



FEEC FORMACIÓN ESPECIALIZADA
PARA LA ECONOMÍA CAMPESINA



PLANTAS DE LAS ABUELAS: MEDICINA TRADICIONAL CAMPESINA



MINISTERIO DEL TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL SERVICIO NACIONAL DE
APRENDIZAJE - SENA
ASOCIACIÓN CAMPESINA AGROECOLÓGICA DEL ORIENTE DEL TOLIMA
Primera Edición: Marzo/2025
Publicaciones SENA o
Publicaciones Asociación Campesina Agroecológica del Oriente del Tolima
Cunday- Tolima

GRUPO DE TRABAJO

Coordinación general:

Yeison Quitiaquez

Autores contenido técnico:

Asociacion Campesina Agroecológica del Oriente del Tolima

Asesoría y diseño pedagógico:

Orlando Cardozo

Yeison Quitiaquez

Adecuación y corrección de estilo:

María de los Ángeles Orozco

Orlando Cardozo

Ilustraciones:

María de los Ángeles Orozco (Edición)

Derechos de autor y licencias:

Asociación Campesina Agroecológica del Oriente del Tolima



TABLA DE CONTENIDOS DE LA CARTILLA

Introducción	5
Objetivos	7
Antecedentes	8
Glosario	10
Capítulo 1: Saberes y memoria de las plantas medicinales	13
Capítulo 2: ¿Cómo funcionan las plantas medicinales?	21
Plantas medicinales: Memoria, vida y sanación	22
La energía de las plantas y sus principios	22
¿Cómo se alimentan las plantas?	24
¿Cómo funcionan las plantas en nuestro cuerpo?	27
Principios medicinales de las plantas	29
¿Cómo actúan las plantas?	30
Capítulo 3: Alimento y plantas medicinales	33
Que el alimento sea tu medicina	34
El papel de los alimentos en la salud	35
Ruta de alimentos para la salud	36
Beneficios clave de los alimentos de origen vegetal	37
Clasificación de alimentos de origen vegetal	38
Capítulo 4: Autocuidado y plantas medicinales	45
El cuidado como camino de vida	46
¿Cómo preparar las plantas aromáticas y medicinales?	49
Rutas del cuidado	51
Algunas plantas para el cuidado	54
Referencias bibliográficas	61



INTRODUCCIÓN

Las plantas medicinales han sido, desde siempre, parte de la vida en el campo. Nos acompañan en el día a día, en el fogón, en la huerta, en los caminos y en la palabra de nuestros abuelos y abuelas. Son un regalo de la tierra, que crecen a nuestro lado y nos ofrecen su medicina cuando sabemos mirarlas, cuidarlas y escucharlas.

Esta cartilla nace de la necesidad de recoger esos saberes antiguos que viven en la memoria de la gente mayor y en la práctica de las mujeres campesinas, que son las que muchas veces sostienen el cuidado de la familia y la comunidad. En estas páginas queremos recordar que las plantas no son solo un remedio para las enfermedades, sino también un lazo profundo con la tierra, con la historia y con las raíces de quienes habitan estos territorios.

A través de las plantas aprendemos a cuidarnos, a reconocer lo que el cuerpo necesita, a curar el dolor y también a prevenirlo. Pero además, las plantas nos enseñan algo más profundo: nos recuerdan la importancia de cuidar la tierra, de respetar la naturaleza, de volver a mirar el entorno que nos da vida. En cada planta hay una historia, un saber, una experiencia que fue pasando de generación en generación y que no podemos dejar perder.

Esta cartilla quiere ser una herramienta sencilla, hecha para que pueda ser leída en familia, en las huertas, en los encuentros comunitarios. Es una invitación a volver a sembrar nuestras plantas medicinales, a conversar sobre ellas, a usarlas con respeto y gratitud. Y también, a que los niños, las niñas y los jóvenes aprendan de los mayores, para que este conocimiento siga vivo en el tiempo.



INTRODUCCIÓN

Aquí encontrarán nombres de plantas, formas de prepararlas, los usos que nuestras comunidades les han dado y reflexiones sobre cómo las plantas son parte del autocuidado, del cuidado de los otros y del cuidado del territorio. Porque así como cuidamos las plantas, ellas también nos cuidan a nosotros.



OBJETIVOS

GENERAL

Fortalecer y valorar los saberes campesinos sobre las plantas medicinales como parte del cuidado propio, familiar y comunitario, reconociendo su importancia para la salud, la memoria y la relación armoniosa con la tierra.

ESPECÍFICOS

Recuperar la memoria viva de las plantas medicinales y sus usos tradicionales, a partir de la palabra y experiencia de abuelos, abuelas y sabedores.

Promover el autocuidado, el cuidado del otro y el cuidado del territorio a través del uso responsable y consciente de las plantas

Fomentar prácticas de alimentación saludable, como parte integral del cuidado de la salud, desde una mirada campesina.

Fortalecer la conexión con el territorio y con la tierra, a través del reconocimiento de las plantas medicinales locales y sus propiedades.



ANTECEDENTES O REFERENTES HISTÓRICOS

Los saberes sobre las plantas medicinales son parte de la memoria profunda de los territorios campesinos y rurales. Mucho antes de que existieran hospitales y médicos, las plantas eran la medicina de la gente, transmitida de generación en generación por las abuelas, abuelos, parteras, yerbateros y curanderos que aprendieron a leer la naturaleza como un libro abierto.

En municipios como Cunday y Villarrica, ubicados en la cordillera Oriental de Colombia, las plantas han acompañado la vida diaria de las familias, tanto de las comunidades indígenas originarias como los cundayes, cuindes y pamanches, como de las familias campesinas que llegaron después. Estos pueblos han habitado la montaña, los ríos, las quebradas, y han conocido por siglos las propiedades curativas de las plantas, usando lo que la tierra les brinda para sanar el cuerpo, aliviar los dolores y cuidar el espíritu.

A lo largo de la historia, la vida en el campo no ha sido fácil. Las comunidades han enfrentado muchas dificultades: pobreza, abandono estatal, falta de acceso a la salud, violencia y despojo de la tierra. En medio de esas dificultades, las plantas medicinales fueron muchas veces la única medicina posible, la que se encontraba en la huerta, en el monte o al borde del camino. Son las plantas las que curaron a nuestros abuelos cuando no había médicos, las que acompañaron a las mujeres en sus partos, y las que ayudaron a sanar las heridas del cuerpo y del alma.

Pero las plantas también son memoria viva de una forma de relacionarse con la naturaleza. Con ellas, las comunidades aprendieron a observar, a respetar los ciclos de la tierra, a entender que no se puede tomar una planta sin agradecerle, y que el remedio no está solo



en la planta, sino también en la manera como se recoge, se prepara y se entrega. Esa sabiduría campesina y ancestral guarda un profundo conocimiento sobre la relación entre las personas, la tierra y la vida.

Hoy, en un mundo que camina cada vez más rápido hacia la industrialización de la vida y la dependencia de medicinas fabricadas, los saberes ancestrales sobre las plantas están en riesgo de perderse. La desaparición de los territorios, la destrucción de la naturaleza, el olvido de las prácticas tradicionales y el alejamiento de las nuevas generaciones frente a las plantas, hacen urgente la necesidad de recuperar y proteger este conocimiento.

Esta cartilla nace precisamente de ese compromiso: escuchar la voz de los mayores, recoger sus historias y recetas, y reconocer el valor profundo de una sabiduría que sigue viva en las comunidades de Cunday y Villarrica. Las plantas no son solo remedios para el cuerpo, son la memoria de la tierra, el corazón de la cultura campesina, y un lazo con el futuro. Aprender de ellas es también aprender a cuidarnos, a cuidar a quienes amamos y a cuidar la tierra que nos sostiene.



