



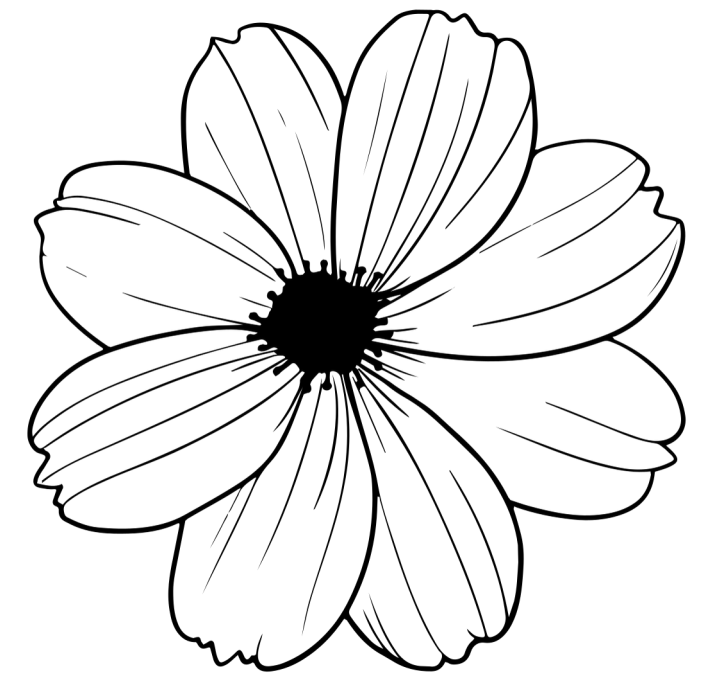
Cuadernillo de la Huerta

Caimalito, La carbonera 2025

Proyecto a cargo de
Ricardo Muriel y Valeria Parra

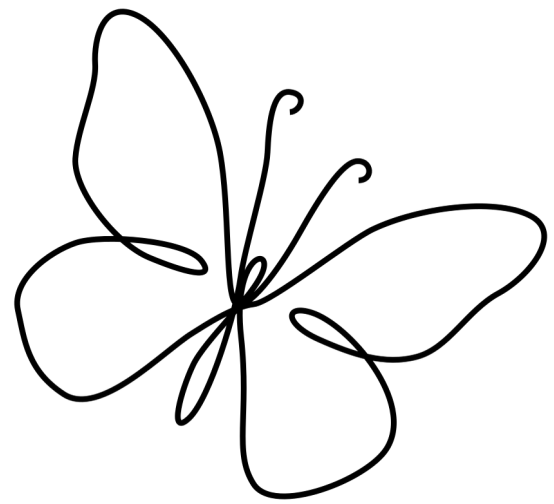
Índice

- 01. Dedicatoria
- 02. Introducción
- 03. Fundamentos de la Huerta
- 04. El Ciclo de las Plantas y Cuidados Esenciales
- 05. Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales
- 06. Consejos Prácticos para el Cultivo y el Mantenimiento
- 07. Conclusión



Dedicatoria

A nuestros estudiantes de La Carbonera, Por sus manos pequeñas que sembraron vida, por su alegría que dio color a cada planta y por su entusiasmo que convirtió un espacio vacío en un jardín lleno de esperanza. Que cada hoja que crezca les recuerde que lo que cuidan con amor florece, y que su esfuerzo es raíz de un futuro verde y vibrante.



Introducción



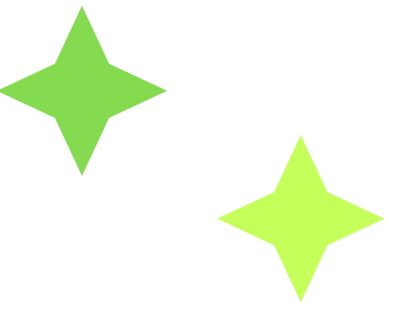
Este cuadernillo es una guía sobre las plantas cultivadas en la huerta de la Institución Educativa La Carbonera, un proyecto impulsado por estudiantes de la UTP con el apoyo de la organización Oshun, que proporcionó materiales y refrigerios. Gracias a la I.E, que facilitó el espacio, y a los niños de La Carbonera en Caimalito, este esfuerzo se hizo realidad.

