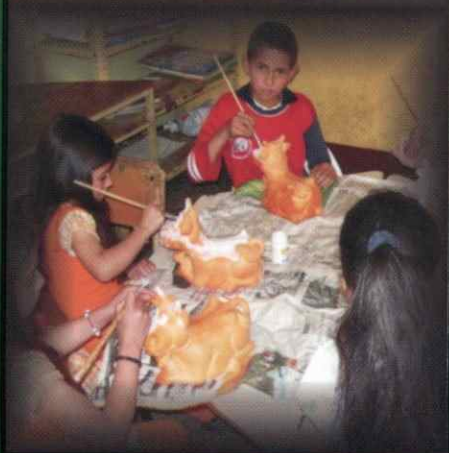
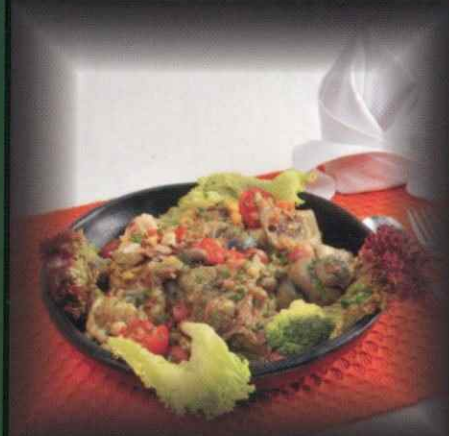
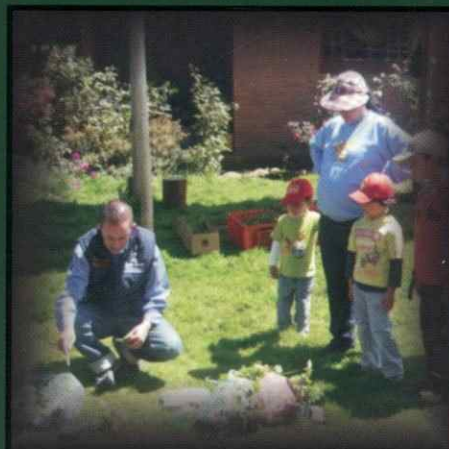


PROGRAMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA - ReSA - PARA LOS MUNICIPIOS DE COGUA, SAN CAYETANO, NEMOCÓN, SESQUILÉ Y UBATÉ, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA



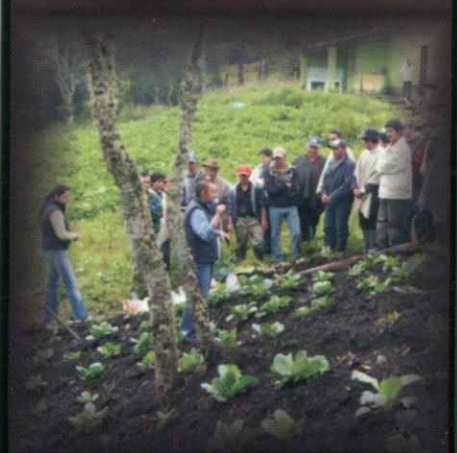
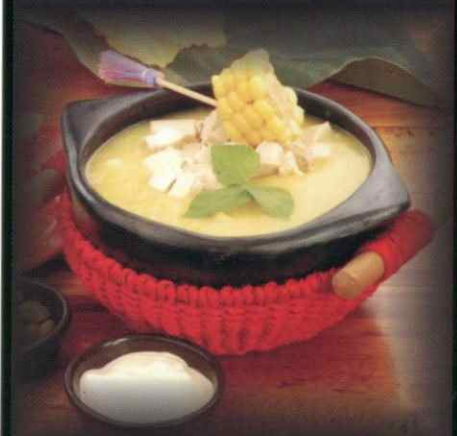
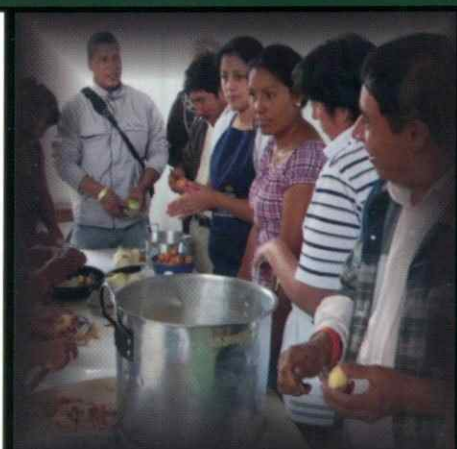
Acción Social

Agencia Presidencial para la Acción Social
y la Cooperación Internacional

Red de Seguridad Alimentaria ReSA®



fedepapa



**Familia que con ReSA produce,
hambre en su finca no sufre...**

**PROGRAMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA - ReSA - PARA LOS
MUNICIPIOS DE COGUA, SAN CAYETANO, NEMOCÓN, SESQUILÉ Y UBATÉ,
EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

JUAN MANUEL SANTOS CALDERÓN
Presidente de la República de Colombia

DIEGO ANDRÉS MOLANO APONTE
Alto Consejero y Director de la Agencia Presidencial para
la Acción Social y la Cooperación Internacional

RAMÓN DARIO ZULUAGA
Asesor del Alto Consejero de la Agencia Presidencial para
la Acción Social y la Cooperación Internacional

JAIME GONZÁLEZ MONTOYA
Coordinador Nacional del Programa Red de Seguridad Alimentaria - ReSA

CESAR ALEJANDRO CORREA
Asesor Nacional del Programa Red de Seguridad Alimentaria - ReSA

MANUEL FERNANDO ÁLVAREZ DÍAZ
Asesor del Programa Red de Seguridad Alimentaria - ReSA Cundinamarca

CAMILO SUÁREZ CASAS
Gerente Federación Colombiana de Productores de Papa - FEDEPAPA

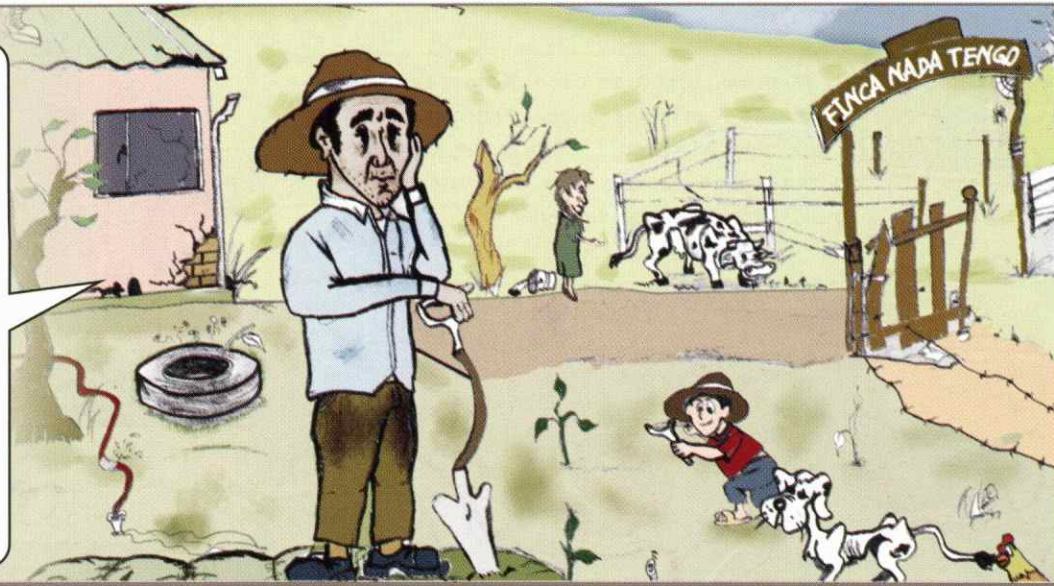
ALEJANDRO ESTEVEZ OCHOA
Presidente Junta Directiva Nacional de FEDEPAPA

PEDRO DAVID PORRAS RODRÍGUEZ
Coordinador General por FEDEPAPA del
Programa de Seguridad Alimentaria - ReSA Cundinamarca 2010

GLORIA NATALY BELLO CASTAÑEDA
Coordinadora de campo por FEDEPAPA del
Programa de Seguridad Alimentaria - ReSA Cundinamarca 2010

FINCA DE AYER: "NADA TENGO"..., FINCA DE HOY: "TODO LO TENGO"

Que pereza, esta tierra no da ni papas y a mi no me dan ganas de trabajar después de las pérdidas del año pasado. Ni siquiera pude cumplir con el crédito del Banco. Que bueno sería tener bastante dinero...



Hola Florentino. Aquí llegó la solución a tus problemas para que no tengas que volver a trabajar. Te compro tus piernas por cien millones de pesos, así estén un poco flacuchentas.



Señorita diablo, cien millones de pesos es mucho dinero, pero mis pobrecitas piernas las necesito.

Esos pesos son para que te diviertas, para que dejes esta finca y te vayas a la ciudad a gozar de la vida con Flor y Betico



Sin piernas no puedo ir a visitar mis vaquitas ni puedo corretear a las muchachas. ¿De qué me sirve ese dinero si no puedo ir donde yo quiera?

Florentino, eres de lo más aburrido... pero como te quiero tanto, te propongo que me vendas tus brazos por doscientos millones de pesos, el doble de lo anterior.



Eso si es un negociazo!. ¿Pero sin brazos qué puedo hacer? Mis bracitos no. Como que esta diablo es más bonita que buena. ¡Qué tentación!

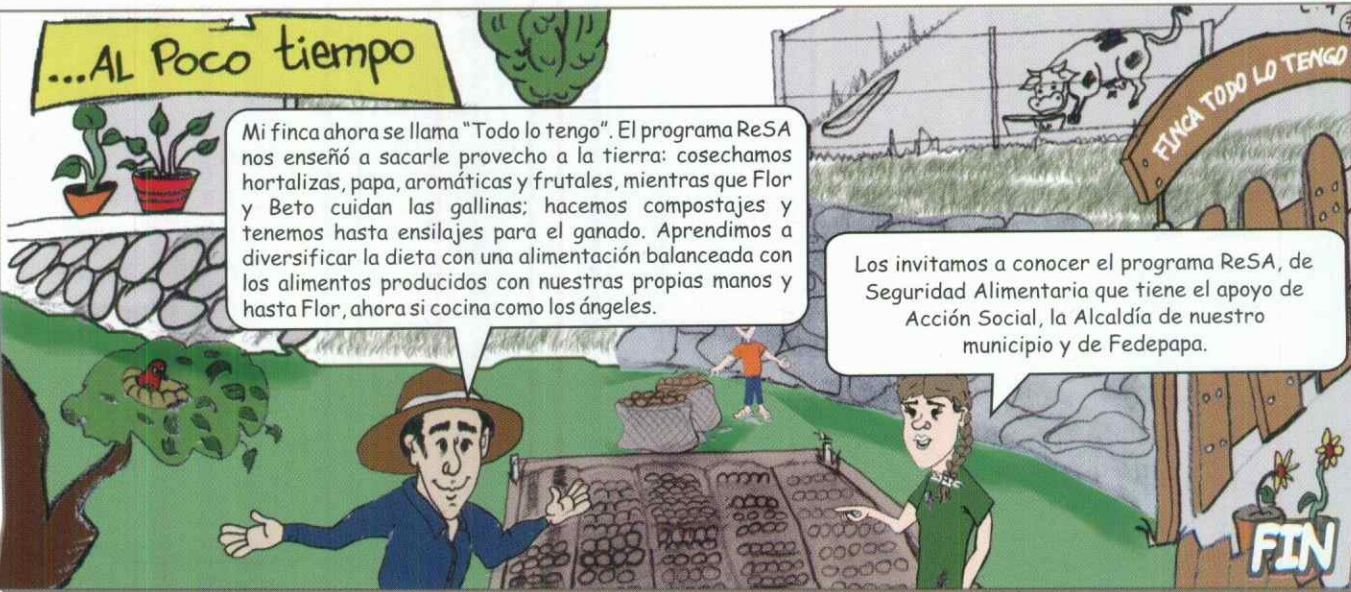


Mi última oferta es por tus ojos. Te doy quinientos millones de pesos para que veas que quiero tu bien. Si no aceptas, fácil me busco alguien más que si necesite esos pesitos y disfrute de la vida sin tener que doblarse el lomo al rayo del sol.

Carros, casas, lujos... pero sin poderlos ver. No voy a escuchar a esta diabla mañosa, váyase de aquí a buscar un tonto más tonto.



Yo tengo mi salud, mis brazos para trabajar, mis piernas para buscar trabajo y mis ojos para ver que lo tengo todo: Mi familia, mi trabajo, mi finca. De aquí en adelante voy a trabajar muy fuerte para que mi terruño sea el más productivo de la región y para que mi familia se sienta orgullosa de vivir en el campo.



...AL Poco tiempo

Mi finca ahora se llama "Todo lo tengo". El programa ReSA nos enseñó a sacarle provecho a la tierra: cosechamos hortalizas, papa, aromáticas y frutales, mientras que Flor y Beto cuidan las gallinas; hacemos compostajes y tenemos hasta ensilajes para el ganado. Aprendimos a diversificar la dieta con una alimentación balanceada con los alimentos producidos con nuestras propias manos y hasta Flor, ahora si cocina como los ángeles.

Los invitamos a conocer el programa ReSA, de Seguridad Alimentaria que tiene el apoyo de Acción Social, la Alcaldía de nuestro municipio y de Fedepapa.

FIN

TIENDA DE LA CHATA BARATA



Yo dejo tallar los riches, así estén picados, en un cuarto oscuro en bultos arrumados, hasta que los brotes estén bien largos y siembro después de unos cuatro meses. La cosecha siempre es muy mala así aplique bastante abono y plaguicidas.



La semilla debe estar sana antes de almacenar y ojala no sea muy pequeña, para que el cultivo sea más vigoroso. Una excelente brotación y verdeamiento se consigue almacenando en un sitio ventilado, seco y a media luz; la semilla de esta variedad puede estar lista para sembrar en unos 45 días.

Por eso el Ingeniero Chucho es tan acertado en sus consejos. Vea don Florentino, ya empaqué las verduras para el guisado o la ensalada; ahí va la arveja que me encargó doña Flor.



La arveja, al igual que el frijol, el haba, la habichuela y otras plantas que dan fruto en forma de vaina, pertenecen a la familia de las leguminosas, principal fuente de proteína vegetal y que puede llegar a remplazar la carne en la dieta.

Yo siembro frijol de cualquier grano que consiga, pero casi nunca me da buena cosecha. ¿Qué será lo que le falta?

Eso pasa frecuentemente con el maíz, algunas hortalizas y frutales que crecen bien pero no producen porque no están adaptados a la zona donde se siembra.



Claro... yo traje un frijol calentano que mi hermano cultiva intercalado con maíz blanco y en ésta zona tan fría nunca ha dado, así le aplique bastante abono. Ingeniero, entonces cómo sacar una buena semilla de frijol o de arveja?

Toda semilla debe venir de cultivos sanos, de alto rendimiento y buena calidad. El grano se deja secar completamente en la planta así como se hace con el maíz; esto permite que madure y esté lista para ser sembrada o se pueda almacenar por algún tiempo, sin riesgos de daño por pudriciones.



A veces me encargan semilla de frijol y arveja que me traen para vender. Yo no sé si lo que dice el Ingeniero se cumple, pero lo cierto es que ya poco vienen a preguntar por el grano para sembrar.

Si, la vez pasada la Chata me vendió grano de arveja no para comer sino para sembrar, con una cosecha muy mala, pero como era poquito, no le hice reclamo pensando que no había cuajado por el verano de comienzo de año.



Lo mejor es adquirir las semillas en almacenes agropecuarios que están autorizadas por el ICA: Algunas semillas como las de maíz, arveja y trigo son "seleccionadas", otras como las de hortalizas y zanahoria son "mejoradas". Para el caso de papa, FEDEPAPA recomienda que sea semilla "certificada"

Y a propósito de hortalizas, esas sí que son buenas para las ensaladas, en cremas y sopas, cocinadas en guiso y en acompañamientos.



Las hortalizas son alimentos que junto a las frutas, aportan vitaminas y minerales. Se consideran alimentos que ayudan a regular las funciones del cuerpo y se deben incluir siempre en la dieta diaria.

A mí que me den poquito de hortalizas como lechuga, repollo, brócoli, espinaca, remolacha y coles. El Beto tampoco se las come ni con ayuda divina. De pronto es porque la Flor sabe poco de cocinar.

Florentino, las verduras son deliciosas y muy nutritivas, lo que se necesita es incluirlas en dietas de fácil preparación como las del recetario saludable del programa ReSA. A los niños se les puede dar algunas de ellas, mezcladas en jugo, en compotas o en cremas.



A mi me gustan las verduras tanto en el plato como en la tierra. Las semillas son bien pequeñas y, generalmente, son materiales producidos en otros países. Estas se siembran en semillero y luego se trasplantan en el lote; de las pocas que se siembra en el sitio definitivo, son la zanahoria, la remolacha y el rábano.

Las semillas de frutas también se deben seleccionar de plantas sanas y frutos maduros. Se pueden extraer semillas como las de tomate de árbol, curuba, granadilla, manzana, ciruela y lulo, dejándolas secar a la sombra sobre una hoja de papel y sembrándolas después de un tiempo en semillero, para luego trasplantarlas.



Mi compa Próspero ya empezó a cosechar uchuva y curuba del ReSA. Esas frutas sí que son dulces y grandes porque dizque la semilla la sacó como está diciendo el Ingeniero Chucho. Además, la comadre Victoria hace dulces y postres, y hasta conserva brócoli, pimentón, cebolla y zanahoria en frascos de vidrio para aprovecharlos cuando no hay cosecha.

