



## **Emprendimiento de huertos caseros como alternativa sostenible para disminuir el costo de la canasta básica en hogares de Panamá Oeste.**

Entrepreneurship of home gardens as a sustainable alternative to reduce the cost of the basic basket in homes in western Panama.

**Vielka E. Muñoz S.**

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario Panamá Oeste, Panamá  
[vielka.munozz@up.ac.pa](mailto:vielka.munozz@up.ac.pa) <https://orcid.org/0000-0003-2313-2367>

**Alexis J. De Gracia V.**

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario Panamá Oeste, Panamá  
[alexis.degracia@up.ac.pa](mailto:alexis.degracia@up.ac.pa) <https://orcid.org/0000-0003-3313-9706>

**Manuel J. Aparicio F.**

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario Panamá Oeste, Panamá  
[manuel.aparicio01@up.ac.pa](mailto:manuel.aparicio01@up.ac.pa) <https://orcid.org/0000-0002-5860-3870>

**Emmanuel A. Vergara O.**

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario Panamá Oeste, Panamá  
[emmanuel.vergara@up.ac.pa](mailto:emmanuel.vergara@up.ac.pa) <https://orcid.org/0000-0002-1977-0051>

\*Autor de correspondencia: ([vielka.munozz@up.ac.pa](mailto:vielka.munozz@up.ac.pa))

Fecha de recepción: 6/02/2025

Fecha de aceptación: 21/04/2025

DOI: <https://doi.org/10.48204/synergia.v4n1.7191>

### **Resumen**

Esta investigación estuvo direccionada a buscar estrategias que pudieran desarrollarse en los hogares de familias en sectores rurales y urbanos de la provincia de Panamá Oeste, con la finalidad de establecer una seguridad alimentaria y nutrición a las familias del país de forma permanente y tuvo como objetivo analizar el potencial del emprendimiento de huertos caseros como una alternativa sostenible para disminuir el costo de la canasta básica en los hogares de Panamá Oeste.





Para realizar la presente investigación se requirió de la participación de los habitantes de las comunidades descritas en el alcance de esta investigación: la provincia de Panamá Oeste, distritos de

Arraiján, La Chorrera, Capira y San Carlos, específicamente en las comunidades más afectadas por el alza de la canasta básica en los corregimientos de Puerto Caimito, El Coco, Amador, El Arado, Playa Leona, Santa Rita, Burunga, Veracruz y San Carlos.

El tipo de diseño de investigación utilizado fue descriptivo, ya que abarca el nivel de conocimiento sobre el costo de la canasta básica, el nivel de consumo de vegetales y verduras, y la disposición de implementar huertos caseros en los hogares para mejorar la economía familiar, según lo establece la Ley N°127 de 2020, que regula la agricultura familiar en Panamá.

En los resultados obtenidos de esta investigación se pudo comprobar que los huertos caseros representan una alternativa viable para fomentar el emprendimiento sostenible en los hogares de Panamá Oeste, permitiendo a las familias reducir el costo de la canasta básica y mejorar su seguridad alimentaria.

**Palabras clave:** pobreza, familia, nutrición, alimentación, seguridad

## Abstract

This research was aimed at finding strategies that could be developed in the homes of families in rural and urban sectors of the province of Panama Oeste, in order to establish food security and nutrition to the country's families on a permanent basis and aimed to analyze the potential of home garden entrepreneurship as a sustainable alternative to reduce the cost of the basic basket in homes in Panama Oeste.

To carry out this research, the participation of the inhabitants of the communities described in the scope of this research was required: the province of Panama Oeste, districts of Arraiján, La Chorrera, Capira and San Carlos, specifically in the communities most affected by the increase in the basic basket in the townships of Puerto Caimito. El Coco, Amador, El Arado, Playa Leona, Santa Rita, Burunga, Veracruz and San Carlos.

The type of research design used was descriptive, since it covers the level of knowledge about the cost of the basic basket, the level of consumption of vegetables, and the willingness to implement home gardens in homes to improve the family economy, as established by Law No. 127 of 2020, which regulates family farming in Panama.

The results obtained from this research showed that home gardens represent a viable alternative to promote sustainable entrepreneurship in homes in Panama Oeste, allowing families to reduce the cost of the basic basket and improve their food security.

