

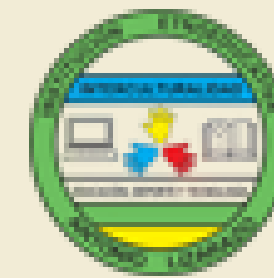


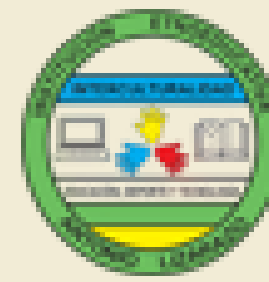
SABERES VIVOS

RAÍCES QUE SANAN



Realizada en el marco del proyecto Palmira en Movimiento, con la participación de estudiantes de las Instituciones Educativas Harold Eder y Antonio Lizarazo, junto con adultos mayores de la Comuna 1, guardianes de la tradición y el conocimiento ancestral.



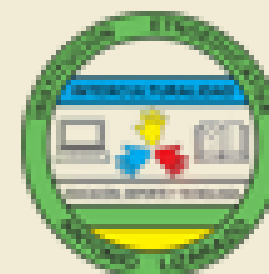


PRESTACIÓN

El presente material surge como resultado del proyecto Palmira en Movimiento, una iniciativa que busca fortalecer la identidad cultural y promover prácticas saludables mediante el reconocimiento de los saberes tradicionales sobre plantas alimenticias y medicinales.

A través de encuentros intergeneracionales entre estudiantes de las instituciones educativas Harold Eder y Antonio Lizarazo, y los adultos mayores de la Comuna 1, se recopilaron conocimientos, recetas, usos terapéuticos y experiencias transmitidas de generación en generación.

Esta cartilla es una invitación a valorar la riqueza natural del territorio vallecaucano y colombiano, reconociendo las plantas como aliadas para la salud, la alimentación y el bienestar comunitario.



AUTORES

ANTONIO LIZARAZO

- María José Cortés Perdomo
- Melany Nayeli Sánchez Pérez
- Miguel Ángel López Valencia
- Óscar Eduardo Murillo
- Samuel Andres Carvajal
- Santiago José Rudas
- Valeria Vasquez Chicue
- Victor Manuel Acosta Ramirez
- Yassuri Murillo
- Yojan Camilo Murillo
- Yojhan Sebastián Alzamora
- Critopher Sinisterra
- Jeimilly Hurtado Rivas
- Valentin
- Andrés David Valencia Marín
- Ana Sofía Caicedo Jiménez
- Brayan Osorio Quimbaya
- Cristian David Iburguen
- Dayerlis Paola Rudas
- Deiner Yela Valenzuela
- Estefani Quijano Bolaños
- Fabían Gonzalez
- Firly Alejandra Vidal Torres
- Jade Valentina Candelo
- Jazbleydy Rodríguez
- Jhonatan Alexander Guerreo
- Jhonatan Andrés Ramirez
- Juan David López
- Katherin Castaño Cortés
- Kendry Yanela Hurtado
- Keidy Yurany Lopez

HAROLD EDER

- Angelly Vanessa Giraldo C
- Angie Moran Leal
- Anna Sofía Mambuscay Tilmans
- Ana Sofía Jimenez
- Ashly Yurany Cardenas
- Ariana Brand Duna
- Camila Barrera
- Camilo Velasquez
- Danna Liseth Jimenez
- Dairon Mosquera
- Dairon Camilo Cordoba
- Deisi Viviana Mellado
- Dylan Andrés Cuaran
- Evelyn Chavez
- Farid Ospina Valencia
- sabel Adjunta Solarte
- Isabella Perea Murillo
- Johann Esteban Hurtado Rojas
- Johan Sebastián Sánchez
- Jeiner Daniel G
- Juan Andrés Marín Soto
- Juan Andrés Bastidas Cardona
- Juan Felipe Sanchez
- Juan David Velasco
- Juan Stevan Capera
- Karen Aldana
- Karen Chaves Cuaran
- Kevin Bonilla
- Kevin Andrés Caicedo
- María Camila Mambuscay
- María Camila Barrera
- Mateo Bedoya Eusse
- Michell Cubillos Hernández
- Nikolas Palacios
- Omairys Adjunta
- Samuel Hernández Dominguez
- Samuel Arenas Victoria
- Samuel Guerrero
- Santiago Yedallah
- Santiago Bonilla
- Sofía Vivas Baca
- Tatiana Malpud Calvache
- Valentina Oñate Ramirez
- Valeria Cardona Rodríguez
- Victor Manuel Vargas
- Yalile Gabriela Botina Solarte



AUTORES

Líderes comunitarios

- Amparo del Carmen Ojede
- Beatriz Elena Trullo Muñoz
- Fanny Vásquez
- María Amparo Bañol de Grajales
- Margarita Marín
- Rosa María Zetty
- Marcos Rodrigo Grajales
- Tería Mendez
- Alicia Jimenez
- Diego Arboleda

Rectoras

- Marina Elvira Casas Reyes - IE Harold Eder
- Magnolia Micolta Peña - IE Antonio Lizarazo