GLOSARIO

Aceites esenciales: Extractos concentrados que se obtienen de algunas plantas por destilación. Se usan en masajes, baños, condimentos o aromaterapia por sus propiedades curativas.

Antioxidantes: Sustancias presentes en muchas plantas y alimentos que protegen el cuerpo del daño causado por radicales libres y ayudan a prevenir enfermedades.

Autocuidado: Prácticas que realizamos para cuidar de nuestra salud, cuerpo, mente y espíritu, incluyendo la alimentación sana, el uso de plantas medicinales, el descanso y el vínculo con la naturaleza.

Cocimiento: Preparación de plantas (especialmente raíces, tallos o cortezas) hirviendo en agua por un tiempo para extraer sus principios activos.

Fibra: Sustancia vegetal que ayuda a mejorar la digestión, regular el tránsito intestinal y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Infusión: Preparación que se obtiene al verter agua caliente sobre la planta (flores, hojas) y dejar reposar unos minutos. Es la forma más común para usar plantas aromáticas.

Jarabe: Mezcla de plantas medicinales con miel, panela o azúcar, usada para aliviar tos, gripa y problemas respiratorios.

Maceración: Preparación de plantas en agua fría o caliente, dejándolas reposar durante varias horas o días, para extraer sus propiedades medicinales.

Memoria campesina: Conjunto de saberes y prácticas sobre el uso de plantas medicinales, transmitidas de generación en generación en las comunidades rurales.



GLOSARIO

Plantas medicinales: Plantas que, por sus propiedades naturales, se usan para prevenir, aliviar o curar enfermedades. Son parte de los saberes tradicionales y del autocuidado.

Principios activos: Sustancias naturales presentes en las plantas que producen efectos en el cuerpo, como calmar, aliviar, desinflamar o curar.

Remedio casero: Preparación sencilla hecha en casa, con plantas medicinales u otros elementos naturales, para aliviar enfermedades comunes.

Saberes ancestrales: Conocimientos transmitidos por los abuelos, abuelas y sabedores, relacionados con el uso de plantas, el cuidado de la salud y la vida en armonía con la naturaleza.

Sembrar: Acto de poner una semilla o planta en la tierra, cuidarla y acompañar su crecimiento. Sembrar plantas medicinales es también sembrar salud y memoria.

Territorio: Espacio de vida de las comunidades, que incluye la tierra, las plantas, los animales, el agua y las relaciones humanas. Es el lugar que habitamos y que debemos cuidar.

Tintura (Extracto): Preparación en la que las plantas se dejan reposar en alcohol durante varios días, para extraer y conservar sus propiedades.

SABERES Y MEMORIAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES





Estamos hechos del territorio que habitamos. Nuestra palabra, nuestra forma de vestir, lo que escuchamos, olemos y saboreamos están profundamente conectados con la tierra. Habitamos un fragmento de la cordillera Oriental, la más joven de Colombia. Los municipios de Cunday y Villarrica son nuestro hogar, un territorio que tiene memoria, al igual que nosotros.

Desde tiempos ancestrales, este lugar ha sido habitado por comunidades indígenas como los cundayes, cuindes y pamanches. Antes de la llegada de los españoles, estos pueblos tenían su propio conocimiento del territorio y de las plantas que los rodeaban. Con la colonización, la historia se volvió difícil, y con el paso de los años, nuestras raíces indígenas se fueron mezclando, dando origen al campesinado como una nueva identidad. El campesino surgió como la mano de obra de la tierra, el trabajador incansable que cultiva, siembra y cosecha.

Con el auge del café, los grandes hacendados acumularon riqueza, mientras que los campesinos trabajaban la tierra en condiciones desiguales. Esto llevó a un gran conflicto social que explotó en la violencia de los años cincuenta. Municipios y veredas como La Colonia, Villarrica, Los Alpes, San Pablo, Cunday, La Aurora, Valencia, Tres Esquinas y Puerto Lleras fueron escenario de esta tragedia. En medio de la guerra y la escasez, las plantas medicinales se convirtieron en uno de los pocos recursos que nuestros mayores tuvieron para sanar el cuerpo y proteger el espíritu.

Las abuelas y los abuelos, con su sabiduría, encontraron en la naturaleza el remedio para muchas enfermedades. Combatieron la tos ferina con flor de violeta, purgaron a los niños con paico y les dieron yerbabuena para aliviar el rebote de lombrices



Usaron achiote para curar heridas, gualanday para fortalecer el cuerpo, naranjo agrio para la gripa y suelda con suelda para soldar los huesos rotos.

Nuestro territorio, con su clima variado y sus suelos fértiles, nos ofrece una gran diversidad de plantas. Existen especies leñosas, como los árboles, y herbáceas, como las plantas aromáticas, que crecen entre los 500 y 1500 metros de altura. Pero no solo nos brinda plantas medicinales, también nos da el alimento diario: plátano, yuca, banano, mandarinos, naranjos, guatila, bore, chachafruto, frijol y maíz. Todo lo que cultivamos está determinado por el territorio, y es así como se configura nuestra cultura alimentaria en el oriente del Tolima.

El territorio tiene memoria, las plantas tienen memoria y nosotros también. Nuestra memoria nos permite aprender, recordar y transmitir el conocimiento sobre el cuidado de la vida.

La memoria de las plantas también está vinculada al territorio, al suelo, al clima y a la diversidad que las rodea. Algunas tienen una memoria a corto plazo, lo que les permite recordar situaciones recientes, como la dirección de la luz solar, y ajustar su crecimiento según esta información. Otras poseen una memoria a largo plazo y son capaces de reconocer condiciones pasadas, como una sequía ocurrida meses atrás, lo que las ayuda a modificar su desarrollo y ciclo productivo para adaptarse mejor.

Además, las plantas guardan en su ADN el conocimiento heredado de generaciones anteriores. Esta memoria genética les permite recordar eventos de su historia evolutiva y responder a los cambios del entorno con estrategias de supervivencia.



Así, las plantas no solo viven, sino que recuerdan, se comunican y se relacionan activamente con su entorno.



“Una vez estaba yo, con una herida que me había hecho en un accidente con un machete, no le puse cuidado y pasaban los días y no sanaba, cuando me di cuenta estaba muy roja y realmente se había infectado, estábamos en el monte muy lejos de cualquier centro poblado y no habían médicos ni medicamentos por ahí cerca, esa tarde llegó mi hermana mayor y me revisó, enseguida se fue a buscar entre las matas malva la encontró por ahí muy cerca, la trajo puso a hervir agua y luego puso la planta, la dejó hervir cinco minutos y después empezó a lavarme con esa agua y a limpiarme, lavo, limpio y me dio un poco para beber, al otro día quede muy sorprendido porque la herida amaneció totalmente seca y empecé un proceso de recuperación muy rápido, desde ahí guardo en la memoria un bonito recuerdo de la malvita, y se volvió una planta muy importante para sanar, ahora cuando alguien tiene un problema similar o parecido yo le recomiendo usar malva.

Testimonio de un habitante de Cunday, vereda Gaverales.