Don Próspero siembra todo tipo de plantas y en todo tiempo para tener comida permanentemente. Le aplica abono que producen las lombrices aprovechando los residuos orgánicos de la finca y ya está cambiando plaguicidas químicos por hidrolatos y bioplaguicidas; también tiene cultivos intercalados y trampas.



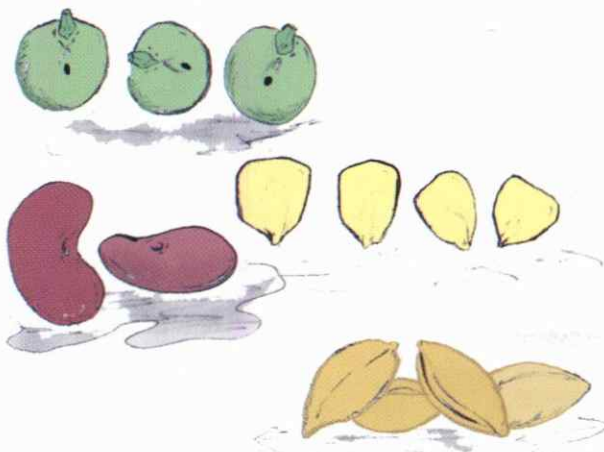
Lo dicho, así con todas esas enseñanzas me van quebrar el negocio. Si Florentino se pone juicioso, en pocos meses ya no lo voy a volver a verlos ni por las curvas. Ahora dirá que va a "mercar en la finca".

Qué buena explicación. Ahora si puedo irme para la casa a llevar este mercadito y empezar a planear mi huerta casera para que sea como la de mi compadre Próspero. Hasta luego y por allá lo espero Ingeniero Chucho para que me aconseje.

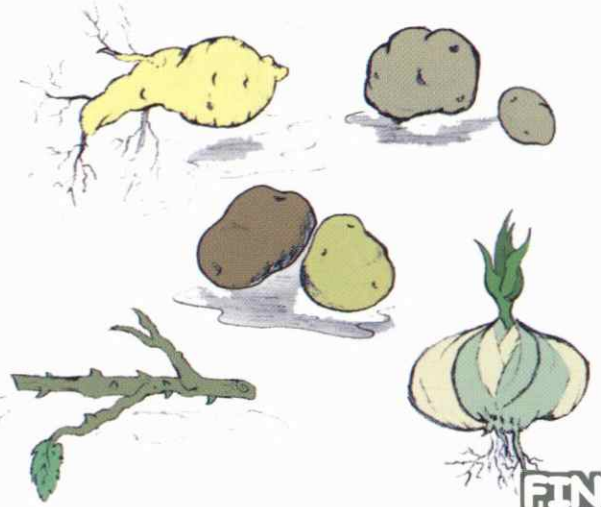


No olvide don Florentino, las semillas se deben seleccionar muy bien para obtener excelentes cosechas. Como último, es bueno mencionar que existen dos tipos de semilla: las semillas verdaderas o sexuales que están contenidas en los frutos como curuba, tomate, uchuva, naranja, durazno, aguacate y, otras estructuras que se pueden sembrar como tubérculos, estolones, estacas, rizomas o bulbos.

SEMILLAS VERDADERAS

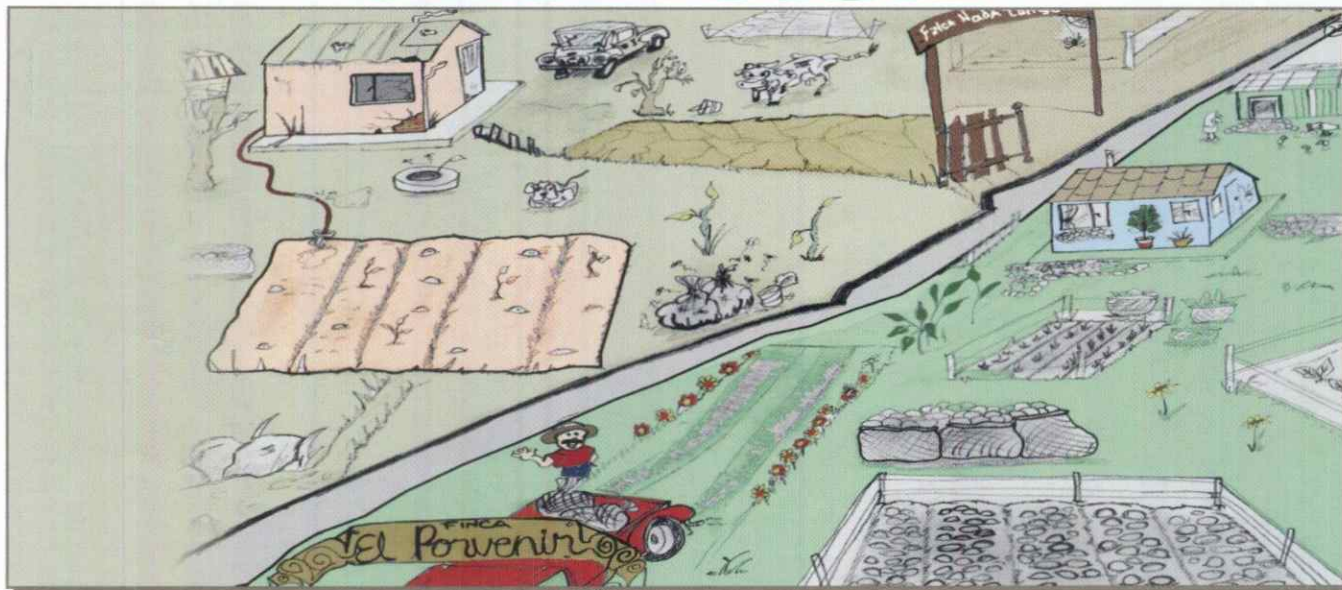


SEMILLAS VEGETATIVAS



FIN

LA HUERTA DE DON PROSPERO



Mijo, deme dinero para ir al pueblo donde la Chata para comprar lo del mercado de hoy, ya que aquí en esta la finca no se dan ni lagartos.

Pues no tengo ni cinco. Dígale al Betico que le pida prestado a Victoria algo de su huerta. Veo que ya empezaron a sacar una cosecha muy bonita de criolla y arveja del lote junto a la casa. Vaya mijo aproveche...

Mi papá si es bien perezoso. Como a él no le toca ir a pedir lo del almuerzo... Pero si está don Próspero o doña Victoria, les pregunto cómo es que se hace una huerta casera.

Buenos días don Próspero. Me mandaron a ver si nos pueden prestar una cebolla larga, unas papas criollas, un puchito de arvejas y unos tres huevos para el almuerzo.

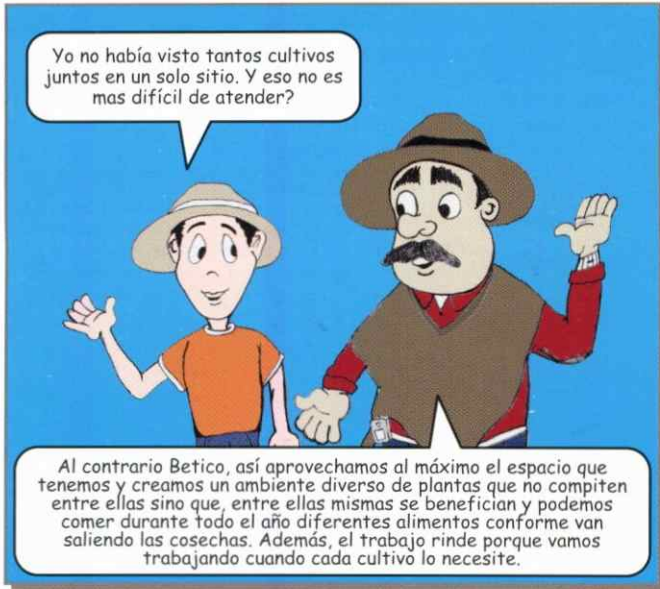
Hola Beto. ¿Cómo es que en la finca de mi compadre Florentino no tienen algo para su propia alimentación? Yo siempre veo a doña Flor bajando al pueblo a comprar lo del diario, pero de siembras o animalitos, nada...

Si señor, en la finca no tenemos qué comer, pero a mi si me gustaría ayudar a cuidar una huerta como esta o unas gallinas que nos den los huevos para la casa y, de pronto, vender para otros vecinos. ¿Usted me podría enseñar don Próspero?

Pero claro Beto, ya que tu familia no quiso participar en el programa ReSA, yo te puedo contar todo lo que aprendimos con los profesionales de FEDEPAPA para que tú lo puedas aplicar. Mira, aquí puedes ver los frutos de nuestro trabajo.

Uyyyy, Don Prospe... Qué cosechas tan buenas! Y que son todas esas maticas que están a este lado?

Aquí tenemos zanahoria, remolacha, brócoli, espinaca, calabacín, ajo, cebolla larga y cabezona roja, fríjol, papa Punto Azul, ICA Unica y Pastusa Suprema, algunas aromáticas intercaladas como yerbabuena y manzanilla y también frutales como fresa, mora, lulo, feijoa y uchuva.



El mismo principio del compostaje lo aplicamos a la gallinasa, es decir, la debemos dejar en descomposición por unos meses para que se vaya secando, pierda olor y elimine algunos organismos malos, mientras que otros organismos buenos o benéficos, nos ayuden a convertirla en un abono útil para los cultivos.



Todos dicen que entre más huela, mejor es la gallinasa! Ahora que Usted me explica, esa idea que le metieron en la cabeza a mi papá, ya no me convence.

...Y mira los resultados: Papas grandes, arveja bien granada, hortalizas y verduras bien pesaditas, frutos de excelente calidad y muy dulces; además, con el compost se mantiene mayor humedad en el suelo y como estamos disminuyendo la aplicación de agroquímicos, tenemos la confianza que estos si son alimentos saludables.



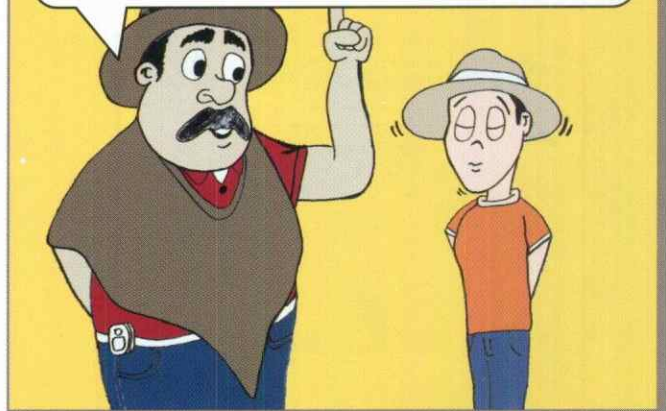
Pero mi papá dice que sin veneno, los cultivos no producen, ¿entonces qué les está echando para controlar las plagas?

El Ingeniero Chucho nos demostró que podemos convivir con algunas plagas y enfermedades en los cultivos porque, aunque haya daño, es más barato dejar a los bichos que coman un poquito, que gastarse el dinero controlando todos los días. El control con químicos no es la única posibilidad que tenemos, sino que podemos hacer **MANEJO INTEGRADO DE LOS CULTIVOS** o MIP.



Manejo Integrado, MIP? Eso nunca lo había escuchado

Es aplicar una serie de medidas de control de plagas y enfermedades para evitar daños en los cultivos, incluyendo trampas, cebos, cultivos asociados, repelentes, uso de semilla certificada, recolectar los residuos de cosechas, hacer las labores a tiempo como podar, aporcar, desyerbar o regar. En dado caso, en el MIP se puede aplicar algún tipo de plaguicida si es necesario, como medida complementaria.



Mira Betico, por ejemplo: con estas plantas intercaladas o alrededor de la huerta, puedo disminuir el daño porque muchas plagas son repelidas; el rábano repele las chisas y el cubio no deja entrar al Gusano Blanco de la Papa. Después cosechamos rábano para la ensalada, cubio para el cocido y lo demás de la huerta... a la olla.



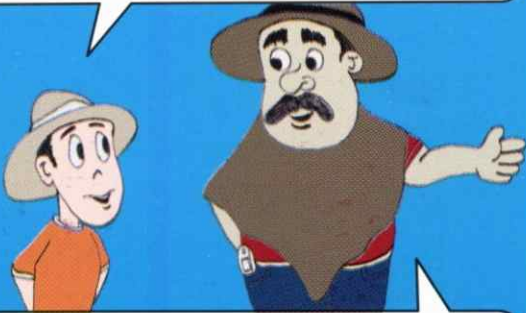
En la olla es que estamos en la casa, porque esto de la huerta es muy fácil de hacer. Claro está que ni el cubio, ni el rábano son de mi gusto. Yo jamás comería de eso... ni siquiera ahuyama.

Y esos plásticos de colores ¿Qué son, para que sirven, por qué tienen tantos bichos ahí pegados?



Son un tipo de trampas para atraer la Mosca Blanca que daña muchos cultivos. Tenemos varias plaquetas de color amarillo que se cubren con aceite y allá cae la plaga; así evito la aplicación innecesaria de plaguicidas y, así podemos consumir con toda confianza los alimentos de la finca.

Mi papá no cree en eso de las trampas porque cuando trajeron las de la "ferozmona" para la Polilla de la papa, eso se picó todita la papa y después le tocó aplicar muchos venenos, pero al final la plaga no nos dejó nada.



Betico...son trampas de FEROMONA. A través de este otro tipo de trampas alrededor del cultivo de papa, se atrae solamente al adulto macho de la plaga y se va viendo la necesidad de hacer manejo integrado: Si caen muchas polillas y no he atterrado, debo hacer aporque alto, si el suelo está seco, debo regar y si es cuando esté amarillando la planta, debo adelantar la cosecha.

Pues parece que mi papá hace todo al revés.... Yo sólo conocía los insecticidas químicos y los abonos que compra y que deja en la casa, junto a mi cuarto.



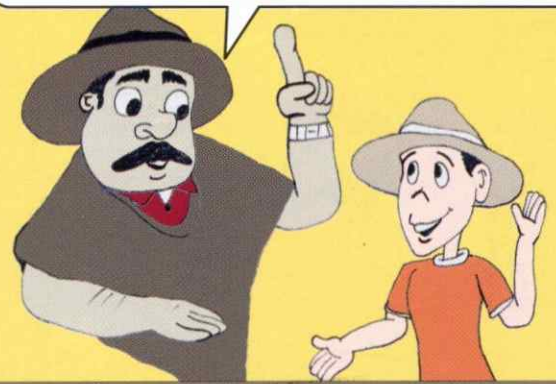
Debes pedirle a Florentino que destine una bodega especial para almacenar y manipular los agroquímicos y demás insumos, para evitar el riesgo de alguna intoxicación por plaguicidas y mantener en orden la finca.

Yo tengo separado todo en la bodega del otro lado de la casa, bajo llave; allá guardo semillas, fertilizantes, insecticidas, fungicidas, herbicidas, coadyuvantes y en ese sitio, preparo los hidrolatos y purines.



Los ¿hidro...qué?. ¿Los pudines no son esos dulces de leche lo mas de ricos que vende doña Anita frente a la Iglesia del pueblo?

Los hidrolatos y purines son preparaciones caseras en que aprovechamos los principios de algunas plantas para el control de plagas y enfermedades. Para los hidrolatos, recolectamos plantas aromáticas que lavamos y hervimos en agua; colamos ese líquido cuando haya soltado completamente y dejamos enfriar para aplicarlo con bomba de espalda diluida en más agua. Para los purines, dejamos fermentar el extracto de las plantas por unos 5 días con la ayuda de levadura y después, lo diluimos en más agua y lo aplicamos como se hace con el hidrolato



¡Increible!. Todo está a la mano y no sabemos aprovecharlo. Mi papá se queja todos los días porque dice que se gasta mucho para un cultivo, pero yo veo que hay forma de ahorrar haciendo lo que usted sabe.

Claro Betico, desde que aplicamos el MIP el dinero que gastábamos de más, lo invertimos en la casa y en el futuro de Rosita que ya en dos años debe ir a estudiar a la Universidad.



Bueno don Próspero, nos falta hablar de las semillas y de cómo se siembran. ¿Me puede explicar?

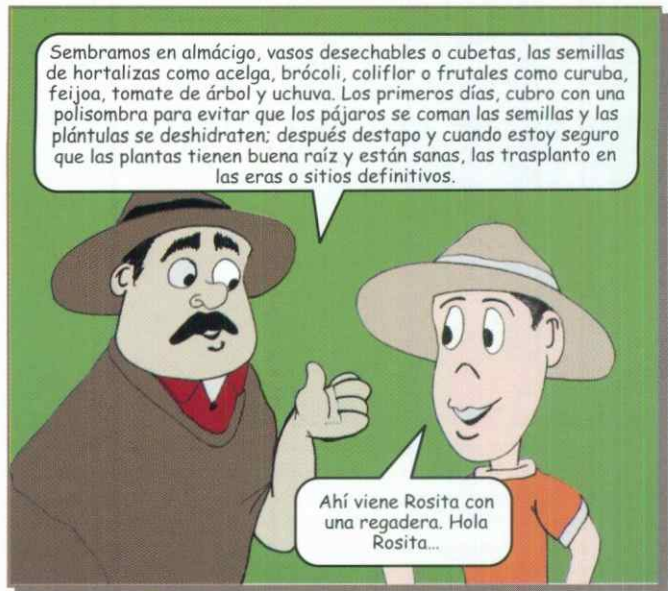


Lo primero que se debe hacer es ver dónde va a quedar la huerta, qué espacio se necesita de acuerdo con la cantidad de alimento que se vaya a producir, la disponibilidad de agua, la calidad del terreno y la facilidad para atender los cultivos. En resumidas palabras.... eso es la planificación.



