

Desarrollo de huertos familiares por los adultos mayores guabeños de la provincia El Oro, Ecuador

Development of family gardens by Guabeños older adults from El Oro province, Ecuador



Desenvolvimento de hortas familiares pelos adultos idosos guabeños da província de El Oro, Equador

María Elena Estrada Martínez¹, Diana Carolina Escobar Salazar²

¹ Universidad Metropolitana del Ecuador. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7128-3958>. Correo electrónico: mestradam1659@gmail.com

² Universidad Metropolitana del Ecuador. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5568-3967>. Correo electrónico: dkarescobar@gmail.com

Recibido: 3 de marzo 2020.

Aprobado: 18 de mayo 2020.

RESUMEN

Los huertos familiares se han convertido en una herramienta de soberanía y seguridad alimentaria porque proporcionan productos agrícolas sanos que garantizan la alimentación de las personas y contribuyen a mejorar su calidad de vida. El objetivo del presente trabajo fue evaluar los resultados del proyecto de vinculación con la sociedad, titulado: "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria en los adultos mayores". Se realizó una investigación descriptiva donde se aplicaron las técnicas de encuesta y observación. Los resultados obtenidos demostraron que los adultos mayores fueron capaces de desarrollar huertos familiares en sus hogares, donde cultivaron hortalizas, frutas y plantas medicinales para su consumo. Los huertos familiares desarrollados por los adultos mayores pueden contribuir a su seguridad alimentaria y mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: huertos familiares; adultos mayores; calidad de vida

ABSTRACT

Family gardens have become a tool for food sovereignty and security because they provide healthy agricultural products that guarantee people's food and contribute to improving their quality of life. The objective of the present work was to evaluate the results of the project of association with the society entitled: "The garden as a teaching-learning resource on food culture in older adults". A descriptive research was carried out

where the survey and observation techniques were applied. The results obtained showed that older adults were able to develop family gardens in their homes where they cultivated vegetables, fruits and medicinal plants for consumption. Family gardens developed by older adults can contribute to their food security and improve their quality of life.

Keywords: family gardens; older adults; quality of life

RESUMO

As hortas familiares tornaram-se um instrumento de soberania e segurança alimentar porque fornecem produtos agrícolas saudáveis que garantem a alimentação das pessoas e contribuem para melhorar a sua qualidade de vida. O objectivo deste trabalho foi avaliar os resultados do projeto de ligação à sociedade intitulado: "A horta como recurso de ensino e aprendizagem da cultura alimentar", entre os mais velhos. Foi realizada uma pesquisa descritiva onde foram aplicadas as técnicas de levantamento e observação. Os resultados obtidos mostraram que os adultos mais velhos foram capazes de desenvolver hortas familiares nas suas casas, onde cultivavam vegetais, frutas e plantas medicinais para consumo. As hortas caseiras desenvolvidas por adultos mais velhos podem contribuir para a sua segurança alimentar e melhorar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: hortas familiares; adultos idosos; qualidade de vida

INTRODUCCIÓN

El huerto es una práctica agrícola que acompaña al ser humano desde hace diez milenios y su existencia siempre ha estado relacionada con la producción de alimentos para su consumo, el intercambio y la comercialización. En la actualidad, existen diferentes tipos de huertos entre los que se encuentran: huerto escolar, vertical, ecológico, urbano y familiar.

Según Cano (2015), el huerto familiar es el agroecosistema con raíces tradicionales donde habita y produce la familia campesina, está integrado por árboles, además de otros cultivos y animales que ocupan espacios, a menudo reducidos, que están ubicados en las cercanías de las viviendas.

Los huertos familiares son considerados sistemas de producción muy comunes y están constituidos por una pequeña superficie de terreno, anexa a la vivienda donde las familias obtienen un importante complemento alimenticio y, en muchos casos, logran también una fuente de ingreso (Gutiérrez Cedillo et al., 2015). Otros autores definen los huertos familiares como espacios sociales que existen cerca del hogar y son administrados por varios miembros de la familia que contribuyen no solo a la subsistencia y la producción comercial, sino también a la continuidad de la identidad cultural (Bellenda et al., 2018).

