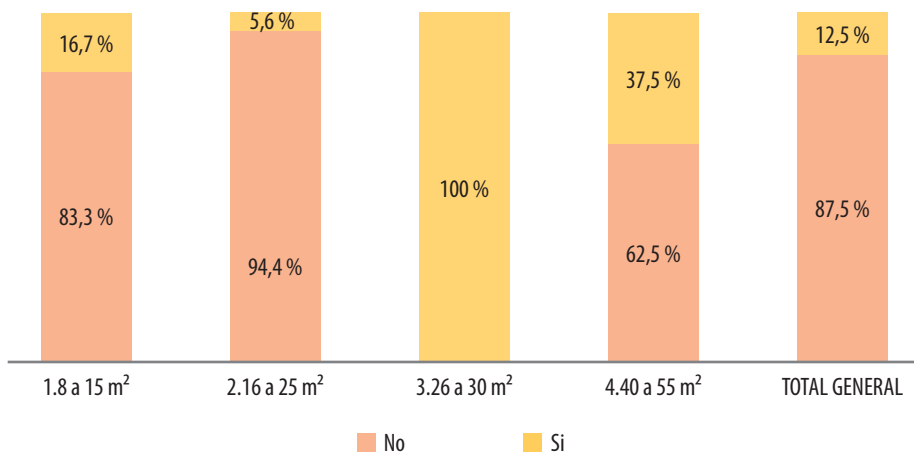
Fuente: Soledad Martínez

#### 4.8.3. Asociación con flores

El 12,5% de las huertas estudiadas incorpora especies de flores en asociación con los cultivos de hortalizas.

Las flores son importantes en las huertas agroecológicas porque aportan alimentación, néctar y polen, a diversos insectos polinizadores. Además, contribuyen a crear mayor diversidad en el entorno productivo y algunas de ellas cumplen funciones de control de organismos perjudiciales, tal como las flores del género tagetes, que ejercen control sobre nemátodos.

**GRÁFICO 49.** Asociación de cultivos con flores en las huertas



**Imagen 35.** Flor de tagete

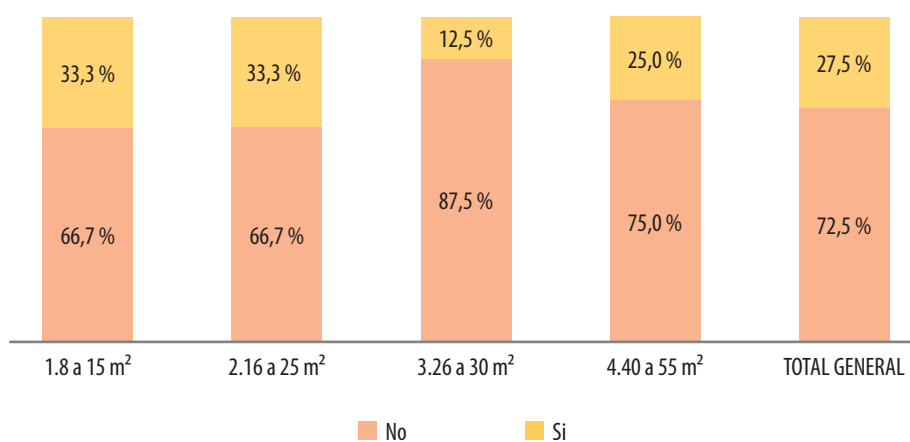


Fuente: Leti Galeano

#### 4.8.4. Cercas vivas o barreras vegetales

Las cercas vivas o barreras vegetales se implementan en el 27,5% de las huertas estudiadas. Es una práctica agroecológica importante para proteger las huertas del ataque de insectos perjudiciales y contribuye de manera significativa a la riqueza en diversidad.

**GRÁFICO 50.** Implementación de cercas vivas en las huertas



**Imagen 36.** Hinojo como planta adecuada para cerca viva en huertas

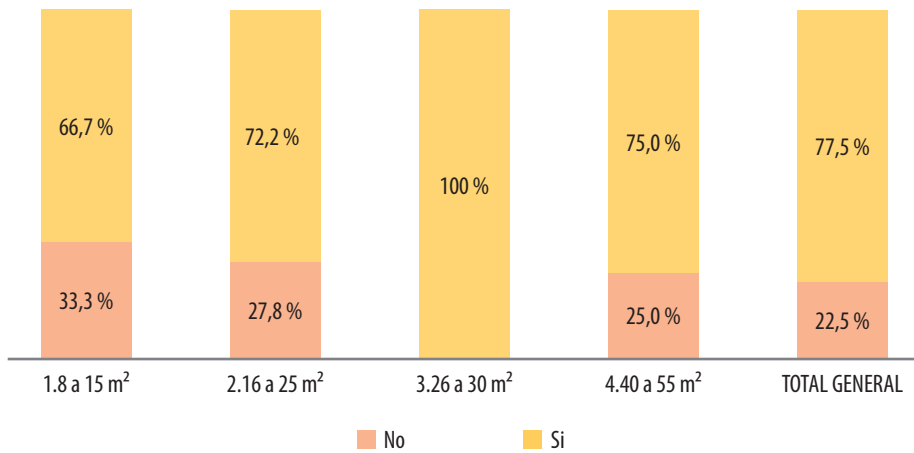


Fuente: Soledad Martnez

#### 4.8.5. Cultivo contra pendiente

El 77,5% de las huertas dispone los tablones o canteros de producción cortando la dirección de la pendiente. Esta es una práctica conservacionista sencilla y sumamente importante para proteger el suelo evitando la erosión.

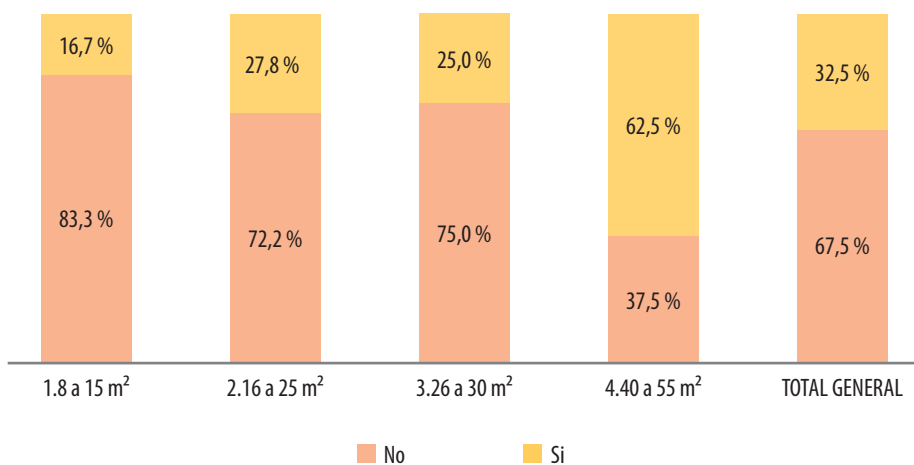
**GRÁFICO 51.** Implementación de cultivos contra pendiente en las huertas



#### 4.8.6. Cobertura de suelo

En el 32,5% de las huertas estudiadas se implementa la cobertura de suelo. La cobertura de suelo con hojas secas, pasto seco y otros materiales orgánicos, permite conservar y retener la humedad por más tiempo, amortigua la incidencia del sol regulando mejor la temperatura del suelo, además evita la emergencia de hierbas espontáneas y aporta materia orgánica, mejorando las condiciones físicas y biológicas del suelo.

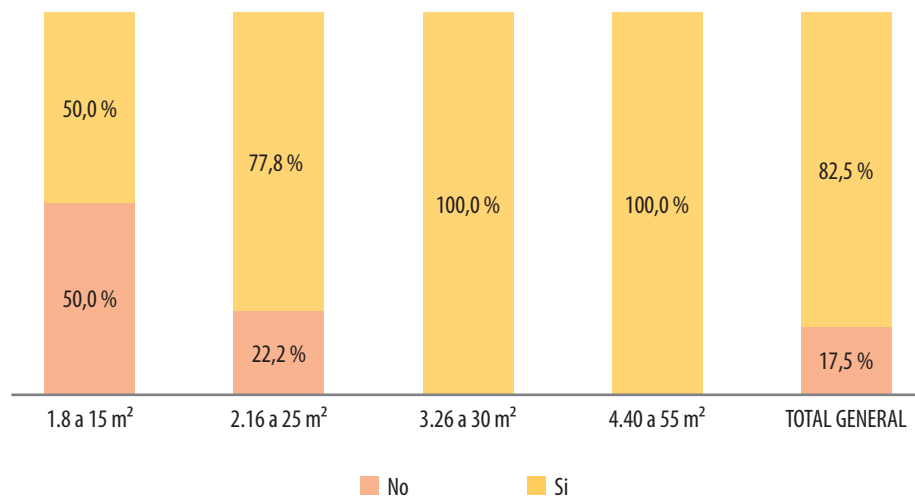
**GRÁFICO 52.** Implementación de cobertura de suelo en las huertas



#### 4.8.7. Rotación de cultivos

La práctica de rotación de cultivos se implementa en el 82,5% de las huertas observadas. Es un mecanismo sumamente importante para conservar las cualidades del suelo en términos de la disponibilidad de nutrientes disponibles para los diversos cultivos, así como para cortar los procesos biológicos de reproducción de organismos perjudiciales para los cultivos.

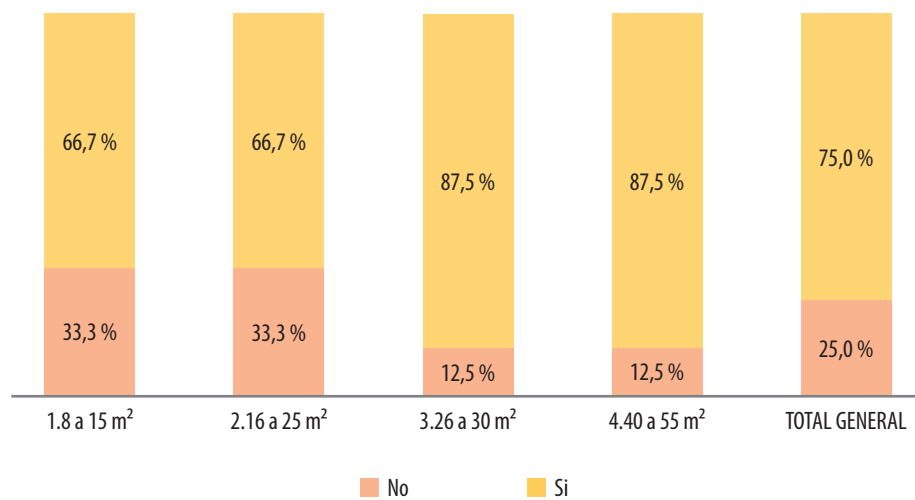
**GRÁFICO 53:** Implementación de rotación de cultivos en las huertas



#### 4.8.8. Aplicación de abonos orgánicos

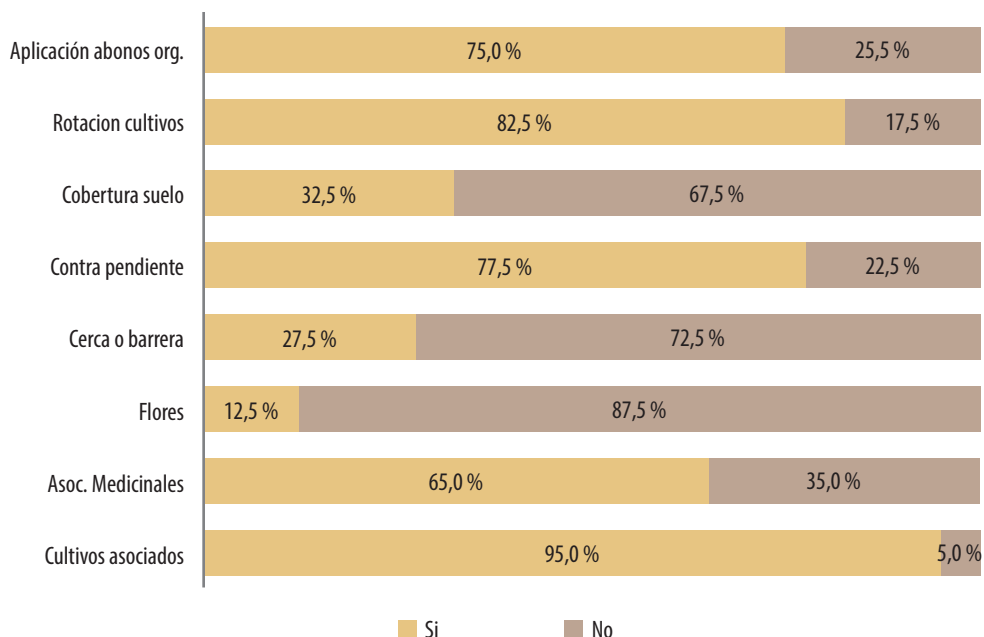
En el 75% de las huertas estudiadas se implementa la aplicación de diversos abonos orgánicos para mejorar las condiciones físicas, biológicas y nutricionales del suelo, propiciando un mejor crecimiento de los cultivos.

**GRÁFICO 54.** Aplicación de abonos orgánicos en las huertas



La práctica agroecológica que se aplica en mayor medida en las huertas es la asociación de cultivos, que se implementa en el 95% de los casos. Las demás prácticas mayormente aplicadas son rotación de cultivos, cultivo contra pendiente y aplicación de abonos orgánicos. Las prácticas menos implementadas son la asociación con flores, que es realizada en el 12,5% de las huertas; el cultivo de cercas vivas, 27,5% y la cobertura de suelo, 32,5%.

**GRÁFICO 55:** Prácticas agroecológicas implementadas en las huertas



*Imagen 37.* Productora acompañada por técnicas del proyecto

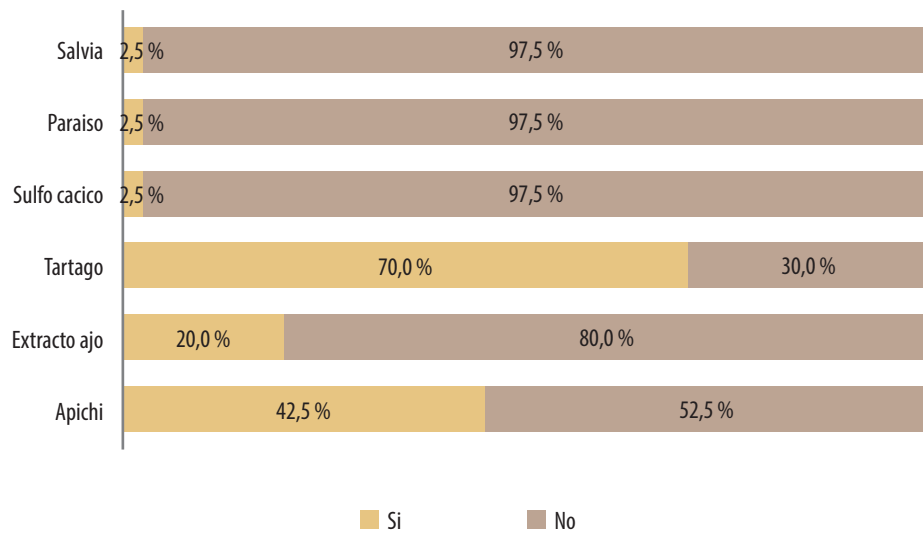


Fuente: Decidamos

#### 4.9. *Tratamientos de control de insectos y enfermedades en los cultivos*

El tratamiento más utilizado para el control fitosanitario de las huertas del asentamiento es el extracto de tártago; para ello se realiza un preparado de hojas y semillas maduras. Las hojas tienen acción fungicida y las semillas controlan los insectos. También se aplica el preparado Apichi, en el 42,5% de las huertas y el ajo en el 20% de las huertas. En menor proporción se aplica caldo sulfocálcico, paraíso y salvia.

**GRÁFICO 56:** Tratamientos de control fitosanitario implementados en las huertas



**Imagen 38.** Planta de tártago



Fuente: Flora y Fauna del Uruguay

**Imagen 39.** Semillas de tártago

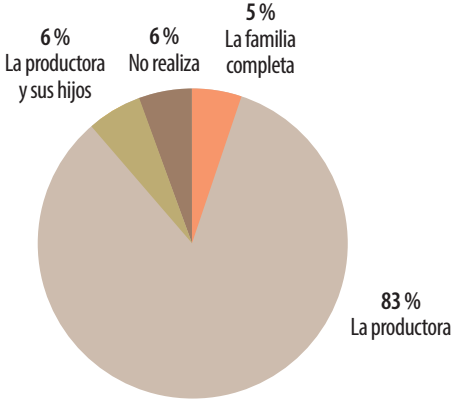


Fuente: Mirian López en Pixabay



La aplicación de los tratamientos de control de insectos y enfermedades en los cultivos es realizada en el 83% de los casos por las productoras, en el 6% de las huertas por la productora y sus hijos/as y en el 5% de los casos ayuda toda la familia en esta tarea. En el 6% de las huertas no se realizan prácticas de control fitosanitario.

**GRÁFICO 57.** Responsables de la aplicación de tratamientos



**Imagen 40.** Productora de Flor de Itapuami con su hijo en la huerta familiar

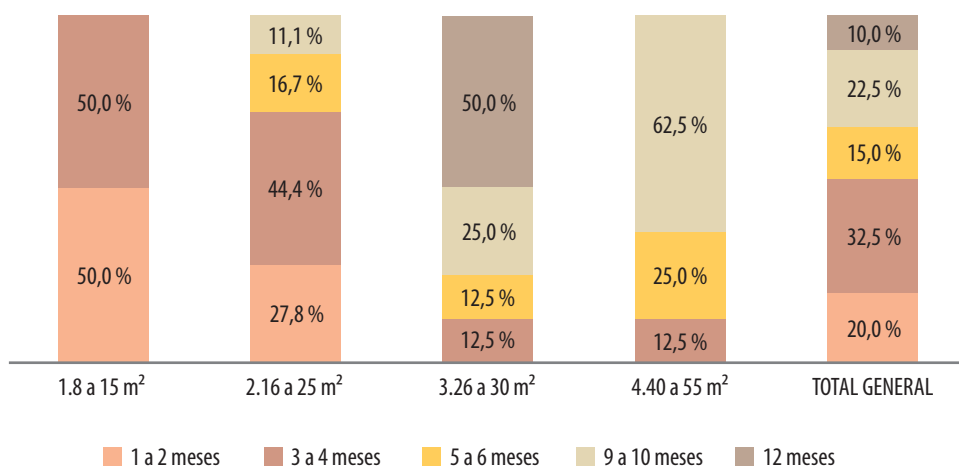


Fuente: Decidamos

#### 4.10. *Periodo de producción y cosecha en la huerta*

El periodo de producción y cosecha de la huerta difiere en relación al clima y a las posibilidades de las familias. En las huertas estudiadas el 20% cosecha durante 1 a 2 meses, 32,5% cosecha durante 3 a 4 meses, 15% produce y cosecha durante 5 a 6 meses, 22,5% produce y cosecha de 9 a 10 meses y el 10% produce todo el año.

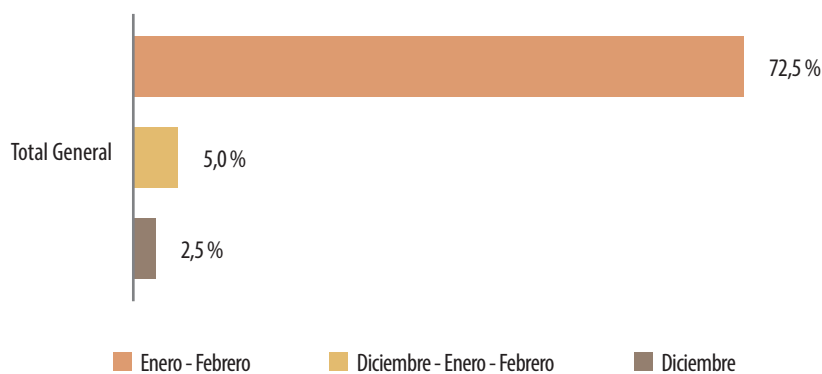
**GRÁFICO 58:** Periodo de producción de las huertas familiares



#### 4.10.1. Época de menor producción en la huerta

La época de menor producción de la huerta es el verano. El 2,5% de las productoras consultadas dejan de producir en diciembre, el 5% durante los 3 meses más calurosos, diciembre, enero y febrero. El 72,5% suspende la producción en enero y febrero.

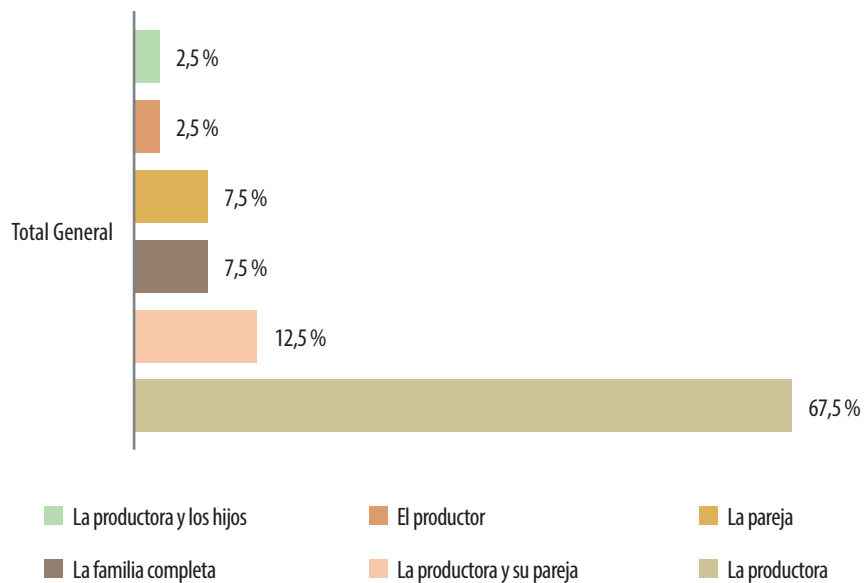
**GRÁFICO 59:** Periodo de menor producción en las huertas



#### 4.10.2. Responsables del cuidado de la huerta

En el 67,5% de los casos, el cuidado de la huerta es realizado por la productora. En el 12,5% de los casos, la huerta es cuidada por toda la familia; en el 7,5% de las huertas, la productora recibe ayuda de su pareja; en el 7,5% de las huertas el cuidado es realizado por la pareja de la productora. Un 2,5% de las huertas consultadas es cuidada por un productor. El 2,5% de las huertas es cuidado por la productora y sus hijos.