Docentes

- Mauris Sarria - IE Harold Eder
- David Hurtado - IE Antonio Lizarazo

EQUIPO TÉCNICO

- Jessica Zamorano
- Olga Lucia Parga
- Maria Alejandra Varela Torres

Aliados

- Myriam Vanessa Angulo - Fundación Smurfit Westrock Colombia
- Bladimir Castaño Gaviría - IE Sagrada Familia Potrerillo - Docente
- Carol Sofía Cubillos Perdigón - IE Sagrada Familia Potrerillo - estudiante
- Yoscarí Anthonella Estupiñan - IE Sagrada Familia Potrerillo - estudiante
- Johan García Jaramilli - IE Sagrada Familia Potrerillo - estudiante

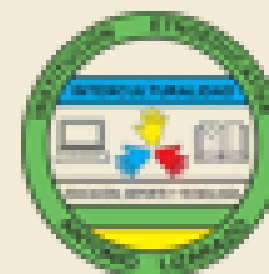


INTRODUCCIÓN

Colombia es uno de los países con mayor diversidad vegetal del mundo, y Palmira no es la excepción. En los hogares, patios, solares y huertas urbanas se conservan plantas que han acompañado a las familias por siglos, utilizadas tanto en la cocina como en remedios caseros.

Esta cartilla reúne información general, propiedades, usos alimentarios, usos medicinales y recetas prácticas de plantas ampliamente utilizadas en el Valle del Cauca.

Cada descripción fue construida de manera colaborativa, integrando la experiencia de los adultos mayores y el interés investigativo de los estudiantes, para preservar la memoria cultural y transmitirla a las nuevas generaciones.



JUSTIFICACIÓN

El conocimiento ancestral sobre plantas medicinales y alimenticias se encuentra en riesgo de perderse debido a los cambios en los estilos de vida, el desuso y la urbanización.

Por ello, el proyecto Palmira en Movimiento asumió el reto de recuperar, documentar y fortalecer estos saberes, fomentando: El cuidado de la salud desde prácticas naturales; el reconocimiento de la sabiduría de los adultos mayores; la construcción de tejido comunitario entre generaciones; y el uso sostenible de las plantas del territorio.

Esta cartilla se convierte en una herramienta pedagógica y cultural que contribuye al bienestar integral y a la preservación de la identidad local.





EL PROCESO





JULIÁN Y SU PROYECTO

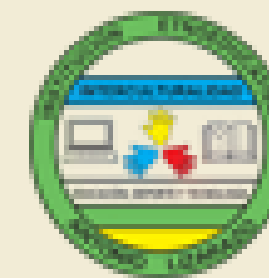
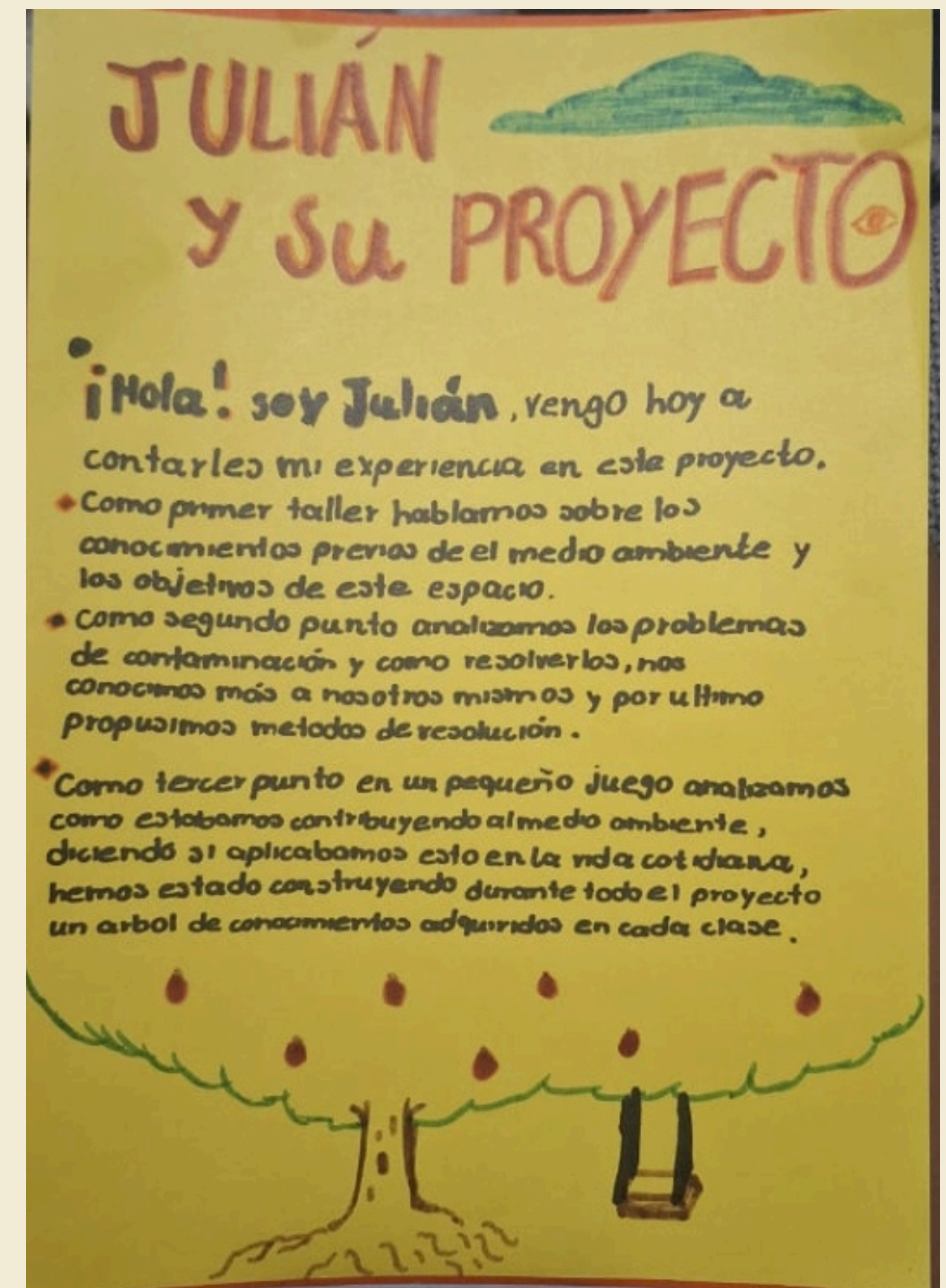
¡Hola! soy Julián, vengo hoy a contarles mi experiencia en este proyecto.

