

2do Año

DESARROLLO SOSTENIBLE

HUERTA Y SALUD



Ing. Rocío Aráoz Sandoval



1. LA HUERTA COMO ESPACIO DE VIDA	1
2. BIODIVERSIDAD EN LA HUERTA	1
3. CUIDADO DEL SUELO: BASE DE TODA VIDA	2
4. LA HUERTA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SUSTENTABLE	3
5. HUERTA Y AUTOSUSTENTABILIDAD	4
6. COMPOSTAJE ESCOLAR Y ARTICULACIÓN CON 4º AÑO	5
7. ARTICULACIÓN CON PRIMARIA Y JARDÍN	6
8. KIT DE SEMILLAS ENSALADA ITINERE	7
9. PROPUESTAS DE PROYECTOS ESCOLARES PARA 2º AÑO	8
10. ACTIVIDADES FINALES Y HERRAMIENTAS	9
11. GLOSARIO Y FUENTES COMPLEMENTARIAS	10

1. LA HUERTA COMO ESPACIO DE VIDA

¿Por qué una huerta escolar?

La huerta escolar es mucho más que un lugar para sembrar hortalizas. Es un aula viva, un laboratorio natural y un espacio de encuentro. Permite aprender con el cuerpo, con las manos, con el olfato, con la paciencia. Trabajar en una huerta desarrolla la observación, la responsabilidad, el trabajo colaborativo y el respeto por los ciclos naturales. Es una oportunidad para reconectarnos con la tierra y con el origen de los alimentos que consumimos a diario.

Recuperar el vínculo con la tierra y los alimentos

En el contexto actual, marcado por el ritmo acelerado de la vida urbana y el consumo mediado por la industria, muchas personas han perdido el contacto directo con los procesos que hacen posible su alimentación. Las frutas, verduras y demás productos que llegan a nuestras mesas suelen estar tan despegados de su origen que resulta fácil olvidar que provienen de la tierra, que crecieron gracias al agua, la luz, el tiempo y el cuidado humano.



Frente a esta desconexión, la huerta escolar aparece como una herramienta pedagógica fundamental para recuperar el vínculo con la tierra y los alimentos.

Cultivar nos invita a mirar de cerca los ciclos de la naturaleza, a ensuciarnos las manos con la tierra, a esperar los tiempos de cada planta, a entender que no todo se obtiene de forma inmediata. Es una experiencia que enseña paciencia, respeto y compromiso. A través del trabajo en la huerta, se aprende a reconocer las semillas, a observar las hojas, a identificar señales de salud o de deterioro en las plantas, y a tomar decisiones para su cuidado. Todo esto desarrolla no solo habilidades prácticas, sino también sensibilidad ecológica.

Además, la huerta promueve una relación más consciente y responsable con la comida. Sembrar, cosechar y cocinar lo que uno mismo produjo genera un lazo afectivo con los alimentos y favorece hábitos alimentarios más saludables. Pero no solo se cultivan hortalizas: también se siembran saberes transmitidos por generaciones, conocimientos ancestrales que nos conectan con otras culturas y con formas más sustentables de habitar el mundo. Se cultivan vínculos entre compañeros, entre docentes y estudiantes, entre la escuela y la comunidad. Se cultivan valores como la solidaridad, la cooperación y el respeto por la vida.

En definitiva, recuperar el vínculo con la tierra y los alimentos es un acto transformador. Nos recuerda que formamos parte de una red interdependiente con el ambiente y que cada gesto de cuidado hacia la naturaleza es también un acto de cuidado hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Aprender haciendo: trabajo colectivo, cuidado, observación

El trabajo en la huerta es un trabajo compartido. Requiere planificación, constancia, observación y paciencia. También alegría, juego y celebración. En la huerta se aprende desde la experiencia directa, se resuelven problemas concretos, se registran cambios y se toman decisiones. Cada acción deja huella: sembrar, regar, trasplantar, cosechar, cocinar.

Una sola salud: ambiente, plantas, animales y personas

La huerta nos permite comprender que la salud humana está unida a la salud del ambiente. Si cuidamos el suelo, las plantas y el agua, también estamos cuidando nuestra propia salud. Esta visión integrada se llama “Una Sola Salud” (One Health) y nos invita a pensar en la interdependencia entre seres vivos, ecosistemas y comunidades humanas. Una huerta saludable es un reflejo de una vida saludable.