Presenta una selección limitada de plantas aromáticas y medicinales utilizadas en el huerto, junto con información clara y práctica sobre su cuidado y aprovechamiento. Incluye fichas individuales con detalles clave de cada especie, consejos de mantenimiento, herramientas para resolver problemas comunes y espacios para que el lector registre sus experiencias.

Además, busca fomentar el cultivo sostenible como una forma de acercarse al cuidado del entorno.



Fundamentos de la Huerta

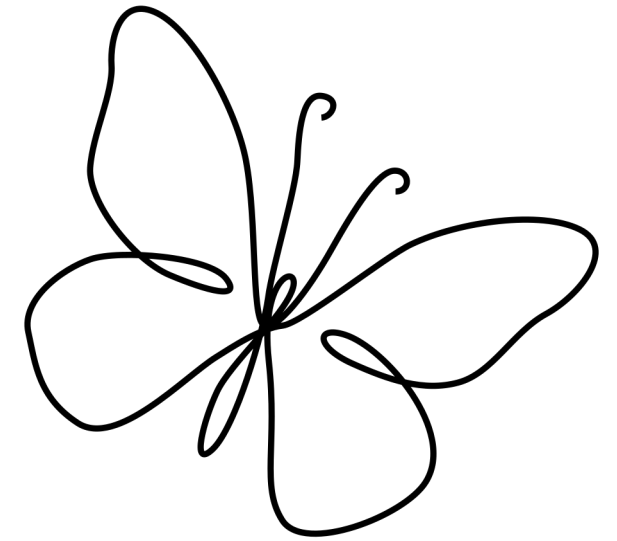


- **¿Qué es una huerta y sus beneficios?**

Una huerta es un espacio destinado al cultivo de plantas comestibles y medicinales. Puede ser un jardín en casa, un terreno comunitario o incluso un rincón verde adaptado en balcones o patios pequeños. Más que un sitio de cultivo, una huerta representa una conexión con la naturaleza y una forma de fomentar el autoconsumo de alimentos frescos.

Las huertas aportan múltiples beneficios. En lo físico, ofrecen acceso a alimentos frescos y naturales, favoreciendo una alimentación saludable sin químicos ni procesados. En lo emocional, cultivar y cuidar plantas ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y generar satisfacción al ver crecer lo sembrado. En lo ambiental, promueven prácticas sostenibles, reducen el impacto ecológico y fortalecen la conciencia sobre el consumo responsable. Además, tienen un impacto social al unir comunidades, fomentar el trabajo en equipo y fortalecer la conexión con la naturaleza.

Consejos iniciales



- **Elección del espacio:**

Determinar un lugar con suficiente luz solar y adecuado para el crecimiento de las plantas seleccionadas.

- **Preparación del suelo:**

Asegurar que la tierra sea fértil y enriquecida con compost o materia orgánica.

- **Selección de especies:**

Optar por plantas adaptadas al clima y a las condiciones del lugar, priorizando aquellas con usos culinarios y medicinales.

