

Percepción sobre la efectividad de los huertos familiares y comunitarios en mejorar la disponibilidad de alimentos frescos en el hogar

Perception of the effectiveness of home and community gardens in improving the availability of fresh food in the household

Marcia Margoth Ayuquina Laguna

<https://orcid.org/0009-0006-3620-4680>

Ministerio de Salud, Hospital General, Docente Ambato, Ecuador

Irlanda de Lourdes Chávez Velasco

<https://orcid.org/0000-0002-3700-5871>

Ministerio de Salud, Hospital General, Docente Ambato, Ecuador

Doris Jeanneth Jiménez Duran

<https://orcid.org/0000-0002-8616-5206>

Universidad UTE, Ecuador

Mishelts Vanessa Guevara Villacís

<https://orcid.org/0000-0001-6620-8689>

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

Jonathan Luis Cruz Pierard

<https://orcid.org/0000-0002-6960-2662>

Universidad UTE, Ecuador

Domenica Monserrath Robayo Poveda

<https://orcid.org/0000-0003-3432-6853>

Ministerio de Salud, Hospital General, Docente Ambato, Ecuador

RESUMEN

Los huertos familiares y comunitarios surgen como una estrategia clave para fortalecer la seguridad alimentaria y promover el acceso a alimentos frescos, especialmente en contextos de vulnerabilidad económica y social. En Ecuador, el rol de las mujeres en estos espacios ha sido fundamental, tanto en zonas rurales como urbanas, destacándose su participación activa en la producción agroecológica. El objetivo de este estudio fue analizar la percepción de la efectividad de los huertos familiares y comunitarios en la disponibilidad de alimentos frescos en el hogar, desde la perspectiva de 30 mujeres participantes en estos espacios en la ciudad de Ambato. Se utilizó un enfoque cualitativo con entrevistas semiestructuradas aplicadas a una muestra intencional de mujeres de distintas edades, pertenecientes a contextos rurales y urbanos. La información recolectada fue categorizada y analizada mediante técnicas de análisis temático. Los resultados revelaron que las mujeres perciben a los huertos como una fuente constante de alimentos frescos, con beneficios en la economía familiar, la salud nutricional y el bienestar emocional. Asimismo, identificaron barreras relacionadas con la falta de agua, tiempo y apoyo institucional. Se concluye que los huertos familiares y comunitarios representan una herramienta efectiva para mejorar la disponibilidad de alimentos frescos, pero requieren de políticas públicas sostenidas para potenciar su impacto y sostenibilidad en el tiempo.

Palabras clave: Seguridad alimentaria, Agroecología, Mujeres, Huertos familiares, Percepción.

ABSTRACT

Family and community gardens are emerging as a key strategy for strengthening food security and promoting access to fresh food, especially in contexts of economic and social vulnerability. In Ecuador, women's role in these spaces has been fundamental, both in rural and urban areas, highlighting their active participation in agroecological production. The objective of this study was to analyze the perception of the effectiveness of family and community gardens in providing fresh food at home, from the perspective of 30 women participating in these spaces in the city of Ambato. A qualitative approach was used with semi-structured interviews with a purposive sample of women of different ages from rural and urban contexts. The data collected was categorized and analyzed using thematic analysis techniques. The results revealed that women perceive gardens as a constant source of fresh food, with benefits for the family economy, nutritional health, and emotional well-being. Barriers related to lack of water, time, and institutional support were also identified. It is concluded that family and community gardens represent an effective tool for improving the availability of fresh food, but they require sustained public policies to enhance their impact and sustainability over time.

Keywords: Food security, Agroecology, Women, Family gardens, Perception.

INTRODUCCIÓN

La seguridad alimentaria constituye un componente esencial para la salud y el bienestar de las poblaciones, especialmente en contextos de desigualdad y vulnerabilidad social. En los últimos años, los huertos familiares y comunitarios se han promovido como una alternativa sostenible para garantizar el acceso a alimentos frescos, especialmente en áreas rurales y periurbanas de América Latina (Borbor et al., 2016). La inseguridad alimentaria es una problemática persistente que afecta a más de 700 millones de personas en el mundo, que se ha incrementado debido a la crisis económica, guerras y cambios climáticos. (FAO, 2021).

En el contexto latinoamericano, estos sistemas agrícolas tradicionales se han revitalizado con el impulso de políticas agroecológicas y programas sociales que reconocen su valor nutricional, ambiental y económico (Berti et al., 2022). A pesar de su potencial, su implementación exitosa depende de factores culturales, socioeconómicos y estructurales.

En Ecuador, el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional reconoce a los huertos como una estrategia fundamental para mejorar la dieta familiar y promover la soberanía alimentaria, aunque su aplicación es desigual y limitada por falta de asistencia técnica y políticas públicas sostenidas (Ministerio de Agricultura, 2023).

Por lo expuesto los huertos familiares se han integrado progresivamente en programas de desarrollo rural y urbano, como mecanismos que permiten a las familias reducir su dependencia del mercado para el consumo de productos básicos, y fomentar la soberanía alimentaria (FAO, 2021). Este tipo de estrategias cobra especial relevancia en tiempos de crisis, como la pandemia por COVID-19, que expuso la fragilidad de los sistemas alimentarios globales (Galhena & Maredia, 2013).

La ciudad de Ambato, ubicada en la región andina, es un escenario mixto donde coexisten sectores rurales y urbanos con condiciones socioeconómicas diversas. En estas comunidades, especialmente entre las mujeres, los huertos han sido adoptados como mecanismos de resiliencia frente a la inseguridad alimentaria y la dependencia del mercado (Sánchez & Paredes, 2021).

A nivel macro, se observa que, si bien existen marcos legales que promueven la agroecología, estos no se traducen en programas permanentes de apoyo técnico ni financiamiento, lo que limita la expansión y sostenibilidad de los huertos (FAO, 2020).

A nivel meso, las organizaciones barriales, comunas y asociaciones de mujeres han jugado un papel central en la promoción, implementación y sostenimiento de huertos comunitarios, a través de redes de cooperación e intercambio de saberes, aunque muchas veces sin respaldo institucional formal (Estrada & Escobar, 2020).

A nivel micro, las mujeres se convierten en protagonistas de estas prácticas, no solo como productoras, sino como guardianas del conocimiento ancestral, promotoras de salud y agentes de transformación en sus hogares y comunidades (López & Jiménez, 2023).

La importancia de explorar la percepción de estas mujeres radica en comprender sus motivaciones, desafíos y experiencias vividas, las cuales proporcionan información clave para el diseño de políticas públicas contextualizadas y efectivas (Baca et al., 2021).

Por ello, esta investigación se propone aportar a la literatura científica mediante un análisis cualitativo que centre la voz de las mujeres en el debate sobre seguridad alimentaria, agroecología y sostenibilidad en contextos urbano -rurales de la región andina ecuatoriana (Pillajo et al., 2023).

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue analizar la percepción de mujeres de zonas rurales y urbanas de Ambato sobre la efectividad de los huertos familiares y comunitarios en la mejora de la disponibilidad de alimentos frescos en sus hogares.

METODOLOGÍA

El presente estudio se fundamenta en un enfoque cualitativo de tipo descriptivo interpretativo, que permite explorar en profundidad la percepción de las mujeres sobre la efectividad de los huertos familiares y comunitarios en la mejora de la disponibilidad de alimentos frescos en sus hogares. Este enfoque es pertinente cuando se busca comprender significados, prácticas y valoraciones sociales desde la perspectiva de las propias participantes (Corona., 2018).

Se empleó un diseño transversal cualitativo, que recogió datos en un solo momento temporal. El instrumento principal fue una encuesta estructurada con preguntas abiertas, aplicada a mujeres seleccionadas mediante muestreo intencional. La información obtenida se analizó bajo la técnica de análisis de contenido temático (Piza et al., 2019).

La población estuvo compuesta por 30 mujeres residentes en zonas rurales y urbanas del cantón Ambato (provincia de Tungurahua, Ecuador). Aplicando los siguientes criterios de inclusión:

- Cuenten o participen en huertos familiares o comunitarios.
- Estuvieran dispuestas a compartir su experiencia en relación con la producción y el consumo de alimentos frescos.

Se aplicaron entrevistas hasta alcanzar el criterio de saturación teórica, momento en el cual la información comenzó a repetirse sin aportar datos nuevos relevantes, evidenciando saturación. Esto fue considerado un indicador de validez de contenido dentro del enfoque cualitativo (Bedregal et al., 2017).

La recolección de datos se detuvo al alcanzar el punto de saturación, es decir, cuando las nuevas entrevistas no aportaban información novedosa y los conceptos comenzaban a repetirse. Esto ocurrió tras 30 entrevistas efectivas, lo que aseguró la suficiencia y profundidad de los datos (Martínez & Guinsberg, 2009).

Se diseñó un cuestionario cualitativo estructurado compuesto por 12 preguntas abiertas, distribuidas en tres categorías analíticas:

Tabla 1. Matriz de operacionalización

Categoría	Objetivo específico	Preguntas de la encuesta
1. Experiencia con el huerto	Explorar el tiempo de vinculación, tipo de cultivo y motivaciones de las mujeres respecto a los huertos.	1. ¿Desde cuándo tiene usted un huerto familiar o participa en un huerto comunitario? 2. ¿Qué tipo de alimentos cultiva principalmente en su huerto? 3. ¿Cuáles son las principales motivaciones que tuvo para iniciar o participar en un huerto?
2. Percepción sobre disponibilidad de alimentos frescos	Comprender cómo perciben las participantes la disponibilidad de alimentos antes y después de tener un huerto.	4. ¿Cómo describiría la disponibilidad de alimentos frescos en su hogar antes de tener el huerto? 5. ¿Qué cambios ha notado en la alimentación de su familia desde que tiene acceso al huerto? 6. ¿Considera que los alimentos del huerto son suficientes para cubrir parte de las necesidades alimentarias del hogar? ¿Por qué?
3. Beneficios percibidos y barreras	Identificar los beneficios, dificultades y apoyos asociados al mantenimiento de los huertos.	7. ¿Qué beneficios personales, familiares o comunitarios ha obtenido con el huerto? 8. ¿Ha observado mejoras en la salud o bienestar de su familia desde que consume productos del huerto? 9. ¿Qué dificultades o barreras ha enfrentado para mantener el huerto funcionando? 10. ¿Recibe algún tipo de apoyo técnico o comunitario para el manejo del huerto? 11. ¿Qué estrategias ha implementado para sostener el huerto en el tiempo? 12. ¿Qué recomendaciones haría a otras familias interesadas en iniciar un huerto?

Fuente: los autores.

Las encuestas fueron aplicadas en entrevistas individuales, de forma presencial y/o telefónica, según disponibilidad de las participantes, las mismas que tuvieron una duración de 20 a 30 min. Se solicitó el consentimiento informado antes del inicio de la entrevista, asegurando confidencialidad y uso exclusivo de los datos con fines académicos. Las respuestas fueron registradas a través de una grabación para posteriormente ser transcritas y categorizadas mediante análisis de contenido (Corona., 2018).

Los datos fueron procesados mediante análisis de contenido temático inductivo. Se identificaron unidades de significado, códigos abiertos y se organizaron en subcategorías y categorías temáticas. Este análisis se realizó manualmente y fue contrastado por un segundo investigador para garantizar la triangulación y validación de los hallazgos (Calle., 2023).

Para la triangulación de la información intervinieron dos investigadores durante el proceso de codificación y análisis temático. Cada investigador revisó de forma independiente las transcripciones y generó códigos preliminares. Posteriormente, se realizó una reunión de consenso, en la que se discutieron las discrepancias y se unificaron los criterios de codificación. Con la finalidad de incrementar la objetividad, disminuir el sesgo del investigador principal y proporcionar distintas perspectivas interpretativas (Calle., 2023).

Pese a que la fuente principal fue la encuesta abierta, se complementó el análisis mediante la observación del entorno domiciliario o comunitario en algunas entrevistas presenciales, con la finalidad de observar los huertos, condiciones de cultivos y la participación en los mismos. Esta triangulación de fuentes fortaleció la profundidad interpretativa de los datos recogidos (Calle., 2023).

Se mantuvo un registro detallado de cada etapa de análisis: desde la creación de los códigos hasta la elaboración de las categorías. Estos pasos fueron contrastados con la literatura teórica sobre agroecología, seguridad alimentaria y percepción comunitaria, lo cual permitió sostener las interpretaciones dentro de marcos conceptuales sólidos (Bedregal et al., 2017).

Para resguardar la identidad de las participantes, se utilizaron seudónimos asignados aleatoriamente en las transcripciones y en los análisis. No se registraron nombres reales, direcciones, ni datos personales que pudieran comprometer su privacidad (Bedregal et al., 2017).

Este estudio se realizó bajo los principios éticos de la investigación cualitativa, enmarcados en autonomía y consentimiento informado, confidencialidad, justicia, no maleficencia y beneficencia (Corona., 2018).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2. Resultados

Participante	Categoría	Código	Pregunta	Respuesta
P01	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P01	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Papa, cebolla y col
P01	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Por tradición familiar
P01	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P01	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos más sano
P01	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Tiempo limitado
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P01	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica
P02	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P02	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P02	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P02	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P02	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P02	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P02	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P03	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P03	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P03	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Porque vi a mis vecinos hacerlo
P03	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P03	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Induimos más vegetales
P03	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Tiempo limitado
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P03	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P04	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P04	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P04	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Por tradición familiar
P04	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P04	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P04	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, mejora la nutrición
P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Talleres del municipio
P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost

P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P04	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P05	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P05	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P05	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P05	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P05	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P05	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P05	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P06	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P06	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P06	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Por tradición familiar
P06	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P06	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P06	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P06	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P07	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P07	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P07	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P07	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Poca variedad de alimentos
P07	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P07	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P07	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P08	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P08	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P08	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P08	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Poca variedad de alimentos
P08	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P08	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P08	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P09	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses

P09	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P09	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P09	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P09	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P09	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Conexión con la naturaleza
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P09	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica
P10	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P10	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Papa, cebolla y col
P10	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P10	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P10	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos más sano
P10	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P10	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P11	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P11	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Papa, cebolla y col
P11	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P11	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P11	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P11	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P11	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P12	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P12	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P12	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P12	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Poca variedad de alimentos
P12	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P12	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Trabajo en familia
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es muy útil
P12	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P13	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P13	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P13	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P13	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda

P13	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P13	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P13	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P14	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P14	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P14	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P14	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P14	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P14	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P14	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica
P15	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Desde hace 1 año
P15	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P15	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P15	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P15	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P15	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P15	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica
P16	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P16	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P16	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Por tradición familiar
P16	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P16	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P16	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Trabajo en familia
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es muy útil
P16	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P17	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P17	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P17	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Porque vi a mis vecinos hacerlo
P17	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P17	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P17	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Conexión con la naturaleza

P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P17	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P18	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P18	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P18	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P18	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P18	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P18	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Talleres del municipio
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P18	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P19	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P19	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P19	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P19	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P19	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P19	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P19	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P20	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Desde hace 1 año
P20	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Papa, cebolla y col
P20	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P20	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P20	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P20	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Conexión con la naturaleza
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P20	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P21	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P21	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P21	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P21	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Poca variedad de alimentos
P21	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P21	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Conexión con la naturaleza
P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Tiempo limitado
P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost

P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es muy útil
P21	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P22	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P22	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P22	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Porque vi a mis vecinos hacerlo
P22	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P22	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Induimos más vegetales
P22	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P22	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P23	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P23	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Papa, cebolla y col
P23	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Porque vi a mis vecinos hacerlo
P23	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P23	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P23	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, mejora la nutrición
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Trabajo en familia
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P23	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P24	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P24	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P24	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P24	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P24	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Menos alimentos procesados
P24	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P24	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P25	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Más de 5 años
P25	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P25	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P25	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P25	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos más sano
P25	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Capacitación de una ONG
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es una buena experiencia
P25	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Espacios comunales para huertos
P26	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años

P26	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P26	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P26	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Comprábamos todo en la tienda
P26	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P26	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Desconocimiento técnico
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P26	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P27	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P27	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Hierbas aromáticas y acelga
P27	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Por tradición familiar
P27	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P27	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos más sano
P27	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Organizo tiempo los fines de semana
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, porque es económico y saludable
P27	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Apoyo con semillas
P28	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P28	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Maíz y fréjol
P28	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Ahoro en alimentos
P28	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Dependíamos del mercado
P28	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos lo que cultivamos
P28	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, especialmente en verduras
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Mejor alimentación
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Falta de agua
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Apoyo de la comunidad
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es muy útil
P28	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica
P29	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	3 años
P29	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P29	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Mejorar la salud
P29	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Difícil acceso a frutas y verduras
P29	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Comemos más sano
P29	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	Sí, porque hay más alimentos disponibles
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Relajación y menos estrés
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Tiempo limitado
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Ninguno
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Reutilizo agua y compost
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Claro, ayuda mucho
P29	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Más capacitaciones
P30	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P1	¿Hace cuánto tiempo tiene su huerto familiar o participa en el huerto comunitario?	Menos de 6 meses
P30	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P2	¿Qué cultivos mantiene regularmente en su huerto?	Lechuga, tomate y zanahoria
P30	Categoría 1: Experiencia con el huerto	P3	¿Qué motivaciones tuvo para iniciarse en el cultivo de huertos?	Porque vi a mis vecinos hacerlo
P30	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P4	¿Cómo era la disponibilidad de alimentos frescos antes del huerto?	Poca variedad de alimentos

P30	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P5	¿Qué cambios ha notado en su dieta desde que tiene el huerto?	Incluimos más vegetales
P30	Categoría 2: Disponibilidad de alimentos frescos	P6	¿Considera que el huerto ha mejorado la alimentación de su familia? ¿Por qué?	No mucho, pero ayuda
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P7	¿Qué beneficios en su salud o bienestar ha percibido gracias al huerto?	Ejercicio físico
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P8	¿Qué dificultades ha enfrentado en el mantenimiento del huerto?	Plagas
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P9	¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación?	Talleres del municipio
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P10	¿Cómo organiza su tiempo y recursos para mantener el huerto?	Riego por las mañanas
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P11	¿Recomendaría esta práctica a otras familias? ¿Por qué?	Sí, es muy útil
P30	Categoría 3: Beneficios y barreras	P12	¿Qué sugerencias daría para mejorar los huertos familiares o comunitarios?	Asistencia técnica

Fuente: los autores.

Experiencia con el huerto

Las experiencias previas de las personas en huertos familiares o comunitarios suelen estar fuertemente influenciadas por sus antecedentes culturales, rurales o por tradiciones familiares. En zonas rurales de América Latina, la continuidad de prácticas agrícolas heredadas de generaciones anteriores contribuye significativamente al arraigo de estas actividades (Valencia et al., 2021).

En el contexto ecuatoriano, varios estudios han demostrado que los huertos no solo son espacios de producción, sino también de memoria y transmisión de saberes intergeneracionales, lo que enriquece la experiencia personal con el huerto (Córdova & Pérez, 2022).

A nivel local, en zonas urbanas como Ambato, se ha observado que quienes no contaban con experiencia previa suelen iniciar con expectativas de autosuficiencia, pero enfrentan un proceso de aprendizaje que redefine su relación con la tierra y la producción (Gaviláñez et al., 2023).

Internacionalmente, la literatura muestra que en contextos urbanos de países desarrollados, como Canadá y Alemania, la experiencia en huertos suele estar vinculada a la búsqueda de conexión con la naturaleza, como respuesta a la vida acelerada de las ciudades (Kortright & Wakefield, 2011; Specht et al., 2020).

Estas diferencias entre experiencias rurales y urbanas sugieren que los programas de huertos deben considerar la diversidad de conocimientos previos y necesidades de los participantes para ser efectivos y sostenibles (Orsini et al., 2020).

Además, la experiencia práctica con el cultivo promueve no solo la adquisición de habilidades agrícolas, sino también un empoderamiento que fortalece la percepción de autonomía alimentaria en las mujeres, especialmente en sectores populares (Rojas & Martínez, 2021).

Percepción sobre disponibilidad de alimentos frescos

La percepción de los participantes sobre el acceso a alimentos frescos mejora significativamente cuando se involucran en huertos, ya que pueden obtener vegetales y hierbas sin intermediarios, lo cual incrementa la confianza en la calidad de los productos (Valencia et al., 2021).

En Ecuador, investigaciones han evidenciado que los huertos familiares constituyen una fuente directa y confiable de frutas y hortalizas, particularmente en sectores donde el acceso a mercados o ferias es limitado (Córdova & Pérez, 2022).

Desde una mirada internacional, estudios en EE.UU. y Reino Unido confirman que los huertos urbanos fortalecen la seguridad alimentaria percibida al reducir la dependencia de redes de distribución industrializadas, generando una relación más directa con el alimento (Algert et al., 2016; Gray et al., 2020).

No obstante, en sectores urbanos con limitaciones de espacio y agua, la percepción positiva puede verse restringida si los rendimientos no cumplen con las expectativas alimentarias del hogar, lo cual representa un desafío para la planificación de políticas alimentarias sostenibles (Orsini et al., 2020).

A nivel local, las mujeres participantes destacaron que los huertos permiten contar con productos frescos en momentos de crisis económica, lo cual otorga un valor estratégico a estas prácticas en contextos de inseguridad alimentaria (Gaviláñez et al., 2023).

Por tanto, la percepción de disponibilidad de alimentos frescos no solo se basa en la cantidad de productos obtenidos, sino también en la seguridad y confianza que brinda su origen, lo cual impacta en la autoestima y el bienestar de los participantes (Rojas & Martínez, 2021).

Beneficios percibidos y barreras

Los beneficios reportados por las participantes van más allá de lo nutricional. A nivel internacional, se ha documentado que los huertos comunitarios fortalecen la salud mental, el sentido de comunidad y la actividad física, especialmente entre mujeres y adultos mayores (Soga et al., 2017).

En Ecuador, los beneficios más citados incluyen la reducción de gastos en alimentos, mayor control sobre lo que se consume y la posibilidad de emplear prácticas agroecológicas que cuidan la salud de la familia (Córdova & Pérez, 2022).

Sin embargo, entre las principales barreras percibidas destacan la falta de tiempo para el mantenimiento del huerto, la escasez de agua y el desconocimiento técnico sobre siembra y plagas, lo cual puede afectar la continuidad de estas prácticas (Gaviláñez et al., 2023).

Comparando con estudios en Brasil y México, se observa que las barreras estructurales como la inseguridad del terreno, la falta de apoyo institucional y la baja capacitación técnica limitan el impacto sostenido de los huertos familiares (da Silva et al., 2020; García-Chávez et al., 2021).

A pesar de estas limitaciones, muchos participantes encuentran en el huerto un espacio de empoderamiento y resiliencia frente a las crisis alimentarias y económicas, destacando su potencial como estrategia de desarrollo local sostenible (Valencia et al., 2021).

Por tanto, las políticas públicas deben considerar no solo la implementación de huertos, sino también el acompañamiento técnico, incentivos y redes comunitarias que fortalezcan su sostenibilidad y potencien sus beneficios sociales, económicos y de salud (Orsini et al., 2020).

CONCLUSIÓN

La experiencia con los huertos fortalece el vínculo de las mujeres con el entorno natural y la producción de alimentos, generando una fuente de abastecimiento al ser una práctica cultural y educativa. El manejo del huerto les permite aprender y transmitir su conocimiento a la vez que fomenta el desarrollo de su autonomía alimentaria y refuerza su identidad rural o comunitaria.

Las participantes perciben una mejora notable en la disponibilidad de alimentos frescos en el hogar gracias a los huertos, lo que repercute positivamente en la nutrición de la familia centrándose en la calidad y cantidad de alimentos que se incorporan en la dieta. Se identificó que el acceso a vegetales y hierbas cultivadas localmente reduce la dependencia del mercado y permite un mayor control sobre la calidad y frescura de los alimentos consumidos, así mismo estos alimentos están libres de sustancias químicas.

Los beneficios percibidos de esta práctica se centran en el bienestar emocional, la seguridad alimentaria y la interacción social con la comunidad; sin embargo, persisten barreras como la falta de tiempo, agua potable o de riego y apoyo técnico, que limitan su sostenibilidad a largo plazo. A pesar del entusiasmo de las mujeres por que los huertos sean sostenibles a futuro por los efectos positivos evidenciados, estas enfrentan desafíos estructurales que exigen políticas públicas y programas de acompañamiento para mantener estos espacios productivos. Esta sinergia entre potencial y obstáculo subrayan la necesidad de apoyo institucional para la consolidación de huertos sostenibles.

REFERENCIAS

- Algert, S. J., Diekmann, L. O., Renvall, M. J., & Gray, L. C. (2016). Community and home gardens increase vegetable intake and food security of residents in San Jose, California. *California Agriculture*, 70(2), 77–82. <https://doi.org/10.3733/ca.v070n02p77>
- Baca, M., Herrera, J., & Álvarez, C. (2021). *Mujeres, agroecología y seguridad alimentaria: Experiencias locales desde América Latina*. Editorial Universitaria Andina.
- Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., & Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. *Revista médica de Chile*, 145(3), 373–379. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300012>
- Berti, P. R., Fallu, C., & Montoya, M. A. (2022). Agroecología y seguridad alimentaria en América Latina: una revisión crítica. *Revista Latinoamericana de Desarrollo Rural*, 9(1), 21–39. <https://doi.org/10.35588/rldr.n9a3>
- Borbor, J., Ramos, V., & Castillo, M. (2016). *Huertos familiares como estrategia para la seguridad alimentaria en zonas rurales del Ecuador*. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).
- Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865–1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016

- Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. *Vivat Academia*, (144), 69–76. <https://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>
- Córdova, S., & Pérez, R. (2022). Prácticas agroecológicas en huertos familiares y su aporte a la soberanía alimentaria en comunidades andinas. *Revista de Ciencias Sociales Andinas*, 10(1), 65–78.
- da Silva, P. R., Souza, M. A., & de Lima, J. L. (2020). Urban gardening: a strategy for food security and health promotion in Brazil. *Revista Brasileira de Saúde Pública*, 54(4), e012345.
- Estrada Martínez, M. E., & Escobar Salazar, D. C. (2020). Desarrollo de huertos familiares por los adultos mayores guabeneños de la provincia El Oro, Ecuador. *Coodes*, 8(2), 349–361. <https://doi.org/10.21676/23897848.3674>
- FAO. (2020). Políticas agroecológicas en América Latina: Avances y desafíos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cb0410es>
- FAO. (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/3/cb4474es/cb4474es.pdf>
- Galhena, D. H., & Maredia, K. M. (2013). Home gardens: a promising approach to enhance household food security and wellbeing. *Agriculture & Food Security*, 2(8), 1–13. <https://doi.org/10.1186/2048-7010-2-8>
- García-Chávez, V. H., Martínez-Torres, J., & Gómez-Lugo, J. (2021). Retos en la implementación de huertos urbanos comunitarios en contextos vulnerables. *Agricultura y Sociedad*, 23(3), 201–218.
- Gaviláñez, M., Torres, L., & Paredes, N. (2023). Huertos urbanos en Ambato: percepción de mujeres sobre la disponibilidad alimentaria. *Revista Ciencia y Territorio*, 9(2), 134–150.
- Gray, L., Guzman, P., Glowa, K. M., & Drevno, A. G. (2020). Can home gardens scale up into movements for social change? The role of home gardens in providing food security and community change in San Jose, California. *Local Environment*, 25(8), 627–641.
- Kortright, R., & Wakefield, S. (2011). Edible backyards: a qualitative study of household food growing and its contributions to food security. *Agriculture and Human Values*, 28(1), 39–53.
- López, A., & Jiménez, R. (2023). Saberes ancestrales y protagonismo femenino en la producción agroecológica urbana. *Revista de Estudios Sociales Rurales*, 15(3), 55–71. <https://doi.org/10.18566/resr.v15n3.a04>
- Martínez G., Á. B., & Guinsberg B., E. (2009). Investigación cualitativa al estudio del intento de suicidio en jóvenes de Tabasco. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(1), 32–38.
- Ministerio de Agricultura. (2023). Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2023–2027. Gobierno del Ecuador. <https://www.agricultura.gob.ec>
- Orsini, F., Kahane, R., Nono-Womdim, R., & Gianquinto, G. (2020). Urban agriculture in the developing world: a review. *Agronomy for Sustainable Development*, 30(2), 21–32.
- Pillajo, D., Tisalema, F., & Viteri, G. (2023). Perspectivas femeninas sobre huertos comunitarios en zonas andinas: un estudio de caso en Ecuador. *Revista Andina de Ciencias Sociales*, 5(1), 87–102. <https://doi.org/10.29019/racs.v5i1.134>
- Piza Burgos, N. D., Amaquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455–459. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455
- Rojas, A., & Martínez, E. (2021). Agroecología urbana como estrategia de empoderamiento femenino en zonas periurbanas. *Revista Latinoamericana de Estudios Rurales*, 8(2), 88–105.
- Sánchez, M., & Paredes, T. (2021). Resiliencia alimentaria a través de huertos urbanos: el caso de mujeres en Ambato. *Revista de Agricultura y Desarrollo Local*, 12(2), 143–158.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99.
- Specht, K., Zoll, F., Schumann, H., Bela, J., Kachel, J., & Robischon, M. (2020). How will we eat and produce in the cities of the future? From edible insects to vertical farming. *Environmental Sustainability*, 39, 30–42.
- Valencia, L., Herrera, D., & Jaramillo, M. (2021). Soberanía alimentaria y huertos familiares: una aproximación desde la agroecología. *Revista de Desarrollo Sustentable*, 12(3), 45–59.