2. BIODIVERSIDAD EN LA HUERTA



La huerta como ecosistema

Una huerta no es solo un espacio de cultivo: es un pequeño ecosistema lleno de relaciones entre plantas, insectos, microorganismos, aves, hongos y personas. La biodiversidad en la huerta mejora la salud del suelo, previene plagas de manera natural, equilibra el ambiente y aumenta la producción sin necesidad de agrotóxicos.

Plantas, insectos, aves y hongos como aliados

Cada ser vivo que aparece en la huerta tiene una función. Las lombrices airean la tierra, los hongos descomponen materia orgánica, las abejas y mariposas polinizan las flores, los colibríes ayudan a controlar pequeños insectos, y las mariquitas se alimentan de pulgones. Observar y reconocer estos aliados es clave para valorar su rol y protegerlos.

Asociación y rotación de cultivos

La biodiversidad también se construye con nuestras decisiones de cultivo. Asociar distintas plantas en la misma cama puede mejorar el crecimiento y la protección natural. Por ejemplo, plantar albahaca junto al tomate ahuyenta insectos no deseados. Rotar cultivos cada temporada evita el agotamiento del suelo y disminuye enfermedades. La diversidad es una herramienta viva y dinámica.

Plantas nativas y espontáneas

Incorporar plantas nativas o espontáneas (las que brotan sin ser sembradas) puede ser muy beneficioso. Muchas atraen polinizadores, sirven como medicina natural o como barreras vivas. El diente de león, por ejemplo, es comestible y mejora el suelo. El ceibo, además de nativo, es flor nacional y refugio para aves. La presencia de estas especies embellece y fortalece el equilibrio del espacio.

Diseño de bordes biodiversos y refugios naturales

Los bordes de la huerta pueden ser diseñados para atraer y proteger vida: plantar aromáticas como lavanda o menta, construir refugios con ladrillos, cañas o ramas secas, o dejar rincones con hojas y flores para insectos. Así se crean microhábitats que hacen de la huerta un entorno más resiliente y saludable. Estos espacios también pueden ser monitoreados por los estudiantes como parte de su trabajo en campo.



3. CUIDADO DEL SUELO: BASE DE TODA VIDA

El suelo como organismo vivo

El suelo no es simplemente "tierra" ni un recurso inerte donde se apoyan las raíces. Es un ecosistema complejo, dinámico y vivo que cumple funciones fundamentales para la vida en el planeta. En una sola cucharada de suelo fértil habitan más organismos que seres humanos en toda la Tierra: bacterias, hongos, protozoos, lombrices, insectos diminutos y raíces interactúan en una red silenciosa pero esencial. Estos seres microscópicos descomponen la materia orgánica, transforman nutrientes, airean el suelo y contribuyen al equilibrio de todo el sistema. Comprender esta riqueza invisible es un paso clave para cultivar de forma consciente, respetuosa y saludable.

Estructura, nutrientes y vida subterránea

Un suelo sano se reconoce por su estructura esponjosa, no compactada, que permite la circulación de aire y agua. Retiene la humedad sin encharcarse y drena adecuadamente el exceso, lo cual es vital para que las raíces respiren y absorban nutrientes. La presencia de materia orgánica —restos vegetales en descomposición, compost, estiércol— enriquece el suelo y alimenta a su comunidad de organismos.

Además, un suelo fértil contiene nutrientes esenciales como nitrógeno, fósforo, potasio, calcio y magnesio. Estos elementos no flotan libremente: son liberados y puestos a disposición de las plantas gracias al trabajo de hongos y bacterias del suelo. Por eso, más que agregar fertilizantes químicos, lo que necesitamos es cuidar la vida que hace posible que esos nutrientes estén disponibles de forma natural y equilibrada.

Técnicas para cuidar y regenerar el suelo

Cultivar respetando la vida del suelo no requiere grandes máquinas ni insumos costosos. Existen técnicas simples, accesibles y altamente efectivas que permiten proteger y mejorar la salud del suelo:

- **Acolchado:** consiste en cubrir la superficie del suelo con materiales naturales como hojas secas, paja, pasto cortado, cartón o chips de madera. Esto evita la evaporación del agua, protege de la erosión y del sol directo, mantiene la temperatura estable y alimenta a los organismos del suelo a medida que el acolchado se descompone.