- **Cuidados básicos:**

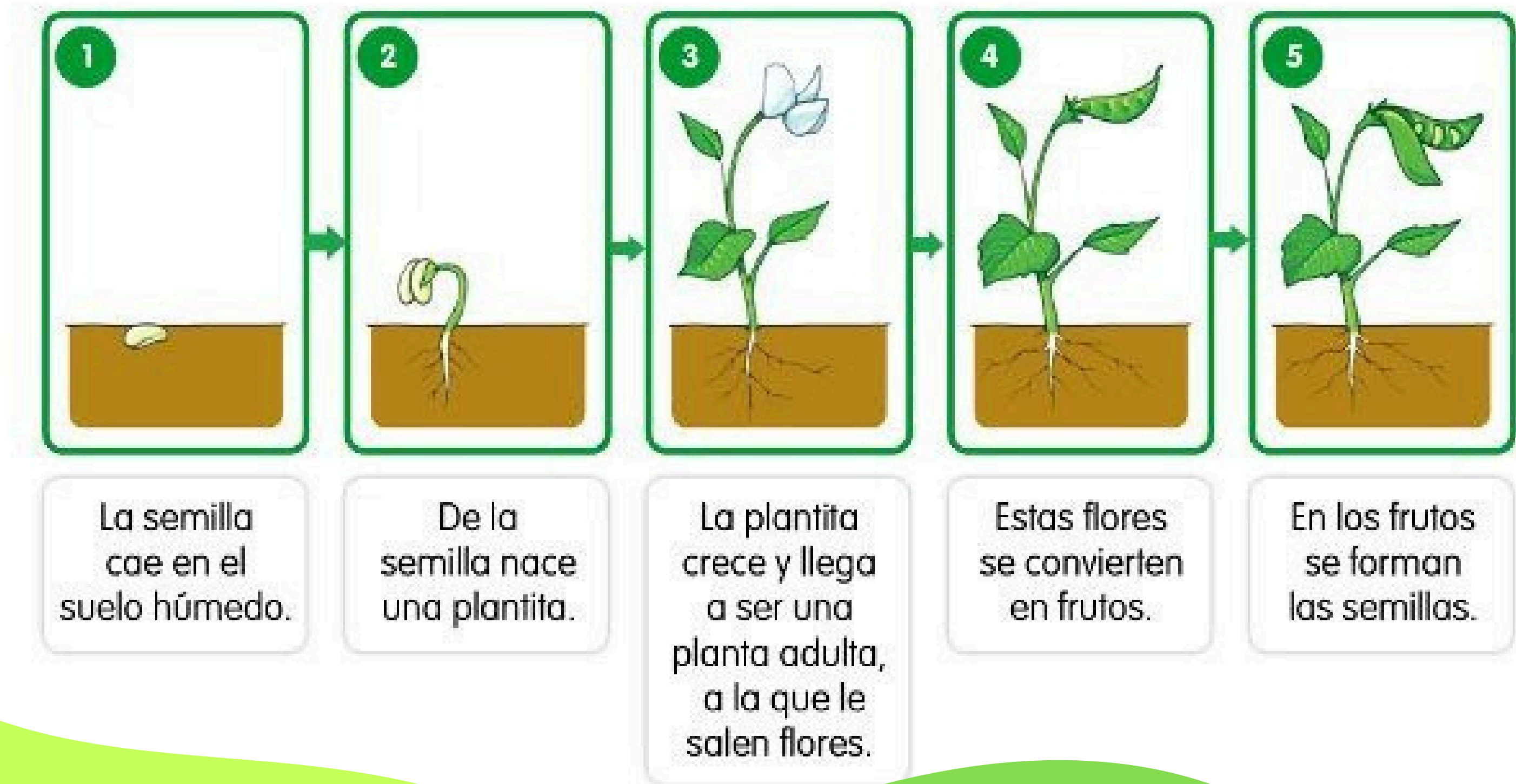
Establecer un calendario de riego, poda y fertilización para mantener la huerta saludable.

- **Observación y paciencia:**

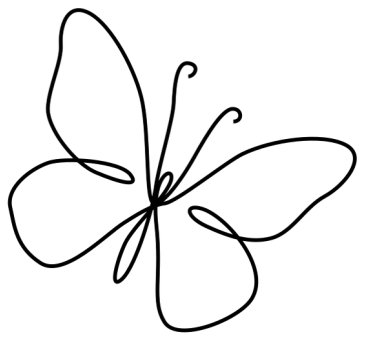
Aprender del crecimiento de las plantas, ajustando cuidados según sus necesidades y respondiendo a posibles problemas.



El ciclo de las plantas y cuidados



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- **Albahaca Morada**
(Ocimum sanctum L.)

✂ Descripción: Esta planta tiene hojas de color morado y un aroma intenso. Es muy usada en la cocina y en remedios caseros.

♥ Beneficios: Ayuda a calmar el estrés, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmune.

🍴 Usos: Se usa en ensaladas, salsas y tés. También sirve para aliviar la tos y mejorar la respiración cuando se toma en infusión.