Mis profesores si me han hablado de la planificación, por eso soy hijo único.

Ja, ja, ja... para eso si pone cuidado el niño..... La planificación o planeación nos ayuda a no desperdiciar y saber qué se quiere hacer. En el caso de la huerta casera, todo comienza con una buena semilla ya sea que la obtenga uno mismo o la compre en sitios de confianza.



Sembramos en almácigo, vasos desechables o cubetas, las semillas de hortalizas como acelga, brócoli, coliflor o frutales como curuba, feijoa, tomate de árbol y uchuva. Los primeros días, cubro con una polisombra para evitar que los pájaros se coman las semillas y las plántulas se deshidraten: después destapo y cuando estoy seguro que las plantas tienen buena raíz y están sanas, las trasplanto en las eras o sitios definitivos.

Ahí viene Rosita con una regadera. Hola Rosita...



Hola papá, hola Beto. Ya acabé de desmalezar el lotecito que trasplantamos hace quince días. El riego siempre lo hago temprano o ya en la tarde, porque eso nos ayuda a conservar la humedad en el suelo. Igual pasa con el trasplante, no lo hacemos a medio día porque hace demasiado calor y las plantas no lo soportan.

Ahora si entiendo... esas plantitas recién trasplantadas son muy delicadas y se debe tener mucho cuidado cuando se riega, en la desyerba y cuando se hace control de plagas y enfermedades.



Exacto Betico, has aprendido los principales cuidados de la huerta: sólo queda que decidas que plantas quieres cultivar. Te recomiendo empezar con maíz, arveja, frijol, haba y papa que se siembran directamente en surcos y no requieren semillero. Pídele a tu papa el lote de la entrada que es muy bueno y yo te regalo unas semillas que tengo en la bodega.

Y yo le pido a mi papá que me ayude con la preparación de la tierra para la siembra. Cuando vea que ya aprendí, estoy seguro que se le quita la pereza.



Hasta luego don Próspero que ya se me hizo tarde, muchas gracias por todo lo que me han enseñado. Ahora si puedo empezar a hacer una huerta casera y aprovechar lo que hay en la finca, para tener nuestra propia comida.

Empieza mañana mismo a hacer el compostaje con los residuos orgánicos que ya te dije y ve preparando los semilleros para las hortalizas y los frutales.



...en la finca de florentino...

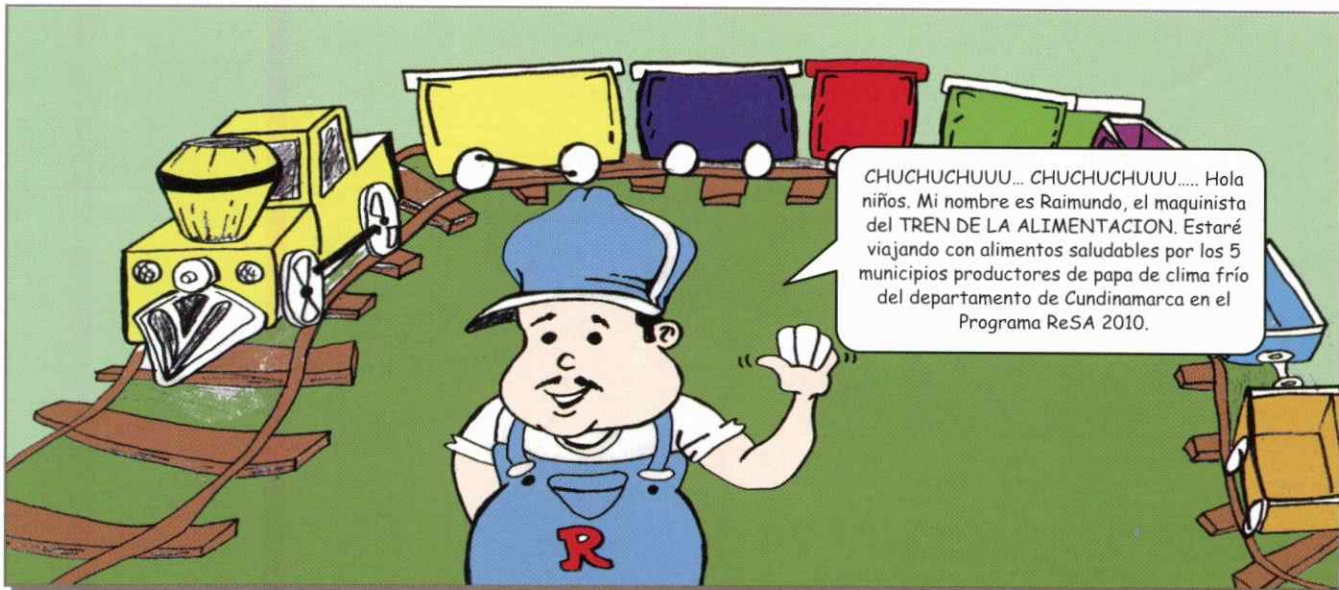
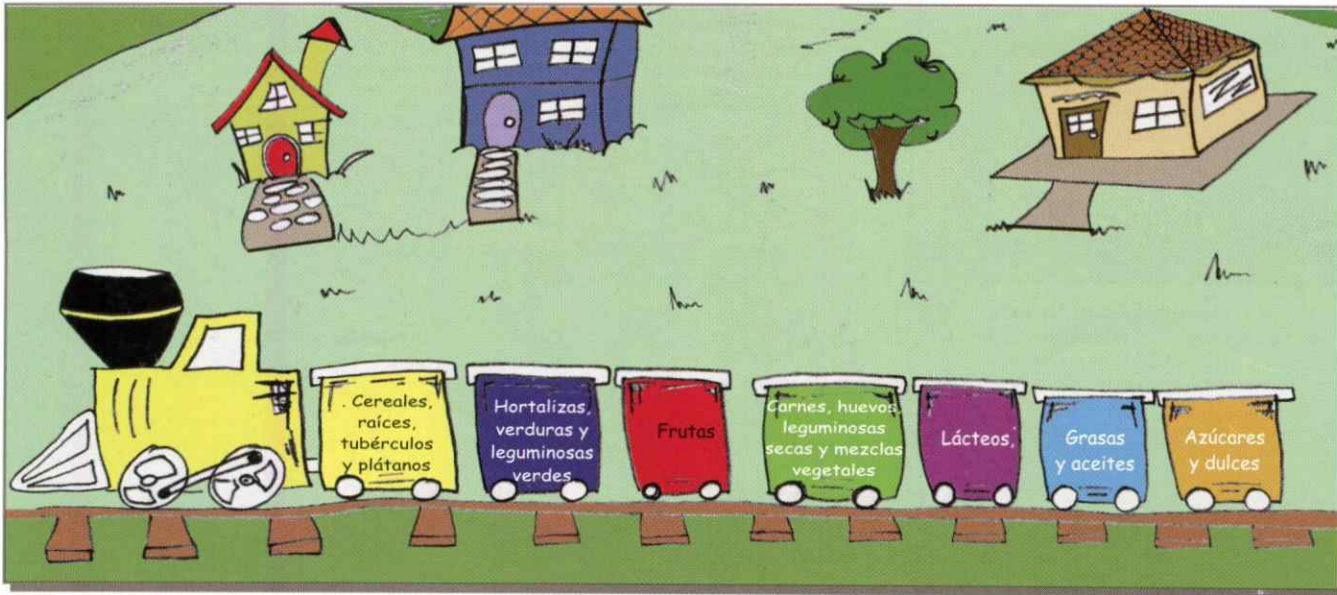
Entonces, mañana mismo comenzamos a preparar lo que se necesite para la huerta, aprovechando el buen clima.

Yo también les ayudo. Para eso voy a dejar algo de semilla de papa criolla y saco la semilla del tomate de árbol para el semillero.

Esta finca sí va a cambiar en pocos días, gracias al trabajo de toda la familia.

FIN

EL TREN DE LA ALIMENTACION



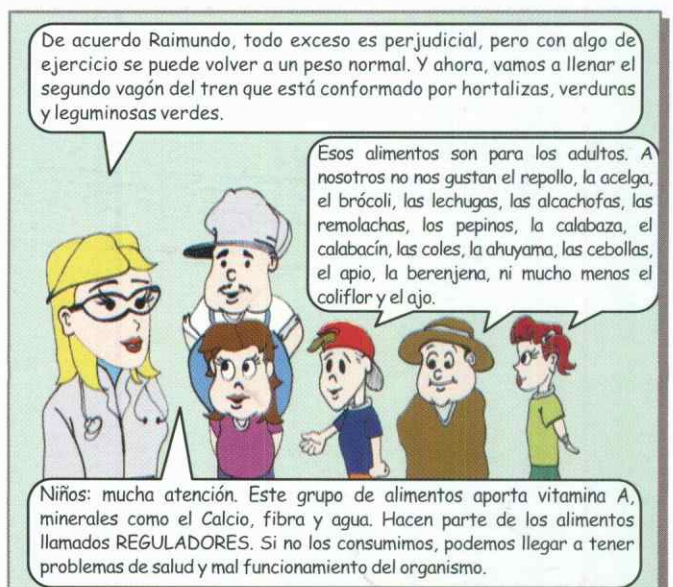
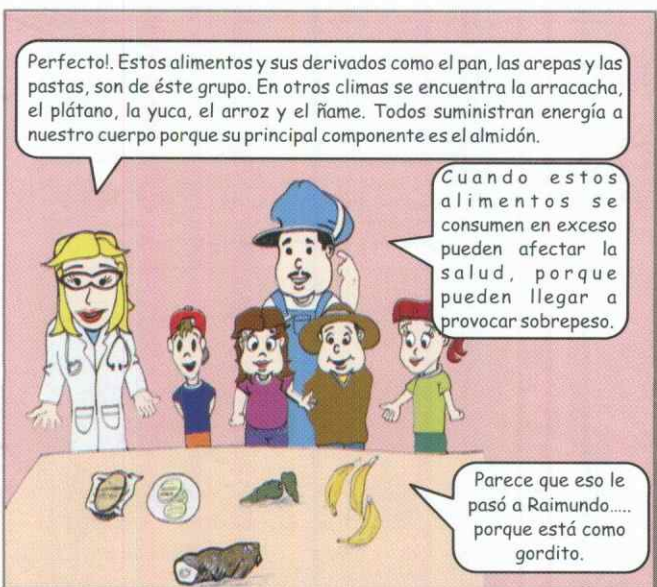
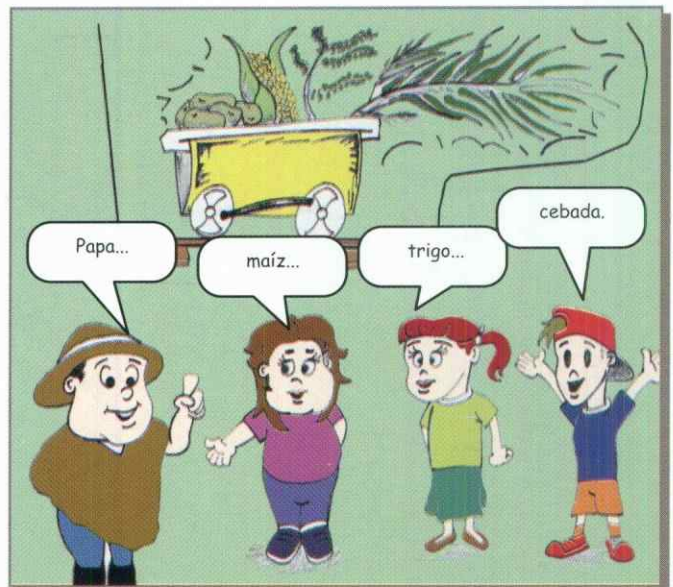
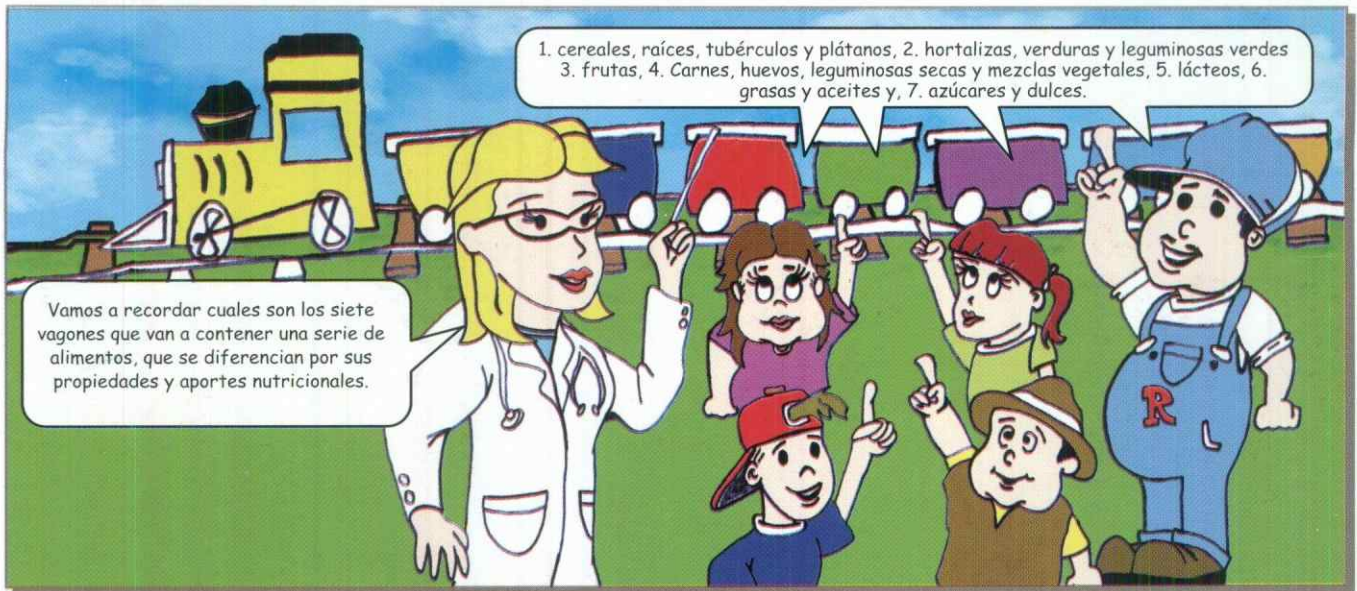
Y yo, Sandra, nutricionista del programa, con éste divertido tren les enseñaré la importancia de una buena nutrición y las principales propiedades de cada grupo de alimentos. Así, todos llenaremos los siete vagones con los alimentos que son como el combustible para que el tren pueda andar adecuadamente.....



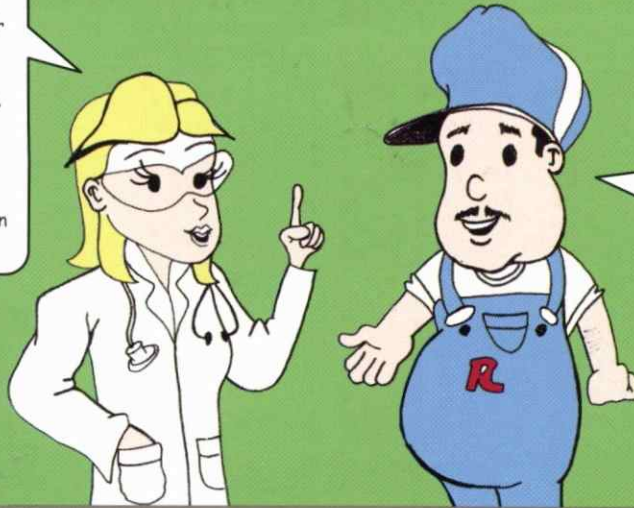
Antes de comenzar, tenemos que decir que los objetivos de la alimentación son: 1. satisfacer nuestras necesidades energéticas, 2. crecimiento y mantenimiento de nuestra estructura corporal y 3. regular los procesos vitales para el correcto funcionamiento del organismo.

La alimentación debe ser balanceada, completa, variada y adecuada, es decir, que en la dieta diaria se ingieran alimentos de los diferentes grupos que vamos a mencionar y Ustedes van a conocer.





Las verduras y hortalizas las podemos consumir sin importar la edad: desde los más niños hasta los abuelitos. Aportan minerales como Hierro, Calcio, Sodio y Potasio; vitaminas necesarias para el normal crecimiento y desarrollo del organismo y son una fuente importante de fibra que ayudan a regular la digestión.



El programa ReSA de FEDEPAPA va a permitir conocer a las familias recetas muy fáciles y deliciosas. Por ejemplo,

Aquí falta hablar de las leguminosas verdes, tales como el haba, la arveja, la habichuela, el chachafuto o balú y el frijol verde. Estas plantas también aportan gran cantidad de nutrientes que ayudan a regular los procesos del organismo.



Estos alimentos se deben incluir en la dieta diaria porque son fáciles de preparar en sopas, cremas, ensaladas o guisados. Las leguminosas verdes son deliciosas, muy nutritivas y acompañan bien a los demás alimentos.



Otro grupo de alimentos que a ustedes les gusta mucho es el de las frutas. Ellas también pertenecen a los REGULADORES y a diferencia de las hortalizas, verduras y leguminosas verdes, las frutas son ricas en azúcares, por lo cual también aportan energía al cuerpo. Cuáles son las que más les gusta? Juguemos con algunas letras: Tú Miguelito con la P, Andreita con la M, Luisito con la H y tú, Clarita con la C.

Papaya, pera, piña, patilla...

