

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE A.
DEPARTAMENTO DE EDUCACION

CURSO ED-1108
AGRO-NUTRICION

Profesora: Ing. Ana Vilma Fernández Vargas

II Ciclo 1998

Créditos: 2

Horario: Sábados de 8 a 11:50 a.m.



1. Justificación.

La disponibilidad de alimentos, en uno de los factores que influyen en el estado nutricional de la población; de ahí que siendo Costa Rica un país agrícola por excelencia, es importante estimular en los niños el interés por la agricultura.

Una huerta bien hecha, representa una economía y buena alimentación para toda la familia. En realidad es fácil hacerla y tiene muchas ventajas: se obtienen productos frescos y nutritivos; se consume lo que se produce, lo que implica gran satisfacción; se está en contacto con la naturaleza y la tierra; es una actividad que relaja y da a nuestra mente libertad para el pensamiento creativo, lo que tiene un valor muy grande en la época en que vivimos.

Además de las hortalizas, nuestra tierra nos da otros muchos frutos y plantas, que sirven como fuentes importantes de nutrientes, así como también proporcionar la cura para muchas dolencias comunes.

Es de trascendental importancia el cambio de actitud hacia la naturaleza, que se ha venido dando en los últimos años, y esto involucra en volver a una vida más sana, consumiendo productos naturales, que no dañan nuestro organismo. De ahí que se pretende en este curso, orientar la producción de modo que no se utilicen productos químicos, que puedan alterar la calidad y el valor nutritivo de las hortalizas que consumimos.

II. Objetivos.

1. Proporcionar al estudiante los elementos teóricos y prácticos, para la producción de diferentes cultivos hortícolas, que tienen un alto valor nutritivo.
2. Que el estudiante reconozca los factores que pueden afectar la producción de los cultivos.
3. Analizar conceptos básicos sobre la nutrición del ser humano.
4. Analizar el valor nutritivo de las diferentes hortalizas y otros cultivos tales como: frutales, granos básicos, raíces y tubérculos.
5. Conocer sobre el uso y valor de diferentes plantas medicinales.

III. Contenido.

- ❖ Las hortalizas y su clasificación
- ❖ La huerta: ubicación, tipo de terreno, eras, surcos.
- ❖ Conceptos básicos sobre el suelo
- ❖ Preparación del suelo. Métodos de siembra
- ❖ Conceptos básicos sobre reproducción de los cultivos
- ❖ Elaboración de semilleros
- ❖ Sistemas de fertilización. Abonos orgánicos
- ❖ Concepto de plaga. Manejo fitosanitario
- ❖ Manejo seguro de agroquímicos
- ❖ Panorama nutricional del país
- ❖ Nutrición, Alimentación y Salud
- ❖ Nutrimientos: carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, agua.
- ❖ Utilización e importancia de la fibra
- ❖ Utilización de las sustancias nutritivas
- ❖ Valor nutritivo de diversos grupos alimenticios.

IV. Práctica

La práctica del curso consistirá en realizar una huerta no tradicional o huerta sin terreno. En la cual las estudiantes usarán su inventiva y creatividad, para sembrar hortalizas y plantas medicinales en toda clase de recipientes incluso materiales de desecho, que puedan ser apropiados para este fin. Además se tratará de manejar los cultivos, bajo la modalidad de agricultura orgánica. Estos dos aspectos básicos, serán ideales, para que los (as) futuros (as) educadores (as) desarrollen proyectos de esta índole con sus alumnos, ya que en la mayoría de las escuelas no se cuenta con terreno disponible, ni con la infraestructura y materiales necesarios para establecer una huerta tradicional.

V. Trabajo de exposición en grupo

Cada grupo de estudiantes desarrollará un tema específico, relacionado con la agronutrición, el cual expondrán en clase, entregando un trabajo escrito a la profesora y a sus compañeros. El tema y la fecha de exposición, se asignarán oportunamente.

VI. Evaluación

* Dos exámenes parciales	50%
* Práctica e Informe Final	25%
* Trabajo de Exposición	15%
* Quices	10%

BIBLIOGRAFIA

- Cásseres, Ernesto. 1981. Producción de hortalizas. San José, Costa Rica.
- Castro, J.J. 1987. Manual Práctico para el Cultivo de Hortalizas. MAG. San José, Costa Rica.
- Díaz, Carlos. 1983. Nutrición. Editorial EUNED, San José, Costa Rica.
- Ganong, W. 1992. Fisiología Médica. 13ª. ed. Editorial El Manual Moderno D.F. México.
- García, P. 1983. Fundamentos de Nutrición. Editorial EUNED. San José, Costa Rica.
- Icaza, S. 1972. Nutrición. 2da. ed. Nueva Editorial Interamericana. D.F., México.
- MAG. Sf. Hago su Huerta. Boletín Divulgativo No.28. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería. 1991. Cultivos Agrícolas de Costa Rica. Dirección General de Investigación y Extensión Agrícola. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública. 1985. Guía para la enseñanza de la nutrición en las comunidades. Departamento de Nutrición. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud. 1981. Encuesta Nacional de Nutrición. 1982. Departamento de Nutrición, Costa Rica.
- ## BIBLIOGRAFIA
- Ministerio de Salud. 1989. Panorama Nutricional en el país. Departamento de Nutrición, San José, Costa Rica.
- Cásseres, Ernesto. 1981. Producción de hortalizas. San José, Costa Rica.
- Ogdem, S. 1986. Cultivo Natural de las Hortalizas. Editorial Diana. México, D.F.
- Díaz, Carlos. 1983. Nutrición. Editorial EUNED, San José, Costa Rica.

Programa Eco Desarrollo. 1996. La lombriz de la tierra. Otra aliada en la agricultura orgánica . CEDECO. San José, Costa Rica.

Quirós, E. y otros. 1998. Abonos Verdes. Una alternativa para mejorar la fertilidad del Suelo. PRIAG (Programa Regional de Reforzamiento a la Investigación Agronómica sobre los granos en Centroamérica).

Raymond, D. 1984. Cultivo Práctico de Hortalizas. Compañía Editorial Continental. México, D.F.