- **No labranza profunda:** dar vuelta la tierra con frecuencia y en profundidad puede romper la estructura natural del suelo y dañar las redes de microorganismos y hongos benéficos. En cambio, aflojar superficialmente o directamente no remover permite conservar los microhábitats subterráneos y favorecer procesos biológicos saludables.
- **Policultivo:** cultivar distintas especies en conjunto (en vez de hacer monocultivos) enriquece el suelo, reduce la aparición de plagas, y aprovecha mejor los nutrientes disponibles. Algunas plantas incluso mejoran las condiciones para otras, en relaciones de colaboración conocidas como asociaciones favorables.
- **Abonos verdes:** son cultivos temporales, como tréboles, vicia o mostaza, que se siembran para luego incorporarse al suelo. Aportan nutrientes, especialmente nitrógeno, mejoran la estructura, evitan la erosión y fomentan la actividad biológica del suelo.

Estas prácticas no solo aumentan la productividad de la huerta, sino que transforman la forma en que nos relacionamos con la tierra. Nos invitan a regenerar en lugar de explotar, a cuidar en lugar de agotar, y a entender que la verdadera fertilidad no se compra: se cultiva con tiempo, respeto y conocimiento.

Observación y diagnóstico del suelo escolar

Una buena actividad es observar y diagnosticar cómo está el suelo de la huerta escolar. Se puede:

- Tocar y oler la tierra: ¿es suelta o apelmazada? ¿Tiene olor a humedad o a encierro?
- Buscar lombrices y raíces: su presencia indica buena salud.
- Observar si absorbe bien el agua o forma charcos.
- Registrar qué crece espontáneamente (las llamadas “malezas” también cuentan cosas).

Armar un perfil del suelo permite planificar mejor la siembra, elegir estrategias de mejora y reflexionar sobre la salud del ecosistema desde abajo.

4. LA HUERTA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SUSTENTABLE



¿Qué comemos? ¿De dónde viene lo que comemos?

Muchas veces comemos sin preguntarnos qué contiene ese alimento, cómo fue producido o cuántos kilómetros viajó hasta llegar a nuestra mesa. La huerta escolar permite recuperar el vínculo entre producción y consumo, entre la tierra y el plato. Nos ayuda a reconocer que comer es también una acción ecológica, política y cultural.

Producción local, de estación y sin agrotóxicos

Cultivar nuestros propios alimentos o consumir productos agroecológicos locales tiene múltiples beneficios:

- reduce la contaminación por transporte
- evita envases y residuos innecesarios
- fortalece economías familiares y comunitarias
- respeta los ciclos de la naturaleza
- evita agrotóxicos y conserva nutrientes

Sembrar y comer según la estación nos conecta con el ritmo del año, mejora la diversidad alimentaria y favorece el equilibrio con el ambiente.

Relación entre alimentación, salud y residuos

Una alimentación saludable no solo cuida nuestro cuerpo, también genera menos residuos. Cuando cocinamos con productos frescos de la huerta:

- no hay envoltorios plásticos
- se reduce el uso de ultraprocesados
- se pueden compostar los restos orgánicos
- se valora el alimento como un bien y no como una mercancía descartable

Por eso decimos que alimentarse bien es también una forma de cuidar el planeta.

Cocinar lo que cosechamos: aprender con todos los sentidos

La huerta no termina en la tierra: continúa en la cocina. Cocinar lo que cosechamos es una oportunidad para aprender sobre nutrición, sabores, culturas, historia y organización. Es un espacio de encuentro, de creatividad y de disfrute. Preparar una ensalada con hojas recién cortadas, un pesto con aromáticas del cantero o una sopa con zapallos propios nos enseña algo esencial: **alimentarnos es una forma de habitar el mundo con cuidado.**

5. HUERTA Y AUTOSUSTENTABILIDAD

¿Qué significa ser autosustentables?

Ser autosustentables no significa hacerlo todo solos, sino aprender a depender menos de productos externos, aprovechar mejor los recursos disponibles y fortalecer la autonomía de



las personas y las comunidades. En la huerta escolar, la autosustentabilidad se construye con conocimiento, práctica y cuidado compartido.

Semillas propias y cuidados sostenibles

Guardar semillas de un ciclo para el siguiente es un acto de soberanía alimentaria. No todas las semillas que compramos en sobres se pueden reproducir, por eso es importante aprender a seleccionar, secar, etiquetar y conservar las nuestras. Sembrar semillas propias es también sembrar saberes y vínculos con generaciones anteriores.

