

AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA



**COBERTURAS VEGETALES
Y SEMILLAS EN
LA C.N. SANTA TERESITA**



AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

**COBERTURAS VEGETALES
Y SEMILLAS EN
LA C.N. SANTA TERESITA**



centro
bartolomé
de las casas

AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA.
COBERTURAS VEGETALES Y SEMILLAS EN LA C.N. SANTA TERESITA

Derechos Reservados

© Centro de Estudios Regionales Andinos Bartolomé de Las Casas – CBC

Pasaje Pampa de la Alianza 164, Cuzco

Telef.: (51 084) 245415

Correo electrónico: cbc@cbc.org.pe

Página Web: www.cbc.org.pe

Elaborado por: Alessandra Paola Silva Arteaga y Kevin Alejandro Ruiz Balcazar

Revisado por: María Fernanda Yáñez Yáñez

Ilustraciones: Juvenal Zamalloa

Traducción al Yine: Maglin Alvarado Vargas

Fotografías de portada: María Fernanda Yáñez Yáñez

Fotografías internas: Kevin Alejandro Ruiz Balcazar

Cuidado de la Edición: Anael Pílares Valdivia

Diseño y diagramación: Nuria Urquiza Izquierdo

Corrección de estilo: Mercedes Dioses

Imprenta: Tarea Asociación Gráfica Educativa.

Pje. María Auxiliadora 156-164, Lima - Perú

Primera edición

300 ejemplares

Cusco, julio de 2025

Este material puede ser reproducido de forma parcial con fines educativos y de difusión gratuita, respetando siempre la integridad del contenido y citando la fuente.

Introducción



Este material está hecho para las familias de la comunidad de Santa Teresita.

Al usar este material, aprenderemos cómo cuidar nuestra chacra antes de sembrar, sin quemarla para preparar el terreno.

Descubriremos plantas que protegen y mejoran el suelo.

