



---

*un libro módulo*

---

# Alimentos y Agricultura

Descripción general de los *Libros módulo* pertinentes



*nivel: intermedio*

# Alimentos y Agricultura

Descripción general de los *Libros módulo* pertinentes

*Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.*

*Para ver una copia de esta licencia, visite*

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.



Adaptado de varias publicaciones de *Practical Action*  
con permiso amablemente concedido

Esta edición fue publicada en el Reino Unido en 2026 por MissionAssist

Copyright © 2026 MissionAssist

Se permite la reproducción y otro uso de los materiales  
MissionAssist sin fines lucrativos.

Material de *Practical Action* puede usarse libremente  
(uso comercial inclusive).

Este libro es uno de la serie  
*Libros Módulo*  
producida por MissionAssist

483 Green Lanes  
London  
N13 4BS  
Reino Unido



  
**MissionAssist**  
sirviendo a las misiones del mundo  
desde casa

[www.missionassist.org.uk](http://www.missionassist.org.uk)  
[www.shellbooks.org](http://www.shellbooks.org)

# Alimentos y Agricultura

## Descripción general de los *Libros módulo* pertinentes

A nivel mundial, se estima que el 70% de la población mundial se alimenta con alimentos de origen local. La mayoría de estos se cultivan en pequeñas granjas familiares, que abarcan una superficie promedio de aproximadamente dos hectáreas.

Muchos agricultores a pequeña escala intentan producir no solo suficiente comida para alimentar a sus familias, sino también un poco más para vender en los mercados locales, con el fin de obtener algunos ingresos para cubrir sus necesidades como jabón, medicinas, artículos domésticos y cuotas escolares.

## **Desafíos alimentarios en un mundo cambiante**

Actualmente, hay más de mil millones de personas en el mundo que no tienen suficiente comida. Los agricultores a pequeña escala tienen un papel esencial para asegurar alimentos suficientes para una población mundial que está a punto de aumentar aún más.

Sin embargo, la vida para muchos de estos agricultores es cada vez más difícil. La degradación de la tierra, el cambio climático y la crisis financiera mundial tienen un impacto negativo en la agricultura a pequeña escala en todo el mundo.

En nuestro Libro módulo *Cómo afrontar el cambio climático: Consejos para agricultores*, hemos dado consejos útiles para que los agricultores obtengan los mejores resultados de todo su esfuerzo. En el presente libro pasamos a la cosecha de cultivos y a cómo la reducción de pérdidas después de la cosecha aumenta la cantidad de alimentos disponible para comer o vender.

Analizamos:

- el mejor momento para cosechar sus cultivos
- cómo conservar y almacenar sus cultivos
- cómo evitar las plagas en sus cultivos después de la cosecha
- el procesamiento de alimentos
- el uso de la información del mercado para decidir si y dónde vender sus productos
- cómo reducir los daños o las pérdidas durante el transporte

Esperamos que cada Libro módulo listado, como *La manera más fácil de cosechar frutas* (página 5), ayude a su manera a apoyar a los agricultores y procesadores de alimentos, de los que dependen las generaciones actuales y futuras para un suministro fiable de productos sabrosos y nutritivos.

Puede descargar gratuitamente los Libros modulo desde:

<https://ma.shellbooks.org>.

Una función “Búsqueda” está disponible en la web: solo tiene que hacer clic en la lupa (Q, en la esquina superior derecha de la página principal) y escribir una palabra clave o título para buscar en todo el sitio web.

# Cosecha y transporte de su cosecha



Es importante cosechar el cultivo cuando tenga el mayor valor económico y nutricional. Es especialmente importante evitar pérdidas por productos demasiado maduros. Asegúrese de que el cultivo no se dañe durante la cosecha. Después de la cosecha, clasifique el cultivo para eliminar cualquier componente enfermo o dañado.

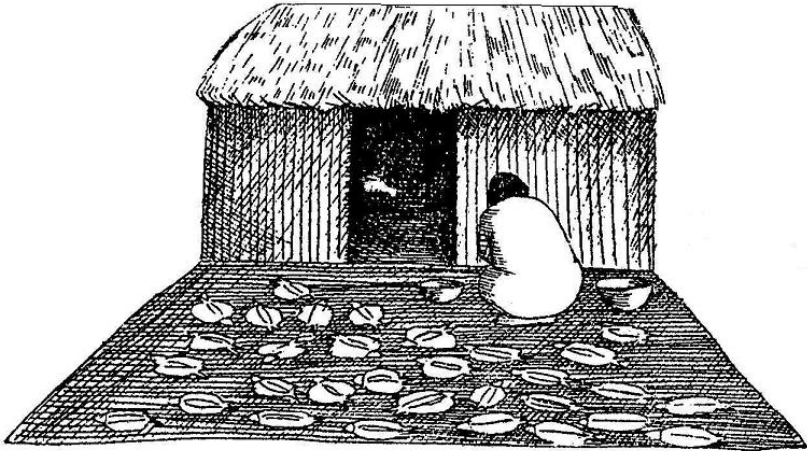
Si necesita transportar su cultivo a otro lugar, asegúrese de cargarlo, apilarlo y moverlo con cuidado para reducir el riesgo de pérdida o daño durante el transporte.

