

LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, MEDIO AMBIENTE Y ECONOMÍA FAMILIAR DE LA AGRICULTURA URBANA

Dra. Doris Laury Beatriz Dzib Moo¹

L.E. Gerardo González García²

Estudiante: Analuisa González Dzib³

RESUMEN

El rápido crecimiento de las ciudades en los países en vías de desarrollo somete a grandes exigencias a los sistemas de suministros de alimentos de las ciudades, en las últimas décadas el modelo de crecimiento difuso de las ciudades (Naredo, 2006), el cambio climático y la globalización de los mercados agroalimentarios ha expulsado la actividad agraria de las áreas periurbanas hasta convertirla en una actividad marginal y en peligro de extinción. En este sentido la agricultura urbana proporciona alimentos frescos, genera empleo, recicla residuos urbanos, crea cinturones verdes y fortalece la resiliencia de las ciudades frente al cambio climático. Se estima que para el 2030 el 60% de la población mundial se concentrara en las grandes urbes del planeta aumentando su vulnerabilidad respecto a las inesperadas perturbaciones externas, por lo que la capacidad de resiliencia de las ciudades debe de incrementarse para poder reaccionar a situaciones de crisis y recuperar su estado de equilibrio y funcionamiento, por tanto la agricultura urbana puede suponer una opción prometedora para aumentar la resiliencia de las ciudades. Por lo anterior nace esta propuesta de huertos urbanos para la Colonia Lindavista en el Municipio del Centro Tabasco, con el objetivo de demostrar la importancia de fomentar los huertos urbanos entre los habitantes de la Colonia Lindavista considerando en la Primera fase la sensibilización y la gestión ante instituciones que en un momento puedan apoyar el proyecto para su realización, a su vez demostrar las bondades en el consumo diario de verduras y vegetales orgánicos en beneficio de la salud y como estos huertos urbanos apoya la economía familiar de los habitantes de la Colonia Lindavista, dando la oportunidad de aumentar la resiliencia de la Colonia. Cabe mencionar que esta Colonia fue escogida como prueba piloto para dar inicio en el mes de Enero de 2017. (Naredo, 2016).

Palabras clave: Huertos urbanos, medio ambiente, economía familiar.

¹ Dra. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, dorisdzib@hotmail.com

² L.E. Grupo DIFAGO, difago_cotizaciones@hotmail.com

³ ESTUDIANTE: UVM, Campus Villahermosa, anaglez62@gmail.com

Abstract

The rapid growth of cities in developing countries places great demands on the food supply systems of cities, in the last decades the diffuse growth model of cities (Naredo, 2006), climate change and The globalization of agrifood markets has driven agrarian activity from the periurban areas into a marginal and endangered activity. In this sense, urban agriculture provides fresh food, generates employment, recycles urban waste, creates green belts and strengthens the resilience of cities to climate change. It's estimated that by 2030, 60% of the world's population will be concentrated in the big cities of the world, increasing their vulnerability to unexpected external shocks, so that the resilience of cities must be increased in order to react to situations of Crisis and restore their state of equilibrium and functioning, so urban agriculture can be a promising option to increase the resilience of cities. Due to the above, this proposal of urban orchards for Colonia Linda vista in the Municipality of Centro Tabasco was born, with the aim of demonstrating the importance of promoting urban gardens among the inhabitants of Colonia Linda vista considering in the First phase the sensitization and management before Institutions that in a moment can support the project for its realization, in turn demonstrate the benefits in the daily consumption of organic vegetables and vegetables for the benefit of health and as these urban gardens supports the family economy of the inhabitants of Colonia Linda vista, Giving the opportunity to increase the resilience of the Colony. It is worth mentioning that this Colony was chosen as a pilot test to start in the month of January 2017. (Naredo, 2017).

Keywords: Urban gardens, environment, family economy.

Introducción

Origen de los huertos urbanos

Durante la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos comienza a usarse esta forma de cultivo en las ciudades, y se llegan a consumir hasta un 40% de alimentos procedentes de los huertos urbanos. Pasan a denominarse "Victory gardens" o War gardens". Se habían convertido en indispensables ya que durante las dos grandes guerras muchos países europeos no se podían permitir depender de las importaciones y había que asegurarse el alimento.