- **Albahaca Genovesa**
(Ocimum basilicum)

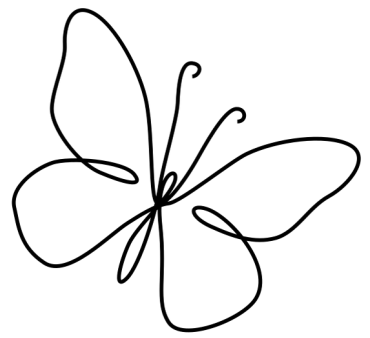
✂ Descripción: Tiene hojas verdes y es muy popular en la cocina porque tiene un sabor delicioso y fresco.

♥ Beneficios: Ayuda a la digestión, combate la inflamación y tiene propiedades antioxidantes.

🍴 Usos: Se usa para hacer pesto (un tipo de salsa), en pizzas, sopas y como condimento en muchas comidas.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- Tomillo
(Thymus vulgaris)

🌿 Descripción: Es una planta pequeña con hojas verdes y flores lilas que tiene un aroma fuerte y agradable.

♥ Beneficios: Es excelente para aliviar la tos, mejorar la digestión y tiene propiedades antibacterianas.

🍴 Usos: Se usa en té para el resfriado, en guisos y carnes para darles sabor, y en aceites esenciales para limpiar el ambiente.



- Romero
(Salvia rosmarinus)

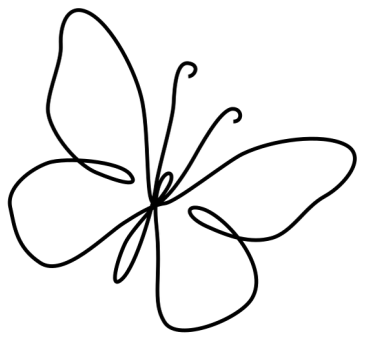
🌿 Descripción: Tiene hojas delgadas, verdes y un olor fuerte, con pequeñas flores azules o lilas.

♥ Beneficios: Estimula la memoria, mejora la digestión y ayuda a la circulación.

🍴 Usos: Se usa en té, en la cocina para sazonar carnes y en aceites para masajes y aromaterapia.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales

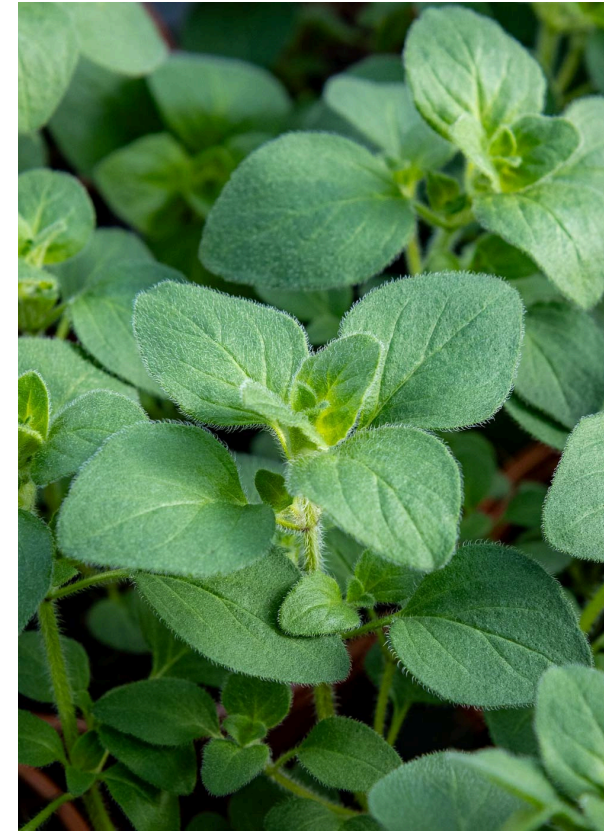


- Menta
(Mentha x piperita L.)

🌿 Descripción: Tiene hojas verdes y un olor fresco. Es fácil de cultivar y crece rápido.

💚 Beneficios: Ayuda a calmar el dolor de estómago, refresca el aliento y mejora la concentración.

🍴 Usos: Se usa en infusiones, postres, jugos y también en productos como bálsamos para aliviar dolores.