PREGUNTAS PARA DESRECORDAR

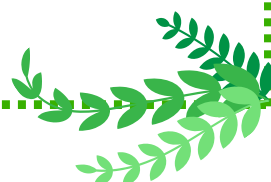
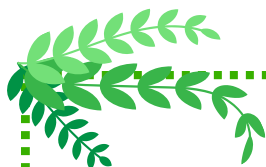
Con un dedo toque su nariz suavemente

¿Cuál es el olor de una planta medicinal que más recuerda? Describa su aroma. ¿Es dulce, fuerte, refrescante? ¿A qué te hace acordar?



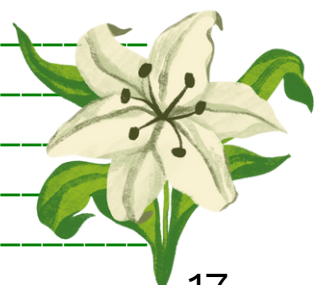
Entra en tu memoria y busca una planta medicinal que te parezca bonita.

Dibújala. Observa sus detalles: hojas, flores, colores.





Cuente una historia en la que haya usado esa planta

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a white lily flower with green leaves. The flower has six petals, some of which are slightly open, revealing dark spots. There are three green leaves attached to the base of the flower. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a template for a letter or card.



Vaya al órgano de acariciar (la mano) recuerde que textura encontró en una planta como por ejemplo la pringamosa u ortiga.,

¿Puede dibujarla?

Recuerde el sonido del agua y el color de la vasija en que hizo la ultima infusión...dibuje el agua hirviendo.



This image shows a full page of white paper with horizontal green dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



¿CÓMO FUNCIONAN LAS PLANTAS MEDICINALES?



LAS PLANTAS: MEMORIA, VIDA Y SANACIÓN

Desde tiempos ancestrales, las plantas han sido nuestras aliadas. Nuestros antepasados las usaron no solo para alimentarse, sino también para curar enfermedades y aliviar dolencias. La medicina de las plantas está viva en la memoria de las comunidades, en el conocimiento de nuestros mayores, quienes han encontrado en ellas una forma de sanar el cuerpo, proteger el alma y fortalecer el espíritu.

Las plantas representan un milagro de sanación que comienza con el sol. La energía del sol llega a la tierra en forma de luz y es absorbida por las plantas. Ellas transforman esta energía en alimento y en sustancias curativas, que luego los seres humanos aprovechamos en infusiones, jarabes, cataplasmas, emplastos, tinturas, jugos o maceraciones.

La energía de las plantas y sus principios activos.

Cuando las plantas reciben la luz del sol, comienza un proceso que les permite fabricar sustancias esenciales para su crecimiento. Muchas de estas también tienen efectos medicinales en seres humanos y animales.

A estos compuestos se les conoce como principios activos, responsables del poder curativo de cada planta. Dependiendo de la especie, pueden estar en hojas, tallos, raíces, flores o frutos. Al preparar una infusión, ungüento o cataplasma, extraemos estos principios para aprovechar sus propiedades sanadoras.

Desde tiempos ancestrales, las comunidades han aprendido a reconocer y usar estos principios para tratar enfermedades, aliviar el dolor y fortalecer el cuerpo. Este conocimiento, transmitido de generación en generación, hace parte de la memoria viva de nuestros pueblos.

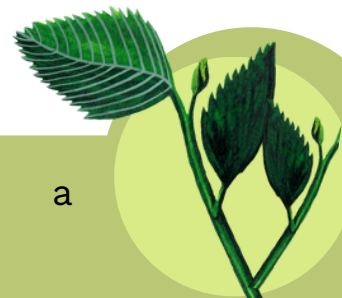
Cada parte de la planta tiene su propia función sanadora:



Las hojas pueden aliviar dolores o mejorar la digestión.



Las flores pueden calmar el estrés y el insomnio.



Los tallos pueden ayudar a fortalecer el cuerpo.



Las raíces pueden limpiar el organismo y fortalecer el sistema inmunológico.

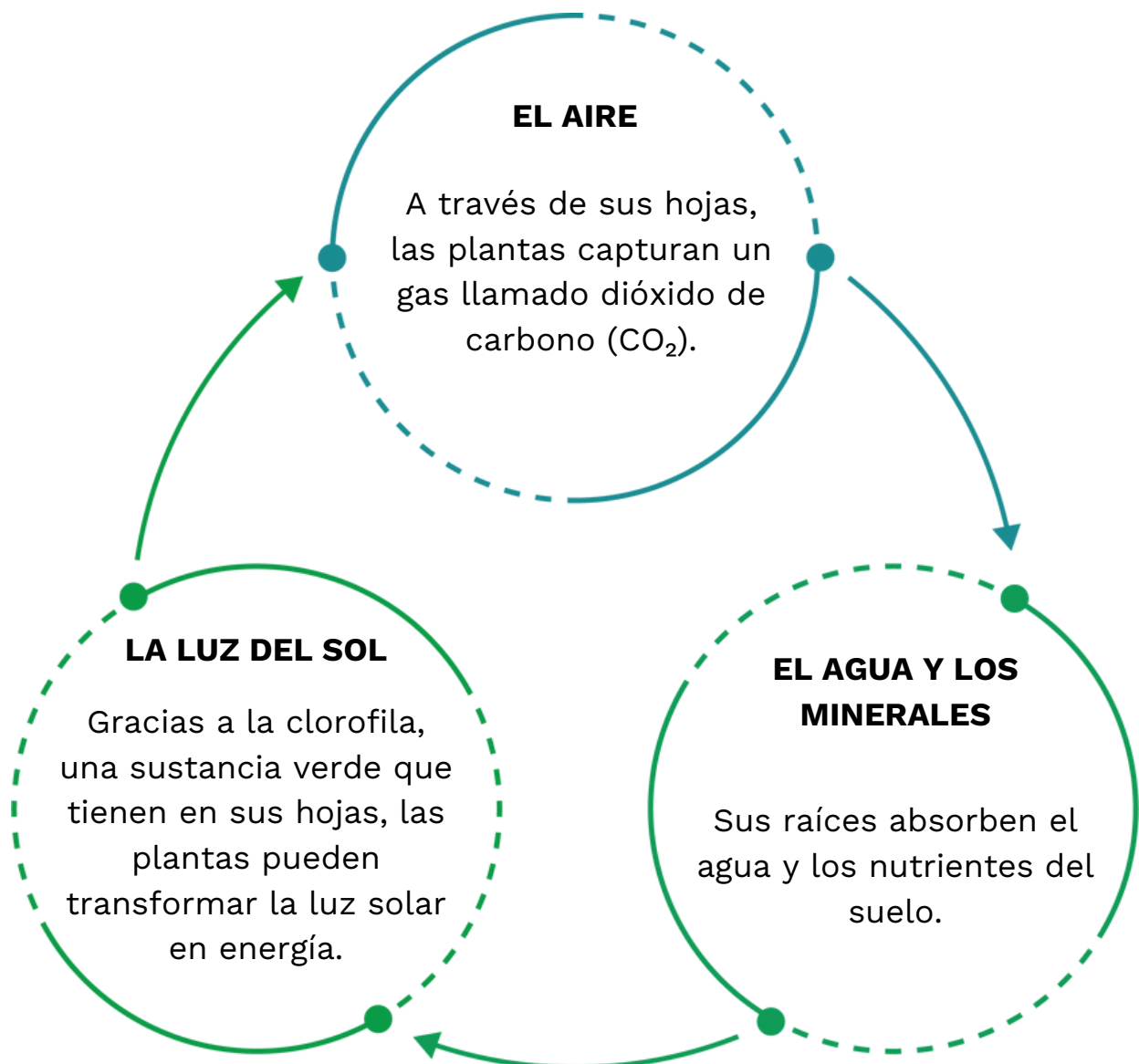
Los frutos pueden aportar energía y mejorar la circulación.