Son innumerables los beneficios de los huertos familiares: estos contribuyen a la seguridad alimentaria, conllevan a un ahorro del gasto familiar, conservan la biodiversidad agrícola, favorecen la autonomía, fortalecen las relaciones familiares y sociales, mejoran los hábitos alimenticios y la calidad de vida, entre otros. Además, los huertos familiares promueven el trabajo en equipo de todos los miembros de la familia, en particular, los jóvenes, los adultos y los adultos mayores. La inclusión de toda la familia en los huertos familiares asegura la transmisión de los conocimientos entre generaciones.

La participación de los adultos mayores en los huertos familiares se convierte en una alternativa viable que puede modificar sus patrones de alimentación a partir de la producción de frutas y hortalizas para su consumo. Se entiende por adulto mayor a toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa caracterizada por deficiencias funcionales, como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales.

En Ecuador, los huertos familiares pueden contribuir a erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas saludables que mejoren la calidad de vida de las personas.

Durante el período mayo 2017-febrero 2019, la Universidad Metropolitana del Ecuador desarrolló el proyecto de vinculación con la sociedad, titulado: "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria" donde participaron estudiantes de la carrera Ingeniería en Administración Agrícola y Comercialización de Productos Primarios y adultos mayores atendidos por el Patronato de Amparo Social del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón El Guabo, provincia El Oro. En el proyecto, los adultos mayores aprendieron a construir un huerto, sembrar y plantar hortalizas, frutales y plantas medicinales, aplicar labores culturales (abonado, riego y desyerbe), elaborar repelentes naturales y cosechar todas las plantas cultivadas. Además, los adultos mayores recibieron diferentes charlas sobre cultura alimentaria (Pineda Encalada & Estrada Martínez, 2019).

El presente trabajo tiene como objetivo evaluar los resultados del proyecto de vinculación con la sociedad "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria".

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva que tuvo en cuenta la construcción y mantenimiento de huertos familiares por los adultos mayores, producto de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en el proyecto de vinculación con la sociedad "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria". Los autores del presente trabajo diseñaron una encuesta con preguntas cerradas que fue aplicada a 139 adultos mayores con edades comprendidas entre 65 y 75 años. Se realizaron observaciones directas en los huertos construidos por los adultos mayores en sus hogares.

Encuesta aplicada a adultos mayores

1. Género:

M _____

F _____

2. Edad:

Entre 50 y 60 _____

Entre 60 y 65 _____

Entre 65 y 70 _____

3. Ocupación:

Jubilado _____

Ama de casa _____

4. Espacio disponible en su hogar para construir un huerto:

Patio _____

Jardín _____

Pasillo _____

Otro _____

5. Razones para cultivar hortalizas, frutales y plantas medicinales:

Razones económicas _____

Se siente útil _____

Emplea su tiempo en una actividad útil _____

Tiene acceso a alimentos sanos _____

6. Personas que intervienen en el trabajo del huerto:

Toda la familia _____

Algún miembro de la familia _____

Trabaja solo _____

7. Frecuencia de consumo de hortalizas, cultivadas en el huerto:

Diariamente _____

Tres veces a la semana _____

Una vez a la semana _____

8. Considera importante para la salud, el consumo de hortalizas, frutas y plantas medicinales:

Sí _____

No _____

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1, se muestran los resultados de la encuesta sobre el género y la situación personal de los adultos mayores que construyeron huertos en sus hogares. Como se aprecia, el 83,45 % correspondió a mujeres amas de casa, mientras que el 16,55 % a hombres jubilados. Estos resultados evidencian el papel de la mujer en los huertos familiares. Para Cruz (2016), las mujeres son las encargadas primarias de proporcionar alimentos a su familia, tienden a participar más que los hombres en la economía doméstica y son las que mejor conocen las modalidades y usos de la biodiversidad local.

Tabla 1 - Género y situación personal de los adultos mayores encuestados

Género	Situación personal	Cantidad de adultos mayores	Porcentaje
Masculino	Jubilado	23	16,55 %
Femenino	Ama de casa	116	83,45 %

Fuente: Elaborada por las autoras, a partir de las respuestas de los adultos mayores a la encuesta aplicada

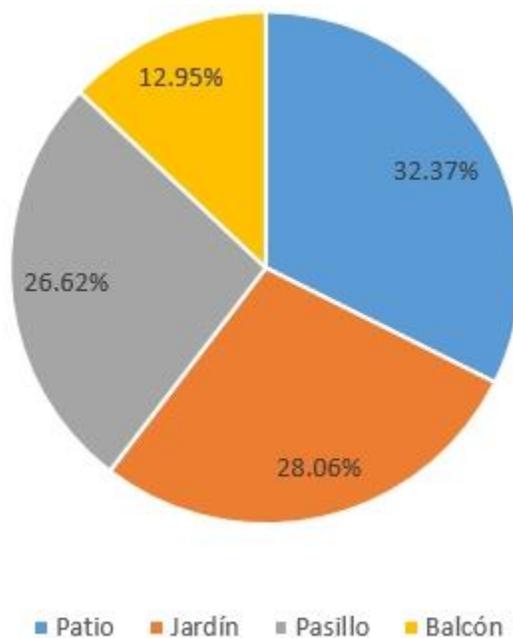
Las mujeres de la Comunidad Mapuche Gramajo de Argentina desarrollan huertos e invernaderos con una gran variedad de hortalizas, plantas aromáticas y frutales, además son las mujeres las que deciden introducir el cultivo de especies exóticas y nativas en los huertos (Bünzli, 2016).

En estudio realizado por Krishnamurthy, Krishnamurthy, Rajagopal y Peralta (2017) en Yucatán, México, los huertos son manejados principalmente por mujeres quienes están a cargo de su cuidado y mantenimiento.

En los últimos tiempos, la producción agrícola de carácter familiar subsiste en numerosos casos, sin mano de obra de terceros y son las mujeres las productoras directas de las cosechas (Martínez Montenegro & Baeza Leiva, 2017).

Resulta importante que los adultos mayores dispongan de espacios en sus hogares para lograr construir un huerto familiar y, de esta forma, poder cultivar plantas para su alimentación y la de su familia.

En el gráfico 1, se aprecian los porcentajes de los espacios disponibles en los hogares de los adultos mayores para construir un huerto. Como se observa, los mayores valores corresponden a patio (32,37 %) y jardín (28,06 %), lugares donde la mayoría de los adultos mayores convirtieron en huerto familiar para la producción de hortalizas, frutales y plantas medicinales.



Gráf. 1 - Disponibilidad de espacios para construir huertos en los hogares de los adultos mayores encuestados

Fuente: Elaborado por las autoras, a partir de las respuestas de los adultos mayores a la encuesta aplicada

Sobre la disponibilidad de agua potable, el 99,28 % de los adultos mayores respondió tener acceso a este vital elemento, mientras que una persona que representa al 0,72 % indicó que no tiene agua potable en su domicilio. Para la construcción y mantenimiento de un huerto, es importante tener en cuenta la disponibilidad de agua para regar las plantas con la frecuencia establecida para cada cultivo, de acuerdo al tipo de suelo y de las condiciones climáticas imperantes.

Cuando se visitaron los hogares de los adultos mayores, se pudo apreciar la diversidad de plantas sembradas por este grupo de personas. La mayoría de los adultos mayores tenían huertos familiares sembrados con hortalizas, como: cebolla, nabo, pimiento, acelga, fréjol y rábano y frutales como papaya así como las plantas medicinales: albahaca, sábila, hierbaluisa y moringa (Fig. 1).



Fig. 1 - Diversidad de plantas sembradas por los adultos mayores en los huertos familiares

Fuente: Fotografías tomadas por las autoras en los huertos familiares de los adultos mayores

La diversidad de especies de plantas de los huertos familiares, atendidos por los adultos mayores, responde a las necesidades alimenticias y a los conocimientos adquiridos durante su participación en el proyecto de vinculación con la sociedad. Estos resultados demuestran que los adultos mayores fueron capaces de construir y mantener huertos familiares en sus hogares con una amplia diversidad de plantas.

La alta diversidad de plantas es importante para satisfacer las necesidades de subsistencia de los hogares, especialmente en lo referente a la producción de alimentos y atención primaria de salud (Ruiz Solsol et al., 2014).