Minimizar insumos externos

Una huerta autosustentable no depende de fertilizantes químicos, plaguicidas o sistemas de riego costosos. Apuesta a prácticas como el compostaje, el uso de acolchados naturales, la captación de agua de lluvia, la rotación de cultivos y la asociación vegetal. Estas decisiones hacen que el sistema se mantenga por sí mismo, con menor impacto ambiental.

Reutilización de materiales y agua

La creatividad es una gran aliada de la sustentabilidad. Se pueden reutilizar botellas para riego por goteo, cajones para hacer canteros, cartón como cobertura del suelo o barriles para recolectar agua. También es posible reciclar el agua del enjuague de verduras para regar, o construir filtros naturales para limpiar el agua de lluvia.

Autonomía alimentaria en pequeña escala

Una huerta escolar no abastece a toda una comunidad, pero sí puede garantizar alimentos frescos para meriendas, almuerzos o talleres de cocina. También puede ser el punto de partida para que cada familia o estudiante piense en su propio espacio productivo: una maceta en el balcón, un cantero en la vereda, una huerta comunitaria. Así, **la escuela se convierte en semillero de prácticas autosustentables reales y posibles.**

6. HIDROPONIAS

Cultivar sin tierra: una forma sustentable de producir alimentos

¿Qué es la hidroponia?

La hidroponia es una técnica de cultivo que permite que las plantas crezcan **sin necesidad de tierra**. En lugar de absorber los nutrientes del suelo, las raíces se desarrollan directamente en una **solución de agua con nutrientes disueltos**, o bien en soportes inertes (como perlita o fibra de coco) que simplemente sostienen la planta.



Manual para el Desarrollo Sostenible II
Ing. Rocío Aráoz Sandoval
Red Itínere

Esta forma de cultivo es cada vez más utilizada en ciudades, balcones, terrazas, invernaderos y escuelas, porque **requiere poco espacio, menos agua y permite controlar mejor el crecimiento de las plantas.**



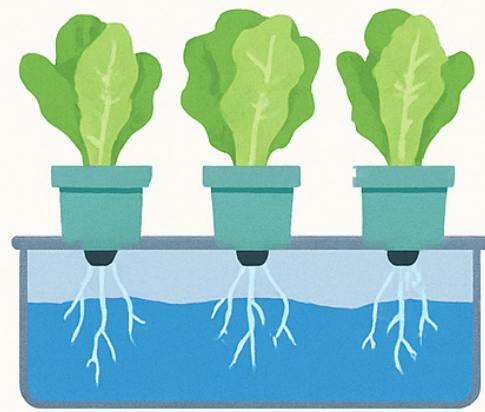
6. HIDROPONIAS

Cultivar sin tierra: una forma sustentable de producir alimentos

¿Qué es la hidroponía?

La hidroponía es una técnica de cultivo que permite que las plantas crezcan sin necesidad de tierra. En lugar de absorber las nutrientes del suelo, las plantas en soportes inertes (como perlita o fioco) que simulan al suelo a la planta.

Esta forma de cultivo es cada vez más utilizada en ciudades, balcones, terrazas, invernaderos y escuelas, porque



¿Cómo funciona?

- Luz (natural o artificial).
- Agua
- **Nutrientes** (nitrógeno, potasio, fósforo, calcio, entre otros).

En un cultivo **tradicional**, estos nutrientes se encuentran en el suelo. En la hidroponía, los nutrientes se agregan directamente al agua, y esta llega a las raíces mediante diferentes sistemas. De ese

Ventajas de la hidroponía

- **Sistema NFT (película de nutrientes):** Riegos gregan en canales por los que se mueven nutrientes.
- **Ahorra agua:** al ser un sistema cerrado, usa hasta 90 % menos agua que el cultivo
- **Menos plagas y enfermedades:** al estar más controlado el uso de pesticidas
- **Permite cultivar todo el año,** independientemente si se combina con luz artificial o un gran invernadero industrial.

¿Qué tipos de sistemas hidropónicos existen?

- **Sistema NFT (película de nutrientes):** Riegos gregan en canales sobre un sustrato inerte con nutrientes constantemente en agua con nutrientes.
- **Raíz flotante:** Plantas en trajes sobre agua con nutrientes.
- **Sistema por goteo:** se alimenta a cada planta con gotitas de agua



Nutrientes



Sistema por goteo



¿Cómo funciona?

Para que una planta crezca necesita tres cosas básicas:

- **Luz** (natural o artificial),
- **Agua**,
- **Nutrientes** (nitrógeno, potasio, fósforo, calcio, entre otros).