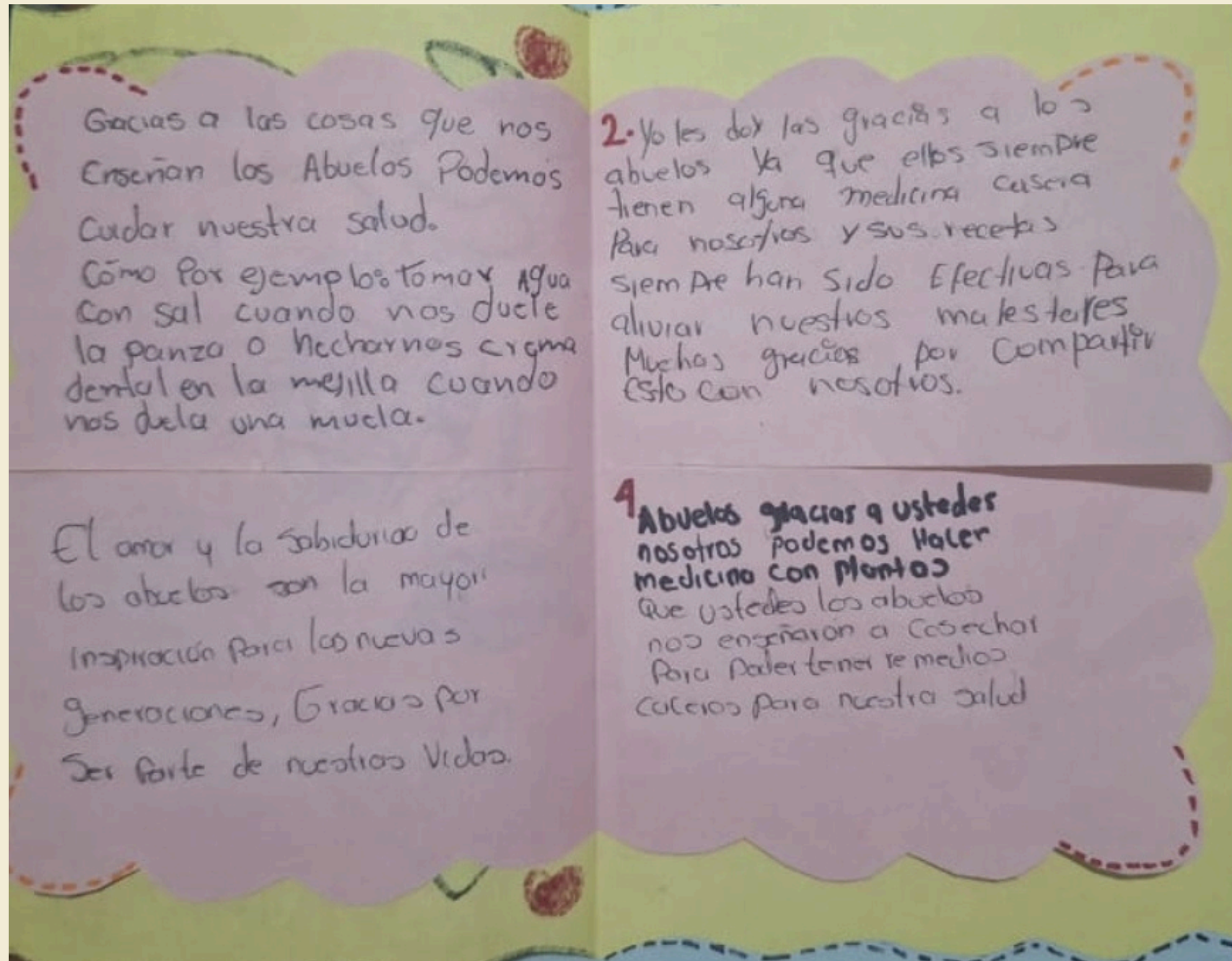
Como primer taller hablamos sobre los conocimientos previos del medio ambiente y los objetivos de este espacio.

Como segundo punto exploramos los problemas de contaminación y cómo resolverlos, nos conocimos más a nosotros mismos y por último propusimos métodos de resolución.

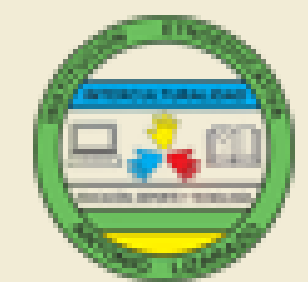
Como tercer punto en un pequeño juego analizamos cómo estamos contribuyendo al medio ambiente, diciendo si aplicábamos esto en la vida cotidiana.

