

HÁBITOS  
SALUDABLES

# NOS CONVERTIMOS EN HUERTERES...

EDUCAR  
EN SALUD

## ¿SABÍAS QUÉ..?

Huerta significa **JARDÍN**, un jardín que tiene la maravilla de ser comestible y nos acerca a una alimentación más saludable. Una huerta es la tierra que podemos trabajar para el cultivo de diferentes verduras, frutas y algunas legumbres. Es así, que es un espacio destinado al sembrado de plantaciones que nos ofrecen con su cosecha alimentos que podemos luego consumir en nuestro hogar. ¡Y lo más importante es que son muy saludables para nosotras!.



HAY DOS MOMENTOS QUE  
SON MUY IMPORTANTES:

### LA SIEMBRA:

Es la acción de  
colocar semillas  
en la tierra.

### LA COSECHA:

Es el momento en que se  
obtienen los alimentos  
que crecieron a partir de  
esas semillas.



A continuación te dejamos los siguiente videos donde nuestro amigo  
Pacho nos enseña cómo armar una huerta:

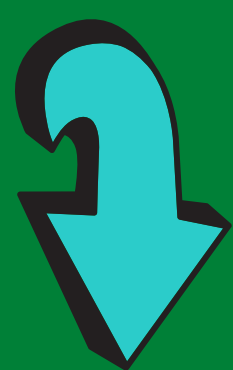
[https://www.youtube.com/watch?v=C8lr\\_Yk90W4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=C8lr_Yk90W4&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=KFDXw95lC4I&feature=youtu.be>

# ¿Qué necesitamos para la huerta?



**Ahora te explicamos  
cada parte del proceso para tener en cuenta.**



## EL ESPACIO YA NO ES UNA EXCUSA PORQUE...

¿Sabías qué existen  
muchísimas maneras de hacerla?  
Puede ser en:



### PISOS DE TIERRA



### MACETAS



### CAJÓN DE VERDULERÍA



### PALLETS



### BOTELLAS O BIDONES DE PLÁSTICO



## LAS SEMILLAS Y ALGO MÁS...

¿Qué es una semilla?

Es el grano que  
se encuentra dentro de la planta y da  
origen a una nueva de la misma especie.  
Es decir, que las semillas tienen en su  
memoria el recuerdo de la planta para  
que ésta pueda volver a nacer.

¿Dónde encontramos las semillas?

En algunos negocios: como forrajería o  
viveros, comprándolas...

## DATAZO!!!

EN ALGUNOS  
MOMENTOS DEL AÑO,  
EL INTA (INSTITUTO  
NACIONAL DE TECNOLOGÍA  
AGROPECUARIA) ENTREGA  
SEMILLAS POR MEDIO DE LAS  
COMUNAS O MUNICIPIOS.  
PODÉS CONSULTAR EN TU  
LOCALIDAD.

También podemos encontrarlas dentro de los alimentos...

Hay verduras y frutas que tienen semillas y pueden ser las que plantes en tu huerta, por ejemplo, la calabaza, el zapallo, el tomate, pimiento, entre otras. Además, se puede utilizar el tallo de las verduras de hoja, como por ejemplo, la lechuga.




**ES IMPORTANTE SABER QUE CADA UNA TIENE SUS PARTICULARIDADES.**

**Nuestro amigo Pacho te va a contar cómo reutilizarlas y hacer papel semillado.**  
**Pueden entrar a los siguientes videos para verlo:**

[https://www.youtube.com/watch?v=te0g3D-\\_c8s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=te0g3D-_c8s&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=P7Ov7Bz0Bgs&feature=youtu.be>



De esta manera te convertirás en un/una expert@ huerter@.



## **LA TIERRA...**

Preparar la tierra es una tarea importante para poder construir nuestra huerta. Primero dejaremos la tierra óptima, quitando de la superficie todos los yuyos, cascotes, piedras, vidrios, maderas, etc; así queda en condiciones para poder removerla y terminar de sacar los restos de cultivos y plantas anteriores. Ahora sí, ya está lista para utilizarla en el suelo o en los contenedores que antes mencionamos. En el caso de no tener tierra disponible, podés conseguirla en algún negocio.

**SI TENÉS MASCOTAS  
PODEMOS CREAR UN  
CERCO PARA QUE  
ELLOS NO ESCARBEN  
NI ENSUCIEN LA  
TIERRA.**



**Ahora sí!!!... La tierra está lista para recibir las semillas!!!**

## EL GRAN MOMENTO: LA SIEMBRA



### ZAPALLO Y CALABAZA:

En primer lugar tendremos que introducir y enterrar un poco la semilla con los dedos, con una distancia de 15 cm.

### PIMIENTO O MORRÓN:

Primero habrá que plantar las semillas en una macetita pequeña (es aconsejable utilizar 3 semillas por cada hoyito de tierra). Cuando crezcan tres o cuatro hojas de 10 cm aproximadamente, es momento de trasplantarla a un espacio más grande, manteniendo la humedad. Será importante regar cada 1 o 2 días pero no en exceso. Además, si se exponen al sol 6 horas al día aproximadamente, crecerán mucho mejor. Suelen crecer 3 por maceta. Antes de cortarlos para consumir, será necesario dejar por lo menos 2 cm de tallo.

PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE AGUA PODÉS MEZCLAR LA TIERRA CON ARENA.