Según Montenegro, Lagos y Vélez (2017), los huertos familiares conservan diversas especies agrícolas que responden a las preferencias y necesidades de las familias.

Reyes y Álvarez (2017) demostraron que la agrobiodiversidad y el manejo de los huertos familiares contribuyen a la seguridad alimentaria de la comunidad Bandera de Juárez, México. Los resultados obtenidos por estos autores evidenciaron el papel de los huertos familiares en la producción de alimentos para la alimentación cotidiana de las familias y el impacto de la nutrición adecuada en la salud.

Sobre la utilización de los productos cosechados, todos los adultos mayores manifestaron que eran para su consumo propio. Contar con un huerto familiar resulta muy importante para este grupo de personas porque les permite acceder a alimentos frescos y nutritivos que pueden mejorar su calidad de vida. De esta forma, los huertos familiares contribuyen a la soberanía alimentaria de los adultos mayores porque logran producir alimentos de manera sostenible para su beneficio y el de su familia.

Como se muestra en el gráfico 2, para los adultos mayores es importante cultivar hortalizas, frutales y plantas medicinales porque se sienten útiles (73,34 %); es una forma de emplear su tiempo en una actividad útil (13,33 %), por razones económicas (10 %) y posibilita el acceso a alimentos sanos (3,33 %). La mayoría de los adultos mayores se sintieron útiles con el trabajo realizado en los huertos familiares y esta respuesta se relaciona con la calidad de vida de este grupo de personas.



Gráf. 2 - Razones para cultivar hortalizas, frutas y plantas medicinales en el huerto familiar

Fuente: Elaborado por las autoras, a partir de las respuestas de los adultos mayores a la encuesta aplicada

El envejecimiento es en sí mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma en que la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital (Rubio Olivares et al., 2015). En este sentido, Martínez, González, Castellón y González (2018) señalaron la importancia del envejecimiento activo para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Sobre la significación de los huertos familiares, el 100 % de los adultos mayores consideró que el desarrollo del huerto es una actividad que los mantiene activos y que, a su vez, les provee alimentos para su consumo.

Según García, Sánchez y Román (2019), los entornos naturales tienen efectos tangibles sobre el envejecimiento, pues, al estimular las actividades de la vida cotidiana, elevan los sentimientos positivos, favorecen la autonomía y el mantenimiento del estado de salud así como las relaciones sociales y el apego al lugar. Además, los huertos impulsan la alimentación sana, consciente y soberana, contribuyen a la autonomía comunitaria, favorecen el trabajo colectivo y la autogestión (Merçon et al., 2018).

En cuanto a las personas que participaron en el proceso productivo de los huertos familiares, el 50 % de los adultos mayores planteó haber trabajado solo, el 30 % contó con la ayuda de un familiar, mientras que el 20 % afirmó la participación de toda la familia en la construcción y mantenimiento del huerto (Gráf. 3). Estos resultados justifican la importancia de concienciar a los familiares para que se involucren en las actividades productivas del huerto, para de esta forma incrementar la unión familiar y desarrollar valores como la solidaridad y la responsabilidad. En los huertos familiares, deben participar todos los miembros de la familia porque todas las frutas, hortalizas y plantas medicinales que se cosechen en el huerto serán de beneficio familiar, ya sea para su consumo o para su comercialización. Como su nombre lo indica, el huerto familiar tiene especial importancia porque contribuye a asegurar la alimentación y nutrición de toda la familia, por ende, todo el grupo familiar debe participar en las actividades productivas.



Gráf. 3 - Personas que participaron en el huerto familiar

Fuente: Elaborado por las autoras, a partir de las respuestas de los adultos mayores a la encuesta aplicada

Para Gutiérrez y otros (2015), la unidad familiar hace uso del agroecosistema de huerto familiar como área para la vida social, en la que se establecen relaciones familiares con los vecinos y demás miembros de la comunidad.

Recientemente se demostró que los huertos familiares promueven el trabajo en equipo, estimulan la confianza, el diálogo, la autoestima y mejoran las relaciones interpersonales (Díaz, 2018).