En un cultivo tradicional, estos nutrientes se encuentran en el suelo. En la hidroponia, **los nutrientes se agregan directamente al agua**, y esta llega a las raíces mediante diferentes sistemas. De esta forma, las plantas pueden crecer más rápido y de forma más eficiente.

¿Qué se puede cultivar de forma hidropónica?

Muchas hortalizas y plantas aromáticas crecen muy bien en sistemas hidropónicos. Algunos ejemplos:

- Lechuga
- Acelga
- Rúcula
- Espinaca
- Albahaca
- Menta
- Tomate cherry

También se pueden probar algunas frutas pequeñas como frutillas.

Ventajas de la hidroponia

- **No requiere tierra**: ideal para espacios urbanos o zonas con suelos pobres.
- **Ahorra agua**: al ser un sistema cerrado, **usa hasta 90% menos agua** que el cultivo tradicional.
- **Menos plagas y enfermedades**: al estar más controlado el entorno, se evita el uso de pesticidas.
- **Permite cultivar todo el año**, especialmente si se combina con luz artificial o invernaderos.
- **Es escalable**: se puede hacer desde una botella plástica hasta un gran invernadero industrial.



¿Qué tipos de sistemas hidropónicos existen?

Existen varios tipos de sistemas. Algunos de los más comunes son:

- **Sistema NFT (película de nutrientes):** las raíces crecen en canales por donde circula constantemente agua con nutrientes. Ideal para lechugas.
- **Raíz flotante:** las plantas flotan en bandejas sobre el agua con nutrientes.
- **Sistema por goteo:** se alimenta a cada planta con gotitas de agua con nutrientes, usando un sustrato como la perlita o la fibra de coco.
- **Sistema casero de botellas:** usando botellas plásticas recicladas, se puede hacer un pequeño sistema para cultivar en casa o en la escuela.

¿Qué materiales se necesitan?

Para hacer un sistema hidropónico simple, se necesita:

- Recipiente (botella, bandeja o balde)
- Agua limpia
- Nutrientes hidropónicos (comercial o casero)
- Plantines (ya germinados)
- Sustrato (opcional): lana de roca, perlita, fibra de coco, etc.
- Bomba de aire (en algunos sistemas)
- Luz solar o luz artificial

Actividad: ¡Armamos una hidroponia en la escuela!

Objetivo: diseñar y construir un sistema hidropónico casero para cultivar una verdura de hoja.

Materiales sugeridos:

- 2 botellas plásticas de 2 L
- Cúter o tijera
- Tela o media vieja
- Un poco de perlita o algodón
- Agua con nutrientes
- Plantines de lechuga

Pasos:



1. Cortar la botella y armar una estructura tipo maceta invertida.
2. Poner el plantín con sustrato en la parte superior.
3. Llenar la parte inferior con agua y nutrientes.
4. Verificar que las raíces estén en contacto con el agua.
5. Colocar en un lugar con buena luz.

Hacer un seguimiento del crecimiento y registrar:

- Fecha de plantación
- Cambios en el tamaño
- Color de las hojas
- Necesidad de renovar el agua

Para seguir pensando...

- ¿Qué relación encontrás entre la hidroponía y el desarrollo sostenible?
- ¿Por qué puede ser útil la hidroponía en zonas con poca agua o sin tierra fértil?
- ¿Cómo podríamos usar esta técnica en nuestra comunidad?

7. COMPOSTAJE ESCOLAR Y ARTICULACIÓN CON 4º AÑO

¿Qué es el compost?

El compost es el resultado de la descomposición natural de los residuos orgánicos por acción de microorganismos, lombrices, hongos y bacterias. Es un abono oscuro, con olor a tierra fértil, que mejora la estructura del suelo, nutre las plantas y evita el uso de fertilizantes artificiales. Compostar es imitar a la naturaleza: devolverle al suelo lo que de él tomamos.

¿Qué se puede compostar?

En la escuela se puede compostar:

- restos de frutas y verduras
- cáscaras de huevo
- yerba y saquitos de té
- servilletas de papel sin tinta
- hojas secas, pasto cortado y ramitas finas



No se deben compostar carnes, lácteos, aceites, cítricos en exceso ni residuos cocidos, ya que pueden atraer plagas o dificultar el proceso.