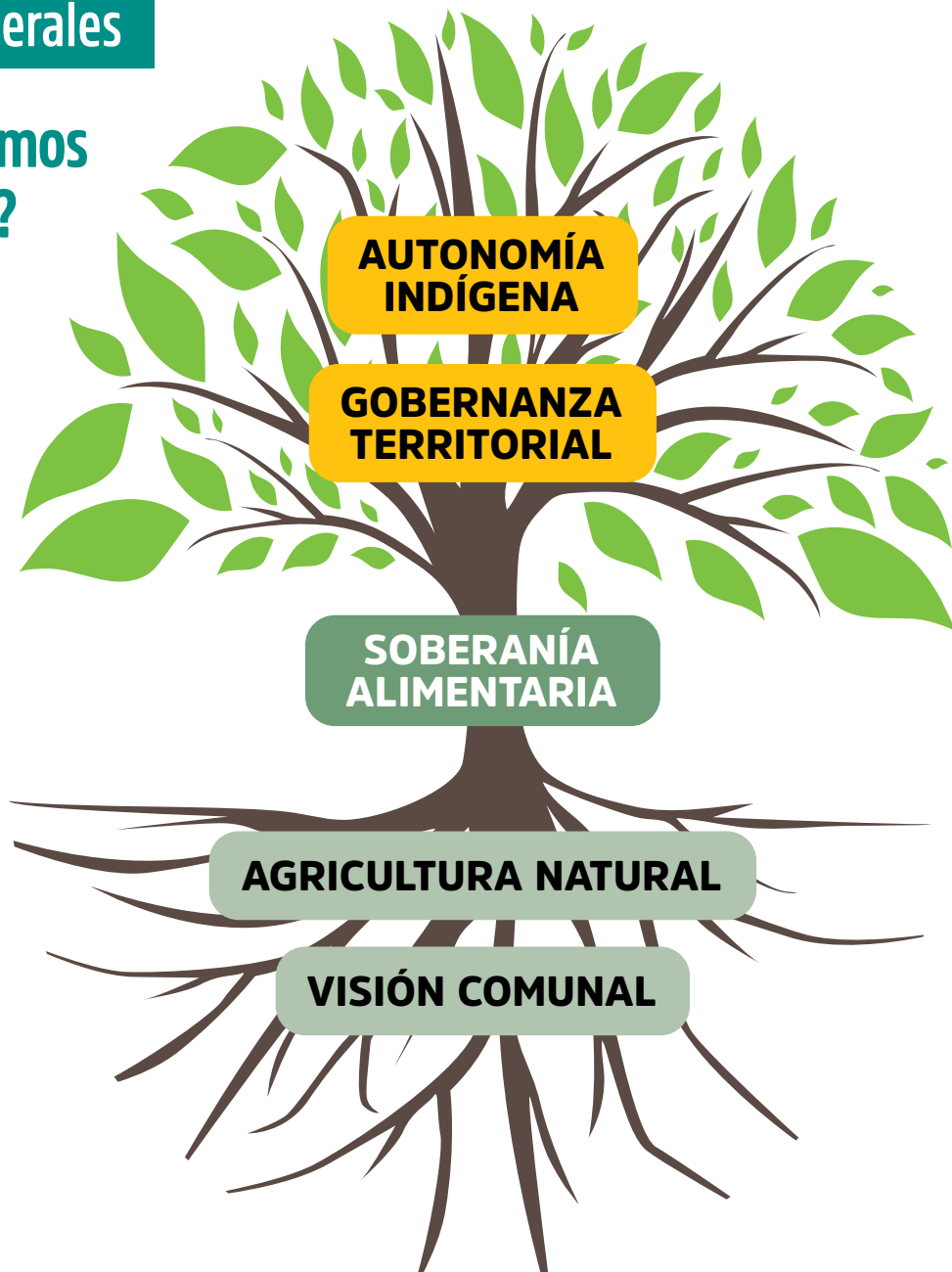


Así tendremos buena comida para nuestras familias y cuidaremos nuestras semillas para el futuro.

1. Cuestiones generales

1.1. ¿Qué entendemos por agroecología?

Practicamos la agroecología desde hace muchos años. Una agricultura que no usa venenos, ni químicos para el suelo ni las plantas. Tenemos una relación muy cercana con la naturaleza, la respetamos, y por eso sembramos nuestro alimento de forma limpia.



1.2. Soberanía alimentaria

QUÉ NO ES

SOBERANÍA ALIMENTARIA

-  Elegir productos no locales, poco frescos, sin conocer su origen
-  Preferir alimentos con mucha grasa, sal o azúcar, que dañan nuestra salud
-  Tener un solo cultivo en la chacra; depender de un solo cultivo
-  Comprar semillas de fuera, de la tienda de química

QUÉ SÍ ES

SOBERANÍA ALIMENTARIA

-  Elegir la producción local, natural, sin insumos externos
-  Preferir una alimentación basada en los saberes tradicionales, populares y comunales
-  Tener diversidad en la chacra, muchas plantas que se ayudan entre sí y dan alimentos variados
-  Conservar las semillas propias

2. Nuestra soberanía alimentaria

Recuperar nuestros semillas y cultivos para mejorar nuestra alimentación.



ASHIPA
DALE DALE
CAMOTE
PEPINO
MAÍZ
ARROZ
MANÍ
ZAPALLO
SANDÍA
FRIJOL DE PALO
PIÑA
AJÍ DULCE
UNCUCHA



3. Coberturas vegetales

3.1. La mucuna

SUS BENEFICIOS

- Mejora la salud del suelo.
- Reduce la degradación del suelo.
- Mantiene el suelo con buena humedad (retiene agua).
- Es un buen forraje/alimento para vacas, ovejas y chanchos.
- Compite y le gana a las hierbas voluntarias/malezas.
- Produce compuestos nematocidas, que ayudan a combatir gusanos malos del suelo.

CARACTERÍSTICAS

- Vive en la chacra de 6 a 8 meses.
- Cuando las vainas maduran, toda la planta se muere (anual).
- Crece muy rápido, según las condiciones: Pueden, en 100 días después de plantar, ser una cobertura en toda la chacra.

SIEMBRA DE MAÍZ CON MUCUNA



FLORES DE MUCUNA



VAINAS

3. Coberturas vegetales

3.2. El kudzu

El kudzu es una planta permanente y requiere más trabajo para su manejo y roza. Es difícil retirarlo una vez establecido.

SUS BENEFICIOS

- Mejora la salud del suelo.
- Sus hojas y tallos se utilizan como alimento para animales.
- Ayuda a controlar plantas voluntarias.
- Mantiene húmedo el suelo.
- Las raíces son comestibles.

CARACTERÍSTICAS

- Produce muchas hojas que pueden nutrir/alimentar el suelo cansado.
- A veces, necesita riegos intensos y frecuentes.
- Alta capacidad de resistir de 4-5 meses en seco (sin agua).
- Crecimiento lento, usualmente, de 6 a 8 meses.
- Si crece bien, puede quedarse permanente en la chacra.
- Se puede podar varias veces.
- Tolera poco al pisoteo de animales.

PARCELA DE PALMA ASOCIADA AL KUDZU



KUDZU EN FLORACIÓN



FLOR DE KUDZU

3.3. La canavalia

SUS BENEFICIOS

- Mejora la fertilidad del suelo (nitrógeno y materia orgánica).
- Reduce la erosión.
- Mantiene la humedad del suelo.
- Es un buen forraje para ganado.
- Produce follaje verde para los rumiantes.
- Combate las malezas.

CARACTERÍSTICAS

- Produce 35 t/ha de materia verde.
- Aumenta la disponibilidad de nutrientes como nitrógeno, hierro y zinc.
- Se adapta bien tanto a suelos arcillosos como arenosos.
- Cultivo anual o bianual.
- Tiene buena tolerancia a la sequía.

PLANTA DE CANAVALIA



SEMILLAS DE CANAVALIA



FLORES DE CANAVALIA

Fuente: <https://idp.cimmyt.org/la-canavalia-mas-que-un-abono-verde/>

4. ¿Cómo instalo una cobertura?

EN SUELOS CANSADOS



Realizar la tumba y roza **SIN QUEMAR** para sembrar la cobertura



Se debe rozar **SIN QUEMAR** la cobertura cuando se encuentre en floración y luego realizar la siembra de nuevos cultivos para protegerlo y nutrirlo.

DENTRO DE UN CULTIVO YA ESTABLECIDO

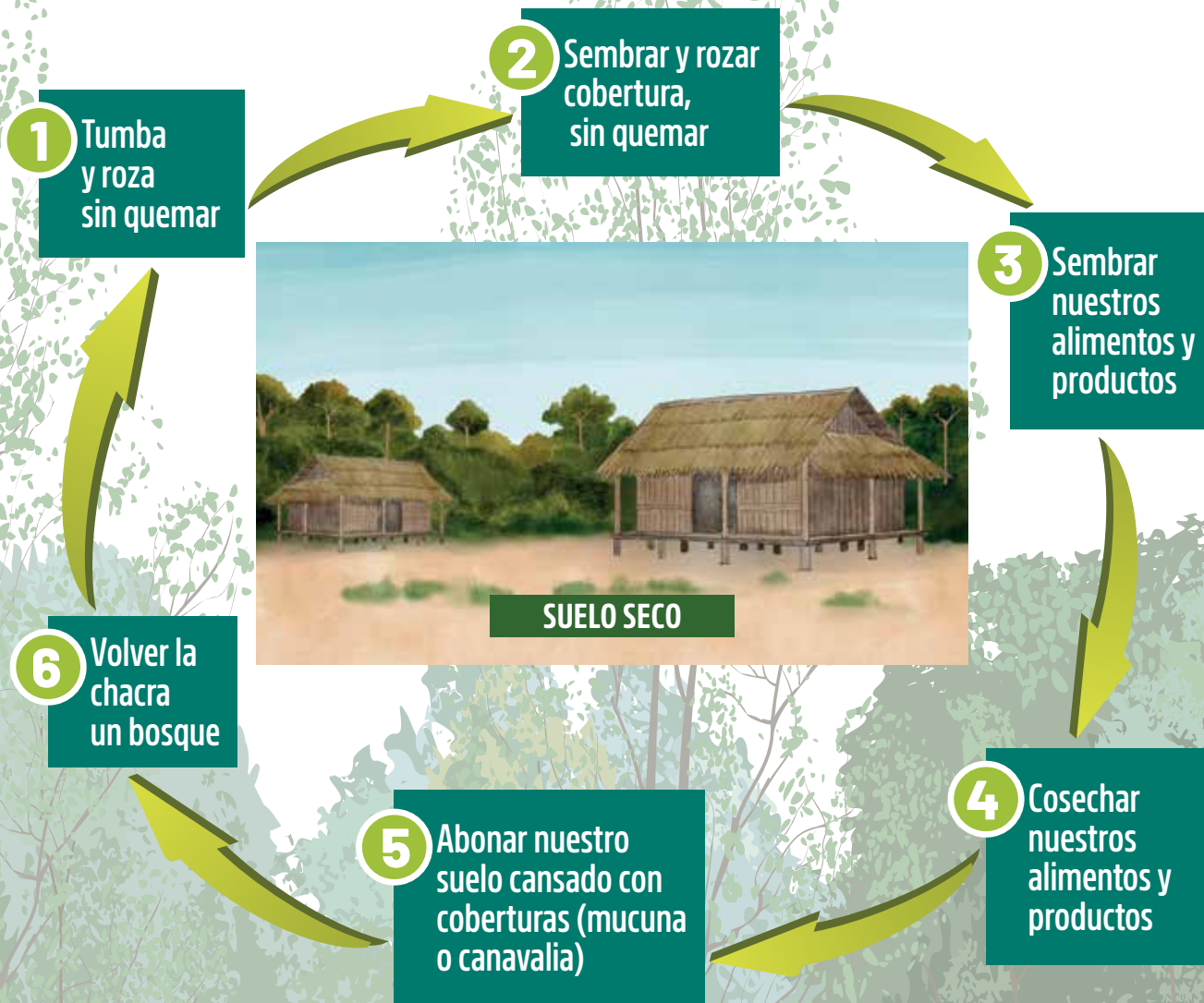


Sembrar la cobertura entre los huachos del cultivo ya establecido



Se debe podar para evitar que los brazos o guías se enreden en el cultivo. Cuando la cobertura se encuentre en floración realizar la roza **SIN QUEMAR** para sembrar nuevos cultivos.

5. ¿Cómo mejoro mi suelo cansado con agricultura natural?



6. ¿De donde obtener las semillas de cobertura?

Para producir nuestras semillas de canavalia y mucuna debemos sembrar parcelas en donde no hagamos poda ni roza. La dejemos treparse, para que produzca vainas y luego buenas semillas.



Es importante recoger las semillas y guardarlas en frascos de vidrio registrando la luna y mes en las que las cosechamos.



También podemos realizar intercambios dentro de la comunidad, para obtener semillas de coberturas y otras semillas para nuestra alimentación.

7. El suelo se cuida, no se quema

Nuestra chacra vive gracias al suelo

Cuando quemamos, el suelo pierde su fuerza, se seca y ya no guarda agua.

Si cuidamos el suelo, nos da buena comida

Al no quemar, dejamos que las plantas lo protejan. Usamos coberturas como la mucuna o la canavalia para que el suelo se alimente, se mantenga húmedo y vuelva a tener vida.



Quemar es más rápido, pero daña.
No quemar es cuidar el futuro.

8. Las semillas son vida, hay que cuidarlas

Las semillas no son solo para sembrar, también son parte de nuestra historia

Con nuestras semillas criollas y nativas, sembramos como lo hacían nuestros abuelos.



Para cuidarlas:

- > No hay que mezclarlas con semillas compradas.
- > Se deben guardar limpias, secas y en frascos de vidrio.
- > Hay que anotar el mes y la luna en que las cosechamos.

Cuando cuidamos nuestras semillas, cuidamos nuestra comida.

9. Trabajamos mejor si trabajamos juntos

La chacra mejora cuando la cuidamos entre todos

Si compartimos las semillas, organizamos mingas y conversamos sobre cómo está el suelo, aprendemos juntos.

Sembrar juntos es más fácil

- › Hacemos la roza sin quemar.
- › Compartimos nuestras recetas y semillas.
- › Contamos lo que aprendemos y escuchamos a los demás.

Una comunidad unida
tiene una chacra
más fuerte y una comida
más segura.





AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

**COBERTURAS VEGETALES Y SEMILLAS
EN LA C.N. SANTA TERESITA**

Con apoyo de



Climate and
Land Use Alliance



centro
bartolomé
de las casas