- Oregano
(Origanum vulgare)

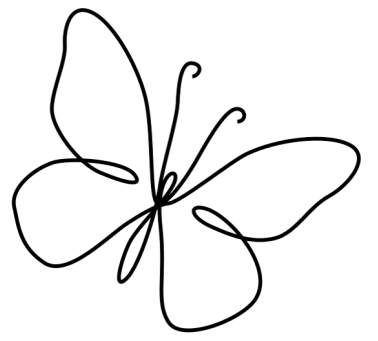
🌿 Descripción: Es una planta con hojas pequeñas y un aroma fuerte, muy usada en la cocina.

💚 Beneficios: Ayuda a mejorar la digestión, combatir bacterias y fortalecer el sistema inmune.

🍴 Usos: Se usa en pizzas, sopas, guisos y en infusiones medicinales.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- Vaporub
(Plectranthus coleoides)

🌿 Descripción: Es una planta con hojas gruesas y un fuerte olor mentolado, parecida al famoso ungüento "Vaporub".

♥ Beneficios: Sirve para mejorar la respiración, aliviar la tos y relajar los músculos.

🍴 Usos: Se usa en infusiones para descongestionar la nariz y también en ungüentos caseros para masajes.



- Penicilina
(Penicillium notatum)

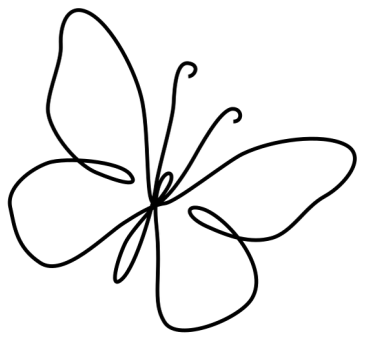
🌿 Descripción: No es una planta, sino un hongo microscópico que fue descubierto como un poderoso antibiótico.

♥ Beneficios: Ayuda a combatir infecciones bacterianas y es uno de los medicamentos más importantes en el mundo.

🍴 Usos: Se usa en medicina para tratar enfermedades como infecciones respiratorias y heridas infectadas.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- **Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni)**

✂ Descripción: Es una planta cuyas hojas tienen un sabor muy dulce. Se usa como un sustituto natural del azúcar.

♥ Beneficios: Ayuda a regular el azúcar en la sangre y es una opción más saludable que el azúcar refinado.

🍴 Usos: Se usa para endulzar bebidas como té y café, en postres y en productos sin azúcar.



- **Incienso (Boswellia sacra)**

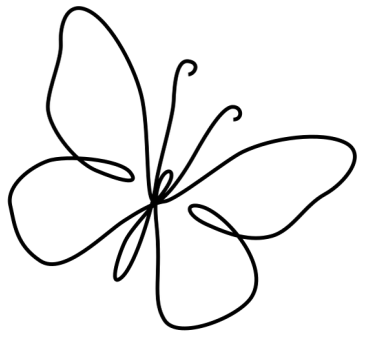
✂ Descripción: Es un árbol que produce una resina aromática usada desde hace siglos en rituales y medicina.

♥ Beneficios: Ayuda a reducir la inflamación, relajar el cuerpo y limpiar el aire.

🍴 Usos: Se usa en sahumerios, aceites esenciales y productos para la piel.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- Sandía
(Citrullus lanatus)

🍉 Descripción: Es una fruta grande con cáscara verde y pulpa roja jugosa y dulce.

♥ Beneficios: Hidrata el cuerpo, aporta vitaminas y es refrescante en días calurosos.

🍴 Usos: Se come fresca, en jugos y en ensaladas.



- Girasol
(Helianthus annuus)

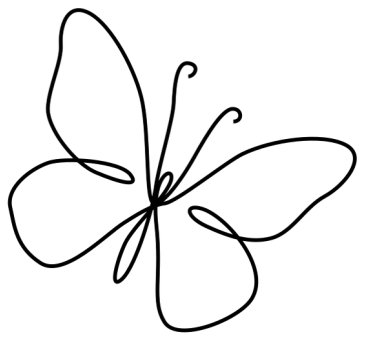
🌻 Descripción: Es una planta alta con una gran flor amarilla que gira buscando el sol.