**Keywords:** poverty, family, nutrition, food, security





## Introducción

El aumento constante del costo de la vida, especialmente en lo que respecta a los alimentos, representa un desafío significativo para los hogares en Panamá Oeste. La canasta básica, que incluye productos esenciales para la alimentación, se ha vuelto cada vez más inaccesible para muchas familias, lo que genera inseguridad alimentaria y dificultades económicas. En este contexto, el emprendimiento de huertos caseros emerge como una alternativa prometedora para mitigar el impacto del alto costo de la canasta básica y promover la sostenibilidad alimentaria a nivel local.

Los huertos caseros, entendidos como espacios de producción de alimentos a pequeña escala en hogares, ofrecen una serie de beneficios que van más allá de la simple reducción de gastos, permiten a las familias cultivar sus propios alimentos frescos y nutritivos, lo que mejora la calidad de su dieta y reduce su dependencia de los supermercados, mini super y mercados tradicionales. Además, fomentan la conexión con la naturaleza, promueven la actividad física y generan un sentido de pertenencia y autosuficiencia.

En Panamá se existe un marco legal que propicia la agricultura familiar, que reconoce explícitamente el rol fundamental de la agricultura familiar en la seguridad alimentaria y nutricional del país. En este sentido, el emprendimiento de huertos caseros se alinea perfectamente con los objetivos de esta ley, ya que contribuye a aumentar la disponibilidad y el acceso a alimentos frescos y nutritivos a nivel familiar y comunitario." (Ley 127 de 2020).

La presente investigación tuvo como alcance la provincia de Panamá Oeste, los distritos de Arraiján, La Chorrera, Capiro y San Carlos, específicamente las comunidades más afectadas por el alza de la canasta básica en los corregimientos de Puerto Caimito, El Coco, Amador, El Arado, Playa Leona, Santa Rita, Burunga, Veracruz y San Carlos, según informe del INEC, 2023.

En consecuencia, se buscó identificar mediante esta investigación las respuestas a las siguientes





¿Qué nivel de conocimiento tienen los ciudadanos de la provincia de Panamá Oeste sobre el costo de la canasta básica y su comportamiento en los últimos cinco años?

¿Cuentan los ciudadanos de la provincia de Panamá Oeste con solvencia económica para asumir el costo de la canasta básica?

¿Cuáles son las estrategias para el fomento de la agricultura familiar a través de la instalación de huertos caseros?

**Tabla 1.**

*Población de 10 y más años de edad ocupada en la provincia de Panamá Oeste.*

**Cuadro 11. POBLACIÓN DE 10 Y MÁS AÑOS DE EDAD OCUPADA EN LA REPÚBLICA, POR INGRESO MENSUAL PERCIBIDO, SEGÚN PROVINCIA, COMARCA INDÍGENA, SEXO Y GRUPOS DE EDAD: CENSOS 2023**