Estados Unidos, Alemania o Reino Unido usaban gran variedad de terrenos para este tipo de cultivo urbano, como campos de fútbol o parques y jardines, acompañándolo de propaganda para fomentar su uso. A partir de los años 60 vuelven a resurgir, pero ya de la mano de movimientos ecologistas y de rechazo al sistema. En muchos otros países en la actualidad se producen de esta manera debido a la necesidad, como en Cuba por ejemplo, pero en los más desarrollados se está implantando como eficaz alternativa a la cesta de la compra en los supermercados.

Recuperado de: <https://www.plantitaslove.com/single-post/2016/06/28/Origen-de-los-huertos-urbano>

Además de un espacio con toda la luz directa posible, dependiendo del terreno del que se dispongas se podrá cultivar mayor cantidad y variedad de alimentos. Lo ideal es poder aprovechar una terraza o una azotea. Si no es posible, puedes organizarte para montar tu huerto urbano en un balcón o frente a una ventana con bastante luz gracias a los huertos verticales.

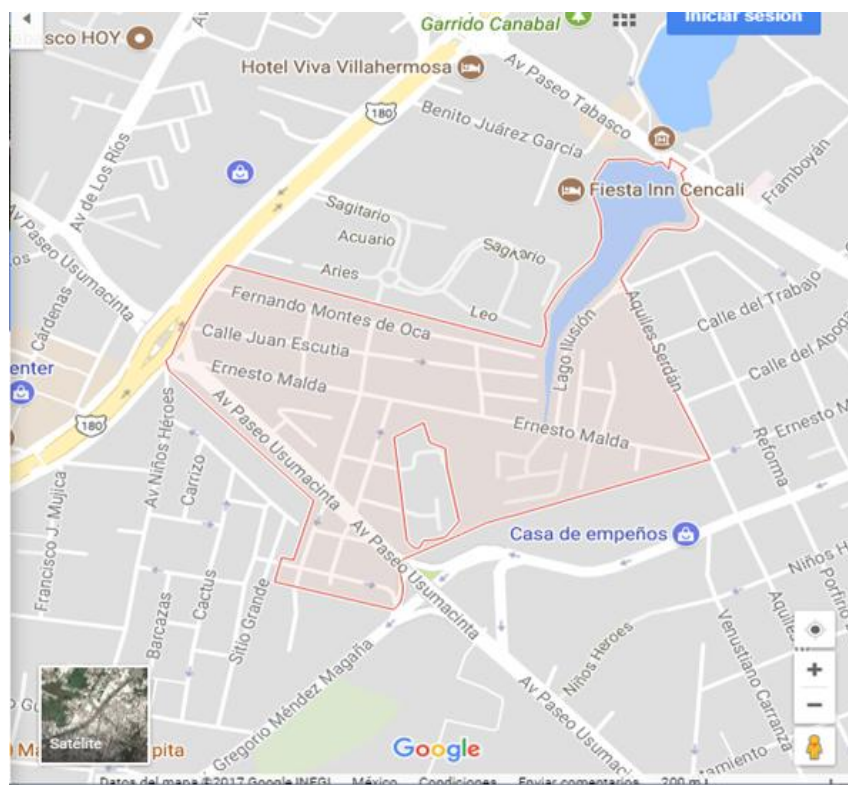
Recuperado de: <https://www.plantitaslove.com/single-post/2016/06/28/Origen-de-los-huertos-urbano>

Desarrollo

Planteamiento del problema

La Colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco es una Colonia Popular con aproximadamente 7,500 habitantes y que a pesar de encontrarse en el Municipio del Centro sus habitantes no cuentan con locales donde puedan adquirir verduras frescas a precios accesibles.

Figura No. 1 Ubicación de la Colonia Linda Vista, en el Municipio del Centro en el Estado de Tabasco.



Pregunta de investigación

¿Cómo lograr que los habitantes de la Colonia Linda Vista del Municipio del Centro del Estado de Tabasco, se sumen al Proyecto de Huertos Urbanos o Agricultura Urbana, con la finalidad de mejorar su alimentación, medio ambiente y economía familiar?

Hipótesis

A Mayor incremento de huertos urbanos o Agricultura Urbana en la Colonia Linda Vista, Menor índice de enfermedades crónico degenerativas en sus habitantes y Mayor eficiencia en la economía familiar.