Estos principios activos se forman gracias a un proceso natural que ocurre dentro de la planta a medida que crece. Para ello, la planta utiliza elementos tan simples como el agua, el dióxido de carbono del aire y los minerales del suelo.

¿Cómo se alimentan las plantas?

Las plantas, al igual que los seres humanos, necesitan alimentarse para vivir. Su alimento proviene de tres fuentes principales:





Este proceso se llama fotosíntesis, y es lo que permite que las plantas crezcan y produzcan los principios activos que nos sanan. Pero además, en este proceso las plantas nos regalan oxígeno, el aire que respiramos. Así, no solo se alimentan ellas, sino que también alimentan la vida en el planeta.

Las plantas de nuestro planeta cumplen con varias funciones indispensables para la continuación de la vida sobre la tierra, aseguran la producción y renovación del oxígeno necesario para la vida animal; son imprescindibles para la alimentación de los seres vivos; y a su vez, contienen principios activos medicinales que muchos animales utilizan por instinto, y que el hombre ha aprendido a emplear. Dichos principios activos de las plantas se deben generalmente a una mezcla de sustancias químicas y no a una sola sustancia.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Cómo cree que nuestros abuelos descubrieron qué plantas eran buenas para curar?



¿Qué pasaría si un día desaparecieran los medicamentos y solo tuviéramos las plantas?



Describe una planta que haya usado para curarse. ¿Cómo se preparó?
¿Qué sintió después de tomarla o aplicarla?



¿Quién en su familia o comunidad es el que más sabe sobre
remedios con plantas? ¿Qué le ha enseñado?



Las plantas nos hablan en sus aromas, en sus texturas y en los
recuerdos que despiertan. Son testigos silenciosos del paso del
tiempo, guardianas de un saber que se transmite en sus hojas, en
sus raíces y en la memoria de quienes las han usado para sanar.

Nos invitan a tocar la tierra, a escuchar a nuestros mayores y a
reconocer en cada planta un vínculo con la vida.

Sigamos recordando, porque en la memoria de las plantas también
habita la nuestra.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS PLANTAS EN NUESTRO CUERPO?

Las plantas medicinales han sido utilizadas por generaciones para aliviar dolencias, fortalecer el cuerpo y equilibrar la salud. Cada planta tiene una combinación única de sustancias que actúan en nuestro organismo, ayudando a resolver diferentes afecciones.

Cuando consumimos una planta medicinal, su esencia, composición y sensibilidad siguen un camino dentro de nuestro cuerpo, donando sus elementos para restablecer el equilibrio natural.

Así viajan las plantas en nuestro organismo

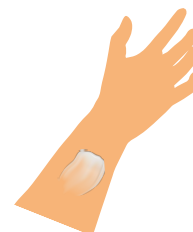
Cuando tomamos una infusión, un jarabe o usamos una cataplasma, los principios activos de la planta ingresan a nuestro cuerpo y se absorben a través del sistema digestivo o la piel.



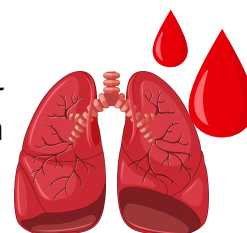
Si tomamos una infusión: Los principios activos pasan al estómago y de ahí a la sangre.



Si aplicamos un ungüento o cataplasma: La piel absorbe los principios activos y los transporta a los tejidos afectados.



Si inhalamos una planta (como el eucalipto): Los principios activos entran por los pulmones y viajan por la sangre.



Efectos de las plantas en nuestro cuerpo

Las plantas medicinales pueden actuar en distintos sistemas de nuestro organismo:

Sistema nervioso: Algunas plantas, como la valeriana y la pasiflora, tienen efectos sedantes y ayudan a relajar el cuerpo y la mente.



Sistema inmunológico: Plantas como la echinacea y el ginseng refuerzan nuestras defensas y ayudan a prevenir enfermedades



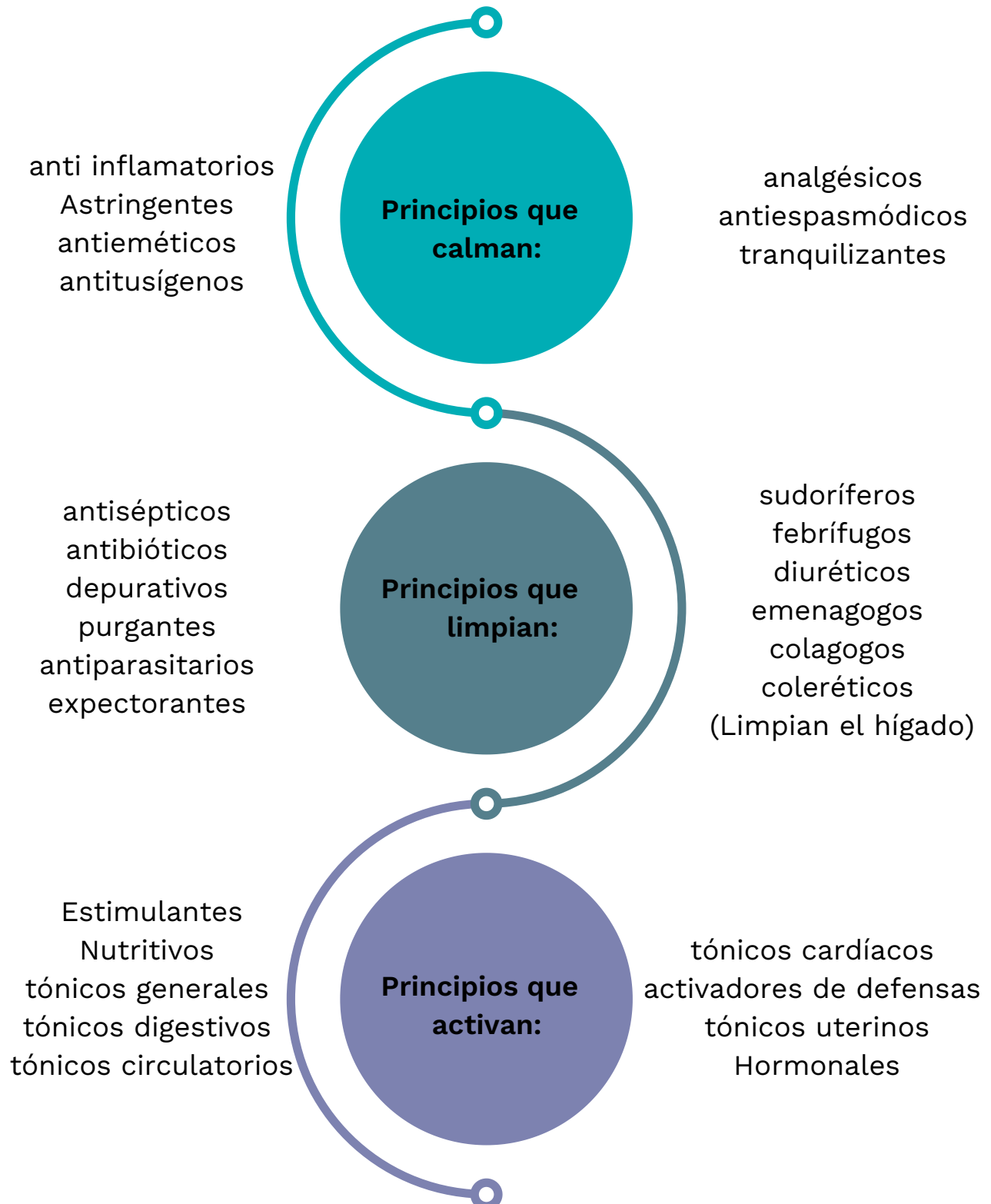
Sistema digestivo: La menta y la albahaca alivian problemas estomacales como la indigestión y los cólicos.