Línea núm.	Provincia, comarca indígena, sexo y grupos de edad	Población de 10 y más años de edad ocupada								
		Total	Ingreso mensual percibido (en balboas)							
			Sin Ingreso	Menos de 100	100 a 124	125 a 174	175 a 249	250 a 399	400 a 599	600 a 799
364	Panamá Oeste (1)	264,695	1,487	10,557	7,465	5,742	11,932	19,663	33,457	59,642
365	10 a 14	243	31	172	14	10	7	7	1	1
366	15 a 19	4,655	263	907	377	276	438	574	713	781
367	20 a 24	23,057	261	1,315	1,000	700	1,513	2,422	4,185	7,029
368	25 a 29	35,032	143	1,057	830	610	1,330	2,487	4,742	10,435
369	30 a 34	38,161	108	925	736	536	1,326	2,188	4,330	9,146
370	35 a 39	37,103	109	944	756	535	1,216	2,236	4,252	7,948
371	40 a 44	33,540	100	944	768	576	1,330	2,116	3,866	6,883
372	45 a 49	29,065	102	934	691	561	1,245	2,105	3,585	6,016
373	50 a 54	26,367	106	1,038	788	585	1,243	2,079	3,332	5,293
374	55 a 59	19,174	92	952	625	502	1,026	1,602	2,428	3,614
375	60 a 64	10,664	86	703	434	337	583	934	1,231	1,663
376	65 y más	7,634	86	666	446	514	675	913	790	832
377	Hombres	161,402	883	7,052	4,786	3,579	7,705	12,741	21,372	36,407
378	10 a 14	179	18	127	13	9	5	5	1	1
379	15 a 19	3,329	170	697	276	185	293	394	528	569
380	20 a 24	15,285	177	930	650	461	987	1,587	2,805	4,744
381	25 a 29	21,203	81	694	550	379	866	1,654	3,059	6,313
382	30 a 34	22,524	52	560	467	331	882	1,397	2,672	5,454
383	35 a 39	21,655	51	582	466	315	768	1,424	2,671	4,650
384	40 a 44	19,558	55	574	440	328	781	1,296	2,369	3,919
385	45 a 49	17,026	54	584	413	316	763	1,276	2,153	3,458
386	50 a 54	15,820	62	674	470	332	772	1,290	2,076	3,137
387	55 a 59	12,096	53	647	403	322	678	1,057	1,570	2,352
388	60 a 64	7,120	52	475	284	219	405	656	851	1,203
389	65 y más	5,607	58	506	354	382	505	705	617	607
390	Mujeres	103,293	604	3,505	2,679	2,163	4,227	6,922	12,085	23,235
391	10 a 14	64	13	45	1	1	2	2	-	-
392	15 a 19	1,326	93	210	101	91	145	180	185	212
393	20 a 24	7,772	84	385	350	239	526	835	1,380	2,285
394	25 a 29	13,829	62	363	280	231	464	833	1,683	4,122
395	30 a 34	15,637	56	365	269	205	444	791	1,658	3,692
396	35 a 39	15,448	58	362	290	220	448	812	1,581	3,299
397	40 a 44	13,982	45	370	328	248	549	820	1,499	2,964
398	45 a 49	12,039	48	350	278	245	482	829	1,432	2,558
399	50 a 54	10,547	44	364	318	253	471	789	1,256	2,156
400	55 a 59	7,078	39	305	222	180	348	545	858	1,262
401	60 a 64	3,544	34	228	150	118	178	278	380	460
402	65 y más	2,027	28	158	92	132	170	208	173	225

Fuente: (INEC, 2023)





En la tabla, se evidencia una preocupante realidad socioeconómica en la que una gran parte de la población de Panamá Oeste percibe ingresos mensuales inferiores a los \$800.00 dólares, esta situación deja a las familias con un margen económico extremadamente limitado para cubrir con los costos de la canasta básica y otras necesidades como vivienda, salud, educación, transporte y servicios públicos. Debido a esto, muchas familias se ven obligadas a reducir la calidad o cantidad de sus alimentos, caer en endeudamiento o recurrir a empleos informales para compensar la diferencia.

Esta investigación se propuso analizar el potencial del emprendimiento de huertos caseros como una alternativa sostenible para disminuir el costo de la canasta básica en los hogares de Panamá Oeste, incluyendo los factores que influyen en la adopción de huertos caseros, los beneficios económicos y sociales que generan, y las barreras que dificultan su implementación.

## **Desarrollo**

### **Importancia de los huertos caseros para las familias**

Los huertos caseros revisten gran importancia debido a los múltiples beneficios que ofrecen. Cultivar un huerto en casa, ya sea en un pequeño espacio de terreno o en macetas, brinda una experiencia maravillosa y gratificante.

Al cultivar sus propios alimentos, se reduce la dependencia de los productos comerciales y se vuelve uno más autosuficiente. Esto es especialmente relevante en momentos de crisis o situaciones en las que el acceso a alimentos frescos puede verse limitado. Además, los alimentos cultivados en huertos caseros suelen tener un mayor contenido nutricional en comparación con los que se encuentran en los supermercados. Al cosecharlos directamente de su jardín, se puede disfrutar de productos frescos y llenos de sabor, sin pesticidas ni químicos dañinos. Al tener acceso a alimentos frescos en casa, se reducen los gastos en productos de supermercado y, a largo plazo, esto puede generar un ahorro significativo. Al respecto hacemos referencia a dos teorías: soberanía alimentaria y la teoría de la





Según la teoría de la soberanía alimentaria nos dice que:

es el derecho de cada pueblo a definir sus propias políticas agropecuarias, proteger y reglamentar la producción agropecuaria nacional y el comercio interno a fin de alcanzar objetivos de desarrollo sostenibles, decidir en qué medida quieren ser autosuficientes, impedir que sus mercados se vean inundados por productos de otros países que los vuelcan al mercado internacional mediante la práctica del dumping, y a darle preferencia a las comunidades pesqueras locales con respecto al control del uso y los derechos sobre los recursos acuáticos (FAO, sf, párr.8).