Hemos estado construyendo durante todo el proyecto un árbol de conocimientos adquiridos en cada clase.



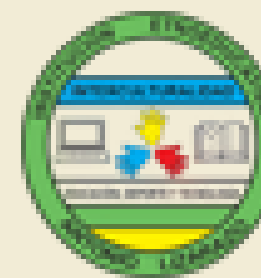
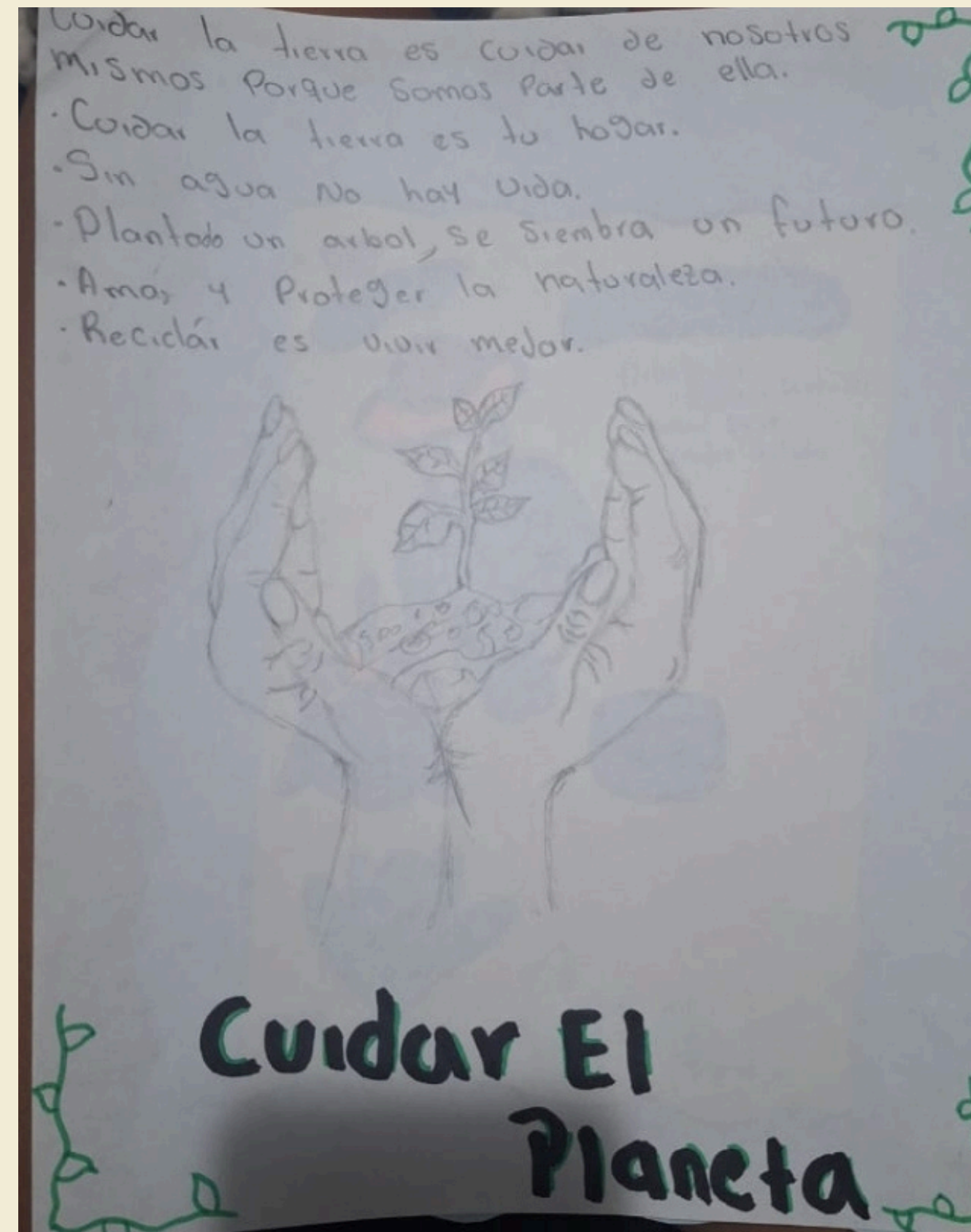