Composteras en la escuela: organización y roles

El compostaje necesita compromiso y constancia. Algunas tareas se pueden distribuir entre los cursos o por turnos semanales:

- juntar los residuos orgánicos
- airear el compost con pala o aireador
- controlar la humedad
- anotar observaciones en una bitácora
- usar el compost maduro en los canteros

Se pueden construir composteras con cajones de madera, tachos plásticos, baldes reciclados o módulos de ladrillos. Es importante que estén en un lugar ventilado, protegido del sol directo y con buen drenaje.

Trabajo conjunto con 4º año: investigación, monitoreo y producción

El compost puede ser un proyecto compartido entre 2º y 4º año. Por ejemplo:

- 4º año se encarga de investigar y medir temperatura, pH y tiempos de descomposición
- 2º año recolecta materiales y aplica el compost en la huerta
- ambos cursos crean cartelería y materiales educativos para enseñar a otros
- se organizan jornadas compartidas de armado, remoción y uso del compost

Así se fortalece el trabajo interdisciplinario y se construye una red de cooperación entre niveles.

Aplicación del compost en las camas de cultivo

Una vez que el compost está maduro (suelto, oscuro, sin olor desagradable), se puede aplicar directamente sobre la tierra o mezclado con sustrato. Se recomienda hacerlo antes de la siembra o como cobertura entre cultivos. Es una manera natural de **devolver vida al suelo** y cerrar el ciclo de los alimentos en la escuela.

8. ARTICULACIÓN CON PRIMARIA Y JARDÍN

Construir puentes entre niveles

La huerta puede ser un lugar privilegiado para tejer vínculos entre estudiantes de distintas edades. Compartir saberes, tareas y experiencias fortalece el sentido de comunidad escolar



y favorece aprendizajes mutuos. Desde 2º año de secundaria, se puede planificar junto a docentes de primaria y jardín actividades significativas y adaptadas a cada grupo.

Diseñar talleres sencillos para niñas y niños

Los estudiantes de secundaria pueden diseñar y facilitar talleres cortos con contenido accesible, como:

- “¿Qué es una semilla?”
- “Jugamos a sembrar”
- “Las partes de una planta comestible”
- “¿Cómo cuidar la tierra?”
- “Insectos amigos de la huerta”

Estos espacios pueden incluir canciones, cuentos, dibujos, juegos de rol o actividades sensoriales.

Actividades compartidas: siembra, cosecha, cocina, cuentos

Invitar a las salas del jardín o a los primeros grados de primaria a sembrar aromáticas, trasplantar plántines, cosechar lechuga o preparar una ensalada sencilla es una forma concreta de integrarse. También se puede:

- leer cuentos que hablen del ciclo de las plantas
- cocinar con ellos usando ingredientes frescos de la huerta
- realizar pequeñas recetas como jugos, brotes o dips
- construir cartelitos para las plantas con sus dibujos y nombres

Nombres de hortalizas para salas del jardín

Así como algunas salas tienen nombres de animales o colores, se puede proponer que cada sala adopte el nombre de una hortaliza o planta aliada. Por ejemplo: “Sala Tomatito”, “Sala Albahaca”, “Sala Espinaca”. Esto genera identidad, refuerza el vínculo con la huerta y permite hacer afiches, canciones o murales temáticos.

Reconocimiento sensorial: colores, olores, sabores y texturas

Para las infancias, aprender con los sentidos es clave. Algunas actividades posibles:

- juego de memoria con hojas y olores
- adivinanzas con frutas o verduras
- explorar texturas de semillas y raíces
- dibujar lo que más les gustó de la visita
- hacer una ronda de agradecimientos a la tierra

Articular con primaria y jardín no solo enriquece los proyectos, sino que convierte a la huerta en un **espacio común de aprendizaje, juego y cuidado intergeneracional**.



9. KIT DE SEMILLAS ENSALADA ITINERE

¿Qué es una ensalada de estación?

Una ensalada de estación es aquella que se prepara con hortalizas disponibles en el momento del año en que se cosechan. Esto permite aprovechar mejor los nutrientes, reducir el transporte de alimentos, evitar conservantes y respetar el ritmo de la naturaleza. Comer de estación es más sabroso, económico y sustentable.

Selección participativa de especies comestibles

En este proyecto, los estudiantes de 2º año eligen de forma participativa qué especies incluir en su ensalada escolar. Se consideran criterios como:

- facilidad de cultivo en la región
- tiempos de siembra y cosecha
- compatibilidad con la huerta escolar
- valor nutricional
- diversidad de texturas, colores y sabores

Algunas especies recomendadas: lechuga morada, rúcula, kale, espinaca, rabanitos, perejil, cebollita de verdeo, zanahoria, albahaca, mostaza morada, acelga, flores comestibles.