Sistema cardiovascular: Algunas plantas, como la digital (que crece en climas fríos), ayudan a mejorar la circulación y regular la presión arterial.



PRINCIPIOS MEDICINALES DE LAS PLANTAS





¿CÓMO ACTUAN LAS PLANTAS?

Categoría	Actividad	Algunas plantas
Plantas que calman	Analgésicas y antiespasmódicas	Amapola, borrachero, coca, manzanilla, mejorana, sauce
	Tranquilizantes	Cidrón, curuba, manzana, naranja, toronjil, valeriana.
	Antiinflamatorias	Apio, caléndula, cebada, linaza, malva, papayo, suelda, tomate, tabaco.
	Astringentes	Café, canela, Eucalipto, guayaba, manzana, té.
	Antieméticas	Canela, hinojo, manzanilla, mejorana, toronjil, hierbabuena.
	Antitusígenas	Anís, borraja Cómo hacer eso, poleo, sauco, valeriana, Violeta.

Categoría	Actividad	Algunas plantas
Plantas que limpian	Antisépticas y antibióticas	ajo, caléndula, cebolla, Eucalipto, guandalay..
	depurativas	fique, nogal, ortiga, Romero, salvia, zarzaparrilla.
	purgantes	Aceite de oliva, ricino, sauco, sen, verbena.
	antiparasitarias	ajo, caña agria, higuerón, paico, verdolaga, hierbabuena.
	expectorantes	Brevo, cebolla Cómo hacer eso, mango, Mora, piña, sábila, sauco.
	sudoríficas y febrífugas	Borraja, piña, sauce, sauco, tilo, verbena, violeta.
	diuréticas	Apio, cabello de maíz, cola de caballo, cubio, diente de león.
	Emenagogas	Algodón, ajeno, altamisa, perejil, ruda, venturosa.
	colagogas y coléricas	Ajeno, boldo, botoncillo, llantén, Marrubio, ruibarbo

Categoría	Actividad	Algunas plantas
Plantas que activan	estimulantes	Café, chocolate, guaraná, guayusa, kola, mate, te
	nutritivas	arroz, avena, cebada, frijol, maíz, papa, plátano.
	tónicas generales	Matricaria, urticaria, Romero, salvia, verbena.
	tónicas digestivas	Albahaca, achiote, ají, cilantro, Laurel, tomillo.
	tónicas circulatorias	Ajo, limón, mastranto, ortiga, ruda, salvia
	tónicas cardíacas	digital, retamo.
	activadoras de defensas	Caléndula, limón, naranja, ortiga, zarzaparrilla.
	tónicas uterinas	Ruda, altamisa, venturosa, berro, Eucalipto, nogal.
	tónicas hormonales	Ajenjo, boldo, botoncillo, llantén, Marrubio, ruibarbo.

ALIMENTO Y PLANTAS MEDICINALES





Que el alimento sea tu medicina:

En la memoria de los pueblos del mundo viaja una frase: "Que el alimento sea tu medicina". Esta idea, atribuida a Hipócrates, quien organizó el conocimiento médico en la antigua Grecia, resalta la importancia de la alimentación en la salud y el bienestar. Nos invita a reflexionar sobre cómo una dieta equilibrada y saludable es la clave del autocuidado y la prevención de enfermedades.





Papel de los alimentos en la salud

1

Prevenir enfermedades

Una dieta saludable puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

2

Tratar enfermedades

Los alimentos pueden ser utilizados como tratamiento complementario para enfermedades como el cáncer, la artritis y la depresión.

3

Mejorar la calidad de vida

Una dieta saludable puede mejorar la calidad de vida, aumentar la energía y mejorar la función cognitiva

Una buena alimentación es más que solo nutrirse; es un acto de amor y equilibrio con el cuerpo. Cada bocado puede ser medicina, cada alimento una fuente de vida. Cuando elegimos con consciencia lo que comemos, cultivamos salud, vitalidad y bienestar.

Los alimentos no solo nos sostienen, también nos sanan. Con cada elección, podemos fortalecer nuestro sistema, prevenir enfermedades y darle al cuerpo la energía que necesita para florecer. Una alimentación equilibrada es el primer paso hacia una vida plena, en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos.

Ruta de alimentos para la salud

Reconocer en la naturaleza la medicina que sostiene nuestro cuerpo y espíritu. Al elegir alimentos vivos, llenos de nutrientes y principios activos, nos cuidamos de manera profunda y consciente. Cultivar y consumir lo que la tierra nos ofrece es una forma de honrar la vida y mantener el equilibrio entre nuestro cuerpo y el entorno. Alimentarnos bien es, en esencia, un camino hacia el bienestar integral.



Frutas y verduras

Ricas en antioxidantes y fibra, ayudan a prevenir enfermedades crónicas.



Cereales integrales y granola

Aportan fibra y nutrientes esenciales para el control del azúcar en sangre y la presión arterial.



Pescado y aceites omega-3

Favorecen la salud cardiovascular y reducen la inflamación.



Infusión de flor de Jamaica

Posee propiedades antioxidantes y contribuye a regular la presión arterial y el azúcar en sangre.



Beneficios clave de los alimentos de origen vegetal

Los alimentos que vienen de la tierra son mucho más que comida: son fuente de salud y equilibrio para el cuerpo y la mente. En cada fruto, en cada hoja y en cada semilla, encontramos **vitaminas** y **minerales** que sostienen la vida. La **vitamina C** fortalece el sistema inmunológico y nos protege de las enfermedades; la **vitamina A** cuida nuestra visión y mantiene sana la piel; **el potasio** es esencial para el corazón y los músculos, y **el fósforo** mantiene fuertes los huesos y ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.

Pero los beneficios no se detienen ahí. Los alimentos vegetales son ricos en **fibra**, que mejora la digestión y regula el azúcar en la sangre. También contienen **antioxidantes**, que protegen nuestras células y previenen enfermedades crónicas. Además, nos brindan **hidratación natural**, regulan la temperatura de nuestro cuerpo y nos dan **energía saludable** para afrontar cada día.

Una alimentación basada en plantas también cuida de nuestra **salud ósea, digestiva y cardiovascular**, previniendo problemas como la osteoporosis, enfermedades del corazón y dificultades en la digestión. Y no podemos olvidar su aporte a la **salud mental**, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y a mantenernos en equilibrio emocional.

Por eso, al elegir alimentos naturales y variados, estamos eligiendo una forma de vida que protege y fortalece nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro vínculo con la naturaleza.

Clasificación de los alimentos de origen vegetal

Frutas y Verduras: Alimentos que nutren y curan

Las frutas y verduras son regalos de la naturaleza que alimentan y cuidan nuestra salud. Cada una nos ofrece vitaminas, minerales y otros componentes que ayudan a mantenernos fuertes, prevenir enfermedades y darnos energía. En esta sección, conoceremos algunos tipos y sus beneficios más importantes para el bienestar.

Frutas

Cítricas (naranjas, limones, toronjas):
Ricas en vitamina C y flavonoides.

Tropicales (plátanos, mangos, piñas): Aportan potasio y carotenoides.