Ciruela, cereza, curuba

Higo. Uhhh, no me sé más...a menos que me valga el "hanón", la "huva" o el "haguacate"

Manzana, mandarina, mango, melón, maracuyá, mora...



Por supuesto, las frutas aportan gran cantidad de fibra y vitaminas, especialmente A y C; proporcionan antioxidantes que previenen enfermedades y las podemos consumir también en postres, compotas, jaleas, mermeladas, dulces o jugos. Les recomiendo consumir las frutas frescas, al natural.



Qué delicia, las frutas son muy saludables y se pueden comer en todo momento. Una fruta tiene más beneficio que una gaseosa o un paquete de fritos y son ideales para llevar en la lonchera. Bueno, ya que hemos aprendido cuáles son los alimentos REGULADORES, entonces pasemos a otro grupo importante en la alimentación.

El cuarto vagón que cargaremos es el de carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales; estos alimentos contienen proteínas que permiten la formación de algunos tejidos del cuerpo y por eso se conocen como alimentos FORMADORES o CONSTRUCTORES.

Doctora, hablemos primero de los alimentos de origen animal.

Y ¿cuáles son esos alimentos?



Alimentos como las carnes de res, cerdo, pollo, pescados y los huevos son fuente de proteína de origen animal fácilmente digerible y asimilable. Podemos citar además, la leche y sus derivados, los cuales colocaremos en otro vagón. La carne además, es rica en Hierro que previene la anemia.

Y las personas que no comen carne y requieren el consumo de proteína ¿Qué otros alimentos alternativos pueden comer?

Muy buena pregunta Raimundo. Las personas que no consumen carnes, pueden alimentarse de leguminosas secas como lenteja, garbanzo, frijol y habas secas, arveja verde seca, soya y maní. La binestarina suministrada por el gobierno nacional, también es una importante fuente de proteínas

Todos los alimentos que nos han mostrado en éste vagón son deliciosos.

Ahora cargaremos el siguiente vagón que es el los lácteos, es decir, la leche y sus derivados. ¿Cuáles son esos productos?

Ese grupo si es muy fácil: Leche, yogurt, kumis, queso, cuajada, crema de leche y mantequilla.

Muy bien niños, estos alimentos son de los FORMADORES ó CONSTRUCTORES y aportan adicionalmente Calcio, mineral que fortalece los huesos, uñas y dientes, así como también contribuyen a la dieta con vitaminas A y D y del complejo B. Sin embargo, vamos a dejar la mantequilla y la crema de leche para el grupo de las grasas.

A propósito, ahora viene un grupo que me gusta muchos, que es de las grasas y aceites.

Las grasas y aceites son muy importantes porque hacen parte del grupo de los alimentos ENERGETICOS, pero deben ser consumidos en pequeñas cantidades para evitar posibles problemas de sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con la circulación de la sangre que afectan principalmente el corazón.

Claro Doctora Sandra.... se nota que le fascinan.

¿Existen diferentes grasas y aceites, Doctora Sandra?

Si, existen aceites y grasas tanto de origen vegetal y animal que vamos a diferenciar: Aceites vegetales como de girasol, maíz, oliva, palma africana, canola y maíz; los aceites de animales como el de hígado de bacalao que es muy saludable y sólo se usa con fines medicinales y no para la preparación de alimentos.

Yo conozco las grasas de origen animal como la que se saca del tocino de cerdo, que es deliciosa para todas las preparaciones, como el "Suchi" su chicharroncito!

Ja, ja, ja... Pero cuidado con estas grasas porque son muy peligrosas para la salud si no se controla su consumo. Sería preferible reemplazarlas por aceites vegetales para las preparaciones o, incluir otros tipo de grasas de origen vegetal en la dieta como las que encontramos en el coco y el maní.

Doctora... ¿El coco contiene grasa?

Doctora... el coco me dá miedo... jajaja...

Si niños, aunque el coco se puede considerar como fruta, el aporte más importante de nutrientes está en un alto contenido de aceite que favorece al organismo. El aguacate contiene aceites benéficos como el Omega 3, 6 y 9.

De ahora en adelante voy a dejar de consumir tanto suchi y me voy a dedicar a comer aguacate en ensaladas, arroz con coco, coco rallado, ensaladas de frutas con coco y llevar maní para el viaje.

Bueno, nos falta el último vagón que es que más les gusta a ustedes: Dulces y azúcares, pero que deben ser consumidos en pequeñas cantidades.

Ummm!... Qué ricos son los dulces... melcochas, bombones, colombinas, miel, azúcar, panela, mermelada, bocadillo.....pero ¿por qué no debemos comer tantos?

Los niños tienen razón Doctora, por favor explíquenos ¿por qué no?

Los dulces y azúcares son fuente de energía de momento, por lo que nos sentimos felices cuando los comemos, pero al poco tiempo esa energía se acaba y nos hace falta de nuevo su consumo. Los excesos de dulces y azúcares pueden provocar obesidad y sobrepeso, caries y, en algunos casos, diabetes que es una enfermedad muy difícil control.

Los niños que comen dulces y azúcar en todo momento, deberían disminuir su consumo y llevar este mensaje a las familias: Que aumenten el consumo de frutas que también aportan azúcar y disminuyan el uso de esos endulzantes para las preparaciones como jugos o postres.

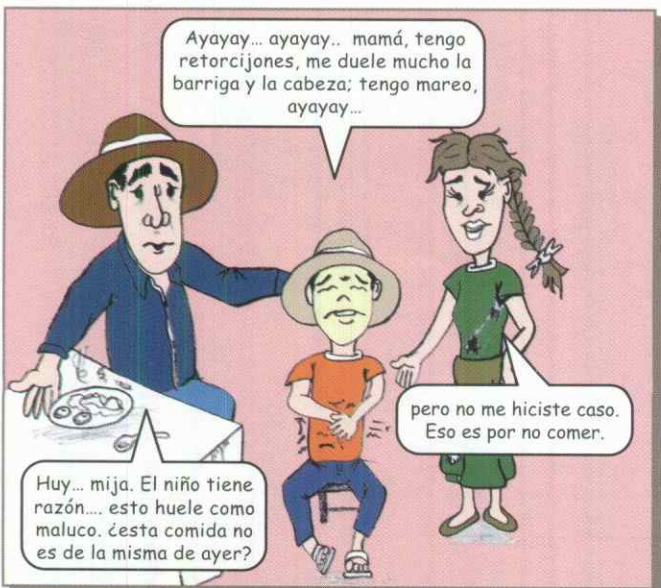
Doctora Sandra. Ya cargamos nuestro TREN DE LA ALIMENTACION COMPLETA y en el orden correcto; ahora me preparo para un nuevo recorrido. Me falta llenar la locomotora con agua y una pizca de sal, para una dieta perfectamente balanceada. Gracias a todos y hasta pronto.... CHUCHUCHUUU...CHUCHUCHUUU...

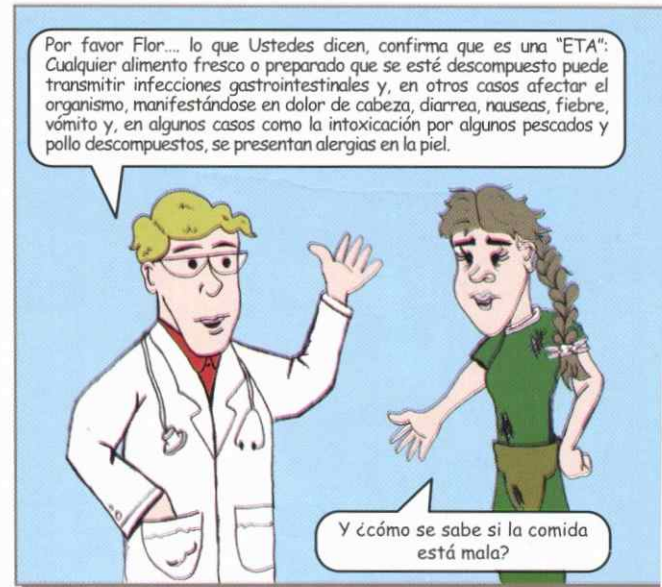
De acuerdo, Doctora Sandra, comencemos a jugar.

Hasta pronto Raimundo, aquí me quedo con los niños para que revisemos los alimentos de cada grupo y sus beneficios.

FIN

MANIPULACIÓN APROPIADA DE ALIMENTOS
ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS





Se debe mantener en un recipiente separado, agua hervida bien tapada para beber directamente o para lavar y preparar los alimentos. De otra parte, para desinfectar superficies, se pueden diluir cinco gotas de clorox por litro de agua, mientras que para las frutas y hortalizas se diluyen tres gotas de clorox por cada litro de agua, sumergirlas por un par de minutos y después jugarlas con abundante agua limpia corriente.

El Doctor Bueno tiene razón mamá, así como hace doña Victoria: allá está todo limpio y bien ordenado; en esa cocina no dejan entrar ni las gallinas, ni el perro ...

No sólo limpieza frecuente en la cocina sino de toda la casa y, sobre todo aseo personal diario: baño de cuerpo entero, cabello recogido, uñas cortas y limpias, no cocinar con anillos. Después de ir al baño y antes de empezar a cocinar, lavado de manos desde los codos con suficiente agua y jabón y secado con una toalla limpia.

¡Será hacerles caso! Nos tocó bañarnos todos los días y con esa agua tan fría... A ese paso nos vamos a desteñir con tanto aseo.

No es para tanto, sólo consejos para evitar que vuelvan con Beto enfermo. Dale "suero casero" para mantenerlo hidratado; agrega una cucharada de azúcar y una cucharadita de sal a un litro de agua y le vas dando conforme veas la mejoría; después le das comida muy suave y nada de dulces o lácteos.

Doctor... le faltó decir: en un litro de agua "hervida". Muchas gracias por todos los consejos; ya el niño tomó color en los cachetes, por eso Usted es el Doctor "Bueno".

Muy bien Flor, ya nos vamos entendiendo. Además, te recomiendo mantener los animales domésticos como perros y gatos fuera de la casa, gallinas y cerdos en sus corrales y los insumos de la finca separados y bajo llave, para evitar posibles envenenamientos.

Pues los animalitos no tienen la culpa, pero lo que sí es cierto, es que muchos de remedios con los que fumiga Florentino, los deja en cualquier parte y de pronto un día de éstos nos vamos a envenenar. El solo olor nos marea y nos hace doler la cabeza.

Esto es peor de lo que pensaba... Mejor ve a la finca de Próspero para que veas lo bien que tienen la bodega donde guardan aparte los plaguicidas. Toma ejemplo de ellos y, de paso, hablas con Victoria para que te cuente lo que aprendió en el programa ReSA de FEDEPAPA, Acción Social y la Alcaldía.

Claro que sí, mañana mismo voy. Bético ya nos contó que aprendió mucho de la huerta casera y vamos a empezar a sembrar. Gracias por aliviar a mi hijo y hasta luego Doctor.

Gracias doctor, ya me pasó el malestar...

Muchas gracias Doctor. Ya estaba pensando ir donde el Compa Próspero para que me diga cómo hacer algunas cosas en mi finca.

De nuevo gracias doctor Bueno, vamos a seguir sus consejos. Yo le cuento a Florentino sobre todo lo que hablamos...

Recuerden, las ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS se pueden evitar si se siguen las recomendaciones de aseo y de correcta manipulación de los alimentos.

FIN



Se debe mantener en un recipiente separado, agua hervida bien tapada para beber directamente o para lavar y preparar los alimentos. De otra parte, para desinfectar superficies, se pueden diluir cinco gotas de clorox por litro de agua, mientras que para las frutas y hortalizas se diluyen tres gotas de clorox por cada litro de agua, sumergirlas por un par de minutos y después juagarlas con abundante agua limpia corriente.

El Doctor Bueno tiene razón mamá, así como hace doña Victoria: allá está todo limpio y bien ordenado; en esa cocina no dejan entrar ni las gallinas, ni el perro ...

No sólo limpieza frecuente en la cocina sino de toda la casa y, sobre todo aseo personal diario: baño de cuerpo entero, cabello recogido, uñas cortas y limpias, no cocinar con anillos. Después de ir al baño y antes de empezar a cocinar, lavado de manos desde los codos con suficiente agua y jabón y secado con una toalla limpia.

¡Será hacerles caso! Nos tocó bañarnos todos los días y con esa agua tan fría.... A ese paso nos vamos a desterñir con tanto aseo.

No es para tanto, sólo consejos para evitar que vuelvan con Beto enfermo. Dale "suero casero" para mantenerlo hidratado; agrega una cucharada de azúcar y una cucharadita de sal a un litro de agua y le vas dando conforme veas la mejoría; después le das comida muy suave y nada de dulces o lácteos.

Doctor... le faltó decir: en un litro de agua "hervida". Muchas gracias por todos los consejos; ya el niño tomó color en los cachetes, por eso Usted es el Doctor "Bueno".

Muy bien Flor, ya nos vamos entendiendo. Además, te recomiendo mantener los animales domésticos como perros y gatos fuera de la casa, gallinas y cerdos en sus corrales y los insumos de la finca separados y bajo llave, para evitar posibles envenenamientos.

Pues los animalitos no tienen la culpa, pero lo que sí es cierto, es que muchos de remedios con los que fumiga Florentino, los deja en cualquier parte y de pronto un día de éstos nos vamos a envenenar. El solo olor nos marea y nos hace doler la cabeza.

Esto es peor de lo que pensaba... Mejor ve a la finca de Próspero para que veas lo bien que tienen la bodega donde guardan aparte los plaguicidas. Toma ejemplo de ellos y, de paso, hablas con Victoria para que te cuente lo que aprendió en el programa ReSA de FEDEPAPA, Acción Social y la Alcaldía.

Claro que sí, mañana mismo voy. Beto ya nos contó que aprendió mucho de la huerta casera y vamos a empezar a sembrar. Gracias por aliviar a mi hijo y hasta luego Doctor.

Gracias doctor, ya me pasó el malestar...

Muchas gracias Doctor. Ya estaba pensando ir donde el Compa Próspero para que me diga cómo hacer algunas cosas en mi finca.

De nuevo gracias doctor Bueno, vamos a seguir sus consejos. Yo le cuento a Florentino sobre todo lo que hablamos...

Recuerden, las ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS se pueden evitar si se siguen las recomendaciones de aseo y de correcta manipulación de los alimentos.

FIN

LA BUENA COCINA ReSA



Comadre, buenas tardes, no me aguanté las ganas de venir a visitarla para que me cuente lo que aprendió en el programa ReSA ... ¿qué es eso tan rico que está haciendo?

Comadre Flor, que alegría verla. Siga y me ayuda a preparar los buñuelos de papa para las onces y un jugo de mora con remolacha para cuando llegue Rosita del Colegio.



No lo puedo creer!. Jamás se me habría ocurrido algo como eso... diga rapidito como son esas recetas.

Con calma Flor.... Antes de empezar cualquier preparación, lo primero que se debe hacer es asear muy bien el sitio de trabajo, diluyendo 5 gotas de clorox en un litro de agua para la higiene del mesón, pasándole un trapo húmedo y limpio; luego secar con una toalla de cocina para retirar los residuos del desinfectante. Después nos lavamos las manos...



Yo solo tengo un limpión para el aseo de todo y cuando está sucio, lo que hago es pringarlo con agua caliente y jabón. Ese trapito me ayuda para agarrar las ollas calientes, secar la loza, limpiar la mesa y hasta para espantar las gallinas...

Esos son errores muy comunes que favorecen la contaminación de los alimentos y los utensilios de la cocina. Es mejor tener un limpión para secar loza y cubiertos y otro trapo diferente para el aseo del mesón. Antes que estén sucios, por aparte, se debe hacer la desinfección, enjuagar con agua limpia y dejarlos secar antes de volver a usarlos.



Tanto limpión es muy costoso... pero bueno, si lo dice mi comadre, será hacerle caso..... ¡Ahora sí a la receta! No me diga que hay más consejos...

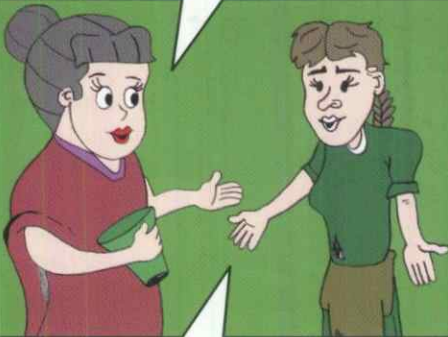
Claro que sí comadre. Ahora se debe recoger el cabello, quitarse los anillos, lavarse muy bien las manos desde los codos con abundante agua y jabón y se seca con ésta toalla de cocina. Para facilitar la limpieza, es bueno mantener la uñas limpias y cortas.



Ahora sí esta lista mi comadre para ayudarme. Vea este recetario que nos entregaron: tiene preparaciones deliciosas con cubio, arveja, zanahoria, papa, quinua, ahuyama, brócoli, maíz, remolacha..., de las que me acuerdo, y que ya he hecho aquí en la casa.

Mientras vemos las recetas, me hace el favor de explicarme lo de los buñuelos y el jugo. A propósito, el Betico me contó que tomó un jugo que Usted le dio.... ¡A que lo preparó como éste, con fruta y verdura!

Lo que se busca con la mezcla es aumentar el contenido nutricional del jugo sin cambiarle el sabor ni el color de la fruta. Es que hace unos meses era una lucha que Rosita comiera las hortalizas y las verduras, pero ahora no, porque hago todos los días de estos jugos en agua o en leche y sigo las otras recetas de cremas, ensaladas, arroces, guisos y tortas.