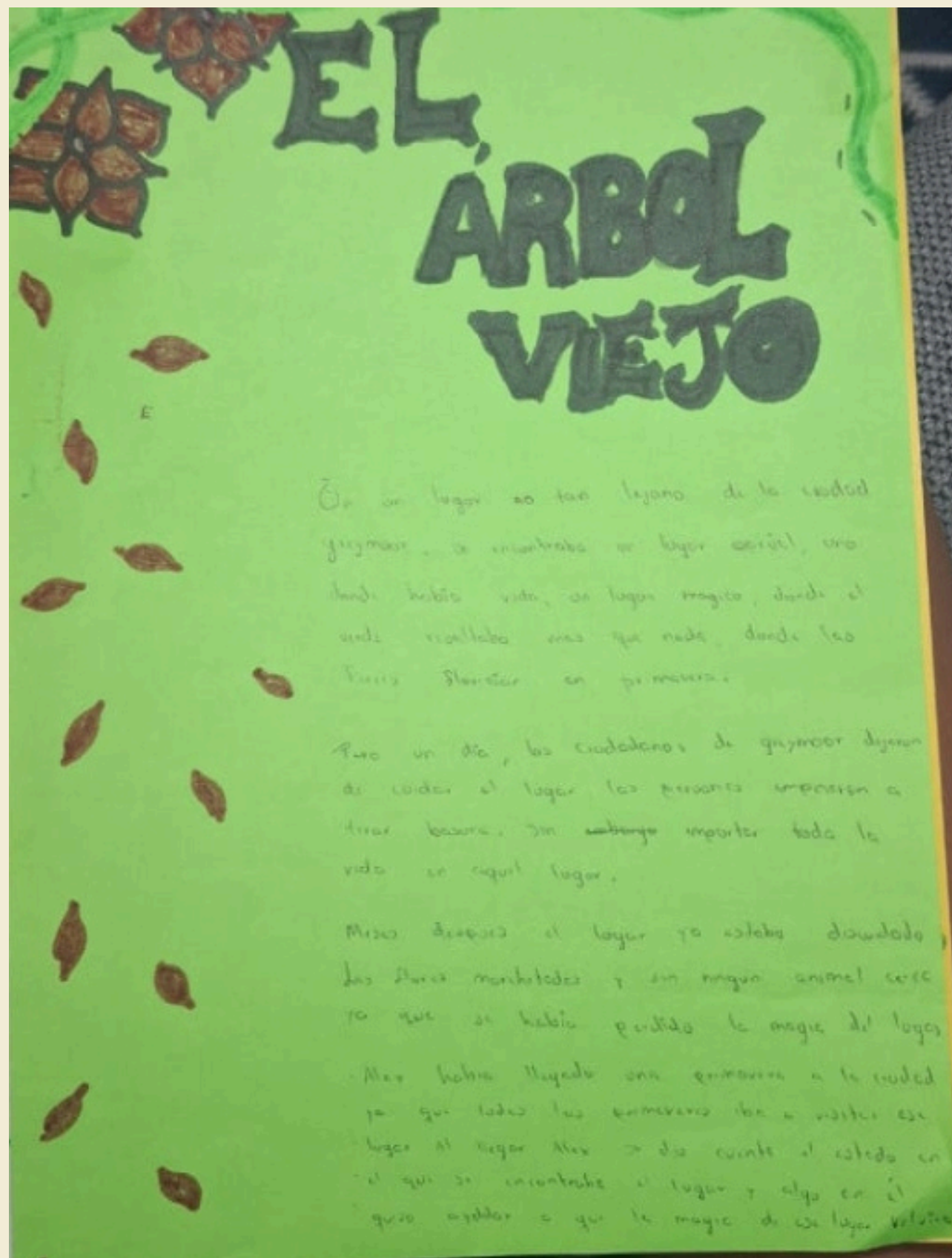
- Gracias a las cosas que nos enseñan los abuelos podemos cuidar nuestra salud.
Como por ejemplo, tomarnos agua con sal cuando nos duele la panza o echarnos crema dental en la mejilla cuando nos duele una muela.
- Yo les doy las gracias a los abuelos ya que ellos siempre tienen alguna medicina casera para nosotros y sus recetas siempre han sido efectivas para aliviar nuestros malestares. Por eso, gracias por compartir esto con nosotros.
- El amor y la sabiduría de los abuelos son la mayor inspiración para las nuevas generaciones. Gracias por ser parte de nuestras vidas.
- Abuelos gracias a ustedes nosotros podemos hacer remedios con plantas.
Que ustedes los abuelos nos enseñaron a cosechar para mantener medio casero para nuestra salud.



Cuidar la tierra es cuidar de nosotros mismos porque somos parte de ella.

- Cuidar la tierra es tu hogar.
 - Sin agua no hay vida.
 - Plantado un árbol se siembra un futuro.
 - Amar y proteger la naturaleza.
 - Reciclar es vivir mejor.
- Cuidar el planeta





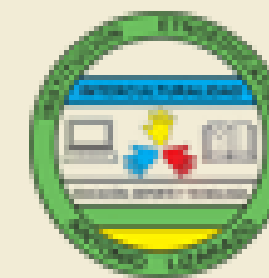
EL ÁRBOL VIEJO

En un lugar no tan lejos de la ciudad había una vez un árbol viejo, este árbol era un lugar especial para los niños y adultos que lo visitaban, ya que era un lugar donde los niños podían divertirse y jugar.

Pero un día los ciudadanos de la ciudad dejaron de cuidar el lugar, los recursos empezaron a desaparecer, un hombre importante donó la vida en aquel lugar.

Años después el lugar no estaba devastado, las aves mortalidad, un amigo animal corría por el lugar había perdido la magia del lugar.

Aun habiendo llegado una enorme ciudad las personas que vivían lo merecían, en aquel lugar, al lugar más duro cuenta el oído en que estaba, y le nació el olor del lugar viejo.





RECETARIO

MEDICINAL



Cilantro

Nombre científico: *Coriandrum sativum*

Descripción: Planta aromática de hojas verdes y semillas aromáticas.

Uso medicinal: Digestivo, reduce gases y cólicos, antioxidante.

Uso alimenticio: Condimento en sopas, guisos, salsas y ensalad



Cimarrón (Culantro)

Nombre científico: *Eryngium foetidum*

Descripción: Planta de hojas largas y olor fuerte, típica de la cocina del Pacífico.

Uso medicinal: Antiinflamatorio, para problemas respiratorios y digestivos.

Uso alimenticio: Saborizante en encocados, sancocho, pescados y arroces.





