

**SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: EXPERIENCIAS CON HUERTAS
RURALES DE LA COMUNIDAD CHAPACUAL, NARIÑO. FUNDACIÓN SUYUSAMA.**

JULIANA CAICEDO VELA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista

Luisa Fernanda Tobar Vargas ND. MSc.

Directora

Paula Natalia Caicedo Ortiz ND. MSc.

Codirectora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C., 05 de diciembre de 2016

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: EXPERIENCIAS CON HUERTAS
RURALES DE LA COMUNIDAD CHAPACUAL, NARIÑO. FUNDACIÓN SUYUSAMA.**

JULIANA CAICEDO VELA

Concepción Judith Puerta Bula
Bióloga, MSc. PhD.
Decana de la Facultad de Ciencias

Martha Constanza Liévano Fiesco
Nutricionista Dietista, MSc.
Especialista en Epidemiología
Directora de carrera

Agradecimientos

A mi familia, por acompañar mi formación y ser mi fortaleza.

A la comunidad de Chapacual y a las familias participantes especial agradecimiento por compartir conmigo sus experiencias y aprendizajes, que fueron esenciales en el desarrollo de este estudio.

A la Fundación Suyusama, por brindarme la oportunidad de realizar mi trabajo de grado en la región de Nariño, por abrirme las puertas y confiar.

A mis profesoras Luisa Fernanda Tobar y Paula Natalia Caicedo por impulsar mi trabajo, creer en mí y orientarme siempre, son unas excelentes acompañantes.

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción	9
2. Marco teórico	10
2.1. Marco contextual	10
2.1.1 Departamento de Nariño	10
2.1.2 Municipio de Yacuanquer	11
2.2. Marco conceptual	12
3. Planteamiento del problema justificación	18
4. Objetivos	20
4.1 Objetivo General	20
4.2 Objetivos específicos	20
5. Metodología	20
5.1 Tipo de estudio	20
5.2. Métodos	20
5.3. Participantes	22
5.4. Categorías de análisis	22
5.5. Análisis de la información	22
6. Resultados	23
6.1. Caracterización y acceso	23
6.2 Disponibilidad de alimentos	25
6.3 Consumo de alimentos	31
7. Discusión de resultados	34
8 Conclusiones	37
9. Recomendaciones	38

[Anexos](#)

[referencias](#)

Índice de anexos

Anexo 1: Mapa del Municipio de Yacuanquer

Anexo 2: Consentimiento Informado

Anexo 3: Guion de preguntas. Entrevista Semiestructurada

Anexo 4: Encuesta para la caracterización socioeconómica y del componente de acceso de la SAN.

Anexo 5: Categorías de análisis

Anexo 6: Matriz de sistematización

Anexo 7: Codificación de participantes

Anexo 8: Gráfica de la edad en rango de los participantes.

Anexo 9: Gráfica del dinero destinado a la alimentación mensual de los participantes.

Anexo 10: Gráfica del nivel educativo de los participantes.

Anexo 11: Gráfica del número de personas que viven bajo el mismo techo.

Anexo 12: Gráfica de la obtención de alimentos.

Anexo 13: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Motivación y Experiencia

Anexo 14: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Implementación y producción

Anexo 15: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Ayuda institucional

Anexo 16: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Prácticas alimentarias

Anexo 17: Mapa de la ubicación de las huertas de las familias participantes

Resumen

El objetivo del estudio fue identificar la percepción sobre la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de las familias de Chapacual que trabajan con huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama. La investigación fue mixta: observacional descriptiva, transversal con muestreo por conveniencia. Para la recolección de información se aplicó una encuesta y entrevistas semiestructuradas, posteriormente se hizo el análisis cuantitativo y cualitativo por medio del uso de los programas Epi info 7 y Nvivo 11, respectivamente. En los resultados de la investigación se evidenció que la mayor parte de los participantes (89.5%) son mujeres. Todos pertenecen a estrato socioeconómico 1, las personas alcanzan en un 47% la primaria, las viviendas se caracterizan por ser propias (79%) o familiares (21%). Se analizaron cuatro categorías: *Motivación y experiencia*, *Implementación y producción*, *Ayuda institucional*, *Prácticas alimentarias*, y una categoría emergente y transversal: *Comunidad y familia*. Se evidenció que las huertas rurales son una alternativa significativa para mejorar la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos en las familias participantes. La experiencia ha permitido llevar un proceso de formación y aprendizaje, además de fortalecer las relaciones sociales a nivel familiar y comunitario. Es de recalcar que también se logró reconocer la importancia de los factores sociales, económicos y culturales dentro de la garantía de la SAN. Por lo anterior se afirma la relevancia de las huertas para las familias, y la necesidad de continuar con estos procesos sostenibles.

Abstract

The study purpose was to identify the perception about availability, access and food consumption of families in Chapacual community, who work with rural gardens linked to Suyusama Foundation. The research was a non-probabilistic descriptive cross-sectional with convenience sampling. To obtain the information, a survey and semi-structured interviews were applied, and quantitative and qualitative analysis was carried out with Epi info 7 and Nvivo 11 programs, respectively. The results showed that most of the participants (89.5%) are women. All belong to the socioeconomic stratum 1, 47% of people reaches primary school, they own their houses (79%) or share with family (21%). Four categories were analyzed: *Motivation and experience*, *Implementation and production*, *Institutional support*, *Food practices*, and an emerging-transversal category: *Community and family*. It was evidenced that rural gardens are a significant alternative to improve availability, access and consumption of food. The experience has allowed a learning process, and to strengthen social relations at family and community levels. It was recognized the significance of social, economic and cultural factors within the guarantee of the Food and Nutrition Security. The above asserts the importance of the gardens for families, and the need to continue these sustainable processes.

1. Introducción

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) está sujeta al proceso alimentario, y a la situación económica, social y cultural de un país y una región, por lo que los retos presentes para garantizar el derecho a la alimentación y la SAN se enmarcan a partir de las condiciones y desafíos de una comunidad. De ahí que sea esencial tener en cuenta el contexto para promover e iniciar acciones que permitan el alcance de la misma.

Es importante tener en cuenta que para alcanzar la SAN se debe prestar atención a los componentes que dan garantía de esta: disponibilidad, acceso, consumo de alimentos, aprovechamiento biológico e inocuidad, de forma que todas las personas tengan permanentemente alimentos de calidad que permitan responder a las necesidades para así tener bienestar permanente, que además este rodeado por condiciones de vida adecuadas.

Como estrategias y alternativas a nivel internacional y nacional, se han implementado acciones relacionadas con la agricultura familiar y la sostenibilidad ecológica; que proponen realizar procesos agrícolas que mantengan armonía con los ecosistemas, en los que se mejore la inversión en el cultivo, así optimizar la producción y llevar sistemas duraderos y promovidos por la comunidad.

En la vereda de Chapacual-Nariño se están adelantando procesos a nivel de soberanía y seguridad alimentaria, que buscan promover la sostenibilidad en la región a partir de procesos agroecológicos que tengan como base, la implementación de estrategias como las huertas rurales, la formación de las personas participantes y la gestión de conocimientos, creando redes que permitan el mantenimiento de los procesos.

Por lo anterior, la presente investigación buscó describir la percepción sobre la disponibilidad, el acceso y consumo de alimentos de las familias de la comunidad de Chapacual desde la experiencia con huertas rurales.

2. Marco teórico

2.1 Marco contextual

2.1.1 Departamento de Nariño

El presente estudio tuvo lugar en la vereda de Chapacual, perteneciente al Municipio de Yacuanquer, en el Departamento de Nariño. Es relevante entonces, hacer énfasis en las características de esta región, pues todo lo que atañe a este respecto se observó contextualmente y posiblemente puede llegar a tener influencia en los hallazgos del estudio.

Nariño está ubicado al suroccidente de Colombia y tiene una posición geoestratégica privilegiada al ser la frontera de Colombia con Sur América y el Mar Pacífico. Cuenta con una extensión total de 33 268 km², de los cuales 8% de su territorio pertenece al Pie de Monte de la Amazonía, una de las grandes reservas de biodiversidad del mundo; el 52% corresponde a la Llanura del Pacífico o Chocó Biogeográfico, que presenta condiciones excepcionales en diversidad de comunidades y especies; y el 40% restante, pertenece a la Zona Andina en donde se destacan los páramos y volcanes, aspectos que posicionan a Nariño como una de las regiones más diversas de Colombia y el mundo (Gobernación de Nariño, 2015).

La estructura poblacional constituye una de las grandes riquezas que tiene el Departamento, por su diversidad. De acuerdo con las proyecciones estadísticas del Censo 2005, para el año 2016 Nariño cuenta con una población total de 1 766 008 habitantes (886 443 hombres y 879 565 mujeres) que representa el 3.6% del total nacional. La población indígena alcanza 170 714 personas (10.28%), las comunidades afrodescendientes 270 433 (18.8%) y el pueblo Rom 83 habitantes. Es importante resaltar que el creciente mejoramiento de las condiciones sanitarias y el aumento de la política social, especialmente en las zonas rurales, permitió a la población alcanzar niveles de esperanza de vida más elevados 73.52 años en 2015, en comparación con 2005, 67.8 años (Gobernación de Nariño, 2015).

El Departamento está dividido en 63 municipios, 230 corregimientos, 416 inspecciones de Policía, numerosos caseríos y sitios poblados, concentrados principalmente en la región Andina. Por lo anterior, Nariño ha desarrollado una economía tradicional, basada en la agricultura, siendo los cultivos de mayor importancia: la papa, trigo, café, frijol, cacao, plátano, caña panelera, zanahoria, arveja y haba. Adicionalmente, se desarrolla la ganadería, la pesca marítima y continental es igualmente importante; principalmente la pesca de trucha en ríos y lagunas y en zona costera con especies como camarón blanco. A

nivel industrial y comercial, Nariño tiene registradas 559 industrias y 6.639 establecimientos; sobresale la pequeña industria, principalmente la manufacturera en cuero, talla en madera, extracción de aceite crudo de palma africana y la industria harinera. La participación departamental en el Producto Interno Bruto (PIB) es de 1,72% del total nacional (Gobernación de Nariño, 2016).

Con referencia a la situación de salud y nutricional de la población, es de recalcar que el departamento de Nariño entre el periodo 1985-1990, y el período 2010-2015 paso de una esperanza de vida total de 64.7 años, a 72.1 años, ganando 7.4 años. A nivel nacional, la tasa de mortalidad entre el 2005 y 2011 paso de 166.43 a 146.16 muertes por cada 100 000 habitantes, teniendo como causa principal enfermedades del sistema circulatorio. Para el Departamento de Nariño, la tasa de mortalidad general, entre este mismo período ha pasado de 2.51 muertes a 3.79 muertes por mil habitantes, evidenciando un aumento en la mortalidad de la población, con igual predominio de las enfermedades del sistema circulatorio. Para el 2011, la tasa de mortalidad en menores de cinco años a nivel regional fue de 19.48 por mil nacidos vivos frente a 14.81 muertes por mil nacidos vivos a nivel nacional. La tasa de mortalidad por Enfermedad Diarreica Aguda (EDA) para el 2011, fue de 4.88 muertes por 100 000 nacidos vivos, frente a un valor nacional de 3.73 muertes por 100 000 nacidos vivos. La tasa de mortalidad por Infección Respiratoria Aguda (IRA) en menores de cinco años para el 2011, fue de 10.38 por 100 000 nacidos vivos frente a un 15.94 a nivel nacional. La mortalidad por desnutrición en menores de cinco años para el 2011, fue de 0.13 por 100 000 mil nacidos vivos frente a 0.07 a nivel de país (Ministerio de Salud, 2014).

2.1.2 Municipio de Yacuanquer.

Está situado en la región andina, en las estribaciones de la cordillera centro-oriental sobre las faldas del costado sur del Volcán Galeras. Tiene una extensión de 111 km². Se encuentra a 2670 m de altura sobre el nivel del mar y tiene una temperatura media de 12°C. La distancia de la ciudad de Pasto es de 25 km vía Panamericana. Los límites geográficos de la zona se observan en el mapa (anexo 1).

Según el DANE, 2012, Yacuanquer tiene una población total de 10 678 habitantes dividida en 2.702 habitantes urbanos y 7.976 habitantes rurales. Entre estos, el 53% corresponde a población infante y adolescente y se estiman 392 personas mayores de 75 y más años. De acuerdo al censo de personería municipal, Yacuanquer cuenta con 40 familias en situación de desplazamiento y 8.733 habitantes se encuentran afiliados al régimen

subsidiado. El Municipio cuenta con una red local para la prestación de servicios de salud que consta de una sede principal ubicada en la zona urbana y tres puntos satélites en las veredas de San Felipe, Chapacual y Tasnaque en donde se desarrollan acciones de promoción y prevención.

La situación nutricional de la población se ve marcada por distintos factores a tener en cuenta: el 10% de los recién nacidos tienen bajo peso al nacer, lo que aumenta el riesgo de mortalidad perinatal y mayor riesgo de contraer enfermedades; este valor se equipara al porcentaje de recién nacidos con bajo peso al nacer a nivel nacional que ha presentado un crecimiento continuo estando para el 2011 en el 10%. Para el 2013, el porcentaje de bajo peso al nacer se ha reducido, representando a nivel nacional el 8.9% y a nivel regional el 8.7%. Se sabe también que, en los niños menores de diez años para esta región, la desnutrición crónica alcanza el 17% (Alcaldía municipal, 2012).

2.2 Marco conceptual

La evolución de la SAN, a través del tiempo ha adoptado un significado relevante. A nivel internacional, el concepto se ha transformado a partir de diversas reflexiones, arraigadas al contexto, a los desafíos que se presentan en las diferentes épocas y a la incidencia que esta tiene en el verdadero bienestar de las personas. Tal como el desarrollo rural, la seguridad alimentaria se podría concebir como un proceso multisectorial y multidimensional, por esta razón, implica mayor complejidad a la hora de operacionalizar y medir (FAO, 2005). En efecto, los retos y metas que a diario se presentan a nivel mundial, continental, nacional y regional son las que enmarcan el sentido de la SAN y la oportunidad para dar pie a acciones encaminadas a su garantía y adicionalmente, a promover el derecho a la alimentación en la población.

Haciendo un recorrido en el tiempo, sobre la importancia de la nutrición y la alimentación en el marco político y social, se encuentra sin duda alguna, el derecho a la alimentación, la SAN y, la soberanía y autonomía alimentaria como pilares que soportan el proceso alimentario y la garantía del mismo. En 1996, durante la Cumbre Mundial de Alimentación, se define la SAN, haciendo énfasis en que, esta se alcanza cuando “todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana” (FAO, 2011, p.1).

Así mismo, se encuentra que el derecho a una alimentación adecuada se reconoce en diferentes instrumentos de derecho internacional. En 1999, El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) trata el derecho a una alimentación adecuada más extensamente que cualquier otro instrumento internacional. El PIDESC en su artículo 11 contempla la relevancia del derecho de las personas a tener una vida con condiciones adecuadas, incluyendo la alimentación, además de hacer énfasis en garantizar la protección contra el hambre y desnutrición (CESCR, 1999).

Desde la perspectiva del proceso alimentario se encuentra la soberanía alimentaria entendida por Vía Campesina (como se cita en Morales, 2010, p.18), como “el derecho de los pueblos, de sus países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros”, y la autonomía alimentaria que se define como el “derecho que le asiste a cada comunidad, pueblo o colectivo humano, integrante de una nación, a controlar autónomamente su propio proceso alimentario según sus tradiciones, usos, costumbres, necesidades y perspectivas estratégicas y en armonía con los demás grupos humanos, el medio ambiente y las generaciones venideras” (Morales, 2010, p.19).

De todos esos conceptos vistos y al entender el proceso alimentario y la SAN desde una perspectiva amplia y compleja, se promueven acciones encaminadas a la garantía de las mismas y a la implementación de estas en el marco político de los países, así, para el año 2004, se establecen las directrices voluntarias sobre el derecho a la alimentación. Estas directrices, tienen el objetivo de proporcionar orientación práctica a los Estados, sobre las acciones que se pueden desarrollar para lograr la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada. Así, cada país establezca un entorno propicio para que la población tenga garantía del derecho a la alimentación de forma digna (FAO, 2005), esto a través de políticas de desarrollo económico y políticas de nutrición, teniendo en cuenta que “el desarrollo exige la eliminación de las principales fuentes de privación de libertad: la pobreza y la tiranía, la escasez de oportunidades económicas y las privaciones sociales sistemáticas, el abandono en que pueden encontrarse los servicios públicos y la intolerancia o el exceso de intervención de los Estados represivos” (Amartya Sen, 2000, p.3).

También la Organización de Naciones Unidas (ONU), en el año 2000, sostiene la importancia de la nutrición y alimentación, a partir del establecimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), en los cuales como primer objetivo se estableció erradicar la pobreza extrema y el hambre, por medio de acciones que permitan el cumplimiento de metas, como reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas que padecen

hambre; además de buscar estabilidad económica a través del empleo e ingresos recibidos por las personas (ONU, 2008).

Es importante recalcar aquellos aciertos para Colombia sobre los ODM y cuales siguen siendo retos a nivel nacional, regional y local. El caso colombiano fue uno de los más destacados, entre 2002 y 2014, la tasa de incidencia de la pobreza monetaria para el 2002 fue de 50 por cada 100 colombianos y para el 2014 de 29 por cada 100 colombianos, lo que significa que se redujo desde niveles cercanos al 50% hasta 28.5%, lo que para el país significó sacar a 6.7 millones de personas de la situación de pobreza en un poco más de una década. El combate contra la pobreza extrema también fue significativo, pues esta pasó de 17.7% en 2002 a niveles de un dígito, doce años más tarde de 8.1% (PNUD, 2015). Desde el mismo informe de los ODM para Colombia se hace énfasis en que a pesar de esto, en la actualidad la pobreza sigue afectando a más de 13 millones de colombianos, de los cuales 3.7 millones son pobres extremos. Además, los avances se han registrado de manera desigual a lo largo del territorio y de los grupos poblacionales. Sigue siendo la zona rural la más afectada, 1 de cada 2 colombianos que habita en zonas rurales es pobre. Para el departamento de Nariño, la incidencia de pobreza para el 2014, se encuentra entre 33.1 % y 65.9 % (PNUD, 2015).

Cabe mencionar que actualmente se continúan con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en los que como segundo pilar se encuentra “poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” (ONU, 2015). Las metas propuestas se centran en aumentar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas y los agricultores familiares. Así mismo, asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos y aplicar prácticas agrícolas resilientes que aumenten la productividad y la producción, contribuyan al mantenimiento de los ecosistemas, fortalezcan la capacidad de adaptación al cambio climático (ONU, 2015). Con todo este bagaje sobre la SAN y su incidencia a nivel mundial, es preciso conocer el panorama a nivel de país, ya que, a partir de todas las iniciativas, propuestas y directrices para garantizar el derecho a la alimentación a nivel internacional, el país inició transformaciones y acciones al respecto.

En 1996, Colombia estableció el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición (PNAN) 1996 – 2005, con el fin de contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana en especial de la más pobre y vulnerable, integrando acciones multisectoriales en distintas áreas (DNP, 1996). Después, surge la Política de Seguridad

Alimentaria y Nutricional, la cual está enmarcada en el Conpes 113 de 2008 (Ministerio de Protección Social, 2008). Hoy, se encuentra vigente el Plan de Alimentación y Nutrición 2012-2019, en el que se especifican los objetivos, metas, estrategias y acciones propuestos por el Estado Colombiano, en un marco de corresponsabilidad con la sociedad civil (Gobierno Nacional, 2012).

Ahora bien, es necesario que en Colombia la perspectiva con la que se aborde la SAN sea completo y de acuerdo al contexto, como lo afirma Del Castillo (2010), para definir la SAN es necesario un enfoque que dé cuenta de sus dimensiones y complejidades, que lleve consigo un enfoque de derechos, definiéndose por el Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OBSAN-UN), de la siguiente manera: “La Seguridad Alimentaria y Nutricional es el derecho que tienen todas las personas a gozar, en forma oportuna y permanente, al acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad para su adecuado desarrollo, logrando un consumo y utilización biológica adecuados. Así como el acceso efectivo de las poblaciones al agua potable, que les garantice un estado de bienestar sostenible que coadyuve en su desarrollo humano y social” (p.6).

En el marco de la SAN, para este estudio se tuvo en cuenta tres de los cinco componentes que la conforman, estos son: la disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos. La disponibilidad de alimentos se comprende desde la seguridad ambiental y alimentaria, puesto que guarda una relación estrecha con la producción de alimentos y todos los factores que en esta inciden, como el porcentaje de tierra cultivada, la oferta de alimentos, el momento climático, entre otros. Por esto, como lo afirma Del Castillo (2020), la SAN se encuentra ligada a las oscilaciones del mercado, fluctuaciones y al cambio climático, ya que estos tienen efectos directos sobre la sobrevivencia, productividad y bienestar humano.

La producción y oferta de alimentos tiene efectos directos sobre la situación alimentaria y nutricional de la población, el uso del suelo se encuentra en constante transformación debido a intereses sobre la agroindustria y los agro-combustibles, por lo que la economía y estabilidad de los pequeños agricultores se ve perjudicada (Del Castillo, 2010). Según el Informe de Política del Derecho a la Alimentación, la inversión en agricultura, es esencial para que los niveles de productividad sean mayores en los países en desarrollo, pues trae consigo beneficios económicos y sociales que contribuyen a la erradicación del hambre (Cruz, 2011).

El acceso a los alimentos está determinado por la situación socioeconómica de la población, es decir, por la capacidad económica de las personas para adquirir los alimentos, ya sea por medio de la producción o compra. Este componente está ligado a la disponibilidad, y así mismo, a los ingresos económicos destinados a la adquisición de alimentos. En la actualidad, es necesario evaluar los progresos del SAN considerando el variable contexto económico: la inconsistencia en los precios de los productos, el encarecimiento de los alimentos y energía, las crecientes tasas de desempleo y subempleo y las recesiones económicas a nivel mundial, pues suponen grandes desafíos en el cómo abordar los determinantes de la SAN y el derecho a la alimentación (FAO, FIDA y PMA, 2015).

El consumo de alimentos hace referencia a los alimentos consumidos por las familias y su relación con los patrones culturales, tradiciones y costumbres, preferencias y rechazos, así como a los conocimientos sobre nutrición que se posee. La nutrición de las personas también está determinada por factores sociales y culturales: lo que la gente consume, el modo de preparación de los alimentos y las prácticas alimentarias (FAO, 2002).

De otro lado, es esencial no perder de vista que Colombia es un país en su mayoría rural, como se expone en el Informe Nacional de Desarrollo Humano 2011, Colombia es más rural de lo que pensamos. Pero por casi cuarenta años, la progresión del proceso de urbanización como la ruta privilegiada ha opacado esta realidad. Según el Informe, el 32% de los colombianos son pobladores rurales, y en las tres cuartas partes de los municipios, cuya área ocupa la mayoría del territorio nacional, predominan relaciones propias de sociedades rurales (PNUD, 2011).

La Fundación Suyusama de la Compañía de Jesús, acompaña en el departamento de Nariño procesos de gestión participativa de la sostenibilidad local y regional, como sucede en la vereda de Chapacual. El Programa hace presencia en municipios ubicados en tres subregiones del Departamento de Nariño: Norte, Centro y Occidente. Consta de 4 componentes de trabajo 1) fortalecimiento organizativo, 2) Protección ambiental, 3) Financiación comunitaria y 4) Soberanía y seguridad alimentaria (Suyusama, 2016).

La propuesta de Soberanía y Seguridad Alimentaria (SSA) desde la Fundación Suyusama busca garantizar el derecho a la alimentación a partir de un enfoque de producción agroecológica que propicie la sostenibilidad de los ecosistemas, por medio de prácticas agroecológicas, seguridad alimentaria y nutricional, productividad agrícola, generación de ingresos y medios de sustento para la población. Todo lo anterior, con una perspectiva de

construcción conjunta del derecho a la alimentación. La propuesta consta de tres estrategias: 1) Formación: funcionamiento de la escuela de promotores agroecológicos, con la capacitación en planeación y manejo de sistemas de producción. 2) Implementación: con la creación de sistemas productivos, como las huertas familiares, con el fin de mejorar el acceso a los alimentos y abastecimiento local, además de cubrir las necesidades nutricionales, y la conformación del mercado agroecológico, para formar redes de abastecimiento de alimentos a nivel local y con perspectiva hacia el municipio y la región, en aras de generar ingresos. 3) Gestión de conocimiento: por medio de la sistematización de experiencias e investigación campesina, con la creación de cartillas de gastronomía tradicional y hábitos alimentarios, la sistematización de los procesos formativos y la elaboración de piezas comunicativas con el fin de visualizar las acciones adelantadas con respecto a la SSA. En la vereda de Chapacual, se realizan procesos desde el componente de SSA con 30 familias que disponen de huertas familiares para la producción de alimentos a pequeña escala (Suyusama, 2016).

El fundamento central de la Fundación Suyusama se encuentra en la sostenibilidad regional, esto por medio de la descentralización de acciones, el dialogo y la cooperación, el talento humano y la construcción colectiva. En el componente de SSA, la implementación de huertas familiares es una gran herramienta para propiciar el desarrollo local y garantizar la SAN pues implica a la familia en la obtención del alimento desde el punto inicial del proceso alimentario, además de impulsar el trabajo e intercambio comunitario.

El trabajo comunitario con el fin de lograr y alcanzar la SAN es necesario y vital para que sea un proceso sostenible, que perdure y soporte el desarrollo de la comunidad a nivel económico, social y político. Como lo afirma la Asamblea General de la ONU, la agricultura familiar es “una herramienta para la promoción de políticas activas a favor del desarrollo sostenible de los sistemas agrarios basados en la unidad familiar campesina, comunal, indígena, cooperativa y pesquera. Todo ello desde la perspectiva de la lucha eficaz contra la pobreza y el hambre, así como de la búsqueda de un medio rural basado en el respeto al medioambiente y la biodiversidad” (Vuelta-Lorenzo, D., Rizo-Mustelie, M., Molina-Lores, L., Bell-Mesa, T. 2014, p.69).

Con el mismo énfasis, en el informe de política del derecho a la alimentación de la FAO, se muestra que los proyectos de inversión en la agricultura son sostenibles cuando se trabaja con la comunidad, y cuando estos tienen coherencia con los principios de la SAN a nivel nacional y con las estrategias de desarrollo rural (Cruz, 2011). Además, la estrategia de

implementación de las huertas familiares mejora la SAN desde diferentes perspectivas, proporciona acceso directo a variedad de alimentos nutritivos, permite que las personas tengan mayor capacidad de adquisición por el ahorro en la compra de alimentos cuando los productos de la huerta son vendidos y además proporciona a la familia una fuente de autoabastecimiento y reserva de alimentos cuando es necesario (FAO, 2010).

Adicional a esto, las huertas familiares entendidas como prácticas de autoconsumo ganan relieve si se tiene en cuenta más allá del valor intrínseco de estas iniciativas, y se perciben como un espacio a través del cual es posible combatir el hambre y la inseguridad alimentaria de una forma sostenible (Sacco dos Anjos, 2010).

3. Planteamiento del problema y justificación

Distintas investigaciones encontradas, evidencian que, en el mundo actual, la situación alimentaria y nutricional de la población se encuentra en riesgo, en efecto, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), hay unos 795 millones de personas subalimentadas en el mundo. La gran mayoría de las personas que pasan hambre viven en las regiones en desarrollo, donde se calcula que hay 780 millones de personas subalimentadas en el periodo 2014-2016 (FAO, 2015). Así mismo, según la FAO, el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA) se estima que a nivel global la población que se encuentra subalimentada representa el 10.9% para el periodo 2014-2016 y para Latinoamérica y el Caribe representa el 5.5% para el mismo periodo (FAO, FIDA, PMA, 2015).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, el 42.7% de la población se encuentra en inseguridad alimentaria, a nivel nacional las regiones con mayor prevalencia fueron la región atlántica y la región pacífica, en esta última el 47.3% de los hogares se encontraba en inseguridad alimentaria y las mayores proporciones por departamento fueron Nariño y Chocó con el 67.7% y el 64.2% respectivamente (ICBF, 2010).

En Nariño la situación respecto a la SAN es grave, presenta pérdida gradual de la productividad, el aumento de la vulnerabilidad de los pequeños productores y el deterioro de las condiciones sociales, impactos fehacientes del conflicto armado, el cambio climático y la situación política y social deteriorada (Gobernación de Nariño, 2015); que sin duda ha afectado en gran medida las condiciones de vida y desarrollo de las personas, así como las

oportunidades, lo cual representa un impacto negativo sobre la nutrición y el derecho a la alimentación.

La FAO plantea que la SAN, se logra “cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana” (FAO, 1996, p.1). De lo anterior, se deriva la importancia de garantizar la SAN en las familias, pues desde los hogares se puede iniciar un proceso de empoderamiento para lograr adquirir los alimentos necesarios que satisfagan las necesidades básicas nutricionales, con recursos estables y procesos sostenibles que propicien y garanticen el derecho a la alimentación.

Actualmente una de las directrices a seguir a nivel mundial para garantizar el derecho a la alimentación y la SAN consiste en el apoyo a pequeños agricultores por medio del desarrollo e implementación de procesos sostenibles. Esta iniciativa se soporta dentro del marco internacional con los Objetivos de Desarrollo Sostenible cuyo segundo pilar promueve la agricultura, seguridad alimentaria y nutrición (ONU, 2015). Adicional a esto, el crecimiento económico es un factor clave del éxito en la reducción de la subalimentación, proceso que debe ser inclusivo y ofrecer oportunidades para mejorar los medios de vida de la población más vulnerable (FAO, FIDA y PMA, 2015).

El presente estudio se llevó a cabo en la vereda de Chapacual del Municipio de Yacuanquer, Departamento de Nariño, se trabajó con el apoyo de la Fundación Suyusama, establecida como programa de sostenibilidad regional de la Compañía de Jesús en la región. La fundación adelanta y acompaña procesos de gestión participativa de sostenibilidad local y regional, y como uno de los temas centrales de fortalecimiento se encuentra la soberanía y seguridad alimentaria. La implementación de las huertas rurales como estrategia familiar para promover aspectos esenciales de la seguridad alimentaria son de gran utilidad, puesto que implican al actor social- agricultor, como protagonista del alcance de la misma, para así propiciar un entorno de producción sostenible.

Por lo expuesto anteriormente sobre el proyecto de regionalización y sostenibilidad en el Departamento de Nariño y por el interés personal de la investigadora, el objetivo del presente estudio fue comprender la percepción sobre la SAN de las familias que poseen huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama, y de esta manera identificar cómo estos procesos repercuten en la garantía de la SAN.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Identificar la percepción sobre la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de las familias de la comunidad de Chapacual Nariño que trabajan con huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama.

4.2 Objetivos específicos

- Caracterizar a las familias de la comunidad de Chapacual que trabajan con huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama
- Caracterizar la disponibilidad de alimentos de las familias que trabajan con huertas rurales.
- Determinar el acceso físico y económico a los alimentos a través de las huertas rurales de las familias de la vereda de Chapacual.
- Identificar cómo la implementación de huertas rurales influye en el consumo de alimentos de las familias de la vereda de Chapacual.

5. Metodología

5.1 Tipo de estudio

El presente estudio fue mixto: observacional descriptivo, transversal con un muestreo por conveniencia.

5.2 Métodos

Es de recalcar que durante el presente estudio se tuvo en cuenta tres de los cinco componentes de la SAN, disponibilidad, acceso y consumo, esto debido al tiempo destinado al estudio y a la perspectiva con la cual se va a realizar, que tendrá un fuerte componente cualitativo como método principal para comprender el trabajo con huertas rurales y la percepción de la SAN de las familias. Para realizar el estudio se compartió con los participantes la finalidad y condiciones del mismo por medio del consentimiento informado (anexo 2), si el participante estaba de acuerdo daba su autorización por medio de este documento.

Componente cualitativo

Para conocer y comprender a profundidad la percepción sobre la SAN de las familias se utilizaron dos técnicas de investigación cualitativa: la entrevista semiestructurada y la observación participante.

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta. Definida como una reunión para intercambiar información entre una persona, el entrevistador, y otra, el entrevistado. En la

entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., 2006). En el presente estudio se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (Hernández, et al, 2006).

Para realizar las entrevistas se conformó un guion de preguntas (anexo 3) formuladas de acuerdo a las categorías establecidas. Se realizó una prueba piloto con el fin de evaluar el tipo de preguntas y el desarrollo de la entrevista para dar cumplimiento a los objetivos propuestos, esta prueba se encuentra fuera de las entrevistas incluidas en el estudio. Las entrevistas se llevaron a cabo con las familias de la comunidad de Chapacual que se encuentran vinculadas a la Fundación Suyusama, específicamente con la persona que esté a cargo de las huertas rurales. Todas las entrevistas fueron recolectadas por grabación de voz y fueron transcritas. El número de las entrevistas se determinó a partir de la técnica de saturación de categorías, Mejía (2000), lo explica como el punto de saturación del conocimiento, en el cual, por medio del examen sucesivo de casos que van cubriendo las relaciones del objeto social, hasta el punto en que los nuevos casos tienden a repetir o saturar el contenido del conocimiento anterior.

Ahora bien, en el estudio también se observa. “La observación cualitativa no es mera contemplación “sentarse a ver el mundo y tomar notas; implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente” (Hernández, R., et al, 2006). Los autores antes mencionados afirman que se debe estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones, a grandes rasgos, en la observación cualitativa es de importancia tener en cuenta el ambiente físico, social y humano, las actividades, artefactos, hechos relevantes y retratos humanos. La observación participante se llevó a cabo durante todo el estudio como una forma auténtica de participar en el proceso, de explorar y descubrir significados, de interactuar con una comunidad y comprender desde su perspectiva el sentido de todo aquello que realizan en su diario vivir. En este proceso también se construyó un diario de campo, reserva del investigador, por lo que no se incluye como anexo en el trabajo.

Componente cuantitativo

Con este componente se buscó caracterizar a las familias y conocer los rasgos y condiciones que determinan el acceso de alimentos de las familias participantes. Por lo que

se desarrolló un cuestionario (anexo 4), para realizar la caracterización de la población y para evaluar la SAN desde el componente de acceso a los alimentos, a partir de variables, establecidas según la definición teórica que define al acceso de alimentos teniendo en cuenta el interés del estudio.

El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Las preguntas pueden ser abiertas o cerradas, según la pertinencia. El cuestionario está formado básicamente por una portada, introducción, instrucciones insertas a lo largo del mismo y agradecimiento final (Hernández, et al, 2006).

5.3 Participantes

Se trabajó con la comunidad de Chapacual, con familias que desarrollan procesos con huertas rurales con apoyo de la Fundación Suyusama en el componente de seguridad y soberanía alimentaria.

5.4 Categorías de análisis

Las categorías de análisis se determinaron a partir de los objetivos propuestos en el estudio que responden a los componentes de la SAN: disponibilidad y consumo de alimentos (anexo 5), las cuales se establecieron a partir de la formulación de preguntas que respondieran a estos componentes teniendo en cuenta su definición teórica y el interés del estudio.

Durante el trabajo de campo, al desarrollar las encuestas, entrevistas y recolectar la información fue posible identificar una categoría emergente y transversal que corresponde a *Familia y comunidad*.

Las categorías *Motivación y experiencia*, *Implementación y producción* y *Ayuda institucional*, dan respuesta al componente de Disponibilidad de alimentos, al indagar sobre la oferta de alimentos provenientes de la huerta rural, los procesos alrededor de esta actividad y los factores implicados. La categoría *Prácticas alimentarias*, se estableció con el fin de indagar acerca del consumo de alimentos y sus transformaciones a partir del trabajo de las familias con las huertas rurales.

5.5 Análisis de la información

Para realizar el análisis de la información recolectada, se comenzó con la sistematización de la encuesta para la caracterización de las familias de la comunidad de Chapacual vinculadas a la fundación Suyusama y el componente de acceso de la SAN que se realizó tabulando los datos en el programa de Microsoft Excel 2016 y se analizó con el programa Epi Info 7.

Seguido de la transcripción de las entrevistas a los participantes con las que se formó la matriz de sistematización (anexo 6), la cual cuenta con la codificación respectiva de los entrevistados para proteger su identidad (anexo 7).

Para el análisis de las entrevistas semiestructuradas se utilizó el software NVivo 11, especializado en análisis de datos cualitativos. Se utilizó la técnica de agrupación para el análisis de la información recolectada, según Quintana (2006), esta consiste en establecer categorías y ordenar la información a partir de atributos que se den de forma repetitiva de actos, procesos y situaciones. Así fue posible relacionar la información obtenida a partir de similitudes o diferencias para conectar los hallazgos y encontrar narrativas convergentes y divergentes que dan lugar al análisis de la información. Adicional a eso, se utilizó el análisis del discurso, con la finalidad de conocer la realidad social alrededor de la SAN, al saber que “la acción social está orientada por el sentido que da el sujeto a su propia acción” por esta razón es relevante comprender el discurso y analizarlo (Ruiz, 2009); ya que, por medio del análisis, es posible comprender las prácticas discursivas de las personas y explorar cómo estas intervienen en la construcción de la realidad social, al ser significativas en los procesos que las personas llevan a cabo (Urra, 2013). Por último, se establecieron temas de discurso, derivados del proceso de análisis de discurso y agrupación, en donde surgieron generalidades importantes e influyentes del estudio.

6. Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos a partir del análisis de la información y el trabajo de campo realizado.

6.1. Caracterización de los participantes y componente de acceso de la SAN.

Se recolectaron datos de 19 participantes, que desarrollan procesos con huertas rurales y están vinculados a la Fundación Suyusama, con presencia en la vereda a partir de procesos de sostenibilidad regional. El total de participantes nació en Chapacual y actualmente reside en la vereda. Entre las características generales, el 89.5% son mujeres y el 10.5% restante son hombres. El rango de edad con mayor prevalencia fue de 41-65 años con un 58% (ver anexo 8). Se reconoció que las mujeres tienen una participación más representativa en los procesos con las huertas rurales y que las personas adultas son las que dedican más tiempo y están a cargo del funcionamiento de la huerta.

Con respecto a las características sociodemográficas de los participantes, se encontró que todos pertenecen a estrato socioeconómico 1, teniendo en cuenta el Salario Mínimo Mensual Legal Vigente que para el año 2016 equivale a \$689 454 pesos, se evidenció que el 89.5%

tiene ingresos económicos mensuales por debajo de 1 SMMLV, mientras que el 10.5%, correspondiente a 2 participantes, tiene ingresos de 1 a 2 SMMLV.

De los ingresos económicos mensuales, el dinero destinado a la alimentación es muy variable, se determinó por rangos como se observa en el anexo 9. La mayor parte, correspondiente al 36.8% gasta en alimentación mensual de 200 a 250 mil pesos colombianos y el 21% de los participantes de 50 a 100 mil pesos colombianos; se percibe un ahorro debido a la producción de la huerta y de los procesos que llevan las familias; sin embargo, se evidenció inestabilidad laboral debido al trabajo por jornales, lo que provoca que el dinero destinado a la alimentación no siempre sea constante.

Frente al nivel educativo, se halló que el 31.6% no tiene estudios, el 47% alcanzó la primaria, el 15.8% es bachiller y sólo el 5.3% tiene un título profesional (ver anexo 10). Este puede llegar a ser un factor que incide en tener mejores oportunidades laborales, que sean estables y que permitan obtener mayores ingresos, además de influir en que tanto conocimiento se posee acerca de una alimentación adecuada.

Con referencia a las condiciones de la vivienda, se caracterizó el tipo de vivienda, los servicios públicos con los que se cuenta, el número de personas que viven bajo el mismo techo y el número de hijos. El 79% es propietario y el 21% comparte vivienda con la familia. El 74% cuenta con agua, luz, gas y recolección de basuras, mientras que el 26% cuenta con estos, excepto el servicio de gas. El número de personas que reside bajo el mismo techo, se distribuye de la siguiente manera, el 52.6% de mayor de 3 a 5 personas, el 26% mayor de 5 personas y el 21% entre 1 a 3 personas (ver anexo 11). De los participantes, el 63% tiene de 1 a 3 hijos, el 15.8% no tiene hijos, y con un porcentaje de 10.5% cada uno, las familias que poseen de 3 a 5 hijos y mayor a 5 hijos.

Otro factor que se encuentra relacionado con los gastos en el hogar y el acceso a los alimentos puede ser el número de personas que viven bajo el mismo techo pues determina la necesidad de alimentos y así el gasto mayor o menor. Es de recalcar, que aquellas familias que no cuentan con el servicio de gas, utilizan leña o utilizan nuevas alternativas, como se menciona "(...) no compré un cilindro de gas porque solamente era con el biogás, no más, o sea el biogás es una buena alternativa" (P8-JG, 2016).

En cuanto a las condiciones de salud, de los participantes el 89% cuenta con régimen de salud subsidiado y únicamente el 11% se encuentra en el régimen contributivo.

Al indagar por aspectos específicos sobre el proceso con la huerta rural y la alimentación, se encontró que el número de productos en la huerta, en promedio corresponde a 15 productos entre hortalizas: acelga, espinaca, repollo, lechuga, arracacha; frutas: guayaba, granadilla, curuba; plantas aromáticas y medicinales: hierbabuena, limoncillo, manzanilla, toronjil; especies: tomillo, orégano; y algunos tubérculos: papa, batata y yuca. Y la obtención de alimentos, se da a partir de la producción y la compra, esta última se realiza en la vereda, 47% de los participantes y en el municipio, 42% (ver anexo 12).

La huerta rural ha mejorado la obtención de alimentos, puesto que el acceso físico a los alimentos es directo y no es necesario recurrir a otros medios para obtenerlos, por ejemplo, transportarse para llegar al municipio. Como se especifica en la narrativa: “no pues, una gran ventaja porque uno no se espera a los carros a esperar zanahoria todo lo que hay, se cosecha de aquí...” (P9-AC, 2016).

A continuación, se presentan los resultados del análisis de las entrevistas realizadas. En los anexos 13, 14,15 y 16 respectivamente se encuentran las convergencias y divergencias para cada categoría.

6.2. Disponibilidad de alimentos

Categoría 1: Motivación y experiencia

La categoría de *Motivación y experiencia* comprendió las razones por las cuales se trabaja con la huerta y la experiencia a partir de esta, además de profundizar sobre la percepción de la calidad de vida.

Se evidenció que los dos aspectos que son característicos en el momento de iniciar el trabajo con una huerta son, la tradición de cultivar y tener su huerta en casa, y la participación en proyectos de organizaciones, como la Fundación Suyusama, ya que representa un apoyo e incentivo para el campesino, de tipo material, como herramientas utilizadas en el cuidado de la huerta, y también a nivel de formación, pues se brindan talleres relacionados con la huerta: de implementación, mantenimiento, entre otras. Así se observa en algunas narrativas: “(...) es como tradición desde siempre que la huerta es, como decir, es lo primordial en la familia (...)” (P11-JP, 2016). “Nosotros empezamos con Suyusama, ya que empezó Suyusama entro mi hijo y él es el que empezó (...)” (P9-AC, 2016)

La razón con mayor relevancia para que los participantes continúen con la huerta, corresponde a la autonomía económica y social, esto haciendo referencia al ahorro que ha

significado contar con los productos de la huerta para el consumo y la oportunidad de venta, encontrado en las narrativas, así: “más que todo por la economía, pues uno las verduras, pues a veces cositas que no se dan uno las compra, pues ayudar con la huerta, cuando ya se tiene se lleva (...)” (P7-MIC, 2016); y también porque ha propiciado espacios de interacción comunitaria que han permitido el intercambio de conocimientos y la fortaleza de redes en defensa de sus tradiciones.

Para continuar con la huerta, se observó que hay una impresión general sobre los beneficios de cultivar alimentos, como mejorar la calidad del alimento y saber que se cultiva y como se cultiva y también tener alimentos disponibles constantemente, lo que guarda una relación estrecha con el acceso físico a los alimentos pues la huerta permite que la familia consuma alimentos directamente. Dicho así por una participante: “(...) me gusta tener la huerta, porque es una ayuda para uno la huerta más que todo, tener sus cosas, sus cosas sanas como uno dice, saber lo que uno come pues orgánico (...)” (P7-MIC, 2016).

Como punto divergente se reconoció un asunto que desmotiva a los participantes a mantener la huerta por la influencia climática sobre los procesos de siembra y producción, especialmente de la disponibilidad del agua, para el riego de los productos.

Las huertas rurales suponen un mejoramiento en la calidad de vida, en cuanto a tener una alimentación sana, y conocer el uso y preparación de alimentos. Además, la experiencia con las huertas ha sido significativa a nivel comunitario y familiar, y ha fortalecido procesos de sostenibilidad y aprendizajes sobre procesos útiles en la huerta, como el uso de abonos orgánicos, la cinta lluvia, los semilleros, las orientaciones sobre la huerta, entre otros. Como se evidencia en la siguiente narrativa: “(...) producir un alimento sano que uno sabe que se lo va a comer con confianza, sabe cómo lo cultivo, como lo produjo, si, a eso más que todo y como le digo, a recuperar los espacios con la familia” (P8-JG, 2016).

Algunas opiniones contrarias, afirman que la participación de la comunidad y los jóvenes no es constante porque existen otros intereses, o no existe la motivación suficiente para continuar con la huerta y desconocimiento sobre la importancia de esta. Expresado así: “porque ya no hay como decir ese entusiasmo, es verdad que ya la que quiere dice bueno esto ya sigamos y la que no dice no, como finalmente y al cabo ya nadie nos ve, ya nadie nos tiene en cuenta entonces para qué” (P14-MM, 2016)

Categoría 2: Implementación y producción

Esta categoría se estableció para conocer el proceso que llevan las familias frente a la huerta, el espacio destinado al cultivo, los productos sembrados, la participación en el cuidado de la misma y los procesos de transacción relacionados: venta y trueque.

De acuerdo a la información recolectada en las entrevistas, se conoció que en Chapacual se adelantan varios procesos de sostenibilidad, soberanía y seguridad alimentaria, debido a estos procesos y a la tradición varias familias poseen huerta; como lo dice uno de los participantes: “afortunadamente, aquí Chapacual se ha caracterizado porque, tradicionalmente cada familia tiene su huerta casera, (...) esa es la diferencia que yo he mirado andando por otras regiones, esta vereda, se caracteriza por eso (...)” (P8-JG, 2016). En el mapa (ver anexo 17) se observa un esquema de la vereda de Chapacual con la ubicación de las huertas de las familias entrevistadas.

De las conversaciones sostenidas con los participantes, se logró identificar que el proceso para implementar la huerta comienza por destinar un área de tierra para el cultivo. Muchas familias poseen tierra alledaña al hogar, mientras que otras cuentan con terrenos distantes; como este participante “(...) donde puedo hacer la huerta, si pensé y yo tengo arriba ese, ese chaparro, si tenía hartísimo monte” (P13-MV, 2016). Posterior a tener espacio, el campesino prepara la tierra, la labra y después comienza el proceso de siembra, el cual requiere de cuidados, como el uso de abono y agua, como lo menciona (P2-FM, 2016): “uno ya está ahí, siembra las semillas, se hacen los semilleros y después cuando este grandecito uno las trasplanta, así en esas partes, como las quiera ir dotando, pone un surco de repollo, otro de acelga, remolacha, la idea es tenerla surtida para que no falte”.

Según lo dicho por las familias, poseer la huerta en tierra alledaña supone mayor facilidad en el cuidado y atención, diferente para las familias que la tienen en zonas distantes, implica mayor dedicación. Ahora bien, la ubicación de las huertas ha permitido la generación y refuerzo de vínculos sociales, pues involucra a otros, como hermanos, tíos y amigos, en su cuidado y mantenimiento. Mencionado así: “(...) viene a visitar la familia, si ha habido esa unión si, como más cercanía, el motivo pues la huerta, no, porque si no hubiera de pronto no vienen” (P2-FM, 2016).

Se observó además que el área de las huertas varía de forma significativa; en unas, la producción sólo se destina al consumo del hogar, y en otras, la cantidad de productos cultivados posibilita procesos de transacción en mercados o en la misma vereda. Como lo

específica (P18-AC, 2016): “dependiendo de las cosas que haya, por ejemplo, cuando se siembra lechuga y hay lechuga, entonces si se vende”.

En todos los hogares las huertas tienen diversidad de productos, por lo que las denominan “las huertas revueltas” se cultivan hortalizas, frutas, tubérculos, cereales, plantas aromáticas y especies. Se intenta mantener disponibilidad de estos durante todo el tiempo y garantizar la continuidad de los cultivos con la obtención de semillas. Esta diversidad y la disponibilidad de alimentos, también se encuentra relacionada con el tamaño y área dedicada a la huerta, pues algunos alimentos requieren de mayor espacio que otros. A partir de las narrativas de los participantes, se observaron algunos puntos importantes referentes a la producción de la huerta: la cantidad de productos que se obtienen están ligados a distintas variables, como el clima, porque la sequía afecta bastante el rendimiento de la siembra y también, se encuentra ligado a la adaptación de los productos a la tierra y al tratamiento que reciben, pues en estos casos el abono que se utiliza es orgánico.

Con la huerta ha sido posible recuperar ciertos alimentos tradicionales de la región, entre estos, la batata y arracacha, ha significado regresar al cultivo de alimentos tradicionales que hacen parte de la cultura y la alimentación. Como lo expresa un participante: “eso porque ya no se cultiva, se está perdiendo la costumbre, entonces en esta huertica uno que hace, siembra unas maticas, para volver a la costumbre (...)” (P2-FM, 2016).

En este proceso de implementación y producción, las familias contribuyen en el auto sostenimiento de la tierra y favorecen el desarrollo y regulación del ecosistema, por ejemplo, utilizan algunos desechos de los animales para abonar ciertos cultivos y también algunos productos para alimentar animales, esto se deduce de lo referido: “ (...) y aquí tenemos la alfalfa, esa es para los cuyes (...) se la corta se la palea, se le echa abono y vuelve otra vez (...) hoy se separa, lo que es de latas, separado, a la chatarra, se pone lo otro para el abono orgánico, ya hay la compostera, tengo las lombrices que ellas ya trabajan también y pa sembrar las plantas un puñado de esa tierra del abono (...)” (P13-MV, 2016).

Frente a la participación en la huerta, se evidenció que la colaboración de los integrantes de la familia, hace parte de la tradición e importancia de cultivar la tierra y además, depende de las circunstancias y responsabilidades de las personas en el hogar, por ejemplo, en algunos casos, los jóvenes están presentes y ayudan en el proceso, pero en otros no es posible pues se encuentran estudiando. Dicho así: “no aquí pues, aquí pues todos participamos, a veces un ratico, pues las niñas más que todo ellas a veces, el ratico que les queda pues de

tiempito y como están estudiando pues el tiempito que les queda así, les digo vamos a sembrar cualquier cosa, entonces ellas pues ayudan a la huerta” (P7-MIC, 2016)

Con respecto a los procesos de transacción, es de recalcar que la mayoría de los participantes se encuentran vinculados a procesos con organizaciones o proyectos, que promueven el encuentro de diversas personas a través de ferias o mercados para realizar venta e intercambio de productos, lo que ha sido significativo para ellos, ya que ha implicado mayor interacción y cooperación comunitaria, trasmisión de conocimientos y además se han fomentado procesos de autonomía económica, en los cuales las familias puedan obtener algunos ingresos a partir de la huerta y ser más conscientes de las oportunidades al alcance de su mano y entorno. Lo anterior es enunciado así: “la feria consiste en llevar todo lo que pues pa intercambiar, más que todo el intercambio, eeh de aquí se sabe llevar la batata, la arracacha, semillas de quinua, yo llevaba de acelga, así, otros llevan caña de esa de azúcar” (P1-MCC, 2016). “El mercado campesino no es solo para eso, sino es para conversar, ir a conocer que está pasando en tal vereda (...) eso es parte de ganar, eso es ganancia para la sociedad” (P3-FG, 2016)

Al hacer referencia a las dificultades encontradas en el proceso, los participantes dieron a conocer tres puntos principales, primero, algunas dificultades en la producción, se hizo énfasis en la falta de tierra o espacio para poder producir mayor cantidad de productos. A nivel de la siembra, algunos alimentos no tenían el resultado esperado, pues no se daban en la zona, y el control de plagas, pues en algunas situaciones afecta la producción. Como segundo punto, se mencionó la importancia del interés y empeño que pongan las personas y familias en los procesos con sus huertas, ya que es el pilar para que los procesos tengan bases sólidas. Por último, se encontró que una de las condiciones que tiene más influencia sobre el funcionamiento y mantenimiento de la huerta, es la parte ambiental, en esta época la vereda se encuentra en sequía, por lo que el riego se dificulta, y el crecimiento de los alimentos se frena, es un factor que preocupa mucho a los participantes, no sólo a nivel de la huerta, sino en el bienestar y calidad de vida, a pesar de esto, la situación ha llevado a muchos a emprender acciones a favor de la defensa y el cuidado del agua. A partir de algunas narrativas estos tres puntos fueron visibles:

“eso como le digo, si uno tuviera más espacio de poder cerrar pues, fuera mejor porque a uno le falta todavía un surco para frijoles para alverja, le falta para papa, ojalá un surco de cilantro que eso pues es muy importante que a veces toca comprarlo, entonces eso falta” (P2-FM, 2016). “Pues algunas si van a aprender mucho, y si han tenido su huerta, pero otras

no, no les interesa las huertas, no hacen por tener su huerta (...). (P7-MIC, 2016) “Y hay algunas familias no todas hacen el huerto porque es para que le den, y no es porque tienen ese conocimiento” (P3-FG, 2016). “Pues lo complicado pues es, una por el tiempo, por el agua más que todo por el agua, (...) es muy poca el agua que llega entonces para estas cosas lo que necesitamos es agua (...)” (P7-MIC, 2016).

Categoría 3: Ayuda institucional

Esta categoría describe el rol de las diferentes organizaciones y de la Fundación Suyusama en el proceso con la huerta rural.

La Fundación Suyusama tiene presencia en la vereda con diferentes procesos de sostenibilidad que han sido significativos, esto se evidenció así: “(...) estuvimos dentro de los planes de vida, y dentro de eso nos soñamos que todas teníamos que tener la huerta y pienso que ese es un aporte que hizo Suyusama” (P3-FG, 2016).

Los participantes concordaron en expresar que la Fundación Suyusama ha ofrecido apoyo en dos aspectos. En la implementación de la huerta, en donde se han brindado ciertos elementos y herramientas materiales para apoyar el funcionamiento de la huerta, como proveer semillas, la cinta lluvia¹ para el riego, la malla para hacer el cierre, el tanque para la recolección de agua, entre otros. Cómo lo menciona (P13-MV, 2016): “Suyusama, si, si, (...) nos dieron, Suyusama nos dio, unas hojas de zinc, las mallas nos dieron, para la huerta, un canal, para recoger el agua lluvia y un tanque (...)”.

Por otro lado, en el aspecto de formación, se ofrecen orientaciones y talleres acerca de diversos temas de importancia en el funcionamiento de la huerta, procesos sostenibles y de soberanía y seguridad alimentaria. De estos grandes temas, fueron resaltados: el procesamiento de abono orgánico, el tratamiento de plagas con bio preparados, el tratamiento de la tierra a partir de bio fertilizantes, los beneficios y preparación de alimentos, entre otros. Además de traducirse, en las personas y comunidad, en un mejor entendimiento sobre los beneficios que se pueden obtener en salud, en el sustento de la familia, el sector económico y el fortalecimiento de vínculos comunitarios. Lo anterior se observa en el relato: “Suyusama ha sido muy importante porque, nos ha unido como comunidad, a través de los proyectos porque uno también comparte con las comunidades” (P8-JG, 2016).

¹ Manguera con orificios utilizada para el riego de los cultivos

Así mismo, se nombraron otros proyectos, como los grupos de ahorro, el grupo de los jóvenes que empezó un proceso con animales (gallinas) y los mercados y ferias para venta e intercambio de productos, los cuales se integran para intervenir desde diversas perspectivas.

Las organizaciones conocidas por los participantes y desde las cuales se están adelantando acciones, son la Fundación Suyusama, Tierra Andina, y la Asociación de Desarrollo Campesino (ADC), que tratan temas similares lo que ha permitido una integración y articulación de los aprendizajes e información. “han venido y todas se enfocan en los mismos temas, soberanía alimentaria, seguridad alimentaria, entonces es bueno porque de cada una se aprende muchas cosas (...)” (P11-JP, 2016).

A nivel global, los proyectos y las formaciones han sido útiles en la medida en que a lo largo de la trayectoria de los participantes han incentivado procesos de autonomía y soberanía en la comunidad, en los cuales existe mayor conocimiento sobre las condiciones actuales, por ejemplo, con relación a los cambios climáticos lo que se ha derivado en la intervención y acción de la misma comunidad en su entorno.

Conviene subrayar una de las narrativas, en donde se deduce la importancia de la voluntad y trabajo del campesino y la familia en todas estas iniciativas, pues sólo de esa forma las cosas cobran sentido y puedan ser sostenibles, dicho así: “para empezar la construcción, las bases como organización, como escuelas, somos nosotros las familias, entonces tenemos que tener las bases de donde partir para avanzar (...) la forma de hacer el huerto y de que cada quien ve su huerto es diferente, entonces desde ahí es la autonomía y la soberanía, que yo siembro lo que yo veo que quiero y necesito, ese encontrar conocimientos” (P3-FG, 2016).

6.3 Consumo de alimentos

Categoría 4: Prácticas alimentarias

En esta categoría se observan los temas que caracterizan las prácticas alimentarias de las familias, teniendo en cuenta la experiencia con las huertas, los cambios y aprendizajes en cuanto al consumo de alimentos y las practicas diarias de alimentación.

Según lo reportado por los participantes a partir de la experiencia con la huerta se han generado aprendizajes sobre el uso y preparación de alimentos, además de recuperar conocimientos sobre la utilidad de plantas aromáticas y medicinales y descubrir el uso que se da a plantas que antes no se reconocía como comestibles. Los talleres que se han

vivenciado también han permitido que la comunidad conozca sobre otro tipo de preparaciones, con el fin de utilizar nuevos ingredientes y tener alternativas al momento de cocinar para recrear el proceso de alimentación.

Con respecto a los cambios visualizados en la alimentación, los participantes mencionan que ha sido un gran beneficio para el consumo de alimentos en la casa, tener los alimentos disponibles ha permitido que estos se incluyan en la dieta de las personas a partir de diversas preparaciones, como ensaladas, sopas, guisos, aromáticas y jugos.

Es de recalcar que se encontró una relación muy importante entre la disponibilidad del alimento por medio de la huerta, la introducción de alimentos cultivados en el consumo diario y el ahorro económico por disminución en la compra de alimentos; expresado por (P14-MM, 2016): “desde que nosotros tenemos la huerta por lo menos la verdura ya no se ha comprado, entonces si se mira por ese lado que si es un sostenimiento para nosotros ya no salir”

El que se estén incluyendo alimentos de la huerta en la alimentación diaria está creando nuevos patrones alimentarios a partir del aumento de consumo de verduras, teniendo en cuenta que se considera a la verdura como alimento saludable. Adicional a esto, y alrededor del concepto de alimentación saludable se reconoce una percepción importante frente al alimento orgánico y su relación positiva con la salud, que ha surgido a partir de la huerta y ha incidido en la forma de ver y categorizar el alimento como bueno o malo, es bueno cuando es orgánico y es malo cuando se utiliza químicos en su cultivo y tratamiento. La percepción sobre aquello que se considera perjudicial no solo se encuentra ligado al proceso de cultivo que llevan las familias sino también a factores de salud-enfermedad y alimentación fresca, es decir, no conservada. Por último, al indagar por la alimentación tradicional, se observó que para los participantes la huerta ha incentivado la recuperación de alimentos tradicionales a través del cultivo de los mismos y de la reintroducción de estos en la alimentación diaria; como lo menciona (P3-FG, 2016): “si usted mira una batata, es como ver un palito como ese, moradito y la comidita por dentro pues, pero quienes ya la hemos comido desde niños pues se nos viene a la mente el sabor y come pero a cualquier persona dice eso que es y ni ganas le da, entonces se hace unos pasteles de batata (...) y ya se le cuenta la importancia, porque una batata también es ancestral es parte de un alimento de nuestros ancestros”.

Categoría emergente y transversal: Comunidad y familia

A partir de la información recolectada y el análisis de la misma se estableció una categoría emergente y transversal denominada *Comunidad y familia*.

Se evidenció que para los participantes la huerta podría tener una relación con la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos, y también tener importancia a nivel familiar y comunitario en el fortalecimiento de relaciones, pues entorno a la huerta se han formado redes intrafamiliares que también han permitido la transmisión de conocimientos alrededor de los alimentos y la alimentación. Cómo se evidencia en la narrativa: “si porque como yo siempre he dicho se recuperan espacios familiares con la huerta casera, eee por ejemplo porque uno anteriormente los espacios que se compartían con la familia eran alrededor del fogón, pero ahora como tenemos la estufa de gas, no se puede hacer eso, (...), entonces esta huerta sirve para digamos retomar nuevamente esos espacios y volverlos a practicar porque uno aquí viene, charla, todo mundo opina, que hay que hacer, que es lo que hay, mejor dicho para que las cosas salgan mucho mejores, me parece importantísimo la huerta” (P8-JG, 2016).

A nivel comunitario se manifestó la generación de redes comunitarias porque el trabajo con la huerta ha permitido crear oportunidades de encuentro y compartir, en donde no sólo se interactúa con el otro, sino que se han llevado procesos de aprendizaje acerca de los procesos con la huerta y de SSA, con lo que se han formado bases sólidas de trabajo comunitario para la defensa y autonomía de la tierra y el cultivo. Como es dicho por (P14-MM, 2016): “eso nos ha traído más, más unión a la vereda como decir estar más unidas (...) cuando nos dan esos talleres y todo nos explican tantas cosas y eso nos sirve como, para estar más unidos con la comunidad”

A partir de las categorías exploradas y los componentes de la SAN, se observó que esta categoría emergente atraviesa todas las categorías y se encuentra vinculada a todo el proceso, en la parte de participación, experiencia, trabajo comunitario y procesos de transacción, formación y aprendizaje. Con los resultados anteriormente expuestos se establecieron tres temas relevantes dentro del discurso de los participantes, los cuales corresponden al proceso formativo desde la experiencia con huertas, el agua: recurso vital, y la cohesión social a partir del trabajo con las huertas.

7. Discusión de resultados

Para efectos del presente estudio, se buscó identificar la percepción sobre la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de las familias de la comunidad de Chapacual Nariño que trabajan con huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama. Para responder a esto, se identificó y analizó en el discurso de los participantes distintos temas relacionados con las categorías de la investigación y soportados en los hallazgos encontrados.

Para la investigación es importante reconocer el concepto de la SAN, el cual engloba a los componentes que dan garantía de la misma, según Del Castillo (2010): “La Seguridad Alimentaria y Nutricional es el derecho que tienen todas las personas a gozar, en forma oportuna y permanente, al acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad para su adecuado desarrollo, logrando un consumo y utilización biológica adecuados” (p.6).

De acuerdo a estas ideas, se evidenció en los resultados que alcanzar la SAN requiere el equilibrio entre diversos factores sociales, económicos y culturales. Como se observó a partir de la encuesta realizada, frente al acceso de alimentos, se puede deducir que es necesario que otras condiciones del entorno se encuentren estables como el contexto económico y de vivienda de las familias, como lo especifica la FAO, FIDA y PMA, (2015) al decir que, para garantizar el acceso, se requiere prestar atención a la situación económica global, local y familiar. Es de recalcar que los participantes de la comunidad de Chapacual se caracterizan por pertenecer a estrato socioeconómico 1, y por tener ingresos económicos equivalentes en su mayoría a menos de 1 SMMLV, justificando la necesidad de velar por otros factores que sin duda están involucrados en la garantía de la SAN. Así mismo sucede con las condiciones del hogar y los servicios públicos que son parte importante de esos factores anteriormente expuestos, como lo afirma Amartya Sen (2000), puesto que si estos se encuentran en abandono, el desarrollo y la garantía del derecho a la alimentación no serán posibles.

El trabajo de las familias con las huertas, ha permitido visualizarlas como una alternativa que da lugar a procesos sostenibles que buscan contribuir a la SAN de las mismas; lo cual se afirma no sólo con la experiencia, vista a partir de las anotaciones del diario de campo del día 22 sep 2016, en donde se afirma que la huerta tiene una función importante en el sustento familiar y en la alimentación, sino también en las políticas existentes a nivel internacional, en efecto, los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2015, buscan desde su segundo pilar “poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible”, en donde se pretende aumentar la productividad

agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas y los agricultores familiares (ONU, 2015).

El primer tema del discurso, se observa a partir de la experiencia de los participantes con la huerta, en donde se ha evidenciado un proceso de aprendizaje significativo, el cual se refleja en las diferentes categorías analizadas. Se logró identificar en la categoría de *Motivación y Experiencia* y de *Ayuda institucional*, que dentro de las motivaciones más fuertes por trabajar con la huerta se encuentra el proceso formativo que llevan las familias, brindado por el acompañamiento de organizaciones, y de igual forma por la experiencia familiar y comunitaria que se ha propiciado, en donde la transmisión de conocimientos, tradiciones y saberes cobra importancia.

Es de resaltar que el proceso de formación, también se visualiza en las categorías de *Implementación y producción*; y *Prácticas Alimentarias*, este proceso dado por el compartir de la comunidad, por los talleres y encuentros facilitados por la Fundación y otros agentes, permite que la labor de cultivar y cuidar la huerta tenga bases y sentido, además porque con este tipo de estrategias y acciones los participantes demuestran más compromiso frente al cuidado de la huerta y de forma indirecta a la garantía de la SAN, desde la disponibilidad de alimentos y desde el consumo de estos, con aprendizajes de uso y preparación de los mismos; esto es ratificado por Y. Ma et al. (2009), quienes mencionan que la educación es la base para que los agricultores se motiven y sean agentes activos en la agricultura, dando lugar a prácticas agrícolas sostenibles.

En este orden de ideas, el estudio permitió corroborar la existencia de un hilo conductor entre los principios de la Fundación Suyusama y la postura de las familias. Lo anterior vislumbra que las estrategias con las que trabaja la Fundación son de utilidad en la comunidad, sabiendo que la propuesta de SSA desde la Fundación busca garantizar el derecho a la alimentación a partir de un enfoque de producción agroecológica que propicie la sostenibilidad de los ecosistemas, por medio de este tipo de prácticas, seguridad alimentaria y nutricional, productividad agrícola, generación de ingresos y medios de sustento para la población; por medio de la formación, la implementación y gestión de conocimiento (Suyusama, 2016).

Adicional a esto, los procesos formativos han promovido acciones auto gestionadas por la comunidad, lo que confirma Morales (2010) al definir la autonomía alimentaria como el "Derecho que le asiste a cada comunidad, pueblo o colectivo humano, integrante de una

nación, a controlar autónomamente su propio proceso alimentario según sus tradiciones, usos, costumbres, necesidades y perspectivas estratégicas y en armonía con los demás grupos humanos, el medio ambiente y las generaciones venideras” (p.19).

Como parte importante de los hallazgos, se encuentra el segundo tema del discurso, en el cual se identificó que uno de los factores con incidencia en los componentes de la SAN analizados, es la condición climática, especialmente la disponibilidad de agua. Para las familias con huertas los cambios climáticos y la ausencia de agua además de dificultar actividades diarias de la casa, afectan la producción y abastecimiento de alimentos de la huerta, que son utilizados en la alimentación diaria de la familia.

Lo anterior, ha sido un factor que se ha transformado en tema relevante y de discusión a nivel comunitario, así se ha demostrado la importancia de la sostenibilidad en los procesos, como se visualiza en los ODS, donde para conseguir la SAN se especifica también el asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos y aplicar prácticas agrícolas resilientes que aumenten la productividad y la producción, contribuyan al mantenimiento de los ecosistemas y fortalezcan la capacidad de adaptación al cambio climático (ONU, 2015). Adicionalmente, según Del Castillo (2010), la garantía de la SAN, también requiere el acceso efectivo de las poblaciones al agua potable, que les garantice un estado de bienestar sostenible que coadyuve en su desarrollo humano y social.

Ahora bien, el tercer tema del discurso, se centra en el fortalecimiento de las redes sociales que se dio a partir del trabajo con las huertas, en la indagación teórica realizada se resaltó que la agricultura familiar se comprende como una herramienta a favor del desarrollo sostenible basada en la unidad familiar campesina (Vuelta-Lorenzo, D. et al. 2014). En este sentido, según los reportes de los participantes se constata que el trabajo comunitario es esencial para continuar con la huerta y para que exista un progreso económico, social y cultural, que también se corrobora por Cruz (2011), en el informe de política del derecho a la alimentación de la FAO, en donde se denota la relevancia de realizar proyectos de agricultura de la mano de las personas de la comunidad siguiendo los principios de la SAN.

Para los participantes la experiencia con la huerta ha permitido la transmisión de conocimientos alrededor del proceso alimentario, además de fortalecer relaciones familiares y comunitarias, como se percibe en la categoría emergente y transversal *Comunidad y familia* al resaltar que la huerta ha permitido la unión familiar y de la comunidad, dicho por una de las participantes, así: “se aprende a cultivar las plantas, lo que uno a veces se va

para otro lado mira, observa y aprende a cultivar, termina siendo el legado de los padres, la costumbre de los padres transmitida a los hijos” (P4-BI, 2016); afirmando de esta forma lo dicho por la FAO (2002), al exponer que la nutrición de las personas también está determinada por factores sociales y culturales: lo que la gente consume, el modo de preparación de los alimentos y las prácticas alimentarias.

Es preciso anotar que la huerta ha sido un medio importante para ampliar las relaciones sociales dentro de la comunidad y en la familia, dando sentido al encuentro de las personas entorno a un tema de interés colectivo, corroborado en las anotaciones del diario de campo. Así se ratifica lo expuesto por Vuelta-Lorenzo, D. et al. (2014) quienes determinan que la huerta casera implica cambios y transformaciones en las relaciones sociales y a nivel comunitario. Además, cabe señalar que este tipo de percepciones de la huerta vienen conectadas con la tradición y la vida del campo, Oseguera (2010), afirma que alrededor de la huerta y la seguridad alimentaria existe una cultura de saberes y habilidades que poseen un vínculo con el legado cultural.

En definitiva, las huertas son una herramienta para garantizar la SAN en las familias, que el campesino de sentido a su trabajo y al cultivo de la tierra, sin dejar de lado esos factores socioeconómicos vitales dentro de la garantía del derecho a la alimentación.

8. Conclusiones

Para las familias de la comunidad de Chapacual, el trabajo con la huerta rural ha sido muy significativo, a partir de la experiencia con esta se han desprendido diferentes aprendizajes alrededor del proceso alimentario, por lo cual se demuestra que la huerta se comprende como un espacio fundamental para la familia campesina, pues se percibe como una alternativa para mejorar la SAN, la alimentación y ser sustento para la familia.

La experiencia con la huerta para las familias ha traído diversos beneficios frente a la SAN. Desde los componentes analizados, se observa que las familias por medio de la huerta poseen variedad de alimentos disponibles para el autoconsumo y también para propiciar espacios de comercialización y compartir en comunidad, lo que ha facilitado el acceso a los alimentos pues se consiguen de forma directa de la huerta rural, además para la familia esto permite complementar su dieta a través del ahorro y la compra de aquellos alimentos que no se cultivan, sin embargo es relevante precisar que en el acceso a los alimentos intervienen otros factores económicos y sociales que hacen que el proceso sea más complejo. Con respecto al consumo de alimentos, la huerta ha propiciado que se introduzcan con mayor

frecuencia los alimentos cultivados, de esta forma se han transformado sus prácticas alimentarias, y se ha promovido una alimentación saludable, en la cual las familias conocen el proceso de cultivo y la calidad del alimento, además de permitir la recuperación de alimentos tradicionales significativos para la comunidad. Se concluye así, que la huerta mantiene y mejora las relaciones entre la disponibilidad, el acceso y consumo de alimentos en las familias de la comunidad de Chapacual.

A partir del estudio fue posible observar que el papel de la huerta no solo se encuentra conectado con la SAN, sino que también afecta de forma positiva la formación de redes sociales, tanto familiares como comunitarias, sólidas y estables, que permiten que el trabajo con la huerta continúe de manera sostenible.

Es de recalcar que en la vereda de Chapacual, la presencia del agua tiene incidencia en todos los componentes de la SAN evaluados, ya que, con esta ausente, la disponibilidad de alimentos se reduce y por consiguiente el acceso y consumo de alimentos, además de desmotivar a las personas en la continuidad del proceso; de la situación descrita se debe reconocer que a nivel comunitario han surgido iniciativas importantes para la defensa del agua y el cuidado de este recurso.

9. Recomendaciones

Se recomienda continuar con el proceso experiencial y formativo por parte de la Fundación Suyusama, pues el conocimiento es uno de los recursos más importantes para realizar procesos sostenibles, en donde las comunidades son actores y promotores de su Seguridad Alimentaria y Nutricional.

En el campo académico se recomienda profundizar sobre los aspectos climáticos involucrados en los procesos de seguridad y soberanía alimentaria desde las huertas, para reconocer diversas estrategias y acciones que puedan ser usadas para mejorar este tipo de estrategias. Se recomienda así mismo ahondar en la investigación sobre los componentes de la SAN faltantes en la investigación, aprovechamiento biológico e inocuidad, para tener un panorama mucho más amplio no solo sobre la percepción de las familias, sino de la situación nutricional por la que están pasando.

Referencias

- Alcaldía Municipal. (2012). Plan de Desarrollo Municipal de Yacuanquer 2012 - 2015 "De nuevo manos a la obra". Recuperado de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/yacuanquer-pd-2012-2015.pdf>
- Sen, A. (2000). Desarrollo y libertad. México. Editorial Planeta.
- CESCR. (1999). Observación general 12: El derecho a una alimentación adecuada (Art 11). Recuperado de <http://www.acnur.org/t3/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf?view=1>
- Cruz, L. (2011). Informe de Política del Derecho a la Alimentación n.2, FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/016/i2418s/i2418s.pdf>
- Del Castillo, S. (2010). La seguridad alimentaria y nutricional como derecho: mucho más que la evolución de un concepto. En O. d. OBSAN, OBSAN - UN. 5 años de trayectoria. Reflexiones 2005 - 2010 (págs. 4 - 21). Universidad Nacional de Colombia.
- Departamento Nacional de Planeación-DNP. (1996). Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005.
- FAO. (1996). Cumbre Mundial de la Alimentación. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>
- FAO. (2005). Políticas de Seguridad Alimentaria en los países de la Comunidad andina. Recuperado de http://www.comunidadandina.org/Upload/201161185212seguridad_alimentaria.pdf
- FAO. (2005). Right to food guidelines. Recuperado de http://www.fao.org/fileadmin/templates/righttofood/documents/RTF_publications/ES/RightToFood_Guidelines_ES.pdf
- FAO. (2010). Huertos domésticos para mejorar la nutrición. Recuperado de http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/household_gardens_es.stm
- FAO. (2011). La Seguridad Alimentaria: Información para la toma de decisiones. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>
- FAO, FIDA y PMA. (2015). El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2015. Cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos. Roma, FAO.
- Gobernación de Nariño. (2015). Plan de desarrollo del Departamento de Nariño 2016: Nariño corazón el mundo
- Gobernación de Nariño. (2016). Historia del Departamento. Recuperado de <http://xn--nario-rta.gov.co/inicio/index.php/mi-departamento/historia>
- Gobierno Nacional. (2012). Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN). Recuperado de <http://www.osancolombia.gov.co/doc/pnsan.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México. Cuarta edición. McGraw-Hill interamericana. p.587-601.

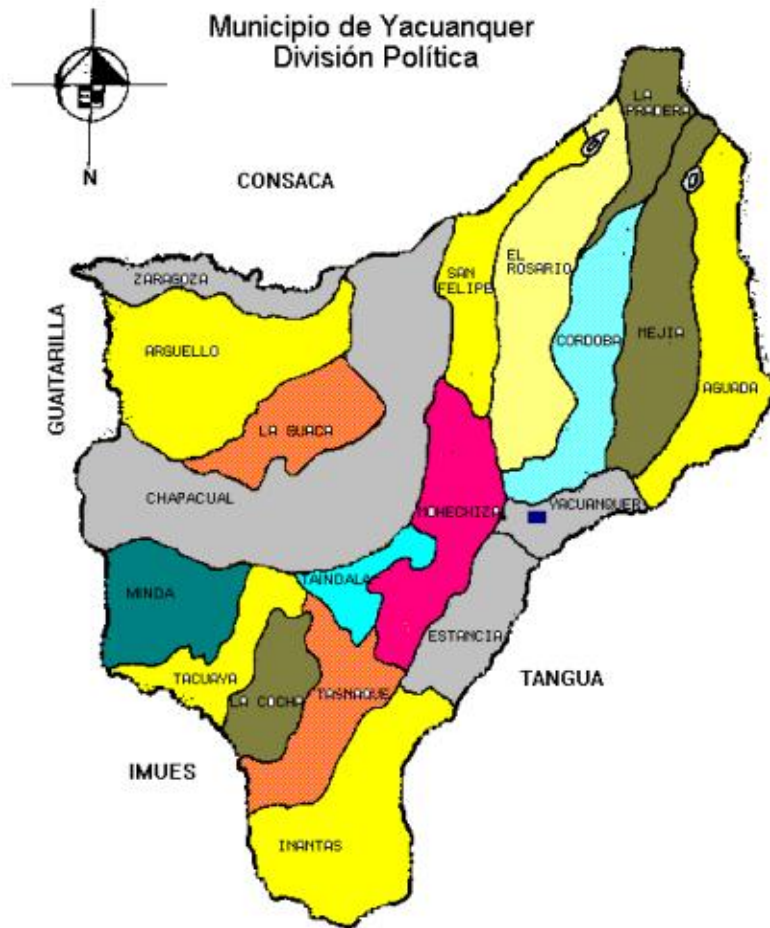
- ICBF. (2010). Encuesta Nacional de la Situación nutricional en Colombia (ENSIN 2010).
- Mejía, J. 2000. El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones Sociales*. Número 5. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_sociales/n5_2000/a08.pdf
- Ministerio de Salud. (2014). Análisis de la situación de salud con el modelo de los determinantes sociales departamento de Nariño. Recuperado de http://www.idsn.gov.co/images/documentos/epidemiologia/documentos/asis_nari%C3%B1o_2014.pdf
- Ministerio de Salud. (2014). Análisis de la situación de salud, Colombia, 2013. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/ASIS%2024022014.pdf>
- Morales, J. (2010). Hambre y vulneración del derecho a la alimentación en Colombia. Segundo Informe sobre la situación actual del Derecho a la Alimentación en Colombia. FIAN Colombia, Bogotá.
- ONU. (2008). Lista oficial de los indicadores de los ODM. Recuperado de http://www.cepal.org/MDG/noticias/paginas/6/35556/OfficialList2011_es.pdf
- ONU. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado de <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>
- Oseguera, D. (2010). Del campo y la ciudad: percepción social de la (in)seguridad alimentaria. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas Época II*. Vol. XVI. Núm. 32, Colima, invierno 2010, pp. 9-40
- PNUD. (2015). Objetivos de desarrollo del Milenio Informe 2015. Recuperado de <http://www.co.undp.org/content/dam/colombia/docs/ODM/undp-co-odsinformedoc-2015.pdf>
- PNUD. (2011). Informe Nacional de desarrollo humano. Colombia rural Razones para la esperanza. Recuperado de http://www.co.undp.org/content/dam/colombia/docs/DesarrolloHumano/undp-co-resumen_ejecutivo_indh2011-2011.pdf
- Quintana, A. y Montgomery, W. (Eds). 2006. *Psicología: Tópicos de actualidad*. Lima: UNMSM
- Ruiz, J. (2009). Sociological Discourse Analysis: Methods and Logic. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 10(2). Recuperado de <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1298/2776>
- Suyusama. (2016). Programa de sostenibilidad regional de la Compañía de Jesús en Nariño.
- Urra, E.; Peña, J. y Muñoz, A. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería Universitaria*, Abril-Julio, 50-57.
- Vuelta-Lorenzo, D, Rizo-Mustelie, M, Molina-Lores, L y Bell-Mesa, T. (2014). Contribución a la soberanía alimentaria de la agricultura familiar en Santiago de Cuba *Ciencia en su PC*, núm. 4, octubre-diciembre, 2014, pp. 66-77 Centro de Información y Gestión Tecnológica de Santiago de Cuba Santiago de Cuba, Cuba.

Sacco dos Anjos, Flávio; Velleda Caldas, Nádia; Grossi, Mauro Eduardo Del; (2010). La seguridad alimentaria bajo otra mirada: análisis sobre la evolución de la población brasileña ocupada en actividades de autoconsumo. *Investigaciones Geográficas (Mx)*, Diciembre-Sin mes, 103-118.

Yan Ma , Liding Chen , Xinfeng Zhao , Haifeng Zheng & Yihe Lü. (2009). What motivates farmers to participate in sustainable agriculture? Evidence and policy implications, *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 16:6, 374-380

Anexos

Anexo 1: Mapa del Municipio de Yacuanquer



Fuente: Alcaldía municipal, 2012.

Anexo 2: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Ciencias

Departamento de Nutrición y Bioquímica

Estudiante: Juliana Caicedo Vela

Fecha: DD / MM / AA

INVESTIGACIÓN

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: EXPERIENCIAS CON HUERTAS RURALES DE LA COMUNIDAD CHAPACUAL, NARIÑO. FUNDACIÓN SUYUSAMA

Investigadora: Juliana Caicedo Vela, estudiante de Nutrición y Dietética, Pontificia Universidad Javeriana

Usted ha sido invitado a participar en este estudio. Lea con atención lo que a continuación está expuesto para decidir voluntariamente si participa en este. A continuación, se explica brevemente en que consiste el estudio y el rol que usted tendrá en la investigación.

Objetivo general

Identificar la percepción sobre la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de las familias de la comunidad de Chapacual Nariño que trabajan con huertas rurales vinculadas al programa Suyusama.

Participantes

Las personas que pueden participar en el estudio pertenecen al programa Suyusama y cuentan con una huerta rural. Su participación es voluntaria.

Procedimiento

Si elige participar en el estudio se le pedirá responder a una entrevista y encuesta sobre sus datos sociodemográficos que será realizada por la investigadora del estudio.

Beneficios

la participación en el estudio no tendrá ningún beneficio económico.

Confidencialidad

La información brindada por los participantes será grabada durante la sesión para facilitar en el análisis, es confidencial y será de uso exclusivamente académico para la realización de la investigación.

Si tiene alguna duda o pregunta acerca de lo leído, tiene todo el derecho de realizarla al investigador, ya sea en este momento o en el momento en que surja una pregunta. Si necesita comunicarse con la investigadora, puede contactarla al 3184236705.

Leído lo anterior, y si voluntariamente quiere participar en el estudio, proceda a llenar los datos a continuación

Yo _____ con identificación CC. N° _____ y como participante o como responsable del participante _____ identificado con CC. o TI. N° _____ autorizo a la estudiante _____ para la realización de una entrevista y encuesta con fines académicos, las cuales se componen de:

Entrevista

1. Preguntas sobre la disponibilidad y consumo de alimentos.
Encuesta

1. Cuestionario de datos generales del participante, datos socioeconómicos y preguntas sobre el acceso de alimentos.

Declaro que he sido informado expresa y claramente sobre la investigación y mi participación en esta, reconozco que la información brindada será grabada y es confidencial y de uso exclusivamente académico. De igual forma como participante del estudio puedo solicitar retirarme en el momento en el que lo desee y solicitar los resultados.

Al firmar este documento acepto que lo he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo su contenido. Se me ha dado oportunidad de formular preguntas y que estas han sido respondidas satisfactoriamente.

Doy mi consentimiento para la realización de la entrevista y encuesta como parte de la investigación y firmo a continuación:

Firma del participante: _____ o Firma del responsable del participante _____

Nombre del participante: _____

CC: _____

Firma del estudiante: _____

Nombre del estudiante: _____

CC: _____

Anexo 3: Guion de preguntas. Entrevista Semiestructurada

ENTREVISTA

Fecha de entrevista: _____ Hora _____

Nombre entrevistador: _____

Nombre entrevistado: _____ Identificación: _____

PREGUNTAS GUÍA

Motivación y experiencia

¿Cómo ha sido su experiencia con la huerta?

¿Qué lo motivo a participar en el proyecto de huertas rurales?

Con respecto a la calidad de vida, ¿qué ha significado participar en el proyecto con huertas rurales?

¿En qué momento inicio el proceso con la huerta rural?

Implementación y producción

¿Cuál es el área – espacio físico perteneciente a la familia y de este cuanto es dedicado a la huerta rural?

¿Cuáles son los productos que cultiva en la huerta?

¿Hay algún producto que cultive por tradición regional?

¿Qué papel posee en el proceso de la huerta rural? ¿quién dedica más tiempo a la Huerta?

¿Por qué?

¿De los alimentos que cultiva en la huerta vende alguno? ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Cómo lo realiza?

¿Realiza algún trueque con los alimentos cultivados en la huerta? ¿Cómo es el proceso de trueque?
¿De los alimentos producidos en la huerta regala alguno? ¿Cuáles? ¿por qué? ¿A quiénes?
¿Usted recibe algún alimento proveniente de huertas de otras personas o de otra fuente?

Ayudas institucionales

¿Cómo contribuye la fundación Suyusama en el funcionamiento de la huerta?
¿Qué beneficios cree usted ha obtenido con la fundación Suyusama en el trabajo con la huerta rural?
¿El trabajo con las huertas que ha significado a nivel comunitario?
¿Qué dificultades ha encontrado en el proceso de la huerta rural? (implementación, uso, cuidado, cultivo, producción)
¿Usted recibe apoyo de otra institución para el funcionamiento de la huerta?

Prácticas alimentarias

¿Qué aprendizajes se han generado en la familia a partir de la huerta? ¿A nivel comunitario?
¿Cree usted que su alimentación ha cambiado desde que tiene la huerta?
¿Cuáles alimentos (de la huerta) considera benéficos para su familia? ¿Hay algún alimento que considera perjudicial?
Los productos cultivados, ¿son consumidos en el hogar? ¿Cuáles? ¿En qué preparaciones?
¿Cómo es su consumo de alimentos diario?
¿Las preparaciones pertenecen a la tradición regional?

Anexo 4: Encuesta para la caracterización socioeconómica y del componente de acceso de la SAN.

Presentación

El presente instrumento de recolección de datos consiste en una encuesta para realizar una caracterización de las familias de la comunidad de Chapacual que trabajan con huertas rurales vinculadas a la Fundación Suyusama. Los datos obtenidos serán tratados con absoluta confidencialidad y serán usados con fines académicos.

La encuesta consta de dos aspectos principales: datos generales y características socioeconómicas -acceso de alimentos.

ENCUESTA PARA LA CARACTERIZACIÓN DE LAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD DE CHAPACUAL VINCULADAS A LA FUNDACIÓN SUYUSAMA Y EL COMOPONENTE DE ACCESO DE LA SAN.															
Fecha: DD / MM / AA						ENCUESTA No. 1									
Nombre encuestador:						Identificación:									
DATOS GENERALES															
Nombre completo:						Identificación									
						T.I.		C.C.		No.					
Estado civil:				Teléfono:				Celular:							
Sexo:		F		M		Edad (años cumplidos):									
						Rango: 15-17 18-24 25 – 40 41- 65 >65									
Lugar de nacimiento:						Lugar de residencia:									
Características socioeconómicas y acceso a los alimentos															
Nivel educativo:				Primaria		Bachiller		Técnico		Profesional					
Ingresos económicos mensuales (\$):		< de 1 SMMV		Estrato Socioeconómico				1							
		1 SMMV						2							
		1-2 SMMV						3							
		2-3 SMMV						4							
		>3 SMMV						5							
Vivienda		Propio		Arriendo		Familiar		Otro ¿cuál?:							
Servicios públicos:			AGUA		LUZ		GAS		TELEFONO		RECOLECCIÓN BASURAS				
Número de personas que viven en su casa			1-3		>3-5		>5		Número de hijos		SI NO 1-3 >3-5 > 5				
Régimen de salud:		Subsidiado		Contributivo		vinculado		Dinero destinado a la alimentación		50 -100 101- 150 151 -200 200-250 251 – 300 >300		Obtención de alimentos		Producción	
Número de productos de la huerta												Compra		Vereda Municipio Otro	

Anexo 5: Categorías de análisis

Objetivo	Componente de la SAN	Categoría emergente y transversal	Categoría de análisis
Caracterizar la disponibilidad de alimentos de las familias que trabajan con huertas rurales.	Disponibilidad de alimentos	Comunidad y familia	Motivación y experiencia
			Implementación y producción
			Ayuda institucional
Identificar cómo la implementación de huertas rurales influye en el consumo de alimentos de las familias de la vereda de Chapacual.	Consumo de Alimentos		Prácticas alimentarias

Anexo 6: Matriz de sistematización

CATEGORÍA: IMPLEMENTACIÓN Y PRODUCCIÓN
Referencia 1 - Cobertura 0,04% me ha dado tomates y así me ha dado para el jugo y para vender, he vendido hartito tomate (P1-MCC, 2016)
Referencia 2 - Cobertura 0,04% ahora ya está relleno vea y las cosas están bonitas, como quiera que sea esta bonito, vea verdecito (P1-MCC, 2016)
Referencia 3 - Cobertura 0,15% nosotros como tenemos, allá donde están las gallinas, y amanece el caballo, el ayuda a descomponer bastante, allá se lo recoge y se lo trae para acá, por lo menos este bagazo, todo este, es para que se descomponga así, porque para verlo amontonado así cuando se descompone y así es más rápido, desde ahí ya se esta haciendo tierrita, vea (P1-MCC, 2016)
Referencia 4 - Cobertura 0,04% si de pasar y pasar, ellos así, yo les digo vea esta la huerta, ellos ya saben dónde va cada cosita (P1-MCC, 2016)
Referencia 5 - Cobertura 0,02% 8 por 12 pongámosle, lo que es huerta (P1-MCC, 2016)
Referencia 6 - Cobertura 0,04% teníamos planta del guineo también, si no teníamos y vea café, café también nos ha dado (P1-MCC, 2016)
Referencia 7 - Cobertura 0,06% aaa, el pancoger hay café, tomate, que son de ahí, que son del pancoger, y el pasto pal caballo, eso es lo que es del pancoger (P1-MCC, 2016)
Referencia 8 - Cobertura 0,05% de la huerta vea, ahí hay babaco, hay tomate, hay cebolla, hay acelga vea, haba, papa cebolla, tenemos repollo, (P1-MCC, 2016)
Referencia 9 - Cobertura 0,04% pero la que está todo el tiempo es la acelga, ella si no la deajo que se, si no la deajo pa los cuyes (P1-MCC, 2016)

Referencia 10 - Cobertura 0,07%
si las aromáticas, por ejemplo, el limoncillo eso nos sirve para reemplazar al café, la panela, tenemos manzanilla vea que eso nos sirve, yerbabuena, orégano (P1-MCC, 2016)

Referencia 11 - Cobertura 0,02%
como tres meses o dos meses y medio (P1-MCC, 2016)

Referencia 12 - Cobertura 0,07%
si intercambiamos y se le va sacando, por lo menos, acabamos ahí arriba una papa, la terminamos y ahí lo dejo, por ejemplo, aquí lo dejo otro tiempito y ahí se lo cambia (P1-MCC, 2016)

Referencia 13 - Cobertura 0,09%
no los dejamos acabar, ellos siguen saliendo vea la acelga por ejemplo el repollo, los cogollos vea ahí se los vuelve a sembrar, si ...aja y está también la dejamos la matica enflora para volver a dejar la semilla (P1-MCC, 2016)

Referencia 14 - Cobertura 0,04%
aquí en la huerta casi ni trabajo, aquí mas es mi esposo que se dedica a la huerta (P1-MCC, 2016)

Referencia 15 - Cobertura 0,11%
el viene la prepara, la pica, la desmenuza y él es el que siembra, yo le traigo las cositas, eso sí, pero el viene y... bueno mamá, hay alguna cosa que me guste me voy a llevar estico y llevo y le entrego para que la siembre, él la cultiva más (P1-MCC, 2016)

Referencia 16 - Cobertura 0,07%
si todo el tiempo, si porque yo me pongo hacer mis quehaceres por allá y él se entretiene más en la huerta, lo mismo por abajo en el pancoger él se lleva más (P1-MCC, 2016)

Referencia 17 - Cobertura 0,06%
porque también lo traigo aquí a que venga a ayudar a sembrar o viene a ayudar a deshierbar o arrancar café cuando hay café, lo traigo (P1-MCC, 2016)

Referencia 18 - Cobertura 0,20%
por lo que él tiene más tiempo que yo, yo porque siempre ando andando, o por ejemplo en la tarde ya me voy a preparar comida o lavar la ropa y el a veces que ya llega de trabajar, por ejemplo, el llega ya de trabajar, ya llega y se coloca hacer cualquier cosa aquí, porque él tiene más tiempo, pues cuando él no está si, vea esta cebolla, dije yo la pique, la sembré y la prepare porque ya estaba cebollita allí, cuando pues yo también le dedico, pero más es él (P1-MCC, 2016)

Referencia 19 - Cobertura 0,04%
yo traje espinaca y traje de este brócoli y traje de la otra blanca como se llama (P1-MCC, 2016)

Referencia 20 - Cobertura 0,09%
pero eso no dio resultado aquí, entonces le dije que no porque se quedó pequeñita, así así pequeñita, entonces no se lo pudo seguir cambiando, no da esa, ni por más que se lo cuide, queda chiquitica (P1-MCC, 2016)

Referencia 21 - Cobertura 0,11%
en la parte de la huerta casi que ahora se la cultiva más porque antes llegaba donde mama si sabíamos echar, pero más se le echaba hortaliza, batata, arracacha, era y en cambio ahora se le echa más verdura, de todo, arracacha también tuve, lo que ya se acabo (P1-MCC, 2016)

Referencia 22 - Cobertura 0,01%
vende? P1: el tomate (P1-MCC, 2016)

Referencia 23 - Cobertura 0,06%
tomate a veces, de esta acelga a veces sabia vender, 1000 pesos a así a veces cuando hay o si no les regalo unitas cuando no se vende mas (P1-MCC, 2016)

Referencia 24 - Cobertura 0,10%
pues el proceso para venderlos no es porque a veces si no, sino porque como es a veces algunas amigas así entonces a veces les regalo o vendo por amistad no más y ahí si no para nosotros, el marrano, los pollos, nos sirve (P1-MCC, 2016)

Referencia 25 - Cobertura 0,01%
a las amigas, vecinitas (P1-MCC, 2016)

Referencia 26 - Cobertura 0,04%
aaaa si, cuando vamos a las ferias sí, eso sí que sirve, aja si eso si hacemos (P1-MCC, 2016)

Referencia 27 - Cobertura 0,07%
el trueque pues intercambiar no, uno le da alguna cosa, lo que uno lleva y recibe lo que uno vea que le gusta o le convenga, todo, eso de los trueques (P1-MCC, 2016)

Referencia 28 - Cobertura 0,11%
la feria es de consiste en llevar todo lo que pues pa intercambiar, más que todo el intercambio que vender, eeeee de aquí se sabe llevar la batata, la arracacha, semillas de quinua, yo llevaba de acelga,

así, otros llevan caña de esa de azúcar, todos (P1-MCC, 2016)
Referencia 29 - Cobertura 0,04%
si, la mayoría se hace intercambio, sino, si hay como vender se vende, los huevos (P1-MCC, 2016)
Referencia 30 - Cobertura 0,15%
si también recibo, de gente diferente, pues por ejemplo de gente diferente digamos de otra vereda, porque no somos de las mismas asociaciones si no que de gente de lo frío cuando vamos (interrupción: niño) más hemos ido para lo frío como para Gualmatan otra vez fuimos a Sandona, entonces allá se cambia lo que uno lleva y de allá se trae también (P1-MCC, 2016)
Referencia 31 - Cobertura 0,07%
eso pues excelente bien, pues es un reflejo que deben de tomarlo y una experiencia y es bonito y va y todo y uno dialoga y conoce las personas, lindo para que (P1-MCC, 2016)
Referencia 32 - Cobertura 0,18%
pues unos a veces le comparten que hay que hacer esto que hay que hacer el otro y uno también no pues yo en la casa hago tal forma porque hay gente que dice mi huerta no porque dice vea está en verano que no sé qué sí, pero también se puede, pues como uno no va a robar tanta agua ni nada sino poquita no, una media horita cuando mucho y es así poquito lo demás lo demás no se le echa porque no hay (P1-MCC, 2016)
Referencia 33 - Cobertura 0,15%
pues el cuidado, yo digo el cuidado, porque imagínese que verano que estamos y ya ve estas plantitas verdicitas, porque las cuidamos al principio para que ellas cojan fuerza, con Edison vino arrinconó bastante hoja, como ahora así que cae, los palos y se la dejó y arrime y se fue deteriorando y vea ya se hizo abono, la tapamos Edison vino con el hicimos (P1-MCC, 2016)
Referencia 34 - Cobertura 0,07%
pues alguna creencia de la cerca viva esa sí, porque uno ahí tiene sus animales cuando hay cuyes, sirve pa los cuyes si no pa el caballo, sirve, está ahí (P1-MCC, 2016)

Referencia 35 - Cobertura 0,08%
entonces bueno con el espacio que había, entonces ya me puse con un hermano para que él la cuide, porque me da duro venir de abajo pa cuidar entonces él se esmera en las matas y todo (P2-FM, 2016)
Referencia 36 - Cobertura 0,16%
viví una experiencia en un mercado y lleve unas batatas a vender yo que tenía y no pues se fue volando ya no se mira, entonces y si uno tiene, eso porque ya no se cultiva, se está perdiendo la costumbre, entonces en esta huertita uno que hace, siembra unas maticas, para volver a la costumbre, porque más sin embargo, es un alimento muy bueno, más sin embargo no les gusta (P2-FM, 2016)
Referencia 37 - Cobertura 0,21%
pues de eso, de antes que había, ya faltan muchos, porque la gente ya los ha perdido, por ejemplo, este ya está por perderse, la batata, la arracacha, el zapallo bueno por ahí surge hay gente que cultiva, hay gente que ya no, ya no siembra la arracacha, entonces son costumbres que se van perdiendo... la calabaza por decir algo, la calabaza ya se mira poco, o si se mira por ahí, ya no la preparan como los de antes, buenas calabazas buenos dulces la gente ya no, alguna que otra (P2-FM, 2016)
Referencia 38 - Cobertura 0,12%
y el trabajo lo que no faltaba pero ahorita si pues no ve que la mayoría si siembra frijol por ahí, fumiga y siembra, ya no es, ya no aran, no, no se echa pala, ya no, fumigar y sembrar...y ahí lo dejan hasta cosechar diga, entonces ya el trabajo es menos, especialmente ha bajado (P2-FM, 2016)
Referencia 39 - Cobertura 0,16%
cualquier proyecto a uno le dan las semillas a veces o si no toca comprar las semillas y uno ya está ahí siembra las semillas, se hacen los semilleros y después cuando este grandecito uno las trasplanta, así en esas partes, como las quiera ir dotando, pone un surco de repollo, otro de acelga, remolacha, la idea es tenerla surtida para que no falte, lo que se pueda (P2-FM, 2016)
Referencia 40 - Cobertura 0,22%
eso como le digo, si uno tuviera más espacio de poder cerrar pues, fuera mejor porque a uno le falta todavía un surco para frijoles para alverja, le falta para papa, ojala un surco de cilantro que eso pues es muy importante que a veces toca comprarlo, entonces eso falta, falta como le digo, todavía más, que tal uno poder tener la oportunidad de cerrar todo esto, entonces ahí uno siembra surquitos de papa, ahí sí sería cierto que uno se dedique a la huerta para no tener que salir al mercado porque todo tiene (P2-FM, 2016)
Referencia 41 - Cobertura 0,13%
hay cultivos que se van a pasar unos si los vende, aquí tuvimos unos surquitos de lechuga, estaba muy bonita y vi que no se comía mucho por abajo tampoco entonces toco venderla, entonces si se vende, porque a veces hay el temor que se pase, y esta el temor entonces de pasar las cosas, uno las ve (P2-

<p>FM, 2016)</p> <p>Referencia 42 - Cobertura 0,15%</p> <p>pues yo no la he vivido la experiencia, pues no se ha invitado pues a decirle vea yo tengo esto le cambio, porque le chiga más, sin embargo, en temporada no nos cambiaban porque la mayoría tenía, entonces tocaba echarla para otros espacios porque o sino se pasaba, las gallinas comían, pero no aguantaba echarle todo a las gallinas (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 43 - Cobertura 0,22%</p> <p>aquí pues el que más participa es mi hermano, es el que está al frente aquí al lado, él es bastante juicioso en esto, él está pendiente de la huertica, yo a veces vengo los, los días y ya vengo a mirar a ayudarle a cualquier cosa, pero más la mayoría es el, yo a veces traigo semillas, yo a veces vengo vamos a sembrar, eso hay que sembrar acá, bueno, yo vengo a sembrar, pero él es más, y la señora o su hija, ellas vienen a veces y también vienen a darse su vuelta y ven la huerta cualquier cosita (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 44 - Cobertura 0,08%</p> <p>si entonces por decir algo, vamos a ver las gallinas en eso; o vamos a mirar la huerta que esta, que hay, que falta, porque en eso si hay que, cosas, se ha preocupado a veces, (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 45 - Cobertura 0,05%</p> <p>Yo pienso que la mayoría, es donde sembrar y ponerle ganas y echar pa delante con las cosas, con apoyo mucho mejor (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 46 - Cobertura 0,01%</p> <p>la huerta tiene 18 por 10 metros (P2-FM, 2016)</p>
<p>Referencia 47 - Cobertura 0,24%</p> <p>mantener la huerta porque la huerta también se tiene, nosotros hablamos, la gente dice, la huerta, el huerto, la chagra, nosotros hablamos de los huertos revueltos, que a veces dicen que es un huerto revuelto, pues es biodiverso no, y el huerto no solamente tiene que estar conformado de hortalizas, por ejemplo yo mi huerto no lo tengo con hortalizas ee comunes porque son de a veces son de semillas que ya vienen por las transnacionales, yo aquí tengo el huerto este huerto este es para generar semillas y es como una reserva, está verde (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 48 - Cobertura 0,15%</p> <p>pero aquí tenemos por ejemplo el ají, que es preventivo para el cáncer, el eneldo que es para hacer las aromáticas de la mañana, acá la hierbabuena, los toronjiles, que en sí es parte de la medicina porque, porque si cuando se habla de prevención y prevención no nos enseña la salud que la prevención y la promoción de la salud está en el huerto (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 49 - Cobertura 0,39%</p> <p>por ejemplo en esta huerta yo ya tengo rescatado plantas medicinales y nutricionales que eran de lo que era la comida de nuestros abuelos y comimos nosotros en niños, eee la menta, el nabo, el rábano, lo que decía Carlos hoy en la mañana ese es el nabo que decimos que ese se lo hace sopa se le hace guiso, se hace rellena, por eso aquí tenemos toda esta variedad, lo que es la menta, tenemos el cilantro, el perejil, la hierbabuena, que es parte fundamental para hacer una rellena, entonces uno si quiere hacer una rellena propia campesina tiene que tenerlo en su casa, porque no puede ir a comprarlo a la plaza, aja.. el apio, eso es lo de, eso es lo que se denominaría el apio, por ejemplo el, esta es otra planta, esta planta es una planta importantísima, porque esta es, nosotros le decimos la terramicina o ambramicina, todo lo que sirve para desinfectar y uno tiene que en toda la comida es parte (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 50 - Cobertura 0,19%</p> <p>la huerta es que si bien estas plantas, han crecido por la naturaleza, este es un desparasitaste y aquí está la guasca y entonces uno la deja aquí junto con este y cuando usted coge esta para hacer el ajiaico usted ya la lleva con la medicina, ahí, no necesita más, hacer esas combinaciones y en eso he aprendido hartísimo en dejar no más las cosas, la naturaleza, aquí estamos reproduciendo la semilla del ajo, que también para, es otra, el... (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 51 - Cobertura 0,21%</p> <p>aquí en la huerta de lo que yo he experimentado tengo 50 variedades, 50, entre plantas medicinales, entre comestibles, pero en sí, si entonces 50 y cualquiera de, si usted no tiene el conocimiento de lo que está aquí, usted dirá no pues ahí Doña Fanny no tiene nada, pero si ya empezamos y decimos y ya hacer como un recuento de cada planta que usted mira aquí ninguna planta que este aquí está aquí porque esta, sino porque es necesario que este aquí, aja esa es la... (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 52 - Cobertura 0,12%</p> <p>estas plantas están aquí porque es para no fumigar el huerto, estos son repelentes, que aquí le atraen una enfermedad que se llama la cenicilla y estas le atraen a sus plantas y no le infectan las otras, aja,</p>

entonces eso es a lo que me refiero a la importancia, aja (P3-FG, 2016)

Referencia 53 - Cobertura 0,06%
del que no tiene tierra, pero tiene que tener así sea sus plantas en sus tarros en sus materas, en lo que pueda sacar de lo que desocupa de su casa (P3-FG, 2016)

Referencia 54 - Cobertura 0,01%
7 x 4 metros (P3-FG, 2016)

Referencia 55 - Cobertura 0,15%
en esos tenemos eee 12 cerdos, 9 gallinas, hay este huerto, ahí abajo es donde siembro el maíz, la arracacha, la yuca, rastrojo, tengo el secador del café, todo organizadito, aay la guayaba porque pues la guayaba no debe faltarnos si no que ahorita está, un árbol de guayaba de chirimoya de aguacate pues que también nos dan de comer (P3-FG, 2016)

Referencia 56 - Cobertura 0,13%
pues los frutales son como acá nueve meses, pero esto es permanente, esto es la comida permanente, el repollo, por ejemplo, que se siembre un repollo o una remolacha pues se la cosecha y toca dejar que descansa un poquito, para volverle a sembrar, pero ahí están los espacios mínimos, aja (P3-FG, 2016)

Referencia 57 - Cobertura 0,11%
se habla que la huerta es parte de la economía familiar pero en sí dependiendo del espacio por ejemplo en este caso, el mío, este espacio sólo lo trabajo, Maritza, mi hija se encarga de los cerdos con Carlos de los animales, pero el cultivar es exclusivo mío (P3-FG, 2016)

Referencia 58 - Cobertura 0,34%
pero donde son familias más grandes, en lo poquito con los niños, los semilleros, esas cosas que ayudan los niños pero en sí ya lo otro que hacen los niños es a lo de afuera, que uno siembra medias o que es un pedacito fuera de la casa que este territorio, pues la gran diferencia que tiene y la desventaja es que aquí se tiene mínimo espacio y por allá lejos está otro pedacito que toca ir a sembrar lo del pancoger que hablamos que de allá parte se vende y parte se deja, como es el maíz, el frijol, la arracacha, la yuca, el plátano, que eso ya está más al Guaitara, el zapallo, esas cosas, se siembran la batata, eso la mayoría de las familias que tienen más espacio pues si lo cultivan, pues son como mínimas como esta no se cultiva porque esa demanda más tierra, aja (P3-FG, 2016)

Referencia 59 - Cobertura 0,14%
aquí ha habido proceso porque eso no es fácil, tener estas plantas que están aquí hoy, no ha sido fácil, ha costado, aja ha costado traerlas porque ya esto cuando empezamos a sembrar, así a recuperar de nuevo esta parte, casi era parecido a lo que se mira hacia allá, esa sequía y esa tierra árida durísima, pero se ha recuperado (P3-FG, 2016)

Referencia 60 - Cobertura 0,88%
lo que nos venimos pensando, pues que a veces dicen que el campesino no pensamos en ser empresario que los campesinos hemos nacido para no, no somos empresarios y por eso tienen que venir las empresas de fuera a hacernos, nosotros en esto de eso, es saber encontrarnos con las diferentes, no solo del municipio de otros municipios y empezar a ver también como vamos a crearnos un centro de acopio, para como acopiar nuestros productos y empezar a comercializarlos porque la preocupación nuestra que tenemos y lo que queremos aportarle a esta país es venderle al país es alimentos saludables, que dentro de eso nosotros como escuelas, acá de Yacuanquer y sobre todo las personas que estamos pensando como el huerto biodiverso que es la salud, es saber por qué cómo y para que como, y que es lo que como, porque pues usted va y sale al supermercado y dice no es que esto compro y aquí leo la nutrición y bueno pero usted no sabe realmente si eso fue así o no fue así, pero si ustedes, la idea nuestra es hacer una red de mercados campesinos donde les demos la oportunidad a las familias que quieran ser nuestras, digámoslo así, nuestros socios porque uno no quiere decir que uno los va acoger como nuestro negocio no, si no asociarnos a que lo que yo produzco es lo que lo compra allá que no compra salud, yo se lo puedo vender para generar mi economía, a bajo precio para el a pesar de que esto sea un producto orgánico pero que la ganancia más grande es generarle bienestar y salud a las familias y eso va a ganar el que compra y el que vende, entonces dentro de eso estamos pensando hacer, esa es la idea, hacer eso, en ese encontrar, ya saber quién produce las papas, quien produce lo otro, y encajarlos a una sola canasta y empezar a venderles las canastas y que si algún día un fin de semana estos consumidores aun cuando no les podemos decir consumidores, nuestros asociados dicen yo quiero irme a conocer que de donde estoy comiendo la carne de cerdo de donde son los huevos como se están alimentando (P3-FG, 2016)

Referencia 61 - Cobertura 0,29%
eso uno va a los encuentros a los mercados y lo primero que usted va mira y vende es la batata, arracacha y yuca si no hace pedido, o pal trueque ya tiene que estar solicitado una o esto, entonces hasta que se le acaba pues uno come, así es, y eso es parte del mercado, es también eso la nutrición

<p>no ve que uno sale, hay veces que son irónico, cuando nosotros empezamos estos con las compañeras algunas no convencían algunas pero que vamos a llevar a vender algo deben tener lleven, y a veces la que menos llevaba la que más traía porque había tenido cosas más valiosas que creía que no tenía nada y venía sin poder porque, por ejemplo el apio es algo bien comercial (P3-FG, 2016)</p>
<p>Referencia 62 - Cobertura 0,06% saben dar algunas y otras no crían, lo que salga es para el beneficio de uno porque pa vender, si no, no sale pa, es pa consumo(P4-BI, 2016) Referencia 63 - Cobertura 0,03% si no ve que es poquito la huerta, que va a alcanzar a decir no sale pa vender (P4-BI, 2016) Referencia 64 - Cobertura 0,06% pues a veces si pues cuando vienen, o salen por ahí cuando hay programas pues se lleva, cuando hay se lleva y cambian (cambean) (P4-BI, 2016) Referencia 65 - Cobertura 0,04% cuando es, que dicen, las ferias llevan intercambian y así, los mercados campesinos (P4-BI, 2016) Referencia 66 - Cobertura 0,06% pues a veces se cambia con lo que no hay aquí es bueno, que a veces hay lo que uno no tiene sembrado entonces se cambia con eso, si (P4-BI, 2016) Referencia 67 - Cobertura 0,11% no pues que es uno, se aprende a, a cultivar las plantas, lo que uno a veces se va para otro lado mira y observa y, y aprende a cultivar (P4-BI, 2016) (termina siendo el legado de los padres la costumbre de los padres transmitida a los hijos, en este caso) (P4-BI, 2016) Referencia 68 - Cobertura 0,01% por ahí de 22 por 10 metros (P4-BI, 2016) Referencia 69 - Cobertura 0,11% pues algunos si porque por ejemplo la zanahoria esa todo el tiempo se la ha cultivado, la arracacha, la yuca, la batata, calabaza, zapallo, pues más que le puedo decir, pues lo que más se ha acostumbrado, pues de lo demás se siembra cualquier semillita (P4-BI, 2016) Referencia 70 - Cobertura 0,10% depende de la mata, por ejemplo, la arracacha esa que, a los seis meses, la yuca aquí viene al año y medio para consumir, como se siembra poquitas matas no es de decir harto que se siembra, se siembra pa no más que se gasta, pa consumir (P4-BI, 2016) Referencia 71 - Cobertura 0,06% no el que la trabajo soy yo, ella por decir es el nombre que tiene (risas), pero pues aquí no trabaja, el que la trabaja soy yo, la cuido, así (P4-BI, 2016) Referencia 72 - Cobertura 0,05% si a veces hay algunas plantas que no producen toca de acabarlas y volver a sembrar otra cosa, no producen como tan... (P4-BI, 2016) Referencia 73 - Cobertura 0,05% porque lo que más se intercambia con la gente de otro lado porque aquí la mayoría se siembra de lo mismo (P4-BI, 2016)</p>
<p>Referencia 74 - Cobertura 0,09% el, pues la hierba así pues cualquier cosa, y yo también ayudar en la huerta, eee el mi esposo también a veces, a veces pues, cuando él está aquí el también colabora, Norbey también el ayuda es el otro joven (P5-EZ, 2016) Referencia 75 - Cobertura 0,04% de lo que hay acelga tomate, cebolla, manzanilla, durazno limón, pepino, y de esta violeta... perejil. (P5-EZ, 2016) Referencia 76 - Cobertura 0,04% no yo así poquita cuando sea, pero las tengo, cebolla perejil, cilantro, eso sí también siempre aja (P5-EZ, 2016) Referencia 77 - Cobertura 0,05% yo y mi hijo, los demás a veces porque se van a trabajar, salen o a veces algún rato que tienen tiempo (P5-EZ, 2016) Referencia 78 - Cobertura 0,05% no yo no, todo es para, cuando hay trueque, si a veces saco repollo, lechuga, se saca, solo para trueque no venta (P5-EZ, 2016) Referencia 79 - Cobertura 0,06% se intercambiar se trae lo que uno no tiene y se da lo que uno si tiene, a veces uno se va y se cambia</p>

<p>con personas que uno no conoce (P5-EZ, 2016) Referencia 80 - Cobertura 0,04% si uno se trae lo que uno no tiene, yo me he traído cuando no he tenido varias cosas... (P5-EZ, 2016) Referencia 81 - Cobertura 0,04% repollo lechuga, a veces a mi familia, algún amigo, porque quiero hacerles, darles a ellos (P5-EZ, 2016) Referencia 82 - Cobertura 0,04% la lechuga y el repollo, porque ahorita estábamos paleando para hacer un semillero ... aja (P5-EZ, 2016) Referencia 83 - Cobertura 0,01% por ahí 10 por 10 metros (P5-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 84 - Cobertura 0,07% El repollo, acelga, espinaca, cilantro, la remolacha, tenemos ahora tenemos sembrada arracacha, cogimos unos choclos, y así es lo que se mira aquí en la huerta (P6-EZ, 2016) Referencia 85 - Cobertura 0,19% el repollo, la lechuga se ha vendido, la acelga, espinaca, se ha vendido, vienen y dicen véndame un repollito o véndame unos cilantros, salimos al mercado, pero no nos dio resultado porque es poquito lo que sale de huerta y allá en Yacuanquer poco lo que se tiene, o sea que no ve que tienen, las que venden allá ya tienen sus clientes entonces a uno como nuevo casi es poco lo que se vende entonces por eso no salimos más (P6-EZ, 2016) Referencia 86 - Cobertura 0,11% eso si eso si es bueno, nosotros fuimos de ADC, a Ipiales y ahí se llevó por lo menos de acá el maíz el frijol, yo lleve semillas de cilantro y es muy bueno porque uno lo que no tiene pues uno intercambia y trae las cosas que uno no tiene, es muy bueno, ... (P6-EZ, 2016) Referencia 87 - Cobertura 0,08% las cosas que uno lleva acá, pues si se las da, yo a veces a uno le dicen vea yo no tengo con que cambiar, entonces tome pues, también se puede, regalar otro día a nosotros (risas) (P6-EZ, 2016) Referencia 88 - Cobertura 0,03% mmm no ese si no se, mi hermano si sabe, pero yo si no tengo idea (risas) (P6-EZ, 2016) Referencia 89 - Cobertura 0,13% trabajarla pues, trabajarla y que ayuden los niños para que ellos también se motiven, ellos también, vienen ayudar a que este, a quitarle la hierba, entonces mami explíquenos que no vamos a pelar lo que esté sembrado que no se puede pelar, porque vamos a pelar las semillas, si, si también colaboran (P6-EZ, 2016) Referencia 90 - Cobertura 0,10% del repollo, el repollo es sembrado como hace dos meses, si como hace dos meses y mire ya va viendo... la lechuga, pero no me acuerdo hace cuanto que la sembramos, la arracacha es la más demorada por ahí de unos seis a 8 meses (P6-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 91 - Cobertura 0,09% el zapallo, arriba tenemos vea arveja, acelga, así pues. Por ahorita zanahoria de la amarilla, cebolla tenemos ahorita, cilantro, yo lo sembré el pasto para unos cuyes que tengo, pues para tener. (P7-MIC, 2016) Referencia 92 - Cobertura 0,03% no se o sea que metros no me recuerdo. 22 algo así como que es. (P7-MIC, 2016) Referencia 93 - Cobertura 0,16% no pues una más que todo es que las semillas, australes, las que vienen de otras regiones, uno pues que no son para estos suelos de aquí, entonces uno tiene que tener las que son, pues las que han sido tradicionales de uno porque uno las ha conocido, entonces pues uno ya las conoce y sabe que ellas pues dan aquí en estas partes, entonces de otras partes no. (P7-MIC, 2016) Referencia 94 - Cobertura 0,10% o sea más la papa demora más, o sea como decir pues la papa, ella se la siembra y parte se la puede vender y así cuando hay muy bien pues se vende, y pues parte si pues cuando hay suficientes pues a veces para los vecinos. (P7-MIC, 2016) Referencia 95 - Cobertura 0,17% si algunos si, cuando hay abundante, que a veces hay cosas, hay un tiempo se dañan se pasan, si cuando hay harta acelga si, a veces vender más que nunca no, sino se regala, a veces a la familia, a los que no tienen la huerta o tienen sembrado otras cosas, entonces a veces uno regala y le intercambia, entonces como intercambiar, uno da lo que uno tiene, y recibe lo que no ha tenido. (P7-MIC, 2016) Referencia 96 - Cobertura 0,22%</p>

o sea de los trueques así que ha sido, pues una ha sido, pero más se ha hecho más así pues con el guineo nosotros aquí, vamos así cuando ha habido, entonces se lleva a lo lejos a las ferias. Porque a veces llevamos el guineo y vamos y con la gente de los frío que llamamos, ellos nos dan papa, cebolla, entonces como allá no hay guineo, entonces uno lleva el guineo y trae lo de allá, cosas como el repollo, la cebolla, a veces papa, a veces lo que no hay aquí, entonces uno lleva de aquí y trae lo de allá. (P7-MIC, 2016)

Referencia 97 - Cobertura 0,21%

no aquí pues, aquí pues todos participamos, a veces un ratico, pues las niñas más que todo ellas a veces, el ratico que les queda pues de tiempito y como están estudiando pues el tiempito que les queda así, les digo vamos a sembrar cualquier cosa, entonces ellas pues ayudan a la huerta. Mi esposo también, o sea el ahorita está trabajando en pasto, pero el ratico que viene ayuda. Aquí pues mi hermano más que todo y yo cuando tengo el tiempito le digo vamos a desherbar, así. (P7-MIC, 2016)

Referencia 98 - Cobertura 0,15%

pues para mi si, pues tradicional porque pues uno la tierra, pues no es hartísima en cantidad que tenga, pero pues si sabemos trabajar la tierra. Porque pues aquí hay gente que tiene mucha extensión de tierra, pero no, no se dedican así ni siquiera una huerta y nosotros no pues es muy poquita la tierra, pero nos gusta sembrar y tener las cositas. (P7-MIC, 2016)

Referencia 99 - Cobertura 0,18%

esa es coliflor, se nos pasó, porque pues llega un determinado tiempo que si uno no las cosecha ya de una se florece y ya, yo estoy esperando que me de semilla para nuevamente replicar, si, otra vez con el proceso, este es un ají de México, me regalaron unas, unos botecitos de ají deshidratado de México me lo trajeron y yo cogí sembré la semilla y de ahí salieron las matitas, ahí en medio de la papa también hay otros (P8-JG, 2016)

Referencia 100 - Cobertura 0,31%

a parte de las verduras esta la papa, eeee esta chauchilla, los pepinillos, si, allí hay unas aromáticas otro poco de aromáticas porque sirven para hacerse cualquier agüita de remedio, también está sembrado chíá allí, y el amaranto, creo que digamos aquí no es la altura para el amaranto porque otras partes donde he ido el amaranto es más de 2 metros aquí se queda ahí no más, aunque también digo que puede ser porque hay mucha, eee la densidad de siembra fue muy alta, como la sembró el niño (risas) es que uno a ellos también tiene que dejarlos que ayuden porque si no después no quieren ensuciarse ni nada entonces cuando uno está trabajando aquí dice yo también quiero hacer lo mismo, si para que también ayuden (P8-JG, 2016)

Referencia 101 - Cobertura 0,10%

aquí todo el mundo, pues yo cuando tengo tiempo vengo hacer cualquier cosa, pero toda la familia se involucra, y cuando ya estamos muy, por ejemplo, con la papa que necesita más mano de obra ahí si hay que pagas un trabajador extra, sí. (P8-JG, 2016)

Referencia 102 - Cobertura 0,20%

como le digo al chiquito viene aquí también se pone sus botas y eso ahorita no salió antes con las botas, sino él es loco, llega y se pone sus botas y también vamos a la huerta y empieza también aquí, por ejemplo para el control de ese gusanito, él le gusta mucho andar matando bichitos, aja, si porque cuando teníamos esto todo estaba recién sembrado, veníamos con el todas las mañanas, antes de irse al colegio, y veníamos a dar una vuelta con el... (P8-JG, 2016)

Referencia 103 - Cobertura 0,15%

o sea eso es, para todo mundo, es para la casa, para la familia y cuando vienen a comprar, también se comercializa, pero más que todo es para auto consumo y para la familia, por ejemplo, esta acelga se me está pasando, uno ya lo que se consume en la casa se consume, lo que no ya toca repartirlo para que no se dañe ni se desperdicie (P8-JG, 2016)

Referencia 104 - Cobertura 0,46%

porque sería como mejor dicho duro mirar que eso se marchite y que teniendo ya las plantas que por ejemplo ya no sirven, para la alimentación de las gallinas también que es importantísimo, porque esas son más que todo fuente de vitamina C, para mantener un buen sistema inmunológico las gallinas y para que pongan hartos huevos, sí, porque con las gallinas también ahorita, hay una señora que los está comprando a 500 pesos, cada huevito el panal vale 15000 pesos, ahí sale para, o sea, lo que nos dimos cuenta es con las gallinas por ejemplo, las gallinas criollas, criollas, las de aquí nuestras, dándoles también digamos, de la dieta total, la mitad en concentrado o sea el 50% en concentrado, ellas todos los días ponen, si uno les da solamente, por ejemplo, maíz, nada más le ponen pasando uno dos tres días, son poquitos los huevos pero si uno les aumenta un poquito de proteína ellas le van a poner todos los días, por ejemplo, acá de 20 gallinas se recogen 14 a 15 huevos diarios, hay para la

<p>casa y los que se van acumulando ya se van vendiendo, si....(P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 105 - Cobertura 0,22%</p> <p>sólo de la huerta, cuanto será como unos 1500 metros más o menos, aquí si mejor dicho la inversión de la tierra que hicimos fue muy buena, a pesar que tenemos deudas pero esa fue la mejor inversión pudimos haber hecho el año pasado, si porque no lo vendieron caro, de ahí toda esa parte hasta allá abajo 8 millones me parece carísimo (Risas) aquí una hectárea vale como 14 millones, una hectárea y eso que no es ni, ni un cuarto de hectárea, toca sacarle provecho al poquito espacio que se tiene.. (P8-JG, 2016)</p>
<p>Referencia 106 - Cobertura 0,04%</p> <p>o sea que de fruticas lo que tengo es guayaba, ya se están acabando hay una poquita no más que esta. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 107 - Cobertura 0,05%</p> <p>no pues ahorita solo hay, lo que hay es la papa, allá tengo una cebollita y arracacha, en momento no tengo más. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 108 - Cobertura 0,13%</p> <p>lastimosamente le salió un trabajito y se fue a trabajar. Fabio era el que más trabajaba, claro. Ahorita pues me toca a mi esposo y a mí, pero si el también no ve que tenemos la finquita abajo, entonces pues nos dificulta tenemos que ir para allá abajo, aquí el que más la tenía es Fabio. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 109 - Cobertura 0,04%</p> <p>si ellos para abonar, toca ponerlos a que un solo no más. El joven era el que amanecía todo así. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 110 - Cobertura 0,17%</p> <p>pues de acuerdo a lo que, como las hortalizas los tres meses ya tenemos, por decir la papa, ella sale a los 5 meses también esta es del proyecto que tiene mi esposo, pero allá tenemos una que es capira, pero esta es de nosotros, entonces la papa siembre la sembramos para nuestra comida, para no estar comprando, todo el tiempo le sembramos papita para la casa eso casi nunca compramos. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 111 - Cobertura 0,13%</p> <p>si algunos si se vende, sacar al mercado campesino que tenemos en Yacuanquer, siempre lo que he sacado es la guayaba, la lechuga también sacaba, lo que se produce acá en la huerta. Pues lo que sobra porque todo como es abundante entonces pues lo que sobra para el consumo se puede vender. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 112 - Cobertura 0,23%</p> <p>si, o sea que sobre todo hemos participado con la ADC que ellos pues nos llevan al intercambios siempre, siempre hemos ido a, a que a, nos llevaron pues poco que ido a Gualmatan fui dos veces donde se lleva el maíz, lo que hay acá, la arracacha, la caña de azúcar como se saca de allá abajo es vendible para allá, pues cambiable no, que se cambia y se trae lo de allá, hortalizas como brócoli nos daban, de esta, la compañera del brócoli, la coliflor, eso nos regalan así no de allá, intercambiábamos con lo que nosotros llevábamos. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 113 - Cobertura 0,06%</p> <p>si por ejemplo la lechuga al que quiera le regalamos porque como está ahí vea eso se pierde. Ahorita ya para los cuyes estoy sacando. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 114 - Cobertura 0,13%</p> <p>si aquí todos, aquí se participa todos, cuando él tiene espacio, cuando ayer que estuvo aquí lo pusimos a abonar esa papita, cuando no tiene clases o los sábados, hay que enseñarles para que vayan aprendiendo a que es la vida del campo, pues para que aprendan a cultivar como nosotros lo hacemos. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 115 - Cobertura 0,22%</p> <p>pues es el beneficio pues para comer porque si no cultivamos la tierra imagínese, nosotros cultivamos arto frijol, aquí poco porque lo ataca mucho la palomilla abajo en el Guaitara, entonces allá si es un proceso, trabajamos con por lo menos se nos sembramos una carga, tres bultos, entre los dos no más que andamos trabajando, entonces a veces nos descuidamos aquí por andar allá abajo. Pero los sábados toca dedicarle un ratito acá a la huerta, ahora pues hay poco, no he sembrado más semillas. (P9-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 116 - Cobertura 0,10%</p> <p>no o sea café, el ajeno, el romero también se nos ofrece también para las aguas aromáticas, la mora, la caléndula, lechuga, pero por el verano vea como se atrasaron, tomillo, arracacha, aboles de níspero, durazno, granadilla. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 117 - Cobertura 0,21%</p>

<p>yo y un joven, si mi hijo, él es hijo mío, el hijo mío me da palea, me da sembrando, me da desyerbando, cuando éramos jóvenes yo tapaba, desyerbaba, ya uno pues se encuentra enferma, ya con los años uno se acobarda, ya estoy más de 70 años que tengo, unos 77 años, entonces el me da trabajando, pero esta es la huerta que hicimos para sembrar toda semillita, tenía de este pimentón, tomate, aquí sembrábamos tomate de carne, los arbolitos de tomate para los jugos, así se ha tenido. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 118 - Cobertura 0,05%</p> <p>no cambiar no, se ha sembrado lo mismo que se siembra todo el tiempo, no se ha cambiado, cambiar no se ha cambiado. (P10-IZ, 2016)</p>
<p>Referencia 119 - Cobertura 0,01%</p> <p>pueden ser 10 por 5 metros (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 120 - Cobertura 0,05%</p> <p>pues aquí es tratar de que haya productos tanto de aquí de la región, tratar de que esas cosas no se pierdan (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 121 - Cobertura 0,09%</p> <p>a la familia le gusta, siempre la mayoría todos se colabora que la huerta este bien, tratar de que ya, se la mira que esta con mucha hierba entonces ayudar entre todos para quitar y que este muy bien siempre (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 122 - Cobertura 0,12%</p> <p>pues acá lo que más se dice como la arracacha (que es esta), la yuca también, la batata, hay otra que es muy tradicional de aquí, el maíz, entonces esas cosas se tratan como de no perderlas y de estarlas siempre cultivando, es un poquito difícil, pero si se ha tratado de buscar (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 123 - Cobertura 0,10%</p> <p>la guayaba, la arracacha, la yuca, tomate, ají, chirimoya, cebolla, durazno, maíz, hierbabuena, orégano, malvarrosa, allá tenemos romero, alfalfa, espinaca también tenemos, aromáticas limoncillo, si como perejil para las sopas (P11-JP, 2016)</p>
<p>Referencia 124 - Cobertura 0,14%</p> <p>ese es, la medimos, pero no me acuerdo bonito, pero pues aquí como mi mami tiene una huerta y yo otra (interrupción niña) entonces por el espacio, la decidimos abrirla atrás de la casa, abrir otro pedazo y ahí ya está también resultando, porque ahoritica se hizo semilleros para poder venir sembrar acá un poco y ya...(P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 125 - Cobertura 0,26%</p> <p>más que todo, es el repollo, la acelga, ee que es, el pimentón, la zanahoria que hicimos semilleros ahora, de lo que más se da porque hay cositas que no, también el cilantro, también tomate, hay una mata que es de naranja, café, hay de otras maticas, la manzana, de mora, y así... ají... en la otra tienen yuca, unas maticas que nos dieron de esta, granadilla, y los semilleros porque es recién se la estaba trabajando, como el señor de aquí de la casa no estaba se la estaba trabajando recién, matas de limón, así cositas pequeñitas todavía no es una producción como decir grande, no se siembra mucho.. (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 126 - Cobertura 0,03%</p> <p>el repollo, la acelga, siempre esos siempre, siempre se da, aja (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 127 - Cobertura 0,07%</p> <p>aquí participamos todos tres, los tres que vivimos aquí mi papá, mi mamá y yo, se participa se viene a echar abonos, a echar agua así a cuidarla, se participa los 3(P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 128 - Cobertura 0,07%</p> <p>si porque antes como le digo si la dejaba a mi mamá sola ya ella cuidaba y nada más y ahora no, con el apoyo de mi papá y así entre los tres la organizamos, así (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 129 - Cobertura 0,13%</p> <p>si a veces si se hacen trueques, a veces en el mercado hay cositas, en el caso del limón se lleva, no se vende mucho como las otras cosas, entonces llega una señora de otra casetica, y dice vea yo le cambio esto por limón, lleve eso para que lo lleve y yo llevo otra cosa (interrupción celular) aja, así (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 130 - Cobertura 0,34%</p> <p>si eso también se hace trueque aquí, se cambea, se sale a Pasto, ahora si quiere viene un mercado como que va en la plaza de Nariño y también se va a llevar varias cosas, se va a sacar de abajo el plátano, porque de allá también se da el plátano, para llevar sea que se venda o sea que se haga el trueque... se vende aquí uno es acostumbrado, a decir le vendo mil pesos de tal cosa, o la cantidad que la otra persona quiera, eso ya porque sobra o se pasa ya está mucho tiempo, como que se daña entonces uno dice no porque lo vendo porque aquí el caso de nosotros teníamos de esta acelga</p>

<p>hartísimo, y la señora de allá abajo venía y decía véndame mil pesos para los profesores entonces uno cogía su ramito y lo vende, porque ya se está dañando se las vende si no se deja para el consumo (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 131 - Cobertura 0,13%</p> <p>aquí de la huerta, pues la importancia que hay que ver que no solo dedicarse a comprar productos de otras partes sino teniendo donde y teniendo un espacio es bueno tener nuestras propias verduras, frutas y lo que se pueda dar aquí en la vereda, porque hay cosas que no se dan en la vereda (P12-CC, 2016)</p>
<p>Referencia 132 - Cobertura 0,09%</p> <p>Tenemos que tener la huerta revuelta, es muy buena la huerta revuelta, en todo, eso, se le echa, alverja y frijol, la yuca, arracacha, batata, por donde pueda unos guachitos de maíz, así, muy buena la huerta (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 133 - Cobertura 0,34%</p> <p>sino que aquí bueno una huertica a lado de la casa, si no que aquí no tengo a donde, de ahí hasta ahísito es lo mío, no hay adonde la huerta, entonces como yo tenía ya nos exigían la huerta y que la huerta y que el que no tenía huerta quedaba por fuera, y yo me puse a pensar, yo tengo a donde porque me puse andar diciendo que no tengo a donde, y yo diciendo que no tengo a donde que no tengo a donde, pues si eran a lado de la casa, si no tengo a donde, donde puedo hacer la huerta, si pensé y yo tengo arriba ese, ese chaparro, si tenía hartísimo monte, me puse a pensar me rogué unos peones y le hice desmontar y luego con los picos a pelar ya, pelando esos troncos con peones, todo ya, alistando, peleando los troncos, y ahí ya, robaron una arada de bueyes para aflojar y ya (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 134 - Cobertura 0,24%</p> <p>nosotros acá pagando el distrito de riego, y ahí tuvimos un riego, y pero ahí, pagando de invalde, y que no teníamos a donde sembrar, que no había ni a donde, no de ahí sí, me puse en forma, le dije a mi esposo yo sí, voy a arriesgarme voy a abrir arriba el cómo, es desidioso, si se va a poner dijo, a trabajar como una loca donde no le van a dejar nada, que allá le roban, no le dejan nada, vera que no roban, todo no se han de llevar, algo han de dejar, me puse así, y trabajando y trabajando, lo que era una huerta ya tengo dos huertas acá arriba, (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 135 - Cobertura 0,02%</p> <p>de dimensión de tierra no sé cuánto será (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 136 - Cobertura 0,20%</p> <p>recién ya la abrí, le eche frijoles, le eche papa, y le eche yuca arracacha tuve, batatas, unas batatototas, unas batatas como palanquetas como así, no alcanzaban, si no que tuvimos que pelarla para darle espacio a la lechuga porque nos exigían que teníamos que sembrarla, eran 3 mil plantas de lechuga cada llegada, a los 15 llegaba otros 3 mil, a los 15 otros 3 mil, rapidito rapidito, y ahí si ya paramos porque a la hora de vender eso se perdió (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 137 - Cobertura 0,06%</p> <p>cuanta gente tienen harta tierra pero no les sirve de nada, no valoran lo que tienen, y ahí andan comprando las cosas en el mercado (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 138 - Cobertura 0,12%</p> <p>papa, vamos pa acá, (pasadizo) como es nuevo, ya se va haciendo la experiencia ya se tiene arracacha, ya está ahí, aja, allasito ya está la batata, para no perder la semilla la que la pele allá se pasó ahí, y tengo que pasar otros surquitos de batata, muy rica la batata (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 139 - Cobertura 0,04%</p> <p>de aquí pa allá es la huerta, aquí están las, la huerta de los remedios, hay sábila, este ajonjolí (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 140 - Cobertura 0,16%</p> <p>aquí está la sábila la hierba buena, este remedio que para prevenir el cáncer, aquí está la violeta, el tomillo, para sazonar la carne, aquí está el orégano, esto es el pepino de dulce, grandototes, si, vea, esta también es buena pa prevenir el cáncer, esta cebollina para sazonar la carne, cuando no hay ajo se le echa de esita no mas vea, de esa chiquita, aja(P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 141 - Cobertura 0,18%</p> <p>ese poco de monte cosa que troche y troche con machete, y el monte no lo eche para abajo, el monte lo saque acá arriba ese poco de chamiza todo eso se hizo nada, entonces ya ese orgánico ya va bajando como acá arriba es más flaco ella ya va recibiendo lo que va pudriendo, abajo tiene mas fortaleza el lote, porque cuando uno trabaja la tierra toda se la va bajando entonces va quedando flaco acá arriba (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 142 - Cobertura 0,26%</p>

y acá ya va a ver las papas amarillas, para el sancocho, machucada, para toda sopa, el tomate pa los jugos para no comprar el frutiño, todo eso nos han enseñado los de las escuelas, ya que vamos, esta es la chauchilla, ha comido (no) es una verdura, hace así unos cositos unos pepinos y se la sancocha y se le hace un guiso y para cuando no hay con que acompasar, solo papa y arroz, ya va acompasado con el guiso, una ensaladita, aja, acá tengo el romero, aja, esta otra mata, esa es la caléndula, todo esto, para allá tengo de esa morera para los cuyes y eso la lechuga que esa se perdió, (P13-MV, 2016)
Referencia 143 - Cobertura 0,57%

eso es yuca vea, y de ese se hace, se le pica al arroz, estico, el cogollo, y que rico oiga, sin sancocharlo porque este es, si se lo sancocha ya no tiene nada de bueno, por eso tiene que picar finítico y ponerlo en el arroz, con la acelga y el brócoli, la cebolla verde, todo eso ya servido, ha quedado un arroz riquísimo, esta es la yuca, ya va saliendo, y aquí a dos meses ya, esa yuca corren hasta allá vea, largototas, y ya no compro ya yuca, lo que tenía que comprar yuca ya no, una matica está pelando pal almuerzo, aquí hay lechuga, haba también vea, las habas, también, para no más de no ir a comprar esas caruras, que estuvo, tuve las habas ahí, este es el que se echa al agua panela el limoncillo, y aquí tenemos la alfalfa, esa es para los cuyes también esa le doy a los cuyes veces cuando no tengo donde ir rápido a buscar por ahí, vengo y corto, ya tiene como tres cortes, pero se la corta se la palea, se le echa abono y vuelve otra vez, ese es el perejil, perejil, usted ha comido, se le echa a los huevos, se bate, y se pone, y luego se bate y que rico que queda el perejil con los huevos, aja y ahí hay más caléndula, la caléndula es buenísima para los golpes, para el hígado, para todo, pa la inflamación, muy buena, se hace pomada de la caléndula, aja, la pomada buenísima, (P13-MV, 2016)

Referencia 144 - Cobertura 0,13%

esta es mi huerta, y así vea, esta es la huerta revuelta, en medio de la papa o ahí un campito se le echa la yuca, aja, en medio del maíz, se le puede echar el frijol, ahí antes de la lechuga fue maíz, un maíz y se le echo la, la que le digo, las habas, aja, también ahí en medio, así, esa es la huertica (P13-MV, 2016)

Referencia 145 - Cobertura 0,12%

yo, yo y mi marido, a veces el, y si no ellos son la, ahí si cuando ya me veo más vencida se paga peones, se paga peones que nos ayuden, allá ya tengo que siga picando para echar frijol, ahorita en octubre ya tenemos que echar frijol allá, y allá ya le voy a echar unos de maíz (P13-MV, 2016)

Referencia 146 - Cobertura 0,16%

si, de eso ahorita de Suyusama tenemos el mercado, Suyusama nos abrió el mercado en Yacuanquer, nos dio una caseta, eso es de los jóvenes, de los jóvenes que entraron a ese programa y yo como tengo mi nietico el que vive con yo, él se metió y entonces, pero encabezo yo, el si me ayuda a trabajar sí, pero yo encabezo cuando toca ir al mercado cuando hay (P13-MV, 2016)

Referencia 147 - Cobertura 0,12%

bueno si, eso, si, o uno comparte con los vecinos, otras veredas, se ha hecho los trueques, por ejemplo, ahorita ya va a dar papa, nos vamos a ir a San Pablo, entonces uno lleva la papa amarilla y ellos le dan el café, o le dan plátano cosas que uno no tiene, aja, así es. (P13-MV, 2016)

Referencia 148 - Cobertura 0,04%

ya se le echa cebolla cabezona de esa papa cebolla, se le echa la zanahoria amarilla, el rábano (P13-MV, 2016)

Referencia 149 - Cobertura 0,18%

hartísima verdura, la acelga de hartísimo aquí, el brócoli, el repollo, al repollo le eche antes de la papa, cosa que hubo hartísimo que ya se pasaba que ya vengán a traer que necesita y lleve por eso, llevaban repollo, maíz, maíz da bueno también aquí, mmm mejor dicho el maíz, sirve pa comer y pa la hoja pa los cuyes, también, y cuando no tiene carne, pelé unos cuyes y ya, y hay para la merienda, muy bueno esto (P13-MV, 2016)

Referencia 150 - Cobertura 0,02%

de allá hacia aquí, pero cuanto tiene no sé (P14-MM, 2016)

Referencia 151 - Cobertura 0,19%

lo que ve, el tomate, la zanahoria, la cebolla, la acelga, hay el perejil, el ají, el limón, por la parte de acá abajito tiene sembrado la batata y arracacha y unas de yuca tiene y por la parte de acá arriba se encuentra todo lo de aromáticas, la caléndula, el tomillo, el limoncillo, la hierba buena, todo lo que usted pueda observar por ese filito, incluyendo allá el arbolito de romero, el orégano, la alfalfa, amaranto ese también, (P14-MM, 2016)

Referencia 152 - Cobertura 0,13%

se podía vender como decir para sobrevivir, como ayudar al sostenimiento más de la familia, tanto para comer como para poder vender a los vecinos inclusive pues ellos ya hay un mercado, ya tienen por allá

por Yacuanquer, entonces eso ha sido el cada día de ese empeño pues tenerlo más, (P14-MM, 2016)
Referencia 153 - Cobertura 0,09%
si por lo menos cuando hay mercado, entonces eso se lleva ya de aquí, ya no se compra como decir para re vender sino que la misma huerta se encarga de surtir los productos pa poder llevar así al mercado (P14-MM, 2016)
Referencia 154 - Cobertura 0,05%
si acá todos, es mi mami, mi hija Daniela y mi persona, las tresitas, las tres hacemos el mantenimiento de esta huerta (P14-MM, 2016)
Referencia 155 - Cobertura 0,06%
nosotros pues aquí la dificultad es por lo que tenemos las gallinas así de los vecinos, se nos dificulta el cerrado, este cerrado (P14-MM, 2016)
Referencia 156 - Cobertura 0,28%
porque para estar unidas, si como vea mi tía que vive al lado, pues así que nos toque trabajar, mi tía está en cada momento colaborándonos, y lo mismo con la vecina de allá, ella no tiene tal cosa, y yo, porque ella tiene espacio muy pequeñito de huerta, es muy pequeñito el espacio que tiene para poderla surtir, entonces en veces dice tengo tal cosita y dice entonces hagamos un intercambio dice, y en veces cuando la tenemos así bien surtida es como algo que a la gente le llamara más la atención y a la vecina le ilusionara, por lo menos allá vino una señora en un tiempito que teníamos el agua, y dijo no que tienen una huerta bien linda (P14-MM, 2016)
Referencia 157 - Cobertura 0,16%
hacemos trueque, como nosotros somos de ese grupo construyendo sueños ahí también pues mi hija esta entonces se hace el trueque, porque eso hay mercados, entonces nos reunimos con las otras personas de las otras veredas que son bastantes, entonces bueno si yo no tengo tal cosa, esta no la vendo porque no me la cambia, y así hemos hecho con los mercados, (P14-MM, 2016)
Referencia 158 - Cobertura 0,34%
porque cuando vamos a los mercados, la batata es bien vendible y la arracacha, esa mejor dicho lo que más se vende, y el guineo común, así queremos salir a vender, porque por lo menos cuando hay harta arracacha esa como tiene su tiempo y su término ella se hace vieja, entonces cuando ella está de cosecha nosotros nos tenemos que tratar de salir porque para que la sembramos si la vamos a dejar perder, o ya nos vamos a los mercados entonces intercambiamos, o nos vamos donde la vecina vea usted tiene tal cosa, nosotros tenemos la arracacha, cualquiera dice vamos allá y la arracacha y así se ha podido salir, con eso ya nos sirve para comprar el azúcar, la sal, pues lo que nos haga falta, pero si ha sido bien productivo lo de las huertas,... mi hija no pues ella le gusta (P14-MM, 2016)
Referencia 159 - Cobertura 0,06%
uno porque aquí es por lo que no hay la tierra es y no hay la tierra, es como la vecina de ella no le digo, ella tiene un espacio muy pequeñito, (P14-MM, 2016)
Referencia 160 - Cobertura 0,12%
si claro, aja, y si pal consumo, también vende, le sirve para la comidita de ellos mismos, y así poner es muy poquito porque tiene una alcancía que va poniendo, vendí dos, vendí cuatro, seis huevitos, bueno estuvo, cuando ya va, así le falta poco, entonces es algo que da alegría (P14-MM, 2016)

Referencia 161 - Cobertura 0,25%
por ejemplo el repollo, la acelga, yo aquí he tenido zanahoria amarilla, todo eso pues nos ha dado a nosotros para el gasto, para el consumo pues, entonces uno ahí ha tratado de ahorrar algo para otra cosa, aja, entonces vea ahorita por lo menos esas maticas de curuba son dadas de tierra andina y un día yo las sembré ahí y vea, véalas, y eso también nos ha dado bastante para los jugos, uno ya no compra, la fruta, los tomates, también esas maticas Edison me las trajo un día, pero eso que, le dije si y ahora hemos tomado cuantos jugos les dije porque uno si ha ahorrado (P15-MC, 2016)
Referencia 162 - Cobertura 0,18%
cuantas docenas de tomate se ha ahorrado de comprar, el ají cuando hay hartito viene la gente, véndame tanto, a veces se les venden o les regalo, pues a mí no me gusta decir que todo sea plata, a veces dicen vea véndame unos mil pesos yo digo llévelos no más, a veces, entre la comunidad uno hay que estar bien para cuando uno se le ofrezca que pida un favor, también a uno se lo puedan hacer, entonces por ese motivo (P15-MC, 2016)
Referencia 163 - Cobertura 0,05%
mmm no, no recuerdo, yo siempre, como es, entonces eso es, no es hartito pero igualmente si, si se tiene uno las cosas (P15-MC, 2016)
Referencia 164 - Cobertura 0,38%
tenía este surco así que era de alverja, acá tenía como seis matas de papa amarilla también esa se la saco también porque pues ya en el verano les dije, cebolla si quiera por allá, todavía, en tiempos que

<p>esta cara uno no tiene que, arracacha aquí, un día mi esposo se metió, que le echo a todo esto arracacha, pero ahí está mi hermana que no me deja mentir una arracacha que hermosa, no, no, y era de esa amarilla y la gente decía véndalas, le dice no, nosotros no las vendimos sino que gastamos le damos a mi hermana, pues a la familia, repartirles así, más que todo, la tía de mi esposo decía no, es que esas están deliciosas, saco dos matas y dijo voy a dejarle a la tía, es que le dice el esposo, ahora te pelas unos dos cuyes porque imagínese lindísimas y ahora él dijo, toca dijo de esperar que llueva, dijo, y volverle a echar otras diez maticas para tener... (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 165 - Cobertura 0,14%</p> <p>mm de aromáticas si allá tenía una matica de tomillo, vea eso, aquí, ahí tengo, allá una matica de orégano que la tengo para sembrar, tengo una de tomate, y tengo una matica de granadilla, sino que las tengo en la sombra y les echo agua para que no se mueran, y el ají, ese da hartísimo, esa curuba pues buenísima porque vea (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 166 - Cobertura 0,38%</p> <p>pues trueque si, pues uno ha ido cuando nos ha tocado ir, uno ha llevado pues lo que hay, uno lleva poquitos de alverja no, y trae las cosas que uno no tiene, y si hace la semilla, por lo menos estas matas de perejil, traída la semilla de por allá, llevamos esa vez, cilantro parece que fue, nosotros dimos cilantro y ellos el perejil, era el de antes, no era del que ya sale ahora, como es que le llaman, entonces nosotros trajimos esa semilla, mi esposo me dice vea cuanto tiene, y yo si claro que tengo semillas, este la semilla sirve, uno la recoge y de pronto hay una feria hay que llevar para hacer trueque uno las pone en bolsitas y cambea y la semana que paso fuimos a la feria, la compañera mía había llevado así en talegos semillas de cilantro para cambiar, ella daba esa semilla y le daban papa, que le llaman la ratona y así trajimos las cositas (P15-MC, 2016)</p>
<p>Referencia 167 - Cobertura 0,05%</p> <p>porque nosotros en el programa que estábamos de los jóvenes teníamos un mercado, entonces teníamos que llevar a vender. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 168 - Cobertura 0,06%</p> <p>si también, eso sí. eso es, o sea es, es intercambios lo que uno se tiene se lleva para lo que los demás compañeros no tienen. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 169 - Cobertura 0,03%</p> <p>aquí la construimos con mi tío. mi tío mi hermano. todos ayudaron. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 170 - Cobertura 0,01%</p> <p>mi tío, eso si él le trabaja. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 171 - Cobertura 0,03%</p> <p>P16: ahorita tenemos acelga, remolacha, arveja, papa cebolla, tomate, tenemos. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 172 - Cobertura 0,02%</p> <p>no aromáticas no, esas se me secaron. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 173 - Cobertura 0,02%</p> <p>el pasto hierbabuena perejil cilantro, eso. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 174 - Cobertura 0,02%</p> <p>el repollo, la coliflor, la esa, lechuga. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 175 - Cobertura 0,01%</p> <p>para que se coseche no sé, no. (P16-MI, 2016)</p>
<p>Referencia 176 - Cobertura 0,03%</p> <p>ehhhh hay acelga, de esta lechuga, tomate, perejil..... batata, limoncillo, ají. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 177 - Cobertura 0,06%</p> <p>mi mami es la que más le trabaja, sí. Si a mí también me toca ayudar. Ayudo a palear la huerta, así y ella hace los semilleros y(P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 178 - Cobertura 0,04%</p> <p>poco me gusta, si poco me gusta, porque a mí me da pereza, entonces mi ma siempre trabaja la huerta. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 179 - Cobertura 0,08%</p> <p>si, porque esto sirve para ir a vender y nosotros tenemos un mercado campesino y entonces nos toca. Ahorita no hay productos pa sacar, pero ya apenas llueva, empezamos a sembrar y ya toca salir. (P17-SN, 2016)</p>
<p>Referencia 180 - Cobertura 0,24%</p> <p>de la huerta pues, mi mamá dijo, por donde se, se le puede picar dijo mi mama y se les siembra las cositas. Sino que pues estica la, la le dedico yo con mi mama, mejor dicho, sino que esta como llevo ese de la papita y la lechuga entonces, o sea nos quitó tiempo decir así para poder dedicarnos allá y.... pero ahorita ya mi mama ya va a empezar otra vez la agüita ya toca volver a otra ves a picar para, para</p>

ponerlo otra vez al día la huerta. Aquí fue hicimos un semillero, pero no nos abrió las semillas, hubo una que otra de cilantro. (P18-AC, 2016)

Referencia 181 - Cobertura 0,06%
 tenía cilantro, zanahoria, repollo, por allá en el otro lado hizo también unos de, de lechuga de, remolacha, también teníamos otras. (P18-AC, 2016)

Referencia 182 - Cobertura 0,17%
 ahorita es mora, esas las tenemos para semillas de, que zanahoria, entonces ahí mismo se saca las semillas para seguir, cebolla de la larga, cebolla cabezona. Mi mama hizo semilleros de tomate, de ají, al tiempo nos creció una matica de ají por allá atrás, bien cargada, por acá sembré ají y no se los pájaros los bajabas y se podrían, la granadilla, una mata de fresa. Apio, aguacate. (P18-AC, 2016)

Referencia 183 - Cobertura 0,14%
 con mi mama pues si nosotros nos dedicamos a la huertica. (interrupción) para hacer un potrero así y le dije no será que picamos y sí, pero o sea las nos, nos hemos dedicado porque a veces rogamos, pero nuestros, muy complicado. Pero entonces nos toca a nosotros. (interrupción) en las tardes en un ratico libre nos toca. (P18-AC, 2016)

Referencia 184 - Cobertura 0,02%
 de esta acelga, repollo, lechuga, zanahoria, tomate. (P18-AC, 2016)

Referencia 185 - Cobertura 0,18%
 si uno tiene la tierra y puede sembrar porque no siembra y coge de aquí, aquí mismo esta, hay otra parte de que no nos cuesta plata es cosas sanas, que comimos orgánicamente no sin tanto remedio como le echan las otras personas, por lo menos ahorita la cebolla cuando estuvo cara, carísima que la cebolla que mejor comer sin cebolla ya ve mi mama salía a la huerta pelaba su matica de cebolla y ya ahí tenía. (P18-AC, 2016)

Referencia 186 - Cobertura 0,14%
 Batata también tenemos, tenía una matica y el día que tuvimos aquí las ferias de intercambio y se fue y se pelo y le salieron unas batatas bien lindas, grandes, sí. La batata es escasa, hay poca parte que le prende esa matica, es como la arracacha también, la arracacha sale al año, mi mama tiene unas maticas de arracacha (P18-AC, 2016)

Referencia 187 - Cobertura 0,17%
 dependiendo de las cosas que haya, por ejemplo, cuando se siembra lechuga y hay lechuga entonces si se vende una matica o de pronto llega una vecina y nos trae a cambiar con cualquier cosa. En el caso de allá vino una señora que le vendamos lechuga y nos había traído un kilo de frigo entonces ya mi mama le llevo la lechuga y ya le dio el frijol, un intercambio, mejor dicho. (P18-AC, 2016)

Referencia 188 - Cobertura 0,23%
 lo de las ferias es por ejemplo se reúne las organizaciones que están y se dice va a ver una feria por decir en Yacuanquer entonces salen todas las veredas y cada saca uno lo que tiene al mercado para vender y si ya no es posible vender entonces intercambio, por ejemplo usted no tiene, tengo acelga y usted no tiene entonces usted deme de lo que usted tiene y yo le doy lo que tengo, a veces partes por allá guineos sacan, no sacan nada así de como así lechuga, sacan guineos entonces se intercambia con esas personas. (P18-AC, 2016)

Referencia 189 - Cobertura 0,11%
 pues si también, es que a veces uno se saca y dependiendo de cómo este el mercado, si esta (interrupción) si está bien pues se vende o se cambia y si no si ya ve uno por ejemplo ya me toca a la casa y están las cosas así entonces se va allí y se regala. (P18-AC, 2016)

Referencia 190 - Cobertura 0,14%
 ya se ha ido avanzando porque hay muchas personas que como le decía no, no o sea, unas que se tiene el terreno ahí pero no se lo trabaja entonces no se lo cultiva, pero hay otras personas que dicen no yo quiero ahí para sembrar y se dan sus modos posibles y donde sea ellos se las rebuscan y siembran y tienen sus cositas (P18-AC, 2016)

Referencia 191 - Cobertura 0,23%
 una compañera que , por ejemplo que sembraba lechuga así como aquí y ella se ponía una carretica y se largaba a vender por aquí por la vereda, eso también dice mi mama viene aquí la señora a ofrecernos acelga, todo así y le comprábamos y por qué nosotros si tenemos donde hacerlo porque no mejor sembramos también lo que vamos a comprar también lo podemos vender, entonces ya lo pusimos y tienen la razón. Y ahora ya pues es la mayoría que está en escuelas entonces ya se cultiva en las casas, las cositas, las verduras. (P18-AC, 2016)

Referencia 192 - Cobertura 0,02%
 esta como que es, a ver de unos 15 por 25. (P18-AC, 2016)

Referencia 193 - Cobertura 0,05%

<p>si eso sí, hasta a veces el me ayuda, la muchacha, si todos trabajamos, pero el por raticos porque él se va a jornalear. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 194 - Cobertura 0,11%</p> <p>la niña también ayuda, si la muchacha pues ella también cuando es de coger la palita y desherbar una matica, también la deshierban, hacen sus semilleritos, este si quiera lo hizo la muchacha, ahora dijo mama ojalá llueva para hacer otros semilleritos. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 195 - Cobertura 0,05%</p> <p>si yo les he enseñado, sí. El otro día si quiera las tuve aquí chispando esas bolsitas. Ahí estuvieron ahí ayudándome. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 196 - Cobertura 0,02%</p> <p>no, todo es para el gasto de la casa, no, no he sacado. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 197 - Cobertura 0,18%</p> <p>si a veces he regalado a las vecinas aquí, a veces me dan cualquier cosita, también pelo una mata tome, también pelo unos choclos tome. Por darnos y ellas que también me den, cuando ellas tienen me dan y cuando yo tengo les doy. Cuando hacemos la olla comunitaria, también llevamos una cosa, otros otra, otros otra, y preparamos una olla de 40, y para todos los del grupo, para comer todos, compartimos. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 198 - Cobertura 0,28%</p> <p>solo es el limoncillo, la caléndula, y allá arriba tengo cedrón, y eso. El limoncillo para un dolor de estómago, el perejil también es para, así para un remedio y para también alinear, así las cosas, eso. Tenía otras maticas que sembré, pero se han seco, claro que pena que me daba y las vine a ver y secas ya, el gallinazo también es bueno, el gallinazo en primer lugar dicen que es bueno como para la pulga, en segundo dicen que es bueno como para mal aire. Eso lo he aprendido que mi mamita vivía sabia haber arto gallinazo y desde eso ya va pues uno teniendo ideas de que si es bueno eso. Ella me dejó muchas experiencias para que yo siga. (P19-SC, 2016)</p>
<p>CATEGORÍA: MOTIVACION Y EXPERIENCIA</p>
<p>Referencia 1-</p> <p>la huerta, aquí se la ha tenido casi todo el tiempo, nosotros hemos tenido todo, a ver desde hace 25 años de lo que yo soy casada y vivo aquí, entonces si la hemos mantenido (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 2 - Cobertura 0,11%</p> <p>es que nosotros la tradición la venimos siguiendo desde que mi papa vivía pues, mantenía la huerta, aquí mire vea la huerta, se encorrala a las gallinitas todo, entonces cada uno tenemos su cosita aparte, pues por eso es el motivo de la huerta (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 3 - Cobertura 0,08%</p> <p>desde que empezó, porque nosotros empezamos en el 2002, que vino creo Eco Andino, desde ahí empezamos también, y desde ahí ya se fortaleció más porque la recomendación para las huertas (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 4 - Cobertura 0,11%</p> <p>No pues, bueno, es que son buenos, porque vea yo tengo mis cositas que a veces no se las hay, y no las tengo que aquí por decir no salgo al mercado y pues la cebolla por lo menos, yo vengo y aquí las aromáticas, y así vea y la huerta es buena (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 5 - Cobertura 0,11%</p> <p>pues así una calidad de vida superior porque uno aquí todo es orgánico, todas las cositas usted va, y no son como a veces lo que uno compra allá, los fungicidas y todo, pero aquí no aquí todo es orgánico, y es buena, la huerta es buena tenerla (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 6 - Cobertura 0,16%</p> <p>pues, aprender a hacer todo, pues por ejemplo los germinadores pal café, o cualquier plantica que se siembra también es hecho aquí, eso es en aprendizaje todo y en experiencia pues que es lo mejor, que cultiven que tengan las huertas, no es necesario tener mucha cantidad, si no vea nosotros poquito, pues toca de surtirla, colocar las cosas en su lugar (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 7 - Cobertura 0,16%</p> <p>no pues yo lo que le puedo decir es que cultivar la huerta es lo mejor que hay, y pal alimento y para todo, no, cultivarla la huerta no hay que dejar de cultivarla, ahí tiene sus cosas propias, no tiene que ir al vecino que présteme o deme, nosotros ahí las aromáticas si se ofrece vamos a traer, y limpiecito, se las mantiene porque cerradito no entra nadie vea (P1-MCC, 2016)</p>
<p>Referencia 8 - Cobertura 0,03%</p> <p>que eso fue lo, lo mejor como le digo lo mejor haber construido esto (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 9 - Cobertura 0,03%</p> <p>pues desde apenas que salió el proyecto, eso fue un año, hace un año (P2-FM, 2016)</p>

<p>Referencia 10 - Cobertura 0,17%</p> <p>no tenia, tenía el lote aquí, pero pues ya se habló con ellos, porque más sin embargo se decía que se tenía que tener por allá y yo tenía por acá, entonces ellos decidieron dejarme, darme la oportunidad que yo la construya aquí, pues como aquí es la tierra de donde, de mi mamá, yo por abajo no tengo nada, si no la casa y no más, entonces dijeron ellos, no tiene allá entonces hágala aquí (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 11 - Cobertura 0,10%</p> <p>pero pues es la plata entonces si uno tiene la huerta, pues la plástica ya, ya queda para otra cosa, porque uno ya si tiene en la casa las acelgas ya no compra, si tiene el repollo, ya no lo compro, y desde eso acá ya no he comprado (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 12 - Cobertura 0,16%</p> <p>no es que esto es bueno, lo de las huertas es muy bueno, porque usted sabe de qué si usted de pronto le da, le da por sembrar sus zanahorias, entonces usted siembra y las cuida, le da por sembrar sus repollos, también, para no tener que comprar, y eso es, y usted sabe lo que usted cultiva, sabe cómo lo cultivo, que tiene que no tiene, y que es lo que usted se va a servir (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 13 - Cobertura 0,17%</p> <p>más alimentos, y alimentos, como se dice bien buenos, porque si usted compra no se sabe, como los cultivan, de pronto allá los cultivan, la papa pues, ya se sabe que le echan tanto de, tanta fumigada, químicos, como para que uno sepa lo que produzca y uno aquí no pues, aquí uno los ve crecer al gusto y sabe que es un buen alimento, sano más que todo, sin químicos porque no se puede (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 14 - Cobertura 0,23%</p> <p>claro, en planificación hagamos eso, sembremos esto, en eso si ha habido unión porque si, por decir algo, en caso de las de abajo, si no hay la huertica no vamos a visitar a la huerta y como si esta entonces venimos vemos, vemos las gallinas entonces de paso ya venimos a ver la familia, por decir algo ellas, yo no sé igual, pasando un día dos días, si uno no está, llega los sábados viene a visitar la familia, pero si ha habido esa unión si, como más cercanía, el motivo pues la huerta, no, porque si no hubiera de pronto no vienen (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 15 - Cobertura 0,25%</p> <p>en cambio uno si pues si le interesa porque si mira que el beneficio es bueno, uno tiene ganas de alguna cosa uno dice voy a la huerta a ver si hay, o la experiencia con las gallinas, más antes, decía voy a la tienda a comprar huevos ahora voy a ver si es que hay huevos, pues igual uno viene y lleva y más que a veces toca es comprar maíz, todo eso, pero ya sabe que los huevos también ya son diferentes, que ya la mayoría es con maíz se las cuida a las gallinas, diferentes alimentos, si tiene otro sabor y todo, ya son como ser huevos del campo, criollos, si es bien bueno . (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 16 - Cobertura 0,21%</p> <p>porque eso es lo que nosotros los campesinos necesitamos apoyo, porque mire la situación de nosotros acá es crítica, el trabajo, y se hay proyectos bien buenos, entonces uno más ganas, pues sabe que de pronto al tiempo si quiera que mejore la calidad de vida, que ya no tenga que uno sufrir tanto por los alimentos, o buscarlos, si no que tener donde sembrar, pero ahí. Yo pienso que la mayoría, es donde sembrar y ponerle ganas y echar pa delante con las cosas, con apoyo mucho mejor. (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 17 - Cobertura 0,10%</p> <p>no pues de eso no más contarle, si no que si de pronto que seguir adelante y buscando a veces con los grupos, buscando los proyectos, para seguir adelante, que nosotros como le comento eso es lo que necesitamos de eso, un empujoncito . (P2-FM, 2016)</p>
<p>Referencia 18 - Cobertura 0,47%</p> <p>la huerta eee, en primer lugar ha sido parte de lo que es la cultura de nosotros, como campesinos no, como mujeres campesinas, porque esta es la base de, de hacer la labor las mujeres en la casa, pero también de generar eee anteriormente nuestras abuelas nuestras mamas no le miraban la importancia lo que es tener la huerta en la casa desde lo económico no, para nosotros ya en, en lo que hemos venido trabajando y conociendo y aprendiendo de unas a otras es que la huerta es parte fundamental de la familia campesina y más que todo para los que no se tiene tierra, porque la gran mayoría de mujeres en Colombia digámoslo así, en Nariño y especialmente en este territorio, las mujeres nos relacionamos con la huerta por, por una necesidad, porque es parte de nuestra cultura, pero también es ver la forma de, de contribuirle al ambiente, mantener la huerta porque la huerta también se tiene, nosotros hablamos, la gente dice, la huerta, el huerto, la chagra, nosotros hablamos de los huertos revueltos, que a veces dicen que es un huerto revuelto, pues es biodiverso no (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 19 - Cobertura 0,26%</p> <p>cuando la gente conoce verdaderamente porque uno tiene que tener su huerto es parte de su vida</p>

entonces uno no puede desprenderse de él, de eso porque ya es parte de su vida, de su salud, las mañanas, en la tarde cuando usted siente se siente estresado cuando siente que no tiene, a veces con todos estos cargos de esta sociedad y de lo que uno piensa de lo que está pasando en Colombia, a veces uno viene al huerto y, y con solo tocar las plantas y pensar en las plantas ya, sale con otra forma de, hasta con ideas, de que esto vale la pena y que toca seguir y que hay que hacer conocer a las familias (P3-FG, 2016)

Referencia 20 - Cobertura 0,16%

por ejemplo en esta huerta yo ya tengo rescatado plantas medicinales y nutricionales que eran de lo que era la comida de nuestros abuelos y comimos nosotros en niños, eee la menta, el nabo, el rábano, lo que decía Carlos hoy en la mañana ese es el nabo que decimos que ese se lo hace sopa se le hace guiso, se hace rellena, por eso aquí tenemos toda esta variedad (P3-FG, 2016)

Referencia 21 - Cobertura 0,23%

de la huerta, mm otra cosa pues también de, que la huerta es algo propio de uno, y que la huerta es que si bien estas plantas, han crecido por la naturaleza, este es un desparasitaste y aquí está la guasca y entonces uno la deja aquí junto con este y cuando usted coge esta para hacer el ajiaco usted ya la lleva con la medicina, ahí, no necesita más, hacer esas combinaciones y en eso he aprendido hartísimo en dejar no más las cosas, la naturaleza, aquí estamos reproduciendo la semilla del ajo, que también para, es otra, el... (P3-FG, 2016)

Referencia 22 - Cobertura 0,45%

en la calidad de buena, en más de lo saludable pues tener para hacer el mercado campesino no, aquí nosotros estamos trabajando unos procesos de organización de base que decimos, nuestras palabras y a veces nadie entiende que es base, hablan de bases militares, y nosotros hablamos de base, donde se sienta la, para empezar la construcción, nosotros las bases como organización como escuelas, somos nosotros las familias entonces tenemos que tener las bases de donde partir para avanzar y en eso hablamos que tenemos que tener la economía propia y dentro de la economía propia están los mercados campesinos que no son mercados de, de tanto de comercialización, si no de encontrarnos, y yo llevar lo que tengo aquí y otra familia lleva lo que tiene en su huerto porque no todos los huertos son iguales, usted se ha de dar cuenta que en los huertos hay una gran diferencia, podrán haber muchas plantas, pero la forma de hacer el huerto y de que cada quien ve su huerto es diferente, entonces desde ahí es la autonomía y la soberanía (P3-FG, 2016)

Referencia 23 - Cobertura 0,40%

el volvernos a reencontrar en familias porque mira que ya el, el supermercado o los mercados estos, si usted ya va a esos espacios usted ya no va a ir y se va a parar y charlar y estar charle y charle allí, porque ya le dicen que este está sospechando que no está comprando nada, en cambio el mercado campesino no es solo para eso si no es para conversar, ir a conocer que está pasando en tal vereda y en la otra y en esta, o si algo personal mío me pasa o que te ha pasado, es también eso, y eso es parte de ganar, eso es ganancia para la sociedad, porque como nos han deshumanizado tanto y a nosotros hablamos descampecinado que nos quieren volver modernos, entonces cuando lo modernizan creen que esto no tiene valor y que en sí, lo que hace es cogerse estos conocimientos, llevarse estas mismas plantas patentarlas y se acaba el cuento, y perdimos la autonomía y soberanía en los campos, en los territorios campesinos (P3-FG, 2016)

Referencia 24 - Cobertura 0,92%

por eso nosotros también hablamos ahora es de los huertos, del que no tiene tierra, per o tiene que tener así sea sus plantas en sus tarros en sus materas, en lo que pueda sacar de lo que desocupa de su casa, de lo poquito que del campo contaminamos con el plástico, porque pues para ver las ciudades aquí es una cosa no, y uno a cada cosa le da su uso en el campo, entonces es que este es nuestro territorio y estamos pensándonos construir los territorios agro alimentarios porque la, lo que tenemos que pensarnos es que si usted mira y ve no acá no hay tierra, los campesinos no tienen como vivir porque no aparecemos registrados con hectáreas de tierra ni con tenencia de tierra entonces estos son baldíos y entonces vienen las multinacionales y empiezan a de privar las montañas, entonces hablamos nosotros, y eso fue lo que fui a una ponencia en Bogotá y les dije con un profesor de una universidad de México, le dije que yo no compartía de lo que hablan de que el territorio, que el territorio es para los que somos los que tiene tierra, tierra y territorio son dos cosas distintas decía el, le dije no, pues qué pena su ponencia pues tendrá pero yo le voy a hablar desde lo que yo siento desde mi sentir y saber y yo no me lo he aprendido en la academia solo he aprendido en el ser mío en el conocer, soy una mujer que no tengo tierra, pero si tengo territorio, entonces el tener tierra no puede ser únicamente el derecho al territorio, territorio lo tenemos lo tenemos, más derecho los que no tenemos tierra, porque cuidamos más el territorio, eso son dos cosas que a veces desliga y dicen los territorios es porque aparecen los dueños y aparecen los terratenientes o finqueros y nosotros seguimos siendo excluidos y

<p>no contamos, entonces esto de la huerta es para hacer parte a la población a la sociedad, es que se mire que aquí en estos pequeños, por eso hablamos de un cuarto de hectárea, decimos en una hectárea pueden vivir cuatro cinco familias campesinas y muy bien se vive porque aquí en esto hay, hay comida, hay vida y uno ya complementa, y se imagina si tuviéramos más tierra (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 25 - Cobertura 0,33%</p> <p>es diferente la forma de pensar en cultivar eso que lo que nosotros estamos implementando y es que lo que yo lo hago y por eso se habla de la autonomía es que yo lo hago porque lo quiero hacer porque lo siento porque es mi necesidad porque es parte de mi vida y que esto ya no lo puedo arrancar de aquí, es que esto uno, esto es como como todo, si uno se engancho ya usted ya ve si usted mira y viene acá y ya mira su huerta seca pues le va a doler, porque esto no es lo que se merece su huerta, y que tal voy a pensar en traerme un fungicida y echarle entonces me estoy dando cuenta que estoy matando tantas semillas que ha costado recuperar, aquí ha habido proceso porque eso no es fácil, tener estas plantas que están aquí hoy, no ha sido fácil, ha costado (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 26 - Cobertura 0,26%</p> <p>pero cuando yo saco el abono de los cuyes, mmm lo pongo allá que tengo una parte que hemos venido aprendiendo en esto, lo saco lo humedezco lo lleno en una talega lo dejo unos días y eso se hace un poco de gusanos, y luego ya se lo vació que se lo coman las gallinas que comen su proteína y luego ya lo deshacen bien ellas ala raspando y todo lo dejo unos días y luego ya lo recojo lo saco así como tiene esa parte de allá y así uno le va dando la vida, el abono orgánico a esto porque o si no como lo mantengo, si la huerta no me da para estar comprando los supuestos abonos carísimos, aja, (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 27 - Cobertura 0,12%</p> <p>el campesino es labrador de la tierra entonces no es explotarla y a dejarla muerte con todos sus químicos si no que va labrando, y labrar es la palabra misma lo dice, voy a labrarme, entonces es una gran diferencia y por eso decimos que es discutible mucho la palabra campesino (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 28 - Cobertura 0,17%</p> <p>sta huerta tiene bueno de lo que está realmente, así como esta tiene unos cinco años, antes eran grandes, después ya fuimos cada quien cogiendo su espacio y dentro de eso ya en esta parte de recuperar esta parte, toco construir acá esto, y si no era hasta allá, tenía unas cosas bien lindas, unos frijoles que sabían darse muy buenos, ya se me perdieron y no los he podido, pero aquí cinco años, (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 29 - Cobertura 0,23%</p> <p>yo tengo la huerta yo estoy trabajándole al medio ambiente, para exigir también y dentro de esas exigencias se ha ido trabajando unos biodigestores por otro lado, son formas de hacer como incidencia de que también le lleguen cosas por otro lado pero si uno no hace nada y uno sigue quejándose de la pobreza y que la miseria y que el gobierno no hace nada seguiremos cada día más marginados, y entendiendo que estamos parados en un tesoro y desde que la tierra nos dé para poner los pies lo demás ya es el querer hacer, aja (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 30 - Cobertura 0,17%</p> <p>en esas 2 hectáreas de tierra 8 familias produciendo generando calidad de vida para ellos sus hijos, la sociedad y aportándole al ambiente, porque es que cuando uno ve verde ya está dándole vida al ambiente, porque a veces nos hablan del medio ambiente y nosotros decimos que no que el ambiente tiene que ser completo, que hacemos con el medio, toca pensarnos en el ambiente completo, aja (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 31 - Cobertura 0,10%</p> <p>noo se, ya la tenemos hace días, de cuando sería la, pues a la cuenta de toda la vida pues si ha tenido su tiempo la huertica, porque desde que yo me acuerdo pues si se ha tenido su huertica casera, pa sembrar cualquier matica (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 32 - Cobertura 0,08%</p> <p>pues eso como decir, por, por lo que dicen pues de tierra andina y lo de, lo de Suyusama que siempre, por eso pues por ese motivo han aportado en, para no dejar acabar las huertas (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 33 - Cobertura 0,05%</p> <p>si pues como le digo son cultivos más sanos que uno no se los, y eso le sirve a uno entonces ya no tiene químicos ni nada (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 34 - Cobertura 0,05%</p> <p>claro eso ayuda bastante, por ejemplo, pues se le echa una yuca y así ahorra de echarle una papa, entonces es una ayuda (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 35 - Cobertura 0,03%</p> <p>no yo no recuerdo (risas), mmm como unos 5 años, con la fundación, si...(P5-EZ, 2016)</p>
--

<p>Referencia 36 - Cobertura 0,04% pues también como que a uno le dan ánimos para seguir trabajando, hablan de así de varias cosas, (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 37 - Cobertura 0,03% pues aprender a consumir lo que uno cultiva, pues es bueno para uno (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 38 - Cobertura 0,12% para la salud de uno no se hace mal uno, porque las demás cosas le traen enfermedades, en cambio lo que uno cultiva es con orgánicos todo eso, pues y oes lo que saco allá de los cuyes amontono por ahí y lo floreo en la huerta y eso ayuda, yo más abonos no, eso es lo único (P5-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 39 - Cobertura 0,25% esta hace, esta era antes, no pues que la cerramos con mi hermano, y la señora dijo que dejemos porque la iba a sembrar propia y luego el programa de Suyusama, que le daba el proyecto a los jóvenes entonces y ole hice la petición a la señora que hago el favor y si la podíamos hacer en compañía porque no teníamos donde sembrar, entonces yo le dije que según la propuesta de abrir el mercado, y que según lo que se venda pues para las dos, para ella y para mí, y dijo que bueno entonces hace como, que desde el mes de marzo, la seguimos trabajando la huerta, desde este marzo, (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 40 - Cobertura 0,09% comer los alimentos y que son sanos porque uno si va a otra parte son puro químico y ni sabe cómo son las cosas, entonces pues por una parte ellos ayudan también y se puede alimentar con cosas sanas. (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 41 - Cobertura 0,11% hacer los abonos, por lo menos a ver ahora, en, por lo de Suyusama y tierra andina, ya no los químicos, puro fumigante, pero ahora con el laboratorio de fertilizantes, estamos viendo eso, eso sirve para fumigar y no comprar los químicos más fuertes, (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 42 - Cobertura 0,04% eso es más unión, con los ahorros, los talleres, se da más confianza con la gente (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 43 - Cobertura 0,15% uno dice por lo menos que no hubiera sido que le hubieran enseñado a hacer estos abonos, uno coge y tira y donde sea y es muy bueno los abonos, porque los repollos, es con esa, le sacamos cuando ya está el abono lo sacamos lo echamos y nada de estar comprando los químicos, el abono químico, se echa de este para que salgan las cosas sanas. (P6-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 44 - Cobertura 0,12% no pues yo si desde hace mucho tiempo. Pues para trabajar en la huerta, ya hace como 10 años. Es tradición o sea una por tener pues las cosas que uno, así orgánico pues para la familia y pues para tener las cosas saludables para ahora, para ahora para mis hijos más que todos (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 45 - Cobertura 0,21% no pues una más que todo por la economía, pues uno las verduras, pues a veces cositas que no se dan uno las compra, pues ayudar con la huerta, cuando ya se tiene se lleva y se hace su sopa, o se hace sus guisos, pues ayudar arto, todo no, pero ayuda algo. En economía uno por las verduras pues ya no las compro mucho, pues de seguido y las verduras son las que a veces más uno las utiliza en las sopas, en las ensaladas, pues entonces ellas ya las tengo, no las compro. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 46 - Cobertura 0,10% si para mi si ha cambiado por lo que le digo pues por la economía, pues la papa por lo menos aquí ya la tenemos orgánica, no compramos pues decir que uno que compra con mucho químico, ya la tenemos aquí, ya sabemos que comemos. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 47 - Cobertura 0,12% pues una la enseñanza que uno les enseña, pues les digo esto es así, la tierra hay que sembrarla, hay que quererla mucho, le digo no maltratarla, no por o sea en eso ya de contaminación de la tierra eso ya no queremos para la tierra porque con el tiempo se nos muere la tierra (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 48 - Cobertura 0,14% pues tradicional porque pues uno la tierra, pues no es hartísima en cantidad que tenga, pero pues si sabemos trabajar la tierra. Porque pues aquí hay gente que tiene mucha extensión de tierra, pero no, no se dedican así ni siquiera una huerta y nosotros no pues es muy poquita la tierra, pero nos gusta sembrar y tener las cositas. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 49 - Cobertura 0,16% pues de la comunidad pues como decir, aquí pues es la comunidad pues son muy pocas las que están en esas organizaciones, pues para mí la comunidad pues claro o sea se le enseña pues la comunidad pues como le digo, la comunidad es así como decir no, no le interesa, así como decir dar, que como</p>

<p>decir animar a la gente, sino que a veces la organización nos ha servido. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 50 - Cobertura 0,10%</p> <p>no pues más que todo pues una porque, porque me gusta tener la huerta, porque es una ayuda para uno la huerta más que todo, tener sus cosas, sus cosas sanas como uno dice, saber lo que uno come pues orgánico, y eso me ha gustado esto. (P7-MIC, 2016)</p>
<p>Referencia 51 - Cobertura 0,03%</p> <p>esa desde que estamos conviviendo juntos con ella ya más de nueve años (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 52 - Cobertura 0,42%</p> <p>si porque como yo siempre he dicho se recuperan espacios familiares con la huerta casera, eee por ejemplo porque uno anteriormente los espacios que se compartían con la familia eran alrededor del fogón, pero ahora como tenemos la estufa de gas, no se puede hacer eso, pues porque cuesta y ahora leña tampoco hay, entonces ya el espacio que se compartía con la familia ahora es frente al televisor, pero es una charla muda donde nadie habla, nadie opina, nadie dice nada mejor dicho, ahí mejor dicho que problema con el que hable, si, entonces esta huerta sirve para digamos retomar nuevamente esos espacios y volverlos a practicar porque uno aquí viene, charla, todo mundo opina, que hay que hacer, que es lo que hay, mejor dicho para que las cosas salgan mucho mejores, me parece importantísimo la huerta, a pesar que tampoco digamos que nos vamos a enriquecer con la producción de la huerta, más que todo yo lo enfoco a tener una alimentación más sana (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 53 - Cobertura 0,10%</p> <p>entonces a mí me enfoco más por eso por producir un alimento sano que uno sabe que se lo va a comer con confianza, sabe cómo lo cultivo, como lo produjo, si, a eso más que todo y como le digo a recuperar los espacios con la familia, (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 54 - Cobertura 0,07%</p> <p>aaa de la parte organizativa muy importante porque mmmm, ha hecho que muchas personas retomemos o tomemos conciencia de lo que está pasando a nivel digamos con el clima (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 55 - Cobertura 0,08%</p> <p>hagamos la huerta, una por lo de la economía pues, a veces la parte económica aquí se pone bien complicada, no hay trabajo disponible digamos todo el tiempo y uno tener que salir, (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 56 - Cobertura 0,04%</p> <p>lo otro que es más que todo una alimentación más sana, que se la, se la consume con confianza, (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 57 - Cobertura 0,04%</p> <p>de aquí de Chapacual se ha caracterizado por, tradicionalmente cada familia tiene su huerta casera (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 58 - Cobertura 0,07%</p> <p>Suyusama ha sido muy importante porque una, nos ha unido como comunidad, a través de los proyectos porque uno también eee en esos espacios comparte con las comunidades (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 59 - Cobertura 0,10%</p> <p>sirve como un digamos como un apoyo para que uno haga las cosas, no es porque uno las quiera hacer obligado, sino porque es una necesidad prácticamente, y Suyusama pues nos ha dado digamos la manito en darnos ese apoyo (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 60 - Cobertura 0,10%</p> <p>lo que paso en el paro del 2013, que como cerraron todas las vías, la gente no tenía que comer aquí ya, y teniendo la tierra como no ponerla a producir, a raíz de eso ya la gente se empezó a preocupar un poquito a producir (P8-JG, 2016)</p>
<p>Referencia 61 - Cobertura 0,06%</p> <p>Ya sabe uno lo que cultiva come, no es lo que va a comprar, que no se sabe cómo es, porque nosotros no estamos cultivando con químicos (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 62 - Cobertura 0,10%</p> <p>no pues ya así ya bastante tiempito que la tenemos, si, si nos ha funcionado, aunque sea para algunos gasticos si, como para los alimentos sirven y para nosotros porque los pastos para los cuyes, me sirve para las gallinas. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 63 - Cobertura 0,07%</p> <p>no nosotros empezamos con Suyusama, ya que empezó Suyusama entro mi hijo y él es el que empezó, sino antes si tenía, pero era muy poquita así no, ahora ya, (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 64 - Cobertura 0,10%</p> <p>no pues una gran ventaja porque uno no se espera a los carros a esperar zanahoria todo lo que se, se cosecha de aquí, la cebolla, uno no se la compra, la arracacha imagínese que, aunque sea para los gastos de la casa. (P9-AC, 2016)</p>

<p>Referencia 65 - Cobertura 0,05% pues entre toda la salud porque uno en, es decir, de gripas es casi poquitico, que esto es saludable porque ya es orgánico. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 66 - Cobertura 0,06% Ahí crecen más que todo más saludables y menos costo como decir comprarse un abono químico que valga sus 90 que dicen. Es bajo de costos. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 67 - Cobertura 0,04% pues es el beneficio pues para comer porque si no cultivamos la tierra imagínese, (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 68 - Cobertura 0,05% eso le favorece a uno a cambiarle le habito de vida y la salud más que todo porque si no para vivir enfermo, (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 69 - Cobertura 0,03% es que es bonito como uno se des estresa uno del trabajo de la casa (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 70 - Cobertura 0,07% no pues las ventajas que uno tiene sus productos, uno no hay que hacer faltar la huerta, uno siempre estar produciendo y tener los productos propios. (P9-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 71 - Cobertura 0,05% ha de ser unos 10 años, de lo que nos metimos a la DC ellos nos daban semillas para sembrar en las huertas, (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 72 - Cobertura 0,06% se da cuenta de sembrar las cosas a que no le falte los alimentos de la huerta, sabíamos tener aquí repollos, aquí no nos ha faltado (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 73 - Cobertura 0,04% si para poder mantener darles una cosita que se produzca, sembrábamos papa era para toda la familia (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 74 - Cobertura 0,07% aquí no fumigamos nada, son muy sanos nuestros alimentos, tenemos que echarles abonos que sean orgánicos si quiera, amontonamos todo y de ahí se echa cuando sembramos. (P10-IZ, 2016)</p>
<p>Referencia 75 - Cobertura 0,12% pues digamos que eso es siempre, la familia le ha gustado tener la huerta, desde, es como tiempos por el, digamos, por el clima que a veces como hay mucho verano entonces las cosas no se dan tampoco, pero se ha tratado de conservarla siempre la huerta, que este así, (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 76 - Cobertura 0,12% es como tradición desde siempre que la huerta es como decir es lo primordial en la familia, porque igual sabemos que es lo que consumimos es sano, porque pues no le echamos químicos tampoco entonces es bien para nosotros porque es mejor en la salud en todas las cosas, (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 77 - Cobertura 0,04% en la familia es muy importante porque digamos ayuda también a abastecer en la cuestión económica (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 78 - Cobertura 0,05% las orientaciones que dan, que como hay que tener la huerta, de porque es importante, las charlas que vienen a dar y todo (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 79 - Cobertura 0,13% en parte si, sino que, hablar con los jóvenes es muy complicado, tratar de que ellos comprendan lo importante que es el campo, es difícil, porque ellos tienen ideas, como decir, ay yo me quiero ir quiero hacer otra cosa, quiero ir a vivir a una ciudad, quiero estos, entonces es muy diferente (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 80 - Cobertura 0,07% aja, si porque es como depende que la gente que como por tiempos, digamos esta mucho el verano y no llueve entonces la gente como que se olvida y la deja (P11-JP, 2016)</p>
<p>Referencia 81 - Cobertura 0,07% al tratarlo solo con eso, con abonos orgánicos eso le ayuda a los semilleros, a seguir saliendo y salir como decir, cuidados por la mano del campesino (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 82 - Cobertura 0,09% como decir, nos estamos aprendiendo a independizarnos más que todo porque uno se vale de toda la familia y que vaya a ella porque a mí me da vergüenza y uno ahí aprende ya que debe de ser responsable (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 83 - Cobertura 0,06% uno ya como han venido trabajando otros grupos, y mi mamá estaba ahí yo iba a capacitaciones,</p>

<p>reuniones entonces uno miraba la importancia (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 84 - Cobertura 0,11%</p> <p>y si me intereso porque uno aprende, aprende muchas cosas, aprende a valorar sobre todo el, lo que uno tiene, lo que uno es capaz de hacer y todo, por eso yo me interese demasiado y le seguí colocando como una actitud positiva para que esto funcione (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 85 - Cobertura 0,14%</p> <p>teniendo donde y teniendo un espacio es bueno tener nuestras propias verduras, frutas y lo que se pueda dar aquí en la vereda, porque hay cosas que no se dan en la vereda y del proyecto ha sido bueno, nos ayuda bastante a entender, a decir nos ayuda a captar lo que es bueno y lo que más se debe de cuidar, eso más que todo (P12-CC, 2016)</p>
<p>Referencia 86 - Cobertura 0,12%</p> <p>yo me puse a pensar, yo tengo a donde porque me puse andar diciendo que no tengo a donde, y yo diciendo que no tengo a donde que no tengo a donde, pues si eran a lado de la casa, si no tengo a donde, donde puedo hacer la huerta, si pensé y yo tengo arriba ese, ese chaparro (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 87 - Cobertura 0,01%</p> <p>ha de ser unos dos años (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 88 - Cobertura 0,03%</p> <p>la escuela del CNA, ellos vinieron, vinieron, vinieron a visita, a visitar (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 89 - Cobertura 0,12%</p> <p>ya me encariñe, dije vea cierto, como hay comida y uno que no puede que no puede, disculpas, solo por no hacer las cosas, eso nos enseñó, y en el campo dijo nunca hay que sufrir del hambre, que el hambre que a veces sufren de gastritis por el descuido por no cultivar (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 90 - Cobertura 0,17%</p> <p>en cambio la huerta, sabe que es que come porque uno menos químico, aja, comer cosas sanas, no solamente correr al mercado y eso es afectadísimo con cuanto químico, por eso las enfermedades al estómago tanta cosa que a uno le da a los huesos, le desmoronan los huesos, rapidito porque, porque come todo lo del mercado comprando cosas enfermas ya, vea esta es la huerta vea, ella es mi huerta (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 91 - Cobertura 0,03%</p> <p>bueno si, eso, si, o uno comparte con los vecinos, otras veredas (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 92 - Cobertura 0,13%</p> <p>muy bueno esto, así uno ha aprendido, saliendo a mirar en otras partes como se defienden, que uno con los hombros cruzados que uno no puede y no puede y sin poder alzar los brazos, pues haga, haga las cosas y vera que ya, y así ya hay que comer porque o sino que no tengo como, no tengo las formas (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 93 - Cobertura 0,06%</p> <p>como ciego, cerrado los ojos, tenía pero no se sabía lo que se tenía, no se valoraba pero ahora oiga la naturaleza es lo más hermoso que hay, (P13-MV, 2016)</p>
<p>Referencia 94 - Cobertura 0,13%</p> <p>la huerta la tenemos desde el momento que a ella le entregaron las aves, tiempo más adelante si, pero no la teníamos tanto así, mi mami le sembraba alverja, frijol, una sola variedad, en cambio ahora si se le siembra el entreverado que se encuentra ahí, eso es menos de un año, como por marzo. (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 95 - Cobertura 0,08%</p> <p>pues el motivo de que ya empezamos así con la huerta y como decir ya se le puso más empeño, así sea que en veces, porque nosotros aquí desde el colegio pa acá, siempre sufrimos por el agua (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 96 - Cobertura 0,06%</p> <p>como ayudar al sostenimiento más de la familia, tanto para comer como para poder vender a los vecinos inclusive pues ellos ya hay un mercado (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 97 - Cobertura 0,04%</p> <p>entonces si por lo menos cuando hay mercado, entonces eso se lleva ya de aquí, ya no se compra (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 98 - Cobertura 0,11%</p> <p>desde que nosotros tenemos la huerta por lo menos la verdura ya no se ha comprado, entonces si se mira por ese lado que si es un sostenimiento para nosotros ya no salir a, y es algo que, esto ya no lleva químicos, eso de aquí propiamente se hace el abonito, (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 99 - Cobertura 0,06%</p> <p>para estar unidas, si como vea mi tía que vive al lado, pues así que nos toque trabajar, mi tía está en</p>

<p>cada momento colaborándonos (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 100 - Cobertura 0,10%</p> <p>ya no sufrimos por correr que sí estuvo cara o, ya porque ya la tenemos, ya repollo todo eso, ya no esperamos que uy que el sábado ya viene el carro y que toca y en veces que no hay la plata, porque ya se lo tiene en la huertica así (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 101 - Cobertura 0,03%</p> <p>no eso nos ha traído más, más unión a la vereda como decir estar más unidas (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 102 - Cobertura 0,09%</p> <p>para tener una vida mejor en medio de las comunidades porque uno conocidos, se ha relacionado con otras personas, pues ha sido muy hermoso niña francamente esto, muy lindo, aja, como un ejemplo esto, (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 103 - Cobertura 0,15%</p> <p>esto sí, yo por lo menos como mamá de Daniela a mí no me gustaría que esto se termine porque mientras que estén así pendientes ustedes o alguien, pues yo, yo me imagino que esto se mantiene no, pero si ya como decir alguien ya no los visita, ya no les pregunta ya no hay talleres, yo creo que muere, sí o no, yo creo que, si muere, (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 104 - Cobertura 0,09%</p> <p>porque ya no hay como decir ese entusiasmo, es verdad que ya la que quiere dice bueno esto ya sigamos y la que no dice no, como finalmente y al cabo ya nadie nos ve, ya nadie nos tiene en cuenta entonces para qué (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 105 - Cobertura 0,13%</p> <p>eso sí sería bueno que esto siga cada día y mejorando más, no solo con las huertas, seguiría más algo en grande, pero si con ese entusiasmo pues de que vieran una persona que diga y vamos a seguir y vamos a seguir en la lucha que esto nunca va a terminar que esto siga y siga y siga, no cree, (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 106 - Cobertura 0,07%</p> <p>el entusiasmo que se le pone pues sí, y lo que uno dice esto ya va, y sembremos y cuidemos, hay para el mercado hay para comer, entonces imagínese ese es un gran apoyo, (P14-MM, 2016)</p>
<p>Referencia 107 - Cobertura 0,06%</p> <p>con la huerta ya estamos hace rato, porque nosotros como estamos con lo de tierra andina, entonces con tierra andina ya hace 14 años, (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 108 - Cobertura 0,12%</p> <p>así hemos venido en tiempo de que está lloviendo uno cultiva la huertica tiene de todo pero ahorita por el verano no, y como pues nos han dicho que si nos encuentran echando agua de la que tomamos, pues es multa, entonces por ese motivo uno no puede conectar una manguera para echar (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 109 - Cobertura 0,18%</p> <p>eso la huerta uno lo ayuda hartísimo, más que todo en las verduras, uno se ahorra, porque veces que en el mercado se pone carísimo también, entonces a veces uno no tiene la plata para comprar, pero si uno tiene las cosas aquí, uno las tiene las arranca y las procesa rápido, entonces le digo eso es muy importante, pues a mí, a mí si me ha gustado ya cultivando la huerta ya venimos hace ratito también nosotros (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 110 - Cobertura 0,10%</p> <p>uno le da gusto arrancarse esas mazorcas para cocinarlas y compartirlas con los hijos, y a veces mi esposo dice cierto las cosas que se dan en la huerta son bien dulcecitas porque uno utiliza el abono orgánico uno ya no es con químico (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 111 - Cobertura 0,08%</p> <p>a mí me ha motivado mucho las huertas trabajar en los grupos, a mí me gusta bastante, nosotros eso, será que ya la costumbre que venimos así, como 14 años que hay que trabajar y uno dele así (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 112 - Cobertura 0,07%</p> <p>entonces decían para los que cultivan entonces ya no es necesario echar otros fumigantes si no coger y esparcir eso, eso hemos trabajado nosotros así (P15-MC, 2016)</p>
<p>Referencia 113 - Cobertura 0,21%</p> <p>lo principal fue que ya me hicieron la invitación para que asista a una reunión, bueno yo ya fui y ya dieron la charla y yo ya seguí asistiendo, entonces cuando ya vine y hable aquí entonces me dijeron que me meta, pues que, si iba a asistir a las reuniones que me meta, entonces yo me metí y cuando ya, ya salió el proyecto de que nos dieron esto, entonces yo ya hable con mi tío para que me dé un pedacito para hacer la huerta, entonces ya me ayudaron para picar y todo eso. (P16-MI, 2016)</p>

<p>Referencia 114 - Cobertura 0,05% porque cuando uno no tiene, pues viene aquí a la huerta y tiene para uno entrar para la alimentación mas que todo (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 115 - Cobertura 0,05% no pues que mi hermana la una estudia, entonces ella no. no ellas como que no les llama la atención así de reuniones. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 116 - Cobertura 0,06% no, no esto era monte. pero más antes sí, pero cuando vivía mi abuela que antes si, después no pues hasta que yo me acuerdo no. eso era monte. (P16-MI, 2016)</p>
<p>Referencia 117 - Cobertura 0,02% desde que entramos al grupo. En el 2015 (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 118 - Cobertura 0,08% porque esto sirve para ir a vender y nosotros tenemos un mercado campesino y entonces nos toca. Ahorita no hay productos pa sacar, pero ya apenas llueva, empezamos a sembrar y ya toca salir. (P17-SN, 2016)</p>
<p>Referencia 119 - Cobertura 0,01% que 7 años que ya vamos (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 120 - Cobertura 0,28% porque vera hay un carro viene a vender cosas acá, viene a vender verduras todo eso y uno sé, yo cuando bajaba con los niños miraba y decía varia gente sale a comprar y a veces ellos mismos se decían ve ese repollo tan caro y digo no y si uno tiene la tierra y puede sembrar porque no siembra y coge de aquí, aquí mismo esta, hay otra parte de que no nos cuesta plata es cosas sanas, que comimos orgánicamente no sin tanto remedio como le echan las otras personas, por lo menos ahorita la cebolla cuando estuvo cara, carísima que la cebolla que mejor comer sin cebolla ya ve mi mama salía a la huerta pelaba su matica de cebolla y ya ahí tenia. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 121 - Cobertura 0,08% si porque es que a veces no a uno que no se tiene los recursos para comprar las cosas, así vengán a vender lo que sea, no hay, entonces uno va a huertica y coge las cosas que uno necesita (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 122 - Cobertura 0,16% La huerta casera si es muy importante en las vidas, porque, porque si, cuando estábamos en tiempo de paro, que los carros no venían y tanta cosa, ya ve le dije lo que sirve tener el huerto porque uno va sacaba cualquier cosa, por ejemplo, trabajábamos con los niños y que no que las verduras y que tanta cosa, pues toca ir a la huerta coger y hacerles, no esperar que nos den. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 123 - Cobertura 0,07% pero hay otras personas que dicen no yo quiero ahí para sembrar y se dan sus modos posibles y donde sea ellos se las rebuscan y siembran y tienen sus cositas (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 124 - Cobertura 0,04% nos enseñan a, a lo que es cultivar las cosas sanamente sin que estén nada de químicos y todo (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 125 - Cobertura 0,10% vivir así en comunidad y no estas dependiendo de las demás personas para uno tener las cosas, lo que uno puede cultivar, tener para su casa, si es de vender también puede vender tiene sus ingresos, y ya ha mejorado la vida de la familia. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 126 - Cobertura 0,12% ahí también se da cuenta que los jóvenes si se puede trabajar, se puede ayudar en las labores de la casa, del campo, no solamente Salir del estudia a trabajar a otra parte y dejar olvidadas las tierras, también se puede trabajar aquí las tierras del campo y se puede sobrevivir. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 127 - Cobertura 0,18% aparte de que, que hay cosas que a veces uno dice no eso no es de comer, pero, es por ejemplo esta mata es de chauchilla, y esas son ricas en ensalada o en guiso y yo le decía a mi mama ve esa matica que es porque esa ya viene de años, esa es chauchilla y esa es deliciosa en guisos. De pronto hay cosas que uno dice que para que vamos a tener, pero llegado el caso son esenciales sirven para la mesa de la cocina. (P18-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 128 - Cobertura 0,05% uuuu yo desde tiempos ya con la huerta, porque me le siembro maicito, frijolito, arvejita. Si, bueno ya unos 20 años. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 129 - Cobertura 0,11% pues primeramente empecé porque había que me hacía falta y tenía si quiera para salir a arrancar y</p>

para echarle al almuerzo, sembraba repollo, sembrara frijolito con el choclito venia cogía ya tenía hasta la hierbita para unos cuycitos y tenía para yo. (P19-SC, 2016)

Referencia 130 - Cobertura 0,05%

si yo toda la vida he cultivado, pero más me dediqué cuando ya seguí en el programa que me invito Fanny. (P19-SC, 2016)

Referencia 131 - Cobertura 0,04%

la huertica es necesaria, porque es necesaria para tener las maticas, no estar corriendo al mercado (P19-SC, 2016)

Referencia 132 - Cobertura 0,05%

yo pues desde que era muchacha, que yo me crie con mi mamita, yo me gustaba trabajar, sembrar, y tener. (P19-SC, 2016)

Referencia 133 - Cobertura 0,12%

pienso pues enseñarles lo que yo soy, eso lo que yo soy y como han de vivir porque todo el tiempo yo no voy a vivir, ellos piensan que conforme pues soy yo sigan siendo ellas, para que vean cómo van a vivir, entre más viejas, la vida más dura, entocnes yo a ellas las aconsejo así. (P19-SC, 2016)

Referencia 134 - Cobertura 0,12%

Y es muy bonito cuando ellos vienen, eso es un gusto de nosotros, porque ese día no cocinamos en la casa, vamos a preparar a otro lado y contento, pidiendo ollas, llevando leña. Y nosotros lo que hacemos es cocinar y comer. Eso sí es muy bonito, a yo si me gusta esos grupitos. (P19-SC, 2016)

Referencia 135 - Cobertura 0,05%

pues ahora yo pues porque tengo la huerta mas cultivada, porque las otras siendo que no hay agua no se dedican a la huerta (P19-SC, 2016)

Referencia 136 - Cobertura 0,08%

Eso lo he aprendido que mi mamita vivía sabia haber arto gallinazo y desde eso ya va pues uno teniendo ideas de que si es bueno eso. Ella me dejo muchas experiencias para que yo siga. (P19-SC, 2016)

CATEGORÍA: AYUDA INSTITUCIONAL

Referencia 1 - Cobertura 0,06%

lo de lo orgánico también eso ha sido un proceso pues larguito, no porque uno ya todo toca de poner a descomponer irle echando (P1-MCC, 2016)

Referencia 2 - Cobertura 0,10%

para cuando tenemos el repollo (niño habla) y la polilla lo ataca, o lo mismo para esta también cuando esta, la acelga se hizo negra, se hizo feita, entonces me toco de aplicarle así, arrancarle la hoja feita y ya ve están renovadas (P1-MCC, 2016)

Referencia 3 - Cobertura 0,09%

coliflor, pero eso no dio resultado aquí, entonces le dije que no porque se quedó pequeñita, así así pequeñita, entonces no se lo pudo seguir cambiando, no da esa, ni por más que se lo cuide, queda chiquitica (P1-MCC, 2016)

Referencia 4 - Cobertura 0,13%

no pues bien así la huerta si bien, por Suyusama, por ellos más que todo nos reciben los talleres de que hay que tener en la huerta, le inculcan a uno, decir que he recibido malla, no tampoco, no, no, lo que está cerrado eso es comprado nosotros, nadie me ha dado todavía una malla nada, eso sí le digo. (P1-MCC, 2016)

Referencia 5 - Cobertura 0,09%

lo que aprendo son...nos hablan de varias cosas, de seguir adelante, estamos en esto del café, también, café especial y estamos en lo de grupos de ahorros, que también fue con Suyusama que aprendimos eso (P1-MCC, 2016)

Referencia 6 - Cobertura 0,10%

de los talleres, si pues, nos dan ahí los talleres nos dan que como debemos planificar la tierra, como uno debe ver si la tierra está bien, con el agua oxigenada, eso también si la tierra está bien esta falta, así eso. Aja (P1-MCC, 2016)

Referencia 7 - Cobertura 0,21%

Pues las cosas más complicaditas fueron poner a nivel a la huerta, porque cuando recién yo empecé aquí no le digo que aquí no había nada no, estaba escasa de tierra entonces toco de irle echando, entonces se barre allá se la tira allá se barre por acá se la tira allá, y lo del caballito lo de todo entonces eso ahí fue un poquito complicado para levantarla para que siga como esta y de resto pues cerrarla también es complicado cerrarla porque si no, no se las ingenia no se las cierra (P1-MCC, 2016)

Referencia 8 - Cobertura 0,16%

la tierrita aquí se la echa y cuando le digo que la ataca la polilla se le echa cualquier así, un

<p>biopreparado con jabón con la ruda y ahí se sabe echar y se les echa y de resto sale todo, pa que le vamos a decir que no y si ya una plantica ase pierde toca volverla, volver a cambiar la tierrita y trasplantar o conseguir, porque de a veces no prende de una toca poco a poco (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 9 - Cobertura 0,07%</p> <p>pues el cuidado, yo digo el cuidado, porque imagínese que verano que estamos y ya ve estas planticas verdécitas, porque las cuidamos al principio para que ellas cojan fuerza (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 10 - Cobertura 0,04%</p> <p>si claro que sí, más es de cuidado, porque si usted siembra y no cultiva no cuida, entonces se pierde (P1-MCC, 2016)</p>
<p>Referencia 11 - Cobertura 0,38%</p> <p>en la cuestión del encierro gracias al proyecto, cuando antes cuando uno venia y construía su huertica cuando había caña sembraba maíz pero ahorita eso ya no hay entonces uno tiene que buscar otros medios, como le digo con el fin de poder cerrar, pues es esa parte y tener en cuenta que lo metan en proyectos, con los proyectos son los únicos que a veces le ayuda y lo apoyan en esa parte para uno pues, para uno también cerrar, poder tener las maticas, porque aquí por las aves, porque en el campo andan las gallinas por una parte por la otra, si uno siembra entonces la raspan y no, no se ve nada, entonces el trabajo es en vano, pero así cerradito usted ya mira como esta, si no pues aquí, desafortunadamente no tenemos el riego porque o si no, eso es lo importante para estas temporadas de sequía, pero más sin embargo ir robando agüita, si se la ve, que surge poco a poco (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 12 - Cobertura 0,17%</p> <p>pues los talleres no, eso es bien importante, porque eso le enseñan, y le, le explican, pues como es clarito a uno, que uno debe de, de sembrar, para poder uno tener las cosas, si no, como aparte solo esta lo del mercado, porque uno en el mercado que hace, tiene que conseguir allá, consigue de todo, pero pues es la plata entonces si uno tiene la huerta, pues la plática ya, ya queda para otra cosa (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 13 - Cobertura 0,05%</p> <p>no la cultivan por los abonos caros pues, esa es la otra, y si no se echa abono, pues tampoco da, eso es el lío (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 14 - Cobertura 0,31%</p> <p>porque el tiempo el tiempo también, más antes era porque llovía, es por estas temporadas, en septiembre, el 15 de septiembre estaban sembrando maíz porque ya llovió, y ahorita vea ya estamos por terminar el mes y no ha caído la agüita, en octubre, octubre era un mes, que desde el primero al 15 se sembraba frijol, y vea ahí era a esperar la cosecha porque, de ahí si llovía y había buen frijol, buen maíz, buen choco,.. y todo tenía su temporada, eso era fijo, esperar a octubre y llovía, llegaba agosto era el tiempo de cosecha de trigo, era verano, entonces ahí se metía grano y se metía hartito, tanto los dueños como los que se rejuntaban y ahí si había para todo el año, y ahí buen trigo, buen maíz, buena alverja (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 15 - Cobertura 0,12%</p> <p>y el trabajo lo que no faltaba pero ahorita si pues no ve que la mayoría si siembra frijol por ahí, fumiga y siembra, ya no es, ya no aran, no, no se echa pala, ya no, fumigar y sembrar...y ahí lo dejan hasta cosechar diga, entonces ya el trabajo es menos, especialmente ha bajado (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 16 - Cobertura 0,04%</p> <p>cualquier proyecto a uno le dan las semillas a veces o si no toca comprar las semillas (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 17 - Cobertura 0,22%</p> <p>eso como le digo, si uno tuviera más espacio de poder cerrar pues, fuera mejor porque a uno le falta todavía un surco para frijoles para alverja, le falta para papa, ojala un surco de cilantro que eso pues es muy importante que a veces toca comprarlo, entonces eso falta, falta como le digo, todavía más, que tal uno poder tener la oportunidad de cerrar todo esto, entonces ahí uno siembra surquitos de papa, ahí sí sería cierto que uno se dedique a la huerta para no tener que salir al mercado porque todo tien (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 18 - Cobertura 0,21%</p> <p>pues en esa parte lo desconozco un poquito porque la que más estuvo en los talleres que mi hija, estuvo más enterada más pendiente, y pues la verdad como a veces uno estaba por acá a veces no, pues ella no me contaba, si no que a veces ella me contaba, esto va a ver, esto se va a dar, entonces lo que, si a veces me decía, era vea ya llevo tal cosa, entonces hay que apresurarnos con la huerta, de los talleres, yo era de vez en cuando, a veces no me acuerdo, ella estaba más al frente (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 19 - Cobertura 0,24%</p> <p>claro, en planificación hagamos eso, sembremos esto, en eso si ha habido unión porque si, por decir algo, en caso de las de abajo, si no hay la huertica no vamos a visitar a la huerta y como si esta</p>

entonces venimos vemos, vemos las gallinas entonces de paso ya venimos a ver la familia, por decir algo ellas, yo no sé igual, pasando un día dos días, si uno no está, llega los sábados viene a visitar la familia, pero si ha habido esa unión si, como más cercanía, el motivo pues la huerta, no, porque si no hubiera de pronto no vienen (risas) P2-FM, 2016)

Referencia 20 - Cobertura 0,13%

tiene un amigo que trabaja yo no sé cómo no se en que trabaja y le sabe dar semillas, él le pide entonces le sabe traer semillitas y entonces ahí ya hay semillas para ir a sembrar, entonces si también aportan para poder tenerla la huerta como le digo bien planteada, pues de eso se trata P2-FM, 2016)

Referencia 21 - Cobertura 0,06%

ahorita estamos trabajando en un proyecto de, del farol, y ese nos puede estar sirviendo ya para fumigar entonces sí, ya no se compra, P2-FM, 2016)

Referencia 22 - Cobertura 0,12%

son bio-fertilizantes, aja para la fertilización de los productos y yo creo que no es, ese ya es un químico que es hecho acá, entonces no es tan contaminante para las personas, entonces ya sale, y salgan sanos, que no haya moscos, o en los repollos que se meten las mariposas P2-FM, 2016)

Referencia 23 - Cobertura 0,46%

de eso si ha venido como mucho tiempo, más antes como le comentaba cuando había caña, había mucha gente que tenía su huerta eso si desde antes, gente, los mayores a ellos no les faltaba las huertas, pero con esto de acá ya fue mucho mejor, por lo menos pensando unos, por lo menos pensamos de una manera diferente porque hay gente que tiene sus facilidades tiene terreno pero no tiene su huerta, así no se mira, porque hay gente que si tiene, que por ahí se ve, porque no les interesa, en cambio uno si pues si le interesa porque si mira que el beneficio es bueno, uno tiene ganas de alguna cosa uno dice voy a la huerta a ver si hay, o la experiencia con las gallinas, más antes, decía voy a la tienda a comprar huevos ahora voy a ver si es que hay huevos, pues igual uno viene y lleva y más que a veces toca es comprar maíz, todo eso, pero ya sabe que los huevos también ya son diferentes, que ya la mayoría es con maíz se las cuida a las gallinas, diferentes alimentos, si tiene otro sabor y todo, ya son como ser huevos del campo, criollos, si es bien bueno P2-FM, 2016)

Referencia 24 - Cobertura 0,30%

no de difícil no, porque mientras uno se proponga y le tenga ganas de mirar las cosas no hay las cosas difíciles todo se puede, siempre a voluntad, y que le digo y si mira al menos que haya un apoyo, uno más ganas, porque nosotros lo que necesitamos es eso, apoyo, si hubiera más proyectos que digan vamos pa allá y nosotros, porque eso es lo que nosotros los campesinos necesitamos apoyo, porque mire la situación de nosotros acá es crítica, el trabajo, y se hay proyectos bien buenos, entonces uno más ganas, pues sabe que de pronto al tiempo si quiera que mejore la calidad de vida, que ya no tenga que uno sufrir tanto por los alimentos, o buscarlos, si no que tener donde sembrar, pero ahí. P2-FM, 2016)

Referencia 25 - Cobertura 0,09%

si no que si de pronto que seguir adelante y buscando a veces con los grupos, buscando los proyectos, para seguir adelante, que nosotros como le comento eso es lo que necesitamos de eso, un empujoncito P2-FM, 2016)

Referencia 26 - Cobertura 0,11%

claro es que si usted, algo que le aporten y uno tampoco de eso no se trata es apoyar, ayúdate que yo te ayudare, porque o si no, no funciona claro, porque ahí hay algunos, por ahí reciben, pero por ahí se quedan quieticos, pa que, y de eso es que se trata (P2-FM, 2016)

Referencia 27 - Cobertura 0,12%

por eso es tan difícil que a veces le quieren decir a la gente es que tiene que hacer su huerta para que entre a un proyecto y si no tiene una huerta no le dan proyectos, y hay algunas familias no todas hacen el huerto porque es para que le den, y no es porque tienen ese conocimiento (P3-FG, 2016)

VOLUNTAD DE LAS PERSONAS

Referencia 28 - Cobertura 0,30%

cuando usted siente se siente estresado cuando siente que no tiene, a veces con todos estos cargos de esta sociedad y de lo que uno piensa de lo que está pasando en Colombia, a veces uno viene al huerto y, y con solo tocar las plantas y pensar en las plantas ya, sale con otra forma de, hasta con ideas, de que esto vale la pena y que toca seguir y que hay que hacer conocer a las familias y hay que conocer a otras familias campesinas que aún están perdidas porque se fueron por, por lo que es la comercialización que porque esto me da más plata, que ya perdí mis semillas propias que ya no hay el maíz que ya no hay el frijol, entonces todas esas cosas uno aquí, aquí hay valores grandes (P3-FG, 2016)

Referencia 29 - Cobertura 0,46%

aquí nosotros estamos trabajando unos procesos de organización de base que decimos, nuestras palabras y a veces nadie entiende que es base, hablan de bases militares, y nosotros hablamos de base, donde se sienta la, para empezar la construcción, nosotros las bases como organización como escuelas, somos nosotros las familias entonces tenemos que tener las bases de donde partir para avanzar y en eso hablamos que tenemos que tener la economía propia y dentro de la economía propia están los mercados campesinos que no son mercados de, de tanto de comercialización, si no de encontrarnos, y yo llevar lo que tengo aquí y otra familia lleva lo que tiene en su huerto porque no todos los huertos son iguales, usted se ha de dar cuenta que en los huertos hay una gran diferencia, podrán haber muchas plantas, pero la forma de hacer el huerto y de que cada quien ve su huerto es diferente, entonces desde ahí es la autonomía y la soberanía, que yo siembro lo que yo veo que quiero y necesito, y en ese encontrar de conocimientos en los mercados hacemos eso (P3-FG, 2016)

APRENDIZAJE DE LOS PROCESOS

Referencia 30 - Cobertura 0,15%

compartimos, cambiamos, nos regalamos y algo también vendemos, es como volviendo a otra parte fundamental, y es darle no dar el precio al producto sino la importancia del producto que es bien distinto al precio porque uno le podrá decir o esta planta no vale nada, pero si usted le da la importancia que esa planta tiene no tiene precio (P3-FG, 2016)

Referencia 31 - Cobertura 0,46%

pues lo de la comida que es una cosa, pero lo más importante del mercado es el, el volvernos a reencontrar en familias porque mira que ya el, el supermercado o los mercados estos, si usted ya va a esos espacios usted ya no va a ir y se va a parar y charlar y estar charle y charle allí, porque ya le dicen que este está sospechando que no está comprando nada, en cambio el mercado campesino no es solo para eso si no es para conversar, ir a conocer que está pasando en tal vereda y en la otra y en esta, o si algo personal mío me pasa o que te ha pasado, es también eso, y eso es parte de ganar, eso es ganancia para la sociedad, porque como nos han deshumanizado tanto y a nosotros hablamos descampecinado que nos quieren volver modernos, entonces cuando lo modernizan creen que esto no tiene valor y que en sí, lo que hace es cogerse estos conocimientos, llevarse estas mismas plantas patentarlas y se acaba el cuento, y perdimos la autonomía y soberanía en los campos, en los territorios campesinos, por eso nosotros también hablamos ahora es de los huertos (P3-FG, 2016)

RED COMUNITARIA RELACIONES

Referencia 32 - Cobertura 0,78% TIERRA Y TERRITORIO

entonces es que este es nuestro territorio y estamos pensándonos construir los territorios agro alimentarios porque la, lo que tenemos que pensarnos es que si usted mira y ve no acá no hay tierra, los campesinos no tienen como vivir porque no aparecemos registrados con hectáreas de tierra ni con tenencia de tierra entonces estos son baldíos y entonces vienen las multinacionales y empiezan a de privar las montañas, entonces hablamos nosotros, y eso fue lo que fui a una ponencia en Bogotá y les dije con un profesor de una universidad de México, le dije que yo no compartía de lo que hablan de que el territorio, que el territorio es para los que somos los que tiene tierra, tierra y territorio son dos cosas distintas decía el, le dije no, pues qué pena su ponencia pues tendrá pero yo le voy a hablar desde lo que yo siento desde mi sentir y saber y yo no me lo he aprendido en la academia solo he aprendido en el ser mío en el conocer, soy una mujer que no tengo tierra, pero si tengo territorio, entonces el tener tierra no puede ser únicamente el derecho al territorio, territorio lo tenemos lo tenemos, más derecho los que no tenemos tierra, porque cuidamos más el territorio, eso son dos cosas que a veces desliga y dicen los territorios es porque aparecen los dueños y aparecen los terratenientes o finqueros y nosotros seguimos siendo excluidos y no contamos, entonces esto de la huerta es para hacer parte a la población a la sociedad, es que se mire que aquí en estos pequeños, por eso hablamos de un cuarto de hectárea, decimos en una hectárea pueden vivir cuatro cinco familias campesinas y muy bien se vive porque aquí en esto hay, hay comida, hay vida y uno ya complementa, y se imagina si tuviéramos más tierra, sembráramos el maíz, la yuca, la arracacha, que en si (P3-FG, 2016)

Referencia 33 - Cobertura 0,28%

es diferente la forma de pensar en cultivar eso que lo que nosotros estamos implementando y es que lo que yo lo hago y por eso se habla de la autonomía es que yo lo hago porque lo quiero hacer porque lo siento porque es mi necesidad porque es parte de mi vida y que esto ya no lo puedo arrancar de aquí, es que esto uno, esto es como como todo, si uno se engancho ya usted ya ve si usted mira y viene acá y ya mira su huerta seca pues le va a doler, porque esto no es lo que se merece su huerta, y que tal voy a pensar en traerme un fungicida y echarle entonces me estoy dando cuenta que estoy matando tantas semillas que ha costado recuperar, (P3-FG, 2016)

Referencia 34 - Cobertura 0,14%

aquí ha habido proceso porque eso no es fácil, tener estas plantas que están aquí hoy, no ha sido fácil,

ha costado, aja ha costado traerlas porque ya esto cuando empezamos a sembrar, así a recuperar de nuevo esta parte, casi era parecido a lo que se mira hacia allá, esa sequía y esa tierra árida durísima, pero se ha recuperado (P3-FG, 2016)

Referencia 35 - Cobertura 0,26%

pero cuando yo saco el abono de los cuyes, mmm lo pongo allá que tengo una parte que hemos venido aprendiendo en esto, lo saco lo humedezco lo lleno en una talega lo dejo unos días y eso se hace un poco de gusanos, y luego ya se lo vació que se lo coman las gallinas que comen su proteína y luego ya lo deshacen bien ellas ala raspando y todo lo dejo unos días y luego ya lo recojo lo saco así como tiene esa parte de allá y así uno le va dando la vida, el abono orgánico a esto porque o si no como lo mantengo, si la huerta no me da para estar comprando los supuestos abonos carísimos, aja, (P3-FG, 2016)

Referencia 36 - Cobertura 0,88%

lo que nos venimos pensando, pues que a veces dicen que el campesino no pensamos en ser empresario que los campesinos henos nacido para no, no somos empresarios y por eso tienen que venir las empresas de fuera a hacernos, nosotros en esto de eso, es saber encontrarnos con las diferentes, no solo del municipio de otros municipios y empezar a ver también como vamos a crearnos un centro de acopio, para como acopiar nuestros productos y empezar a comercializarlos porque la preocupación nuestra que tenemos y lo que queremos aportarle a esta país es venderle al país es alimentos saludables, que dentro de eso nosotros como escuelas, acá de Yacuanquer y sobre todo las personas que estamos pensando como el huerto biodiverso que es la salud, es saber por qué cómo y para que como, y que es lo que como, porque pues usted va y sale al supermercado y dice no es que esto compro y aquí leo la nutrición y bueno pero usted no sabe realmente si eso fue así o no fue así, pero si ustedes, la idea nuestra es hacer una red de mercados campesinos donde les demos la oportunidad a las familias que quieran ser nuestras, digámoslo así, nuestros socios porque uno no quiere decir que uno los va acoger como nuestro negocio no, si no asociarnos a que lo que yo produzco es lo que lo compra allá que no compra salud, yo se lo puedo vender para generar mi economía, a bajo precio para el a pesar de que esto sea un producto orgánico pero que la ganancia más grande es generarle bienestar y salud a las familias y eso va a ganar el que compra y el que vende, entonces dentro de eso estamos pensando hacer, esa es la idea, hacer eso, en ese encontrar, ya saber quién produce las papas, quien produce lo otro, y encajarlos a una sola canasta y empezar a venderles las canastas y que si algún día un fin de semana estos consumidores aun cuando no les podemos decir consumidores, nuestros asociados dicen yo quiero irme a conocer que de donde estoy comiendo la carne de cerdo de donde son los huevos como se están alimentando (P3-FG, 2016)

Referencia 37 - Cobertura 0,32%

porque nosotros a veces hablamos de lo que es el campo no, y es que cualquiera puede decir que es agricultor, que el agricultor cualquiera puede serlo porque va y arrenda una tienda y le echa el abono que sea, químico lo que sea, produce y vende al mercado y con todos los químicos y todo, y gana su plata, el campesino no es agricultor el campesino es labrador de la tierra entonces no es explotarla y a dejarla muerte con todos sus químicos si no que va labrando, y labrar es la palabra misma lo dice, voy a labrarme, entonces es una gran diferencia y por eso decimos que es discutible mucho la palabra campesino, porque cualquiera dice yo soy campesino, pero yo soy campesino al ser campesino es una diferencia grande, si (P3-FG, 2016)

Referencia 38 - Cobertura 0,26%

con Suyusama, aquí ha habido ayudas beneficiarios ayudas, pero a mí me ha gustado que se beneficien más pero a mí me llego un filtro y una cinta lluvia eso llego como para poder regar las huertas, porque eso ha sido una dificultad bien grande que había que escasez del agua no, y con esa cinta lluvia en este pedacito de huerta uno la pone por centro y echa allá y acá porque también se daba que si uno tiene surtidor y le coge más espacio mojaba hacia acá y le moja al vecino y el vecino le cae bien en verano pero en el invierno no cala, y uno echa el agua de acuerdo a las necesidades, entonces (P3-FG, 2016)

Referencia 39 - Cobertura 0,83%

sí Suyusama, dentro del proceso que nosotros hablamos acá, desde cuando esta porque nosotros empezamos a trabajar los planes de vida, llego a Yacuanquer y fuimos los primeros en Chapacual de construir los planes de vida y las que estamos con la huerta en la organización construyendo sueños los que estuvimos dentro de los planes de vida, y dentro de eso nos soñamos que todas teníamos que tener la huerta y pienso que ese es un aporte que hizo Suyusama, porque trabajaron plan de vida y saber qué es eso fue un aporte importante que nos ha faltado hacerle más la señalización esas cosas, que estamos caminándole, tenemos que decir, hace quince días hablábamos con las compañeras de la escuela y les digo es que tenemos que también marcar la diferencia, en todo, así como hablan allá,

<p>nosotros tenemos que marcar la diferencia para que cuando esto se dé la gente venga y se enamore aja, y empezar a darle por ejemplo mire el ejemplo del vecino él se va a trabajar un día porque vive del jornal pero esto era un potrero que se volvió nada que los hijos en una crisis empezaron hacer adobes de tierra y esa tierra quedo vuelta nada, y después entro a lo de las escuelas ya empezaron poquito a poco y que no sabían cómo cerrar y esto y de lo que hemos venido trabajando juntos organizados, nosotros cerramos por acá y allá les quedo más fácil, también nos ha servido yo tengo la huerta yo estoy trabajándole al medio ambiente, para exigir también y dentro de esas exigencias se ha ido trabajando unos biodigestores por otro lado, son formas de hacer como incidencia de que también le lleguen cosas por otro lado pero si uno no hace nada y uno sigue quejándose de la pobreza y que la miseria y que el gobierno no hace nada seguiremos cada día más marginados, y entendiendo que estamos parados en un tesoro y desde que la tierra nos dé para poner los pies lo demás ya es el querer hacer, aja, (P3-FG, 2016) VOLUNTAD DEFENSA</p> <p>Referencia 40 - Cobertura 0,38%</p> <p>pues fundaciones con Suyusama, que también hacemos proceso con los grupos de ahorro, pero a nivel de, nosotros simplemente estamos dentro de las escuelas populares hemos partido de la economía de nosotros y hacemos, trabajar con una plata de forma política que la trabajamos con la organización campesina de Colombia donde recoge a todas las organizaciones que es el coordinador nacional agrario, pero en sí como es organización de campesinos y campesinas como nosotros pues tampoco tiene sus recursos simplemente nos apoyamos es con encuentros de escuelas formaciones ee ir a compartir lo que yo se ir aprender del otro, que es el aprendizaje de campesino a campesino y dentro de eso los centros de investigación las academias que nos apoyan con algo de conocimiento y nosotros damos lo que nosotros tenemos para que ellos investiguen cosas y sean apoyo para nosotros, eso (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 41 - Cobertura 0,21%</p> <p>pa que se mantenga la huerta, pues yo digo que parte si hay esa necesidad de que haya más estímulo no, para el campesino sin tierra, porque yo digo que si uno ya tiene en esta huerta el conocimiento, sabe la importancia y si ya uno pudiera tener un poquito más de tierra puede hacer más cosas o puede vincular a otros, porque uno quisiera hacerse tener un vivero comunitario, por ejemplo aquí si yo tuviera tierra, dijera hagámonos un vivero pero pues no hay donde tener (P3-FG, 2016)</p>
<p>Referencia 42 - Cobertura 0,02%</p> <p>tierra andina y lo de, lo de Suyusama (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 43 - Cobertura 0,06%</p> <p>pues si es bueno porque le digo pues uno se cómo lo puedo decir, se aprende a ser comunicativo con las demás personas para compartir, mejor dicho, (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 44 - Cobertura 0,07%</p> <p>pues es que yo siempre en las reuniones no ando, la que ando es ella (mamá) no le puedo decir si ella aprendió no pues lo que uno sabe es porque uno mismo aja (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 45 - Cobertura 0,04%</p> <p>para mi ninguna dificultad porque uno ya está enseñado a trabajar y a uno no se le da nada (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 46 - Cobertura 0,05%</p> <p>si a veces hay algunas plantas que no producen toca de acabarlas y volver a sembrar otra cosa, no producen como tan... (P4-BI, 2016)</p>
<p>Referencia 47 - Cobertura 0,03%</p> <p>pues el digamos está en la ADC también entonces él es el que también ayuda acá, (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 48 - Cobertura 0,09%</p> <p>pues a veces uno se reúne en las reuniones y le dicen así sea cultive en la huerta siembre alguna cosa, pues también como que a uno le dan ánimos para seguir trabajando, hablan de así de varias cosas, (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 49 - Cobertura 0,07%</p> <p>pues yo no me acuerdo (risas), que uno debe de sembrar así de verduras, que a veces como no se tiene para comprar entonces sirve sembrar en la huerta (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 50 - Cobertura 0,12%</p> <p>o sea que de la ADC (Asociación Desarrollo Campesino) vinieron y me sembraron las acelgas, ellos vinieron y me sembraron cebolla estas acelgas de aquí porque las otras si las sembré yo, vinieron un día y dejaron sembrándome la remolacha, pero esa si no se dio, así quedo pequeñita (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 51 - Cobertura 0,11%</p> <p>no pues esa no ha sido tan difícil, para uno no porque, por ejemplo, limpiarla no da harto tiempo como es pequeñita... limpiarla pelarles la hierba, deshojarla y el agua que le echamos, con la cinta lluvia</p>

<p>poquita agua, mas ya no tengo que contarle (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 52 - Cobertura 0,19% hacer los abonos, por lo menos a ver ahora, en, por lo de Suyusama y tierra andina, ya no los químicos, puro fumigante, pero ahora con el laboratorio de fertilizantes, estamos viendo eso, eso sirve para fumigar y no comprar los químicos más fuertes, acá ya se los hace con lo de acá, por ejemplo, se buscó estiércol de ganado, le echa y uno mismo va preparando para fumigar así, no estar comprando esos venenos por decir, P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 53 - Cobertura 0,21% alimentación y ahorro pues por lo menos por lo menos las charlas le dan a uno, lo aconsejan y uno aprende varias cosas de ahí, porque a veces uno, le digo, no sabe cómo se está alimentación y con esto uno le abre los ojos, no... con lo del ahorra también es muy bueno, porque a veces uno todo se lo gasta y nada que ahorra y los ahorros son buenos ahora hasta mis hijos están ahorrando porque a veces, tiempos atrás nadie ahorra, ahora si entre, se va dejando, dejando y se tiene para ahorrar P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 54 - Cobertura 0,09% tierra andina también que exige ña huerta y también apoya, pues también las mallas, o si a veces cuando eso a veces las gallinas, le dan lo que es para organización que arme las ... por decir una cuyera eso, ... P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 55 - Cobertura 0,16% eso es más unión, con los ahorros, los talleres, se da más confianza con la gente porque a veces somos vecinos y no nos prestamos para, entonces en el ahorro, mientras está ahorrando conversando o se distrae y es bueno porque a veces a uno le dan ideas o así se conversa cosas y se distrae siquiera y hace cursos, el de ahorro y está saliendo de la rutina diaria P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 56 - Cobertura 0,02% con Suyusama, tierra andina, ADC.... Si siempre P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 57 - Cobertura 0,06% a cierto vea de Suyusama, las gallinas que entregaron 9 gallinas, los huevos ya no se los compra, solamente de aquí, ya no comprando en la tienda P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 58 - Cobertura 0,10% si se sienten bien, se sienten más unidos, porque a veces se van a jugar y a veces lo dejaban a uno solo, y entonces uno ya les dice vea vamos a hacer eso y después se van a jugar o hacer alguna cosa, entonces si hay más unión P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 59 - Cobertura 0,17% pues con esto se aprende varias cosas, mire a veces uno dice por lo menos que no hubiera sido que le hubieran enseñado a hacer estos abonos, uno coge y tira y donde sea y es muy bueno los abonos, porque los repollos, es con esa, le sacamos cuando ya está el abono lo sacamos lo echamos y nada de estar comprando los químicos, el abono químico, se echa de este para que salgan las cosas sanas. (P6-EZ, 2016) ABONOS</p> <p>Referencia 60 - Cobertura 0,08% PREPARACIONES TALLERES se hace las albóndigas de acelga, ahora están haciendo pasteles de zanahoria y siempre de esta también consumimos para comer en ensaladas. Se ha ido talleres y se ha aprendido. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 61 - Cobertura 0,25% QUERER A LA TIERRA pues una la enseñanza que uno les enseña, pues les digo esto es así, la tierra hay que sembrarla, hay que quererla mucho, le digo no maltratarla, no por o sea en eso ya de contaminación de la tierra eso ya no queremos para la tierra porque con el tiempo se nos muere la tierra, luego hay que cuidarla de esta forma, hay que quererla mucho luego porque ella es la que nos da la vida a nosotros, tenemos sembrado algo pues comemos todo entonces ella hay que quererla la tierra y no dejar de estar ahí con la tierra sembrándole alguna cosa y cuidar más que todo. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 62 - Cobertura 0,15% pues para mi si, pues tradicional porque pues uno la tierra, pues no es hartísima en cantidad que tenga, pero pues si sabemos trabajar la tierra. Porque pues aquí hay gente que tiene mucha extensión de tierra, pero no, no se dedican así ni siquiera una huerta y nosotros no pues es muy poquita la tierra, pero nos gusta sembrar y tener las cositas. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 63 - Cobertura 0,23% no pues a veces aprender cosas, como decir, una más que todo a la huerta para tener sus hortalizas, como debemos cuidar, los abonos, entonces pues me gusto arto y me llamaba la atención, sino que a veces era yo muy poco el tiempo que tenía, uno porque era ama de casa y con ellos cuando estaban pequeños era poco, más complicado no tenía mucho tiempo para ir a escuchar los talleres que daban pero algunas escuche pero algo aprendí de ellos, más que todo a tener a mantener la huerta y cuidarla y tener sus cosas pues para la economía. (P7-MIC, 2016)</p>

Referencia 64 - Cobertura 0,09%

pues ahorita hay Suyusama el que nos ha dado semillas, que, pues algunas si han dado resultado, han salido y hay otras que no se sembrábamos y no salían, pero si algunas si, pues nos han dado esas semillas. (P7-MIC, 2016)

Referencia 65 - Cobertura 0,22%

pues una la complicada pues es una por el tiempo, por el agua más que todo por el agua, este sistema de riego, pero pues ahorita como la gente está toda con necesita el agua entonces es muy poca el agua que llega entonces para estas cosas lo que necesitamos es agua, entonces muy poca el agua aquí, en este tiempo al menos se escasea arto el agua no ve que en verano o sea que pues se disminuye pues la cantidad de agua, eso es la dificultad por el agua, pero sin embargo hay que estar ahí. (P7-MIC, 2016)

Referencia 66 - Cobertura 0,09%

pues algunas si van a aprender mucho, y si han tenido su huerta, pero otras no, no les interesa las huertas, no hacen por tener su huerta, pero algunas si pues, algunas si les interesa la huerta. (P7-MIC, 2016) VOLUNTAD

Referencia 67 - Cobertura 0,13%

pues aquí afortunadamente no porque tenemos sistema de riego, si a pesar yo cuando tenía solo el pedacito de aquí de la casa no más, cuando hubo el distrito de riego, le digo a mi esposa no comprémos un hidrante así sea que se vaya el agua del acueducto de pronto ahí tenemos agua para... (P8-JG, 2016)

Referencia 68 - Cobertura 0,24%

viene de acá arriba, o sea toda la vereda tiene sistema de riego, a mi afortunadamente no tengo restricción de agua, a los de abajo si les dan agua cada tres días, si acá como viene el ramal principal y creo que las llaves son por acá abajo, lo que controlan los diferentes ramales, entonces yo no tengo ese problema del agua, si pero más sin embargo, por aquí pasa ese arrollo allí pues, que estoy por legalizar el uso de agua en dado caso, también no he instalado unos dos tanques que tengo ahí que compre el año pasado, para tener reserva, si (P8-JG, 2016)

Referencia 69 - Cobertura 0,08%

más que todo el control de plagas ha sido lo complicado, si por ejemplo a esa le da una, un gusanito verde, que ese si toca eee manualmente pues prácticamente hacer el control (P8-JG, 2016)

Referencia 70 - Cobertura 0,35%

si porque como yo siempre he dicho se recuperan espacios familiares con la huerta casera, eee por ejemplo porque uno anteriormente los espacios que se compartían con la familia eran alrededor del fogón, pero ahora como tenemos la estufa de gas, no se puede hacer eso, pues porque cuesta y ahora leña tampoco hay, entonces ya el espacio que se compartía con la familia ahora es frente al televisor, pero es una charla muda donde nadie habla, nadie opina, nadie dice nada mejor dicho, ahí mejor dicho que problema con el que hable, si, entonces esta huerta sirve para digamos retomar nuevamente esos espacios y volverlos a practicar porque uno aquí viene, charla, todo mundo opina, que hay que hacer, que es lo que hay, mejor dicho para que las cosas salgan mucho mejores, me parece importantísimo la huerta, (P8-JG, 2016)

Referencia 71 - Cobertura 0,55%

aaa de la parte organizativa muy importante porque mmmm, ha hecho que muchas personas retomemos o tomemos conciencia de lo que está pasando a nivel digamos con el clima porque pues, mire estos veranos tan intensos, aquí ya llevamos como 8 meses en verano que no ha llovido, así como llovía antes, antes las estaciones eran muy marcadas, hasta aquí llego el verano y sigue el invierno, no, ahora es muy incierto, ahora es sorpresa, entonces eso ha hecho que mucha gente empiece a pensar, a más que todo a la parte ambiental a ponerle cuidado, sí, yo me ponía, mejor dicho, me cuestionaba con sorpresa, nosotros el año pasado tuvimos una pelea con una embotelladora en la parte de acá arriba nos iban a montar una embotelladora, ahí si no tenía agua para echar riego, tenía que comprarla en botella, y los de arriba de la parte alta de Yacuanquer ellos nos tachaban que locos, que peleando por el agua que ni sé que, este año hace como unos dos meses me lo encontré al de saneamiento básico, y me dice que ya hay dos veredas de la parte alta que ahora están peleando por el agua, si, San José, y el Rosario, y Tasnaque, a ellos los afecta porque viven aguas abajo, y eso en cuestión de la huerta que me parece muy importante, pues ahorita tenemos sembrado papa... (P8-JG, 2016)

Referencia 72 - Cobertura 0,05%

mmm afortunadamente, de aquí de Chapacual se ha caracterizado por, tradicionalmente cada familia tiene su huerta casera (P8-JG, 2016)

Referencia 73 - Cobertura 0,07%

esta vereda, se caracteriza por eso, cada familia tiene su huertica en el poco espacio que tiene, tiene su huerta, en otros lados uno va y no encuentra nada (P8-JG, 2016)

Referencia 74 - Cobertura 0,09%

por eso le digo a diferencia de otras comunidades esta de aquí se caracteriza por eso, toda familia cuenta así no esté dentro de procesos tienen su huerta familiar, su huerta casera, su espacio, (P8-JG, 2016)

Referencia 75 - Cobertura 0,35%

Suyusama ha sido muy importante porque una, nos ha unido como comunidad, a través de los proyectos porque uno también eee en esos espacios comparte con las comunidades, cosas que a veces no las hace, uno en las reuniones va, charla con el vecino, cuenta problemas entonces ha servido como para unir más a las comunidades y en cuanto a la, o sea no es porque digan que Suyusama obliga a que uno tiene que tener su huerta casera para pertenecer al proceso, no es eso, si no que o sea sirve como un digamos como un apoyo para que uno haga las cosas, no es porque uno las quiera hacer obligado, sino porque es una necesidad prácticamente, y Suyusama pues nos ha dado digamos la manito en darnos ese apoyo de pronto en las semillas, por ejemplo, con lo de las gallinas, así, que ha sido muy importante (P8-JG, 2016)

Referencia 76 - Cobertura 0,36% SUYUSAMA

me parece que es muy buena digamos una organización que ha servido para unir a la comunidad y estar pendiente y más que todo son pocas las organizaciones que se preocupan porque uno tenga una alimentación sana, digamos, porque las otras digamos eeee una casa comercial de productos químicos, lo que le interesa es que usted le compre, para mantener la economía de ellos estable, acá no es, usted mejor dicho siembre, o sea yo le que digo que es irónico tener que obligarlo a uno a sembrar para consumir algo sano y lo que le decía antes los carros iban de aquí para el pueblo cargados de comida ahora vienen, por ejemplo, aquí viene un camión todos los viernes, de Tuquerres, vendiendo verduras, y eso usted llega ahí al compartidero y esta parqueado el camión y la gente comprando, y es irónico a veces (garganta) (P8-JG, 2016)

Referencia 77 - Cobertura 0,32%

más que todo aquí se ha formado movimiento eee agrario de campesinos, de acá del Municipio de Yacuanquer, entonces dentro de esa organización también la preocupación es que cada quien produzca su propia comida, si, para pues consumir alimentos sanos y no tener que depender tanto de las ciudades, o sea las ciudades tienen que depender de acá no nosotros de allá, lo que paso en el paro del 2013, que como cerraron todas las vías, la gente no tenía que comer aquí ya, y teniendo la tierra como no ponerla a producir, a raíz de eso ya la gente se empezó a preocupar un poquito a producir pues las cosas básicas son las que se compran, no, la sal, eeee, pues antes se consumía panela pero ahora como está más cara que el azúcar (risas) (P8-JG, 2016)

Referencia 78 - Cobertura 0,14%

el movimiento agrario ha servido pues para eso y para la defensa del agua más que todo porque nadie anteriormente nadie nos preocupábamos lo que pasa con el agua el todo era tener agua ahí en el grifo pero ya nos estamos dando cuenta que el agua se está acabando y se siente, nosotros aquí apenas lo estamos empezando a sentir (P8-JG, 2016)

Referencia 79 - Cobertura 0,08%

no pues complicado no, o sea que complicado no porque desde que uno se siembre todo se tiene, no desde que uno le ponga interés no hay problema, ha servido para comer y vender. (P9-AC, 2016)

Referencia 80 - Cobertura 0,14%

no pues Suyusama el más grande apoyo que uno ha tenido porque con ellos se hace las semillas que no se pierdan como el maicito nos saben dar, el maíz, nos dieron amaranto tuvimos también, pero lo cosechamos, zanahoria por ahí había unas maticas, la zanahoria, cilantro, el cilantro también me ha dado resultado. (P9-AC, 2016)

Referencia 81 - Cobertura 0,48%

de Suyusama si, no pues de allí de Suyusama son de más se ha aprendido porque ellos nos han llevado un proceso largo donde uno va como desarrollando lo que ellos más nos han contado porque con Suyusama es con lo que más hemos trabajado y en el proyecto de las gallinas, eso ha sido satisfactorio en los huevos porque uno se vende los huevitos, uno se les está dando ya como el maíz quebrado y cambian el color de los huevos para poderlos venderlos a precio más mejor, como ahorita pues a 500 pesos que ya los pudimos vender y dándoles maíz quebrado y dándoles hierba o hortalizas ellos cambian el color, ya no es amarillo porque primero nos decían eso están, son encubamos, ahora como ya cambiaron de color ya se los pueden vender bien, con Suyusama también las, como decían en el proceso que vino las hornillas nos han servido, un ahorro grande de leña, porque ya se le echa

<p>poquito a lo que uno tiene en las hornillas grandotas entonces también con la estufita que apenas si la tengo pero no la instalo porque apenas estoy haciendo la cocinita, pero si uno a cocinado y es rapidito es buenisima. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 82 - Cobertura 0,20%</p> <p>el apoyo de tierra andina, pues ahí también se aprende con los abonos orgánicos, ahorita ya tenemos el de los abonos que se hace el súper 4 apenas lo tenemos echo, también es un gran apoyo pues para octubre se puede sacar, tenemos el súper 4 para poder sacar y echarles a nuestras plantas, con esto también ha sido un gran apoyo, porque con ellos he obtenido el cuyero, también he obtenido mi marranera, pues que es un gran provecho pues para nosotros. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 83 - Cobertura 0,31% COMUNIDAD</p> <p>pues para el grupo significa arto porque uno se conoces con las personas, es verdad que uno es de la vereda, pero pues no sabe cómo vive su vecina ni nada, pero usted en el taller va conociendo a las personas como somos, en la forma de tratar como son entonces así porque uno así puede decir ella es mi vecina la conozco así de pasadita, pero en los grupos ya se integra y es una bonita relación que se hace. Más que todo se entiende no hay ni problemas ni nada, sino que ya lo van conociendo y uno ya se conoce, se fundamenta y es que es bonito como uno se des estresa uno del trabajo de la casa, va a un taller y se olvida de los problemas que tenga, es bonito, en muy interesante, a mí me gusta mucho los talleres. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 84 - Cobertura 0,07%</p> <p>no pues las ventajas que uno tiene sus productos, uno no hay que hacer faltar la huerta, uno siempre estar produciendo y tener los productos propios. (P9-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 85 - Cobertura 0,04%</p> <p>ahora por el verano no he hecho semilleros hasta que no llueva, la caléndula, el tomillo. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 86 - Cobertura 0,03%</p> <p>si siempre, si he aprendido a hacer abonos para sembrar, echar en los cultivos. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 87 - Cobertura 0,17%</p> <p>no yo de Suyusama yo no participe arto tiempo sino fue unos días no más de ahí ya me retiré, nosotros somos de tierra andina, porque a veces hay muchas reuniones y uno no puede atender a una y otra entonces estamos en uno solo, de tierra andina si claro unos apoyos de cualquier cosa que nos han ayudado, hemos aprendido así que nos mandan a hacer los abonos, eso se aprende que nos mandan. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 88 - Cobertura 0,08%</p> <p>ahora si quiera tenemos un poco allá debajo de abono allá donde Fredy, allá vino un señor ingeniero y nos hizo arto abono, tenemos para después repartirnos para echarles a las matas. (P10-IZ, 2016)</p>
<p>Referencia 89 - Cobertura 0,05%</p> <p>es como tiempos por el, digamos, por el clima que a veces como hay mucho verano entonces las cosas no se dan tampoco, . (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 90 - Cobertura 0,29%</p> <p>pues o sea en ese caso, las orientaciones que dan, que como hay que tener la huerta, de porque es importante, las charlas que vienen a dar y todo, en sí la ventaja que tiene Chapacual es porque hay varias entidades, esta Suyusama, esta tierra andina, esta ADC, hay varias que han venido y todas se enfocan en los mismos temas, soberanía alimentaria, seguridad alimentaria, entonces es bueno porque de cada una se aprende muchas cosas y cada una pues ayuda a que como hay que tener la huerta, que hay que hacer las cosas naturales porque son más importantes, entonces sí ha apoyado hartito en el caso que han dado charlas y orientando todo esto, eso sí... . (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 91 - Cobertura 0,24%</p> <p>pues en Suyusama, pues yo entre a Suyusama con el último proyecto lo que era de las aves lo de huerta y el otro tema no me acuerdo, pero, eran como tres temas, y entonces de las aves también dieron como que, cuanto deben estar pesando, eee cuál es su peso, adecuado para que es, para que ellas puedan poner los huevos, eee el concentrado como debe ser la comida, que tanto deben comer y no hacerlas engordar tanto porque o si no tampoco pueden poner los huevitos pero si o sea cosas así, ellos nos han dado las charlas de cómo hay que cuidarlas y todo eso, . (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 92 - Cobertura 0,41% JOVENES CULTIVAR</p> <p>mmmm pues, del conocimiento que tengo, sé que es mucho lo que es la arracacha, la batata, o sea esas cosas, el maíz, o sea porque a nosotros nos explican de personas de antes de los antepasados digamos, personas que vivieron antes, son más como digamos más fuertes a las enfermedades que nosotros, ellos son más sanos que nosotros porque, dicen que han consumido maíz, que comían la batata, la arracacha, ahí es la diferencia de ver que ahora los jóvenes, poco les gusta, ya lo que es la arracacha, la batata no, la mayoría de jóvenes consume mucho el arroz y mucho las papas, digámoslo</p>

así, y lo que más es frito o comida chatarra, y pues eso ha afectado mucho porque esas cosas ya se van perdiendo, entonces los que más consumen son los adultos, las personas mayores, a ellos les parece muy delicioso comer este, una arracacha cocinada, frita, no sé, es muy diferente que usted le ponga a un joven porque dice prefiero el arroz, pues por eso . (P11-JP, 2016)

Referencia 93 - Cobertura 0,17% TRADICION ¡!!

he visto que las entidades que están aquí como Suyusama y todo están tratando de rescatar esas cosas, esos productos, que saben que son muy importantes y que son muy tradición de aquí, y que igual se están perdiendo y que por eso se trata de que se tenga esos productos, que se estén sembrando constantemente y no se pierdan que no se deje la tradición de tener una huerta familiar.. . (P11-JP, 2016)

Referencia 94 - Cobertura 0,22%

pero yo lidero un grupo de jóvenes, pero no es con Suyusama, sino que es con ADC, y es por eso sé que es, que son los mismos temas de Suyusama y ADC Y Tierra andina, sobre soberanía y seguridad alimentaria, y como ahorita tengo 30 niños, niños y jóvenes con los que estamos enfocados en lo que es la huerta, y lo que es productos que, tradicionales, cosas así, temas que se han enfocado mucho y por eso sé que hay jóvenes que si saben que si les gusta y hay otros que no, por eso es que digo que es muy difícil... . (P11-JP, 2016)

Referencia 95 - Cobertura 0,35%

esto es muy bueno una porque lo que hay es que aquí en Chapacual no todos están en lo mismo, hay personas que están en unos grupos, hay personas que están en otros, pero se mira que cada uno de ellos ha aprendido y lo que les interesa es eso, ellos dicen ellos dicen denos cosas de cómo es cuidar la huerta, de que debemos hacer, o sea, los abonos orgánicos como hay que hacerlos que tanto llevan, o sea la gente los adultos y todo eso les interesa hartísimo, y pues ha ayudado hartito pues, porque cada quien, la mayoría tiene una huerta familiar en su casa, aquí se mira que la mayoría, entonces eso sí, les ha ayudado mucho que venga pues Suyusama, fue como que retomo eso de las huertas entonces como que la gente dijo hay que tener la huerta, porque está un poco olvidada, entonces si... . (P11-JP, 2016)

Referencia 96 - Cobertura 0,06%

si porque es como depende que la gente que como por tiempos, digamos esta mucho el verano y no llueve entonces la gente como que se olvida . (P11-JP, 2016)

Referencia 97 - Cobertura 0,12%

pues con lo de Suyusama yo he visto que con las personas que están con Suyusama, si hay que tener la huerta porque ahorita estamos en proyectos ahí la están fortaleciendo, si se ha mirado eso, y en los lugares que he ido, si he mirado que ahorita tienen la huerta. (P11-JP, 2016)

Referencia 98 - Cobertura 0,77%

y bueno pues aquí le presento a mi huerto, no está muy, muy reproducida todavía, pero tengo algo, sino que la estamos trabajando recién, pues gracias a esto, a estos proyectos que salió, nosotros hicimos con Edison, nos favoreció hartísimo porque nos dieron eso de la cinta lluvia, ya la estamos utilizando ya , ellos nos enseñaron a como colocarla, los del tanque del agua, de recolección de agua lluvia, también se lo está utilizando pero por una parte, por allá abajo, donde hay una siembra de café, eeee eso nos ayudó bastante en las huertas porque uno ya aprende como decir hacer sus propios, sus propios químicos como a tratarlos que no sea solo químico comprado ni nada de eso porque pues eso no es mucho que digamos que ayude porque tiene, tiene causa mucha enfermedad, al tratarlo solo con eso, con abonos orgánicos eso le ayuda a los semilleros, a seguir saliendo y salir como decir, cuidados por la mano del campesino, eee en cuanto al proyecto eso nos ayudó a entender muchas cosas que uno solo tiene que estar amarrado de una sola cosa, sino luchar, tenemos el proyecto de las gallinas también, en ese proyecto también nos ayudó a (interrupción niño) (risas) eso nos ayudó a abrir un mercado, también gracias a las gallinas uno lleva huevos, se lleva lo que uno produce en la huerta, ahoritica Edison nos dice que si ya se mueren hay que irlas reponiendo no perder ese, esa producción porque ha pasado ya un caso, que se perdieron las gallinas pero ya no hubo como decir remplazarlas, no las remplazaron, eso más que todo y me pareció bueno porque uno aprendió varias cosas, ahoritica toca esperar el laboratorio que se lo va a hacer en la casa de Edison que me dijo, entonces para seguir vuelta trabajando en el laboratorio y haciendo las... (P12-CC, 2016)

Referencia 99 - Cobertura 0,08%

es laboratorio químico de bio-fertilizantes para sí, los que trabajan en la lechuga, en la papa, del grupo de los jóvenes, porque hay varios grupos, varias organizaciones que se unen y van a... (P12-CC, 2016)

Referencia 100 - Cobertura 0,28%

en Suyusama la de construyendo sueños, ahí está mi mamá, y está la de tierra andina, eee los grupos

de ahorro también, los que les interesa se unen y los que no, pues no hay problema tampoco, y que es, nos dieron para el mercado, nos ayudaron con dos casetas, sillas, mesas, eso más que todo, y se está trabajando cada 8, sino que en una reunión que hicimos con una muchacha de Suyusama se va a unir a los demás grupos para que participen también en el mercado porque quieren también salir con sus productos, hay unos productos que se saca de allá abajo del Guaitara, se saca el guineo, toda la cuestión de que es, de yuca, entonces eso también (P12-CC, 2016)

Referencia 101 - Cobertura 0,30%

nos estamos aprendiendo a independizarnos más que todo porque uno se vale de toda la familia y que vaya a ella porque a mí me da vergüenza y uno ahí aprende ya que debe de ser responsable con lo que, más que todo con el proyecto a pesar de que ya se acabó nosotros decidimos continuar con el mercado, y sacando los productos para así sembrar las huertas no perderlas porque a veces uno se queda dice no yo ya no me interesa y ahí deja y en la comunidad ha ayudado porque los mismos de aquí porque dicen allá está el mercado de los jóvenes nos vamos hacia allá porque los productos son bien tratados o sea no son solo con químicos, comprados ni nada sino que es con abono orgánico, uno lo aplica (P12-CC, 2016)

Referencia 102 - Cobertura 0,38%

uno ya como han venido trabajando otros grupos, y mi mamá estaba ahí yo iba a capacitaciones, reuniones entonces uno miraba la importancia y gracias a Edison que me hizo la invitación yo fui, dijo no es obligatorio, vaya escuche las capacitaciones, mire si le interesa sino deje para otro joven, entonces yo fui escuche las capacitaciones y si me intereso porque uno aprende, aprende muchas cosas, aprende a valorar sobre todo el, lo que uno tiene, lo que uno es capaz de hacer y todo, por eso yo me interese demasiado y le seguí colocando como una actitud positiva para que esto funcione y así no dejar, porque pues antes no teníamos así huerta, así, bien producidas nada, se las tenía por tenerlas, y se compraba productos a otros, a carros que venían y todo, y ahora ya uno siembra y ya uno mismo la distribuye para otras partes y para el consumo de la casa (P12-CC, 2016)

Referencia 103 - Cobertura 0,07%

del proyecto ha sido bueno, nos ayuda bastante a entender, a decir nos ayuda a captar lo que es bueno y lo que más se debe de cuidar, eso más que todo (P12-CC, 2016)

Referencia 104 - Cobertura 0,26% COMUNIDAD

la escuela del CNA, ellos vinieron, vinieron, vinieron a visita, a visitar, y habían traído a los alumnos, cada uno traía de su huerta lo que tenía para hacer la olla, y se estuvieron tres días aquí en la vereda, vinieron de Tuquerres, de la Laguna, del Empate, vinieron del Huila, y de San maniego, cosa que vea, las personas de lo frío, las verduras, esas canastillas verdecitas de remolacha, acelga, habían traído lechugas, de este brócoli, los de tierra caliente, habían traído plátano, yuca, cosa que los de la laguna, y habían traído trucha, así, para para comer sus días que estaban (P13-MV, 2016)

Referencia 105 - Cobertura 0,14%

visitas entre municipios, para contarnos cada cual como era que vivíamos, aja, ahí pues, ya nos dijeron que eso era de las huertas y ya nos dieron el taller de, sobre la huerta y vino un muchacho, se llama Mesías, de San Lorenzo, el que lleva ya unos 25 a 30 años en esa escuela allá, entonces el con harta experiencia (P13-MV, 2016)

Referencia 106 - Cobertura 0,31%

Suyusama, sí, sí, nos dio las gallinas esas que vio en el corral, esas nueve pollitas las tengo, nos dieron, Suyusama nos dio, que fue, unas hojas de zinc, las mallas nos dieron, para la huerta, un canal, para recoger el agua lluvia y un tanque.... Y de los talleres si también, han enseñado hacer el, este para los cuyes todo eso, para este verano, que le tiene que hacer esos, como es que llama, de esos cajoncitos que ellos se están cachicando ahí, se les hace con forrajes, se le echa la sal de esa rosada, la melaza, y se le echa de esos forrajes, de liberal, hierbas que tienen vitamina, se revuelve y se le con el cemento, se le hace los bloques, que es que llaman, para que estén cachicando en el verano.... (P13-MV, 2016)

Referencia 107 - Cobertura 0,16%

si, de eso ahorita de Suyusama tenemos el mercado, Suyusama nos abrió el mercado en Yacuanquer, nos dio una caseta, eso es de los jóvenes, de los jóvenes que entraron a ese programa y yo como tengo mi nietico el que vive con yo, él se metió y entonces, pero encabezo yo, el si me ayuda a trabajar sí, pero yo encabezo cuando toca ir al mercado cuando hay (P13-MV, 2016)

Referencia 108 - Cobertura 0,29%

así uno ha aprendido, saliendo a mirar en otras partes como se defienden, que uno con los hombros cruzados que uno no puede y no puede y sin poder alzar los brazos, pues haga las cosas y vera que ya, y así ya hay que comer porque o sino que no tengo como, no tengo las formas, eso del CNA de la escuela nos exigieron el cuyero también, con ladrillo y cemento para hacer el cuyero, entonces

hice el cuyero y ahora vea, antes no podía creer como no tenía en donde, pero ahora si, ya se hizo el cuyero ahora si ya, hay harto cuycito, acá a las orillitas se le echa el pasto, a ese lado de allá ya le estoy echando para que haya para los animales, aja, eso (P13-MV, 2016)

Referencia 109 - Cobertura 0,32%

si aja, yo ya antes vea, de ir a las escuelas uno coger esas basuras y eche así por ahí tirado, desorganizado, antes yo me acuerdo pues cuando vivíamos con mi papá todo eso era pues de tirar no más por ahí las basuras, con tarros o así con esas latas así, entreverado, hoy ya no hoy se separa, lo que es de latas, separado, a la chatarra se pone lo otro para el abono orgánico, ya hay la compostera, tengo las lombrices que ellas ya trabajan también y pa sembrar las plantas un puñado de esa tierra del abono, vieran como dejan esas basuras, eso las dejan, y mire, para que vaya cambiando la tierra le va dando fortaleza, y ya tenemos echo unos abonos, con tierra andina, tenemos tambores, con ese estiércol fresco de ganado, le echamos de ese (P13-MV, 2016)

Referencia 110 - Cobertura 0,26%

Yo si me gusta esas cosas, de Suyusama si hemos ido a esos talleres que nos dan, una partecita de una y otra de otra y se va complementando, (caminando) uno ya aprende a dejar los arboles ya como reserva a uno como no le importaba los arboles botando, ahora ya no, todavía, como ciego, cerrado los ojos, tenía pero no se sabía lo que se tenía, no se valoraba pero ahora oiga la naturaleza es lo más hermoso que hay, (perros) y tumba y tumba la madera y trae para leña, cosa que hoy solo carrizo, que vamos a volver a ver esos garrotes que los miramos de aquí a cuantos años, los que vienen nosotros ya no (P13-MV, 2016)

Referencia 111 - Cobertura 0,12%

lo que estamos fatigosos es con ese problema que esta con esa mina, allí bajito está el nacimiento de agua, y de esa tomamos y ese señor con eso, como le esta zimbra y zimbra a las piedras ya no vamos a tener agua, ese destrozo que está haciendo allí, toca de ver cómo es que se hace (P13-MV, 2016)

Referencia 112 - Cobertura 0,04%

ahí es el huertico donde ella (Daniela la hija) tiene, sino que el problema del agua (P14-MM, 2016)

Referencia 113 - Cobertura 0,09%

y el problema es la sequía que ahorita no podemos, no nos hace falta la huerta, pues uu siempre la sabemos tener, mejor dicho, y vea ahora inclusive, por ese problema de lagua que se nos presenta (P14-MM, 2016)

Referencia 114 - Cobertura 0,07%

porque nosotros aquí desde el colegio pa acá, siempre sufrimos por el agua, en el día no se encuentra agua, en veces es en la noche, entonces eso ya surgió de que pues así (P14-MM, 2016)

Referencia 115 - Cobertura 0,09%

si por lo menos cuando hay mercado, entonces eso se lleva ya de aquí, ya no se compra como decir para re vender sino que la misma huerta se encarga de surtir los productos pa poder llevar así al mercado (P14-MM, 2016)

Referencia 116 - Cobertura 0,43%

nosotros pues aquí la dificultad es por lo que tenemos las gallinas así de los vecinos, se nos dificulta el cerrado, este cerrado, si, entonces como en veces nos vamos para allá para la finquita que tiene mi mami, pues nos vamos a trabajar, y pues como mi hija tiene que trabajar porque tiene un niño de cuatro años, pues tiene que trabajar para lo que le haga falta al niño, porque francamente por el lado del papá no tiene apoyo, entonces ella se va a Pasto, entonces esa es la única, pero más sufrimos es por agua niña, porque si nosotros tuviéramos agua diario, es como, les dieron los tanques, pero que si hacemos esperando que llueva, y ya ve con este verano que estamos, que vamos a rejuntar, aja si entonces para regarla el agua no, principalmente es el agua que tenemos que tener a diario, porque en tiempos de que estuvo lloviendo, no nos hacía falta nada, teníamos el repollo, coliflor, de todo, y eso lo que ya va quedando ahí, sirve también para alimentación de las gallinas, (P14-MM, 2016)

Referencia 117 - Cobertura 0,15% VOLUNTAD

no a la huerta toca dedicación también, dedicación para poder tener las cosas y no es que todo uno no va a esperar que todo le den, si o no, uno también tiene que, si le toca por una cosita meterse la mano al bolsillo pues también toca pues, nosotros por problema del agua si no nos hace falta nada y es un apoyo para nuestra, para nuestro hogar (P14-MM, 2016)

Referencia 118 - Cobertura 0,32%

no eso nos ha traído más, más unión a la vereda como decir estar más unidas, pues yo creo que vera en un principio de más adelante como francamente de estos programas nunca había salido, entonces uno con el vecino bueno adiós o buenos días no pasaba más pero ahora cuando nos dan esos talleres y todo nos explican tantas cosas y eso nos sirve como para decir, para estar más unidos con la comunidad y así sea los años que tengamos nos ha servido como decir esa escuela como, para

mejorar así tenga los años que tenga como más para tener una vida mejor en medio de las comunidades porque uno conocidos, se ha relacionado con otras personas, pues ha sido muy hermoso niña francamente esto, muy lindo, aja, como un ejemplo esto, (P14-MM, 2016)

Referencia 119 - Cobertura 0,08%

ella, ella así le toque en el trabajo pedir permiso, eso sí asiste ella, nosotros que este bien enferma o algo así, entonces va mi mami o yo, pero más ella, pendiente es ella.. (P14-MM, 2016)

Referencia 120 - Cobertura 0,23%

ella dice que es algo bien bonito lo que nos enseñan allá lo que nos explican y eso si es bien puntual cuando hay una reunión o algo eso si es infaltable ella, solo que este enferma entonces va mi mami, la remplazamos, porque es algo dice que, dice yo quiero que esto herede mi hijo, el pequeñito que tenemos aquí de 4 añitos y medio y que esto dice algún día, esto mi hijo que diga, que se sienta orgulloso de que yo fui, de que su mamá fue algo emprendedora y que le gusto luchar con las cosas de la huerta, aja, eso le cuento (P14-MM, 2016)FAMILIA

Referencia 121 - Cobertura 0,15% FAMILIA

esto sí, yo por lo menos como mamá de Daniela a mí no me gustaría que esto se termine porque mientras que estén así pendientes ustedes o alguien, pues yo, yo me imagino que esto se mantiene no, pero si ya como decir alguien ya no los visita, ya no les pregunta ya no hay talleres, yo creo que muere, sí o no, yo creo que, si muere, (P14-MM, 2016)

Referencia 122 - Cobertura 0,45% VOLUNTAD NO QUIEREN

porque ya no hay como decir ese entusiasmo, es verdad que ya la que quiere dice bueno esto ya sigamos y la que no dice no, como finalmente y al cabo ya nadie nos ve, ya nadie nos tiene en cuenta entonces para qué, porque eso se ha visto que eso ha pasado y yo ya he escuchado por lo menos la vecina de aquí al lado, ella también es compañera de Daniela de esto mismo, Sandra, que ella es que dijo, ya dicen que esto se ha acabado ya esas gallinas me las como, y ahí que acaba, la vecina de acá también se llama, Meri, ella de las gallinas acabo, eso como ya disque dijo ni vinieron más nadie se preocupa entonces que dijo que afán, ya se murieron se murieron, como decir no le puso afán, entonces ahí queda, entonces por lo menos como decía mi hija ante noche era que estábamos conversando, que malo eso que ya nadie, dijo, que nos visiten que dicen que eso se ha acabado, mi mami le dijo, no, esto dijo, así se haya acabado, le dijo usted no deje su huerta pues usted ha visto el resultado que ha dado bueno y todo, (P14-MM, 2016)

Referencia 123 - Cobertura 0,13%

eso sí sería bueno que esto siga cada día y mejorando más, no solo con las huertas, seguiría más algo en grande, pero si con ese entusiasmo pues de que vieran una persona que diga y vamos a seguir y vamos a seguir en la lucha que esto nunca va a terminar que esto siga y siga y siga, no cree, (P14-MM, 2016)

Referencia 124 - Cobertura 0,07%

esa fuerza y esa voluntad para seguir esto adelante, si esto muy bonito para que, no le digo estas cosas nunca se ha dado, yo de joven esto nunca mire, (P14-MM, 2016)

Referencia 125 - Cobertura 0,44%

pero es como nos decía, en taller que queriendo poniéndole entusiasmo no es necesario de que uno tenga la huerta grandísima, nos mostraban unos videos, que eso hacen en así, en hilera, en tabla y todo eso, y buen repollo buena alverja todo eso así, pero poniéndole el interés, como decir que, yo voy a hacer esto y es que lo voy a hacer y lo hago, porque diga no bueno eso porque mire cierto que facilito, pero ya no yo no, como no tengo la tabla y eso entonces no, así es niña esto es algo muy bonito, y el entusiasmo que se le pone pues sí, y lo que uno dice esto ya va, y sembremos y cuidemos, hay para el mercado hay para comer, entonces imagínese ese es un gran apoyo, sí o no, y como le digo que uno pues ya coge sus cositas y ya uno se va alegre y si quiera pues ya nos han llevado a Pasto, pero bonito porque no le digo, uno se relaciona con otras personas y lo que mira, lo que uno no ha mirado tiempos atrás. y ahora esto tan bonito, ella si las gallinitas si las tiene, todas nueve, (P14-MM, 2016)

Referencia 126 - Cobertura 0,18%

si con ese problema del agua, que eso andan mirando de noche, no podemos usar el agua, si en este verano que esta, si, aja, y aquí sí, no le digo que este sector, del colegio y acá atrás los vecinos sufrimos del agua a diario, nosotros hay veces que para tomar o bañarnos o pal baño nos toca siempre ir allá abajito donde un vecino para que nos regale la agüita porque eso si no, no pésimo, y así no más (P14-MM, 2016)

Referencia 127 - Cobertura 0,35%

como estamos con lo de tierra andina, entonces con tierra andina ya hace 14 años, antes fue el eco andino que llamamos, porque nos daban un mercado cuando uno salía a trabajar el camino hacer

limpiezas de la vía, entonces ahí era nosotros era una ración que íbamos ganando, entonces eso se guardaba y nos entregaban, eso fue dos años y de ahí se terminó, porque ya entro gente desplazada y eso nos quitaron para la gente desplazada, pero nosotros igualmente siguió funcionando tierra andina, asistiendo a las reuniones cuando ha habido que sembrar árboles por arriba por la, por las cuencas de agua, pues hemos ido, hemos trabajado entonces por ese motivo pues alguna cosa nos ha dado tierra andina por ejemplo yo allá atrás tengo un galponcito, tengo unas gallinas ese es construido de tierra andina (P15-MC, 2016)

Referencia 128 - Cobertura 0,28%

eee aquí también con la ADC, que pues por Luis Alejandro que es de herederos del planeta entonces nos dieron este ciervo con malla para la huertica y así hemos venido en tiempo de que está lloviendo uno cultiva la huertica tiene de todo pero ahorita por el verano no, y como pues nos han dicho que si nos encuentran echando agua de la que tomamos, pues es multa, entonces por ese motivo uno no puede conectar una manguera para echar, el miedo que a uno lo vayan a sorprender y lo multan, entonces uno ruega a dios, que dios mande el agüita para poder seguir trabajando, cultivando las cosas, porque hace mucha falta las cosas de la huerta (P15-MC, 2016)

Referencia 129 - Cobertura 0,26%

en los grupos nosotros en lo de tierra andina, hace como unas tres semanas, estuvimos elaborando unos, como le digo no son químicos como fumigantes o como alimento para las plantas, pa los sembrados, entonces vamos allá, nos toca de esperar a que eso salga y nos reparten para que echemos en las huertas y seguir sembrando pero no es con químico si no cosas naturales, eso, tenemos el hierro, el potasio, el, que es otro, bueno tenemos como nueve tanques que hicimos nosotros eso, entonces decían para los que cultivan entonces ya no es necesario echar otros fumigantes si no coger y esparcir eso (P15-MC, 2016)

Referencia 130 - Cobertura 0,36%

eso hemos trabajado nosotros así, ahorita hace poco, allá donde Mario Guaitarilla tenemos un vivero, también parte de la gente, unos por tierra, otros fueron a la montaña por los arbolitos, otros fueron como se llama esta es una tierra que viene en capas, no recuerdo como es, eso fueron a traer que era para utilizar para los que tenemos los tanques, y pues muy bueno porque tenemos arbolitos y eso es para reforestar en la parte alta de donde baja el agua, todo eso, nosotros si nos ha gustado trabajar cuando dicen a trabajar, nos dividimos, unos va a hacer una cosa, otros otra, que eso a uno le da como esa fuerza de poder trabajar y más cuando es trabajando en grupo uno se distrae, se ríe, de todo, eso es lo que nos ha motivado, porque igualmente diga, uno las cositas pues uno ha tenido, eso es lo que uno ha tenido aquí (P15-MC, 2016)

Referencia 131 - Cobertura 1,09%

pues con Suyusama, eso ha sido una fortaleza muy buena, porque sin embargo mi hija estuvo metida en el proyecto de jóvenes o está en el proyecto de jóvenes, ese se termina ahora en diciembre, entonces ha sido muy bueno porque éramos bastantes de lo que, que el grupo ahorrador de Suyusama no, entonces ahí metieron a los jóvenes, a los hijos de nosotros y echaron un sorteo y salió mi hija, entonces ella asistió a las capacitaciones cuando la llaman y todo, entonces vino ese proyecto que les dieron de a nueve pollitas, les dieron, ahora ya están gallinas, esas pollas les entregaron el 11 de febrero y ahorita ellas están poniendo, y por eso, ese galpón que yo lo hice hacer allá, eso sirvió pa las gallinita y sin embargo allá tengo las otras del campo, eso ha servido, para los huevos uno ya no los compra, ya hay en la casa, cuando hay de gastarlos se los gasta en la casa, o a veces dice reúname unos huevitos uno si puede pues bien si no, sin embargo ahora en agosto que vinieron mis hermanas de Bogotá, las reunía, las reunía y les acomode en tarritos para que lleven para la familia de ellas, eso ha sido una fortaleza que ha sido, si uno no tiene plata pa comprarlos tiene los huevos en la casa los reúne y ya, para dar, y sirve para todo y no es solamente para uno para todos, esa es la fortaleza, que Suyusama nos ha dado, y el otro lo del ahorro, que nosotros ahorramos, el grupo de nosotros cada 15, ahorramos por ejemplo por ejemplo compramos las acciones, son 5 acciones de a 2000 son diez mil pesos y luego, damos 200 pesos que es para el fondo social y luego hacemos la rifa, vamos llevando cada una un huevito, y 500 pesos y comprar el número y entrar en la rifa, y ahora si dios quiere en diciembre se cuenta cuánta plata, eso es de cada uno, aquí hacemos como 5 grupos, cada grupo tiene su nombre y ahorramos en diferentes partes, en el grupo mío vamos abajo, cerca de ahí donde Fanny, ahí es la señora, el otro grupo es por acá, uno por ejemplo ahorra y a fin de año miramos cuanto tenemos y luego eso ya nos repartimos pero igual dejamos una base ahí en el fondo para seguir ahorrando, por decir en diciembre ya saben cuánto tenemos cada uno y ya dejamos 30 o 40 mil pesos para ir creando otra vez y eso a uno le sirve porque en diciembre sinceramente aquí es escaso la plata no, no hay pero entonces uno con eso dice, voy a comprarle algo a mi hija, darle algo a mi hijo comprar algo, para comer en familia y así más que todo, eso es lo que nosotros estamos haciendo (P15-MC,

<p>2016)</p> <p>Referencia 132 - Cobertura 0,65%</p> <p>eso como le digo el fondo del ahorro a mí me parece excelente porque, uno ahí ahorra a veces uno tiene en la casa y se los gasta rápido como ya sabe que uno tiene que ahorrar uno va guardando los 10 mil pesos por donde no los veamos si no me los gasto (risas) y mi niña dice si mami, y ya llega el sábado a los 15, y si uno llega retardado al lugar ya le cobran 500 pesos de multa y si ya no fue ese día al ahorra le cobran mil, eso va entrando en el fondo del ahorro mismo, entonces, y más que todo eso si uno ya se reúne esa platica uno coge y la, alguien de las del mismo grupo présteme tanto y se les presta entonces entre el interés y el interés es para todas, no es para una, sino para todo el grupo, en el grupo de nosotros hay tres muchachos adolescentes, y demás todas mujeres.... Vera no por ejemplo en el día de la madre uno dice pues nos reunimos y vamos a hacer tal cosa, compramos pollo o carne para hacer un asado y compartimos en todo el grupo, sin embargo invitamos a Edison porque él es el que lleva la contabilidad ya las cuentas y todo, porque aparte de que el grupo de nosotros tenemos la junta, por ejemplo yo soy contadora ahí en el grupo aparte de eso Edison maneja lo que es la contabilidad para ver si uno se equivoca o que es que pasa no, entonces eso es lo que hacemos en diciembre también uno comparte así sea una torta o dicen compramos pollo y compartimos y hacemos ahí una comida, pero una comida, tomar eso si no (risas), eso es lo que hacemos (P15-MC, 2016)</p>
<p>Referencia 133 - Cobertura 0,23%</p> <p>mmm pues lo principal nosotros, no teníamos este cerrado entonces como ya nos metimos en ese programa y nos dieron esta malla, y nosotros ya nos dedicamos a buscar las postas para hacer el cerrado y luego nos dieron los semilleros para, para uno hacerlo que produzca las cosas no? y lo que ya tuve pues eso se sacó al mercado, entonces como ya se terminó, entonces ahora hice otra vez otro semillero de acelga y remolacha y eso pues a mí sí me ha servido arto porque de aquí uno se, lo que se tiene pues es para consumo, para vender. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 134 - Cobertura 0,08%</p> <p>pues se aprende arto pues de lo de allá, porque a uno le enseñan a hacer abonos, no pues de lo que estuve de los jóvenes nos enseñaron a los abonos eso si pa que y pues si me parecían eso de (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 135 - Cobertura 0,10%</p> <p>es que ahorita no nos reunimos porque no tenemos para llevar al mercado. entonces cuando ya tengamos en las huertas ya tenemos que reunirnos para otra vez, tenemos que cada domingo le toca a un grupo otro domingo a otro grupo. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 136 - Cobertura 0,05%</p> <p>la de que estoy en otros, porque estoy en la de jóvenes y estoy en la de construyendo sueños. de la cena con doña Fanny. (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 137 - Cobertura 0,15%</p> <p>pues aquí ahorita en la huerta como le digo, de ahí de que construyendo sueños aprendí al galpón. eso aprendí también porque uno le toca porque cuando no está mi tío pues a uno le toca, yo hice ese cerrado. si uno tiene que irse a meter a esos programas tiene que trabajar. apenas hicimos esos semilleros entonces estamos esperando a que llueva. (P16-MI, 2016)</p>
<p>Referencia 138 - Cobertura 0,03%</p> <p>No sé y aquí es que no nos llega el agua de día, no sé por la noche ya llega. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 139 - Cobertura 0,07%</p> <p>o sea como mi mama estaba en eso de ahorros y entonces de, de ahí me habían elegido para esto. Entonces es por un grupo de ahorros que me metieron a eso. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 140 - Cobertura 0,05%</p> <p>a talleres poco. Hay talleres de las gallinas, así. De la huerta no porque todavía no nos vienes a dar ese taller. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 141 - Cobertura 0,03%</p> <p>de los jóvenes. O sea, los de Suyusama vienen y, y Yeison es el que organiza. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 142 - Cobertura 0,06%</p> <p>pues los de Suyusama ahorita, ahorita nada. En el 2015 nos vinieron a dar talleres, nos tocó salir a pasto para hablar sobre la paz, sobre eso. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 143 - Cobertura 0,06%</p> <p>si, si chévere, porque se aprende, se conoce bien, es que entre jóvenes lo único ahí se conoce porque hay ese grupo y sino poco. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 144 - Cobertura 0,29%</p> <p>primero pues, o sea en esos talleres nos enseñan a, a lo que es cultivar las cosas sanamente sin que estén nada de químicos y todo, todas esas cosas que les echan para venirnos a vender aquí, también</p>

<p>a hacer los abonos orgánicos, entonces eso nos ayuda a que dejemos de invertir tanta plata en los químicos y hagamos nosotros así no mas con esas hierbitas que uno puede conseguirlas y uno puede fumigar las cosas. Eso ya pues a vivir así en comunidad y no estas dependiendo de las demás personas para uno tener las cosas, lo que uno puede cultivar, tener para su casa, si es de vender también puede vender tiene sus ingresos, y ya ha mejorado la vida de la familia. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 145 - Cobertura 0,23%</p> <p>yo de Suyusama o sea con el que tenemos adentramos al grupo de los jóvenes y ellos nos han ayudado nos dieron unas pollitas lo que es para hacer lo del canal, lo del tarro de recolección de aguas, lo de, de este para hacer los semilleros y ahorita gracias a dios estamos con lo del mercado que tenemos un lugar allá en Yacaunquer para vender lo del mercado campesino entonces eso también eso nos ayuda a nosotros, porque o sea ya podemos cultivar nuestras cosas y ya tenemos seguro donde vamos a vender nuestros productos. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 146 - Cobertura 0,11%</p> <p>Entonces ahorita por lo del verano como que estamos un poco atrasados allá en lo del mercado, pero ya toca ponernos al día en las cosas para poder qué, que no se nos pierda ese lugar que nos dieron allá en Yacuanquer para vender las cositas. (P17-SN, 2016)</p>
<p>Referencia 147 - Cobertura 0,80%</p> <p>si porque es que ahorita, ahora mejor dicho parte de las mamitas, yo creo que, si es también grupal las mamitas, los jóvenes ya son olvidados de las huertas, de cultivar porque solo se dedican al estudio y ya y piensan que el deber de la mama, o sea tiene que hacerle todo y darle todo y si es una huerta, hay personas que no se ocupan de decir yo le ayudo mama yo le ayudo cultivemos esto, piquemos, limpiemos, no. Entonces eso ahorita con eso de los jóvenes si estamos ahí que, hay personas que dicen no es que mi hijo tiene que estudiar, yo sé que tienen que estudiar, los jóvenes son los que tienen que estar responsables de las cosas, los jóvenes con el apoyo de las familias pero son los jóvenes los que tienen que estar ahí, y nos toca salir un domingo a Yacuanquer es los jóvenes, la mama quiere salir a acompañarlo bueno, pero el joven es el que tiene que estar allí, desde que lleguemos ahí hasta que nos tengamos que venir del puesto de trabajo. Si es bueno porque ahí también se da cuenta que los jóvenes si se puede trabajar, se puede ayudar en las labores de la casa, del campo, no solamente Salir del estudia a trabajar a otra parte y dejar olvidadas las tierras, también se puede trabajar aquí las tierras del campo y se puede sobrevivir. Si aquí estamos tratando de seguir adelante, que no nos dejemos y que el grupo no se termine que como sea, cualquier dificultad que se nos presente, o lo que sea lo superamos y que sigamos adelante, que este grupo funcione y que demostremos a Suyusama que, si podemos, que gracias por lo que nos dieron y que no les vamos a quedar mal con, con lo que ellos nos han, pues la confianza en nosotros, tenemos que demostrarles que si podemos. No estar esperanzados que no nos hagan todo, sino que también nosotros como jóvenes se puede salir adelante y hacer las cosas. (P18-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 148 - Cobertura 0,03%</p> <p>Aquí es la huertica, ahora por motivo del verano no se puede sembrar tanto. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 149 - Cobertura 0,04%</p> <p>Toca seguir sembrando para que no falte, pero ahora por el verano se me seco todo esto. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 150 - Cobertura 0,24%</p> <p>si pues yo poco he aprendido porque motivo de que como me dice que escribo y yo no puedo ni leer ni escribir eso siempre me dificulta, yo cuando recién entre le dije pues, pero ya ve ya he aprendido a hacer abonos he aprendido a cultivar mi huerta y así, hacer hermanables, compartir en la olla, en la comunidad, ir a reuniones me ha gustado arto porque uno conoce las gentes, tienes sus amistades, traen lo que uno no tiene y así, comparto. También comparto pues para las cosas que no hay en otro lado se lleva de aquí y uno lleva de acá. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 151 - Cobertura 0,07%</p> <p>organizaciones de la cena, el pollo pues talvez poco, hasta ahora nos dieron uno cuycitos, nos dieron un material para ahora que nos van a dar unos pollitos. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 152 - Cobertura 0,12% FAMILIA</p> <p>pienso pues enseñarles lo que yo soy, eso lo que yo soy y como han de vivir porque todo el tiempo yo no voy a vivir, ellos piensan que conforme pues soy yo sigan siendo ellas, para que vean cómo van a vivir, entre más viejas, la vida más dura, entocnes yo a ellas las aconsejo así. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 153 - Cobertura 0,14%</p> <p>no, no. El agua es la difícil aquí de resto no, lo que uno siembra todo da. Toca esta uno pendiente con la huerta, uu si no pues se secan las maticas, se acaban, se pierden en el monte, así toca estar siempre con la palita mirando que lo que este monte ahí limpiando, ahora porque como estuve mala ya</p>

<p>voy para un mes de enferma (P19-SC, 2016) Referencia 154 - Cobertura 0,16% pues siempre estar en los talleres, estar con una persona que nos dirija, eso de los que saben. Y es muy bonito cuando ellos vienen, eso es un gusto de nosotros, porque ese día no cocinamos en la casa, vamos a preparar a otro lado y contento, pidiendo ollas, llevando leña. Y nosotros lo que hacemos es cocinar y comer. Eso sí es muy bonito, a yo si me gusta esos grupitos. . (P19-SC, 2016)</p>
<p>CATEGORÍA: PRÁCTICAS ALIMENTARIAS</p>
<p>Referencia 1 - Cobertura 0,02% me ha dado tomates y así me ha dado para el jugo (P1-MCC, 2016) Referencia 2 - Cobertura 0,05% el limoncillo eso nos sirve para reemplazar al café, la panela, tenemos manzanilla vea que eso nos sirve, yerbabuena, orégano (P1-MCC, 2016) Referencia 3 - Cobertura 0,07% hacer aromáticas y a veces para hacer estos biopreparados cuando uno tiene demasiado y los mosquitos también atraen ese olorcito, la ruda por ejemplo y es bueno (P1-MCC, 2016) Referencia 4 - Cobertura 0,06% si claro, en aspectos porque se consume más hortaliza verdura, químico, se come ya es orgánico, como aquí no se le aplica ningún fungicida, (P1-MCC, 2016) Referencia 5 - Cobertura 0,06% la zanahoria, uso, pero se acabó, la arracacha, remolacha, eso ahorita me falta, pues vuelta que siga el invierno, ahí le echamos (P1-MCC, 2016) Referencia 6 - Cobertura 0,08% la zanahoria pa las sopas, también para hacer un, aquí llamamos el guisado de zanahoria, la remolacha para ensalada para prepararla, la batata si la comemos así con cascara cocinada (P1-MCC, 2016) Referencia 7 - Cobertura 0,13% hay alguna tradicional en la región? P1: claro la batata y la arracacha, esa la prepara como quiera, la arracacha la mayoría la cocinamos aquí y después se la guisa con huevo cilantro lo que le quiera aplicar queda bien deliciosa, y eso es tradición, eso sí, o también se la prepara en sopas (P1-MCC, 2016) Referencia 8 - Cobertura 0,13% TRADICION ese si es tradicional la batata y arracacha, ese si es histórica, porque pues no ve que nuestros padres nos han dejado y ellos han venido desde antes, lo mismo que el guineo, el guineo también esa es una, tradiciones que nosotros venimos ya, desde siempre, y desde que nos acordamos, la yuca es otra (P1-MCC, 2016) Referencia 9 - Cobertura 0,06% en si todos, pues si yo creo porque de todos nos aliviamos, variándole variándole o cuando no hay así, toca comprarlo o se consigue pues (P1-MCC, 2016) Referencia 10 - Cobertura 0,05% ¿y algún alimento que cree que es malo para la salud? P1: no, no, nosotros no eso si no, nosotros comemos todo, maíz, todo (P1-MCC, 2016)</p>
<p>Referencia 11 - Cobertura 0,16% TRADICION viví una experiencia en una mercado y lleve unas batatas a vender yo que tenía y no pues se fue volando ya no se mira, entonces y si uno tiene, eso porque ya no se cultiva, se está perdiendo la costumbre, entonces en esta huertica uno que hace, siembra unas maticas, para volver a la costumbre, porque más sin embargo, es un alimento muy bueno, más sin embargo no les gusta (P2-FM, 2016) Referencia 12 - Cobertura 0,21% pues de eso, de antes que había, ya faltan muchos, porque la gente ya los ha perdido, por ejemplo, este ya está por perderse, la batata, la arracacha, el zapallo bueno por ahí surge hay gente que cultiva, hay gente que ya no, ya no siembra la arracacha, entonces son costumbres que se van perdiendo... la calabaza por decir algo, la calabaza ya se mira poco, o si se mira por ahí, ya no la preparan como los de antes, buenas calabazas buenos dulces la gente ya no, alguna que otra (P2-FM, 2016) Referencia 13 - Cobertura 0,31% TRADICION de pronto ya hace falta las cabezas mayores, porque ellas eran las que preparaban eso y eso era lo, las cosas como le digo más alimento para las personas, más antes la gente que comía calabaza, la batata, la arracacha, el zapallo, hay unos que han vivido un poco de tiempo y mire la juventud de ahora nosotros no pues no aguantamos, pues ya no somos alimentados con mucho, con esos</p>

alimentos, ya es diferente y ya los químicos también, papa todo que eso ya trae sus cosas, entonces por ahí que beneficio puede ser para uno de trabajador por químicos, y acá la papa de a pocos se siembra también, mi papá sembraba, porque si daba, no daba mucha producción, pero pues no era con tanto químico, no se fumigaba mucho (P2-FM, 2016)

Referencia 14 - Cobertura 0,17%

más alimentos, y alimentos, como se dice bien buenos, porque si usted compra no se sabe, como los cultivan, de pronto allá los cultivan, la papa pues, ya se sabe que le echan tanto de, tanta fumigada, químicos, como para que uno sepa lo que produzca y uno aquí no pues, aquí uno los ve crecer al gusto y sabe que es un buen alimento, sano más que todo, sin químicos porque no se puede (P2-FM, 2016)

Referencia 15 - Cobertura 0,07%

claro eso cambia, porque diga cuando hay el repollo diga eso es, bueno, lo mismo la remolacha, la zanahoria, eso cambia mucho, lo que, pues haya en la huerta, pues (P2-FM, 2016)

Referencia 16 - Cobertura 0,11%

todos por igual, si eso sí, la arracacha cuando hay bueno, lo mismo la batata, pues lleva batatas las cocina la frita y hace su desayuno y ya no compra el pan, lo mismo las arracachas, usted compra la carne pone la arracacha y ya, hizo el almuerzo (P2-FM, 2016)

Referencia 17 - Cobertura 0,17%

no tengo la experiencia de eso, pues aquí los cultivos, se sabe que aquí se los prepara acá, directamente, pero no tenemos como le digo cultivo que se lo pueda como para alguna otra cosa, que se lo prepara no se los prepara, si tuviéramos de otros cultivos si pues hay, pues se hace el dulce, si hay breva se hace dulce pero desafortunadamente en la huerta no tenemos de esa clase (P2-FM, 2016)

Referencia 18 - Cobertura 0,11% PREPARACION

pues yo creo, hasta uno donde tiene experiencia, a veces cocinarla, guisarla, eso es lo que, pues uno conoce, de resto no sé nada como si puede haber otra forma en que la preparen, pero no, yo por lo menos no tengo una experiencia de otra forma. (P2-FM, 2016)

Referencia 19 - Cobertura 0,15%

cuando uno va a trabajar, pues uno se va, se va tomando el cafecito por la mañana, el desayuno que uno lleva y el almuerzo, que eso si la costumbre, pues como de, de hace mucho tiempo que es el arroz y a veces es con frijol o alverja o lo que haya en la huerta, acelga o remolacha o zanahoria o puede ser que le digo repollo, eso es, o hay frijol. (P2-FM, 2016)

Referencia 20 - Cobertura 0,15% USOS MEDICINALES

pero aquí tenemos por ejemplo el ají, que es preventivo para el cáncer, el eneldo que es para hacer las aromáticas de la mañana, acá la hierbabuena, los toronjiles, que en sí es parte de la medicina porque, porque si cuando se habla de prevención, nos enseña la salud que la prevención y la promoción de la salud está en el huerto (P3-FG, 2016)

Referencia 21 - Cobertura 0,39%

por ejemplo en esta huerta yo ya tengo rescatado plantas medicinales y nutricionales que eran de lo que era la comida de nuestros abuelos y comimos nosotros en niños, eee la menta, el nabo, el rábano, lo que decía Carlos hoy en la mañana ese es el nabo que decimos que ese se lo hace sopa se le hace guiso, se hace rellena, por eso aquí tenemos toda esta variedad, lo que es la menta, tenemos el cilantro, el perejil, la hierbabuena, que es parte fundamental para hacer una rellena, entonces uno si quiere hacer una rellena propia campesina tiene que tenerlo en su casa, porque no puede ir a comprarlo a la plaza, aja.. el apio, eso es lo de, eso es lo que se denominaría el apio, por ejemplo el, esta es otra planta, esta planta es una planta importantísima, porque esta es, nosotros le decimos la terramicina o ambramicina, todo lo que sirve para desinfectar y uno tiene que en toda la comida es parte (P3-FG, 2016)

Referencia 22 - Cobertura 0,19%

la huerta es que si bien estas plantas, han crecido por la naturaleza, este es un desparasitaste y aquí está la guasca y entonces uno la deja aquí junto con este y cuando usted coge esta para hacer el ajíaco usted ya la lleva con la medicina, ahí, no necesita más, hacer esas combinaciones y en eso he aprendido hartísimo en dejar no más las cosas, la naturaleza, aquí estamos reproduciendo la semilla del ajo, que también para, es otra, el... (P3-FG, 2016)

Referencia 23 - Cobertura 0,03%

en más de lo saludable pues tener para hacer el mercado campesino no (P3-FG, 2016)

Referencia 24 - Cobertura 0,24% USOS

la importancia se la da que, que cuando usted empieza a mirar crecer una planta y ve que esta planta de perejil no solo sirve para el guiso de la rellena sino que es también desinfectante de la sangre, que ni dios quiero a yo me pasa un accidente, me corto y la hemorragia y lo único que me va a salvar la vida es machacar esta y echarme ese jugo ahí y ponerme el emplasto y esto hasta que decimos ir al centro de salud pero si ahí ya tengo eso y me tomo un agua y me prevengo la infección hasta poder llegar a la atención que ya le dan más para prevenirse (P3-FG, 2016)

Referencia 25 - Cobertura 0,26%

digamos que a lo anterior pues ha cambiado por las circunstancias de que ya o se encuentra los mismos productos no, pero por ejemplo, una época que la gente y hasta ahora aquí en el municipio de Yacuanquer hay una desnutrición no sé si ahora en estos últimos estudios como venga porque la gente le perdió la importancia de comer las cosas verdes, incluso a veces uno en talleres en cosas desde lo que nosotros ya le hemos venido poniendo el interés más a esto de la preocupación nuestra de la desnutrición de las familias es que los niños no quieren comerse las verduras y peor el campesino (P3-FG, 2016)

Referencia 26 - Cobertura 0,78%

en la ciudad hay un gran habito de comer verduras, uno admira que no hay un día que coman algo, hasta dos clases de verdura en la ciudad, si usted viene al campo en el campo, si se la comerán es una vez, entonces ese es un cambio que se ve, porque pues a la cultura de nuestros abuelos de antes era la sopa de maíz nunca le faltaba la verdura, el repollo y ahorita pes ya no sé, que ya se comen una sopa de maíz no quieren que les echen el repollo, si hay una diferencia, que los nutricionistas toca ver la forma y saben decir, tienen que buscarle las claves para poder, por ejemplo nosotros acá para enamorarlos de la arracacha o de la yuca, la yuca se la come más en los envueltos, pero también la yuca así cocinada no más no, hacerse unos deditos de yuca, que ricos, en la arracacha igualmente, se hacen lapingachos de arracacha son muy deliciosos con queso, es una forma con que uno se ha venido y se ha venido nuevamente volviendo haciendo creer a la gente eso, y dentro de los encuentros que le cuento es eso que a veces se llevan platos a mostrar, tradicionales pero ya metiendo que así no nos guste nos toca aprender algo, para poder meterlo a la nutrición, lo importante que es ese producto, o la batata por ejemplo si usted mira una batata, como ya la cultura se acostumbró que todo lo ve lindo y lo lindo es bueno y le da ganas, pues si usted mira una batata, es como ver un palito como ese, moradito y la comidita por dentro pues, pero quienes ya la hemos comido desde niños pues se nos viene a la mente el sabor y come pero a cualquier persona dice eso que ser y ni ganas le da entonces se hace unos pasteles de batata y esto que es, es de este producto, y ya se el cuenta la importancia, porque una batata también es ancestral es parte de un alimento de nuestros ancestros (P3-FG, 2016)

Referencia 27 - Cobertura 0,27%

a diario, a la alimentación diaria por ejemplo acá, en el sazón, por ejemplo en lo que tiene que ver con comida de sal no debe faltar el perejil, el apio, el cilantro, la cebolla porque pues algo que recuento que nosotros acá dentro de la familia mía hace tres años que ya no compramos un caldo maggi, que la gente ya se había acostumbrado a ese sabor, cuando uno no se acostumbra a eso entonces viene y el sazón es eso, si ya tiene un pimentón, un ají, también le sazona la comida, dependiendo de la comida que prepare, pero es, es lo que se come como todos los días porque para las sopas necesariamente el sazón es ese, (P3-FG, 2016)

Referencia 28 - Cobertura 0,10%

si se incluye el zapallo la logrera, eso si no todos los días pero por lo menos se, si ya se lo acostumbra a comer al mes a los quince días, a los ocho días, dependiendo de la abundancia que haya , porque eso es muy escaso (P3-FG, 2016)

Referencia 29 - Cobertura 0,10%

es necesario al menos para nosotros las mujeres, que el apio es para sanar que el apio es para desinflamar la matriz que cuando ya después pala menopausia es para manejar bien las hormonas, para no estar tomando esos medicamentos (P3-FG, 2016)

Referencia 30 - Cobertura 0,20% PREPARACIONES

por ejemplo Carlos nos enseñó eso, la arracacha es otro apio porque allá en Cúcuta es apio y es familia del apio porque tiene la misma, y casi el sabor de la rama es igual cuando uno hace las sopas, por ejemplo si usted no tiene arracacha todavía no tiene, si quiere hacerse un ajiaco, recoja una hojita de arracacha y échele y le da ese sabor de arracacha es como un mote o un mote con la hoja de yuca eso es algo deliciosísimo esas cosas hemos venido aprendiendo (P3-FG, 2016)

<p>Referencia 31 - Cobertura 0,05% como se siembra poquitas matas no es de decir harto que se siembra, se siembra pa no más que se gasta, pa consumir (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 32 - Cobertura 0,05% claro eso ayuda bastante, por ejemplo, pues se le echa una yuca y así ahorra de echarle una papa, entonces es una ayuda (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 33 - Cobertura 0,09% pues por ejemplo la aromática se la toma, el repollo se le echa a la sopita, la lechuga ensalada, cuando se sembrar espinaca se la echa así, no todo el tiempo se las tienen, pero si sirve, y cambia, es decir más sano (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 34 - Cobertura 0,04% alimentos diarios a diario arroz diga (risas), y papa, cuando hay maíz, también se usa la sopa de maíz, no, (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 35 - Cobertura 0,10% como le digo pues para uno lo más, lo que más sea sano, que no tenga mucho, por ejemplo, lo que se compra casi no es alimentación, no sino a veces lo que da en las huertas se intercambia, pues algo, la comida del campo es más sano (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 36 - Cobertura 0,04% pues, que no tiene mucho, mucho químico, por ejemplo, hágase una sopita de zapallo (P4-BI, 2016)</p> <p>Referencia 37 - Cobertura 0,03% Los que tienen químicos no, lo que hay de comer uno se come, todo (risas) (P4-BI, 2016)</p>
<p>Referencia 38 - Cobertura 0,05% si porque uno siembra y se come, la acelga, la zanahoria, el tomate, para jugos, eso, el cilantro el perejil.... (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 39 - Cobertura 0,05% las acelgas pues picarlas, y... cocinarlas y después sazonarlas y se lleva perejil y cilantro, el tomate para jugo, (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 40 - Cobertura 0,07% ALIMENTOS DIARIOS Pues el arroz se cocina arveja frijol, acelga así para no comer el arroz solo si no que el arroz y papa no mas no si no que algo de la huerta de verduras y así, eso (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 41 - Cobertura 0,03% verde para mí la verdura porque pues son más alimento, porque son verduras (risas) (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 42 - Cobertura 0,09% no pues por ejemplo en las reuniones nos dicen que no consumamos por ejemplo el frutiño, todo eso entonces para eso sirve el tomate, no usar cosas así, no comprar en las tiendas si no que acá de la huerta (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 43 - Cobertura 0,07% no pues solamente es el arroz así porque la arveja se re junta el frijol, y Mmm pastillas nor yo no utilizo, para eso el perejil, cilantro, no, no (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 44 - Cobertura 0,03% SANO pues aprender a consumir lo que uno cultiva, pues es bueno para uno (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 45 - Cobertura 0,12% para la salud de uno no se hace mal uno, porque las demás cosas le traen enfermedades, en cambio lo que uno cultiva es con orgánicos todo eso, pues y oes lo que saco allá de los cuyes amontono por ahí y lo floreo en la huerta y eso ayuda, yo más abonos no, eso es lo único (P5-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 46 - Cobertura 0,07% TRADICION no pues mi abuela antes era la arracacha la batata, ahora pues francamente es distinto, casi que poco hay... arracacha sí, pero aquí el ratón no nos deja (P5-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 47 - Cobertura 0,24% SANO con la señora desde marzo, porque un tiempo no la retiro que no, y si pero ha sido muy bueno, uno siembra las cositas así de todo el tiempo para que no falte y es muy bueno porque ya ve mi niña no podía comer, o sea que no le gustaba el repollo, la remolacha, ya poco a poco le decía tiene que comer, y ya señorita dice gracias mami porque usted me enseña a comer los alimentos y que son sanos porque uno si va a otra parte son puro químico y ni sabe cómo son las cosas, entonces pues por una parte ellos ayudan también y se puede alimentar con cosas sanas. (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 48 - Cobertura 0,03% El repollo, acelga, espinaca, cilantro, la remolacha, tenemos ahora tenemos (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 49 - Cobertura 0,12%</p>

<p>el repollo lo hago en ensalada, y con el repollo solo no, entonces con la remolacha, y ellos al ver el arroz que queda rojito dicen queda rico el arroz así, o la espinaca siempre a todas las sopas le echo y el repollo, también acelga pico bien finito y le echo a las sopas (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 50 - Cobertura 0,02% el repollo y espinaca, todas las sopas le pico (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 51 - Cobertura 0,05% eso si lo demás es el plátano, la papa amarilla, comprar el arroz, todo lo que es de tienda ya toca comprar, mmm (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 52 - Cobertura 0,12% economía TRABAJO ALIMENTOS DISPONIBLES sí, sí, porque uno por lo menos a veces no le alcanza para comprar todas las hortalizas, entonces uno no tiene aquí va y coge y saca y come porque pues a veces no le alcanza, no va a trabajar toda la semana, no tiene para comprar todos los alimentos... uno sale y corta y listo (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 53 - Cobertura 0,29% la arracacha es buena, tiene pues una que no tiene químicos ni nada no, y para las sopas es muy buena, buen alimento,... mmm el repollo, zanahoria, cebolla también, el cilantro pues, ahoritica recién lo regamos y el cilantro, porque uno en vez de comprar esas pastas nor y gallinas maggi entonces viene coge el cilantro y el perejil o alguna cosa y uno le echa eso mejor que los nores que venden en las tiendas, porque da mejor sabor y ya he visto como han preparado, una vez nos dieron un video como preparaban las maggi, y uno ya mira como es y no, es desastroso (risas), en mujer rural nos dieron un video y uno miraba eso de los pollos,.... Uno ya ve todo y evita (P6-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 54 - Cobertura 0,10% SALUDABLE así orgánico pues para la familia y pues para tener las cosas saludables para ahora, para ahora para mis hijos más que todos, antes era para mi tío y mi hermano, ahora es para mis hijos y esposo, algo que ayuda pues la huerta (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 55 - Cobertura 0,10% si para mi si, pues porque ahorita la tenemos sembrado esto, tengo el tomate, la zanahoria, tengo la linaza, pues eso es útil para mí. Si para el consumo, la acelga es para el consumo, le echo a las sopas, hago los guisos. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 56 - Cobertura 0,08% preparacaiones APRENDIZAJES se hace las albóndigas de acelga, ahora están haciendo pasteles de zanahoria y siempre de esta también consumimos para comer en ensaladas. Se ha ido talleres y se ha aprendido. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 57 - Cobertura 0,21% a no, no aquí pues la sopa de maíz, por decir el maíz, el zapallo, pues partes le llaman la ahuyama, pues ahí hacemos las preparaciones más que uno las consume más pues. Aquí más que todo el maíz, las sopas de maíz, el sancocho, se da más esas las comidas que se dice tradicionales de aquí. Hasta ahora nosotros lo mantenemos, hay que seguir y seguir a no acabar lo tradicional de antes. Ahora se mira semillas que no son tradicionales, pero hay que mantener las semillas de antes. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 58 - Cobertura 0,06% con la huerta, cuando ya se tiene se lleva y se hace su sopa, o se hace sus guisos, pues ayudar arto, todo no, pero ayuda algo (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 59 - Cobertura 0,07% VERDE pues de seguido y las verduras son las que a veces más uno las utiliza en las sopas, en las ensaladas, pues entonces ellas ya las tengo, no las compro. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 60 - Cobertura 0,15% ALIMENTOS DIARIOS lo que más se consume es por decir la papa, la panela lo que más se consume, pues aquí el arroz, pero pues no es hartísimo que digamos no, pero una parte que también se consume masito y eso es lo que más se consume aquí. Cuando hay pues se consume la verdura, con los niños pues toca transformarla para que ellos la consuman, así en sopas o ensaladas. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 61 - Cobertura 0,13% porque es una ayuda para uno la huerta más que todo, tener sus cosas, sus cosas sanas como uno dice, saber lo que uno come pues orgánico, y eso me ha gustado esto. Pues la papa, ahora dicen que es mala por los químicos que tiene, yo si le temo por las enfermedades porque es mucho químico. (P7-MIC, 2016)</p>
<p>Referencia 62 - Cobertura 0,30% más que todo yo lo enfoco a tener una alimentación más sana, ahorita con lo que se ha visto por ejemplo todo ese escándalo que sacaron con el glifosato, eso es preocupante y eso uno lo ha visto, hay personas jóvenes de aquí de la vereda que han muerto o están enfermos de cáncer, sí, pero no</p>

son más de 40 0 45 años, jóvenes, si, y los antiguos nuestros, a ver dónde se miraba que de 40 años alguien se moría con cáncer entonces bien preocupante, la parte de, más que todo la utilización de agroquímicos y agro insumos ee tóxicos, entonces a mí me enfoco más por eso por producir un alimento sano que uno sabe que se lo va a comer con confianza, sabe cómo lo cultivo, como lo produjo (P8-JG, 2016)

Referencia 63 - Cobertura 0,17%

lo otro que es más que todo una alimentación más sana, que se la, se la consume con confianza, a mí me pareció extraño una vez, almorzando con un ingeniero agrónomo, él es papi cultor, el cultiva papa pero en cantidad el no son 50, 100 bulticos, si no 2000 3000 bultos, y las tres veces que fuimos a almorzar con él, él nunca se comió una papa, la papa siempre la dejaba, entonces (P8-JG, 2016)

Referencia 64 - Cobertura 0,24%

es increíble lo que está pasando los productores es eso, saben lo que le echan, y yo porque me voy a meter eso, uno no sabe cómo lo han producido, que le aplicaron, son cosas bien complicadas, yo tengo ahí un video del glifosato del 2011, del escándalo que producía cáncer, entonces uno ya mirando todo eso, no mejor saco mis propios productos y sé que no me voy a enfermar tan rápido porque uno de una u otra forma tiene que morir pero pues entre menos sufrimiento tenga uno mejor, porque morir con cáncer tiene que ser la cosa más hijuemadre, si (P8-JG, 2016)

Referencia 65 - Cobertura 0,15% AUTOCONSUMO

o sea eso es, para todo mundo, es para la casa, para la familia y cuando vienen a comprar, también se comercializa, pero más que todo es para auto consumo y para la familia, por ejemplo, esta acelga se me está pasando, uno ya lo que se consume en la casa se consume, lo que no ya toca repartirlo para que no se dañe ni se desperdicie (P8-JG, 2016)

Referencia 66 - Cobertura 0,17% CONSUMO

yo me acuerdo antes mi esposa sabía echarle hartísimo de ese maggi o color, nor todo eso, si, y ahora ella ya por ejemplo una sopa de verduras la prepara solamente con las verduras de acá, ahora por ejemplo la cebolla que a veces no hay con que comprar entonces uno viene saca de acá y se fue para adentro, si, aquí ya estoy terminando la huertica, le echo semillero de cebolla, cierto... (P8-JG, 2016)

Referencia 67 - Cobertura 0,10%

mmm de la huerta, pues no sé si es tradicional mi esposa sabe hacer pasteles con acelga, sabe hacer crema de esta de coliflor también con huevo, sí, pero pues ella es la que maneja la parte de la cocina yo ahí sí (risas) negado (P8-JG, 2016)

Referencia 68 - Cobertura 0,20% SALUD – NUTRIENTES

mmm pues en cuestión de hortalizas y verduras excelentes para mantener un buen sistema inmunológico, porque son fuente de vitamina C, vitamina A y complejo B, importantísimo para que la familia este bien protegida, ya no estar consumiendo que dicen tanto, cebion, zetaful ni sé que, si no que uno lo obtiene de las verduras y hortalizas, ya la parte proteica, ya toca comprarla porque pues no tenemos frijol, no tenemos esta habichuela, no tenemos lenteja, si, (P8-JG, 2016)

Referencia 69 - Cobertura 0,20%

pues si yo lo produzco aquí en mi finca no, de lo que se compra pues no se sabe cuál es el proceso de producción ahí si no, se los consume con cierto recelo, con cierta reserva, más, sin embargo, como la vecindad es digamos muy buena gente, aquí la comunidad comparte con todos, a veces uno va y visita y le regalan un kilo de frijol, de maíz, entonces ahí se sabe que son productos sanos, que uno los puede consumir así tranquilamente digamos (P8-JG, 2016)

Referencia 70 - Cobertura 0,06%

Ya sabe uno lo que cultiva come, no es lo que va a comprar, que no se sabe cómo es, porque nosotros no estamos cultivando con químicos, (P9-AC, 2016)

Referencia 71 - Cobertura 0,14%

pues uno se hace las ensaladitas, sea de lechuga de acelga, pero ya se ha acabado, tengo los semilleros, pero no he sembrado en estas temporadas porque ha habido poco trabajo y no nos hemos dedicado a esto. Maíz también tuve, ya lo cosechamos y estuve súper pues bueno, aunque era poquitico, eso nos sirve para las gallinas. (P9-AC, 2016)

Referencia 72 - Cobertura 0,09%

no pues una gran ventaja porque uno no se espera a los carros a esperar zanahoria todo lo que se, se cosecha de aquí, la cebolla, uno no se la compra, la arracacha imagínese que, aunque sea para los gastos de la casa. (P9-AC, 2016)

Referencia 73 - Cobertura 0,05%

<p>pues entre toda la salud porque uno en, es decir, de gripas es casi poquitico, que esto es saludable porque ya es orgánico (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 74 - Cobertura 0,04%</p> <p>pues es el beneficio pues para comer porque si no cultivamos la tierra imagínese, (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 75 - Cobertura 0,14%</p> <p>claro que cambia hartísimo porque tener productos como las hortalizas, eso le favorece a uno a cambiarle le habito de vida y la salud más que todo porque si no para vivir enfermo, uno vive saludable. Claro porque nosotros siempre estamos en el proceso, ahora mi esposo está en un proyecto y ya sabe que es bueno. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 76 - Cobertura 0,15%</p> <p>pues cuando tengo las acelgas la preparo, a veces hago guisitos de acelga o a la sopa yo le se picar la acelga para, si no hay casi que no hay repollo le echo acelga porque la acelga se la come mejor el niño que comer el repollo que poco le hace no, las lechugas también a veces a el agua de panela para dormir que es buenísimo le echamos también. (P9-AC, 2016)</p> <p>Referencia 77 - Cobertura 0,23%</p> <p>aaa la tradición las arracachas, eso como una tradición que aquí siempre, uno se la hace para toda sopa, porque yo se echó a las sopitas, por ejemplo, entonces queda buenísimo, el niño dice no me gusta, pero ni las siempre, a veces las hago en pastel. Uuu esas costumbres vienen desde mis padres pues yo recuerdo de mis padres que uno lo que más comía era arracacha, zanahoria, yuca porque la papa, nosotros no comíamos papa, de pronto se compraba una canastica para una semana y ahora le digo que papas y papas, eso es buenísimo. (P9-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 78 - Cobertura 0,08%</p> <p>siempre pues buen en la huerta como se ha sembrado como dicen para coger y pelar propio como dicen, papa hemos echado, arveja, también sembrado frijol, la arracacha, también pues para comer. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 79 - Cobertura 0,11%</p> <p>si para poder mantener darles una cosita que se produzca, sembrábamos papa era para toda la familia, sembrábamos arveja para todos mis hijos que me han acompañado y los que no me han acompañado también se les ha de a dar cualquier puñado de algo. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 80 - Cobertura 0,10%</p> <p>así los preparativos pues el arroz, la sopa de maíz, sopa de trigo, que toca hacer, lo que se compra es la papa y los sazones que se compra para las sopas, eso toca seguir comprando, se compra la papa cebolla para el guiso. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 81 - Cobertura 0,12%</p> <p>con lo que se ha sembrado aquí se coge para la alimentación, lo único que se compra es la papita, lo demás no. Vienen los carros a veces y ahí se compra la papa, el repollo y así. Si lo que cultivamos si o utilizamos, ha sido bueno, mejor lo que aquí no fumigamos (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 82 - Cobertura 0,07%</p> <p>aquí no fumigamos nada, son muy sanos nuestros alimentos, tenemos que echarles abonos que sean orgánicos si quiera, amontonamos todo y de ahí se echa cuando sembramos. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 83 - Cobertura 0,06%</p> <p>la arracacha porque no tiene ningún fumigante de nada, la arracacha es sana, lo que también se me acabo es la batata y la papa. (P10-IZ, 2016)</p> <p>Referencia 84 - Cobertura 0,05%</p> <p>no malos nos, no hay alimento que sea malo, no hemos comido alimentos malos. Todo lo que se ha sembrado no ha sido malo. (P10-IZ, 2016)</p>
<p>Referencia 85 - Cobertura 0,08% conusmo y gasto</p> <p>o sea cosas así que, que uno sabe que las puede tener aquí, hortalizas y todo eso, entonces eso ayuda a disminuir los gastos de la familia, entonces es una parte muy importante (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 86 - Cobertura 0,26% PREPARACIONES</p> <p>eee, se hace locros, pasteles, a veces empanadas no, de arracacha (intervención de la abuela) si hemos tratado como digamos de experimentar que tanto se puede sacar, no solo hacer como digamos como la yuca solo para la sopa y eso si no que se podría hacer pasteles, saber que tantas cosas se podría hacer que tal vez no hemos hecho o experimentado, pero eso si estar siempre, con el maíz el tostado, el mote, eso siempre se hace, son como tradiciones, y eso se hace como a veces cuando hay fechas especiales que se dice, porque ahí esas cosas también se las hace mucho, como celebrar..</p>

<p>(P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 87 - Cobertura 0,13%</p> <p>si, es que por lo menos hay veces que uno no toma café sino aromáticas, para estar bien (abuela) es que es como que cada aromática tiene para, unas para el dolor de estómago, así tienen, cada cosa tiene para algo específico, para la salud si.... Pues ahorita es eso lo que venimos con la huerta, (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 88 - Cobertura 0,31% perjudicial!!</p> <p>si, o sea porque, eee han dicho que hay que disminuirle mucho a lo que es el azúcar la sal, porque es como muy dañino para nosotros, pero entonces nosotros si hemos aplicado eso y poco a poco hemos ido como, le hemos disminuido a la sal, el azúcar, pues, por lo general ya es poco esas cosas y tratar de no consumir tanta comida de fuera si no más que todo de los que es aquí, lo que tenemos porque es más saludable, hemos tratado de estar manteniendo la huerta para poder aquí mismo consumir y no estar trayendo del mercado que no sabe usted de donde es sacado, como fue, y pues a veces puede estar consumiendo algo que te está haciendo mal, tratamos de eso de disminuir esas cosas....y digo en salud eso más que todo (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 89 - Cobertura 0,19%</p> <p>pues la acelga, el pollo, ahorita no tuvimos lechuga porque no se ha hecho semilleros sino lechuga, todo eso, más que todo hacemos como ensalada, tratar, (interrupción) eso es como tratar de, lo que nosotros más consumimos aquí es el sancocho, ya es tradición que se haga eso y la sopa de maíz, lo que se hace a diario y pues que, con papa, con repollo se le echa de todas las cosas, pero pues eso es lo que más consumimos, (P11-JP, 2016)</p>
<p>Referencia 90 - Cobertura 0,11% CONSUMO Y DISPONIBILIDAD</p> <p>al consumo a nosotros nos ayuda hartísimo, antes era enseñado a comprar diferentes partes que bajaban carros así y uno llega a comprar sin saber cómo ha sido tratado el alimento, entonces si tener nuestra propia huerta, verduras eso si nos ayuda bastante. (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 91 - Cobertura 0,07% PREPARACIONES</p> <p>el repollo para las ensaladas, la acelga para los guisos que se utiliza, en el caso del cilantro, el tomate pa los jugos así se utiliza, nos ha ayudado bastante (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 92 - Cobertura 0,16%</p> <p>pues aquí como se tiene la cuestión de las aguas aromáticas ayuda bastante en el caso del limoncillo cualquier enfermedad uno llega lo coge y lo prepara y sale y se lo toma, ahora nos dieron una matica de caléndula así se la está cuidando para que, porque esa nos ayuda a nosotros en alguna enfermedad, en el caso de la sábila esa es pa bajar la fiebre, así... (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 93 - Cobertura 0,06%</p> <p>nosotros en eso, toca decir tener cuidado, ver cuáles son los malos y eso no se utilizado tampoco, pues solo los alimentos que lo benefician a uno. (P12-CC, 2016)</p>
<p>Referencia 94 - Cobertura 0,31%</p> <p>para preparar oiga eso ya preparo le echo de esa flor de liberal, de una flor que le pone a los cercos, de esa le echo a la sopa a la ensalada, y nos hizo un arroz con el cogollo de la yuca, un arroz verde, le echo brócoli, le echo de esta acelga, le echo de este cogollo de yuca y pa los, el día que hicimos frijoles la ensalada, con batata todo eso, para la ensalada, el cogollito, el último arriba de la ramita, y esito no pues yo ya ahí yo ya me encariñe, dije vea cierto, como hay comida y uno que no puede que no puede, disculpas, solo por no hacer las cosas, eso nos enseñó, y en el campo dijo nunca hay que sufrir del hambre, que el hambre que a veces sufren de gastritis por el descuido por no cultivar (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 95 - Cobertura 0,20%</p> <p>quieren hacerse una ensalada, corra a comprar una lechuga una zanahoria en cambio la huerta, sabe que es que come porque uno menos químico, aja, comer cosas sanas, no solamente correr al mercado y eso es afectadísimo con cuanto químico, por eso las enfermedades al estómago tanta cosa que a uno le da a los huesos, le desmoronan los huesos, rapidito porque, porque come todo lo del mercado comprando cosas enfermas ya, vea esta es la huerta vea, ella es mi huerta (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 96 - Cobertura 0,09% PREPARACIONES</p> <p>este ajonjolí, este, se le echa agua panela ha tomado (no, con ajonjolí no) sabe riquísimo, se le echa así, vea, se lo coge, la papita y se la taja, yo si en esas escuelas que me han llevado he aprendido (P13-MV, 2016)</p> <p>Referencia 97 - Cobertura 0,16% SALUD REMEDIOS MEDICINALES</p>

aquí está la sábila la hierba buena, este remedio que para prevenir el cáncer, aquí está la violeta, el tomillo, para sazonar la carne, aquí está el orégano, esto es el pepino de dulce, grandototes, si, vea, esta también es buena pa prevenir el cáncer, esta cebollina para sazonar la carne, cuando no hay ajo se le echa de esita no mas vea, de esa chiquita, aja (P13-MV, 2016)

Referencia 98 - Cobertura 0,26%

y acá ya va a ver las papas amarillas, para el sancocho, machucada, para toda sopa, el tomate pa los jugos para no comprar el frutiño, todo eso nos han enseñado los de las escuelas, ya que vamos, esta es la chauchilla, ha comido (no) es una verdura, hace así unos cositos unos pepinos y se la sancocha y se le hace un guiso y para cuando no hay con que acompañar, solo papa y arroz, ya va acompañado con el guiso, una ensaladita, aja, acá tengo el romero, aja, esta otra mata, esa es la caléndula, todo esto, para allá tengo de esa morera para los cuyes y eso la lechuga que esa se perdió, (P13-MV, 2016)

Referencia 99 - Cobertura 0,57%

eso es yuca vea, y de ese se hace, se le pica al arroz, estico, el cogollo, y que rico oiga, sin sancocharlo porque este es, si se lo sancocha ya no tiene nada de bueno, por eso tiene que picar finítico y ponerlo en el arroz, con la acelga y el brócoli, la cebolla verde, todo eso ya servido, ha quedado un arroz riquísimo, esta es la yuca, ya va saliendo, y aquí a dos meses ya, esa yuca corren hasta allá vea, largototas, y ya no compro ya yuca, lo que tenía que comprar yuca ya no, una matica está pelando pal almuerzo, aquí hay lechuga, haba también vea, las habas, también, para no más de no ir a comprar esas caruras, que estuvo, tuve las habas ahí, este es el que se echa al agua panela el limoncillo, y aquí tenemos la alfalfa, esa es para los cuyes también esa le doy a los cuyes veces cuando no tengo donde ir rápido a buscar por ahí, vengo y corto, ya tiene como tres cortes, pero se la corta se la palea, se le echa abono y vuelve otra vez, ese es el perejil, perejil, usted ha comido, se le echa a los huevos, se bate, y se pone, y luego se bate y que rico que queda el perejil con los huevos, aja y ahí hay más caléndula, la caléndula es buenísima para los golpes, para el hígado, para todo, pa la inflamación, muy buena, se hace pomada de la caléndula, aja, la pomada buenísima, (P13-MV, 2016)

Referencia 100 - Cobertura 0,24% CONSUMO

con la huerta, ha superado, no pues cuantísimo, ahorita estoy atrasada allá por las lechugas, pero también la lechuga me ha servido hartísimo, la lechuga les llevo a las gallinas y eso la pican hartísimo, y ponen hartito las gallinas no ve que del forraje, a las gallinas y para uno también comer, en las ensaladas se come, o a las sopas también le echo, cuando uno hace sopa de trigo sopa de maíz, se coge las ramitas verdes, se le echa a la sopa y como echar que medio hierve y saque y queda como acelga, muy rico, ha sido la lechuga en la sopa (P13-MV, 2016)

Referencia 101 - Cobertura 0,14% PREPARACIONES

no la ha probado, pruébela, cuando haga cuchuco de maíz coja esas hojitas verdes, así arrancarle así la hoja, se la coge y se las arranca así, se le hace y ya se le echa a la sopa, a que medio hierva, tal vez unos 5 minutos y la saca ya la sopa, y eso le queda como haber echado acelga, muy rico aja, eso señorita (P13-MV, 2016)

Referencia 102 - Cobertura 0,18%

hartísima verdura, la acelga de hartísimo aquí, el brócoli, el repollo, al repollo le eche antes de la papa, cosa que hubo hartísimo que ya se pasaba que ya vengan a traer que necesita y lleve por eso, llevaban repollo, maíz, maíz da bueno también aquí, mmm mejor dicho el maíz, sirve pa comer y pa la hoja pa los cuyes, también, y cuando no tiene carne, pelé unos cuyes y ya, y hay para la merienda, muy bueno esto (P13-MV, 2016)

Referencia 103 - Cobertura 0,22%

ha mejorado, si porque antes nos tocaba comprar la acelga, los tomates, la papa chaucha, todo eso era comprado y desde que nosotros tenemos la huerta por lo menos la verdura ya no se ha comprado, entonces si se mira por ese lado que si es un sostenimiento para nosotros ya no salir a, y es algo que, esto ya no lleva químicos, eso de aquí propiamente se hace el abonito, vea de esto ya de café, cuando ya se palea entonces eso ya se abona a las maticas y eso ya de fumigadas nada, ya es sano, aja, (P13-MV, 2016)

Referencia 104 - Cobertura 0,09%

vea nosotros por lo menos la espinaca la echamos en la sopa de maíz en la sopa de sancocho, la acelga la hacemos en guiso y la echamos en la sopa, todo se le echa, así como decir, como algo así surtidito con verduras, (P13-MV, 2016)

Referencia 105 - Cobertura 0,19%

esa pues a mi mami siempre le gusta cocinarla y que así, así cuando hay leche ,leche, sino así, es que eso es algo muy rico, usted si ha comido, la arracacha eso viene como de nuestros abuelos, pero aquí ya es muy poquita la que la gente la siembra, porque la juventud de ahora no le gusta francamente, no le gusta y yo no sé porque, pero dicen que no que muy fea, que tiene un olor, que más sabor y todo, y eso es algo bien sano (P14-MM, 2016)

Referencia 106 - Cobertura 0,14% TRADICION

por lo menos mi mami ha sido una de ellas y dice y el día que yo ya falte, porque mi mami es una señora de 67 años, y enfermita y si algún día me muero quiero que eso les quede que no pierdan la tradición de la yuca, la arracacha y la batata, por eso, si nunca deja de sembrar esto, y ahora ya mi hija sigue con esa idea (P14-MM, 2016)

Referencia 107 - Cobertura 0,10%

pues más las verduras, nos dicen porque pues son más como alimenticias y todo eso... y es como decir pues nos han dicho, dice mi hija que le han dicho, que esto remplaza a la carne o al pollo, que eso viene puro hormona y eso, (P14-MM, 2016)

Referencia 108 - Cobertura 0,14%

pues alimentos aquí de la huertica no, pero dicen que ya viene el maíz, el frijol, porque dicen que eso viene con mucho químico no, y la papa comprada del mercado, porque si uno la siembra, si no la siembra tiene que comprar y esa viene con mucho químico que le echan, y por eso y todo, es que vienen las enfermedades todo eso, (P14-MM, 2016)

Referencia 109 - Cobertura 0,10%

pues aquí infaltable es la acelga que ahorita está, el frijol, tenemos alverja, eso es lo que se les echa a las comidas y lo que mi mami también siembra la parte de aquí, pues allá la finquita que tiene medio siembra ella, (P14-MM, 2016)

Referencia 110 - Cobertura 0,25%

por ejemplo el repollo, la acelga, yo aquí he tenido zanahoria amarilla, todo eso pues nos ha dado a nosotros para el gasto, para el consumo pues, entonces uno ahí ha tratado de ahorrar algo para otra cosa, aja, entonces vea ahorita por lo menos esas maticas de curuba son dadas de tierra andina y un día yo las sembré ahí y vea, véalas, y eso también nos ha dado bastante para los jugos, uno ya no compra, la fruta, los tomates, también esas maticas Edison me las trajo un día, pero eso que, le dije si y ahora hemos tomado cuantos jugos les dije porque uno si ha ahorrado (P15-MC, 2016)

Referencia 111 - Cobertura 0,25%

y a veces mi esposo dice cierto las cosas que se dan en la huerta son bien dulcecitas porque uno utiliza el abono orgánico uno ya no es con químico, entonces yo les digo a mis hijos estos si sale, productos naturales, le digo, dice mi hijo cierto mamá, dice un jugo por lo menos, porque toca en leche queda bien delicioso mamá dice, entonces eso a uno lo ha motivado y no se a mi me ha motivado mucho las huertas trabajar en los grupos, a mi me gusta bastante, nosotros eso, será que ya la costumbre que venimos así, como 14 años que hay que trabajar y uno dele así, (P15-MC, 2016)

Referencia 112 - Cobertura 0,09%

esa curuba pues buenísima porque vea, es y entonces aquí, aquí hay de varias hay unas que son más delgadas y otras bien gruesas y esas para los jugos son bien deliciosas, eso pues le cuento señorita (P15-MC, 2016)

Referencia 113 - Cobertura 0,14%

mm pues aquí hace cuánto será que tuve una matica de zapallo que le dicen la auyama en Bogotá, pues no hicieron grande hicieron pequeñitos, pero si eso se lo saco para preparar la sopa, me hice una crema no, aquí les decimos un locro, por allá le dicen la crema, pero igualmente uno si ha consumido y las procesa uno mismo, (P15-MC, 2016)

Referencia 114 - Cobertura 0,43%

que son unas como, como batatas grandotas así, y me dijeron que esa la consuma para la diabetes y para bajar de peso, y allá en la nevera tengo y estoy haciendo así todas las mañanas licuo un vasito y me lo tomo (risas) me decía mi hija ay mami usted va a tomar eso y de ahí le digo es para bajar de peso deme a mí un poco, y se puso a tomar, le digo no sabe a nada porque esa al partirla y pelarla parece piña, jiquima llama, la jíquima, y allá en Ipiales la conocen por la Jíquima, y acá en Pasto dicen que la conocen por otro nombre pero allá yo me lo aprendí jíquima me dijeron que era, y compre las semillas y sino que estoy esperando que llueva, las tengo ahí son tres papitas que están agujando para sembrarlas, porque esa la siembra y sale seca la tierra, una señora había llevado una mata pero unas vea así de este tamaño y dijo vea señora dijo, esta es para los que tienen el colesterol alto, para los

<p>diabéticos dijo y yo si dije yo si voy a llevar (risa) y tomar, eso le cuento (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 115 - Cobertura 0,22%</p> <p>eeee, por ejemplo vera no pues, en la fruta más que todo uno que es diabético, yo soy diabética que uno dicen que no hay que consumir los alimentos que sean tanto dulce, pues eso me decía un médico, un naturista dijo que había que consumirlos, porque que igualmente el cuerpo necesita de azúcares, porque al principio cuando recién me detectaron que tenía azúcar a la sangre me impidieron que no podía comer la piña, el banano, el café que si tomaba tenía que tomar amargo y el jugo también sin azúcar (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 116 - Cobertura 0,44%</p> <p>de ahí una señora me dijo que, ella es promotora de salud de aquí de Yacuanquer, dijo usted mismo le está ayudando a la enfermedad porque el cuerpo no está acostumbrado a eso, usted en el café le va a echar un poquitico de azúcar dijo, un poquitico, si no se le queda el cuerpo sin azúcar va a sufrir más se va a acabar más rápido, por eso aquí el café es con un poquito de azúcar, con un poquito, al principio mi esposo decía, si protestaba, decía hija de ese café no me de que esta amargo, decía vea papi es por el bien suyo no por nosotros, de ahí ya se acostumbró y ya dice no cierto el azúcar la sal mucho para el cuerpo de uno, entonces tiene que mermarle, yo a veces banano cuando hay aquí de pronto unito, más nada y la piña también en el jugo sola no, no como, pero en el jugo si pero sin azúcar porque como tiene hartito azúcar no dulce, entonces eso, que yo creo que lo demás no creo que sea malo para la salud de uno, sin embargo uno cultiva uno las cosas con orgánico son más sanas las cosas, (P15-MC, 2016)</p> <p>Referencia 117 - Cobertura 0,20%</p> <p>los alimentos aquí más que todo a diario, uno consume la alverja, el frijol, la lenteja, la papa, la yuca no todo el tiempo, pero si se consume y la arracacha eso sí, digamos la zanahoria amarilla, el repollo, la lechuga, pues eso para las ensaladas, eso es lo que uno utiliza, y como le cuento esto, el perejil nos sirve para los guisos, el tomate de carne también para los guisos, para las ensaladas, para todo nos sirve, eso si aquí en mi casa si se consume eso, (P15-MC, 2016)</p>
<p>Referencia 118 - Cobertura 0,07%</p> <p>si para mi familia pues sí, porque no ve que, porque cuando uno no tiene, pues viene aquí a la huerta y tiene para uno entrar para la alimentación mas que todo (P16-MI, 2016)</p> <p>Referencia 119 - Cobertura 0,07%</p> <p>de acá llevamos cuando hay acelga pues acelga, la espinaca pues para las sopas, la acelga para hacer con el arroz, cuando hay repollo para las ensaladas, sí. (P16-MI, 2016)</p>
<p>Referencia 120 - Cobertura 0,03%</p> <p>si, la acelga, si la acelga, el tomate, todo lo que se da aquí, mejor dicho. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 121 - Cobertura 0,04%</p> <p>si, no se (RISAS). A nosotros más nos gusta la acelga, la lechuga. Lo que más se da eso. (P17-SN, 2016)</p> <p>Referencia 122 - Cobertura 0,05%</p> <p>lo que más comen todos los días, la sopa de fideos, eso lo más que todos los días, arroz y frijol, si siempre. (P17-SN, 2016)</p>
<p>Referencia 123 - Cobertura 0,21%</p> <p>si porque es que a veces no a uno que no se tiene los recursos para comprar las cosas, así vengán a vender lo que sea, no hay, entonces uno va a huertica y coge las cosas que uno necesita y ... si así era que mi mama que hagamos una sopa de sancocho, mama le digo y ahora pero que le echamos, le dije vamos allá a la huerta cojo arveja, se coge un choclo y frito, fresco vea y quedo le dije el sanchito ya ve sin nada de carne nada le dije y tenemos todo lo que era necesario para el sancocho (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 124 - Cobertura 0,22% DISPONIBILIDAD PAROOO</p> <p>La huerta casera si es muy importante en las vidas, porque, porque si, cuando estábamos en tiempo de paro, que los carros no venían y tanta cosa, ya ve le dije lo que sirve tener el huerto porque uno va sacaba cualquier cosa, por ejemplo, trabajábamos con los niños y que no que las verduras y que tanta cosa, pues toca ir a la huerta coger y hacerles, no esperar que nos den. Acá en este lado de acá sembramos para el otro diciembre ya ve para diciembre tuvimos buena para, ya no hubo necesidad de comprarla. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 125 - Cobertura 0,03%</p> <p>pues si la mayoría es para consumo, dependiendo de las cosas que haya, (P18-AC, 2016)</p>

<p>Referencia 126 - Cobertura 0,08% DIARIO el cilantro, las lechugas para las ensaladas, eso sí es de la huerta. El arroz, la papa, los granos, frijol, arveja, lentejas, eso es como lo más esencial de la cocina, el azúcar, la sal. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 127 - Cobertura 0,42% o sea lo que es granos, mas importante, lo que es frijol porque a veces no hay para las carnes pero esos son lo que nos suplementan por lo que es las carnes y todo eso, los huevos caseros, también, esas son importantes porque familias también que tienen sus gallinas venden sus huevitos y van a comprar otras cosas, yo pienso mejor me como un huevo casero que ir a traer fideos o lo que sea a la tienda para la comida, lo mismo el azúcar pues ahorita ya estamos tratando de dejar el azúcar y consumir la panela que es mucho más sana que el azúcar, eso es otro que estamos aprendiendo en las escuelas, no consumas azúcar mejor es la panela o jugos con poca azúcar, si es posible hagan sus jugos naturales de las frutas y pones así natural sin azúcar. Un poco complicado, tenía una prima no yo haya donde yo trabajaba yo no le echaba azúcar y así no mas lo tomaba. De poco a poco vamos avanzando, vamos dejando lo que nos hace daño y comenzando en las cosas sanas. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 128 - Cobertura 0,10% pues de eso que dicen mala pues la sal, dicen que esa es muy mala, el problema es que sin sal es muy grave para comer, yo soy una de las personas que dice ahí esta buena de sal, de azúcar. Hay que irse a acostumbrando. (P18-AC, 2016)</p> <p>Referencia 129 - Cobertura 0,24% APRENDIZAJES ¡!!! que hay cosas que a veces uno dice no eso no es de comer, pero, es por ejemplo esta mata es de chauchilla, y esas son ricas en ensalada o en guiso y yo le decía a mi mama ve esa matica que es porque esa ya viene de años, esa es chauchilla y esa es deliciosa en guisos. De pronto hay cosas que uno dice que para que vamos a tener, pero llegado el caso son esenciales sirven para la mesa de la cocina. Esta es el morero, botón de oro, se las deja al sol las ramas y es buenísimo para que mejoren su postura las gallinas y pongan huevitos. (P18-AC, 2016)</p>
<p>Referencia 130 - Cobertura 0,09% y tenía si quiera para salir a arrancar y para echarle al almuerzo, sembraba repollo, sembrara frijolito con el choclito venia cogía ya tenía hasta la hierbita para unos cuycitos y tenía para yo. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 131 - Cobertura 0,12% DISPONIBILIDAD la huertica es necesaria, porque es necesaria para tener las maticas, no estar corriendo al mercado, se ofrece pues coger una para la olla, se ofrece a venir a coger un choclo, ya se lo echa, coge una mata de arracacha, se compra solo la papita y se prepara la sopita. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 132 - Cobertura 0,09% si ha servido, pues se siembra una mata de papa, una mata de arracacha, frijolito, la muchacha viene a arrancar frijolito, ya coge sus dos plátanos y hace una sopa. Así la alimentación ha cambiado. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 133 - Cobertura 0,07% aquí se prepara el tomate, pues eso si hace la muchacha ya cocina sus papitas, prepara un guisadito, con un huevito y ya hace su sopita, su almuercito. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 134 - Cobertura 0,08% aa si pues aquí da todo, aquí da el tomate, la zanahoria amarilla, eso. Todo lo que uno siembra da, eso sí es tierrita de comida, o que toca es cultivarla la huerta, no descuidarse. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 135 - Cobertura 0,15% los que siempre están son la zanahoria, la lechuga, la, pues cuando hay la batata, el guineo, el maíz, eso siempre sí. La papa, la yuca si es poco porque da harta, pero pues muy demorado y no aguanta para guardarla no aguanta, se hace negra, es como la arracacha porque uno la tiene ahí y a la hora cuando uno va a preparar pela una mata y lleva. (P19-SC, 2016)</p> <p>Referencia 136 - Cobertura 0,28% AROMATICAS solo es el limoncillo, la caléndula, y allá arriba tengo cedrón, y eso. El limoncillo para un dolor de estómago, el perejil también es para, así para un remedio y para también alinear, así las cosas, eso. Tenía otras maticas que sembré, pero se han seco, claro que pena que me daba y las vine a ver y secas ya, el gallinazo también es bueno, el gallinazo en primer lugar dicen que es bueno como para la pulga, en segundo dicen que es bueno como para mal aire. Eso lo he aprendido que mi mamita vivía sabia haber arto gallinazo y desde eso ya va pues uno teniendo ideas de que si es bueno eso. Ella me dejo muchas experiencias para que yo siga. (P19-SC, 2016)</p>
<p>CATEGORÍA: COMUNIDAD Y FAMILIA</p>

<p>Referencia 1 - Cobertura 0,12%</p> <p>para mi familia, para mí eso es, como histórico, que uno viene y les va enseñando a ellos, por lo menos el niño, el vea, él sabe y dice voy a la huerta, o el también a veces ya viene, y pepitas de aguacate o así, viene y las viene a enterrar y también cuando vienen los demás (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 2 - Cobertura 0,04%</p> <p>si de pasar y pasar, ellos así, yo les digo vea esta la huerta, ellos ya saben dónde va cada cosita (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 3 - Cobertura 0,10%</p> <p>para cuando tenemos el repollo (niño habla) y la polilla lo ataca, o lo mismo para esta también cuando esta, la acelga se hizo negra, se hizo feita, entonces me toco de aplicarle así, arrancarle la hoja feita y ya ve están renovadas (P1-MCC, 2016)</p> <p>Referencia 4 - Cobertura 0,07%</p> <p>eso pues excelente bien, pues es un reflejo que deben de tomarlo y una experiencia y es bonito y va y todo y uno dialoga y conoce las personas, lindo para que (P1-MCC, 2016)</p>
<p>Referencia 5 - Cobertura 0,22%</p> <p>aquí pues el que más participa es mi hermano, es el que está al frente aquí al lado, él es bastante juicioso en esto, él está pendiente de la huertica, yo a veces vengo los, los días y ya vengo a mirar a ayudarle a cualquier cosa, pero más la mayoría es el, yo a veces traigo semillas, yo a veces vengo vamos a sembrar, eso hay que sembrar acá, bueno, yo vengo a sembrar, pero él es más, y la señora o su hija, ellas vienen a veces y también vienen a darse su vuelta y ven la huerta cualquier cosita (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 6 - Cobertura 0,24%</p> <p>claro, en planificación hagamos eso, sembremos esto, en eso si ha habido unión porque si, por decir algo, en caso de las de abajo, si no hay la huertica no vamos a visitar a la huerta y como si esta entonces venimos vemos, vemos las gallinas entonces de paso ya venimos a ver la familia, por decir algo ellas, yo no sé igual, pasando un día dos días, si uno no está, llega los sábados viene a visitar la familia, pero si ha habido esa unión si, como más cercanía, el motivo pues la huerta, no, porque si no hubiera de pronto no vienen (risas) (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 7 - Cobertura 0,06%</p> <p>ahorita estamos trabajando en un proyecto de, del farol, y ese nos puede estar sirviendo ya para fumigar entonces sí, ya no se compra, (P2-FM, 2016)</p> <p>Referencia 8 - Cobertura 0,11%</p> <p>claro es que si usted, algo que le aporten y uno tampoco de eso no se trata es apoyar, ayúdate que yo te ayudare, porque o si no, no funciona claro, porque ahí hay algunos, por ahí reciben, pero por ahí se quedan quieticos, pa que, y de eso es que se trata (P2-FM, 2016)</p>
<p>Referencia 9 - Cobertura 0,22%</p> <p>en primer lugar ha sido parte de lo que es la cultura de nosotros, como campesinos no, como mujeres campesinas, porque esta es la base de, de hacer la labor las mujeres en la casa, pero también de generar eee anteriormente nuestras abuelas nuestras mamás no le miraban la importancia lo que es tener la huerta en la casa desde lo económico no, para nosotros ya en, en lo que hemos venido trabajando y conociendo y aprendiendo de unas a otras es que la huerta es parte fundamental de la familia campesina (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 10 - Cobertura 0,30%</p> <p>cuando usted siente se siente estresado cuando siente que no tiene, a veces con todos estos cargos de esta sociedad y de lo que uno piensa de lo que está pasando en Colombia, a veces uno viene al huerto y, y con solo tocar las plantas y pensar en las plantas ya, sale con otra forma de, hasta con ideas, de que esto vale la pena y que toca seguir y que hay que hacer conocer a las familias y hay que conocer a otras familias campesinas que aún están perdidas porque se fueron por, por lo que es la comercialización que porque esto me da más plata, que ya perdí mis semillas propias que ya no hay el maíz que ya no hay el frijol, entonces todas esas cosas uno aquí, aquí hay valores grandes (P3-FG, 2016)</p> <p>Referencia 11 - Cobertura 0,17%</p> <p>por eso decimos que las mujeres tenemos que asumir, no porque no haya, nos hayan dejado la tarea no, si no que es una misión que tenemos las mujeres más que todo, venden y preparan la comida es que si bien hoy la sociedad no se alimenta con una aromática, uno tiene que ver que dentro de los alimentos, tiene que echarle algo de sazón de esto, para no comprar el sazón, y es natural, natural</p>

(P3-FG, 2016)

Referencia 12 - Cobertura 0,46%

aquí nosotros estamos trabajando unos procesos de organización de base que decimos, nuestras palabras y a veces nadie entiende que es base, hablan de bases militares, y nosotros hablamos de base, donde se sienta la, para empezar la construcción, nosotros las bases como organización como escuelas, somos nosotros las familias entonces tenemos que tener las bases de donde partir para avanzar y en eso hablamos que tenemos que tener la economía propia y dentro de la economía propia están los mercados campesinos que no son mercados de, de tanto de comercialización, si no de encontrarnos, y yo llevar lo que tengo aquí y otra familia lleva lo que tiene en su huerto porque no todos los huertos son iguales, usted se ha de dar cuenta que en los huertos hay una gran diferencia, podrán haber muchas plantas, pero la forma de hacer el huerto y de que cada quien ve su huerto es diferente, entonces desde ahí es la autonomía y la soberanía, que yo siembro lo que yo veo que quiero y necesito, y en ese encontrar de conocimientos en los mercados hacemos eso (P3-FG, 2016)

Referencia 13 - Cobertura 0,15%

compartimos, cambiamos, nos regalamos y algo también vendemos, es como volviendo a otra parte fundamental, y es darle no dar el precio al producto sino la importancia del producto que es bien distinto al precio porque uno le podrá decir o esta planta no vale nada, pero si usted le da la importancia que esa planta tiene no tiene precio (P3-FG, 2016)

Referencia 14 - Cobertura 0,46%

pues lo de la comida que es una cosa, pero lo más importante del mercado es el, el volvernos a reencontrar en familias porque mira que ya el, el supermercado o los mercados estos, si usted ya va a esos espacios usted ya no va a ir y se va a parar y charlar y estar charle y charle allí, porque ya le dicen que este está sospechando que no está comprando nada, en cambio el mercado campesino no es solo para eso si no es para conversar, ir a conocer que está pasando en tal vereda y en la otra y en esta, o si algo personal mío me pasa o que te ha pasado, es también eso, y eso es parte de ganar, eso es ganancia para la sociedad, porque como nos han deshumanizado tanto y a nosotros hablamos descampecinado que nos quieren volver modernos, entonces cuando lo modernizan creen que esto no tiene valor y que en sí, lo que hace es cogerse estos conocimientos, llevarse estas mismas plantas patentarlas y se acaba el cuento, y perdimos la autonomía y soberanía en los campos, en los territorios campesinos, por eso nosotros también hablamos ahora es de los huertos (P3-FG, 2016)

Referencia 15 - Cobertura 0,02%

se habla que la huerta es parte de la economía familiar (P3-FG, 2016)

Referencia 16 - Cobertura 0,23%

no pues en lo que tiene que ver desde los campesinos digámoslo a sí tradicionales a los campesinos, que hablamos nosotros escolarizados, es duro porque el campesino tradicional se limitó a sembrar por su temporada y, y ya empezar a mirar las semillas que llegaba, el químico que llega y viendo lo que hace el uno y el otro, sin una visión de pensar por qué yo lo hago, porque, solo por ver que otro lo hace, porque hace ha pasado en muchos campos, uy que el uno sembró esto entonces todos a sembrar esto, que el otro sembró esto (P3-FG, 2016)

Referencia 17 - Cobertura 0,14%

aquí ha habido proceso porque eso no es fácil, tener estas plantas que están aquí hoy, no ha sido fácil, ha costado, aja ha costado traerlas porque ya esto cuando empezamos a sembrar, así a recuperar de nuevo esta parte, casi era parecido a lo que se mira hacia allá, esa sequía y esa tierra árida durísima, pero se ha recuperado (P3-FG, 2016)

Referencia 18 - Cobertura 0,32%

porque nosotros a veces hablamos de lo que es el campo no, y es que cualquiera puede decir que es agricultor, que el agricultor cualquiera puede serlo porque va y arrenda una tierra y le echa el abono que sea, químico lo que sea, produce y vende al mercado y con todos los químicos y todo, y gana su plata, el campesino no es agricultor el campesino es labrador de la tierra entonces no es explotarla y a dejarla muerta con todos sus químicos si no que va labrando, y labrar es la palabra misma lo dice, voy a labrarme, entonces es una gran diferencia y por eso decimos que es discutible mucho la palabra campesino, porque cualquiera dice yo soy campesino, pero yo soy campesino al ser campesino es una diferencia grande, si (P3-FG, 2016)

Referencia 19 - Cobertura 0,11%

no pues que es uno, se aprende a, a cultivar las plantas, lo que uno a veces se va para otro lado mira y observa y, y aprende a cultivar termina siendo el legado de los padres la costumbre de los padres

<p>transmitida a los hijos, en este caso) (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 20 - Cobertura 0,06%</p> <p>pues si es bueno porque le digo pues uno se cómo lo puedo decir, se aprende a ser comunicativo con las demás personas para compartir, mejor dicho (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 21 - Cobertura 0,16%</p> <p>eso es más unión, con los ahorros, los talleres, se da más confianza con la gente porque a veces somos vecinos y no nos prestamos para, entonces en el ahorro, mientras está ahorrando conversando o se distrae y es bueno porque a veces a uno le dan ideas o así se conversa cosas y se distrae siquiera y hace cursos, el de ahorro y está saliendo de la rutina diaria (P6-EZ, 2016)</p> <p>Referencia 22 - Cobertura 0,10%</p> <p>si se sienten bien, se sienten más unidos, porque a veces se van a jugar y a veces lo dejaban a uno solo, y entonces uno ya les dice vea vamos a hacer eso y después se van a jugar o hacer alguna cosa, entonces si hay más unión (P6-EZ, 2016)</p>
<p>Referencia 23 - Cobertura 0,25%</p> <p>pues una la enseñanza que uno les enseña, pues les digo esto es así, la tierra hay que sembrarla, hay que quererla mucho, le digo no maltratarla, no por o sea en eso ya de contaminación de la tierra eso ya no queremos para la tierra porque con el tiempo se nos muere la tierra, luego hay que cuidarla de esta forma, hay que quererla mucho luego porque ella es la que nos da la vida a nosotros, tenemos sembrado algo pues comemos todo entonces ella hay que quererla la tierra y no dejar de estar ahí con la tierra sembrándole alguna cosa y cuidar más que todo. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 24 - Cobertura 0,15%</p> <p>pues para mí si, pues tradicional porque pues uno la tierra, pues no es hartísima en cantidad que tenga, pero pues si sabemos trabajar la tierra. Porque pues aquí hay gente que tiene mucha extensión de tierra, pero no, no se dedican así ni siquiera una huerta y nosotros no pues es muy poquita la tierra, pero nos gusta sembrar y tener las cositas. (P7-MIC, 2016)</p> <p>Referencia 25 - Cobertura 0,16%</p> <p>pues de la comunidad pues como decir, aquí pues es la comunidad pues son muy pocas las que están en esas organizaciones, pues para mí la comunidad pues claro o sea se le enseña pues la comunidad pues como le digo, la comunidad es así como decir no, no le interesa, así como decir dar, que como decir animar a la gente, sino que a veces la organización nos ha servido. (P7-MIC, 2016)</p>
<p>Referencia 26 - Cobertura 0,35%</p> <p>si porque como yo siempre he dicho se recuperan espacios familiares con la huerta casera, eee por ejemplo porque uno anteriormente los espacios que se compartían con la familia eran alrededor del fogón, pero ahora como tenemos la estufa de gas, no se puede hacer eso, pues porque cuesta y ahora leña tampoco hay, entonces ya el espacio que se compartía con la familia ahora es frente al televisor, pero es una charla muda donde nadie habla, nadie opina, nadie dice nada mejor dicho, ahí mejor dicho que problema con el que hable, si, entonces esta huerta sirve para digamos retomar nuevamente esos espacios y volverlos a practicar porque uno aquí viene, charla, todo mundo opina, que hay que hacer, que es lo que hay, mejor dicho para que las cosas salgan mucho mejores, me parece importantísimo la huerta, (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 27 - Cobertura 0,05%</p> <p>mmm afortunadamente, de aquí de Chapacual se ha caracterizado por, tradicionalmente cada familia tiene su huerta casera (P8-JG, 2016)</p> <p>Referencia 28 - Cobertura 0,09%</p> <p>por eso le digo a diferencia de otras comunidades esta de aquí se caracteriza por eso, toda familia cuenta así no esté dentro de procesos tienen su huerta familiar, su huerta casera, su espacio (P8-JG, 2016)</p>
<p>Referencia 29 - Cobertura 0,31%</p> <p>pues para el grupo significa arto porque uno se conoces con las personas, es verdad que uno es de la vereda, pero pues no sabe cómo vive su vecina ni nada, pero usted en el taller va conociendo a las personas como somos, en la forma de tratar como son entonces así porque uno así puede decir ella es mi vecina la conozco así de pasadita, pero en los grupos ya se integra y es una bonita relación que se hace. Más que todo se entiende no hay ni problemas ni nada, sino que ya lo van conociendo y uno ya se conoce, se fundamenta y es que es bonito como uno se des estresa uno del trabajo de la casa, va a un taller y se olvida de los problemas que tenga, es bonito, en muy interesante, a mí me gusta mucho los talleres. (P9-AC, 2016)</p>

<p>Referencia 30 - Cobertura 0,20%</p> <p>en parte si, sino que, hablar con los jóvenes es muy complicado, tratar de que ellos comprendan lo importante que es el campo, es difícil, porque ellos tienen ideas, como decir, ay yo me quiero ir quiero hacer otra cosa, quiero ir a vivir a una ciudad, quiero estos, entonces es muy diferente y, pero pues si se ha tratado de pues que sí, hay jóvenes que sí, dicen a mí me gusta la huerta, atender la huerta, y si, pues lo que pasa es que, pues no sé si decir esto, (P11-JP, 2016)</p> <p>Referencia 31 - Cobertura 0,22%</p> <p>pero yo lidero un grupo de jóvenes, pero no es con Suyusama, sino que es con ADC, y es por eso sé que es, que son los mismos temas de Suyusama y ADC Y Tierra andina, sobre soberanía y seguridad alimentaria, y como ahorita tengo 30 niños, niños y jóvenes con los que estamos enfocados en lo que es la huerta, y lo que es productos que, tradicionales, cosas así, temas que se han enfocado mucho y por eso sé que hay jóvenes que si saben que si les gusta y hay otros que no, por eso es que digo que es muy difícil... (P11-JP, 2016)</p>
<p>Referencia 32 - Cobertura 0,31%</p> <p>nos estamos aprendiendo a independizarnos más que todo porque uno se vale de toda la familia y que vaya a ella porque a mí me da vergüenza y uno ahí aprende ya que debe de ser responsable con lo que, más que todo con el proyecto a pesar de que ya se acabó nosotros decidimos continuar con el mercado, y sacando los productos para así sembrar las huertas no perderlas porque a veces uno se queda dice no yo ya no me interesa y ahí deja y en la comunidad ha ayudado porque los mismos de aquí porque dicen allá está el mercado de los jóvenes nos vamos hacia allá porque los productos son bien tratados o sea no son solo con químicos, comprados ni nada sino que es con abono orgánico, uno lo aplica (P12-CC, 2016)</p> <p>Referencia 33 - Cobertura 0,07%</p> <p>si porque antes como le digo si la dejaba a mi mamá sola ya ella cuidaba y nada más y ahora no, con el apoyo de mi papá y así entre los tres la organizamos, así (P12-CC, 2016)</p>
<p>Referencia 34 - Cobertura 0,32%</p> <p>no eso nos ha traído más, más unión a la vereda como decir estar más unidas, pues yo creo que vera en un principio de más adelante como francamente de estos programas nunca había salido, entonces uno con el vecino bueno adiós o buenos días no pasaba más pero ahora cuando nos dan esos talleres y todo nos explican tantas cosas y eso nos sirve como para decir, para estar más unidos con la comunidad y así sea los años que tengamos nos ha servido como decir esa escuela como, para mejorar así tenga los años que tenga como más para tener una vida mejor en medio de las comunidades porque uno conocidos, se ha relacionado con otras personas, pues ha sido muy hermoso niña francamente esto, muy lindo, aja, como un ejemplo esto, (P14-MM, 2016)</p> <p>Referencia 35 - Cobertura 0,07%</p> <p>esa fuerza y esa voluntad para seguir esto adelante, si esto muy bonito para que, no le digo estas cosas nunca se ha dado, yo de joven esto nunca mire, (P14-MM, 2016)</p>
<p>Referencia 36 - Cobertura 0,80%</p> <p>si porque es que ahorita, ahora mejor dicho parte de las mamitas, yo creo que, si es también grupal las mamitas, los jóvenes ya son olvidados de las huertas, de cultivar porque solo se dedican al estudio y ya y piensan que el deber de la mama, o sea tiene que hacerle todo y darle todo y si es una huerta, hay personas que no se ocupan de decir yo le ayudo mama yo le ayudo cultivemos esto, piquemos, limpiemos, no. Entonces eso ahorita con eso de los jóvenes si estamos ahí que, hay personas que dicen no es que mi hijo tiene que estudiar, yo sé que tienen que estudiar, los jóvenes son los que tienen que estar responsables de las cosas, los jóvenes con el apoyo de las familias pero son los jóvenes los que tienen que estar ahí, y nos toca salir un domingo a Yacuanquer es los jóvenes, la mama quiere salir a acompañarlo bueno, pero el joven es el que tiene que estar allí, desde que lleguemos ahí hasta que nos tengamos que venir del puesto de trabajo. Si es bueno porque ahí también se da cuenta que los jóvenes si se puede trabajar, se puede ayudar en las labores de la casa, del campo, no solamente Salir del estudia a trabajar a otra parte y dejar olvidadas las tierras, también se puede trabajar aquí las tierras del campo y se puede sobrevivir. Si aquí estamos tratando de seguir adelante, que no nos dejemos y que el grupo no se termine que como sea, cualquier dificultad que se nos presente, o lo que sea lo superamos y que sigamos adelante, que este grupo funcione y que demostremos a Suyusama que, si podemos, que gracias por lo que nos dieron y que no les vamos a quedar mal con, con lo que ellos nos han, pues la confianza en nosotros, tenemos que demostrarles</p>

que si podemos. No estar esperanzados que no nos hagan todo, sino que también nosotros como jóvenes se puede salir adelante y hacer las cosas. (P18-AC, 2016)

Referencia 37 - Cobertura 0,24%

si pues yo poco he aprendido porque motivo de que como me dice que escribo y yo no puedo ni leer ni escribir eso siempre me dificulta, yo cuando recién entre le dije pues, pero ya ve ya he aprendido a hacer abonos he aprendido a cultivar mi huerta y así, hacer hermanables, compartir en la olla, en la comunidad, ir a reuniones me ha gustado arto porque uno conoce las gentes, tienes sus amistades, traen lo que uno no tiene y así, comparto. También comparto pues para las cosas que no hay en otro lado se lleva de aquí y uno lleva de acá. (P19-SC, 2016)

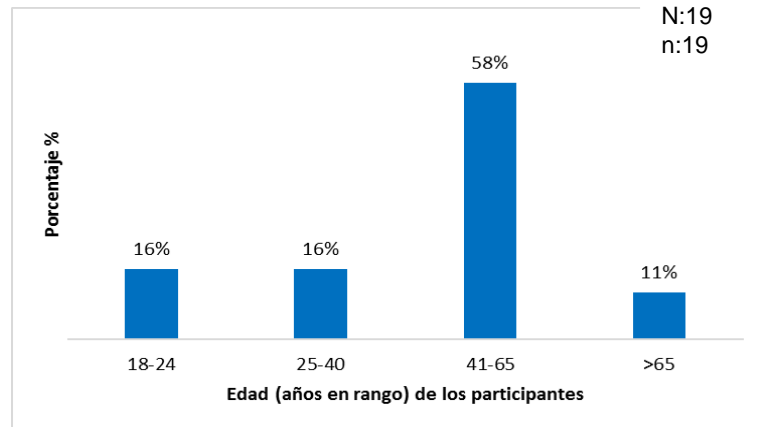
Referencia 38 - Cobertura 0,12%

pienso pues enseñarles lo que yo soy, eso lo que yo soy y como han de vivir porque todo el tiempo yo no voy a vivir, ellos piensan que conforme pues soy yo sigan siendo ellas, para que vean cómo van a vivir, entre más viejas, la vida más dura, entonces yo a ellas las aconsejo así. (P19-SC, 2016)

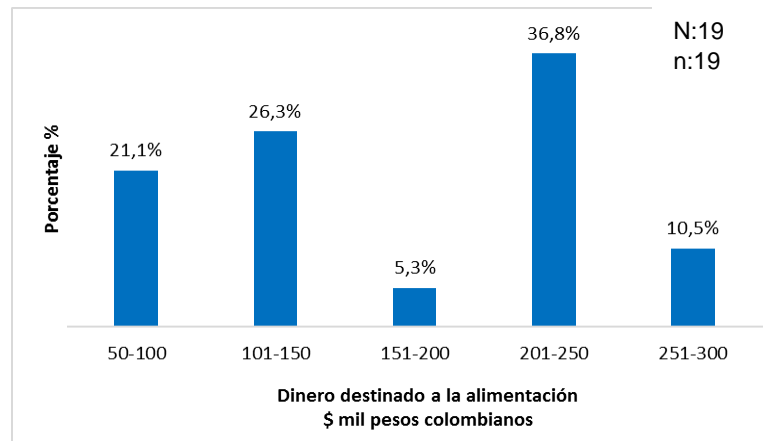
Anexo 7: Codificación de participantes

PARTICIPANTES	CÓDIGO
Participante 1	(P1-MCC, 2016)
Participante 2	(P2-FM, 2016)
Participante 3	(P3-FG, 2016)
Participante 4	(P4-BI, 2016)
Participante 5	(P5-EZ, 2016)
Participante 6	(P6-EZ, 2016)
Participante 7	(P7-MIC, 2016)
Participante 8	(P8-JG, 2016)
Participante 9	(P9-AC, 2016)
Participante 10	(P10-IZ, 2016)
Participante 11	(P11-JP, 2016)
Participante 12	(P12-CC, 2016)
Participante 13	(P13-MV, 2016)
Participante 14	(P14-MM, 2016)
Participante 15	(P15-MC, 2016)
Participante 16	(P16-MI, 2016)
Participante 17	(P17-SN, 2016)
Participante 18	(P18-AC, 2016)
Participante 19	(P19-SC, 2016)

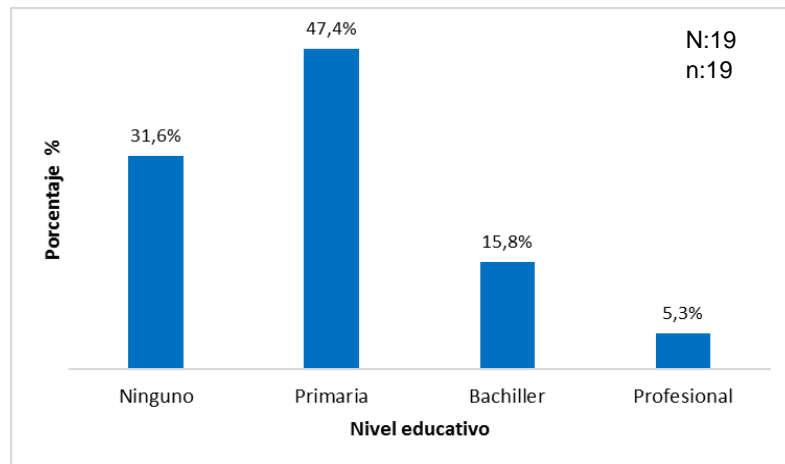
Anexo 8: Gráfica de la edad en rango de los participantes.



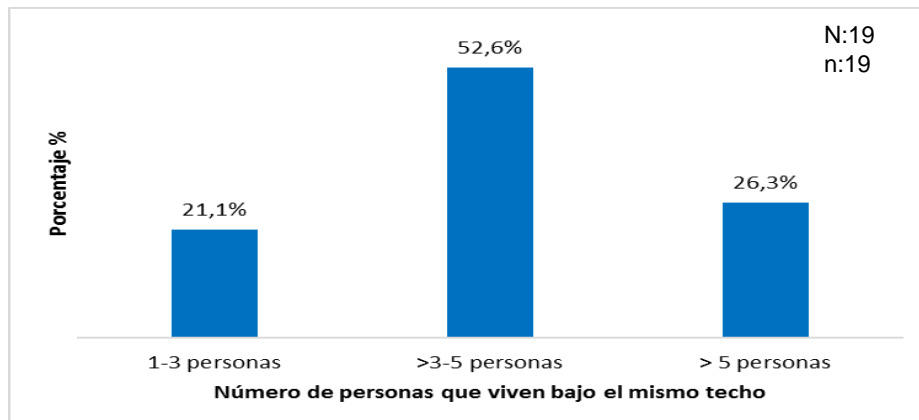
Anexo 9: Gráfica del dinero destinado a la alimentación mensual de los participantes.



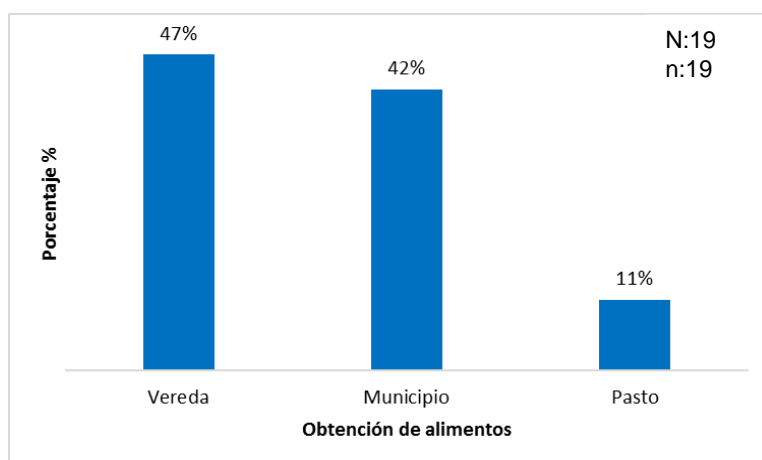
Anexo 10: Gráfica del nivel educativo de los participantes.



Anexo 11: Gráfica del número de personas que viven bajo el mismo techo.



Anexo 12: Gráfica de la obtención de alimentos.



Anexo 13: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Motivación y Experiencia

Subcategorías	Convergencias	Divergencias
Momento de inicio de la huerta rural	Apoyo de una organización o participación en proyectos (< 5 años)	Ninguna
	Las huertas como tradición de la comunidad (> 10 años)	Ninguna
Motivo para trabajar con la huerta rural	Autonomía económica y social	Ninguna
	Calidad del alimento	Ninguna
	Abastecimiento de alimentos	Influencia climática
Calidad de vida	Alimentación sana	Ninguna
	Conocimiento sobre los productos de la huerta: usos y preparaciones	Ninguna
Experiencia	Red comunitaria y familiar	Participación de los jóvenes y la comunidad
	Procesos útiles en la huerta rural	Ninguna

Anexo 14: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Implementación y producción

Subcategorías	Convergencias	Divergencias
Espacio dedicado a la huerta	Zonas aledañas y distantes al hogar	Ninguna
	Relación entre el tamaño y la cantidad de producción	Ninguna
Productos de la huerta	La huerta revuelta	Producción escasa por las condiciones ambientales
Participación	Labor familiar	Ninguna
	La tradición de cultivar	Ninguna
Procesos de transacción	Productos para la venta	Productos exclusivos para el consumo
	Ferías y mercados	Ninguna
	Interacción comunitaria	Ninguna
Dificultades en el proceso de la huerta	Dificultades en la producción de alimentos	Ninguna
	Condiciones ambientales	Ninguna
	Falta de voluntad	Ninguna

Anexo 15: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Ayuda institucional

Subcategorías	Convergencias	Divergencias
Apoyo de la Fundación Suyusama	Formación	Ninguna
	Implementación	Ninguna
Apoyo de otras organizaciones	Existencia de otras organizaciones	Ninguna

Anexo 16: Tabla de convergencias y divergencias de la categoría Prácticas alimentarias

Subcategorías	Convergencias	Divergencias
Aprendizajes relacionados con la alimentación	Uso y preparación de alimentos	Ninguna
Cambios en la alimentación	Consumo de alimentos de la huerta	Ninguna
	Alimentación sana	Ninguna
	Percepción sobre los alimentos	Ninguna
	Alimentos tradicionales	Ninguna

Anexo 17: Mapa de la ubicación de las huertas de las familias participantes