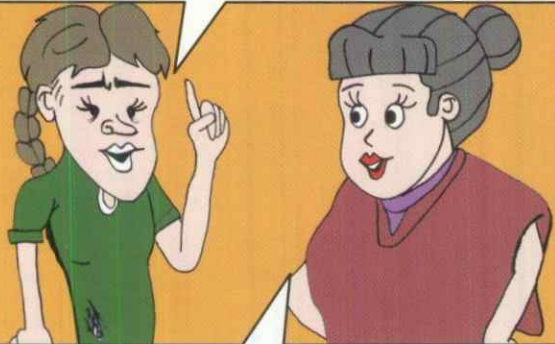


¡El niño se tomó el jugo y ni se dio cuenta. Aquí hay más recetas, una mezclando curuba con calabacín, feijoa con pepino cohombro y otra de tomate de árbol con ahuyama. Se ve que son muy fáciles de hacer.

Si comadre, lo que hay que buscar es la economía pero alimentando muy bien a la familia. Le sigo contando... antes de empezar cualquier preparación con vegetales debemos tener cuidado en mirar que no tengan pudriciones o rastro de deterioro. Todas las frutas y hortalizas las desinfecto sumergiéndolos por un minuto en una solución de un litro de agua con 3 gotas de clorox para eliminarle impurezas, después las juago con abundante agua para retirar el desinfectante.



Pues visto así, tocará hacer la desinfección y después si pasar todas las frutas, verduras y hortalizas por un chorro de agua bien limpia. Es que ese dicho de "mugre que no mata, engorda" ya no se cumple. El Doctor Bueno me explicó lo mismo que Usted me está diciendo, para evitar intoxicaciones en la casa.



Precisamente Flor, porque no sabemos qué residuos de tierra, agua contaminada, plaguicidas o desechos hayan estado en contacto con esos alimentos, por eso es importante no sólo lavarlos con agua sino hacer la desinfección que nos ayuda a eliminar parte de esos residuos.

Continuemos: la fruta fresca y la hortaliza en trozos se licuan en agua hervida; la proporción entre fruta y hortaliza se va buscando conforme a los ingredientes. Cuando esté licuado, se cuele, se agrega el poquito de dulce y listo. ¡A disfrutar!



¿por qué con agua hervida?. Desde que el agua no se vea turbia, debe estar limpia. Yo no le veo problema para usar el agua sin hervir.

La recomendación es hervir el agua, lo que ayuda a eliminar organismos como las bacterias que pueden hacernos daño. Claro, no basta con hervirla, pues también se necesita guardarla en un recipiente limpio y bien tapado, para después beber o para las preparaciones.



De ahora en adelante voy a mantener agua hervida para todos los usos de la cocina. Pero ahora si deme la receta de los buñuelos que están deliciosos...

Para diez a doce buñuelos se necesitan: 2 libras de papa pelada, 2 tazas de pan cortado en cubos, 2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos, 1 taza de harina de trigo, perejil y sal.



LA BUENA COCINA ReSA



Lo que se busca con la mezcla es aumentar el contenido nutricional del jugo sin cambiarle el sabor ni el color de la fruta. Es que hace unos meses era una lucha que Rosita comiera las hortalizas y las verduras, pero ahora no, porque hago todos los días de estos jugos en agua o en leche y sigo las otras recetas de cremas, ensaladas, arroces, guisos y tortas.

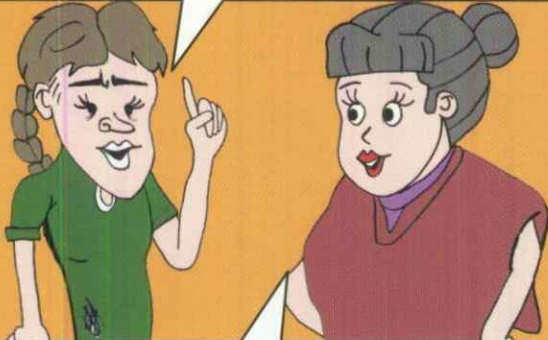


¡El niño se tomó el jugo y ni se dio cuenta! Aquí hay más recetas, una mezclando curuba con calabacín, feijoa con pepino cohombro y otra de tomate de árbol con ahuyama. Se ve que son muy fáciles de hacer.

Si comadre, lo que hay que buscar es la economía pero alimentando muy bien a la familia. Le sigo contando... antes de empezar cualquier preparación con vegetales debemos tener cuidado en mirar que no tengan pudriciones o rastro de deterioro. Todas las frutas y hortalizas las desinfecto sumergiéndolos por un minuto en una solución de un litro de agua con 3 gotas de clorox para eliminarle impurezas, después las juago con abundante agua para retirar el desinfectante.



Pues visto así, tocará hacer la desinfección y después si pasar todas las frutas, verduras y hortalizas por un chorro de agua bien limpia. Es que ese dicho de "mugre que no mata, engorda" ya no se cumple. El Doctor Bueno me explicó lo mismo que Usted me está diciendo, para evitar intoxicaciones en la casa.



Precisamente Flor, porque no sabemos qué residuos de tierra, agua contaminada, plaguicidas o desechos hayan estado en contacto con esos alimentos, por eso es importante no sólo lavarlos con agua sino hacer la desinfección que nos ayuda a eliminar parte de esos residuos.

Continuemos: la fruta fresca y la hortaliza en trozos se licuan en agua hervida; la proporción entre fruta y hortaliza se va buscando conforme a los ingredientes. Cuando esté licuado, se cuele, se agrega el poquito de dulce y listo. ¡A disfrutar!



¿por qué con agua hervida? Desde que el agua no se vea turbia, debe estar limpia. Yo no le veo problema para usar el agua sin hervir.

La recomendación es hervir el agua, lo que ayuda a eliminar organismos como las bacterias que pueden hacernos daño. Claro, no basta con hervirla, pues también se necesita guardarla en un recipiente limpio y bien tapado, para después beber o para las preparaciones.



De ahora en adelante voy a mantener agua hervida para todos los usos de la cocina. Pero ahora si deme la receta de los buñuelos que están deliciosos...

Para diez a doce buñuelos se necesitan: 2 libras de papa pelada, 2 tazas de pan cortado en cubos, 2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos, 1 taza de harina de trigo, perejil y sal.





Se cocina la papa en agua con sal; se escurre y machaca con tenedor. Se dora el pan en mantequilla, se baten los huevos, se incorporan todos los ingredientes y se mezclan bien hasta tener una masa homogénea. Se forman las bolitas y se cocina en agua con sal por 10 a 15 minutos en un recipiente destapado; por último, se dejan escurrir y se sirven calientes.

Es una receta muy económica y está rapidísimo. Es que todos los días la misma papa cocinada o salada nos aburre. Vea comadre... aquí encontré otras recetas muy fáciles con papa, como la mayonesa, la papa rellena y la ensalada rusa.



¡Qué cantidad de recetas tan buenas!, se ven provocativas y se utiliza de todo. La verdad es que para la cocinar si soy negada, pero si es así de fácil como me lo dice, estoy decidida a mejorar las preparaciones en la casa.

¡Así se habla comadre! Lo mejor es que Ustedes ya empezaron a sembrar su huerta casera y vi que tienen los materiales para hacer un corral para unas gallinas ponedoras. En poco tiempo, ya no tendrán que ir a comprar al pueblo y podrán **MERCAR EN LA FINCA**.



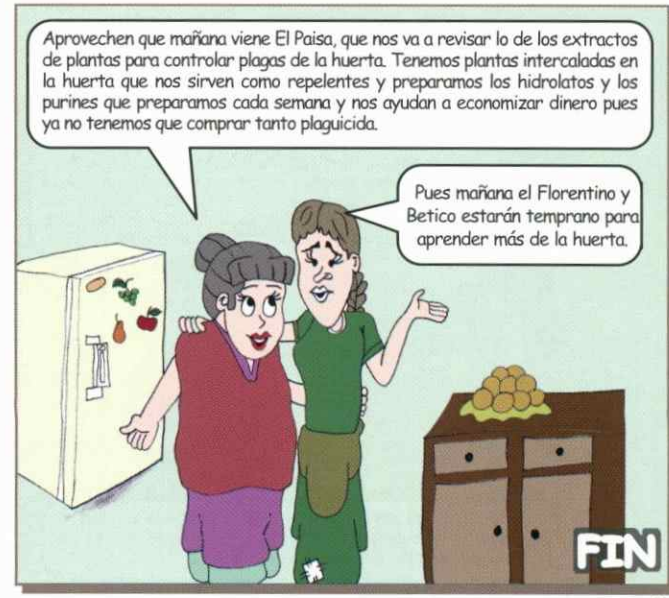
Todos los consejos están muy buenos, pero ¿qué otras cosas debemos tener en cuenta para evitar eso que el Doctor llama ETAs?

Ya hablamos de la limpieza en la cocina y del aseo personal. Ahora otros detalles importantes: Se deben tener cuchillos que no se oxiden para evitar contaminación de los alimentos; tablas de corte preferiblemente en plástico, no en madera que impide que ese material poroso retenga residuos y lavado adecuado de ollas, tapas, recipientes y demás implementos de uso diario.



Las frutas, verduras y hortalizas, en general, se dañan muy rápido porque contienen mucha agua; por eso deben ser utilizadas en el momento más adecuado, sobre todo para que las frutas no se sobremaduren o se pudran y las hortalizas no pierdan su frescura natural, porque eso disminuye su calidad.

Eso sí es cierto comadre. Por eso, ya estoy convencida que el mercado fresco, lo puedo tener en la finca en una huerta como la que ustedes tienen. Ya betico empezó el trabajo y Florentino le va a ayudar. Ellos vienen mañana temprano a hablar con el compa para que le diga cómo sembrar.



Aprovechen que mañana viene El Paisa, que nos va a revisar lo de los extractos de plantas para controlar plagas de la huerta. Tenemos plantas intercaladas en la huerta que nos sirven como repelentes y preparamos los hidrolatos y los purines que preparamos cada semana y nos ayudan a economizar dinero pues ya no tenemos que comprar tanto plaguicida.

Pues mañana el Florentino y Betico estarán temprano para aprender más de la huerta.

FIN

LA FINCA INTEGRAL

Buenos días don Próspero.... Así es que yo quiero mi huerta, por eso vine con el Betico para que nos den algunos consejos.

Buenos días compadre y Betico, sigan para más adentro, sigan, sigan..... Mientras termino de aterrar las maticas de criolla, ¿por qué no van donde El Paisa para que le pregunten sobre el control de plagas?

Eh... avermaría, dichosos los ojos. Buenos días vecinos, vengan para que me ayuden a revisar estas trampitas que son para atrapar los cucarrones del Gusano Blanco de la papa.

¡Con que esas son las famosas trampas para el Gusano Blanco!

¿Eso es una trampa don Paisa?

Si Betico, aquí no hay adultos del Gusano debajo del costal, lo que nos indica que todavía no hay riesgo de daño y que no sería bueno aplicar insecticida. Con esto estamos haciendo monitoreo de la plaga y economizando muchísimo dinero.

Yo sí le aplico a todo el cultivo, haya o no haya bicho. Es mejor prevenir que lamentarse después, así cueste más.

El Ingeniero Chucho nos enseñó que si cae plaga, es mejor no utilizar el insecticida, pero si encontramos algunos adultos podemos evaluar la posibilidad de recomendar una aplicación por el borde del cultivo de papa y seguir con la lectura de las trampas cada semana hasta estar seguros que se ha hecho control.

Yo solo reviso cuando empieza a madurar el cultivo y si hay daño, sigo inyectando el veneno en cualquier momento.

Si se encuentra la larva del insecto ya haciendo el daño, es muy poco lo que se puede hacer. Se recomienda de jar de aplicar insecticida químico por lo menos unos 45 días antes de la cosecha, para evitar que queden residuos del insecticida en la papa.

Si vé papá... las recomendaciones del Ingeniero de Fedepapa son muy efectivas porque aquí no hay plaga. Eso mismo ya nos lo habían contado los técnicos de la Oficina de Desarrollo Agropecuario del Municipio en la reunión del mes pasado.

El niño tiene razón, el día de la charla no le pusimos mucho cuidado pero si me acuerdo que el adulto del Gusano Blanco es un cucarroncito que come hoja de papa.

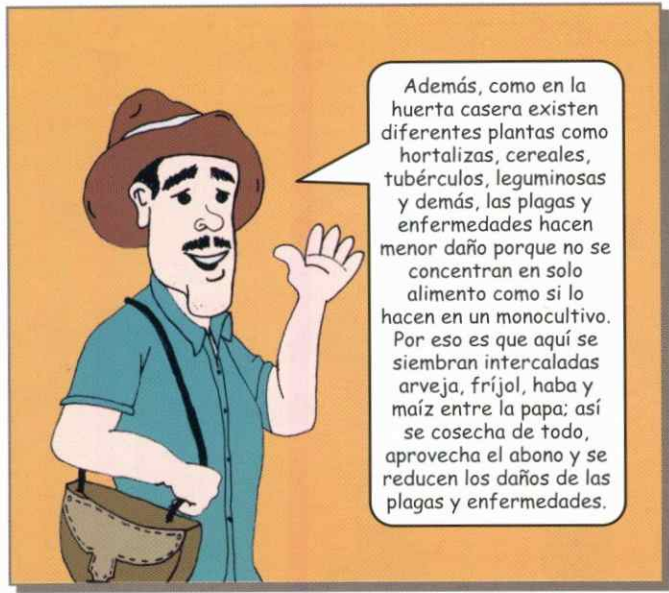
¡Qué gastadera de plata! Nosotros desperdiciamos demasiados productos, sin necesidad. Desde ahora voy a poner las trampas en todas las orillas de la papa y a revisarlas con mucho cuidado.

Así se habla don Florentino. Dese cuenta que se puede permitir un cierto nivel de daño, siempre y cuando no comprometa la calidad y el rendimiento. Así tenemos confianza que los alimentos no llevan tanto químico y gastamos menos en la huerta.



Paisa...¿Y esas maticas intercaladas en la huerta para qué sirven?

Algunas plantas no son agradables para las plagas. Por ejemplo, el cubio es repelente del Gusano Blanco de la Papa, el rábano de la chisa, el repollo y la lechuga de la Mosca Blanca, el poleo de hormigas y la albahaca repele áfidos, Esa propiedad se denomina ALELOPATIA



Además, como en la huerta casera existen diferentes plantas como hortalizas, cereales, tubérculos, leguminosas y demás, las plagas y enfermedades hacen menor daño porque no se concentran en solo alimento como si lo hacen en un monocultivo. Por eso es que aquí se siembran intercaladas arveja, fríjol, haba y maíz entre la papa; así se cosecha de todo, aprovecha el abono y se reducen los daños de las plagas y enfermedades.



Así mismo sembraba mi abuelo y mi papá, pero a nosotros nos parece más fácil cuidar de un solo tipo de plantas. Es que los viejos si sabían más de la sementera.

Como ejemplo le puedo decir que sembrando leguminosas como arveja, fríjol y haba intercalada en la papa, se puede disminuir las aplicaciones de nitrógeno porque estas plantas lo toman del ambiente gracias a una bacteria benéfica llamada RIZOBIUM.



Vean, si la raíz de la leguminosa muestra estas bolitas rosadas o nódulos, quiere decir que si están fijando nitrógeno.

¡Increíble!

¡Así fuera todo de sencillo! Pero...con ese costo de los abonos, ¿qué podemos hacer para remplazarlo?



Aquí aplicamos el compostaje y el lombricompostaje o humus de lombriz, dos alternativas muy buenas que aportan muchos nutrientes, mantienen la humedad y ayudan a mejorar la fertilidad del suelo.

En la casa ya estamos haciendo el compostaje, pero el humus no lo sabemos hacer.

Por favor paisa, díganos ¿cómo se hace el abono de lombriz?



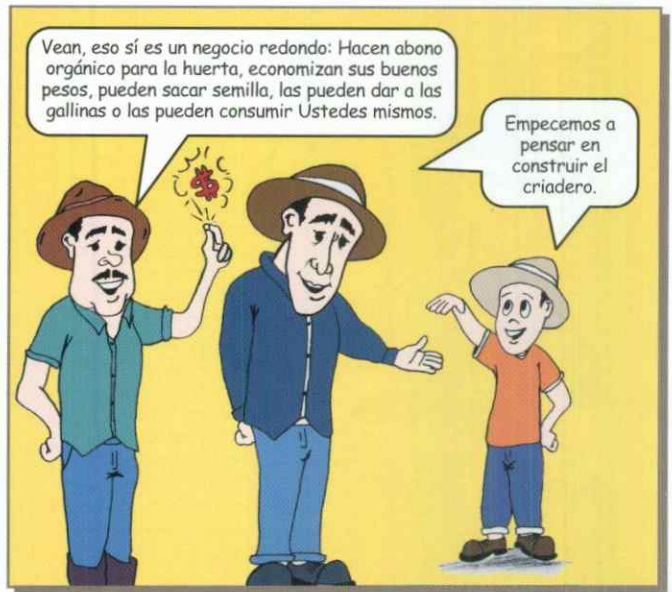
En nuestro medio, se cría la lombriz roja californiana que se adapta bien, pero las camas del criadero deben estar protegidas de la luz solar y la lluvia. Inicialmente, las lombrices se deben alimentar con un compostaje de desechos orgánicos vegetales o animales. Si las lombrices se adaptan y multiplican se siguen aplicando capas de alimento para que lo conviertan en humus.



Yo sí me le mido hacer el famoso humus pues aquí estoy viendo los resultados tan buenos.

Éncarguele rapidito a don Próspero la semilla de la lombriz antes que doña Victoria empiece a hacer recetas. Las hamburguesas hechas con esos animalitos son deliciosas.

Yo paso. Claro que esa será la primera carne que veremos en mucho tiempo.



