

Fascículo

6

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA
LA SEGURIDAD
Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



Municipio de
La Matanza

La Matanza,  de La Provincia

CALENDARIO DE SIEMBRA

¿Sabés en qué época hay que sembrar cada vegetal para que crezcan sanos y fuertes?

A continuación lo podrás ver en el calendario de siembra:

ESPECIES DE OTOÑO-INVIerno



Especies [Familia]	Forma de siembra [mes]	Distancia (cm)	Días de cosecha
Ajo [Lilacea]	Directa [marzo-abril]	15x20 cm	150-180
Arvejas [Leguminosa]	Directa a golpes [mayo]	50x40	120-150
Cebolla [Lilacea]	Directa a golpes [octubre-noviembre]	7x20 5x20	270-150
Espinaca [Quenopodeacia]	Directa [febrero-marzo]	10x25	45-60
Radicheta [Asteracea]	Directa a chorrillo [febrero-mayo]	10x10	90
Repollo [Crucífera]	Almácigo [febrero-marzo] Trasplante [marzo-abril]	35x40	90-130

ESPECIES DE PRIMAVERA VERANO

Especies [Familia]	Forma de siembra [mes]	Distancia (cm)	Días de cosecha
Albahaca [Labiada]	Almácigo [septiembre] Trasplante [octubre-noviembre]	20x20	90-100
Berenjena [Solanacea]	Almácigo [agosto-septiembre] Trasplante [octubre-noviembre]	50x30	90-120
Calabaza [Cucurbitacea]	Directa a golpes [octubre-noviembre]	140x250	120-150
Papa [Solanacea]	Directa [agosto y febrero]	25x70	90-120
Tomate [Solanacea]	Almácigo [septiembre-octubre] Trasplante [octubre-noviembre]	50x40	80-100
Zapallo [Curcubitacea]	Directa a golpes [octubre-noviembre]	100x250	120-150



RECUPERACIÓN DE SEMILLAS: Sustentabilidad y autoabastecimiento

Es importante recuperar las semillas para no depender de la compra de las mismas en una nueva siembra.

¿Cuáles son los pasos a seguir para recuperarlas?

- Escoger un fruto de buena calidad en cuanto a tamaño, color y sabor, que esté maduro. En lo posible que provenga de una huerta agroecológica.
- Cortar el fruto en dos partes de manera tal que puedas extraer la semilla del interior.
- Colocar las semillas en un recipiente con agua: las que floten las descartamos, solo utilizaremos las que queden en el fondo.
- Dejar las semillas en un lugar fresco sin exposición directa al sol por 3 días y luego guardarlas en un recipiente limpio y seco.



COMPOSTAJE

Qué es el compostaje?

- El compostaje es la transformación de residuos en material valioso para la nutrición del suelo.
- Producción todo el año
- Abueno= Suelo fértil= Nutrientes
- Un suelo fértil tiene mucha vida, es de color negro, esponjoso y retiene bien la humedad.
- Compostar es reciclar en serio.
- Los desechos orgánicos son el mayor problema de contaminación del mundo. Cuando compostás, reciclás los orgánicos en tu casa.
- La degradación de la tierra y la pérdida de sus nutrientes se debe en gran medida a la rápida expansión agrícola y al manejo insostenible de las tierras de cultivo.
- Es tan importante, que hasta tiene un mes entero en todo el mundo. El mes del compostaje es un festejo mundial que inicia el 22 de marzo [día mundial del agua] y dura hasta el 22 de abril [día mundial de la tierra]



¿Que podemos poner en la compostera?

SÍ

cáscaras de frutas, restos de verduras, cáscaras de huevos, yerba, té, café, hueso molido, pasto seco, papel, bosta de caballo, guano de gallina, conejo, cabra, oveja, hojas, etc.

NO

vidrios, huesos enteros, carnes, lácteos, grasas, plásticos, latas, pañales, excrementos de perros y gatos, envases y productos no orgánicos.