## *La manera más fácil de cosechar frutas*

Algunos métodos para cosechar fruta de árboles altos pueden ser peligrosos y dañar la fruta. Utilice un contenedor al extremo de un palo largo para reducir el riesgo para usted y la fruta. Si recoge fruta muy pesada, como la fruta del pan o la yaca, protéjase también la cabeza.

## Secado y conservación de cultivos

Es importante poder secar sus cultivos y hay diferentes formas de hacerlo, pero la más sencilla es aprovechar el calor del sol.



*Pescado sobre esteras, secándose al sol.*

### *Conservación de alimentos*

Una tienda de secado se puede utilizar para secar frutas y hortalizas; también depende del calor solar. Los alimentos deshidratados se pueden conservar durante mucho tiempo tras ser cosechados y se pueden vender en cualquier momento del año en el mercado.

### *Cómo conservar mangos y otras frutas*

Este libro menciona algunas formas de conservar fruta cuando está disponible para comer fuera de temporada.

## Almacenamiento de alimentos

Hay tres Libros módulo que examinan el enfriamiento por evaporación como un medio para conservar frutas y verduras:

### *Enfriamiento por evaporación 1: Varios*

El libro 1 ofrece una descripción general del enfriamiento por evaporación y los diversos diseños de refrigeradores que se pueden utilizar para conservar frutas y verduras.

### *Enfriamiento por evaporación 2: Olla zeer*

El libro 2 explica cómo hacer un refrigerador de olla zeer, que puede mantener los alimentos frescos hasta 20 días en temperaturas extremadamente altas.

### *Enfriamiento por evaporación 3: Cámara de enfriamiento*

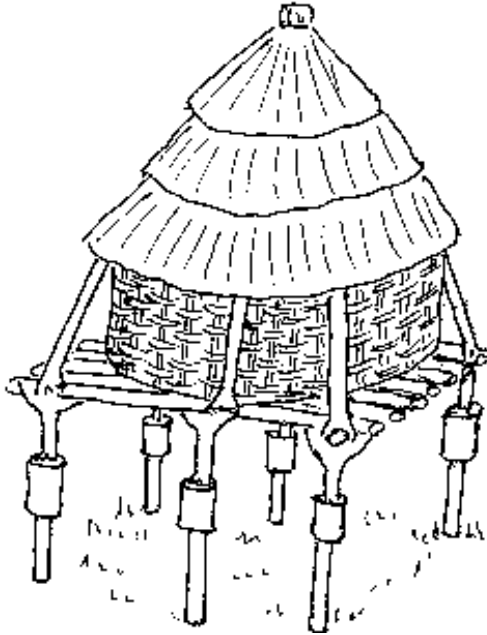
El libro 3 muestra cómo construir un sistema de almacenamiento en bodega Naya para mejorar la vida útil de frutas y verduras en climas cálidos.

Todos estos refrigeradores se basan en el enfriamiento por evaporación del agua. Cuanto más rápida sea la velocidad de evaporación, mayor será el grado de enfriamiento. La evaporación se produce con mayor rapidez si el aire circundante es seco en lugar de húmedo, y si el aire está en movimiento en lugar de quieto.



*Olla zeer*

## *Un granero bien diseñado*



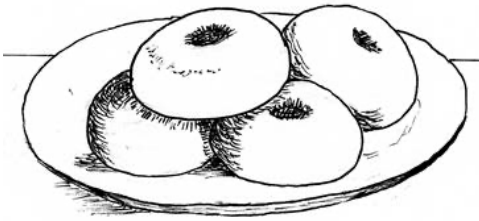
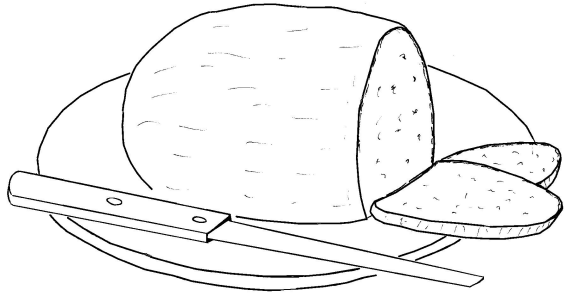
Muchos alimentos se pueden perder durante el almacenamiento a causa del moho, lo que ocurre si los productos no están bien secos antes de ser almacenados. Por eso es tan importante secarlos cuidadosamente antes de intentar almacenarlos.

Otra forma en que los alimentos pueden perderse durante el almacenamiento es porque son consumidos por insectos, ratas o ratones. Este libro describe cómo construir un almacén elevado de granos o alimentos que ayudará a proteger sus cultivos de estos y otros depredadores.

# Procesamiento de alimentos

## *Pan*

Cómo hacer pan usando harina de trigo, agua templada, aceite, azúcar, sal y levadura.