Vean, eso sí es un negocio redondo: Hacen abono orgánico para la huerta, economizan sus buenos pesos, pueden sacar semilla, las pueden dar a las gallinas o las pueden consumir Ustedes mismos.

Empecemos a pensar en construir el criadero.

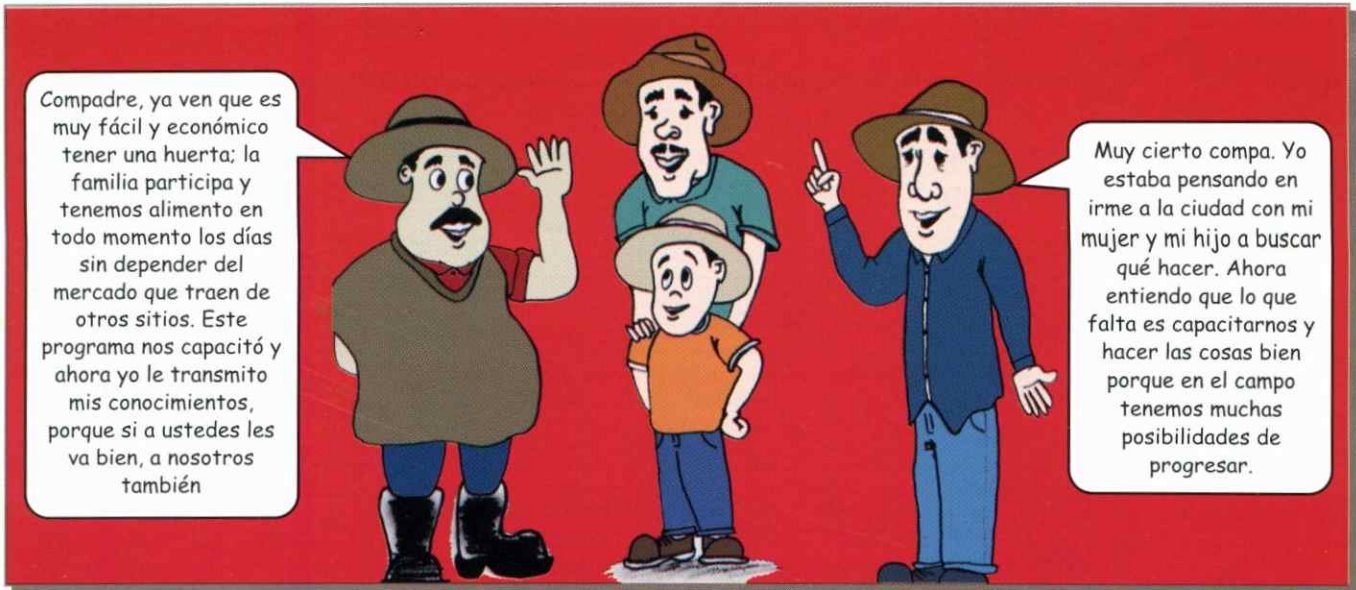


Además existen algunos preparados que actúan como biofertilizantes, entre ellos los caldos microbianos y los abonos fermentados que mejoran las propiedades del suelo. Entre los productos más conocidos se tienen los purines y los hidrolatos que se aplican al suelo donde estimulan los organismos benéficos y le aportan materia orgánica.

Don Próspero me habló de los hidrolatos y los purines para controlar algunas plagas y enfermedades, pero no me contó que también se usan también como abono.



Es cierto Betico. Te cuento que existen diferentes materiales y fórmulas para preparar los caldos microbianos que se usan dependiendo de sus propiedades: Se pueden mezclar estiércoles, sulfatos, melaza, cal agrícola o cal dolomita, leche, levadura, cascarilla de arroz entera o quemada, tierra, compost, residuos vegetales frescos y ceniza que, al ser aplicados al suelo, lo mejoran muchísimo.



Compadre, ya ven que es muy fácil y económico tener una huerta; la familia participa y tenemos alimento en todo momento los días sin depender del mercado que traen de otros sitios. Este programa nos capacitó y ahora yo le transmito mis conocimientos, porque si a ustedes les va bien, a nosotros también

Muy cierto compa. Yo estaba pensando en irme a la ciudad con mi mujer y mi hijo a buscar qué hacer. Ahora entiendo que lo que falta es capacitarnos y hacer las cosas bien porque en el campo tenemos muchas posibilidades de progresar.



No basta con tener una buena huerta sino también saber manejar los recursos naturales que nos rodean: Debemos cuidar el bosque nativo, respetar la ronda de los ríos, quebradas y lagunas, no hacer quemas, no sembrar a favor de la pendiente, ni dejar residuos de cosecha o lotes abandonados. Si se usan plaguicidas químicos, seguir las recomendaciones de los técnicos y recolectar, previo el triple lavado, los envases y empaques para su disposición final.



De acuerdo, muchas gracias por sus consejos y hasta pronto. Ya verán que en poco tiempo nuestra finca ya no será NADA TENGO sino TODO LO TENGO.

hasta luego vecinos. Pronto voy a visitarlos para que veamos esa nueva finca.

Hasta pronto amigos, no olviden cuidar el medio ambiente, sembrar árboles nativos, cuidar las fuentes de agua y no preparar tanto el suelo con maquinaria que lo dañe.



...al poco tiempo, en la FINCA TODO LO TENGO...

Ahora si tenemos una mejor finca y una familia más unida, con más salud y alegría. Nuestra vereda ha progresado gracias al apoyo de Acción Social, nuestro alcalde y FEDEPAPA.

El programa ReSA y nuestros vecinos nos ayudaron a cambiar nuestra forma de pensar y vivir. El futuro de ésta familia está en nuestra tierra y en nuestro trabajo, porque FAMILIA QUE CON ReSA PRODUCE... HAMBRE EN SU FINCA NO SUFRE.

FIN

USOS MEDICINALES DE ALGUNAS PLANTAS EN HUMANOS

La naturaleza nos ofrece la oportunidad de utilizar plantas benéficas para fáciles preparaciones que alivian diferentes afecciones y enfermedades de nuestra familia. Por supuesto, es necesario que se haga uso del servicio médico de forma periódica con el fin de mantener una buena salud. A continuación, se presentan algunos ejemplos de remedios caseros muy útiles:

NOMBRE COMÚN	ACCIÓN	PREPARACIÓN RECOMENDADA
Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i>)	Es un medicamento muy energético: Despierta el apetito, promueve la digestión, expulsa lombrices, elimina los gases y es tónico. Combate enfermedades de riñones, vejiga e hígado.	Hervir 10 a 15 gramos de hojas en un litro de agua. Tomar un pocillo pequeño en ayunas.
Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	Alivia dolores de cabeza, aumenta secreción de orina, combate afecciones de riñones y vejiga. Alivia la fiebre al provocar sudor, es desinfectante y expectorante, calma los nervios y estimula el apetito. Zumo fresco alivia inflamaciones del oído.	En infusión 75 gramos de hojas en medio litro de agua. Tomar cuatro pocillos pequeños durante el día.
Apio (<i>Apium graveolens</i>)	Purifica la sangre, disminuye la fiebre, se usa contra el reumatismo, el asma, la afonía, colitis y la gota, desinflamante de riñones. Se usa como antiácido.	Mezclar el jugo de 3 limones con el macerado de 1 a 2 libras de apio cocinadas en poco agua. Tomar 3 veces al día.
Cidrón (<i>Lippia citriodora</i>)	Digestivo estomacal, estimula el sistema nervioso, antiasmático. Mezclado con toronjil se usa para ataques cardiacos, desmayos y sustos.	En infusión hervir 10 gramos de hojas en un litro de agua. Tomar cuatro pocillos pequeños al día.
Cilantro (<i>Coriandrum sativum</i>)	Combate afecciones gastrointestinales. Los frutos se usan para expulsar gases intestinales y aumentan la secreción de sudor.	En infusión hervir 20 gramos de frutos en un litro de agua. Tomar cuatro pocillos al día.
Llantén (<i>Plantago major</i>)	Alivia las flemas del pecho, es antidiarréico y limpia el hígado. El zumo purifica la sangre, disuelve mucosidades y cura úlceras del estómago.	En infusión 60 gramos de hojas en un litro de agua. Tomar tres copas al día.
Malva (<i>Malva silvestris</i>)	Cura los resfriados, tos, catarro pulmonar, enfermedades inflamatorias agudas, calmante y antidiarreico.	En infusión 20 a 30 gramos de raíz o ramas en un litro de agua. Tomar un pocillo cada dos horas.
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Alivia enfermedades nerviosas, espasmos, desarreglos gástricos, expulsa gases intestinales, es sedante	En infusión 5 gramos de flores en medio litro de agua. Tomar varias pocillos al día
Mejorana Blanca (<i>Origanum mejorana</i>)	Tónico del aparato digestivo, los nervios y circulación, alivia digestiones lentas y asma bronquial.	En infusión 20 gramos de hojas en un litro de agua. Tomar varias veces al día.
Poleo (<i>Satureia brownei</i>)	Expulsa los gases intestinales y evita que los niños se orinen en la cama.	En infusión 20 gramos de hojas en medio de litro de agua. Tomar en el día.
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Estimula apetito, excita circulación de la sangre, alivia reumatismo, fiebres continuas, asma, catarro, dolores de cabeza.	En infusión 10 gramos de hojas o cogollos en medio litro de agua. Tomar 4 a 5 pocillos al día.
Ruda de castilla (<i>Ruta graveolens</i>)	Alivia enfermedades nerviosas, vértigos, congestión estomacal, reumatismo, gota, es vermífugo y evita que los niños se orinen en la cama.	En infusión 3 gramos de hojas o cogollos por litro de agua. No sobrepasar consumo por ser una planta tóxica.
Toronjil (<i>Melissa officinalis</i>)	Combate hipocondría, desfallecimientos, vértigos, calambres, palpitaciones y dolores de cabeza. Es estimulante de todo el cuerpo, especialmente del sistema digestivo y circulatorio	En infusión 10 gramos de planta desmenuzada en medio litro de agua. Tomar una tacita cada dos horas.
Yerbabuena (<i>Mentha officinalis</i>)	Alivia catarros de mucosas, es expectorante, calma nervios, alivia vómitos, expulsa lombrices intestinales y es anti-irritante.	En infusión 20 gramos de hojas o cogollos en un litro de agua. Tomar por varias veces al día.
Sábila (<i>Aloe spp.</i>)	Es purgante, alivia gripa, neumonía, catarro, tos, asma y afecciones hepáticas por acumulación de bilis.	Extraer el cristal de una hoja o penca de la planta, macerar hasta obtener gel.

CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES EN LA HUERTA MEDIANTE EL USO DE EXTRACTOS VEGETALES

Algunas plantas o parte de ellas, presentan principios activos que pueden ayudar en manejo de algunas plagas y enfermedades en la huerta casera. En aquellos casos que se requiera una recomendación formal, es necesario recurrir a la Asistencia Técnica suministrada por un Ingeniero Agrónomo. A continuación, algunos ejemplos de plantas benéficas:

NOMBRE COMÚN/ NOMBRE CIENTÍFICO	ACCIÓN	PREPARACIÓN RECOMENDADA
Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i>)	Repelente de moscos, pulgones, babosas, cochinillas.	Hervir una libra de hojas frescas en 10 litros de agua, dejar reposar por 10 minutos, colar y agregar 35 litros de agua, una cucharada de jabón no detergente y una cucharada de sal. Se aplica por aspersión en los cultivos.
Ají (<i>Capsicum frutescens</i>)	La capsaina es repelente y disminuye el apetito de áfidos, pulgones, hormigas, gorgojos del maíz y polillas de la col cuando la consumen.	Macerar 100 gramos de ají seco y diluir en 12 litros de agua. Se deja reposar por un día. Colar y llevar hasta 20 litros de agua, agregar una cucharadita de jabón no detergente. Se aplica por aspersión.
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Repelente de pulgones, áfidos, chinches, insectos minadores y zancudos; es nematocida. Tiene principios fungicidas contra la Gota de la Papa.	Macerar 100 gramos de ajo en medio litro de agua, agregar 10 gramos de jabón no detergente y dos cucharaditas de aceite mineral. Colar y llevar hasta 20 litros de agua. Aplicar en aspersión.
Ahuyama o zapallo (<i>Cucurbita máxima</i>)	Insecticida contra cucarachas.	Macerar las semillas en alcohol. Administrar como cebo.
Artemisa (<i>Artemisia vulgare</i>) (<i>ambrosia cumanensis</i>)	Control de tierreros por efecto del cineol que es su principio activo.	Cocinar un kilo de hojas secas en 8 litros de agua. Dejar en reposo hasta enfriar, agregar una cucharadita de jabón no detergente y aplicar por aspersión.
Barbasco (<i>Phyllanthus ichtyomethius</i>)	Insecticida que controla amplia gama de plagas y tiene baja toxicidad a mamíferos	Macerar tallos y hojas hasta obtener entre 20 y 30 mililitros de extracto; adicionar 4 dientes de ajo macerados en medio litro de agua. Diluir la mezcla en 10 litros de agua, adicionar una cucharadita de jabón no detergente y aplicar inmediatamente
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)	La calendulina y la calendina actúan como bactericidas y nematocidas en cultivos como tomate, banano, cítricos y flores	Macerar una libra de hojas frescas en un litro de agua, dejar reposar 5 horas y colar, se adiciona jabón no detergente y diluir hasta 20 litros de agua, para aplicar en aspersión.
Cebolla cabezona (<i>Allium cepa</i>)	Controla áfidos, pulgones, ácaros y algunas enfermedades causadas por bacterias y hongos.	Macerar una libra de bulbos de cebolla hasta obtener extracto, diluir en 30 litros de agua y adicionar 50 gramos de jabón no detergente. Aplicar en aspersión en los cultivos.
Guanábana (<i>Annona muricata</i>)	Insecticida larvicida que inhibe la alimentación en varias plagas como áfidos, pulgón verde de la papa y palomillas.	Se maceran semillas de frutos y se mezclan con azúcar a manera de cebo tóxico para el control de cucarachas. El efecto demora entre 2 a 3 días en la plaga.
Helecho (<i>Polypodium vulgare</i>) (<i>Dypteris filix</i>)	Controla ácaros, pulgones y cochinillas, por el efecto de la ecdisona que inhibe la síntesis de quitina de los insectos.	Colocar una libra de hojas secas en 10 litros de agua, dejar reposar por un día, luego hervir por 10 minutos. Diluir hasta completar 50 litros de agua y adicionar una cucharadita de jabón no detergente. Aplicar en aspersión.
Manzanilla (<i>Anthemis novilis</i>)	Controla enfermedades como la pudrición del cuello de plántulas, mildes y antracnosis.	Dejar por un día en remojo una libra de plantas con flor en 5 litros de agua. Luego colar y adicionar una cucharada de jabón no detergente. Aplicar en aspersión.
Ortiga (<i>Urtica urens</i>)	Repelencia de varios insectos, especialmente áfidos.	Macerar una libra de hojas y tallos frescos en 5 litros de agua, colar y agregar 50 litros de agua y una cucharada de jabón no detergente. Aplicar en aspersión.
Tabaco (<i>Nicotiana tabacum</i>)	Afecta la respiración de los insectos; acción repelente contra barrenadores, minadores de hoja, mosca blanca y trips, entre otras plagas.	En infusión, una libra de tallos y hojas frescas de tabaco en 7 litros de agua caliente, adicionar 50 gramos de jabón no detergente. Dejar reposar por un día. Aplicar por aspersión.
Yerbabuena (<i>Mentha piperita</i>)	Controla ácaros, pulgones, palomilla y piojos.	Pulverizar una libra de hojas y hacer infusión en 10 litros de agua, dejar en reposo por un día. Colar y agregar 40 litros de agua y una cucharada de jabón no detergente. Aplicar en aspersión.