**GRÁFICO 60:** Responsables de cuidado de la huerta



*Imágenes 41 y 42.* Productoras trabajando en las huertas

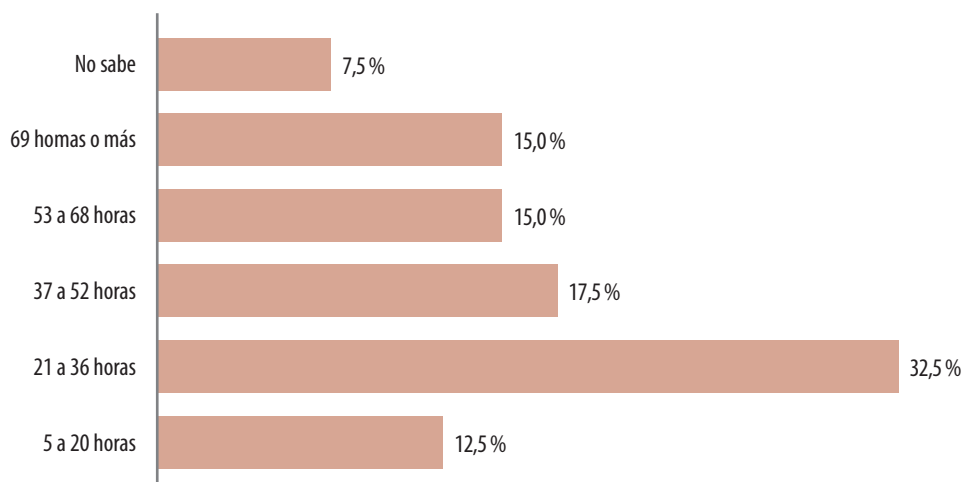


Fuente: Decidamos

#### 4.10.3. *Tiempo de dedicación al cuidado de la huerta*

El tiempo que dedican las productoras a las tareas de la huerta es muy variable. En el 32,5% de los casos le dedican de 21 a 36 horas por mes, es decir alrededor de una hora por día. En el 17,5% de las huertas el tiempo de dedicación es de 37 a 52 horas por mes, en tanto 15% de las productoras le dedica de 53 a 68 horas mensuales. 15% de las huertas reciben 69 o más horas de trabajo por mes y en un 12,5% de los casos el tiempo de dedicación es de 5 a 20 horas por mes.

**GRÁFICO 61.** Tiempo dedicado al cuidado de las huertas



**Imagen 43.** Productora en tarea de cuidado

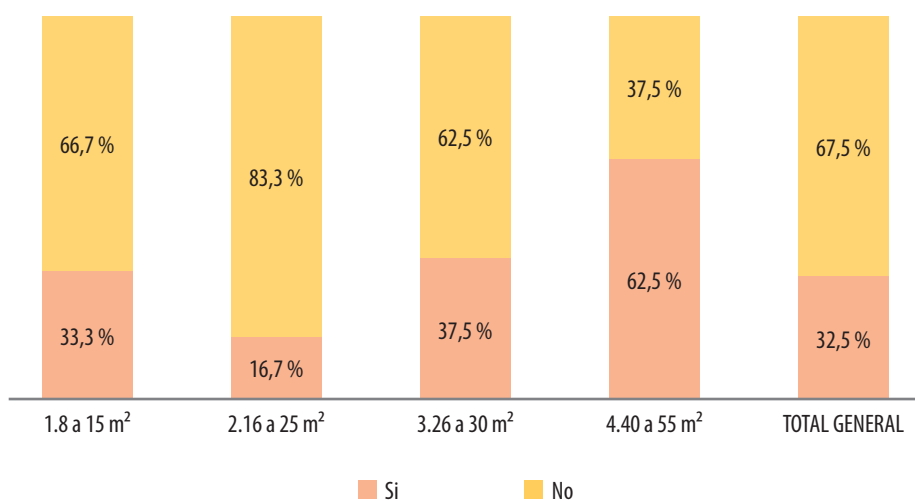


Fuente: Decidamos

#### **4.11. Procesamiento de alimentos**

Algún tipo de procesamiento de alimentos es realizado por el 32,5% de las productoras consultadas, con el objetivo de extender el periodo de utilización de las hortalizas que cosechan de la huerta.

**GRÁFICO 62: Implementación de procesamiento de alimentos**



Las formas de procesamiento que realizan son las siguientes:

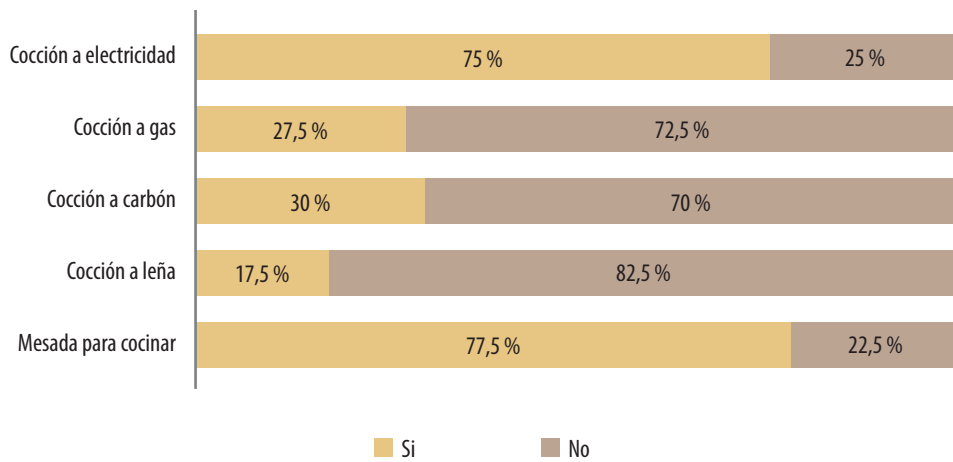
**TABLA 1: Tipos de procesamiento de alimentos**

FORMA DE PROCESAMIENTO	
Tomate congelado	2
Dulce de mamón	1
Guayaba congelada	1
Jugo de perejil congelado	1
Molienda de perejil seco	1
Perejil conservado en heladera	1
Salsa y congelado de tomate verduras congeladas	2
Salsa de tomate y dulce de mamón	1
Tarta de acelga	1
Tomate en salsa	1
Salsa de tomate y locote	1
<b>Total general</b>	<b>13</b>

#### 4.11.1. Cocción de alimentos

La cocción de los alimentos es realizada en el 75% de los casos a través de hornallas y/o hornos eléctricos. En el 28% de los casos se utiliza gas, en tanto el 30% utiliza carbón y el 18% emplea leña para cocinar los alimentos. Para la preparación de los alimentos, el 78% cuenta con algún tipo de mesada para la manipulación y procesamiento de los ingredientes.

**GRÁFICO 63:** Tipos de cocción de los alimentos y utilización de mesada



**Imagen 44.** Productora con su cosecha de perejil

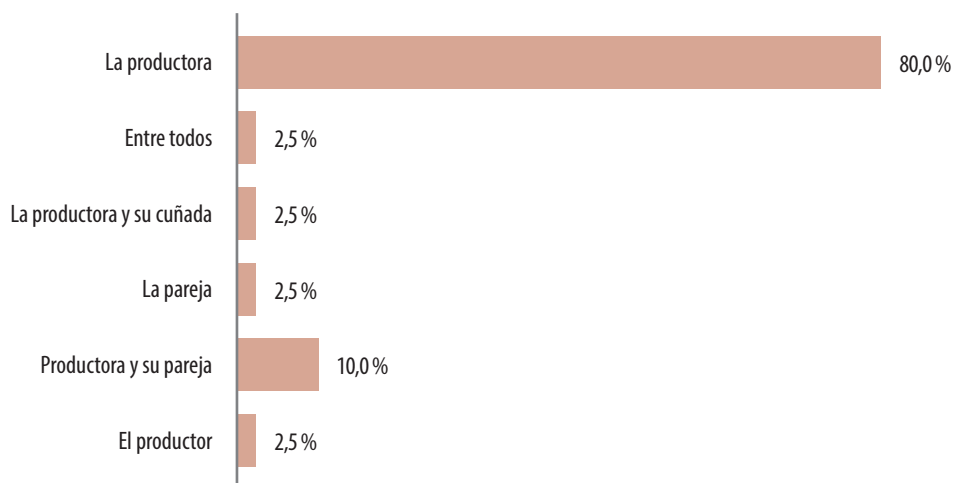


Fuente: Decidamos

#### 4.11.2. Responsable de la preparación de la comida

En el 80% de los casos la productora es la encargada de la preparación de la comida; en 2,5% de los casos la preparación se hace entre todos los que están en la casa; en el 2,5% la preparación de la comida está a cargo de la productora y su cuñada; en el 2,5% se encarga su pareja, en el 10% de los casos la preparación de la comida es compartida entre la productora y su pareja y en 2,5% se encarga el productor.

**GRÁFICO 64:** Responsables de la preparación de la comida



*Imagen 45.* Productora preparando la comida

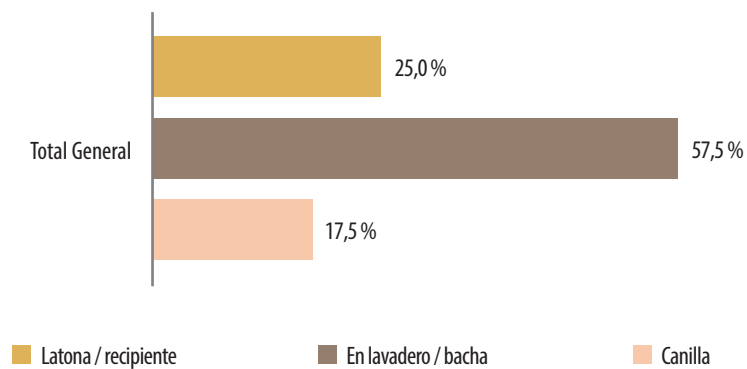


Fuente: Decidamos

#### 4.11.3. Lavado de verduras

El lavado de las verduras y otros ingredientes se realiza en el 57,5% de los casos en bacha o lavadero simple, en el 17,5% de los hogares se hace bajo una canilla no ubicada en la cocina y en el 25% de los casos se hace en una latona u otro recipiente.