Objetivo General

Proponer la estructuración de huertos urbanos o Agricultura Urbana en las casas de las familias de la colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco, coadyuvando en una sana alimentación, elevando su capacidad alimenticia y económica.

Objetivos Específicos

- Mostrar un diagnóstico sobre la aplicación de huertos urbanos o Agricultura Urbana que se han llevado a cabo.
- Observar la eficacia de la aplicación de huertos urbanos o Agricultura Urbana.
- Comparar estrategias en la estructuración de huertos urbanos o Agricultura Urbana en la búsqueda de las mejores, para ser aplicadas en las casas de las familias de la Colonia Linda Vista.

Metodología

Enfoque de estudio

El diseño de esta investigación pretende aproximarse a la complementariedad de métodos y perspectivas, superando la dicotomía cuantitativo versus cualitativo, ya que el objetivo es conocer y comprender la importancia que tiene la inclusión de Huertos Urbanos o Agricultura Urbana en la Colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco, como alternativa para mejorar su alimentación y economía familiar.

Basándome en (Cook y Reichardt, 1986)⁴ citado por Sandín (2003: p.178), reconociendo que últimamente se ha venido produciendo una superación de la dicotomía del enfoque cuantitativo versus cualitativo en la investigación en general, abogándose desde la evaluación de programas por la complementariedad de métodos y perspectivas.

⁴ Reconociendo que últimamente, se ha venido produciendo una superación de la dicotomía del enfoque cuantitativo vs cualitativo en la investigación en general.

El enfoque cuantitativo fue seleccionado en la recolección de datos para probar la hipótesis por medio de la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar la teoría. Este tipo de enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa procede a la siguiente y no podemos brincar o eludir pasos, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto, se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos) y se establece una serie de conclusiones respecto de la hipótesis. (Hernández, Baptista & Fernández, 2010: 4).

También el enfoque cualitativo tendrá como propósito complementar el enfoque anterior, recolectando mediante la técnica de campo de la entrevista otros conceptos y propiedades al análisis, habrá un mejor sentido del entendimiento del fenómeno estudiado, la importancia de la inclusión de Huertos Urbanos en la Colonia Linda Vista.

Selección de la muestra

La presente investigación se llevara a cabo tomando como universo el total de habitantes de la Colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco, haciendo un total de 7,500 habitantes.

La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, este deberá ser representativo de dicha población. (Hernández, 2008).

El instrumento de medición sobre la importancia de la inclusión de Huertos Urbanos en la Colonia Linda Vista, contara con aproximadamente 30 reactivos que medirán la percepción de los habitantes.

Recolección de datos

En este proyecto de investigación para la recolección de datos se utilizara como instrumento metodológico, la encuesta de preguntas cerradas y de escala de tipo Likert, así como de preguntas abiertas, se eligió este instrumento debido a que la investigación es cuali-cuantitativa. Porque la información que se requiere para el estudio de esta temática incluye preguntas abiertas, preguntas cerradas, y entrevistas.

En consecuencia, una encuesta consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. (Hernández, Baptista & Fernández, 2008).

Por otro lado las preguntas cerradas contienen categorías u opciones de respuestas que han sido previamente delimitadas. Es decir se presentan las posibilidades de respuestas a los participantes, quienes deben acotarse a éstas.

Por otra parte se hace uso de la entrevista como instrumento de recolección de datos, ya que por medio de estas se adquiere una mayor perspectiva de las experiencias personales de los sujetos de estudio, por lo tanto la información se fortalece un poco más.

La entrevista para (Martínez J., 2011), es entendida como la relación directa establecida entre el investigador y su objeto de estudio a través de individuos y grupos con el fin de obtener testimonios orales.

Sistematización de la información

Para una mejor organización de la información obtenida, se utilizara una base de datos SPSS, versión 25, la cual contiene los datos recopilados durante el proceso de investigación, dicha base de datos servirá para el análisis e interpretación de la información de este estudio.

Con esta base de datos se obtiene:

- Mejor procesamiento de la información
- Facilita el resultado de cada variable y sus gráficas
- Flexible en tiempo y uso
- Permite tener todo tipo de gráfica, la frecuencia con que fueron tomados los datos y el porcentaje general de los datos.