Perejil

Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Descripción: Hierba de hojas verdes rizadas o lisas.

Uso medicinal: Diurético, depurativo, rico en vitamina C.

Uso alimenticio: Condimento en sopas, carnes, ensaladas y salsas.

Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Descripción: Arbusto aromático de hojas pequeñas.

Uso medicinal: Antiséptico, ayuda en resfriados y tos, digestivo.

Uso alimenticio: Condimento para carnes, pastas, guisos y panes.



Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Descripción: Planta aromática con hojas pequeñas y olor intenso.

Uso medicinal: Antibiótico natural, mejora la digestión.

Uso alimenticio: Pizzas, pastas, salsas, carnes.



Caléndula

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Descripción: Planta de flores naranjas o amarillas.

Uso medicinal: Cicatrizante, antiinflamatoria, para afecciones de la piel.

Uso alimenticio: Flores en ensaladas, infusiones y decoraciones.





Sábila (Aloe)

Nombre científico: Aloe vera

Descripción: Planta suculenta de hojas largas con gel interno.

Uso medicinal: Cicatrizante, hidratante, para quemaduras y digestión.

Uso alimenticio: Bebidas detox, jugos (en cantidades moderadas).

Jengibre

Nombre científico: Zingiber officinale

Descripción: Rizoma aromático y picante.

Uso medicinal: Antiinflamatorio, digestivo, alivia náuseas y gripa.

Uso alimenticio: Tés, jugos, marinados, panes, sopas.



Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Descripción: Planta aromática de hojas verdes suaves.

Uso medicinal: Calmante, digestiva, antiespasmódica.

Uso alimenticio: Pestos, pastas, ensaladas, salsas y sopas.



Apio

Nombre científico: *Apium graveolens*

Descripción: Planta de tallos largos, verdes y crujientes.

Uso medicinal: Diurético, antiinflamatorio, digestivo.

Uso alimenticio: En sopas, ensaladas, jugos y guisos.





Manzanilla

Nombre científico: *Matricaria chamomilla* (o *Chamaemelum nobile*)

Descripción: Planta de flores blancas con centro amarillo.

Uso medicinal: Relajante, digestiva, antiinflamatoria.

Uso alimenticio: Infusiones y postres.

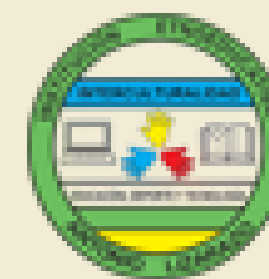
Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Descripción: Planta aromática de olor fresco.

Uso medicinal: Digestiva, alivia cólicos y náuseas.

Uso alimenticio: Jugos, tés, arroces, postres.



Menta

Nombre científico: *Mentha piperita*

Descripción: Planta más refrescante y fuerte que la hierbabuena.

Uso medicinal: Descongestionante, analgésica suave, digestiva.

Uso alimenticio: Infusiones, postres, bebidas.



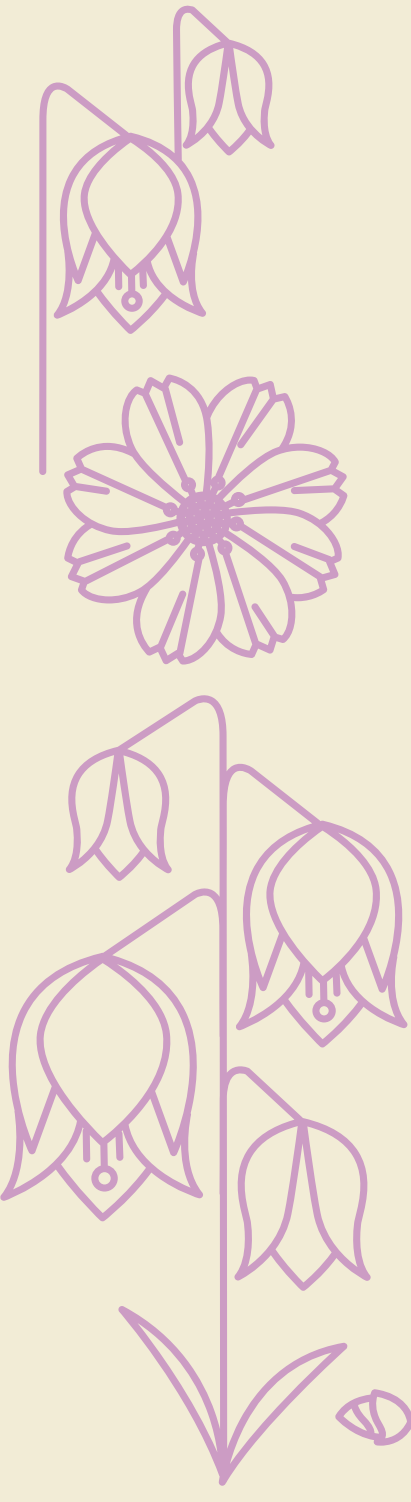
Prontoalivio

Nombre científico: *Lippia alba*

Descripción: Arbusto aromático con hojas suaves y olor cítrico.

Uso medicinal: Para ansiedad, insomnio, gripa, dolor de cabeza.

Uso alimenticio: Infusiones.





Cidra papa (Toronja grande / Cidra)

Nombre científico: Citrus medica

Descripción: Fruto grande de cáscara gruesa y aromática.

Uso medicinal: Digestiva, expectorante, antioxidante.