**GRÁFICO 65:** Formas de lavado de verduras



**Imagen 46.** Lavado de verduras realizado por una productora



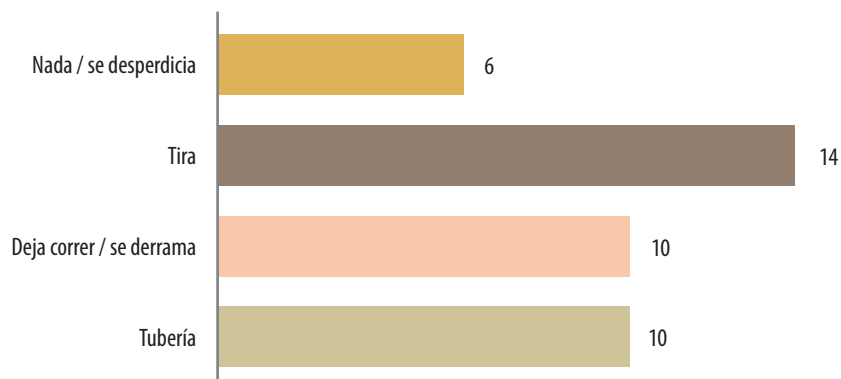
Fuente: Decidamos



#### 4.11.4. Disposición del agua de lavado

En relación a la disposición final del agua del lavado de verduras, 6 productoras desperdician, 14 personas tiran en el patio o entre las plantas, 10 productoras dejan correr en la bacha o bajo la canilla y 10 de ellas dejan que fluya por las tuberías.

**GRÁFICO 66.** Disposición del agua del lavado de verduras



**Imagen 47.** Agua de lavado

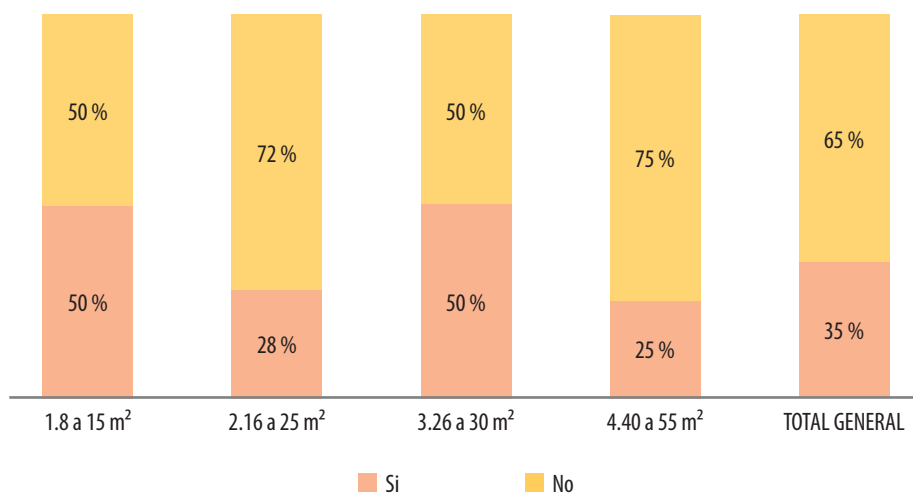


Fuente: Decidamos

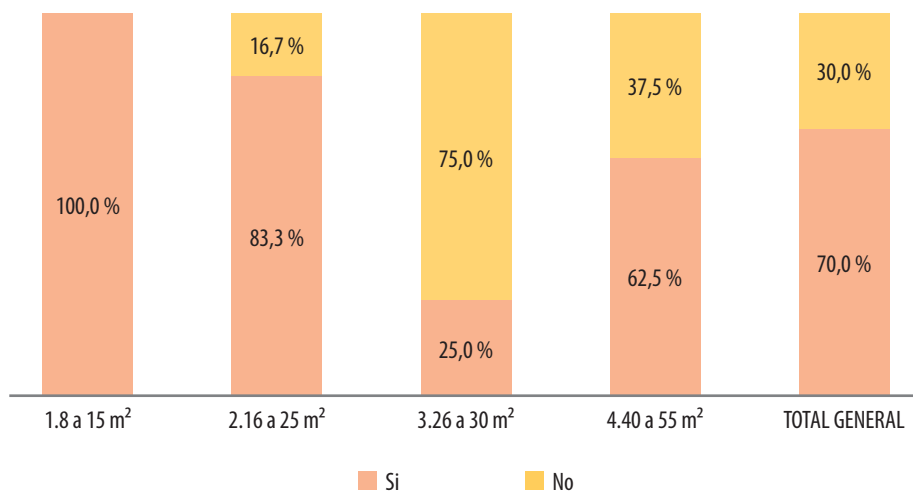
#### 4.11.5. Manejo de residuos

En el 35% de los casos, los residuos sólidos son retirados por un servicio de recolección. El 70% de las familias separan algunos residuos para reciclaje y reutilización, y un 60% de las familias utiliza los residuos orgánicos para preparar compostaje.

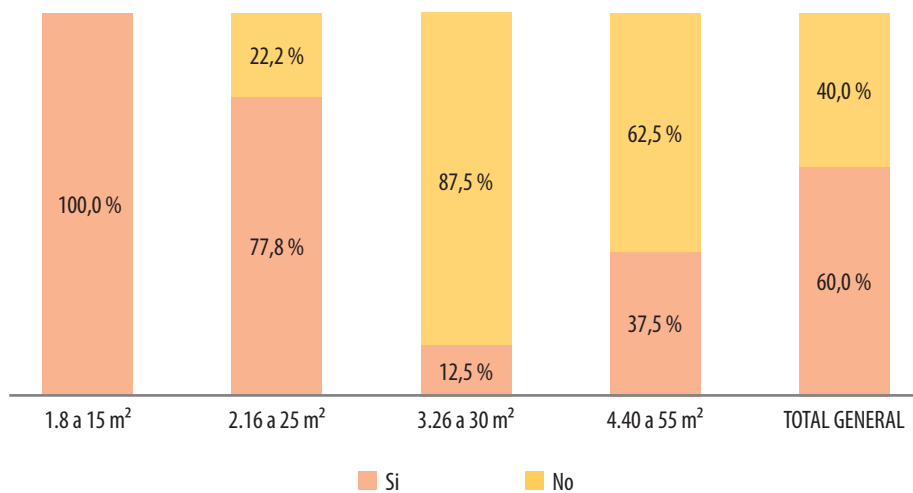
**GRÁFICO 67. Servicio de recolección de residuos**



**GRÁFICO 68. Separación de residuos para reciclaje y reutilización de materiales.**



**GRÁFICO 69. Preparación de compostaje**



**Imagen 48.** Compostaje con hojas y ramas secas y frutos descompuestos



Fuente: Decidamos

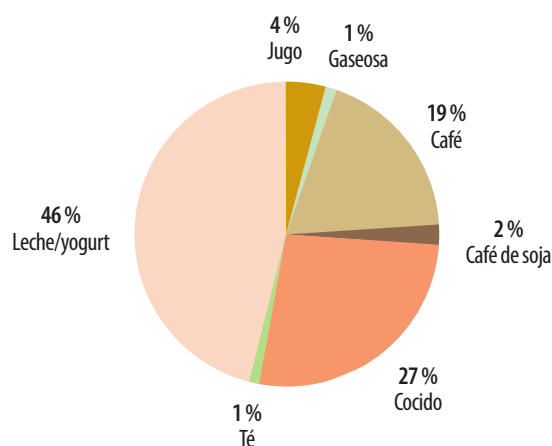
## Módulo 2

### 4.12. Consumo de alimentos en el asentamiento Flor de Itapuami

#### 4.12.1. Desayuno

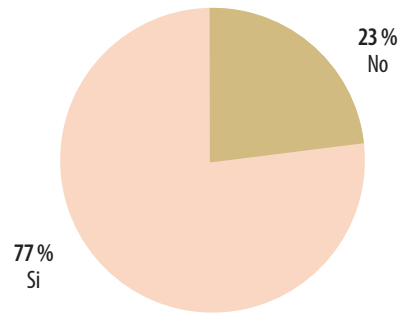
El desayuno de las familias del asentamiento Flor de Itapuami, generalmente presenta una bebida como café, cocido, leche o jugo y un componente sólido. En el 46% de las familias se toma una bebida láctea, principalmente leche y en algunos casos yogurt. La leche acompaña al café, cocido, té y café de soja. En el 27% de los casos se consume cocido, en el 19% de los casos se toma café, 1% toma té y 2% toma café de soja. En 4% de las familias se toma jugo y en el 1% se toma gaseosa.

**GRÁFICO 70:** Bebidas consumidas en el desayuno



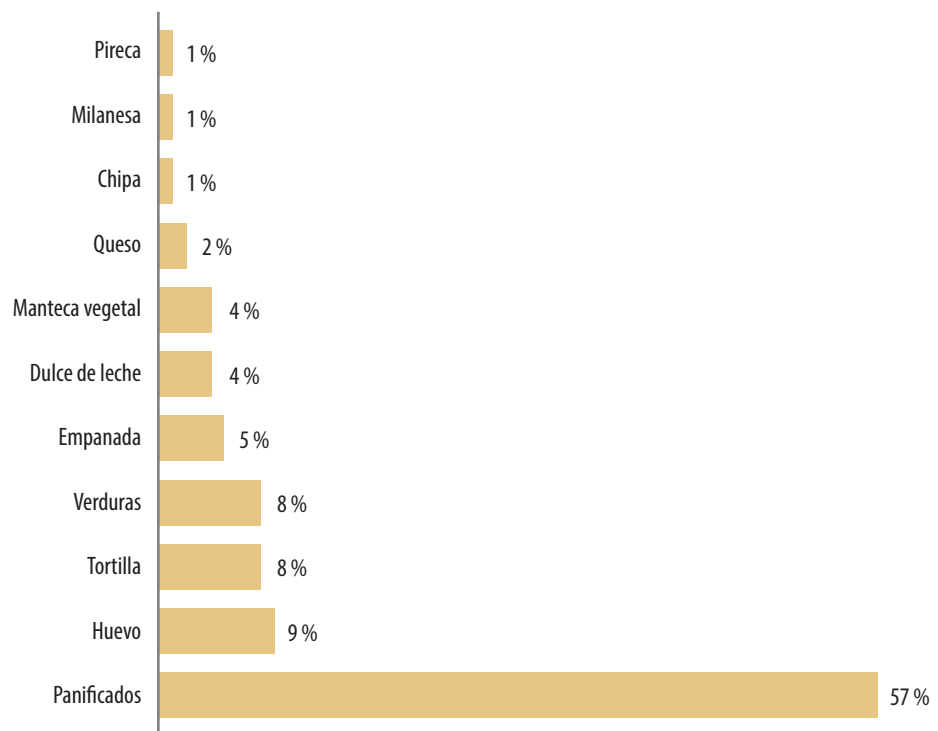
El 77% de las familias consultadas consume azúcar en el desayuno, que constituye un ingrediente agregado al café, café de soja y cocido.