♥ Beneficios: Sus semillas son nutritivas, ricas en grasas saludables y mejoran la piel y el sistema nervioso.

🍴 Usos: Se usa en aceites, como snack y en ensaladas.



Variedades de Plantas Aromáticas y Medicinales



- **Acetaminofen**
(Paracetamol)

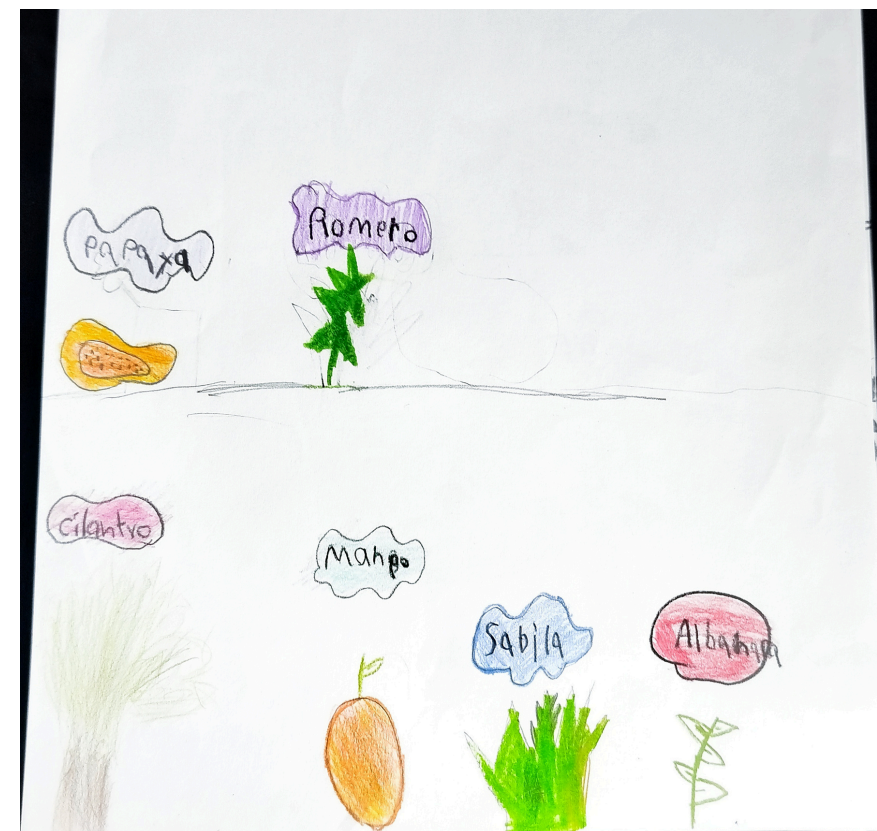
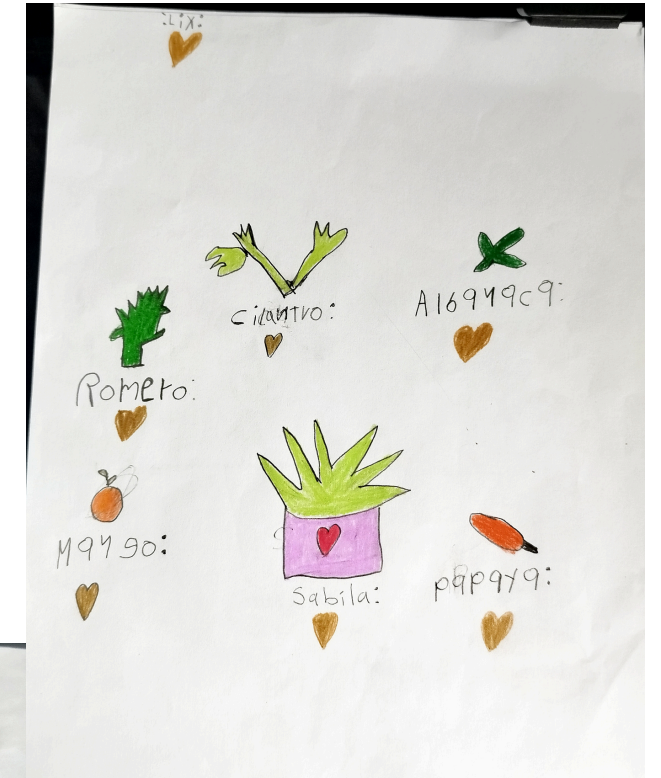
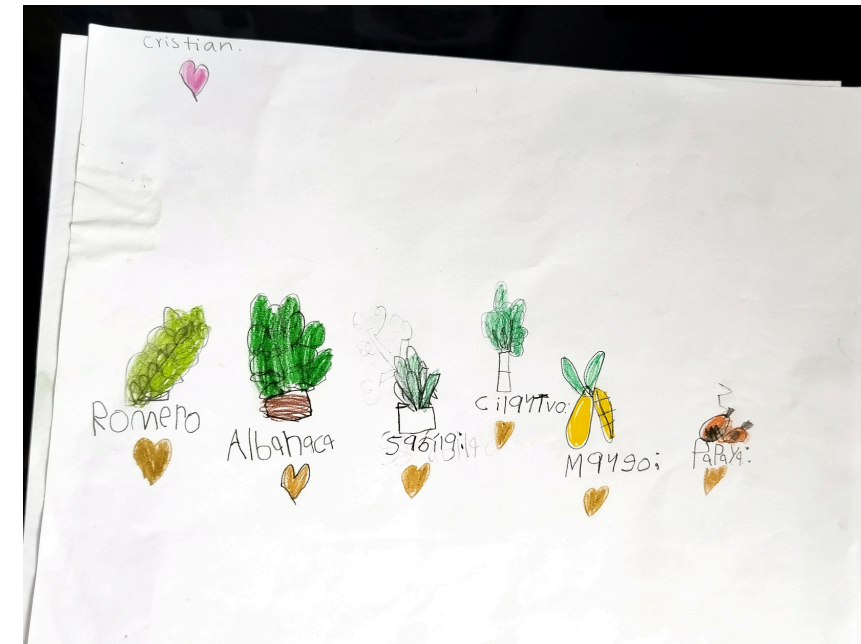
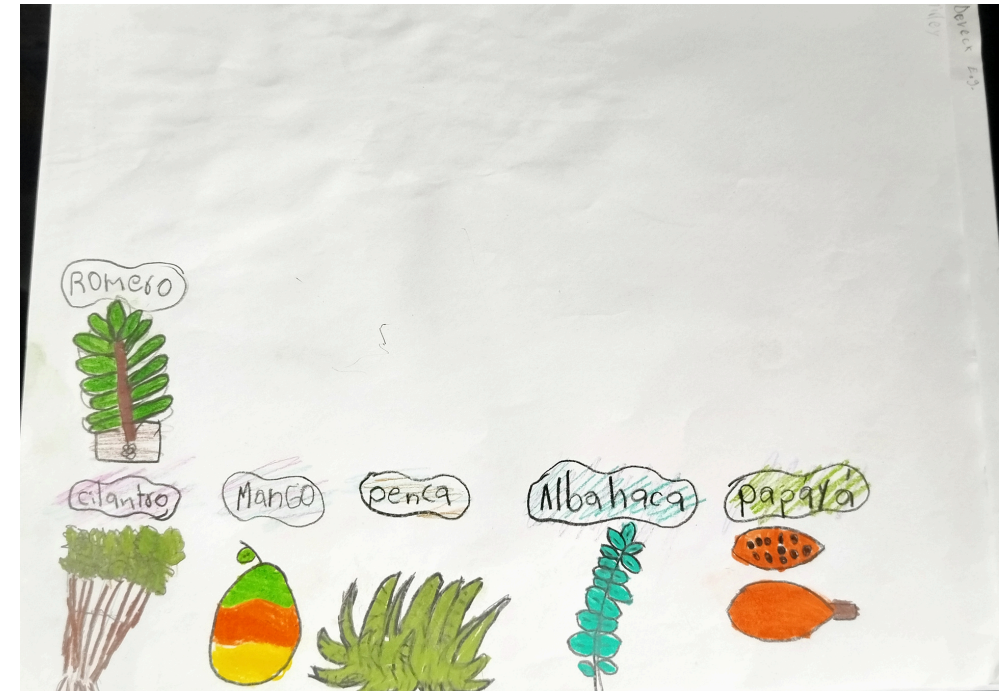
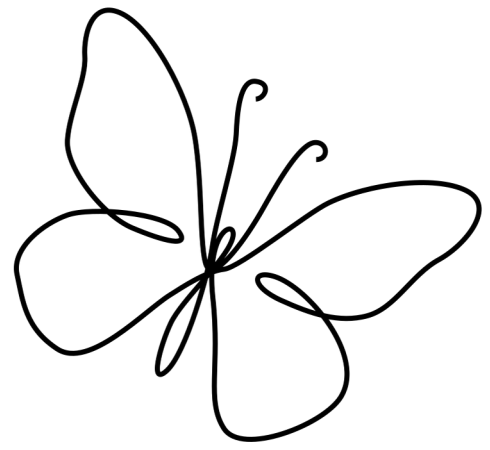
🌿 Descripción: No es una planta, sino un medicamento usado para aliviar el dolor y la fiebre.

♥ Beneficios: Ayuda a aliviar dolores leves, mejora la digestión y tiene propiedades depurativas.

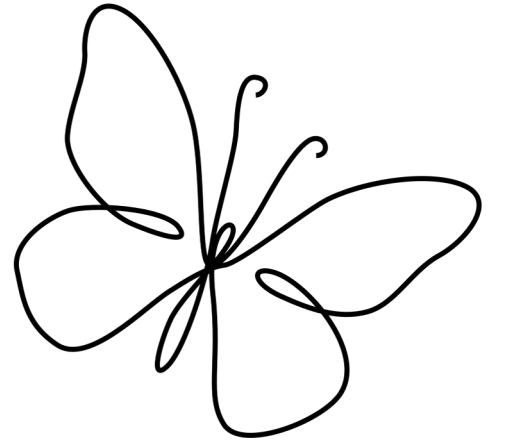
🍴 Usos: Se toma en infusión para el malestar estomacal, se usa en baños de hierbas para relajar los músculos y en compresas para aliviar molestias.



Aprendiendo de las plantas jugando.



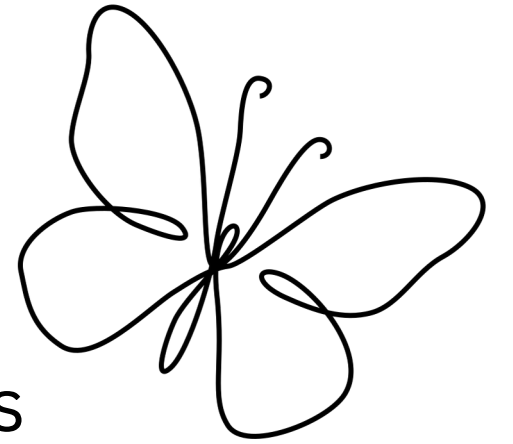
Consejos Prácticos para el Cultivo y el Mantenimiento



- Luz y espacio: Ubica las plantas en un lugar con suficiente sol y espacio para crecer.
- Riego adecuado: No todas las plantas necesitan la misma cantidad de agua; observa sus necesidades.
- Suelo fértil: Usa tierra rica en nutrientes, mejorada con compost o materia orgánica.
- Poda y limpieza: Retira hojas secas y ramas dañadas para estimular el crecimiento saludable.
- Protección contra plagas: Usa métodos naturales como infusiones de ajo o cáscaras de cítricos.
- Paciencia y observación: Cada planta tiene su ritmo; aprende a entender sus señales.



Conclusiones



Durante el desarrollo de la huerta comunitaria en Carbonera nos dimos cuenta de la importancia de que los niños y jóvenes conozcan cuales son las plantas aromáticas y medicinales, pues estas forman parte de la cultura e historia de las familias que habitan en toda la Carbonera y caimalito.

El proceso de limpieza y siembra en la I.E carbonera de la mano de la fundación Oshun fue satisfactorio, logrando la siembra de 13 especies de plantas mayoritariamente aromáticas y medicinales.

