COAGRONOTICIAS
EL INFORMADOR DEL AGRO
ED. MAYO 2020 - CÚCUTA / BOLETÍN 88

EDITORIAL / CÓMO NOS CAMBIA ESTA PANDEMIA DEL COVID 19

Yo creo que todos nos preguntamos: Cuándo se nos devolverá la tan ansiada normalidad?, la respuesta más que probable a esta pregunta es "NUNCA". No podemos volver a la normalidad, por que lo normal era exactamente el problema; necesitamos volver mejores, menos egoístas, más solidarios y más humanos.

Nosotros por fortuna estamos en un sector de alimentos que no tuvo que parar, pero cuando nos ponemos en los pies de aquellos que por la cuarentena se les obligó a permanecer en casa o a cerrar sus negocios, la situación se torna preocupante. Esta enfermedad nos enseñó "humildad"; que no vale ser poderoso economicamente, que el capitalismo salvaje no es el camino, que hay instantes en los que el futuro cambia de dirección y toma alternativas y el actual es uno de esos momentos. La inversion en salud es primordial; las grandes potencias invirtieron poderosos capitales en economía suntuaria y hoy, que vieron la necesidad de la infraestructura en salud, aún teniendo los recursos nada pudieron hacer, porque eso no se logra de la noche a la mañana.

El mundo que conocíamos hasta ahora se está disolviendo para dar paso a uno completamente nuevo que solo podemos vislumbrar en nuestra imaginación. Nos está cambiando para bien, el planeta se está purificando.

La cooperativa se vio en la necesidad de adecuarse a la situación. Hoy el internet nos funciona, el ser disciplinados nos ayudó, poder tener recursos, mercado o insumos disponibles gracias a nuestro sistema, a la nota (whatsapp), al compadre o al amigo colaborador, a unirnos para resolver los problemas.

Nos falta todavía. Aún tenemos que ser más solidarios y pensar mas en lo colectivo; si bien se vio la generosidad de compartir con el necesitado, a veces vemos que queremos sacar ventaja de ciertas cosas. Yo sólo los invito a que imaginemos: ¿qué pasaría si no existiera la cooperativa, ni sus asociados, ni sus trabajadores, sino que cada quien estuviera por su lado?. Ahora sitúese en segundo semestre del año 2020, sentados en un lugar donde antes compartíamos: ¿qué ha cambiado? ¿es todo tal y como era antes?, ¿saben la cerveza, el vino o el aguardiente igual que antes? ¿o saben quizás mejor? ¿qué nos sorprende más de los duros momentos que hemos dejado atrás?.

No extrañamos las cosas hasta que las perdemos, pero tambien hemos aprendido a vivir más en familia y a no depender de otras cosas superfluas, valoramos más la libertad y el compartir con las amistades.

Con esta pandemia hemos tenido que hacer sacrificios, pero también abrió ante nosotros un amplísimo abanico de oportunidades. Nos estamos transformando, cambiaron muchas prioridades y resultaron nuevos negocios y necesidades.

Hoy se confirma la frase aquella de que al menos una vez en la vida nececitaremos un arquitecto o un abogado, pero siempre se necesitará un agricultor y un médico.

Estamos en el lugar indicado y en el momento preciso; el autocuidado es la mejor opción, si usted se cuida, nos cuidamos todos. Gracias a todos por su compromiso y solidaridad, juntos vamos salir adelante.

Guillermo Alexander Infante Santos

Gerente General

ARROZ
Zulia
POR
coagronorte
HOY QUEREMOS FELICITAR
A TODOS LOS QUE TRABAJAN
CON LA MANO Y HACEN DEL CAMPO
EL VERDADERO FUTURO DEL PAÍS.
• FELIZ DÍA DEL TRABAJO •

CÓMO DEBE SER EL MERCADO DURANTE LA CUARENTENA?

Tomado de: ARL SURA

Este periodo de aislamiento preventivo obligatorio es la oportunidad para ser más consciente de tu alimentación. Descubre cómo mercar sanamente.