Teoría de la economía circular a nivel doméstico “es un modelo de producción y consumo que busca reducir el impacto en el medio ambiente. Se basa en el ciclo de la naturaleza y se centra en maximizar el uso de los recursos” (Parlamento Europeo, 2023, párr.3)

En consecuencia, de lo expuesto en estas teorías podemos decir que los huertos caseros garantizan la alimentación apropiada de las familias de Panamá Oeste y estimula la economía circular reduciendo el impacto en el medio ambiente.

Entre los beneficios que generan los huertos en casa, se puede indicar que permiten una disminución y un ahorro al aprovechar los alimentos que se cultivan. Los huertos caseros son mayormente más baratos y económicos que los alimentos comprados en los distribuidores autorizados. Una de las limitaciones de tener un huerto casero es que requiere de tiempo para preparar el suelo, sembrar los cultivos, regarlos y cuidarlos. También se deben tener en cuenta los factores climáticos, como la lluvia, el sol y la temperatura. Esto significa que hay que estar atentos a los cambios y adaptarse a ellos para asegurar un mejor estado de crecimiento y desarrollo de los cultivos.

### **Tipos de plantas que se pueden cultivar en un huerto casero**

a. Selección del terreno:





Medidas recomendadas: 8.20 m de largo x 1.2 m de ancho x 60 cm de profundidad.

**b. Preparación del suelo:**

Se debe limpiar la zona quitando las malezas y las hierbas.

Si el suelo está duro, se debe regar y dejar reposar un par de días para suavizarlo.

Es necesario arar la superficie con un pico y regar el suelo durante 5-6 minutos el para facilitar el trabajo.

**c. Excavación:**

Se debe comenzar en un lado del rectángulo, aflojando la tierra sin sacarla.

Cavar zanjas de 30 cm de profundidad, 1.2 m de largo y 30 cm de ancho.

Utilizar otros 30 cm del fondo con una horca, repitiendo el proceso hasta cubrir toda el área.

**d. Nivelación y abonado del suelo:**

Se requiere nivelar la tierra con un rastrillo.

Añadir entre 2 y 5 cubetas de abono y distribuirlo uniformemente, removiendo hasta 10 cm de profundidad.

**e. Tipos de huerto según el espacio:**

Huerto Horizontal: útil para sembrar macetas alineadas como plantas ornamentales.

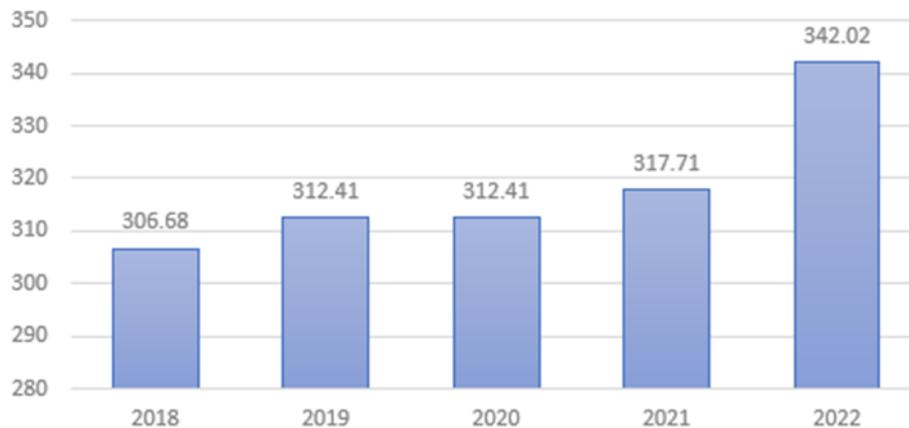
Huerto Vertical: puede ser en distintos niveles, ideal para ahorrar espacio y trabajar con comodidad.

**Comportamiento de la canasta básica de alimentos de Panamá en los últimos años.**

En los últimos años el precio de la canasta básica de alimentos consumida por la familia panameña ha alcanzado el costo promedio de la gran área metropolitana y los supermercados como se muestra a continuación:

**Figura 1.**

*Historial de la canasta básica de alimentos de Panamá en diciembre.*



Fuente: MEF, (Ministerio de Economía y Finanzas, 2022)

La figura muestra la evolución el costo de la canasta básica de alimentos de Panamá durante el mes de diciembre de los años 2018 al 2022. A partir de los datos, se puede observar el alza que ha tenido la misma desde el 2018 hasta el 2022.