Abonera de pila

- **Pila:** apilamos en capas restos orgánicos, paja, estiércol, tierra negra.
- **Pila regada:** hay que regar para que mantenga la humedad adecuada.
- **Pila tapada:** taparla con plástico o chapa o bajo de un árbol para que mantenga la humedad



HELADO NATURAL DE MELÓN

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

½ melón

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de azúcar

Opcional para mayor cremosidad: 2 cucharadas de queso untable

PREPARACIÓN

1- Congelar el melón.

2- Pelar, retirar semillas y picar.

3- Colocar en licuadora o mixear junto con el azúcar, el queso crema y el agua.

4- Luego, llevar al freezer nuevamente y una vez congelado ya está listo para consumir.



BASTONES DE POLENTA

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

1 taza y media de polenta (300g)

1 L de Leche

1 pizca de ajo en polvo.

1/2 cdta de mix de hierbas (secas o frescas a Elección, ejemplo; perejil, y tomillo).

Sal y pimienta a gusto

Aceite cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- 1-Calentar la leche en un recipiente con el ajo, la cebolla y el mix de hierbas, sal y pimienta.
- 2-Precalear el horno a temperatura máxima.
- 3-Una vez que rompe el hervor, agregar la polenta en forma de lluvia, y revolver constantemente hasta alcanzar buena consistencia. (Con la polenta de cocción rápida, suelen ser 3 minutos aproximadamente).
- 4-Retirar del fuego y estirar en forma pareja con una espátula sobre la placa preparada antes. Dejar lo más liso posible y de no más de 1 cm de alto.
- 5-Dejar enfriar unos minutos a temperatura ambiente, y luego llevar a la heladera por lo menos 20 minutos o hasta que enfríe totalmente.
- 6-Sacar de la heladera y cortar en forma de bastones (o como mas les guste).
- 7-Aceitar una placa para horno, y calentarla 1 minuto en el horno para evitar que los bastones se peguen.
- 8-Colocar los bastones en la placa aceitada y caliente, llevar al horno 10 minutos de cada lado, o hasta que queden bien dorados.
- 9-Retirar del horno.
- 10-Servir con aderezos a elección.

Higiene Bucal

Cuando van saliendo los primeros dientes, se recomienda consultar en primer lugar con el pediatra, quien puede indicar una visita a un odontólogo.

Es importante higienizar los dientes y la boca después de las comidas. Algunos/as profesionales recomiendan utilizar una gasita con agua y a medida que los niños y niñas van creciendo se puede utilizar un cepillo de cerdas blandas correspondiente a cada edad.

Se recomienda dedicar dos minutos al cepillado y centrarse en los dientes que intervienen en la masticación y en los molares que es donde se desarrolla la caries.

En un principio se puede lavar solo con agua y cuando el odontólogo lo indica incorporar la pasta dental. Es ideal hacer el lavado de dientes por lo menos dos veces al día, luego del almuerzo y de la cena. Es una rutina que se recomienda realizar todos los días para generar un hábito saludable, y que se mantenga a medida que van creciendo.