En la tabla 2, se observan los porcentajes de la frecuencia de consumo de hortalizas por los adultos mayores donde solo el 16,55 % consume hortalizas diariamente, el 74,82 % dos o tres veces por semana, mientras que el 8,63 % las consume solamente una vez a la semana. Los adultos mayores afirmaron que estos resultados pueden cambiar, a partir del desarrollo de los huertos familiares en sus hogares, porque les permiten el acceso a alimentos que mejoren su nutrición de acuerdo con su avanzada edad.

Tabla 2 - Frecuencia de consumo de hortalizas del huerto por los adultos mayores

Frecuencia	Cantidad de adultos mayores	Porcentaje
Diariamente	23	16,55 %
Tres veces a la semana	104	74,82 %
Una vez a la semana	12	8,63 %

Fuente: Elaborada por las autoras, a partir de las respuestas de los adultos mayores a la encuesta aplicada

Teniendo en cuenta que la alimentación humana es un acto biológico que está condicionado social, cultural y económicamente (Restrepo et al., 2006), los huertos familiares pueden potenciar el desarrollo de actitudes y valores conducentes a comportamientos más implicados con la alimentación saludable de los adultos mayores, de las familias y, a largo plazo, de la comunidad. La ingesta de alimentos con adecuado contenido de fibras, vitaminas, minerales y líquidos contribuye a la alimentación y nutrición saludable de los adultos mayores. En este grupo de personas, es imprescindible mantener un estado nutricional adecuado para aumentar la longevidad y mejorar la calidad de vida (Amador Muñoz & Esteban Ibáñez, 2015).

Sobre el conocimiento de la importancia para la salud del consumo de hortalizas, frutas y plantas medicinales cultivadas en el huerto familiar, el 100 % de los adultos mayores encuestados, respondió conocer que estos productos agrícolas mejoran la salud por su contenido en vitaminas, minerales y agua. Además, los adultos mayores añadieron que ninguna las plantas de sus huertos familiares fueron tratadas con plaguicidas químicos, que pudieran afectar su salud.

Según del Puerto Rodríguez, Suárez y Palacio (2014), los plaguicidas químicos entran en contacto con el hombre por las vías respiratoria, digestiva y dérmica, pues estos productos pueden encontrarse, en función de sus características, en el aire inhalado, en el agua y en los alimentos. Además, estos autores señalaron que los plaguicidas químicos tienen efectos agudos como intoxicaciones vinculadas a una exposición a corto tiempo y tienen efectos crónicos como manifestaciones o patologías relacionadas a exposiciones a bajas dosis por largo tiempo.

En las charlas recibidas por los adultos mayores participantes en el proyecto de vinculación con la sociedad "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria" (Pineda Encalada & Estrada Martínez, 2019), estas personas conocieron los efectos negativos de los plaguicidas químicos en la salud humana.

Afortunadamente, en los huertos familiares de los adultos mayores no se aplican productos químicos que pudieran dañar su salud y la de su familia.

Los resultados de esta investigación demostraron que los adultos mayores fueron capaces de desarrollar huertos familiares en sus hogares, donde prevaleció la participación de las mujeres amas de casa que sembraron y plantaron una amplia diversidad de especies vegetales. Los conocimientos adquiridos por los adultos mayores