En 2018, el costo fue de 306.68 dólares, aumentando a 312.41 dólares en 2019. Este incremento de aproximadamente 1.87% refleja un leve ajuste, posiblemente debido a factores como la inflación y cambios en el costo de producción o distribución de alimentos. Curiosamente, el costo se mantuvo estable en 312.41 dólares durante 2020, sin variación respecto al año anterior. Esto podría estar relacionado con políticas de control de precios o subsidios implementados, especialmente considerando el impacto económico que tuvo la pandemia de COVID-19, que llevó a muchos gobiernos a intervenir en los mercados para evitar incrementos bruscos en productos esenciales.

En 2021 se produjo un aumento a 317.71 dólares, un crecimiento de aproximadamente 1.7%. Este ligero incremento podría atribuirse a la recuperación económica post-pandemia, donde factores como la reactivación de la demanda global y los desafíos en la cadena de suministro comenzaron a influir en los precios. El cambio más drástico se dio en 2022, con un salto significativo hasta 342.02



dólares, que representa un incremento del 7.64% con respecto del año anterior. Este aumento notable puede estar vinculado a varios factores globales, como la inflación mundial, el incremento en

los costos de transporte, la crisis energética, y las secuelas de la pandemia en las cadenas de suministro. Además, eventos geopolíticos como conflictos internacionales podrían haber afectado los precios de productos básicos a nivel global.

### **Legislación que promueve la agricultura familiar en Panamá**

Según el plan de seguridad alimentaria y nutricional, Panamá cuenta con el la ley N°127 de 2020, la cual establece el Régimen de Agricultura Familiar como una estrategia para fortalecer la producción de alimentos, garantizar la seguridad alimentaria y mejorar la calidad de vida de las familias panameñas.

Esta ley busca fomentar la implementación de huertos caseros y comunitarios, promoviendo prácticas agroecológicas y sostenibles que permitan a los pequeños productores y familias generar su propio sustento.

Además, incentiva el acceso a asistencia técnica, financiamiento y capacitación, con el objetivo de fortalecer la economía local y reducir la pobreza en zonas rurales y urbanas.

Asimismo, la normativa reconoce el papel clave de la agricultura familiar en la reducción de la malnutrición y en la creación de sistemas de producción más resilientes. Su implementación busca garantizar un abastecimiento continuo de alimentos saludables, impulsando modelos de producción sostenibles que contribuyan al bienestar social y económico del país.



## Materiales y métodos.

La presente investigación es de tipo descriptiva con enfoque cualitativo. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado, el cual fue implementado de forma presencial, con el apoyo de la herramienta digital Google Forms. en las residencias seleccionadas como parte de la muestra seleccionada gracias a la fórmula de probabilística de conveniencia. Los datos recogidos arrojaron resultados que se analizaron de forma cuantitativa por medio de tablas y figuras.

Para llevar a cabo la investigación se escogieron como población a los habitantes de Panamá Oeste de los distritos de Arraiján, La Chorrera, Capira y San Carlos, como dicho anteriormente, las comunidades más afectadas por el alza de la canasta básica en los corregimientos de Puerto Caimito, El Coco, Amador, El Arado, Playa Leona, Santa Rita, Burunga, Veracruz y San Carlos.

El método de muestreo a utilizar será el método de muestreo a utilizar será probabilístico de conveniencia.

- El error no superó el 7% permitido para el estudio, con una confianza del 95% y un error máximo del 10%
- En la selección de la muestra, se basó en la cantidad de residentes de los distritos de Arraiján y La Chorrera.

Para representar estos porcentajes se mostraron mediante la siguiente fórmula.

$$\text{Formula: } n = \frac{N(Z)^2(P)(Q)}{e^2(N-1)+(Z)^2(P)(Q)}$$

En donde,

N, Población total

Z, Probabilidad

P, Proporción a favor

Q, Proporción en contra

E, Error





$$\frac{199,743 (1,96)^2 (0.50)(0.50)}{(0.7)^2 (199,743 - 1) + (1.96)^2 (0.50)(0.50)} = 196$$

Queda entendido que el tamaño de la muestra para el estudio es 196, personas que residen en los barrios y corregimientos seleccionados como muestra.