**GRÁFICO 71: Consumo de azúcar**



El café con leche, cocido con leche, el té, el café de soja es acompañado por otros alimentos. En el 57% de los casos se acompaña con panificados, incluyendo galletas, coquito, pan, palito. 5% consume empanada en el desayuno y 8% acompaña con tortilla. Por su parte, entre quienes consumen panificados, 4% incluye dulce de leche, 4% incorpora también manteca vegetal. Por otro lado, 8% incorpora verduras en forma de jugo de perejil o acelga o como parte de *omelette*. Otros alimentos que incluyen en el desayuno son el queso en el 2% de los casos, huevo en el 9% de las familias. Por otro lado, 1% de las familias consultadas consume milanesa, 1% acompaña el desayuno con pireca y 1% consume chipa.

**GRÁFICO 72. Alimentos consumidos en el desayuno**



**Ilustraciones 49 y 50.** Cocido y tortillita, dos componentes



Fuente: Diario ABC Color

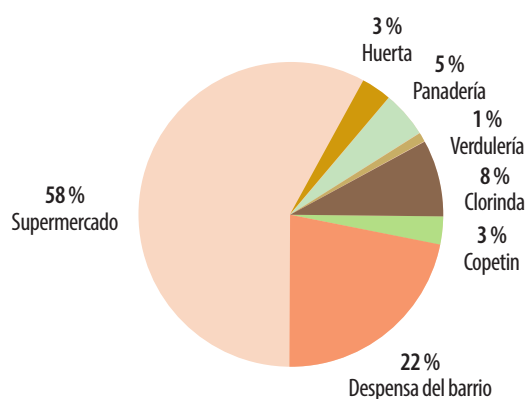


Fuente: tembiuparaguay.com

### Origen de ingredientes y alimentos del desayuno

Los ingredientes utilizados para preparar el desayuno en los hogares de Flor de Itapuami, proviene en el 58% de los casos estudiados de supermercados de la ciudad de Luque, especialmente de aquellos que se caracterizan por ofrecer precios bajos. El 22% de los ingredientes se compran de la despensa o almacén del barrio, que, en el periodo de estudio, se proveían a su vez, de Clorinda. Parte del pan también se compra de panaderías locales, en 5% de los casos. De la huerta familiar se obtienen verduras para la preparación de jugos verdes y de *omelette*, en el 8% de los casos. En el 3% de los hogares se compra de la verdulería y el 3% compra empanada o milanesa del copetín del barrio para desayunar.

**GRÁFICO 73.** Origen de los alimentos consumidos en el desayuno



**Imágenes 51 y 52.** Algunos de los alimentos que se compran de supermercados de la ciudad de Luque



Fuente: Supermercado Stock, Luque

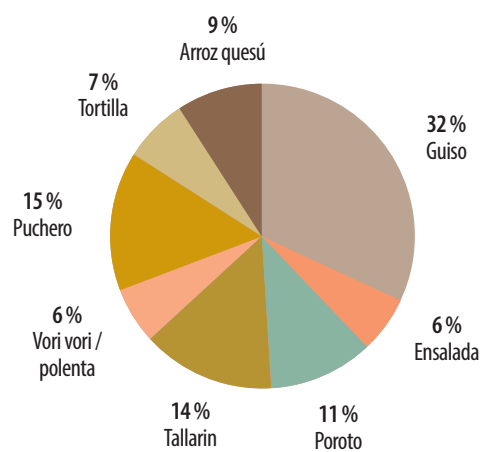


Fuente: Diario Hoy

#### 4.12.2. Almuerzos

Los platos principales que forman parte de los almuerzos mencionados en el estudio son los siguientes: El guiso en primer lugar, durante los tres días estudiados, fue la comida más consumida, en el 32% de los casos. El puchero es elaborado y consumido en el 15% de las familias consultadas. El tallarín es otro de los platos favoritos, forma parte del almuerzo del 14% de las familias. Normalmente es acompañado con carne de vaca o pollo y salsa de tomate. El poroto o kumanda es consumido por 11% de las familias. Arroz quesú es preparado como almuerzo por el 9%, tortilla es consumida como almuerzo en el 7% de los casos, vori vori es el almuerzo del 6% de las familias. Por su parte, la ensalada de verduras, como lechuga, perejil y tomate es consumida en el 6% de los casos. Las verduras provienen mayormente de la huerta familiar o de la vecina.

**GRÁFICO 74.** Principales alimentos consumidos en el almuerzo



**Imágenes 53 y 54.** Guiso y puchero, dos de los platos favoritos en las mesas de Flor de Itapuami



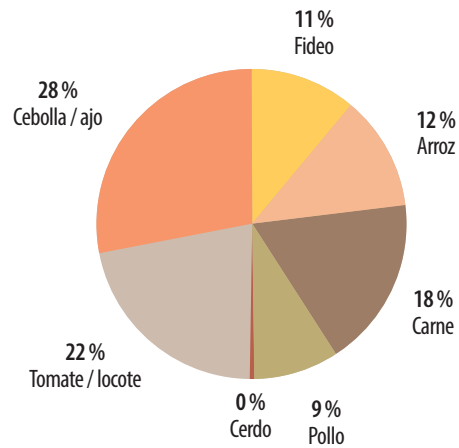
Fuente: Recetas.com.py



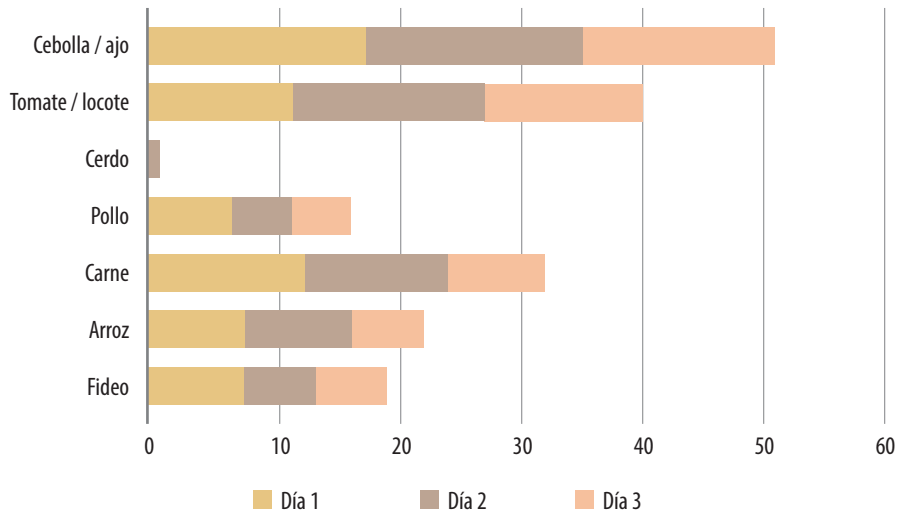
Fuente: Cookpad.com.py

Los ingredientes más utilizados para la preparación de los almuerzos son los siguientes: 28% Cebolla de bulbo y ajo, 22% tomate y salsa de tomate, 18% carne, 12% arroz blanco, 11% fideos de diversos tipos (cortadito, tallarín, codito), 9% pollo (alitas, muslo) y 0,5% cerdo.

**GRÁFICO 75:** Ingredientes utilizados en la preparación del almuerzo



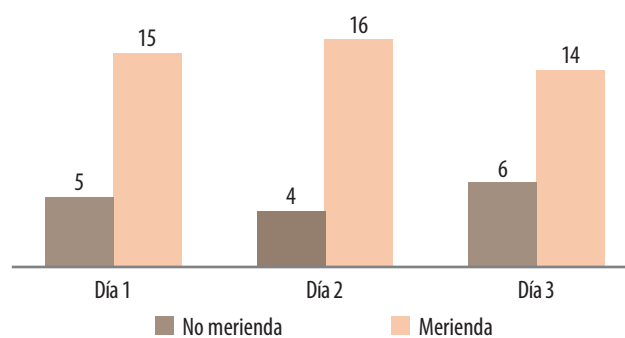
**GRÁFICO 76:** Ingredientes principales de los almuerzos durante tres días de la semana



#### 4.12.3. Merienda

Entre 4 y 6 de las familias consultadas no consumen merienda a la tarde. Las familias que sí lo hacen incorporan muy diversos alimentos para merendar, así, por ejemplo, yogurt, café con leche, cocido con leche, frutas como banana y naranja, jugos, leche con galletita y torta, chocolatada, bollo, bizcochuelo y algunas personas toman tereré.

**GRÁFICO 77:** Merienda a la tarde



**TABLA 2: Alimentos consumidos en la merienda**

<b>DÍA 1</b>	<b>Cantidad</b>
Café con leche	1
Café con leche y tostadas	1
Cocido y chipa	1
Frutas	1
Jugo de melón	1
Leche con galletita	1
Leche con torta	1
Té negro con leche	1
Tereré	2
Toddy licuado	1
Yogurt con banana	1
Yogur con pan	1
Yogurt	1
Yogurt con alfajor de maicena	1
<b>DÍA 2</b>	<b>Cantidad</b>
Banana	1
Bollo (comprado de la bollería)	1
Café con leche con mixto	1
Café con leche y pireca	1
Cocido con leche con pan	1
Cocido y palito	1
Ensalada de frutas	1
Frutas	1
Naranjas	1
Salame con pan	1
Tereré	2
Tereré y coquitos	1
Yogurt	1
Yogurt con banana	1
Yogurt de frutilla	1
<b>DÍA 3</b>	<b>Cantidad</b>
Bizcochuelo	1
Cocido con leche con pan	2
Jugo	1
Jugo de banana	1
Leche con torta blanca	1
Leche, yogurt y galletitas	1
Naranjas	1
Yogurt	1
Yogurt	4
Yogurt con cereal	1



Imagen 55. Bebida de tereré



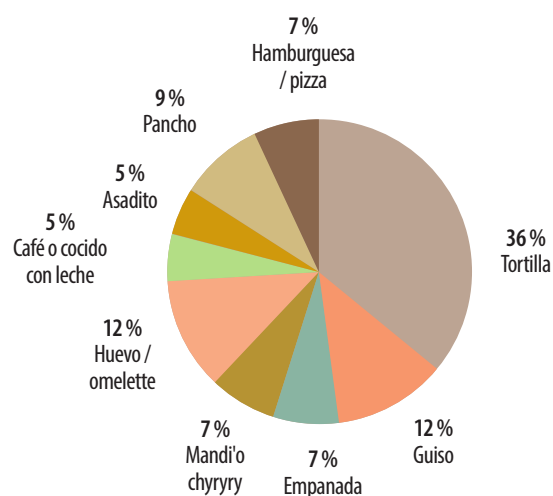
Fuente: Taringa.net

Algunos alimentos como el yogurt, la leche con torta o bizcochuelo, la banana y el jugo de banana, son consumidos especialmente por niños y niñas. Las personas adultas consumen con mayor frecuencia cocido o café con leche acompañado de panificados, así como tereré.