en el proyecto de vinculación con la sociedad "El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria", permitieron la producción de hortalizas, frutas y plantas medicinales que pueden contribuir a la seguridad alimentaria, así como mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador Muñoz, L. V., & Esteban Ibáñez, M. (2015). Calidad de vida y hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25, 145-168. <https://doi.org/10.5944/rhdh.25.2015.14374>
- Bellenda, B., Galván, G., García, M., Gazzano, I., Gepp, V., Linari, G., & Faroppa, S. (2018). Agroecological urban agriculture: More than a decade working together the Agronomy College (Udelar) with diverse social groups. *Agrociencia Uruguay*, 22(1), 140-151. <https://doi.org/10.31285/agro.22.1.15>
- Bünzli, A. B. (2016). El lugar de las mujeres en la permanencia de una comunidad rural aborigen de la región patagónica argentina. El caso de la Comunidad Mapuche Gramajo. *Revista Latinoamericana de Estudios Rurales*, 1(2), 80-104. <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/revistaalasru/article/view/161>
- Cano Contreras, E. J. (2015). Huertos familiares: Un camino hacia la soberanía alimentaria. *Revista Pueblos y fronteras digital*, 10(20), 70-91. <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2015.20.33>
- Cruz Yáñez, L. A. (2016). El papel de las mujeres en los huertos familiares. *Alternativas en Psicología*, 36, 46-60. <https://www.alternativas.me/numeros/25-numero-36-noviembre-2016-edicion-especial/134-el-papel-de-las-mujeres-en-los-huertos-familiares>
- del Puerto Rodríguez, A. M., Suárez Tamayo, S., & Palacio Estrada, D. E. (2014). Efectos de los plaguicidas sobre el ambiente y la salud. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 52(3), 372-387. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-30032014000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Díaz, M. (2018). Huertas Caseras Familiares: Estrategia para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la convivencia. *Cultura. Educación y Sociedad*, 9(3), 263-272. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.30>
- García Valdez, M. T., Sánchez González, D., & Román Pérez, R. (2019). Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gerontología ambiental. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 34(1), 101-128. <https://doi.org/10.24201/edu.v34i1.1810>

- Gutiérrez Cedillo, J. G., White Olascoaga, L., Juan Pérez, J. I., & Chávez Mejía, M. C. (2015). Agroecosystems of familiar orchards at subtropical mexican highlands. A systemic vision. *Tropical and Subtropical Agroecosystems*, 18(3), 237-250. <http://www.revista.ccba.uady.mx/ojs/index.php/TSA/article/view/1844>
- Krishnamurthy, L. R., Krishnamurthy, S., Rajagopal, I., & Peralta Solares, A. (2017). Agricultura familiar para el desarrollo rural incluyente. *Terra Latinoamericana*, 35(2), 135-147. <https://doi.org/10.28940/terra.v35i2.145>
- Martínez Montenegro, I., & Baeza Leiva, M. (2017). Enfoques de género en el papel de la mujer rural en la agricultura cubana. *Revista Prolegómenos. Derechos y Valores de la Facultad de Derecho*, 20(39), 29-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5820618>
- Martínez Pérez, T. de J., González Aragón, C. M., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>
- Merçon, J., Morales, H., Nava Nasupcialy, K. N., & Ambrosio Montoya, M. (2018). La participación clave de las mujeres en huertos escolares de México. Reflexiones en torno a sus motivaciones, retos y aprendizajes. En *Agroecología en femenino: Reflexiones a partir de nuestras experiencias* (pp. 159-180). SOCLA/CLACSO.
- Montenegro, M., Lagos, T., & Vélez, J. A. (2017). Agrodiversidad de los huertos caseros de la región andina del sur de Colombia. *Revista de Ciencias Agrícolas*, 34(1), 50-63. <https://doi.org/10.22267/rcia.173401.62>
- Pineda Encalada, A. D. L., & Estrada Martínez, M. E. (2019). El Huerto como recursos de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria. *Gestión Ingenio y Sociedad*, 3(2), 37-45. <http://gis.unicafam.edu.co/index.php/gis/article/view/75>
- Restrepo, S. L., Morales, R. M., Ramírez, M. C., López, M. V., & Varela, L. E. (2006). Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista chilena de nutrición*, 33(3), 500-510. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182006000500006>
- Reyes Betanzos, A., & Álvarez Ávila, M. C. (2017). Agrobiodiversidad, manejo del huerto familiar y contribución a la seguridad alimentaria. *AgroProductividad*, 10(7), 58-63. <https://www.revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/1058>
- Rubio Olivares, D. Y., Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L. de la C., & González Crespo, F. V. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona. Revista Científico-Metodológica*, 61, 1-7. <http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/267>

Ruiz Solsol, H., Rivas Platero, G. G., & Gutiérrez Montes, I. A. (2014). Huertos familiares: Agrobiodiversidad y su aporte en la seguridad alimentaria en territorios rurales de Guatemala. *Agroecología*, 9(1-2), 85-88.
<https://revistas.um.es/agroecologia/article/view/300651>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Copyright (c) María Elena Estrada Martínez, Diana Carolina Escobar Salazar