



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**

**CURSO ED-1108
AGRO-NUTRICION**

Profesor. Ing. Fredy Jackson Paniagua, M.Sc.

I ciclo 2002

Créditos: 2

Horario; Miércoles 13:00 a 15:50

Sigla: ED-1108

I. JUSTIFICACIÓN

La disponibilidad de alimentos, es 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 una 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 dañen 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.

III. CONTENIDO

- Las hortalizas y su clasificación
- Conceptos básicos sobre el suelo. La huerta: ubicación, tipo de terreno, eras, surcos
- Agricultura orgánica, agricultura tradicional
- Huertas Hidropónicas
- Cultivos en invernadero
- Control integrado de plagas y enfermedades
- 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. PRACTICA

Para realizar la práctica los estudiantes se organizarán en grupos, cada uno de los cuales será asignado a una finca ubicada en los alrededores del centro de San Ramón, en la cual deberán realizar prácticas agronómicas hasta cumplir con 30 horas.

Cada estudiante llevará una bitácora donde anotará detalladamente las actividades realizadas en la finca.

Al finalizar la práctica cada grupo hará una exposición y entregará un informe escrito, el cual deberá incluir una breve revisión de literatura de los aspectos realizados en la práctica.

V. GIRAS

- 13 de marzo Bajo Zúñiga
- 17 de abril Zarcero
- 29 de mayo INA

VI. EVALUACION

- Dos exámenes parciales.....50%
- Práctica:
 - Trabajo de campo..... 20%
 - Informe oral.....15%
 - Informe escrito.....15%

BIBLIOGRAFÍA

- Cáceres, Ernesto. 1981. Producción de hortalizas. San José, Costa Rica.
- Castro, J.J. 1987. Manual Practico 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.
- Ministerio de Salud. 1989. Panorama Nutricional en el país. Departamento de Nutrición, San José, Costa Rica.
- Ogdem, S. 1986. Cultivo Natural de las Hortalizas. Editorial Diana, México, D.F.
- 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.