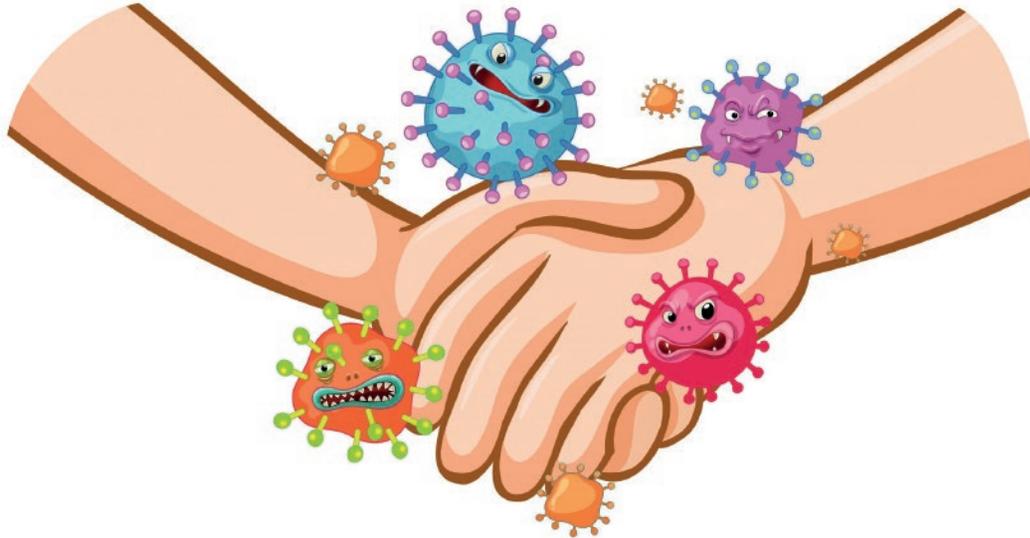
Una buena opción es que la persona responsable, referente afectivo y/o cuidador le enseñe cómo hacerlo, y así, por imitación y a través del juego ir incorporando este hábito.

Es fundamental que lo haga bajo cuidado de un adulto/a, ya que aún no está listo para hacerlo solo/a y limpiar } correctamente sus dientes.

Otra propuesta interesante es proponerles que se laven los dientes solos/as, mostrando como se hace, y luego de eso, realizar una limpieza final.



Prevención de las enfermedades de transmisión alimentaria: ETAs



Cuando hablamos de enfermedades transmitidas por alimentos nos referimos a cualquier enfermedad causada por la ingestión de un alimento contaminado, que provoca efectos nocivos o dañinos en la salud de las personas.

Los buenos hábitos de higiene antes, durante y después de la manipulación de alimentos permiten prevenir la contaminación de los alimentos y por ende, el riesgo de transmitir estas enfermedades.

A continuación, les dejaremos algunas medidas de higiene y prevención:

Higiene personal:

Se refiere a las conductas de higiene o limpieza que realizamos constantemente con nuestro cuerpo:

- Mantener una correcta higiene personal
- Mantener las uñas cortas y limpias
- Mantener las manos siempre limpias

Las manos son el principal punto de contacto entre el alimento y el ser humano, por ello un buen lavado de manos es una de las medidas más efectivas para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria.

¿Cuáles son los pasos para un correcto lavado de manos?

1. Subirse los puños hasta el codo
2. Mojarse hasta el antebrazo
3. Enjabonarse bien las manos
4. Frotarse las manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares
5. Cepillarse bien manos y uñas
6. Enjuagarse correctamente con agua corriente
7. Secarse con toalla limpia de uso personal o toallas de papel.



La siguiente ilustración es brindada por la Organización Mundial de la Salud, OMS, para realizar un correcto lavado de manos:

¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



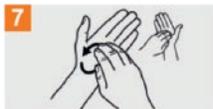
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrápiendolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



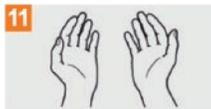
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de comer, preparar o servir alimentos.

Después de: usar el baño, hacer aseo, tocar objetos contaminados como dinero, basura, pañuelos, botellas, productos desinfectantes o de limpieza.

Higiene de los alimentos:

Antes de comer, preparar o servir alimentos.

La higiene de los alimentos se refiere a todas las medidas que se aplican para producir, distribuir y almacenar un alimento en buenas condiciones sanitarias.

IMPORTANTE:

En el fascículo siguiente profundizaremos sobre esta temática.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA GLOBAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA LA
SEGURIDAD Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**

Intendente
Fernando Espinoza

Secretario de Desarrollo Social
Nicolás Fusca

Subsecretaria de Desarrollo Social
Mirta Hembert

#SoberaníaYSeguridadAlimentaria
#FortalecimientoComunitario
#EconomíaSocialySolidaria

www.desarrollolamatanza.gov.ar



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

FE **Fernando**
Espinoza
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia