



Resultados:

Introducción

Desde 2019, el programa de Ingeniería Ambiental viene trabajando con el apoyo del Fondo de Desarrollo para la Educación Superior FODESEP en la promoción de hábitos sostenibles en instituciones de educación superior. Esta segunda versión del proyecto tiene como objetivo promover el uso eficiente del agua, la energía, el aprovechamiento de los residuos sólidos y la producción de alimentos saludables en los hogares de la comunidad Centralista y así promover hogares ecológicos.

Planteamiento del problema

La gestión de residuos sólidos y el aprovechamiento de estos, se ha convertido en una necesidad fundamental en los diferentes ámbitos sociales, ambientales y económicos. Sin embargo, la implementación de buenas prácticas sostenibles sigue siendo un tema considerado exclusivamente para el área productiva e industrial, por lo que se requiere promover y aumentar el interés en las comunidades para que apliquen una responsabilidad y concientización individual. Es por esto, que se desarrollan estas guías como herramienta de información concisa, sencilla y accesible para todos, sobre las prácticas que se pueden aplicar desde el hogar contribuyendo al consumo sostenible.

Objetivos

● Objetivo general:

Implementar hábitos sostenibles para la creación de huertas urbanas y germinados, además de la correcta utilización de los residuos sólidos en hogares.

● Objetivos específicos:

1. Fomentar métodos de alimentación saludable a través de germinados.
2. Difundir las prácticas sostenibles apropiadas en huertas urbanas.
3. Promover buenos hábitos de manejo de residuos en los hogares.

Desarrollo

Los hábitos alimenticios adecuados traen beneficios no solo para la apariencia física, sino también para la autoestima, la salud mental y el rendimiento en las actividades que se deben realizar a diario. Con esto, al optar por la creación de germinados y huertas dentro del hogar, las personas pueden aprovechar cada uno de los beneficios de las verduras, legumbres y condimentos naturales que se obtienen con herramientas de fácil acceso dentro de sus viviendas, sin la necesidad de acudir a productos procesados que contaminan en gran medida al medio ambiente. Asimismo, la separación de residuos sólidos dentro de los hogares es de gran relevancia para reconocer material orgánico que puede ser reutilizado dentro de las huertas como parte del compostaje, contribuyendo al ahorro de energía, materias primas, la disminución de la contaminación ambiental y la lucha contra el cambio climático.

A partir de estas temáticas de investigación, se desarrollaron guías de hábitos sostenibles encaminados a la realización de huertas urbanas, germinados y la gestión adecuada de residuos sólidos.



TIPS

Gestión de Residuos: Reduce, recicla, reutiliza, recupera y repara.

- Evita comprar bebidas embotelladas y productos con mucho empaque.
- Selecciona productos sostenibles y reutilizables.
- Dona las cosas que ya no utilices pero aun funcionan.
- Recicla los productos aprovechables.
- Realiza mantenimiento periódicamente a los electrodomésticos.

Huertas urbanas en hogares: Cultiva tu propia comida y relacionate con la naturaleza.

- Identifica y siembra los alimentos que más consumes diariamente.
- Recicla productos para construir tus propias herramientas para trabajar en la huerta.
- Reutiliza envases como recipientes de tus cultivos.
- Implementa pesticidas artesanales para disminuir el uso de sustancias químicas y sus efectos nocivos.
- Aprovecha el agua excedente de las diferentes tareas que se desarrollan en el hogar para el riego de la huerta.

Germinados en hogares: Multiplica el contenido de vitaminas B,C,D, E y enzimas.

- Controla la humedad en exceso para evitar hongos.
- Utiliza recipientes que estén limpios y desinfectados.
- Enjuaga bien las semillas con agua y vinagre antes de empezar el proceso de germinado y antes de consumir los brotes.
- Puedes agregar canela en polvo encima de las semillas, para evitar hongos y para que la raíz salga mucho más rápido.
- Cambia el agua del proceso de germinación a diario.

Conclusiones

- Se evidencia que la mayoría de la población tiene gran interés frente a las alternativas de alimentación saludable a través de germinados.
- Las prácticas sostenibles en huertas urbanas han tenido un incremento considerable al ser una solución factible y asequible en los hogares.
- Con la información brindada, se observa una implementación y mejora de los buenos hábitos en el manejo de residuos en los hogares, generando un compromiso ambiental personal y colectivo.

Referencias

1. Rivadeneira, L. (2020). Manual de Desechos en el Hogar. Obtenido de: https://issuu.com/perpendicular4/docs/manual_manejo_de_desechos
2. Vega, J. (2018). LR La República. Obtenido de Residuos de los hogares: <https://www.larepublica.co/economia/residuos-de-los-hogares-crecimiento-88-hasta-104-millones-de-toneladas-al-ano-2739799>
3. Jardín Botánico José Celestino Mutis. (2011). Cartilla para el manejo integrado de la fertilización, las plagas y las enfermedades. Unidades Integrales de Agricultura Urbana en Bogotá D.C.
4. Arqueros, M., & Gallardo, N. (2016). La huerta agroecológica como proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Arrieta Miranda, A. (2021). Importancia de los Germinados Para el Consumo Humano. Obtenido de: <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/5646>