CONTROL DE PLAGAS, ENFERMEDADES Y AFECCIONES EN ANIMALES DOMESTICOS, MEDIANTE EL USO DE EXTRACTOS DE PLANTAS

El uso de plantas o parte de ellas, para el cuidado de animales domésticos es una forma de aprovechar algunos recursos disponibles en la finca. Se debe tener el debido cuidado, especialmente en plantas que presentan principios activos tóxicos, para que la dosis, preparación casera y frecuencia o tipo de administración, no haga daño al animal. De ser necesario, se debe recurrir al concepto técnico de un Médico Veterinario. A continuación, algunos ejemplos de tratamientos caseros:

NOMBRE COMÚN/ NOMBRE CIENTÍFICO	ACCIÓN	PREPARACIÓN RECOMENDADA
Acedera (<i>Oxalis corniculata</i>)	Controla fiebre y diarrea en animales domésticos.	Agregar 2 manojos de la planta completa a medio litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar. Administrar como bebida en dosis entre $\frac{1}{4}$ hasta 2 botellas por 2 veces al día, según tamaño del animal.
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Controla infecciones y parásitos en aves recién nacidas y jóvenes.	Pelar y macerar los dientes de ajo y administrar como alimento diario, en dosis de 1 diente por 4 pollitos durante 5 días.
Barbasco (<i>Poligonum punctatum</i>)	Controla parásitos externos como pulgas en caninos.	Agregar 2 a 3 manojos de la planta a 1 o 2 litros de agua, hacer infusión por 5 minutos, tapar y dejar reposar para administrar como baño externo en animal y su cama. Repetir baños a los 15 días.
Cabuya, fique o maguey (<i>Fourcrea ssp.</i>)	Controla parásitos externos: Acaros o sarna.	Cortar la hoja o penca, macerar para extraer el jugo o zumo. Aplicar diariamente en baños sobre el área afectada del animal.
Café (<i>Coffea arabiga</i>)	Controla cólicos en equinos y bovinos.	Moler las semillas y administrar a los animales.
Malva (<i>Malva silvestris</i>)	Controla fiebre en animales domésticos.	Agregar 2 manojos de la planta a un litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar. Administrar tibio en dosis de $\frac{1}{2}$ a 1 litro al animal, dos veces al día durante 3 a 5 días.
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Controla diarrea en bovinos y cerdos.	Agregar 1 manojo de flores y hojas de la planta a un litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar hasta que esté tibia. Administrar como bebida en dosis de $\frac{1}{2}$ a 1 litro por animal, una vez al día por 3 días.
Paico (<i>Chenopodium ambrosioides</i>)	Controla parásitos internos de cualquier animal doméstico.	Macerar una planta completa hasta obtener entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ litro de zumo. Administrar como bebida. En perros, 2 cucharadas soperas y repetir tratamiento a los 20 días. La dosis depende del tamaño del animal.
Sábila (<i>Aloe vera</i>)	Cicatrizante de heridas y ampollas en ubres de vacas.	Extraer el cristal de una hoja de la planta, macerar hasta obtener gel y administrar en cataplasma en la herida después del ordeño por 5 días.
Sauco (<i>Sambucus nigra</i>)	Controla fiebre y problemas de las vías respiratorias en animales domésticos.	Agregar 2 manojos de flores y hojas de la planta a un litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar hasta que esté tibia. Administrar en baño externo, una o dos veces al día.
Tabaco (<i>Nicotiana tabacum</i>)	Controla el nuçe (<i>Dermatobia hominis</i>) en bovinos.	Macerar hojas y exprimir en un lienzo hasta obtener $\frac{1}{4}$ de litro de jugo o zumo, mezclar con un litro de aceite quemado. Administrar sobre el nuçe con una brocha.
Yerbamora (<i>Solanum nigrus</i>)	Controla inflamaciones y heridas infectadas.	Agregar un manojo de la planta a un litro de agua, dejar hervir y reposar tapado. Aplicar en baños externos sobre la afección.

**RECOMENDACIONES PARA LA SIEMBRA
DE HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS**

PLANTAS DE TRASPLANTE				
VEGETAL	DISTANCIAS PLANTAS (en la era)	TIEMPO EN SEMILLERO (días)	TIEMPO DESDE TRASPLANTE A COSECHA (días)	RECOMENDACIONES GENERALES
Acelga	30 x 45	30	70-100	La semilla se siembra en semillero. Durante este tiempo, debe mantenerse con suficiente humedad y, en los primeros días, protegido de la luz directa del sol. Una vez la plántula presenta primeras hojas y suficiente raíz, se procede a trasplantar en el sitio definitivo. Para el trasplante de estas hortalizas se acostumbra hacer eras o camas.
Apio	30 x 40	15-25	120-140	
Coliflor	50 x 50	25-30	150-180	
Espinaca	15 x 40	25	70-80	
Lechuga	30 x 35	15-20	90-100	
Repollo	50 x 60	25-30	160-180	

PLANTAS DE SIEMBRA DIRECTA POR SEMILLA (GRANOS)				
VEGETAL	DISTANCIAS ENTRE PLANTAS (centímetros)	DISTANCIA ENTRE SURCOS (centímetros)	TIEMPO A COSECHA DESDE LA SIEMBRA	RECOMENDACIONES GENERALES
Arveja	25-30	90-100	140-150	Las semillas deben estar sanas y secas. Se recomienda que se tenga en cuenta la adaptación de las plantas a las condiciones ambientales de la zona, para obtener cosechas abundantes y de excelente calidad.
Maíz	45-50	90-100	180	
Haba	40-45	90	120-140	
Frijol	40-45	90	150-180	

PLANTAS DE SIEMBRA DIRECTA POR PROPAGACIÓN VEGETATIVA				
VEGETAL	DISTANCIAS ENTRE PLANTAS (centímetros)	DISTANCIA ENTRE SURCOS (centímetros)	TIEMPO A COSECHA DESDE LA SIEMBRA	RECOMENDACIONES GENERALES
Cebolla larga	45-50	90	150	Las estructuras de propagación como tubérculos, bulbos, rizomas, estacas y cormos, se deben seleccionar adecuadamente para evitar la propagación de plagas y enfermedades.
Papa de año	35-45	90-100	160-180	
Papa criolla	20-30	90	120	
Arracacha	40-50	100	300-330	
Cubio	40-50	90-100	120-130	

CREMA DE CUBIOS O NABOS

(Para cuatro personas)



Ingredientes

- ½ taza de cubios cortados en rodajas
- 2 tazas de leche
- 1 taza de caldo de gallina o agua
- ½ libra de cebolla cabezona
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- 1 taza de papa variedad Pastusa Suprema, pelada y picada en Cubos
- Sal y perejil al gusto

Preparación

1. Derrita la mantequilla y sofría la cebolla cabezona, cuando este transparente agregue poco a poco la leche y el caldo o el agua.
2. Cocine en fuego alto hasta hervir, agregue los cubios y la papa hasta que estén blandos.
3. Licúe la mezcla y cocine por 10 minutos más a fuego lento, adicione sal y sirva con perejil.

CREMA DE CEBOLLA

(Para cuatro personas)



Ingredientes

- 3 tazas de cebolla cabezona
- 1 taza de leche
- 1 taza de caldo de verduras o caldo de gallina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 hoja mediana de laurel
- 1 libra de papa variedad Parda Pastusa pelada o ½ libra de papa criolla cortada en cubos
- Sal al gusto

Preparación

1. Lave y desinfeste las hortalizas a utilizar. Derrita la mantequilla y sofría la cebolla cabezona, cuando este transparente, añada la leche y el caldo.
2. Cuando hierva la mezcla, adicione el resto de ingredientes. Reduzca el fuego, tape y deje cocinar por 20 minutos o cuando las papas estén blandas.
3. Agregue sal, licúe la mezcla, hierva por dos minutos más y sirva caliente, adornando con papa frita casera.

CUCHUCO DE MAÍZ CON ESPINAZO DE CERDO

(Para seis personas)



Ingredientes

- 1 libra de espinazo de cerdo
- ½ libra de cuchuco de maíz
- ¼ libra de haba desgranada
- ½ libra de frijol verde desgranado
- 2 zanahorias pequeñas ralladas
- 4 papas criollas grandes cortadas en cubos
- ½ libra de papa variedad Parda Pastusa, pelada y cortada en cubos
- ½ libra de arveja desgranada
- 1 gajo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación

1. Lave el espinazo de cerdo y cocínelo en 1½ tazas de agua, agregue el cuchuco de maíz, las cebollas picadas muy finas y los ajos machacados. Cocine en fuego alto durante 45 minutos.
2. Retire el espinazo y adicione las papas peladas, el frijol, la arveja y las habas y cocine por 15 minutos. Corte el espinazo en porciones, añada de nuevo a la olla, agregue zanahoria y sal.
3. Cocine por 20 minutos a fuego lento o hasta que todo esté blando. Sirva muy caliente, acompañado de arepas y arroz blanco.

CREMA DE PAPA

(Para cuatro personas)



Ingredientes

- 350 gramos de papa variedad Pastusa Suprema o Parda Pastusa
- 150 gramos de cebolla cabezona cortada en plumas
- 1 litro de leche
- 1 litro caldo de verduras
- 1 diente de ajo machacado
- 100 gramos de crema de leche (opcional)
- Sal al gusto

Preparación

1. Derrita la mantequilla y sofría el ajo y la cebolla cabezona. Cuando la cebolla este transparente, agregue poco a poco la leche y el caldo de verdura.
2. Cocine a fuego alto hasta que hierva y luego agregue la papa hasta que ablande.
3. Licúe la mezcla con sal y cocine por 10 minutos más a fuego lento. Para servir agregue la crema de leche.

ENSALADA ROJA

(Para seis personas)



Ingredientes

- 4 remolachas medianas
- 2 cebollas cabezonas
- 1 taza de zanahoria picada
- 2 tomates rojos
- ½ taza de calabacín
- 1 hoja de laurel

Para la vinagreta

- 2 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharada de azúcar o panela rallada
- 4 cucharadas del agua de la cocción de las remolachas
- ramitas de hierbas aromáticas como albahaca, yerbabuena, tomillo (opcional)
- Sal al gusto

Preparación

1. Lave y desinfecte las hortalizas. Escalde los tomates, pélelos y córtelos en cubos pequeños, cocine la remolacha y el laurel en agua caliente hasta que la remolacha esté blanda, saque el laurel.
2. Corte en cubos pequeños la zanahoria, la remolacha y el calabacín, póngalos a fuego en el agua de cocción de la remolacha durante 15 minutos. Corte la cebolla y sofría en mantequilla, luego mezcle con los demás ingredientes.
3. Para hacer la vinagreta, mezcle el vinagre, el aceite, el azúcar, el agua, una pizca de sal y las hierbas, hasta que se integren todos los ingredientes. Agregue la vinagreta a la ensalada y sirva.

ENSALADA DULCE

(Para seis a ocho personas)



Ingredientes

- ½ repollo blanco o morado
- 1 lechuga pequeña
- 2 hojas de espinaca
- 1 libra de uchuvas
- 1 libra de fresas
- 1 manzana
- 1 durazno
- 2 rodajas de piña (opcional)

Preparación

1. Lave y desinfecte las frutas y las hortalizas, corte en cubos pequeños la manzana, el durazno, las fresas y la piña y, en julianas, el repollo, la espinaca y la lechuga.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Adicione como aderezo miel de abejas o yogur.

ENSALADA VERDE

(Para seis personas)



Ingredientes

- 4 hojas grandes de lechuga
- 4 hojas de espinacas con tallo
- 1 rama de apio
- 1 pepino cohombro
- 1 flor o cabeza pequeña de brócoli
- 1 hoja de acelga

Para el aderezo

- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Preparación

1. Lave y desinfecte las hortalizas, saque los arbolitos de brócoli, corte el tallo del apio y del brócoli en cubos pequeños; las hojas del apio, la lechuga y la espinaca en tiras, el pepino en rodajas.
2. Escalde las hortalizas. Primero las de textura dura como el apio y el brócoli por 10 minutos, luego agregue las hojas de apio, la espinaca y la lechuga por 5 minutos.
3. Para el aderezo: Mezcle los ingredientes hasta disolver por completo. Mezcle bien y agregue a la preparación. Sirva la ensalada fría.

PASTEL DE VERDURAS

(Para seis personas)



Ingredientes

- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo
- ½ libra de hojas de espinacas sin tallos
- ½ libra de carne magra
- 100 gramos de queso doble crema rallado
- 2 huevos
- Sal y cilantro al gusto

Preparación

1. Coloque a hervir las hojas de espinaca durante un minuto en agua con sal. Luego páselas en agua helada por un minuto, escurra bien y píquelas grueso.
2. Cocine las cebollas y los dientes de ajo a fuego lento durante 10 minutos en una cacerola tapada con 3 cucharadas de agua. Agregue la carne picada y cocine hasta que ésta cambie de color, luego quite del fuego e incorpore la espinaca, el queso rallado, los huevos ligeramente batidos con las claras, la sal y el cilantro.
3. Coloque la mezcla en una olla a fuego lento por 1 hora y 15 minutos. Por último, deje reposar por 10 minutos, desmolde y sirva.

NABOS O CUBIOS RELLENOS

(Para ocho personas)



Ingredientes

- 8 nabos o cubios medianos
- 1 taza de queso rallado
- 1½ tazas de relleno (carne, pollo, pimentón, mazorca, arvejas, huevos)
- ½ taza de guiso
- 1 pocillo de leche
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina fundida
- sal al gusto

Preparación

1. Lave y desinfecte los cubios, cocínelos durante unos 15 minutos en agua con sal. Escúrralos y déjelos enfriar. Saque el centro de los cubios para proceder a rellenar.
2. Cocine completamente los ingredientes del relleno y guíselos en cebolla, tomate y ajo.
3. Agregue el relleno en el centro de los cubios, acabe de cocinar en leche por 5 minutos y sírvalos calientes adornados con queso.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

(Para diez a doce personas)



Ingredientes

- 1 remolacha mediana
- 1 cebolla cabezona mediana
- ½ libra de lenteja remojada la noche anterior
- 1 pimentón pequeño finamente cortado en cuadritos
- ¼ de libra de harina de trigo
- 1 libra de miga de pan
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocine la lenteja en agua limpia, con una cucharadita de sal, la remolacha, el ajo y un casco de cebolla cabezona. Cuando la remolacha y la lenteja estén blandas, haga un puré.
2. Sofría el resto de la cebolla cabezona, el pimentón y la sal y adicione al puré. Agregue la harina y la miga de pan, mezcle hasta que se incorporen completamente todos los ingredientes hasta formar una masa consistente.
3. Haga cuadros o círculos de poco grosor y dórelos en aceite. Arme la hamburguesa con pan o arepa de maíz blanco, Adicione lechuga y cebolla cabezona con mayonesa de papa o pasta de tomate al gusto.

COCIDO CAMPESINO

(Para cinco personas)



Ingredientes

- 1 taza de chuguas o rubas
- 1 taza de habias
- ½ libra de arveja en cáscara
- 1 libra de papa variedad Tuquerrefia (sabanera)
- 1 libra de papa criolla cortada en cubos
- 1 libra de carne de cerdo picada en trozos pequeños
- 1 taza de cubios o nabos
- ½ libra de haba desgranada
- Sal al gusto

Salsa de chorriado

- 1 tazas de leche
- 1 cucharada de harina de maíz
- ½ libra de queso doble crema
- 1 tallo de apio picado
- 1 cebolla cabezona grande finamente picada
- 1 tallo de cebolla larga picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de azafrán

Preparación

1. Lave y desinfecte los vegetales. Cocine, las chuguas, las habias, los cubios, las arvejas y las habas en 6 tazas de agua por 45 minutos. Adicione la papa sabanera, cocine por 20 minutos y luego añada las papas criollas que se cocinan por otros 20 minutos. Deje el caldo aparte y vierta todo en una bandeja.
2. Sofría las cebollas en mantequilla por 5 minutos, agregue el azafrán, la sal y la harina, revuelva y añada la leche y el queso. Cocine a fuego lento por unos 15 minutos y agregue al cocido para servir.
3. Bañe el cocido con el chorriado y sirva bien caliente.

COLIFLOR APANADO

(Para cinco personas)



Ingredientes

- ½ coliflor mediano
- 2 huevos batidos
- 1 taza de harina de trigo o miga de pan
- Aceite vegetal para freír

Preparación

1. Parta el coliflor en trozos, cocínelos con sal por unos 20 minutos o hasta que estén blandos, pero no al punto de desarmarse.
2. Escorra el agua y déjelos enfriar. Bañe los trozos de coliflor en el huevo y luego cúbralos con harina de trigo o miga de pan.
3. Dore los trozos de coliflor en aceite muy caliente y déles vuelta constantemente hasta cuando estén dorados por todos los lados. Sírvalos calientes.

TORTA DE ARRACACHA

(Para diez a doce personas)



Ingredientes

- 2 libras de arracacha
- 1½ libras de harina de trigo
- ½ libra de harina de haba
- 8 huevos
- 1½ de azúcar
- 1 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Amase la mantequilla a temperatura ambiente junto con el azúcar; hasta obtener una masa cremosa, agregue la harina, la esencia de vainilla, la sal y los huevos uno por uno, sin dejar de amasar.
2. Lave y desinfecte la arracacha, pélela y rálela finamente, adicione a la masa e integre todos los ingredientes.
3. Engrase y enharine un molde, luego vierta la masa, hornee a 180 °C por una hora o hasta que al introducir el cuchillo en el centro de la torta, este salga limpio. Deje enfriar para desmoldar y por último sirva.

FLAN DE CALABAZA

(Para cuatro a personas)



Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 4 huevos ligeramente batidos
- 1 taza de leche
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 4 cucharadas mantequilla derretida
- ½ taza de harina de trigo o maizena
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua

Preparación

1. Coloque el azúcar en agua en un recipiente a fuego medio, revuelva constantemente, luego aumente el fuego y dejar que el líquido hierva sin revolver hasta obtener un almibar de color oscuro. Vierta una capa delgada de este caramelo en las paredes internas de un molde mediano.
2. Cocine la calabaza en agua hasta que ablande, haga un puré fino y luego incorpore el resto de los ingredientes con tenedor o batidora, hasta que la mezcla no presente grumos.
3. Agregue la mezcla en un molde encaramelado y cocine a Baño María por una hora. Deje enfriar y refrigere antes de servir. Al desmoldarlo se puede adornar con crema de leche y espolvorear canela.

ANTIPASTO



Ingredientes

- 1 cebolla cabezona pequeña
- 1 cabeza de coliflor
- 1 cabeza de brócoli
- ½ libra de habichuela
- 1 libra de arveja verde desgranada
- 2 pimentones medianos
- ½ libra de zanahoria
- 1 rábano mediano
- 3 tazas de pasta de tomate
- 1 taza de carne cocinada de pollo, res o cerdo en trozos pequeños (opcional)

Preparación

1. Lave y desinfecte las hortalizas, corte en julianas la zanahoria, el rábano y el pimentón. Trocee el brócoli y el coliflor, escalde las hortalizas por 10 minutos. Lleve inmediatamente a agua fría para detener la cocción.
2. Llene los frascos esterilizados con las hortalizas y la carne, adicione la pasta de tomate caliente, lleve hasta un centímetro por debajo de la boca del mismo, quite las burbujas visibles y coloque la tapa sin ajustarla.
3. Para hacer vacío dentro del envase, coloque el frasco en una olla con agua hirviendo por 20 minutos o hasta que hierva la pasta de tomate (el agua debe llegar hasta la mitad del frasco). Tape herméticamente el frasco sin retirarlo del agua caliente, sáquelo y llévelo inmediatamente a agua fría. Almacene en un sitio fresco y oscuro hasta por una semana.