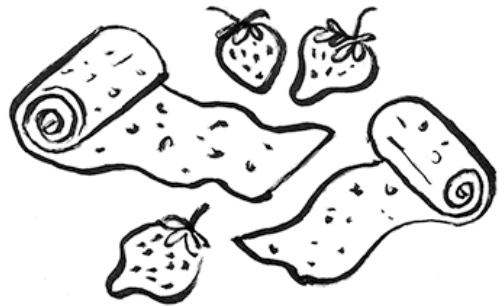


## *Rosquillas de yuca*

Este libro le muestra cómo hacer rosquillas sabrosas con harina de yuca.

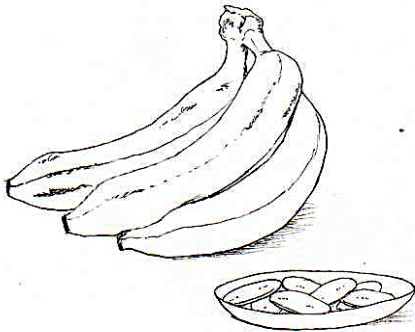
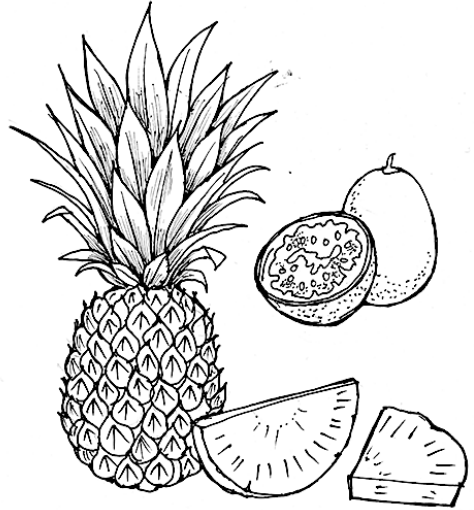
## *Cueros de frutas*

Este libro explica cómo hacer cueros de frutas como una manera de preservar una cosecha abundante.



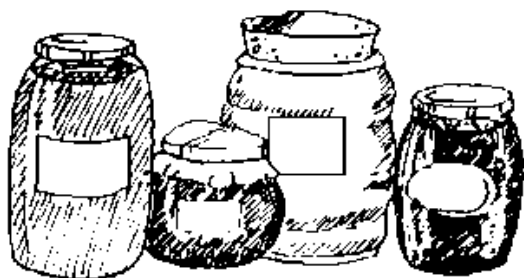
## *Jugo de frutas [historia con receta]*

Dos mujeres venden jugo mixto de maracuyá y piña. Una de ellas no lo ha hecho correctamente y les sienta mal a sus clientes. La otra sabe cómo hacerlo de forma segura y le cuenta qué pasos debe seguir. En el apéndice se incluyen instrucciones completas sobre cómo hacer jugo mixto.



## *Chips de banana y plátano*

Este libro explica dos maneras de hacer chips fritos y chips secos de plátano o banana.



### *Mermelada*

Un método general para hacer mermelada de frutas, y una receta de mermelada de melón y piña.



### *Chutney*

Este libro explica cómo preparar el chutney usando fruta inmadura.

## Vender sus productos en el mercado local



Si tiene excedentes de frutas o verduras frescas, siempre puede venderlas en el mercado local.

Si planea vender productos que usted haya procesado, como la mermelada o el chutney, es importante etiquetarlos claramente. Indique los ingredientes que ha usado para prepararlos y añada su nombre y datos de contacto.

Asegúrese de consultar y cumplir con las normativas locales vigentes.

## Alimentos en la Biblia

Además de los Libros módulo mencionados anteriormente, que se centran en aspectos prácticos de los temas tratados, también publicamos en nuestra sección “Escritura” una serie de libros sobre los alimentos en la Biblia. Estos libros analizan cómo se producían y utilizaban los alimentos en tiempos bíblicos y demuestran su papel central en muchos eventos registrados tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento.

- *Agua y pozos*
- *La carne*
- *Frutas*
- *La leche, la mantequilla y el queso*
- *Maná*
- *Maná: una historia*
- *Miel*
- *El pan*
- *Pescado*
- *Sal*
- *Uvas*

Los Libros módulo se pueden descargar gratuitamente desde <https://ma.shellbooks.org>

El sitio web cuenta con una función de búsqueda.

## Palabras clave en este libro:

abundante	esencial
actualmente	estimarse
aproximadamente	excedentes
cambio climático	fiable
chutney	impacto negativo
clientes	ingredientes
conservar, conservación	inmaduro
crisis financiera	levadura
cumplir con	mayoría
datos de contacto	mermelada
degradación de la tierra	moho
depredador	mundial
deshidratado	necesidades
enfriamiento por evaporación	nutricional, nutritivo
	población

precioso

procesar, procesador,  
procesamiento

promedio

receta

rosquillas

sabroso

vida útil

# Resumen

*Este libro ofrece una descripción general de los Libros módulo que se han escrito para ayudar a los agricultores y sus familias a producir, procesar y almacenar sus preciosos cultivos alimentarios después de la cosecha.*