Por motivo de la medida de aislamiento preventivo obligatorio para mitigar el contagio por covid-19, las dinámicas en los hogares se han transformado con respecto a qué hacer en casa: desde buscar nuevas maneras de hacer ejercicio hasta estudiar o trabajar de forma virtual. No obstante, hay otro aspecto que también puede resultar afectado durante estos días: la alimentación.

Mantener tus hábitos nutricionales saludables o aprovechar este tiempo para construirlos representa grandes beneficios para tu salud y la de quienes más quieres. Salir a comprar comida se ha vuelto una tarea más restringida, así que este es un buen momento para tomarse el tiempo y preparar una lista con los productos a adquirir. Recuerda que el objetivo es conseguir lo que de verdad necesitas y no abastecerte en exceso.

Recomendaciones a la hora de mercar

Las nutricionistas Vanessa Pineda Salinas y Paula Andrea Henao Osorio sugieren la compra de alimentos no perecederos. Además, dan los siguientes consejos:

- Productos secos: leguminosas como frijol, garbanzo, lenteja y arveja seca aportan una buena cantidad de proteína vegetal, así como los frutos secos: almendra, maní, nuez, pistacho o marañón, y las semillas como ajonjolí, linaza, sésamo y chía.

El arroz, las pastas, la avena, el maíz y la quinoa también son buenas alternativas. Al comprar productos elaborados como pan, tostadas y galletas, lo mejor es elegir sus versiones integrales.

- Alimentos enlatados o envasados: por lo general, no se sugieren enlatados o envasados, sino mercar, de ser posible, la presentación fresca de los alimentos. Sin embargo, adquiere atún, sardina, verduras en conserva, lácteos, bebidas vegetales y aceite de oliva, girasol y canola.

- Alimentos refrigerados: algunas opciones son huevos (limpios), yogur, kumis, quesos maduros y mantequilla. Los vegetales que van en la nevera deben ser lavados, desinfectados y secados previamente. Anota en tu lista: lechuga, espinacas, rúgula, coles y champiñones. Si las guardas en un recipiente de vidrio (o plástico) con papel de cocina se mantienen más frescas.

- Alimentos congelados: elige verduras como apio, zanahoria, arveja fresca, brócoli, coliflor, calabacín y berenjena. Primero se deben escaldar (sumergirlas en agua caliente), luego se secan y se congelan. Pescado, carne, pollo y frijol verde son una buena fuente de proteína. Las frutas como fresa, piña, mora y guayaba sirven para hacer batidos o jugos (no se colan).

Por esta época es vital ser responsables con la manipulación de los alimentos, lavándolos y secándolos de forma correcta; lo mismo con los utensilios de cocina y las superficies donde cocinas. La higiene es una precaución vital para la prevención de enfermedades, por lo que la Organización Mundial de la Salud recomienda, al momento de preparar los alimentos, lavarse las manos y cocinar lo suficiente la carne, el pollo y el pescado.

Estos son consejos que mejoran tus hábitos. Lo importante es que le des a tu cuerpo los nutrientes que necesita, ojalá asesorado por un profesional de la salud. No olvides que un estilo de alimentación sano se refleja en tu bienestar físico y mental.

LA PLANIFICACIÓN DEL CULTIVO

Por: Orlando Parada y Kymberli Díaz, extensionistas rurales.

La planificación del cultivo es de suma importancia porque permite organizar las actividades, ideas e inversiones de tal manera que se pueda tener control sobre los aspectos económicos, culturales y AGRONÓMICOS; a su vez se corrigen los inconvenientes que intervinieron en la producción de la cosecha anterior.

Es necesario realizar la planificación del cultivo con su extensionista rural y se deberá tener en cuenta lo siguiente:

1. Diagnóstico de la Cosecha Anterior.
Es una de las evaluaciones a realizar antes de iniciar un ciclo de cultivo nuevo, en el cual se determinan limitantes de la productividad anterior, rentabilidad de la cosecha, costos de la producción, inventarios de los insumos, entre otros. Esta información nos permite hacer ajustes y mejoras al proceso productivo.

