

**A. Formato 3: CULTIVOS PRELIMINARES PARA EL DISEÑO DE LA DIETA**

**CULTIVOS PRELIMINARES PARA EL DISEÑO DE LA DIETA** le muestra el potencial de varios cultivos. Podrá comparar los cultivos por:

- El número de camas que necesitaría si recibiera todas las calorías anuales de ese cultivo (Columna F) y
- El peso de alimentos que tendría que comer por día para obtener todas sus calorías (Columna G). No implica que una persona solo comería un mismo alimento todo el año, pero puede ver cómo se comparan los cultivos en una manera diferente a medida que trabaje en este ejercicio.

La meta de 2400 calorías por día (876 000 por año) es el promedio de calorías necesarias para hombres y mujeres en Norte América (Ver también *One Circle*, pp. 25-26).

El peso máximo de alimentos a ingerir por día para mujeres es 5,5 lb (2,5 kg), y 6 lb (2,7 kg) para hombres. Hay personas que se sienten cómodas consumiendo mucho menos, pero estos pesos máximos sirven como buen punto de partida. Apunte, en la Columna G, los pesos de alimentos secos que requieren un ajuste después de la rehidratación [se multiplica por 3 (el promedio de rehidratación), excepto en el caso de maíz para hacer tortillas (multiplicar x 2)]. No se multiplica el peso de nueces, pasas o semillas (por ej. semilla de sésamo).

**FORMATO 3**

**CULTIVOS PRELIMINARES PARA EL DISEÑO DE LA DIETA**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

	A	B	C	D	E	F	G	
CULTIVO	RENDIMIENTO INTERMEDIO por CAMA LB/KG (a)	CALORÍAS por LB/KB (b)	CALORÍAS por CAMA [AxB]	NO. DE CULTIVOS POR AÑO	CALORÍAS por CAMA por AÑO [CxD]	NO. DE CAMAS para 876,000 cal por AÑO [876,000/E]	PESO DE ALIMENTO/ DÍA [2,400/B] [x3 para frijoles & granos]	
								Carbono y Calorías
								Raíces Especiales
								Hortalizas

CAMA = 100 pies cuadrados ≈ 10 metros cuadrados  
 (a) CULTIVO BIOINTENSIVO DE ALIMENTOS. Columna E, dato del centro  
 (b) CULTIVO BIOINTENSIVO DE ALIMENTOS. Columna MM

## ACLARACIONES Y EJEMPLOS PARA EL MODELO 60/30/10 DEL ÁREA DE CULTIVO

*Consejos generales para la planeación de la dieta*

### 60 a 65% del área: cultivos de carbono y calorías a fin de optimizar los niveles de producción de calorías y carbón con cultivos eficientes en peso\*

Granos: trigo, centeno, avena, cebada, triticale, maíz, sorgo, amaranto, quinoa, etc.

Habas (cultivadas hasta la madurez para la producción de habas y biomasa seca)

Girasoles (las semillas de girasol tienen un alto contenido de grasa; el nivel máximo para evitar la intoxicación por cobre = 281 gra. diarios).

Alcachofa Jerusalén (si se la almacena durante mucho tiempo es casi eficiente en peso y aporta un mínimo de carbono).

Avellanas

Uvas Pasas

### 30% del área: cultivos de raíz altos en calorías para obtener niveles máximos de calorías con cultivos eficientes en peso y en área.\*

(Área en camas de 9.3 m<sup>2</sup> / peso en kilogramos)

*Por ejemplo, se requieren 15.7 camas de papas para producir las 2,400 calorías diarias necesarias para una persona promedio, quien tendría que consumir 4 kg de papas por día.*

EFICIENTES EN ÁREA Y EN PESO	EFICIENTES EN PESO (compensa el incremento del área)	EFICIENTES EN ÁREA (compensa el incremento del peso)
Papa (1.5 / 8.6) (nivel máximo para evitar la toxicidad del potasio = 1.1 kg diarios)	Cacahuete (3.2 / 0.04) (alto contenido de grasa)	Cebolla común (1.3 / 7) (suponiendo que dos cultivos son posibles o el rendimiento es dos veces intermedio)
Bardana (1.35 / 2.5) (suponiendo el rendimiento de la zanahoria)	Frijol (5.25 / 2) Soya (5.57 / 1.77)	Puerro (1.37 / 8.85)
Camote (1.32 / 3)	Mandioca (2.12 / 1.58) (puede producir modestas cantidades de carbono)	Nabo + puntas (0.83 / 4.44) (suponiendo que dos cultivos son posibles o el rendimiento es dos veces intermedio)
Ajo (1.23 / 2)		Colinabo (1.15 / 6.17)
Chirivía (1.17 / 3.7)		
Salsifí (0.63 / 3.35) (si se almacena por algún tiempo)		

Para una dieta variada podrían elegirse cultivos que son menos eficientes en peso, en cuyo caso se necesitaría contar con grandes cantidades de alimentos provenientes de cultivos que son *más* eficientes en peso y/o aumentar su área de cultivo.

Los cultivos de raíz que nos son apropiados *para esta categoría*:

Zanahoria (3.47 / 7); betabel/remolacha (sólo las raíces) (5.4 / 8); rábano (6 / 15.79)

### 5 a 10% del terreno: Cultivos de hortaliza para la obtención de vitaminas y minerales.

\*Como esta técnica lo define, se considera que un cultivo es "eficiente en área" si la superficie anual necesaria para las calorías totales es de 16 camas (160 m<sup>2</sup>) o menos, suponiendo rendimientos intermedios; se considera que un cultivo es "eficiente en peso" si el peso diario de alimento que será consumido en calorías totales es de 4 kilogramos o menos. Como lo establece el libro de David Duhon, *One Circle*, un cultivo eficiente en área puede aportar las calorías totales con 70 m<sup>2</sup> o menos (60 m<sup>2</sup> para una mujer, 80 m<sup>2</sup> para un hombre) y un cultivo eficiente en peso puede proporcionar las calorías totales con 2.7 kg o menos para un hombre y 2.5 kg o menos para una mujer.