Uso alimenticio: Cáscara confitada, bebidas, postres.

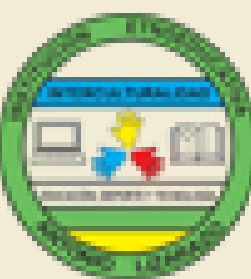
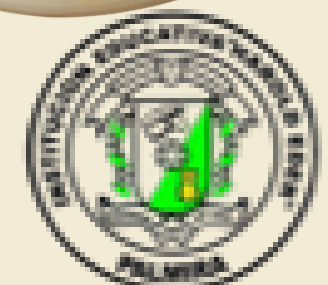
Cebolla

Nombre científico: Allium cepa

Descripción: Bulbo de aroma fuerte.

Uso medicinal: Antibacteriana, expectorante, reguladora de la presión.

Uso alimenticio: Base de sopas, guisos, ensaladas y sofritos.



Ajo

Nombre científico: *Allium sativum*

Descripción: Bulbo dividido en dientes aromáticos.

Uso medicinal: Antibiótico natural, fortalece sistema inmune, antioxidante.

Uso alimenticio: Condimento universal en casi todas las cocinas.



Romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Descripción: Arbusto aromático de hojas duras y olor fuerte.

Uso medicinal: Circulatorio, mejora memoria, digestivo.

Uso alimenticio: En carnes, papas, panes y aceites.





Cúrcuma

Nombre científico: Curcuma longa

Descripción: Rizoma amarillo intenso.

Uso medicinal: Antiinflamatorio poderoso, antioxidante.

Uso alimenticio: Currys, arroces, bebidas y salsas.

Limoncillo (Hierba limón)

Nombre científico: Cymbopogon citratus

Descripción: Planta de hojas largas con olor cítrico.

Uso medicinal: Calmante, digestiva, para resfriados.

Uso alimenticio: Infusiones, sopas asiáticas, aromatizantes.



Zanahoria

Nombre científico: *Daucus carota*

Descripción: Raíz anaranjada rica en betacarotenos.

Uso medicinal: Mejora visión, antioxidante, buena para la piel.

Uso alimenticio: Cruda, jugos, sopas, guisos, postres.



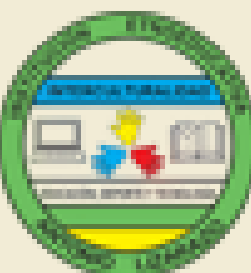
Eucalipto

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*

Descripción: Árbol aromático de hojas alargadas.

Uso medicinal: Descongestionante, expectorante, para gripa y tos.

Uso alimenticio: Usado solo en aromatización de bebidas y confitería (muy moderado).





HUERTAS

GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA HUERTA ESCOLAR



Propósito de la huerta escolar

La huerta es un espacio educativo, ambiental y alimentario que busca:

- Promover hábitos de autocuidado y alimentación saludable.
- Vincular a los estudiantes con la naturaleza y el ciclo de los alimentos.
- Suministrar hierbas, hortalizas y vegetales frescos para el restaurante escolar.
- Fomentar el trabajo colaborativo y el sentido de pertenencia.

Organización del equipo

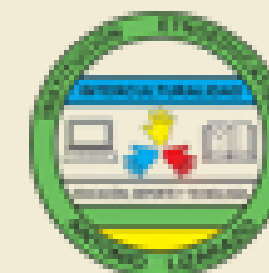
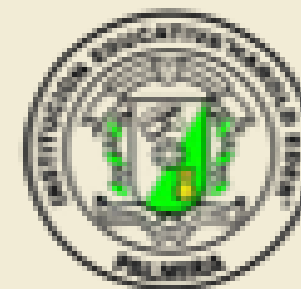
Establecer roles facilita la sostenibilidad de la huerta.

Roles sugeridos

- Coordinación de Huerta: Docente líder o dinamizador ambiental.
- Equipo de estudiantes: Encargados de riego, limpieza, siembra y cosecha por turnos.
- Equipo de restaurante: Solicita productos, coordina cosechas, gestiona compostaje.
- Familias voluntarias: Apoyo en jornadas especiales y cuidado en vacaciones.

Preparación del espacio

- Asegurar buena iluminación (4–6 horas de sol).
- Verificar suelo fértil y bien drenado o preparar camas con tierra abonada.
- Incluir un punto de agua cercano para el riego.
- Señalizar cada cama o matera con nombre de planta, fecha de siembra y grupo encargado.



Riego

- Regar temprano en la mañana o al final de la tarde.
- Evitar encharcamientos. La tierra debe quedar húmeda, no mojada.
- Utilizar regaderas, aspersores o sistema de goteo si está disponible.
- Los estudiantes pueden tener un calendario de riego por grupos.

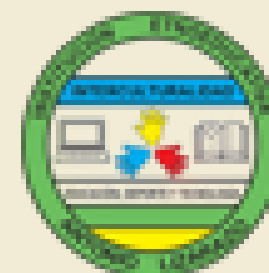
Control de malezas y plagas

- Manejo de malezas; Quitarlas cada semana, preferiblemente con la mano, Mantener una capa de acolchado (hojas secas o paja) reduce su crecimiento.
- Manejo ecológico de plagas: Usar repelentes naturales como:
 - o Agua con jabón potásico
 - o Infusión de ajo
 - o Ají con agua como atomizador
- Incluir plantas protectoras: caléndula, albahaca, romero, tomillo.