2. Planificación de los Recursos Económicos.
Es necesario realizar una proyección económica para saber con cuánto dinero se dispondrá para el pago de riego, mano de obra, preparación de suelos, compra de semilla e insumos que se requieran durante el ciclo de cultivo. Esto permitirá organizar y destinar los recursos económicos, humanos y agronómicos de manera oportuna y más eficiente.

3. Planificación Agronómica.
Todas las labores se deben coordinar en términos de tiempo y de recursos disponibles:

· Elaborar un cronograma de actividades
· Establecer los recursos que hay en la finca y disponibilidad de la mano de obra.
· Mantener el registro de las actividades.
· Evaluar los gastos que se van ejecutando.
· Establecer la mejor época de siembra de acuerdo a registros históricos que se tengan.
· Adecuada preparación en seco y nivelación laser para optimizar el recurso hídrico.
· Realizar análisis de suelo con el fin de realizar el plan nutricional de acuerdo con los requerimientos de la variedad y la disponibilidad del suelo.
· Sembrar semilla de calidad.
· Efectuar oportunamente los controles de malezas y realizar un programa de rotación de ingredientes activos en cada cosecha.
· Monitorear plagas y enfermedades para determinar las aplicaciones.
· Mantener calibrados los equipos de fumigación, maquinaria y demás.

La planificación nos permite tomar la mejor decisión!

ARROZ
Zulia
POR
coagronorte
feliz
día
mamá
¡EL MEJOR REGALO QUE LA VIDA
HA PODIDO OFRECERNOS!

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA VIDA COTIDIANA

Por: Daniela Escobar, Directora de Recursos Humanos

¿Las emociones te dominan o tu las dominas a ellas?

En la actualidad nuestra supervivencia y prioridades han cambiado, ya no nos domina cuidar y defender a lanza y piedra nuestro territorio y nuestra manada, sino buscar una fuente de ingresos estable y creciente que nos garantice un bienestar y una calidad de vida para nosotros y cada uno de nuestros familiares. Sin embargo, al pasar las generaciones y los años, hay algo que sigue presente en nuestro diario vivir....los conflictos...sociales, personales, familiares, laborales; estos se presentan en todos nuestros entornos y algunas veces nos llevan a reaccionar de formas que nunca imaginaríamos que pudiéramos reaccionar, hasta podemos llegar a herir de forma física o psicológica a nuestros seres mas queridos.

Por esa razón, hoy queremos que antes de que se presente un conflicto, TU que estas desde tu casa leyendo este pequeño artículo, puedas decir STOP (pare) y tener las herramientas para ANALIZAR la situación (conflicto) y poder RESPONDER de forma ADECUADA, logrando EXPRESAR tus EMOCIONES sin herir a aquella persona que esta en frente de ti en medio de la situación conflictiva.

Vamos a iniciar este pequeño ejercicio 1. IDENTIFICANDO cuales son las emociones que sentimos día a día y que se presentan cuando tenemos un conflicto, a través del AUTOCONOCIMIENTO:

Después de la identificación de la emoción que estoy viviendo y sintiendo en el momento (conflicto), pasamos a la 2. EXPRESIÓN adecuada de la emoción, a través de la AUTOREGULACIÓN:

La expresión adecuada de la emoción debe permitir a la otra persona entender y comprender que sientes y porqué lo sientes.

Después de poner sobre la mesa nuestras emociones, pasamos a 3. AUTOMOTIVACIÓN, logrando exponer por medio de la expresión de nuestra emoción, aquello que queremos lograr y que queremos que la otra persona involucrada puede ayudarnos a lograr. Para este paso es necesario, saber qué queremos lograr y a dónde queremos llegar, por eso es tan importante realizar el punto 1. AUTOCONOCIMIENTO.

Por último, te invitamos a que realices el ejercicio completo, sin saltarte ninguno de los 3 pasos y veras que en menos de lo que crees vas a desarrollar una habilidad que creías que no teníamos y vas a lograr fortalecer tus relaciones familiares y sociales, creando vínculos más fuertes y estables.

"No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustar, están ahí para hacerte saber que algo vale la pena"

TRABAJAMOS DESDE EL CAMPO PARA DARTE LO MEJOR