## Resultados y discusión.

**Tabla 2**

*Conocimiento sobre el costo de la canasta básica*

Modalidad de respuesta	Porcentaje
Si	59.6%
No	40.4%
Total	100%

Los resultados indican que el, 59.6% de los encuestados indican que saben cuál es el costo de la canasta básica, mientras que el 40.4% no saben el costo de la canasta básica, lo que nos lleva a concluir que existe un alto porcentaje que desconoce la situación económica familiar. Es preciso mostrar que según la ACODECO “la canasta básica se incrementó B/20.00 de B/315.92 a B/335.50 en el año 2024” (La Prensa, 2024), lo que demuestra el incremento de la canasta básica percibido por los participantes del estudio.

**Tabla 3**

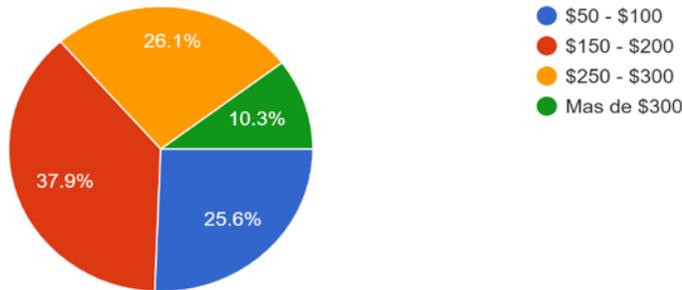
*Nivel de intención de poseer un huerto casero.*

Modalidad de respuesta	Porcentaje
Muy interesante	79.3%
Poco interesante	16.7%
No me interesa	4%
Total	100%

Los resultados indica que el 79.3% de las encuestados respondieron que están muy interesados implementar un huerto casero en su hogar, mientras el 16.7% le parece poco interesante, el 4% indica que no le interesa. Estos resultados nos permiten conocer que existe un alto nivel de recepción para la instalación de los huertos.



**Figura 2**  
*Estimación del gasto de compra de insumos alimenticios.*



Los resultados indican que el 37.9% invierten sus compras de los insumos alimenticios de un aproximado de B/.150.00 a B/.200.00 balboas, el 25.6% de las personas encuestadas, invierten en el costo de la canasta básica aproximadamente de B/.50.00 a B/.100.00 balboas, con un 26.1% las personas hacen sus compras de la canasta básica de B/250.00 a B/.300.00, y el 10.3% de las personas hacen sus compras de la canasta básica con más de B/.300.00 balboas.

**Figura 3**  
*Frecuencia de compras de vegetales y verduras.*





Los resultados indican que el 37.9% de los encuestados compran las vegetales y verduras dos a tres veces a la semana, el 24.6% indica que compran vegetales y verduras una vez por la semana, el 17.7% indicaron que compran vegetales y verduras todos los días, mientras, mientras que el 19.7% cada quince días. Estos resultados nos hacen referencia al informe de la OMS del 2014 que indica que para los adultos la ingesta de “Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados). Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.” (OMS 2014)

#### Tabla 4

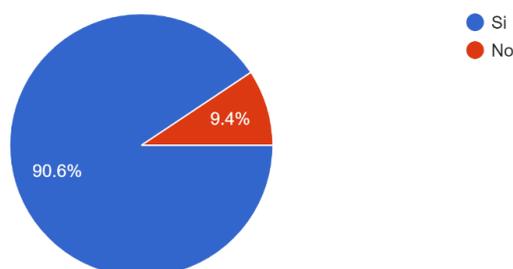
*Disposición para el consumo de alimentos de buena calidad producidos por ellos.*

Modalidad de respuesta	Porcentaje
Si	92.1%
No	7.9%
Total	100%

Los resultados indican que, el 92.1% confirman que si consumirían alimentos de buena calidad producidos por ellos, mientras que el 7.9% prefieren consumir alimentos producidos por otros. Estos resultados tiene mucha relacion con el informe de la OMS, 2014 donde indica que “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. Cofirmando asi el interes de la población de mantener una alimentación sana. (OMS 2014)