Categoría de análisis

En la actualidad muchos son los modelos de recipientes que se pueden encontrar para llevar a cabo el cultivo en casa, como los huertos en altura de diferentes tamaños, pero si no cuentas con mucho espacio puedes fácilmente utilizar diferentes macetas o un huerto vertical y para plantar las semillas con cualquier recipiente pequeño.

En cuanto a la tierra, lo ideal es comenzar con un buen sustrato vegetal y abonos orgánicos, para fomentar el reciclaje y porque así la calidad de la verdura u hortaliza es mejor.

Para el riego, se puede hacer de manera manual o más adelante poner un sistema de riego automático, sobre todo para cubrir también las épocas en las que no estemos en casa o nos vayamos de vacaciones.

En algunos países en vías de desarrollo, hace tiempo que se vienen realizando actividades educativas en favor del desarrollo sostenible, como es la actividad de Huertos Urbanos Ecológicos. Se trata de una actividad lúdico-educativa enfocada a fomentar la idea de desarrollo sostenible.

Los usuarios cultivan en los huertos municipales ecológicos sus propias cosechas de hortalizas de manera natural y ecológica; no para venderlas, sino para su consumo y trueque. También se garantiza las semillas de variedades autóctonas y tradicionales.

El objetivo de la actividad de los Huertos Urbanos Ecológicos debe consistir en que los participantes traduzcan los valores subyacentes en la nueva ideología del Desarrollo Sostenible en acciones reales, concretas y efectivas que ayuden a establecer un nuevo modelo económico, social, ambiental y cultural.

Esto requiere que las acciones individuales vayan acompañadas de una finalidad y se lleven a cabo con arreglo a valores de una manera “efectiva”, con capacidad de lograr un efecto deseado o esperado, lo cual implica una intencionalidad y un conocimiento previo capaz de prever resultados. Esta manera de actuar consciente de acuerdo con los valores representa la gran novedad del Desarrollo Sostenible.

Un ejemplo muy claro sobre la aplicación de los conocimientos previos en búsqueda de resultados deseados y esperados se puede contemplar en el sistema de rotación de cultivos empleado en la agricultura ecológica: tanto las rotaciones adecuadas de cultivo como la puesta en barbecho de una

parcela tienen como finalidad no agotar los nutrientes del suelo, dejando que éste se regule o se recupere de una forma natural. Eso son acciones efectivas.

Como todos sabemos, la agricultura convencional se ha convertido en “agricultura comercial”, donde lo que prima es el beneficio, por lo que la técnica que emplea para “rehabilitar” el suelo agotado es el abono inorgánico, el cual termina por contaminar la tierra. Esto es también una acción efectiva.

Pero, mientras que la “acción efectiva” dentro del paradigma ecológico consiste en la acción conducente a lograr el efecto deseado y previsto, que es conservar las buenas condiciones del terreno para el cultivo de una forma completamente natural (rotación de cultivos), la “acción efectiva” dentro del paradigma de la agricultura convencional conduce a una acción para obtener un máximo beneficio en el menor tiempo posible, que es su efecto deseado y previsto.

Por tanto, podemos afirmar que una “acción efectiva” dentro del paradigma ecológico, es portadora de aquellos valores que se desprenden de una Sabiduría Ecológica, y que transcurren en paralelo con los presupuestos del Desarrollo Sostenible.

La actividad de los Huertos Urbanos Ecológicos persigue el aprendizaje de un conjunto de técnicas y valores asociados a la agricultura ecológica que facilita a sus usuarios el acceso a una gran plataforma de conocimientos.

En una primera fase, los participantes comprenden las lógicas que dirigen los principios rectores de la horticultura ecológica, mediante la observación, la experimentación y la reflexión en la práctica diaria. En una segunda, se produciría la gradual aprehensión de los conocimientos y de los valores subyacentes, produciéndose una reflexión en base al cotejo de los significados con el resultado de sus acciones, lo que pondría de relieve nuevas emergencias como resultado de las sinergias producidas por las acciones con arreglo a valores. Finalmente, tendría lugar la transferencia de las nuevas aptitudes y actitudes aprendidas en la actividad, hacia sus propias acciones fuera de la misma, en su círculo de relaciones con sus amigos, compañeros, familia y demás instituciones sociales.