De hueso (cerezas, melocotones, nectarinas):
Contienen antocianinas y potasio.



Verduras

Cítricas (naranjas, limones, toronjas):
Ricas en vitamina C y flavonoides.

Tropicales (plátanos, mangos, piñas):
Aportan potasio y carotenoides.

De hueso (cerezas, melocotones, nectarinas):
Contienen antocianinas y potasio.



Cereales y Legumbres: Fuerza y energía de la tierra

Los cereales y las legumbres son alimentos que llenan de fuerza y energía nuestro cuerpo. Ricos en fibra, proteínas y vitaminas, son fundamentales para una buena alimentación. Estos alimentos no solo nos sostienen día a día, también ayudan a cuidar el corazón, mejorar la digestión y fortalecer los músculos. En esta sección, conoceremos algunos de ellos y sus principales aportes para la salud.

Cereales

Integrales (arroz integral, trigo integral, avena):

Son alimentos completos porque conservan todas las partes del grano: cáscara, germen y endospermo. Por eso, aportan fibra, vitaminas del grupo B, hierro y antioxidantes.

Refinados (arroz blanco, pan blanco):

Son cereales a los que se les ha quitado la cáscara y el germen, por lo que pierden buena parte de su fibra y nutrientes



Legumbres

Legumbres secas (lentejas, garbanzos, frijoles de varios tipos como rojos, negros, blancos):

Son una fuente de proteínas vegetales, fibra, hierro y minerales.

Legumbres frescas (habas, guisantes o arvejas, ejotes, fríjol verde)

Se consumen cuando aún están tiernas, por lo que aportan vitamina C, vitamina K, antioxidantes y fibra



Nueces, Semillas: el corazón de la nutrición

Las nueces, semillas y aceites vegetales son fuente de grasas saludables, esenciales para el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y la piel. Aunque pequeños, estos alimentos están llenos de energía, antioxidantes y nutrientes que fortalecen el cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades. En esta sección, conoceremos cuáles son y cómo aportan bienestar a nuestra vida diaria.

Nueces

Nueces (almendras, nueces, pacanas, marañones)

Son ricas en grasas saludables, proteínas, antioxidantes, vitamina E y minerales como magnesio y zinc.

ayudan a cuidar el corazón, fortalecer el cerebro y mantener la piel sana. Además, por su contenido de grasas buenas, aportan energía natural



Semillas

(ajonjolí o sésamo, girasol, calabaza, chía, linaza)
Aportan grasas saludables, proteínas, fibra, calcio y antioxidantes.

Ayudan a fortalecer los huesos, mejorar la digestión, cuidar el corazón y mantener un buen funcionamiento del sistema nervioso.



Aceites : Grasas que cuidan y nutren

Los aceites vegetales, cuando se obtienen de manera natural, son una importante fuente de grasas saludables y antioxidantes que nutren y protegen nuestro cuerpo. Estos aceites acompañan la alimentación diaria, aportando energía de buena calidad y ayudando a mantener el corazón y las arterias sanas. Además, favorecen la absorción de vitaminas y protegen las células del daño causado por el paso del tiempo.

Aceites de frutas

El aceite de oliva y el aceite de coco

El aceite de oliva y el aceite de coco contienen grasas saludables y antioxidantes.

Estos principios activos les confieren propiedades antiinflamatorias y protectoras del sistema cardiovascular, ayudando a mantener el corazón fuerte y saludable.



Aceite de semillas

El aceite de girasol y el aceite de maíz

Son fuente de grasas saludables y antioxidantes, que fortalecen las defensas del cuerpo, protegen el corazón y ayudan a disminuir la inflamación. Consumir aceites de buena calidad, en la medida justa, es una forma sencilla y poderosa de cuidar la salud a través de la alimentación cotidiana.





ACTIVIDAD: Mi Medicina Cotidiana: Alimentos que cuidan mi cuerpo.

Cree una lista y un dibujo de los alimentos que cultiva, come y usa como medicina en su vida diaria. Así podrá ver cómo, sin darse cuenta, ya usa alimentos que cuidan su salud, y también reconocer qué otros podría incluir.

¿Qué alimentos cultivo o consigo fácilmente en mi territorio?

- _____
- _____
- _____

¿Cuáles de esos alimentos me ayudan a estar sano/a? (Piense en frutas, verduras, semillas, aceites, legumbres, etc.)

- _____
- _____
- _____

¿Qué alimentos uso cuando me siento enfermo/a o débil?

- _____
- _____
- _____

¿Qué alimentos podría empezar a incluir en mi alimentación para cuidar mi salud? (Piense en los que aprendió en este capítulo)

- _____
- _____
- _____



Así se ve mi medicina cotidiana

En este espacio, dibuja una canasta, un plato o un cultivo donde pongas esos alimentos que te ayudan a sanar y mantenerte fuerte.

Ahora comparta socialice con sus compañeros e identifiquen:

1. ¿Qué alimentos tenemos en común?
2. ¿Qué alimentos nuevos podríamos sembrar o conseguir?
3. ¿Qué me enseñaron mis mayores sobre la alimentación y la salud?



Alimentarse bien también es parte de curarse. Así como las plantas medicinales nos ayudan a sanar el cuerpo y el espíritu, los alimentos que sembramos y preparamos con nuestras manos son una medicina de todos los días. Desde las frutas, verduras y semillas, hasta los aceites que usamos para cocinar, la naturaleza nos regala todo lo que necesitamos para mantenernos fuertes y con buena salud.

Este saber no es nuevo, viene de los abuelos y abuelas, que aprendieron a leer la tierra y el cuerpo, y sabían qué comer cuando algo no andaba bien. Ellos nos enseñaron que para no enfermarse hay que saber alimentarse, porque la salud empieza en la tierra, en la semilla, en la cosecha, en la olla y en el plato.

Así como cuidamos las plantas medicinales que crecen en la finca o en el monte, también podemos cuidar lo que comemos cada día. Sembrar nuestras propias hortalizas, guardar semillas, criar nuestros alimentos, son maneras de tener una medicina viva al alcance, sin tener que esperar a enfermarnos.

Por eso, cuando hablamos de plantas medicinales, no podemos olvidar que los alimentos también son medicina. Todo lo que entra por la boca puede dar vida o puede quitarla, por eso hay que saber elegir, saber sembrar y saber preparar.

Sembrar, cosechar y comer con conciencia es la primera medicina que sostiene al cuerpo y al corazón.

AUTOCUIDADO Y PLANTAS MEDICINALES



EL CUIDADO COMO CAMINO DE VIDA

Cuando amamos, cuidamos; y cuando cuidamos, amamos. Por eso, la forma en que se ama se completa con la forma en que se cuida. El cuidado es una práctica que sostiene la vida, pues tiene el poder de prevenir los daños futuros y también de sanar las heridas del pasado. Cuidar es un acto profundo, que va más allá de nosotros mismos, y se convierte en un compromiso con la familia, la comunidad y la naturaleza.

El autocuidado es una responsabilidad que asumimos con nuestra propia vida y bienestar, pero también con el entorno que nos sostiene. No solo se trata de curar cuando hay enfermedad, sino de mantenernos fuertes y en equilibrio, atentos a lo que nos dice el cuerpo, a lo que nos ofrece la tierra, a lo que nos enseña la experiencia.

El cuidado propio, el cuidado de los otros y otras, y el cuidado del territorio son caminos que se entrelazan. Y las plantas medicinales, que han acompañado a nuestros abuelos y abuelas, son aliadas sabias y generosas en ese camino. Ellas nos ayudan a mantener la salud, a aliviar las dolencias y a reconectar con los saberes que nacen de la tierra y de la experiencia campesina.

