

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN



UN HUERTO EN CASA

Porque la UNAM no se detiene...



A close-up photograph of a child's hands, heavily coated in dark brown soil, planting seeds into a white rectangular container. The container is filled with the same soil. In the background, a red bucket and a pink bucket with black spots are visible on a green lawn.

El verano está por llegar y podremos aprovechar el tiempo en casa para echar a andar diversos proyectos familiares que además de ser divertidos sean útiles y educativos, es por lo anterior que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponemos a tu disposición información sobre los beneficios de los Huertos en Casa.



HUERTO EN CASA

¿QUÉ ES?



Es la adaptación de la huerta tradicional que se practica en el campo rural a un espacio urbano por ejemplo una casa habitación, ya sea un espacio cubierto o no, con la intención de cosechar verduras, legumbres, frutas, flores, hierbas culinarias o medicinales por ejemplo.

Crear un Huerto en casa también conocido como *Huerto Urbano* es una excelente forma de que los niños y niñas puedan interactuar positivamente con la naturaleza desde la seguridad del hogar.





BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Pone en práctica la paciencia

Fomenta la responsabilidad

Disminuye el estrés y la ansiedad

Enseña dedicación y constancia

Fomenta el respeto por la naturaleza

Potencia un estilo de vida saludable

Permite compartir tiempo en familia

Produce satisfacción personal

[HTTPS://WWW.MAMAPSIKOLOGAINFANTIL.COM/BENEFICIOS-DE-LA-JARDINERIA-EN-LOS-NINOS/](https://www.mamapsicologainfantil.com/beneficios-de-la-jardineria-en-los-ninos/)



¿QUÉ NECESITO PARA MI HUERTO EN CASA?

DESTINAR UN ESPACIO EN CASA

No se requiere un espacio grande, puedes comenzar en pequeños recipientes, solo procura que sea un espacio donde le de la luz del sol al menos 4 horas al día y protégelo un poco del viento. Puede ser un balcón, un patio, una ventana, la azotea, un jardín.

SEMILLAS, TIERRA, AGUA Y LUZ SOLAR

Los brotes se pueden iniciar en algodón, papel o agua, una vez que crezcan si necesitarás trasplantarlos a la tierra para que crezcan más.

RECIPIENTES

Desde las tradicionales macetas, hasta increíbles ideas para reutilizar todo tipo de materiales según el espacio disponible, A continuación te presentamos divertidas opciones.



ECHA A VOLAR LA IMAGINACIÓN



Cartón o material compostable



Cajas o botellas de plástico



Cajas de madera o cajones viejos



En frascos de vidrio reusados



Envases reutilizados



En macetas ¡claro!



MÁS IDEAS ORIGINALES



En una zapatera



Tubos de PVC



Envases de leche



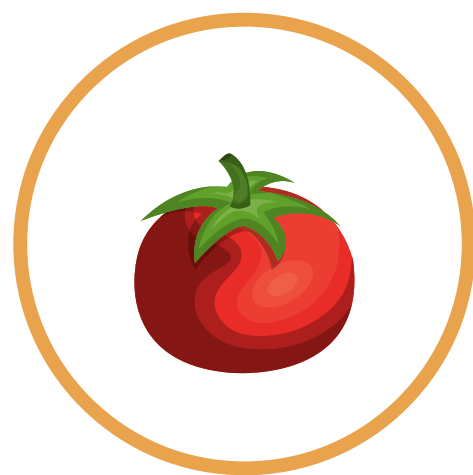
En botellas



Hasta en bolsas

¿QUÉ PODEMOS SEMBRAR?