#### Figura 4.

*Aporte de los huertos caseros en la economía de los hogares*





Del total de los encuestados, el 90.6% afirman que la implementación de los huertos caseros sí mejorará la economía en sus hogares, mientras que el 9.4% restante opinan que no. Este resultado es favorable para la investigación, pues indica un mayor nivel de aceptación de implementar huertos en los hogares. De igual forma nos indican que se cumple el objetivo de la Ley No. 127 del 3 de marzo del 2020, que promueve la agricultura familiar sostenible, en el siguiente enunciado: “Que dentro de los objetivos del Gobierno Nacional está el combate a la pobreza y la desigualdad, por lo que el segmento de agricultura familiar es de interés nacional y en cumplimiento de este compromiso es de fundamental importancia garantizar la implementación de políticas públicas inclusivas, para que los agricultores familiares accedan a un modo de vida sostenible, procurando el mejoramiento de su calidad de vida en las áreas rurales e indígenas de la República de Panamá” (Ley No. 127, 2020).

## **Conclusiones**

Esta investigación ha permitido identificar un alto nivel de necesidad en los hogares de Panamá Oeste para reducir el costo de la canasta básica. Se evidenció un porcentaje significativo de interés en implementar huertos caseros como una estrategia para enfrentar el incremento del costo de la canasta básica, a través de capacitaciones u orientaciones sobre la siembra, mantenimiento y sostenibilidad de los huertos.

Los resultados obtenidos muestran que los huertos caseros representan una alternativa viable para promover el emprendimiento sostenible en la región, brindando a las familias una oportunidad para disminuir costos y fortalecer su seguridad alimentaria.

Así mismo, el desarrollo de huertos caseros aporta beneficios en el ámbito de la educación ambiental y fomenta una cultura de sostenibilidad, impulsando la economía circular y mejorando el bienestar de la población en la provincia de Panamá Oeste. Como se ha dicho, en las teorías de soberanía alimentaria y la teoría de la economía circular a nivel doméstico podemos concluir que los huertos caseros garantizan la alimentación apropiada de las familias de Panamá Oeste y estimula la economía circular reduciendo el impacto en el medio ambiente.





Las familias encuestadas expresaron su preocupación por el incremento del costo de vida en los últimos años y demostraron una clara disposición para adoptar esta alternativa como una vía para mejorar su economía familiar.

Se observó también que existe una preferencia por el uso de maceteros en lugar de sistemas hidropónicos, posiblemente asociada a la escasez de agua que afecta a los corregimientos de Arraiján y La Chorrera. Finalmente, se identificó que muchas familias carecen de un comportamiento organizado en sus hábitos de compra de alimentos, y que la implementación de huertos caseros puede ser una herramienta clave para establecer un mejor control del presupuesto familiar.

## Referencias bibliográficas

FAO (sf). ¿Puede el comercio redundar en beneficio de los pobres?. Una perspectiva de la sociedad civil. <https://www.fao.org/4/a0050s/a0050s08.htm>

Hernandez, K. (2024). En un año el costo de la canasta básica de alimentos se disparó entre B/10.00 y cerca de B/20.00. *La Prensa*. Recuperado de [https://www.prensa.com/economia/en-un-ano-el-costo-de-la-canasta-basica-de-alimentos-se-disparo-entre-10-y-cerca-de-20/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.prensa.com/economia/en-un-ano-el-costo-de-la-canasta-basica-de-alimentos-se-disparo-entre-10-y-cerca-de-20/?utm_source=chatgpt.com)

INEC. (2023). Recuperado de [www.inec.gob.pa](http://www.inec.gob.pa):  
<https://www.inec.gob.pa/archivos/P0705547520240118150233Cuadro%2011.pdf>

Ley 127 de 2020, "Que dicta medidas para el desarrollo de la agricultura familiar en Panamá". Gaceta Oficial N° 28.972, 4 de marzo de 2020. Recuperado de [https://www.sijusa.com/wp-content/uploads/2022/05/l\\_127\\_2020.pdf](https://www.sijusa.com/wp-content/uploads/2022/05/l_127_2020.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). Recuperado de [www.fao.org](http://www.fao.org): <https://www.fao.org/panama/noticias/detail-events/zh/c/1189109/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014, 31 de agosto). *Alimentación sana*. Centro de Prensa. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>





Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Recuperado de aprende.com:

<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,en%20individuos%20como%20en%20grupos>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Recuperado de www.un.org:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Parlamento Europeo (2023). Economía circular: definición, importancia y beneficios.

<https://www.europarl.europa.eu/topics/es/article/20151201STO05603/economia-circular-definicion-importancia-y-beneficios>