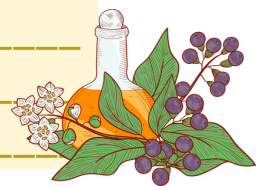
En este capítulo vamos a conocer cómo el autocuidado también se teje con las plantas, cómo ellas nos enseñan a escuchar el cuerpo y a prevenir enfermedades desde prácticas simples, naturales y llenas de sentido.



ACTIVIDAD:

Reflexionemos sobre autocuidado y plantas

Piense en lo que representa cuidarse a sí mismo y por qué es importante.



Haga una lista de las actividades de autocuidado que usted realiza cada día y ¿por qué cree que le hace bien?

Actividad de autocuidado	¿por qué le hace bien?

El autocuidado empieza por reconocer lo que necesitamos para estar bien. A veces, en la vida diaria, hacemos muchas cosas para otros, pero olvidamos cuidarnos a nosotros mismos. Por eso, pensar en lo que significa el autocuidado y en las acciones que ya hacemos, nos ayuda a valorar esos pequeños gestos que mantienen nuestra salud y bienestar cada día.



Piense en una persona que usted conozca y que tenga un compromiso fuerte con el cuidado (de sí misma, de otros o del territorio). Describa quién es y qué hace.

Puede ser alguien de su familia, de su comunidad, o una persona sabia del territorio.

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines on a yellow background.

Cuidarse no es solo una tarea individual, también es algo que hacemos juntas y juntos, como familia, como comunidad. Al cuidarnos unos a otros, también cuidamos la vida y el territorio que habitamos.

Las plantas y las personas podemos formar una pareja perfecta, pero para eso debemos construir una relación armoniosa, respetuosa y llena de saber. Las plantas nos ofrecen su fuerza y sus bondades, pero nos toca aprender a recibirlas con gratitud y responsabilidad, desde el momento en que las sembramos, las cultivamos, las cosechamos y las usamos.

Cuando buscamos una planta, cuando la miramos y la tocamos, cuando la preparamos y la tomamos, ya empieza el proceso de sanación, de alivio. Así, el cuidado de la salud se convierte también en un acto de amor y respeto por la tierra y por quienes nos rodean.

¿CÓMO PREPARAR LAS PLANTAS AROMATICAS Y MEDICINALES?

Preparar una planta es un acto de encuentro. Es escuchar lo que la planta nos ofrece y poner nuestras manos al servicio de ese diálogo. Cuando preparamos una planta, no solo buscamos aliviar un malestar, también nos damos un tiempo para cuidar, para cuidarnos, y para reconocer la fuerza que hay en la naturaleza y en nosotros mismos.

INFUSIÓN



Se hierva agua, se retira del fuego y se vierte sobre la planta en una taza. Se tapa 10 minutos y se toma. Usada para plantas aromáticas.

Se hierva la planta en agua por un tiempo. Se usa para partes duras como raíces y cortezas.



COCCIÓN

EXTRACTOS O TINTURAS



Se mezclan plantas con alcohol (aguardiente, ron, brandy) en proporción 1:3. Se deja reposar varios días y se filtra.

JARABES



Plantas maceradas o cocidas se mezclan con miel o panela. No recomendados para personas con problemas de azúcar.

Se machacan las plantas y se dejan en agua fría o caliente por horas o días, según la parte usada.



MACERACIÓN

ACEITES ESCENCIALES



Se obtienen por destilación. Son concentrados, usados en aromaterapia, masajes o cocina.

Se machaca o licúa la planta fresca. También se pueden exprimir, según el caso.



JUGOS O ZUMOS

Preparar las plantas de diferentes formas nos ayuda a aprovechar sus beneficios. Cada método extrae lo mejor de ellas, fortaleciendo nuestra salud y sabiduría natural.



Rutas del cuidado

El cuidado del cuerpo y la vida empieza por lo que ponemos cada día en nuestra mesa. Los alimentos que vienen de la tierra, como el maíz, la papa, las frutas y las verduras, nos sostienen y nos dan fuerza. El huevo y la leche nos alimentan con su energía, y la panela, dulce natural, nos recuerda los sabores de antes. Al elegir lo que comemos con amor, evitando lo que daña o debilita, también sembramos salud. Y cuando nos sentamos a comer en familia, no solo nutrimos el cuerpo, sino también el corazón.

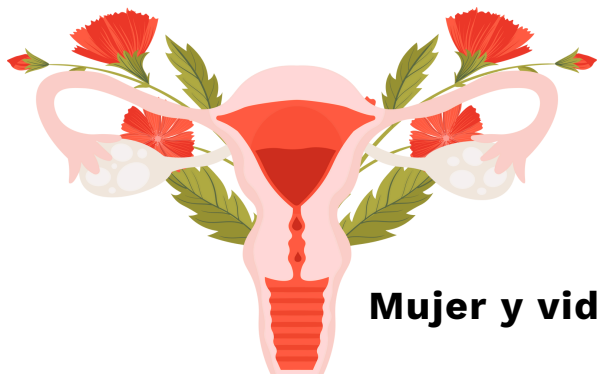
Entornos, huerta casera y diversidad

Vivir en una casa rodeada de flores y plantas nos llena de alegría y salud. Sembrar diversidad de plantas frutales, medicinales y de pan coger nos conecta con la tierra y nos da alimento, medicina y belleza.



También es importante evitar los productos contaminantes y, cuando no se puede, buscar formas de reutilizar y reducir.

Cuidar los nacederos, sembrar árboles y proteger el agua es cuidar la vida. Además, aprender a manejar bien las aguas residuales y a hacer nuestros propios abonos con los residuos de las plantas, fortalece la huerta y cuida el ambiente. Todo esto hace parte de un entorno sano que nos cuida y nos alimenta.



Mujer y vida saludable

La menstruación es un momento sagrado y natural en la vida de las mujeres, un recordatorio de la fuerza y la capacidad creadora de nuestro cuerpo. Durante esos días, es importante escucharnos, respetar nuestros ritmos y darnos el cuidado que merecemos. Podemos tomar aguas aromáticas para abrigar nuestro vientre, descansar si el cuerpo lo pide y evitar lo que nos haga daño

También es recomendable no consumir lácteos, frutas ácidas ni helados, porque pueden aumentar los cólicos.

Cuidar de nosotras mismas durante la menstruación es también resistir a una cultura que nos ha enseñado a verla con vergüenza. Al honrar este ciclo, reconocemos nuestro poder, nuestra salud y nuestra conexión con la naturaleza.r.

Salud y comunidad

La salud no es solo algo personal, también se construye en comunidad. Cuando nos unimos con amigos, vecinos y familiares para cuidarnos, aprendemos y compartimos lo que sabemos.

La palabra de los abuelos y abuelas es un tesoro, pues ellos guardan la sabiduría del campo y de la naturaleza. Escuchar a indígenas y campesinos nos enseña a encontrar en las plantas y en la tierra los remedios que necesitamos.



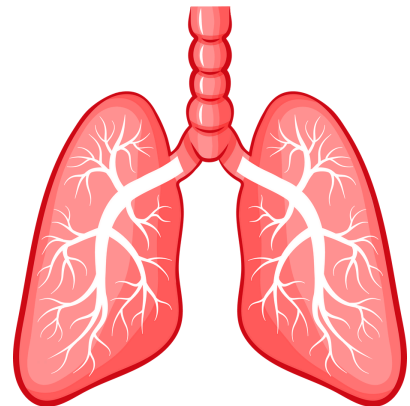
Aprender a vivir con poco y valorar lo que tenemos también es salud: "rico no es quien tiene mucho, sino quien necesita poco".