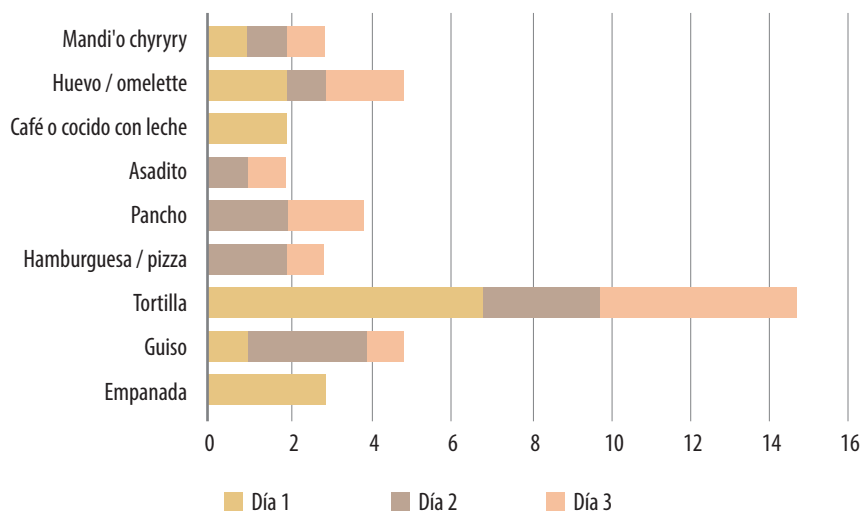
#### 4.12.4. Cenas

La comida más consumida en las cenas es la tortilla, representa el 36% de los casos. El 12% de las familias prepara *omelette* de verduras o huevo duro /frito con ensalada. También en el 12% de las familias se consume guiso que puede ser de arroz o fideo. En el 7% de los casos se consume empanada. Igualmente, en esa proporción, 7%, se prepara *mandi'o chyriry*. Por su parte, el 9% de las familias prepara o compra pancho para la cena. En el 7% de los casos se prefiere pizza o hamburguesa para la cena. En el 5% de las familias se toma café o cocido con leche como cena y otro 5% consume asadito.

GRÁFICO 78: Alimentos consumidos en la cena

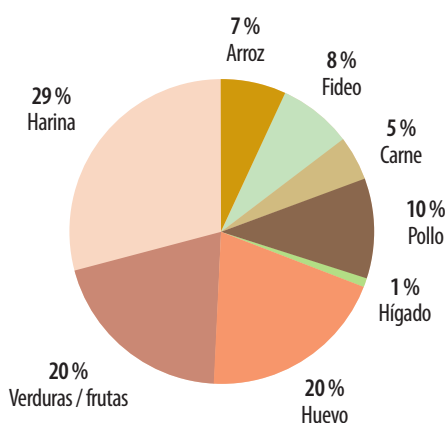


**GRÁFICO 79: Alimentos más consumidos en la cena en tres días**

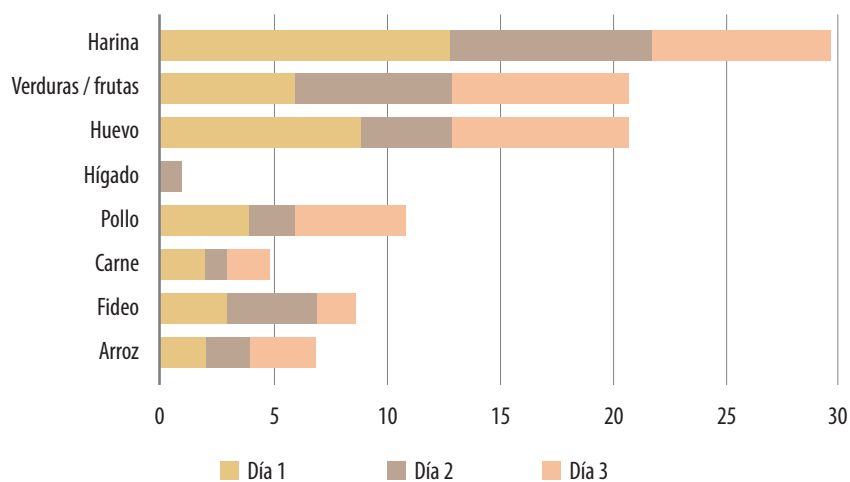


Los ingredientes más utilizados para preparar la cena son: 29% harina; 20% huevos; 20% verduras; 10% pollo; 8% fideo; 7% arroz; 5% carne; 1% hígado.

**GRÁFICO 80: Ingredientes principales que componen la cena**



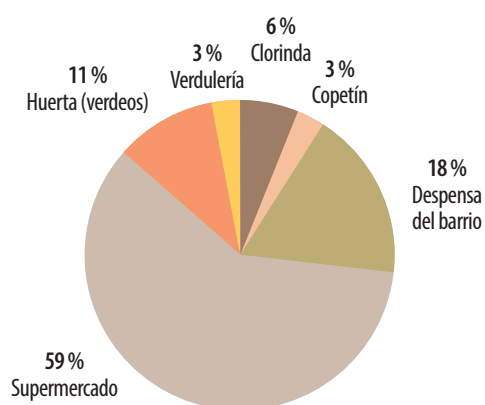
**GRÁFICO 81: Ingredientes principales de las cenas de tres días**



### Origen de los alimentos e ingredientes de los almuerzos y cenas

La mayor parte de los ingredientes utilizados para preparar el almuerzo o la cena, en el 59% de los casos, provienen de supermercados de Luque, los que tradicionalmente ofrecen precios bajos y ofertas semanales. El 18% compra de la despensa del barrio, que también proveen alimentos provenientes de Clorinda a precios más accesibles. El 11% de las familias utiliza las verduras de la huerta familiar. Un 6% de las familias consigue alimentos directamente de Clorinda. Por su parte, 3% compra frutas o verduras de verdulerías locales y 3% compra comida del copetín del barrio.

**GRÁFICO 82:** Origen de los alimentos consumidos en almuerzos y cenas



# 5



## CONCLUSIONES

La responsabilidad de asegurar parte del acceso a alimentos sanos a partir del cuidado de las huertas y el procesamiento de los alimentos, se asienta sobre el tiempo de trabajo de las mujeres de las comunidades que forman parte del Asentamiento Flor de Itapuami. Éstas trabajan la tierra en condiciones caracterizadas por dinámicas sociales en las que se entrelazan diversos factores de opresión: condiciones de asentamiento precario derivado de procesos de migración forzada, sumadas a la discriminación de género, de clase, étnica, que deriva en trabajos remunerados con bajos salarios, sin seguridad social a lo que suma la doble - y muchas veces triple - jornada laboral en las tareas de cuidado en el ámbito reproductivo.

Como contracara a las situaciones de opresión dadas como resultado de la articulación de los sistemas estructurales de dominación, el trabajo en las huertas, aún con un tamaño reducido, albergan una variedad de 6, 8 o más hortalizas, sumamente valiosas para contribuir a la seguridad y soberanía alimentaria, lo cual impacta en posibilidades de autonomía económica por parte de las mujeres, junto con los espacios de reunión y encuentro desarrollados para las tareas de procesamiento comunitario de los alimentos.

En específico, las huertas implementadas en el asentamiento Flor de Itapuami son de pequeñas dimensiones, varían entre 8 metros cuadrados, la más pequeña, hasta 54 metros cuadrados, siendo el tamaño promedio de 20 a 30 metros cuadrados.

Las hortalizas más frecuentemente producidas son el tomate y la cebollita de hoja, ambas se encuentran cultivadas en el 100% de las huertas, la acelga (98%), lechuga (95%), el perejil (93%), kuratú (92%), zanahoria (85%), locote (83%), remolacha (80%), cebolla de bulbo (55%) y repollo (37%).

Cultivan algunas hortalizas en mayor cantidad y otras no cultivan o le dedican poco espacio por una combinación de factores:

- Cultivan más aquellas que les gusta consumir.
- Tienen poco espacio, de modo que priorizan algunas, las que más consumen habitualmente.
- Cultivan en menor proporción aquellas que tienen mayor ataque de plagas y no son fundamentales para su consumo, por ejemplo, el repollo. El repollo sufre frecuentemente el ataque de larvas y pulgones, por lo cual, para conseguir cultivos sanos, requiere tratamientos frecuentes y mayor cuidado y tiempo de dedicación, por lo cual, muchas productoras optaron por no cultivar o dedicar poco espacio a su cultivo.
- Entre las hortalizas que tienen más excedentes y generalmente venden, regalan o intercambian, se encuentran la acelga, la lechuga, el perejil y la cebollita de hoja.

La fuente de abastecimiento de agua en el 92% de los casos estudiados proviene de la Aguatería, en tanto 8% se proveen del vecino, es el caso de las familias que no cuentan con conexión a la red de abastecimiento del asentamiento. Esta agua es utilizada para el consumo familiar, para todos los usos domésticos y también para el riego de la huerta. El riego se hace con manguera (45%), con manguera y regadera (25%), solo con regadera (5%) y con sistema

de goteo (25%), siendo este último, el de mejor perfil para ahorrar y racionalizar el uso del agua.

El cultivo de plantas medicinales y aromáticas acompaña a las huertas. La planta aromática más encontrada es la ruda (67,5%). También están presentes menta (35%), cedrón Paraguay (30%), cedrón kapi'i (27,5%), y romero (25%). En menor proporción se encuentran otras especies medicinales como ajeno, burrito, pacholí, penicilina, carqueja, jagareté ka'a entre otras. Una limitación para la presencia de mayor diversidad de especies medicinales en las huertas, es la reducida dimensión de las mismas. Para salvaguardar el espacio de las áreas de producción se podría estimular la plantación de medicinas por fuera de la huerta, al lado del cercado.

Una parte de la producción de alimentos realizada en los hogares constituye el cultivo de frutales. Por sus dimensiones, generalmente están ubicados en el patio o jardín, fuera de la huerta. La especie frutal más cultivada es la acerola (92,5%). Otros frutales presentes son la banana (82,5%), naranja (67,5%), mango (62,5%), limón (45%) y mamón (15%). La plantación y producción de frutales representa una posibilidad de aporte importante de nutrientes como vitaminas y minerales en la alimentación de la familia. Al respecto, una de las frutas más consumidas en las meriendas, es la banana. Es ideal realizar una producción planificada en el vecindario para contar con producción sostenida y evitar la compra de esta fruta e incentivar el cultivo de frutales en veredas y espacios verdes del asentamiento.

Las huertas son cultivadas con métodos agroecológicos, siendo fundamental el mejoramiento y conservación de las propiedades nutricionales del suelo con el aporte de abonos orgánicos. El abono más utilizado es el estiércol de vaca/gallina en el 87,5%. Otros abonos incorporados son ceniza (57,5%), cáscara de huevo (50%), compost (37,5%), mantillo (27,5%), biofertilizante (25%), purín (10%) y harina de hueso (5%). Se podría incentivar el incremento de la elaboración y aplicación de compost, biofertilizantes y purines, para el mayor aprovechamiento de recursos locales en el mejoramiento de las condiciones de producción agroecológica.

En cuanto a las prácticas agroecológicas implementadas en las huertas se han encontrado las siguientes: asociación de cultivos (95%), rotación de cultivos (82,5%), cultivo contrapendiente (77,5%), asociación con especies medicinales (65%), cobertura de suelo (32,5%), cerca viva o barrera vegetal (27,5%) y asociación con flores (12,5%). Para el tratamiento de insectos y enfermedades en los cultivos, el tratamiento más utilizado es el extracto de tártago, en el 70% de los casos. También se aplican Apichi (42,5%), ajo (20%), caldo sulfocálcico (2,5%), paraíso (2,5%) y salvia (2,5%).