Multitud de “acciones efectivas” pueden ser generadas por los participantes en la experiencia de los Huertos urbanos Ecológicos bajo los presupuestos ideológicos, técnicos y morales propios de la agricultura ecológica y del Desarrollo Sostenible. Todos ellos se corresponderían con esquemas de valores que encierran un carácter ciertamente holístico, pero perfectamente identificables en distintas áreas de valores.

Podríamos, por ejemplo, establecer distintas áreas de valores tales como **Sabiduría Ecológica, Sostenibilidad o Respeto por la Biodiversidad:**

El aporte al suelo del abonado orgánico y el reciclaje de los residuos vegetales para la fabricación del mismo a través de técnicas de compostaje, es una “acción efectiva” relacionada con la **Sabiduría Ecológica**, que responde a valores de protección de la naturaleza, y por tanto de Desarrollo Sostenible.

El trueque de semillas y de los productos de los Huertos, el respeto por los métodos de cultivo no agresivos con el medioambiente y de preservación y no abuso de la Naturaleza, son “acciones efectivas” que se corresponden con el área de valores relacionados con la **Sostenibilidad**.

La colección de semillas de diferentes variedades para evitar su desaparición, el cultivo basado en la biodiversidad, o el empleo de técnicas fitosanitarias respetuosas con la fauna auxiliar, son “acciones

efectivas” ligadas al área de valores contenidos en el **Respeto por la Biodiversidad**, otro de los pilares básicos en que se basa el Desarrollo Sostenible.

Figura No. 2 Ejemplo de la aplicación de Huertos Urbanos o Agricultura Urbana



Para la FAO

Las hortalizas tienen un ciclo de producción corto, algunas se pueden recolectar a los 60 días de la siembra, lo cual se adecua a la agricultura urbana.

Los huertos pueden ser hasta 15 veces más productivos que las fincas rurales. Un espacio de apenas un metro cuadrado puede proporcionar 20 kg de comida al año. Los horticultores urbanos gastan menos en transporte, envasado y almacenamiento, y pueden vender directamente en puestos de comida en la calle y en el mercado. Así obtienen más ingresos en vez de que vayan a parar a los intermediarios.

La agricultura urbana proporciona empleo e ingresos para las mujeres pobres y otros grupos desfavorecidos.

La horticultura puede generar un empleo por cada 100 metros cuadrados de huerto con la producción, suministro de insumos, comercialización y el valor añadido del productor al consumidor.

Sin embargo, en muchos países, la AUP no obtiene reconocimiento en las políticas agrícolas y la planificación urbana. Los productores operan a menudo sin permisos.

Dado que oficialmente es "invisible", el sector no recibe asistencia o supervisión pública en muchas ciudades.

La agricultura urbana conlleva riesgos para la salud y el medio ambiente: olores y contaminación acústica, o el uso inadecuado de pesticidas y abonos orgánicos en bruto que puede filtrarse a las fuentes de agua.

Sin embargo, las aguas residuales si se tratan adecuadamente para su reutilización agrícola pueden ser ideales para la AUP. Recuperado de: <http://www.fao.org/home/es/>

Papel de la FAO

La FAO apoya la transformación de la AUP (agricultura urbana y periurbana) hacia un uso del suelo urbano y como actividad económica reconocida, integrada en las estrategias nacionales y locales de desarrollo agrícola, los programas de alimentación y nutrición y la planificación urbana.

Figura No. 3 Huertos urbanos o Agricultura Urbana verticales



Figura No. 4 Huerto urbano con material reciclado.



Ayuda a los gobiernos nacionales y regionales y a las administraciones urbanas a optimizar sus políticas y servicios de apoyo a la agricultura urbana y periurbana y a mejorar los sistemas de producción, elaboración y comercialización.

Sus programas técnicos apoyan el trabajo de muchos socios de la AUP en ciudades y áreas urbanas.