### TALLO DE LAS VERDURAS DE HOJA: LECHUGA

Reservá un trozo del tallo del tamaño de 4 cm. Primero habrá que dejar reposar solo la base del tallo en un vaso de agua e ir reponiéndola a medida que el tallo la vaya absorbiendo. Pasados entre 2 a 3 días podremos ver sus primeros brotes siendo el momento de sembrar respetando la distancia entre 10 o 15 cm. para que puedan crecer.

TE INVITAMOS A INVESTIGAR Y CONOCER MÁS SOBRE EL CULTIVO DE LAS VERDURAS DE HOJA UTILIZANDO SU TALLO, ¿TE ANIMÁS?



### ARÓMATICAS

¿Qué son las plantas aromáticas?  
Son plantas que suelen tener un aroma intenso y son muy buenas para condimentar nuestras preparaciones en la cocina, permitiéndonos experimentar diversos sabores y ayudar a reducir el uso de sal.



**TE INVITAMOS  
A JUGAR.**

Buscá, de acuerdo a la imagen, el nombre de la planta aromática a la que pertenece.



**OTROS**

**3**

**FACTORES QUE NO PUEDEN FALTAR**

### **EL SOL...**



Es muy importante que la huerta reciba alrededor de 4 o 5 horas diarias de luz solar, y evitar la ubicación en las que haya árboles, arbustos o edificios cercanos que hagan sombra sobre el cultivo y provoque que no crezcan o que lo hagan lentamente..

### **EL AGUA**



El agua también es esencial para el desarrollo de las plantas que la absorben por sus raíces. Debemos contar con agua suficiente y segura para el riego. Es importante no regar con aguas inseguras como aguas servidas o que provengan de ríos o arroyos ubicados en zonas industriales ya que pueden estar contaminadas o perjudicar nuestra salud.

### **DATAZO!!!**

TE SUGERIMOS QUE AL MOMENTO DE REGAR, EN PRIMAVERA Y VERANO, LO HAGAS A LA MAÑANA O AL ATARDECER, DE ESTA FORMA EL AGUA NO SE EVAPORA MANTENIENDO LA HUMEDAD DE LA HUERTA.



**EL AGUA ES UN RECURSO AGOTABLE, CUIDÉMOSLO.**

RECORDEMOS QUE MUCHAS VECES LAS NUBES RIEGAN LA HUERTA POR NOSOTR@S.



## EL TIEMPO...

Cada semilla tiene su tiempo para crecer, algunas pueden hacerlo más despacio, otras más rápido. Esto depende de las características propias de cada una, y también del clima y los cuidados que se tengan. Por ejemplo, en primavera y verano suele ser una buena oportunidad de crecimiento. Por todo esto, es muy importante ser pacientes, esperar y tratar de comprender que cada semillita va a crecer a su tiempo.



Ahora que pudiste conocer y descubrir cómo construir una huerta, te traemos una invitación: **CONVERTIRTE EN HUERTER@** y hacer una huerta en familia.  
¿Te gustaría?

**ESTA AVENTURA RECIÉN ESTÁ EMPEZANDO...**

### **A RECORDAR!!!**




- Elegir y preparar un espacio.
    - Semillas.
    - Tierra.
  - Factores necesarios para sembrar y cosechar: el sol, el agua, el tiempo.
- Y algo muy importante...  
**Paciencia!**




**Te proponemos...**  
**NO PERDERTE NINGÚN DETALLE DE LO QUE SUCEDE EN EL MARAVILLOSO MUNDO DE TU HUERTA...**

- ¿Qué necesitamos?
- Grilla (podrás imprimirla o copiarla).
  - Lápices y/o fibras.

PUEDEN IR COMPLETANDO LO QUE OBSERVAN EN SU HUERTA MEDIANTE UN DIBUJO O ESCRIBIÉNDOLO. HAY ALGUNOS CASILLEROS VACÍOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZARLA COMO DESEES.

ESTA HUERTA ES DE LA FAMILIA		
PRIMER DÍA 	7 DÍAS DESPUÉS... 	14 DÍAS DESPUÉS...
30 DÍAS DESPUÉS...	60 DÍAS DESPUÉS...	



 EL ARMADO DE UNA HUERTA ES UNA ACTIVIDAD QUE TIENE GRANDES BENEFICIOS. NOS PERMITE TRABAJAR NUESTRA **PACIENCIA** Y **DEDICACIÓN**, ASÍ COMO TAMBIÉN ES MUY SALUDABLE PARA NUESTRA **ALIMENTACIÓN**, **BIENESTAR** EN GENERAL Y POR LO TANTO, PARA EL CUIDADO DE NUESTRO **MEDIO AMBIENTE**.

TAMBIÉN ES UNA GRAN ALIADA PARA TRABAJAR NUESTRAS **EMOCIONES**, POR EJEMPLO DISMINUYENDO LA ANSIEDAD Y AUMENTANDO LA CAPACIDAD DE ESPERA.

ES UNA TAREA QUE NOS SITÚA EN EL **AQUÍ Y AHORA**, ES POR ESO QUE PUEDE SER UNA MANERA ACTIVA DE ESTAR

**CONECTAD@S CON NOSOTR@S MISM@S Y CON EL AMBIENTE QUE NOS RODEA.**