El periodo de producción y cosecha es variable, dependiendo básicamente de las condiciones climáticas y de las familias. El 20% cosecha durante 1 a 2 meses; 32,5% cosecha durante 3 a 4 meses; 15% produce y cosecha durante 5 a 6 meses; 22,5% produce y cosecha 9 a 10 meses y el 10% produce todo el año. Se debe considerar que 28 personas consultadas sobre la producción, forman parte del grupo que ha iniciado formalmente el cultivo de huertas, en el mes de marzo de 2023, por lo cual, el periodo productivo y de cosecha se irá extendiendo a medida que tengan mayor experiencia y práctica.

En relación a las condiciones climáticas, la época de menor producción de la huerta es el verano. El 2,5% de las productoras consultadas dejan de producir en diciembre, el 5% durante los 3 meses más calurosos, diciembre, enero y febrero. El 72,5% suspende la producción en enero y febrero. Cabe aclarar, que las personas que iniciaron la huerta en marzo de 2023, basadas en

las referencias de sus compañeras y vecinas más experimentadas, respondieron que la huerta permanecerá en pausa en enero y febrero, por ser meses muy calurosos. La continuidad de la producción en verano requiere mejor infraestructura, cobertura de sombraje en toda la huerta, riego frecuente y mayor tiempo de dedicación todos los días de la semana.

En este sentido, la mayor dedicación al cuidado de la huerta lo realiza la productora, en el 67,5% de los casos. En el 12,5% de los casos, la responsabilidad del cuidado de la huerta es compartida por toda la familia; en el 7,5% de las huertas, la productora recibe ayuda de su pareja; en el 7,5% de las huertas el cuidado es realizado por la pareja de la productora. Un 2,5% de las huertas consultadas es cuidada por un productor masculino. El 2,5% de las huertas es cuidada por la productora y sus hijos.

El tiempo de dedicación al cuidado de las huertas es muy variable. En el 32,5% de los casos le dedican de 21 a 36 horas por mes, es decir alrededor de una hora por día. En el 17,5% de las huertas el tiempo de dedicación es de 37 a 52 horas por mes, en tanto 15% de las productoras le dedica de 53 a 68 horas mensuales. 15% de las huertas reciben 69 o más horas de trabajo por mes y en un 12,5% de los casos el tiempo de dedicación es de 5 a 20 horas por mes.

Las hortalizas y frutas producidas son consumidas en su mayor parte en estado fresco, recién cosechadas. Solo el 32,5% de las productoras, realiza algún procesamiento de hortalizas o frutas, como tomate congelado, dulce de mamón, perejil seco, salsa de tomate. El procesamiento artesanal de hortalizas se podría incentivar para extender el periodo de aprovechamiento de estos alimentos por más tiempo.

En relación a la elaboración de comidas, se ha encontrado que la cocción se realiza mayoritariamente con energía eléctrica (75%), por medio de hornalla y hornos que funcionan a electricidad. También se utiliza gas (28%), carbón (30%) y leña (18%). En el 78% de los casos cuentan con mesa o mesada para la manipulación de alimentos.

La productora, además de trabajar en la huerta, es también la persona que se ocupa de preparar la comida en el 80% de los casos. En el 2,5% de los casos la productora es ayudada por toda la familia, o por su pareja (10%), o por su cuñada (2,5%). En el 2,5% de los casos se encarga la pareja de la productora o el productor (2,5%).

En el proceso de preparación de la comida, el lavado de las verduras y otros ingredientes se realiza en el 57,5% de los casos en bacha o lavadero. En otros casos se lava bajo una canilla, puede ser en el patio (17,5%) o en una latona o recipiente (25%). En relación al manejo del agua de lavado, se ha encontrado que la mayor parte de las veces es desperdiciada, solo 14 productoras (35%) tiran el agua entre las plantas, en los demás casos se deja correr y se pierde en el patio o por las tuberías. De acuerdo al testimonio de varias familias, el agua que llega de la empresa aguatera muchas veces tiene dificultades, llega en pequeña cantidad o no tiene presión. Es interesante considerar la posibilidad de ir generando condiciones para la recolección de agua de lluvia y la reutilización de aguas grises<sup>2</sup>.

En cuanto al manejo de residuos, en el 35% de los casos, son retirados por un servicio de recolección. El 70% de las familias consultadas, separan algunos residuos para reciclaje y reutilización y un 60% de todas las familias está empezando a utilizar los residuos orgánicos

<sup>2</sup> Son aguas usadas por el ser humano que provienen del desagüe de duchas, bañeras, lavarropas, lavado de platos, etc. Contienen generalmente jabón y un nivel mucho menor de contenido fecal. Esto la hace ideal para el reciclaje. Acción contra el Hambre. Aguas negras ¿Qué son y cómo pueden tratarse? Disponible en: <https://www.accioncontraelhambre.org/es/aguas-negras-que-son>

para preparar compostaje o coloca las cáscaras de frutas y verduras en el patio para un compostaje natural.

En relación al consumo de alimentos por parte de las familias de Flor de Itapuami, el desayuno más consumido en las familias consultadas es el cocido con leche en el 27% de los casos y las bebidas más importantes en términos de consumo son la leche y el yogurt, presentes en el 46% de los desayunos. La leche que se consume es generalmente en sachet o caja, de industria nacional comprada del supermercado o de industria argentina, proveniente de Clorinda. En el caso del yogurt también es adquirido del supermercado, generalmente de producción nacional. Siendo un alimento muy apreciado por las familias, se puede considerar la capacitación en la elaboración de yogurt casero, que requiere una técnica relativamente sencilla y representaría un ahorro y una mejoría en la calidad del alimento, mucho más natural, sin conservantes ni colorantes.

El café tradicional también forma parte del desayuno en el 19% de los casos y café de soja consume el 2% de las familias, siendo el té incorporado al desayuno solo en 1% de los casos. El café es nacional, en algunos casos soluble y en otros casos molido, comprado del supermercado. La yerba mate también es nacional, puede ser adquirida al granel o envasado.

Un aspecto muy positivo es que algunas familias han adoptado el consumo de jugo verde incorporando verduras como perejil, apio, lechuga, acelga, pepino, al desayuno en el 4% de los casos, siendo cosechadas de la huerta varias hortalizas para el efecto. En contrapartida, se encontró que 1% toma bebida gaseosa como parte del desayuno.

Como parte de los alimentos sólidos que integran el desayuno se encuentran en el 57% de los casos los panificados, especialmente, pan, galleta, coquito, palito, adquiridos generalmente del supermercado a granel. El pan y la galleta son untados con manteca vegetal y dulce de leche, en el 4% de los casos. El consumo de manteca vegetal o margarina, al tratarse de grasa trans, es preocupante, especialmente en el desayuno de niños y niñas de las familias.

La tortilla está presente en el desayuno del 8% de las familias, lo que implica el uso de harina, huevos, leche o agua, aceite y alguna verdura como perejil, cebollita, lechuga o acelga para su elaboración. Romper el ayuno con un alimento frito es ciertamente muy poco saludable, e implica también una concentración alta de carbohidratos por la harina utilizada. Asimismo, otros alimentos fritos que incorporan algunas familias son milanesa (1%) y pireca (1%).

Huevo es un alimento que se incluye en el desayuno en el 9% de los casos, en forma de *omelette* o en la tortilla. En ambos casos, también se introducen algunas verduras, mejorando la calidad nutricional del alimento. Solo 1% consume chipa en el desayuno.

Por otro lado, un componente del desayuno en el 77% de los casos es el azúcar blanco, generalmente de producción nacional, adquirido del supermercado y en algunos casos es argentino, de Clorinda. El nivel de consumo del azúcar, en gramos, no se pudo establecer. Pero claramente, algunos desayunos donde los componentes son azúcar, harina y fritura, contribuyen a generar condiciones muy poco saludables de alimentación.

En relación al almuerzo, la comida más consumida en las familias consultadas, en el 32% de los casos, es el guiso, que puede estar elaborado con fideo o arroz. Luego, otros platos que constituyen el almuerzo son el puchero (15%), tallarín con carne de vaca o pollo (14%), poroto en caldo (11%) y arroz quesú (9%). La tortilla vuelve a formar parte del almuerzo en el 7% de

los casos. Un alimento tradicional mencionado en el 6% de las familias es el *vori vori* con carne de vaca o pollo. Ensaladas, principalmente de lechuga y tomate, acompañan el almuerzo en el 6% de los casos.

En relación a los ingredientes que forman parte de la composición de estas comidas, son los siguientes: cebolla de bulbo y ajo (28%) tomate y salsa de tomate (22%), carne (18%) arroz blanco (12%), fideos (11%) y pollo (9%).

El fideo puede ser nacional, comprado al granel de supermercados y en algunos casos es argentino, proveniente de Clorinda. Se da la misma situación con respecto al arroz, de origen nacional o argentino. El aceite es un ingrediente que se utiliza en el 100% de los casos en la elaboración del almuerzo. Generalmente es de origen argentino, de Clorinda o de la despensa que vende también estos productos argentinos y en algunos casos es nacional, comprado del supermercado.

En el periodo consultado, la carne de vaca era generalmente de origen argentino, conseguido a menor precio de Clorinda o de la despensa. El pollo puede ser nacional o de origen argentino. La cebolla, ajo y el tomate en salsa, es adquirido del supermercado o de la despensa. El tomate natural puede ser cosechado de la huerta o comprado en el supermercado o despensa. Las verduras como perejil, cebollita o kuratu provienen de la huerta familiar o vecina. Estas hortalizas forman parte de las diversas comidas elaboradas, como guisos, puchero, *vori vori*, poroto y otros platos. En el caso del puchero, también es enriquecido con zanahoria, acelga que provienen de la huerta. Asimismo, el zapallo forma parte de la elaboración del poroto y el puchero.

Luego del almuerzo, a la tarde, en promedio, 75% de las familias toma una merienda donde predomina nuevamente el consumo de cocido o café con leche y yogurt. También forman parte de la merienda algunas frutas como la naranja y la banana. Acompañan con pan, torta, bizcochuelo, palito, galletitas. En algunos casos toman jugo de frutas. Algunas personas toman *tereré*. La presencia de frutas en estado natural, en ensalada o en jugo es un aspecto importante a destacar y estimular. También el yogurt que destinan en general al consumo de niños y niñas.

En la cena predomina la preferencia por la tortilla en el 36% de los casos. También consumen huevo (12%) en forma de *omelette* o como huevo duro o frito acompañado de ensalada. El guiso forma parte nuevamente de la cena (12%) tanto de fideo como de arroz con carne o pollo. Aparecen también comidas rápidas como favoritas para la cena como el pancho (9%) empanada (7%), y pizza y hamburguesa (7%) y asadito (5%). Algunas familias elaboran *mandi'ó chyriry* (7%) y en algunos hogares se toma café o cocido con leche como cena.