Épocas de siembra y cosecha

Cada kit se arma según la estación. Es importante que los estudiantes investiguen:

- en qué momento se siembra cada especie
- cuánto tarda en germinar
- cómo se cuida
- cuándo está lista para cosechar
- cómo se puede consumir (cruda, cocida, en crudo solo hojas, etc.)

Esto les permite conocer el calendario agrícola local y vincularlo con hábitos alimentarios saludables.

Armado y entrega de kits a otros cursos o familias

Una vez seleccionadas las especies, se arman kits con sobres de semillas, fichas informativas y diseño propio. El proyecto puede incluir:

- presentación del kit en ferias escolares
- entrega a grados menores o familias de la comunidad
- charlas breves para explicar cómo sembrar y cuidar



- códigos QR con videos o materiales explicativos
- registro de seguimiento en fotos o cuadernos de campo

Cartillas, códigos QR y cuidado compartido

Cada kit puede incluir una cartilla con:

- nombre y descripción de cada especie
 - época de siembra y cosecha
 - consejos de riego y asociación
 - recetas sugeridas
 - espacio para anotar observaciones
- También se pueden incluir códigos QR con enlaces a videos grabados por los estudiantes o infografías interactivas.

10. PROPUESTAS DE PROYECTOS ESCOLARES PARA 2º AÑO

Diseñar el calendario de siembra de la escuela

Los estudiantes investigan qué especies pueden sembrarse en cada estación del año según la región, y confeccionan un calendario visual que se exhibe en el aula, la huerta o el pasillo. Puede incluir íconos, colores, ilustraciones propias, frases motivadoras y QR que lleven a fichas informativas. También puede ser digital e interactivo.

[LINK A CALENDARIO DE SIEMBRA](#)

DESCARGAR CALENDARIO DE SIEMBRA



Crear una guía de plantas aliadas de la huerta

Cada estudiante o grupo selecciona una planta que favorezca el equilibrio ecológico en la huerta: repelente natural, atrayente de polinizadores, mejoradora del suelo, cubresuelo, etc. Investigan y preparan una ficha con nombre común, nombre científico, función, origen, imagen y sugerencias de uso. Las fichas pueden formar parte de una guía impresa o digital para otros cursos.

Montar una feria de semillas o de productos elaborados

Se organiza una jornada escolar donde se intercambian semillas, plantines, sobres diseñados por los alumnos o productos elaborados con lo cosechado (ensaladas, conservas, jugos, preparados naturales). Puede incluir charlas, talleres de siembra, música,



juegos y actividades para familias. Es una excelente forma de abrir la huerta a la comunidad.

Relevar e ilustrar insectos beneficiosos

Los estudiantes observan con lupa o cámaras los insectos que habitan la huerta. Identifican cuáles son beneficiosos (polinizadores, descomponedores, predadores de plagas) y elaboran láminas ilustradas. Cada lámina puede incluir nombre, comportamiento, hábitos y cómo protegerlo. Se puede armar una exposición o mural informativo con el material.

Diseñar una campaña de “Menos residuos, más huerta”

Relacionando huerta, alimentación y sustentabilidad, los alumnos preparan una campaña para reducir residuos y promover el compostaje. Se pueden diseñar afiches, spots radiales, publicaciones en redes internas, stencils, juegos o actividades para primaria y jardín. La campaña puede vincularse con el uso del compost escolar y el Kit de Semillas Ensalada Itínere

11. ACTIVIDADES FINALES Y HERRAMIENTAS

Bitácora de la huerta

Cada estudiante lleva una bitácora personal o grupal donde registra las actividades realizadas en la huerta: siembra, cuidados, observaciones, emociones, cambios visibles, aprendizajes y preguntas. Pueden incluir dibujos, fotos, poemas o frases. Al final del ciclo lectivo, se comparten en una exposición o feria.

Juego “Detectives del suelo”

Se propone un juego de exploración por equipos donde los estudiantes deben encontrar señales de vida en el suelo: lombrices, restos vegetales, humedad, raíces, olor. Se les entrega una planilla de observación y deben completar pistas hasta llegar a una “conclusión de salud del suelo”. Gana el equipo que logre argumentar mejor su diagnóstico.