Además, cultivar la alegría, el respeto y la solidaridad es medicina del alma, porque el odio, la envidia y el chisme también enferman. Y no olvidemos que la salud no debería ser un negocio: "plata mal habida, plata mal vivida". Por eso, así como cuidamos el cuerpo, también alimentamos el espíritu, porque "no solo de pan vive el hombre".

El sistema respiratorio: un llamado a cuidar el cuerpo

Dejemos que ocurran los síntomas y vivámoslos de forma saludable con la ayuda de los remedios tradicionales y caseros.

«Enfermedades que resultan de gripas mal cuidadas se curan con gripas bien cuidadas». Esta es la clave para mejorar la salud respiratoria.



Los eventos respiratorios agudos bien manejados son benéficos: nos ayudan a limpiar nuestro cuerpo y a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Además, nos llaman la atención cuando estamos abusando de nuestro cuerpo.

ALGUNAS PLANTAS PARA EL CUIDADO



RUDA

Nombre científico: Ruta graveolens

Partes usadas: Planta completa

Usos: Cólicos, hemorroides, várices, problemas en la piel, picaduras, reumatismo. Precaución: Es abortiva y puede causar alergias al cosecharla.

YERBABUENA

Nombre científico: Mentha piperita

Partes usadas: Hojas

Usos: Resfriados, tos, gripe, dolores digestivos, gases, náuseas, cólicos, mareos, fortalecer el sistema inmune.





ROMERO

Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Partes usadas: Hojas, flores, tallos

Usos: Colesterol alto, dolor muscular, reumatismo, falta de apetito, memoria, depresión, insecticida, cicatrizante.

ORTIGA (PRINGAMOSA)

Nombre científico: Urtica urens

Partes usadas: Planta completa

Usos: Artritis, gota, problemas hepáticos, piel, urticarias, dolor de muela.



TOTUMO

Nombre científico: Crescentia cujete

Partes usadas: Fruto y semilla

Usos: Gripe, tos, asma, erisipela. Harina de la semilla para consumo.



SAÚCO

Nombre científico: Sambucus nigra

Partes usadas: Hojas, flores, corteza

Usos: Estreñimiento, infecciones urinarias, fiebre, bronquitis, heridas, tos, diurético.

ACHIOTE

Nombre científico: Bixa orellana

Partes usadas: Hojas, semillas

Usos: Afecciones de garganta, diarrea, fiebre, problemas estomacales, quemaduras, inflamaciones, diabetes.



AGUACATE



Nombre científico: Persea americana

Partes usadas: Fruto y hojas

Usos: Colesterol, azúcar en sangre, artritis, digestión, piel, cabello, presión arterial, salud ocular.



AJO

Nombre científico: Allium sativum

Partes usadas: Bulbo (diente de ajo)

Usos: Mejora digestión, limpia pulmones, baja presión, protege el corazón, antiséptico, para el insomnio.

PAICO

Nombre científico: Chenopodium ambrosioides

Partes usadas: Hojas

Usos: Parásitos, cólicos, fiebre, menstruación, estomacal.



LIMÓN



Nombre científico: Citrus limon

Partes usadas: Fruto y cáscara

Usos: Cólicos, nerviosismo, insomnio, retención de líquidos, resfriados, fiebre, digestión, limpieza.



MANZANILLA

Nombre científico: Matricaria recutita

Usos: Cólicos, digestión, nervios, antiinflamatoria, relajante.

CALÉNDULA

Nombre científico: Calendula officinalis

Partes usadas: Flores y hojas

Usos: Cólico menstrual, heridas, piel, inflamaciones, circulación, antiséptica, cicatrizante.



ORÉGANO

Nombre científico: Origanum vulgare

Partes usadas: Hojas y flores

Usos: Dolor estomacal, inflamación digestiva, catarros, menstruación.



TOMILLO

Nombre científico: Thymus vulgaris

Usos: Gripe, tos, infecciones respiratorias, digestión, antiséptico.

POLEO

Nombre científico: Mentha pulegium

Usos: Cólicos, menstruación, digestivo, calmante.



CHIPACA O CADILLO

Nombre científico: Bidens pilosa

Partes usadas: Hojas

Usos: Antiinflamatoria, cicatrizante, infecciones.

LIMONARIA

Nombre científico: Cymbopogon citratus

Partes usadas: Hojas

Usos: Reumatismo, gripe, problemas cardíacos, digestión, ansiedad y antibacterial





Las plantas son maestras silenciosas que nos enseñan a cuidar la vida. Nos dan medicina, alimento y refugio, pero también nos enseñan a tener paciencia, a observar los ciclos de la naturaleza y a vivir en armonía con la tierra. Cuando las sembramos y las cuidamos, estamos sembrando también salud, memoria y esperanza para el futuro.

Aprender de las plantas es recordar que la salud no está solo en las pastillas o en los médicos, sino también en los saberes antiguos, en los remedios preparados con amor y en el cuidado diario de nuestro cuerpo, nuestras familias y el entorno que nos rodea.

Al usarlas con respeto y gratitud, seguimos el camino de las abuelas y abuelos, que nos enseñaron a mirar la montaña, la luna, el agua y el sol como parte de nuestra salud. Volver a las plantas y a los remedios de la tierra es volver a la sabiduría profunda que habita en nuestra historia, en nuestras manos y en nuestra palabra.

Así, las plantas nos recuerdan que la salud es un camino que se recorre en comunidad, en familia y junto a la naturaleza. Sembrarlas, cosecharlas y usarlas es también una manera de resistir, de sanar y de sostener la vida.



REFERENCIAS

Bernal, R., García, N., & Quevedo, A. (2011). Plantas útiles de Colombia: Guía ilustrada. Bogotá: Instituto de Ciencias Naturales, Universidad Nacional de Colombia.

López, E., & Amaya, C. (1985). Plantas medicinales utilizadas en Colombia. Bogotá: Instituto de Ciencias Naturales, Universidad Nacional de Colombia.

Patiño, V. M. (2002). Plantas cultivadas y plantas útiles en Colombia: Su origen, dispersión y uso. Cali: Universidad del Valle.

Correa, J. (2013). Manual de plantas medicinales colombianas: Usos y preparaciones tradicionales. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2008). Guía de atención integral basada en plantas medicinales. Bogotá: Minsalud.

Mora-Peñuela, G., & Sánchez, L. (2017). Etnobotánica y plantas medicinales: Un enfoque integral para la salud comunitaria. *Revista Colombiana de Ciencias Hortícolas*, 11(2), 441-449.

Giraldo, L. A., & Rodríguez, J. M. (2010). Sabiduría popular y plantas medicinales: Patrimonio cultural y natural de las comunidades rurales. *Revista de Estudios Sociales*, (36), 120-131.



Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias. (2019). Compendio de plantas medicinales y su uso tradicional en comunidades rurales colombianas. Bogotá: UN.

Mesa, J. (2018). Salud y territorio: El uso de plantas medicinales en comunidades rurales del Tolima. *Revista Colombiana de Antropología*, 54(1), 87-104.



@SENAComunica

www.sena.edu.co



@madre_de_agua__

www.madredeagua.com.co

**CUANDO
FORMAS
*Siembras***

Las acciones de formación ejecutadas en el marco del Programa de Formación Especializada para La Economía Campesina son gratuitas para las campesinas y campesinos beneficiarios