La FAO ayuda a sus países miembros a desarrollar el sector obteniendo datos sobre la contribución de la AUP a la seguridad alimentaria

Cadenas de valores: transversalidad

Ahora bien, se entiende que la relación de cada una de las “acciones efectivas” con cada una de las tres áreas de valores que hemos predeterminado libremente (**Sabiduría Ecológica, Sostenibilidad o Respeto por la Biodiversidad**) no es exclusiva, sino que se corresponden también con mayor o menor intensidad con los contenidos en áreas “contiguas” o “paralelas” de valores, encadenadas entre sí mediante alguna conexión más o menos íntima en alguno de sus aspectos. Estas conexiones o encadenamientos tienen lugar a través de unos canales ideales de transversalidad, que son como imaginarias líneas diagonales que cruzan o atraviesan por todas las acciones, idealmente representadas por líneas verticales. (FAO 2016).

Figura No. 5 Huerto urbano o Agricultura Urbana horizontal.



Configurados los valores como las líneas transversales, incorporamos el carácter globalizador de la relación atribuyendo un “engarzamiento” y un “enhebramiento” de éstos con todo el conjunto de las “acciones efectivas” posibles, construyéndose la conducción del aprendizaje a través de formas de acción social basadas en la racionalidad con arreglo a valores. Este aprendizaje es significativo, incorporando los nuevos conocimientos de forma sustantiva en la estructura cognitiva del que aprende. Recuperado de: www.autoempleosostenible.com/huertos-urbanos-ecologicos-escuela-de-valores

Así, puede darse el caso de que un usuario relacione el habitual trueque de “mis tomates por tus cebollas” que se produce entre los participantes en la actividad lúdico-educativa de los Huertos Urbanos Ecológicos y que dicha acción sea traducida a valores como “cooperación” o quizás como “solidaridad”. Recuperado de: www.autoempleosostenible.com/huertos-urbanos-ecologicos-escuela-de-valores

Quizá, en otra ocasión algún participante relacione la previsión del cultivo de la tierra, su abono y la espera más adecuada para la siembra, para luego, después de una serie de cuidados, poder recoger la cosecha, con un proceso secuencial que implica el desarrollo de un plan previsto. Quizá ese plan previsto responda a un Plan de Vida Personal con arreglo a los mismos valores. Recuperado de: www.autoempleosostenible.com/huertos-urbanos-ecologicos-escuela-de-valores

O también el respeto por la Biodiversidad pueda ser relacionado en algún momento con el respeto por la Diversidad Cultural.

He aquí el gran valor de la transversalidad que tiene lugar en los escenarios del Desarrollo Humano Sostenible. Y he ahí la potencialidad de los Huertos Urbanos Ecológicos para entender la complejidad que encierra el concepto de la sostenibilidad: la creación de un espacio como una plataforma ideal desde la que ponernos en disposición de comprender una idea que nace desde una racionalidad trufada de valores, que nos habilita para hacerla efectiva mediante acciones individuales y colectivas capaces de cambiar el mundo. Recuperado de: www.autoempleosostenible.com/huertos-urbanos-ecologicos-escuela-de-valores

Los doce beneficios de cultivar huertos urbanos

Los huertos urbanos ya son realidades en todas las grandes ciudades del mundo. Son innumerables las iniciativas que transforman el entorno, logran restablecer nuevamente la biodiversidad y proporcionan más calidad de vida con mayor eficiencia económica para los ciudadanos. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/ciudadessostenibles/2016/05/18/huertos-urbanos/>

El movimiento de agricultura urbana se ha mostrado receptivo hacia diferentes grupos de edades, clases sociales, propuestas y países que ya han adoptado sistemas de producción de alimentos dentro de las ciudades.

A continuación, te presentamos 12 de los principales beneficios que tienen los huertos urbanos:

- 1- **Reducen las Islas de calor:** La inercia térmica del agua presente en las plantas y de la propia tierra de cultivo hace que el huerto absorba el calor, reduciendo las fluctuaciones de temperatura.
- 2- **Mejora la calidad del aire:** De noche las hojas hacen la fotosíntesis, liberando oxígeno.
- 3- **Absorben el ruido:** A diferencia del cemento, las plantas consiguen absorber los sonidos sin reverberar.
- 4- **Reduce el riesgo de inundaciones:** La tierra es capaz de retener el agua de la lluvia en el momento en que cae, aliviando las galerías urbanas sobrecargadas por la baja permeabilidad del suelo urbano.
- 5- **Reduce la contaminación en todo proceso:** Contaminación de tierras, flujo en las autopistas, gastos y desperdicio de los mercados.
- 6- **Destino de residuos orgánicos:** Los residuos de alimentos y vegetales que causan problemas en la logística de camiones basurero en las ciudades, se pueden transformar en el mejor nutriente posible para un huerto, a través del proceso de compostaje.
- 7- **Alternativa económica:** Plantar un huerto propio es más barato que ir al mercado. Puede también convertirse en una actividad económica per se, y eventualmente puede generar una gran transformación social en comunidades de renta baja.