El ingrediente predominante en las cenas es la harina, presente en la tortilla, guiso de fideo, empanada, pizza y en el pan de la hamburguesa y el pancho, lo que implica un alto consumo de carbohidratos en un momento del día donde el gasto de calorías es mínimo. También se destacan las frituras como componentes poco saludables en la cena. Un aspecto positivo es el consumo de verduras que se da en la preparación de *omelette* y como ensaladas.

En relación al origen de los ingredientes utilizados en la cena, también provienen del supermercado, de la despensa del barrio o de Clorinda. Las verduras se cosechan en la huerta o se compra del supermercado. Comidas como pancho, hamburguesa y asadito, generalmente se compran de alguna vecina que prepara o del copetín del barrio.



Se observa en general el predominio de carbohidratos en todas las comidas que realizan las familias, existe mucha presencia de harina blanca, arroz blanco, fideos, panificados y bollería. La tortilla resulta parte de una de las comidas más consumidas, tanto en el desayuno, como en el almuerzo y la cena. A la harina acompaña el azúcar como un carbohidrato muy presente. Por otro lado, también existe un consumo amplio de frituras en los diversos horarios del día.

Es destacable la utilización de verduras y hortalizas de las huertas. Todas las personas consultadas valoraron la importancia de tener disponibles alimentos frescos. Se usan prácticamente todos los días cebollita, perejil, kuratú, lechuga y acelga. Cuando hay disponible, el tomate es fundamental para las familias. Sin ninguna duda, la producción de la huerta es muy importante en términos del mejoramiento de la calidad nutritiva de las comidas y representa el componente saludable de la alimentación de las familias de Flor de Itapuami.

Sería importante trabajar en el equilibrio de los platos preparados cotidianamente a través de la educación alimentaria, teniendo en cuenta el aumento de los niveles de obesidad, así como del incremento general de enfermedades no transmisibles como diabetes e hipertensión, que también fueron detectados en las familias consultadas.

Desde ese punto de vista podrían desarrollarse procesos formativos en relación a la elaboración de alimentos saludables y fáciles, utilizando hortalizas de las huertas, para diversificar las comidas ofrecidas a las familias, así como la preparación de yogurt artesanal, jugos, fermentados y gaseosas de frutas, para estimular el consumo de alimentos más naturales y de menor costo.





# ANEXOS

# INSTRUMENTO DE RELEVAMIENTO PARA DIAGNÓSTICO PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN FLOR DE ITAPUAMI JULIO 2023

Fecha de Relevamiento: \_\_\_\_\_

Realizado por: \_\_\_\_\_

## 1. DATOS DE LA PRODUCTORA URBANA

Nombre de la productora: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del conyugue: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Número de hijos/as: \_\_\_\_\_

Edad de los/as hijos/as: \_\_\_\_\_

Zona: \_\_\_\_\_

¿Cuándo empezó a cultivar la huerta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. DATOS DE HUERTA

Dimensiones de la huerta: \_\_\_\_\_

## 3. ACCESO AL AGUA

Fuente de agua	SI	NO
Pozo calzado		
Ycuá /naciente		
Agua corriente de Aguatería		
Cosecha de agua de lluvia		
Otro		

Método de Riego: \_\_\_\_\_

#### 4. RUBROS QUE CULTIVA

Principales cultivos	Superficie/liños / plantas	Autoconsumo	Comparte / regala	Venta
Lechuga				
Cebollita de verdeo				
Acelga				
Zanahoria				
Remolacha				
Repollo				
Perejil				
Kuratu				
Locote				
Tomate				
Cebolla de bulbo				
<b>MEDICINALES</b>				
<b>FRUTALES</b>				

## 5. ABONOS ORGÁNICOS UTILIZADOS (PRODUCIDOS)

Uso de abonos	SI	NO	Produce en el predio (marcar)
Estiércol de vaca			
Estiércol de gallina			
Compostaje/abonera			
Humus de lombriz			
Biofertilizantes			
Ceniza			
Purín			
Harina de hueso			
Mantillo de monte			
Bocashi			
Cáscara de huevo			
Otros			

## 6. PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS QUE SE REALIZAN

Prácticas agroecológicas	Cumple	NO cumple
Cultivos asociados		
Asociación con medicinales		
Asociación con flores		
Cerca o barrera viva permanente		
Cultiva contra la pendiente		
Cobertura de suelo		
Rotación de cultivos		
Aplicación de abonos orgánicos		
Otros		

## 7. ASOCIACIONES DE CULTIVOS MÁS FRECUENTES

¿Cuáles son las asociaciones de cultivos más frecuentes?

---



---



---



---



---

**8. TRATAMIENTOS REALIZADOS PARA CONTROL DE INSECTOS Y ENFERMEDADES. ¿QUIÉN REALIZA EL TRATAMIENTO DE CONTROL?**

---

---

---

---

---

**9. ¿PARA CUÁNTOS MESES ALCANZA LA PRODUCCIÓN DE LA HUERTA?**

---

---

---

**10. ¿CUÁLES SON LAS HORTALIZAS QUE MÁS COSECHA Y CONSUME? EN EL CASO DE LAS PERSONAS QUE CULTIVAN A PARTIR DE ESTE AÑO, ¿CUÁLES SON LAS HORTALIZAS QUE LE GUSTARÍA COSECHAR EN MAYOR CANTIDAD Y CONSUMIR CON FRECUENCIA?**

---

---

---

---

---

**11. ¿EN QUÉ ÉPOCA SE PRODUCE MENOS O NO SE PRODUCE? ¿POR QUÉ?**

---

---

---

---

**12. ¿QUIÉNES CUIDAN LA HUERTA? ¿CUÁLES SON LAS TAREAS QUE REALIZAN?**

---

---

---

---

---

---

### 13. ¿CUÁNTO TIEMPO LE DEDICAN AL CUIDADO DE LA HUERTA?

TAREA	HORAS POR DIA	HORAS POR SEMANA	HORAS POR MES	OBSERVACIÓN
Preparación de tablones				
Siembra				
Trasplante				
Cuidados culturales (limpieza, tutorado, raleo, cobertura, etc.)				
Riego de la huerta				
Preparación y aplicación de plaguicidas ecológicos				
Cosecha				
Asistencia a capacitaciones				
Otros				

### 14. ¿SE PROCESAN ALGUNOS ALIMENTOS PARA CONSERVAR POR MÁS TIEMPO? (CONGELADOS, SALSAS, DULCES) ¿CUÁLES?

#### Condiciones de higiene y preparación de alimentos

##### *Preparación de alimentos*

1. ¿Disponen de mesa/mesada para manipulación de alimentos?

---

---

2. Tipo de energía para la cocción de alimentos:

- Leña
- Carbón
- Gas
- Electricidad

#### Abastecimiento y uso del agua para la elaboración de comidas

1. ¿De dónde viene el agua para?

- Tomar
- Cocinar

2. ¿Quién/ quiénes preparan la comida?

---

---

3. ¿Se lavan siempre la mano para preparar la comida?

---



4. ¿Dónde y cómo se lavan las verduras y los alimentos para preparar la comida?

---

---

---

---

5. ¿Qué se hace con el agua servida?

Agua usada en la cocina: \_\_\_\_\_

Agua usada en el baño: \_\_\_\_\_

(¿Letrina? ¿Fosa séptica? ¿Sistema cloacal?)

**Manejo de residuos sólidos (residuos orgánicos/ inorgánicos)**

¿Cómo se hace la disposición de los residuos?

Recolección: \_\_\_\_\_

Quema: \_\_\_\_\_

Entierran (pozo de basura): \_\_\_\_\_

Separación para reciclaje: \_\_\_\_\_

Compostaje de orgánicos: \_\_\_\_\_

## REGISTRO DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DE FAMILIAS EN FLOR DE ITAPUAMI

### INDICACIONES:

- Anotar en este registro, todos los alimentos y bebidas consumidos durante 1 semana, incluyendo un día de fin de semana (sábado o domingo).
- Para evitar que se olvide de algún alimento, conviene anotar todo inmediatamente después de comer. Es importante indicar todos los ingredientes de cada comida.
- Anotar el nombre comercial del ingrediente, si tiene. Registrar también de dónde proviene o se compra cada ingrediente.
- Anotar la fecha y el día de la semana.

### EJEMPLO:

	Menú	Lista de los ingredientes utilizados en la preparación de los alimentos y las bebidas	Nombre comercial o marca del producto	De donde viene el alimento
Desayuno	1 taza de cocido con leche con medio mbeyu	Yerbamate	Pajarito	Super Cacique
		Leche	Fresca	Del barrio
		Agua		
		Azúcar blanca		Super Cacique
		Almidón	Indega	Super Cacique
		Aceite	Cañuelas	Clorinda
Almuerzo	Guiso de arroz con ensalada	Arroz		
		Cebolla		Super
		Tomate		Super
		Zanahoria		Super
		Perejil		De mi huerta
		Aceite	Cañuelas	Clorinda
		Carne		Super Cacique
		Lechuga		De mi huerta
		Kuratú		De mi huerta
		Sal	Indega	Super Cacique
		Comino	Indega	Super Cacique

Nombre y apellido:

**PRIMER DÍA**

Fecha: \_\_\_\_\_ Día de la semana: \_\_\_\_\_

	Menú	Lista de los ingredientes utilizados en la preparación de comidas y las bebidas	Nombre comercial o marca del producto	De donde viene el ingrediente
Desayuno				
Media mañana				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				

## SEGUNDO DÍA

Fecha: \_\_\_\_\_

Día de la semana: \_\_\_\_\_

	Menú	Lista de los ingredientes utilizados en la preparación de comidas y las bebidas	Nombre comercial o marca del producto	De donde viene el ingrediente
Desayuno				
Media mañana				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				

### TERCER DÍA

Fecha: \_\_\_\_\_

Día de la semana: \_\_\_\_\_

	Menú	Lista de los ingredientes utilizados en la preparación de comidas y las bebidas	Nombre comercial o marca del producto	De donde viene el ingrediente
Desayuno				
Media mañana				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				

## ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS

¿Los niños/as de la familia comen los mismos alimentos que las personas adultas?

---

---

---

---

---

¿Con qué frecuencia consumen alimentos dulces, los niños y niñas de la familia? ¿Cuáles son los dulces que más consumen?

---

---

---

---

---



## BIBLIOGRAFÍA

Etcheverry, Selva. Informe de consultoría “Asesoramiento técnico para el diagnóstico situacional de las mujeres” - Comunidad Flor de Itapuami. Decidamos. 2022.

Martínez, Soledad. Sistematización de experiencias agroecológicas en las Diócesis de Coronel Oviedo, Villarrica, San Juan Misiones y Ñeembucú, Encarnación y Presidente Hayes. Pastoral Social. 2023.

Poggi, M y Pinto, L. Visibilización de la agroecología periurbana durante la pandemia. Conicet – Foncyt. 2021

Ribeiro Freitas, H y otros. Agricultura Urbana y Periurbana Agroecológica. INTA- Conicet- IFSertaoPe – MTE. 2020

Informe de investigación sobre

**PRODUCCIÓN,  
ACCESO Y HÁBITOS DE  
CONSUMO DE ALIMENTOS**

EN EL ASENTAMIENTO  
FLOR DE ITAPUAMI  
DE LUQUE