Receta colectiva de estación

Cada grupo elige un conjunto de ingredientes de la huerta y diseña una receta saludable, simple y creativa (ensalada, aderezo, jugo, dip, brochette, sopa). Incluyen proporciones, preparación, beneficios nutricionales y presentación. Luego cocinan en clase o en feria escolar, y comparten con otros cursos o familias.

Entrevistas a referentes comunitarios

Los estudiantes entrevistan a personas mayores, huerteros/as, cocineros/as barriales o feriantes locales. Preguntan sobre prácticas tradicionales de cultivo, recetas con verduras,



consejos para sembrar, experiencias con la tierra. Se graban, transcriben o se arman historias ilustradas que se suman a la memoria de la escuela.

Evaluación del proyecto con círculos de palabra

Se realiza una ronda final donde cada estudiante responde con sinceridad:

- ¿Qué aprendí que no sabía?
 - ¿Qué me sorprendió o me hizo cambiar de mirada?
 - ¿Qué me gustaría seguir haciendo el año próximo?
 - ¿Qué me gustaría enseñar a otros?
- Estas respuestas pueden anotarse en tarjetas o compartirse oralmente. También se puede hacer una “línea del tiempo” del proyecto con hitos importantes.

Herramientas de trabajo

- Fichas de cultivo por especie (siembra, cuidados, cosecha, uso culinario)
- Planillas de rotación y asociación de cultivos
- Calendario agrícola local
- Cuaderno de campo para observación de fauna y clima
- Modelos de etiquetas para semillas y productos

12. GLOSARIO Y FUENTES COMPLEMENTARIAS

Glosario

Huerta agroecológica

Sistema de cultivo basado en principios ecológicos, sin uso de agrotóxicos ni fertilizantes químicos, que busca cuidar el ambiente, la salud y la biodiversidad.

Biodiversidad

Variedad de seres vivos que habitan un ecosistema, incluyendo plantas, animales, microorganismos y sus interacciones. Una huerta diversa es más sana y resiliente.

Compost

Abono natural generado a partir de residuos orgánicos descompuestos por microorganismos. Aporta nutrientes al suelo y mejora su estructura.

Siembra de estación

Práctica de sembrar especies en el momento del año más adecuado para su desarrollo, según las condiciones climáticas y el calendario agrícola de cada región.



Planta nativa

Especie vegetal originaria del lugar donde se cultiva. Está adaptada al ambiente local y favorece el equilibrio ecológico al relacionarse con la fauna autóctona.

Acolchado

Técnica que consiste en cubrir el suelo con materiales naturales (paja, hojas, cartón) para conservar la humedad, proteger de la erosión y alimentar la vida del suelo.

Una sola salud (One Health)

Enfoque que reconoce la interdependencia entre la salud de las personas, los animales, las plantas y el ambiente. Promueve soluciones integrales y sostenibles.

Policultivo

Cultivo de varias especies diferentes en el mismo espacio. Aumenta la biodiversidad, reduce plagas y mejora el uso de los recursos del suelo.

Semilla criolla

Semilla conservada y seleccionada por agricultores y comunidades a lo largo del tiempo, adaptada a las condiciones locales. Es base de la soberanía alimentaria.

Autonomía alimentaria

Capacidad de una comunidad para producir parte o la totalidad de sus propios alimentos, de forma sustentable y segura.

Fuentes complementarias

Materiales y recursos digitales

- Manual de huerta agroecológica (INTA ProHuerta)
- Calendario de siembra del SENASA
- Red de Huertas Escolares (Argentina): experiencias y recursos
- “La salud del suelo” – Guía para escuelas (FAO y FLACSO)
- “La ensalada como proyecto escolar” – Cuadernillo pedagógico de la UBA

Plataformas educativas

- Educ.ar – Recursos sobre alimentación y huerta
- Escuela de Agroecología – Videos y fichas por especie
- Germinar – Fundación Hábitat y Desarrollo
- Semillas del Sur – Red de guardianes de semillas

Proyectos y organizaciones aliadas

- Red de Huertas Urbanas y Comunitarias



Manual para el Desarrollo Sostenible II
Ing. Rocío Aráoz Sandoval
Red Itínere

- Bioconexión (soberanía alimentaria en escuelas)
- BIODRED – Escuelas que restauran biodiversidad
- Mercado de semillas criollas y nativas (INTA – Agricultura Familiar)