NATILLA DE CURUBA

(Para seis personas)



Ingredientes

- 2 libras de curuba
- 1 libra de maizena
- 1 libra de azúcar
- 1 litro de leche
- 100 gramos de uvas pasas (opcional)
- canela y clavos

Preparación

1. Licúe la curuba en poca agua y cuele, agregue el azúcar al jugo.
2. Mezcle la maizena con la leche.
3. Cocine el jugo de curuba a fuego lento, cuando hierva agregue la mezcla de leche y maizena. Revuelva constantemente, adicione la canela, los clavos y las uvas pasas. Una vez esté bien espesa sirva en moldes y deje enfriar hasta que tome consistencia.

ESPONJADO DE TOMATE DE ARBOL (Para seis personas)



Ingredientes

- ½ litro de leche
- ½ libra de tomate de árbol, maduro
- 6 cucharadas de azúcar
- 3 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 1 taza de crema de leche
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 3 yemas de huevo batidas

Preparación

1. Lave y desinfecte los tomates de árbol, pélelos y córtelos para luego licuarlos con leche. Cuele el jugo y adicione el azúcar.
2. Cocine en fuego alto, después de 10 minutos agregue la crema de leche y las yemas, revuelva permanentemente hasta que incorpore completamente a la mezcla. Luego agregue las claras y la gelatina y siga revolviendo.
3. Vierta en un molde, deje enfriar por 10 minutos y lleve a la nevera. Cuando empiece a cuajar, bata hasta que esté espumosa, lleve de nuevo a la nevera hasta que cuaje por completo. Para desmoldar, introduzca el molde en agua caliente durante 15 segundos.

MAYONESA DE PAPA CON CILANTRO (Para seis personas)



Ingredientes

- 5 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 ramas de cilantro
- Media libra de papa variedad Diacol Capiro (R-12 Negra)
- 5 gotas de limón
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 huevo (opcional)

Preparación

1. Lave las papas, pélelas y cocínelas en agua hasta que estén blandas, haga un puré fino y licúe con los demás ingredientes hasta que tome una consistencia pastosa, igual a la mayonesa tradicional. Si queda muy compacta, agregue un poco más de aceite.
2. Sirvala fría. Si desea almacenarla, guárdela en un recipiente plástico herméticamente cerrado (conservar en nevera máximo 8 días).
3. Si no cuenta con cilantro, utilice remolacha, apio, ahuyama, perejil o pimentón.

ENSALADA RUSA (Para cuatro personas)



Ingredientes

- 1 libra de papa variedad Pastusa Suprema o Ica Unica, pelada
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de arveja desgranada
- 1/4 libra de cebolla cabezona
- 1 pimentón rojo mediano
- 3 huevos cocinados y cortados en cubos
- 1 taza de mayonesa de papa-
- Media libra de pollo desmechado
- Sal al gusto
- 1 rama de perejil (opcional)

Preparación

1. Lave y desinfecte las hortalizas, luego corte las papas, el pimentón y la zanahoria en cubos pequeños. Cocine por 15 minutos la papa, la zanahoria y las arvejas en suficiente agua para cubrir las. Haga choque térmico (baño en agua fría) para detener la cocción.
2. Sofría la cebolla y los pimentones cortados en cubos, luego mézclelos con los demás vegetales y agregue la mayonesa de papa, la sal y el perejil picado.
3. Mezcle bien los ingredientes y sirvala fría.

TAMALITOS DE ACELGA (Para cuatro a seis personas)



Ingredientes

- 1 cebolla cabezona grande
- ½ libra de mollejas o relleno
- 1 libra de acelga (opcional, espinaca)
- 1 pimentón mediano
- 1 diente de ajo
- 1 tomate mediano
- Sal y mantequilla al gusto

Preparación

1. Lave y limpie la grasa de las mollejas, cocínelas en la olla a presión con sal. Córtelas en trozos pequeños y sofríalas en un guiso de cebolla, tomate y ajo.
2. Estire las hojas de la acelga sobre una parrilla caliente para sofreírlas hasta que estén blandas.
3. Coloque sobre ellas la mezcla de mollejas guisadas y envuelva en la hoja. Amarre y sirva los tamalitos calientes. El relleno puede ser queso, atún, huevos, lentejas, carnes, arroz o frijoles verdes.

ACROMÁTICA DE LULO Y MENTA



Ingredientes

- 1 libra de lulo maduro y fresco
- 1½ tazas de azúcar
- 5 ramas de la planta aromática (menta)

Preparación

1. Lave y desinfecte la fruta, licúe en poca agua. Cuele el jugo y adicione azúcar. Coloque a cocinar y cuando haya espesado, adicione la planta aromática por 5 minutos. Al alcanzar el "punto", retire del fuego y retire la aromática.
2. Envase el producto en frascos esterilizados, llenando hasta un centímetro por debajo de la boca del mismo, quite las burbujas visibles y coloque la tapa sin ajustarla.
3. Para hacer vacío dentro del envase, coloque el frasco en un recipiente con agua hirviendo hasta que llegue a la mitad de la altura de los frascos por 20 minutos o hasta que hierva la mermelada. Tape herméticamente el frasco, lleve inmediatamente a agua fría y almacene por máximo dos semanas.

COMPOTA DE FEIJOA Y ZANAHORIA



Ingredientes

- ½ libra de feijoa
- ½ libra de zanahoria
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ libra de papa o ½ taza de maizena

Preparación

1. Lave y desinfecte la fruta, licúe en poco agua, cuele y adicione azúcar. Cocine el jugo con el limón y la maizena o la papa, cuando el producto haya espesado y alcance el "punto", retire del fuego.
2. Envase el producto caliente en frascos esterilizados, luego llenarlo hasta un centímetro por debajo de la boca del mismo, quitar las burbujas visibles, colocar la tapa sin ajustarla.
3. Para hacer vacío dentro del envase, coloque el frasco en un recipiente con agua hirviendo hasta que llegue a la mitad de la altura de los frascos por 20 minutos o hasta que hierva la mermelada. Tape herméticamente el frasco, lleve inmediatamente a agua fría y almacene por máximo dos semanas.

ENCURTIDO MIXTO



Ingredientes

- 1 cebolla cabezona pequeña
- 1 cabeza de coliflor
- 1 cabeza de brócoli
- ½ libra de habichuela
- 1 libra de arveja verde desgranada
- 2 pimentones medianos
- ½ libra de zanahoria
- 1 rábano
- 5 cucharadas de sal
- 1 pocillo tintero de vinagre

Preparación

1. Lave y desinfecte las hortalizas, corte en julianas la zanahoria, el rábano y el pimentón, trocee el brócoli y el coliflor. Escalde las hortalizas por 10 minutos y haga choque térmico inmediatamente para detener la cocción.
2. Envase el producto en frascos esterilizados. Colóquelos en agua hirviendo hasta la mitad de la altura del frasco. Luego llénelos hasta un centímetro por debajo de la boca del mismo con las hortalizas, agregar agua caliente con sal, quitar las burbujas visibles y colocar la tapa al frasco, sin ajustarla.
3. Para hacer vacío dentro del envase, deje el frasco en agua hirviendo por 20 minutos o hasta que hierva la salmuera. Tapar herméticamente el frasco con la tapa dentro del recipiente, sacarlo a agua fría inmediatamente. Almacene en sitio fresco y oscuro por dos máximo dos semanas.

AJIACO (Para ocho personas)



Ingredientes

- 1 libra de papa variedad Tuquerreña (sabanera) cortada en rodajas
- 1/2 libra de papa variedad Parda Pastusa cortada en rodajas
- 12 papas criollas medianas variedad Yema de Huevo
- 2 libras de pollo cocinado y desmechado
- 2 cebollas cabezonas medianas
- 3 mazorcas partidas en tres trozos cada una
- 1 taza de arveja desgranada
- 5 hojas de guasca
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

Preparación

1. Prepare un caldo con cebolla, cilantro y pollo entero en 8 tazas de agua. Tape para cocinar a fuego lento hasta que el pollo este completamente cocinado.
2. Cocine nuevamente el caldo para agregar las mazorcas, la arveja, la papa Parda Pastusa y la mitad de la papa Criolla hasta que las papas se desaten completamente por unos 15 minutos.
3. Agregue el pollo desmechado, la papa sabanera por 10 minutos y el resto de la papa criolla por 5 minutos más o hasta que este blanda, sin que se desate. Adicione las guascas, el cilantro y sirva caliente.

EMPANADAS CON PAPA CRIOLLA

(Para quince empanadas medianas)



Ingredientes

- Media libra de maíz blanco
- 200 gramos de papa criolla
- 200 gramos de carne molida
- 2 huevos cocinados partidos en cuadrillos pequeños
- 1 cebolla cabezona pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pizca de azafrán
- Aceite para freír
- Sal al gusto

Preparación

1. Deje el maíz en remojo la noche anterior. Al día siguiente cocínelo hasta que empiece a ablandar y muele cuando esté frío con la ayuda de un molino manual. Amase agregando azafrán y sal.

2. Cocine la papa criolla y haga un puré fino. Cocine la carne, pártala en cubos y muélala. Sofría la carne en un guiso, mézclela con el puré de papa criolla y el huevo.

3. Corte círculos de masa delgada con el borde de un pocillo chocolatero. En cada círculo, coloque un poco de relleno, luego doble y apriete en el borde para evitar que la empanada se desbarate. Dore las empanadas en aceite caliente y una vez listas, sáquelas sobre un papel absorbente para que escurra el aceite. Acompáñelas con ají casero.

MONDONGO

(Para ocho a diez personas)



Ingredientes

- 2 libras de mondongo o callo
- 1 pata de res
- ½ libra de zanahoria picada
- ¼ libra de frijol verde desgranado
- 1 cubio pelado y picado
- 14 tazas de caldo de gallina, de res o de verduras
- 2 libras de papa variedad Tuquerreña, pelada y cortada en rodajas
- 2 ramas de apio, picadas
- 2 mazorcas de maíz tierno, partidas
- 1 libra de repollo picado
- 8 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de sal

Preparación

1. Lave bien el callo, cocínelo tres veces en agua con limón y sal hasta que desaparezca su olor característico, luego coloque el callo y la pata a cocinar en la olla a presión con agua por 1½ horas (si se usa olla corriente, se cocinan por 3 horas hasta que ablande).

2. Luego corte en trocitos, cocine las carnes de nuevo en el caldo con las papas, los frijoles, las zanahorias y el cubio por 30 minutos. Agregue el apio y las mazorcas.

3. Deje cocinar por 15 minutos más o hasta que estén blandas, por último agregue el repollo, cocine por 5 minutos más y sirva caliente.

PURE ESPECIAL DE PAPA

(Para seis personas)



Ingredientes

- 8 papas grandes variedad Tuquerreña (sabanera) o Ica Unica
- 1/3 de taza de leche o de crema de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo pelados y partidos a la mitad
- 1 tallo de apio
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Lave, pele y cocine las papas en agua con sal, laurel, ajo y apio

2. Cuando las papas estén blandas, escúrralas y déjelas enfriar, luego se trituran para obtener un puré fino

3. Agregue sal, mantequilla, leche o crema de leche, después mezcle hasta que el puré este completamente integrado. Puede adornar con diferentes vegetales como pimentón en julianas o rodajas de tomate rojo.

CROQUETAS DE PAPA CRIOLLA

(Para ocho croquetas)



Ingredientes

- Media libra de papa criolla variedad Yema de Huevo
- 1/2 taza de queso crema rallado
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite para freír
- 1 pizca de canela molida
- 2 cucharadas de miel de abejas (opcional)
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Lave y pele las papas, cocínelas en agua con sal hasta que estén blandas, luego escúrralas y haga un puré fino.

2. Incorpore bien los demás ingredientes y arme las croquetas, páselas por harina y sofríalas en aceite caliente.

3. Sirvalas calientes sobre papel absorbente y acompáñelas con miel.

**PROGRAMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA - ReSA - PARA LOS
MUNICIPIOS DE COGUA, SAN CAYETANO, NEMOCÓN, SESQUILÉ Y UBATÉ,
EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

**CONVENIO DE COOPERACIÓN, COFINANCIACIÓN Y ASISTENCIA TÉCNICA No. 144 DE
2010 CELEBRADO ENTRE LA AGENCIA PRESIDENCIAL PARA LA ACCIÓN SOCIAL Y LA
COOPERACIÓN INTERNACIONAL ACCIÓN SOCIAL Y LA FEDERACIÓN COLOMBIANA
DE PRODUCTORES DE PAPA FEDEPAPA.**

Administraciones Municipales

JAVIER ANTONIO GARZÓN RODRÍGUEZ
Alcalde Municipal de COGUA

FRANCISCO ROMERO SILVA
Alcalde Municipal de SAN CAYETANO

JOSÉ FIDEL VEGA GARZÓN
Alcalde Municipal de NEMOCÓN

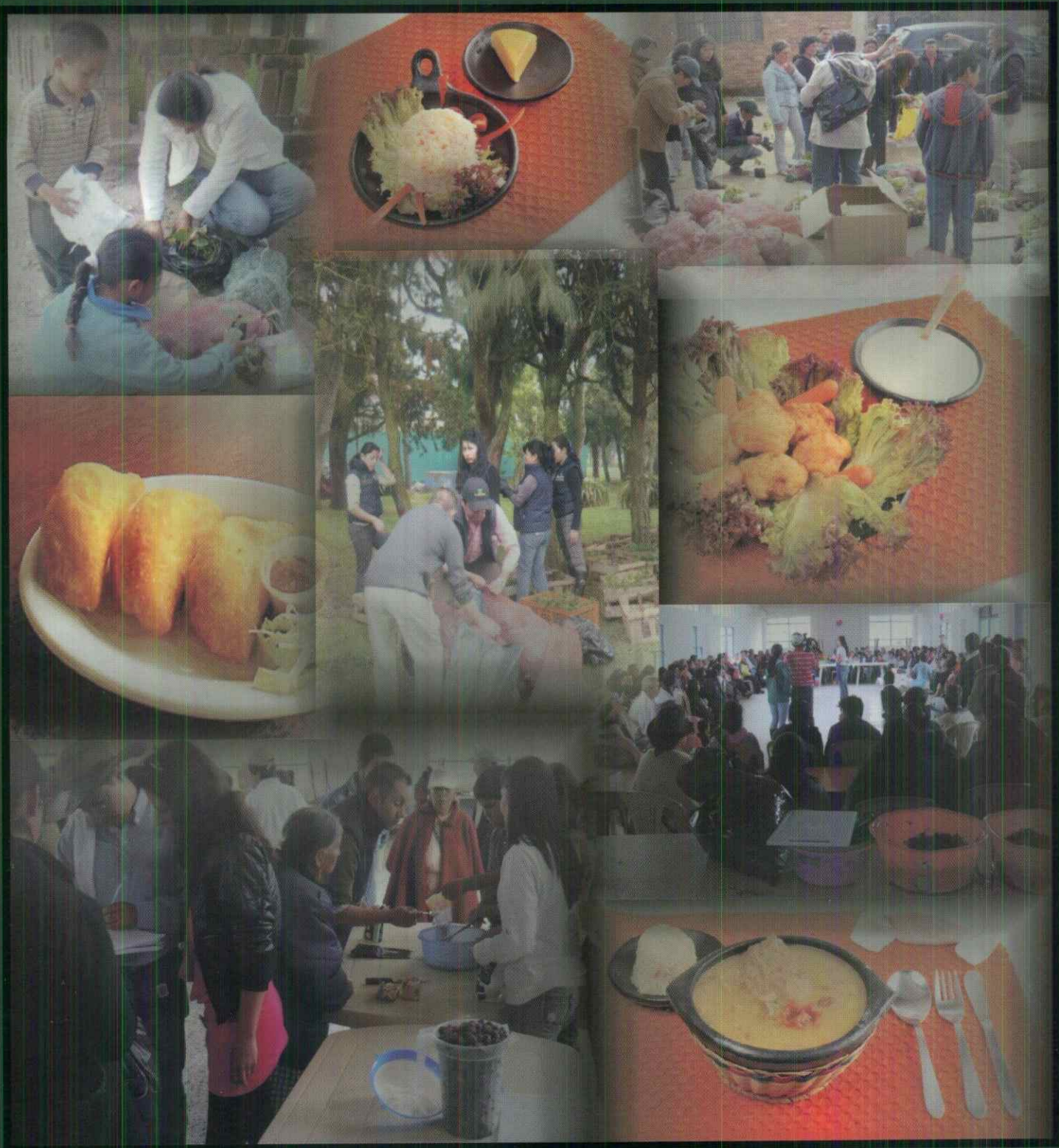
NELSON URIEL ROBAYO LÓPEZ
Alcalde Municipal de SESQUILÉ

RICHARD MAURICIO PACHÓN PAJARITO
Alcalde Municipal de UBATÉ

**Familia que con ReSA produce,
hambre en su finca no sufre...**

**Diseño, Diagramación e impresión:
DIAGRAFICAS**

**Telefax: (57-1) 257 4973 • Celular: (301) 404 9077
E-mail: diagraficasmg@hotmail.com**



Federación Colombiana de Productores de Papa

Avenida Carrera 45 (Autopista Norte) No. 106 B - 84
PBX: 214 2989 • Fax: 215 2600
Bogotá, D.C. • E-mail: fedepapagerencia@yahoo.com