Compostaje y aprovechamiento del restaurante

El restaurante escolar es clave para cerrar el ciclo.

- Residuos que sí sirven: Cáscaras de frutas y verduras, Restos de vegetales no cocinados, Hojas secas y papel sin tinta
- Residuos que NO usar: Carnes, Lácteos, Alimentos preparados o con grasa
- Beneficios: Reduce desechos, Produce abono orgánico, Mejora el suelo y la producción



Siembra y especies recomendadas

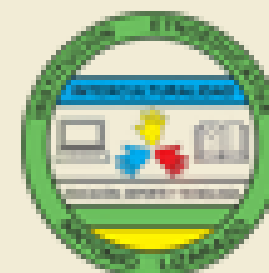
- Hortalizas: Lechuga, Espinaca, Acelga, Rábanos, Cebolla larga
- Aromáticas: Cilantro, Perejil, Tomillo, Orégano, Albahaca, Hierbabuena
- Flores protectoras: Caléndula, Marigold
- Frutales pequeños: Fresas: Tomate cherry

Procedimiento de cosecha

- Realizarla con docente o personal de cocina.
- Usar tijeras limpias para evitar dañar las plantas.
- Identificar qué está listo (hojas firmes, tallos maduros, raíces completas).
- Guardar en recipientes limpios y trasladar al restaurante.

Integración con el restaurante escolar

- Establecer un cuadro de necesidades con el personal de cocina:
 - o hierbas aromáticas
 - o hortalizas frescas
 - o flores comestibles
- Planificar siembras mensuales según el menú.
- Rotar cultivos para mantener la tierra sana.



Actividades pedagógicas sugeridas

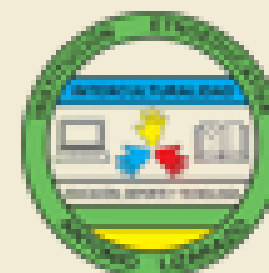
- Diario de crecimiento de las plantas (dibujos y registros).
- Medición de alturas y conteo de hojas para matemáticas.
- Recetas sencillas con productos de la huerta.
- Taller de compostaje con los residuos del restaurante.
- Cuidado consciente: mindfulness en la huerta.

Seguridad en la huerta

- Supervisión constante de estudiantes pequeños.
- Usar guantes y botas cuando se manipule tierra.
- Mantener herramientas en un espacio seguro.
- Señalizar zonas sensibles o recién sembradas.

Calendario anual

- Enero–Febrero: Preparación del suelo, planificación, primera siembra.
- Marzo–Mayo: Cosechas pequeñas, mantenimiento, compostaje.
- Junio–Julio: Huertas de temporada seca, riego cuidadoso.
- Agosto–Octubre: Siembras rápidas, aromáticas, flores.
- Noviembre–Diciembre: Evaluación, cosecha final, mejora del suelo.





LOMBRICOPOSTAJE

Cómo transformar residuos en abono con lombrices



¿Qué es el lombricompostaje?

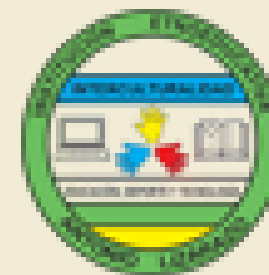
Es un proceso donde lombrices rojas californianas transforman los residuos orgánicos (frutas, verduras, hojas) en humus, un abono natural muy nutritivo para las plantas.

¿Qué se necesita?

- Un lombricero o caja con drenaje y tapa.
- Lombrices rojas californianas.
- Material "seco": hojas secas, cartón sin tinta, papel kraft.
- Material "húmedo": restos de frutas y verduras.
- Agua para humedecer ligeramente.

¿Qué residuos usar?

- Sí se pueden usar: Cáscaras de frutas, Restos de verduras, Hojas secas, Cáscaras de huevo trituradas, Borra de café
- No se deben usar:
Carnes, Grasas, Lácteos, Cítricos en exceso, Alimentos muy condimentados o cocidos



¿Cómo iniciar el lombricero?

1. Colocar en el fondo una capa de hojas secas o cartón humedecido.
2. Agregar una capa delgada de tierra o compost.
3. Introducir las lombrices.
4. Cubrir con una capa ligera de residuos.
5. Tapar y mantener en un lugar fresco y oscuro.

Cuidados básicos

- Mantener la humedad como una esponja exprimida (ni seco ni mojado).
- Evitar malos olores: revolver los residuos y agregar más material seco.
- Proteger del sol directo y de la lluvia.
- Alimentar cada 3–5 días con pequeñas cantidades.

¿Cuándo está listo el humus?

En 2 a 3 meses verás un material negro, suelto y sin olor, parecido a tierra fina.

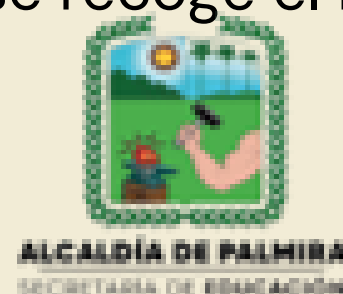
Ese es el humus de lombriz, listo para:

Abonar la huerta escolar, Enriquecer el suelo de macetas, Mejorar la humedad y la fertilidad

¿Cómo separar las lombrices?

- Pasar el humus por una malla o colador grande

Hacer pequeños montículos bajo la luz: las lombrices bajan y se recoge el humus de arriba.







Proyecto:
Participación Activa,
Palmira en movimiento