8- **Mejora la calidad alimentaria:** Los alimentos orgánicos son más nutritivos. Además, facilita la capacidad de descubrir alimentos alternativos.

9- **Durabilidad:** A pesar de lo que digan los vendedores de neveras, las plantas vivas logran una disponibilidad mucho mayor sin deteriorarse.

10- **Se promueve una mayor biodiversidad:** Las plantas se relacionan entre sí y con insectos, lo que posibilita el desarrollo de la fauna y flora local, esencial para reducir las posibles injerencias de virus exóticos.

11- **Promueve la convivencia entre usuarios y vecinos:** El huerto es un espacio público ideal para el encuentro comunitario.

12- **Integración con la naturaleza:** Ver una planta crecer, estar cerca de ella, aumenta el contacto con el ritmo natural del universo e incluso con el ritmo de vibración natural del cuerpo.

Remangarse la camisa, poner las manos en la tierra y comer alimentos que uno mismo ha plantado, ayuda a lograr esa deseada armonía que tanta gente busca. Y que sobre todo el planeta necesita.

Figura No. 6 Huerto urbano o Agricultura Urbana en azoteas.



Conclusiones

A como se puede percibir a simple vista, es notable la importancia de implementar los huertos urbanos o Agricultura Urbana en la Colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco. Primero por los alimentos orgánicos que se generan en beneficio de la salud y en segundo lugar porque favorece en buena parte la economía familiar, además propicia el cuidado al medio ambiente. No dejando de lado la importancia en trabajar la parte de concientización en los pobladores de la Colonia Linda Vista en las bondades que genera estructurar huertos urbanos en sus casas. Ya que los huertos urbanos o en su caso la agricultura urbana son instrumentos útiles en la rehabilitación ecológica de una comunidad, pues tienen influencia tanto en los aspectos sociales como ambientales de la sostenibilidad urbana. Como se ha mencionado en el transcurso de este proyecto los huertos urbanos o agricultura urbana tienen una larga tradición en países del norte de Europa desde mediados del siglo XIX en la forma de huertos para pobres. Por lo anterior consideramos que este proyecto es de gran importancia que se aplique en su

totalidad por el impacto en la salud, medio ambiente y economía de los habitantes de la colonia Linda Vista del Municipio del Centro en el Estado de Tabasco.

REFERENCIAS

Cook, Reichardt (1986) "Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa", País Madrid. Editorial: Morata, S.L.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Recuperado de: <http://www.fao.org/home/es/>

Hernández Sampieri, R. F. (2010). "Metodología de la investigación" 4ta edición. Mexico: Mc Graw Hill.

Hernández Sampieri, Roberto Baptista Lucio, Pilar Fernández (2011) "Metología de la investigación" 5ta. Edición. México: Mc Graw Hill.

Naredo, José Manuel (2006) "Raíces económicas del deterioro ecológico". País, Madrid España. Editorial: siglo XXI

Recuperado de: www.uv.es/~sociolog/arxius/ARXIUS%2021/resencio.pdf

Martínez, Jorge (2011) "Métodos de investigación cualitativa". País, Bogotá Colombia. Editorial silogismo.

Origen de los huertos urbanos

Recuperado de: <http://www.sostenibilidad.com/construccion-y-urbanismo/origen-de-los-huertos-urbanos/>

Recuperado de: <http://octavadigital.com/como-hacer-crecer-una-lechuga/>

Recuperado de: <https://www.plantitaslove.com/single-post/2016/06/28/Origen-de-los-huertos-urbanos>

Recuperado de: www.autoempleosostenible.com/huertos-urbanos-ecologicos-escuela-de-valores

Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/ciudadessostenibles/2016/05/18/huertos-urbanos/>