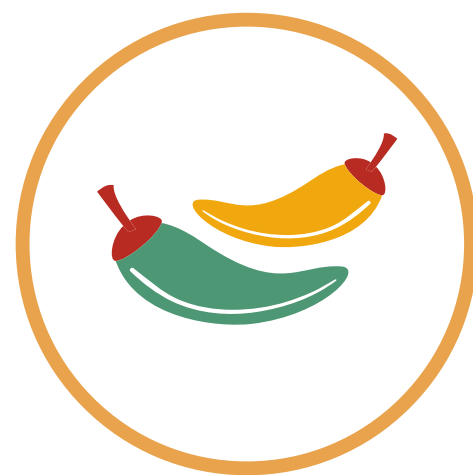
Para empezar puedes probar con:



jitomate



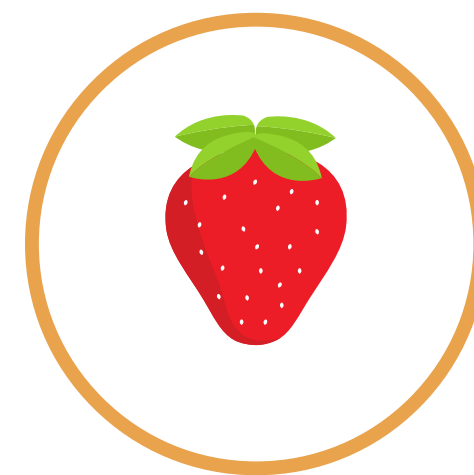
zanahoria



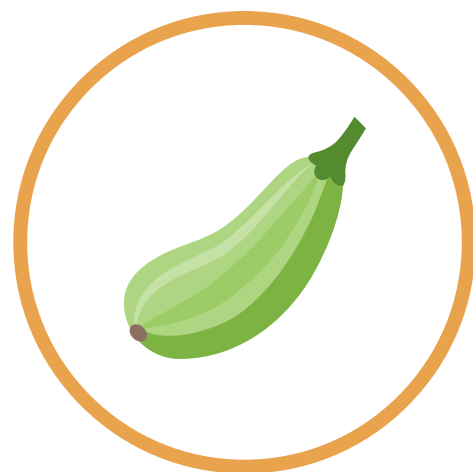
chiles



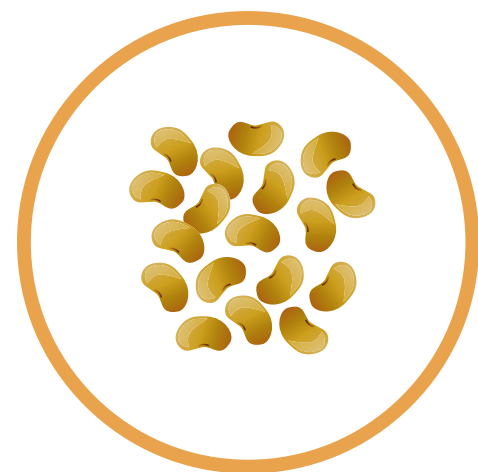
lechuga



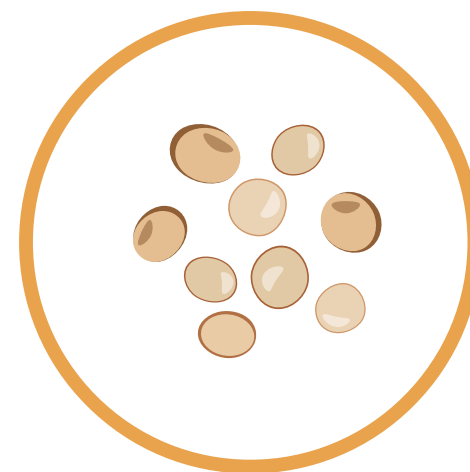
fresa



calabacita



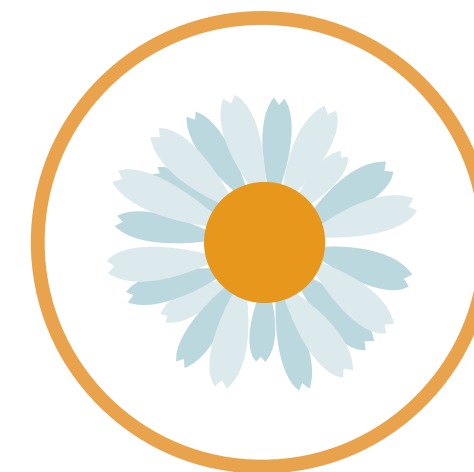
frijoles



lentejas



hierbas
aromáticas

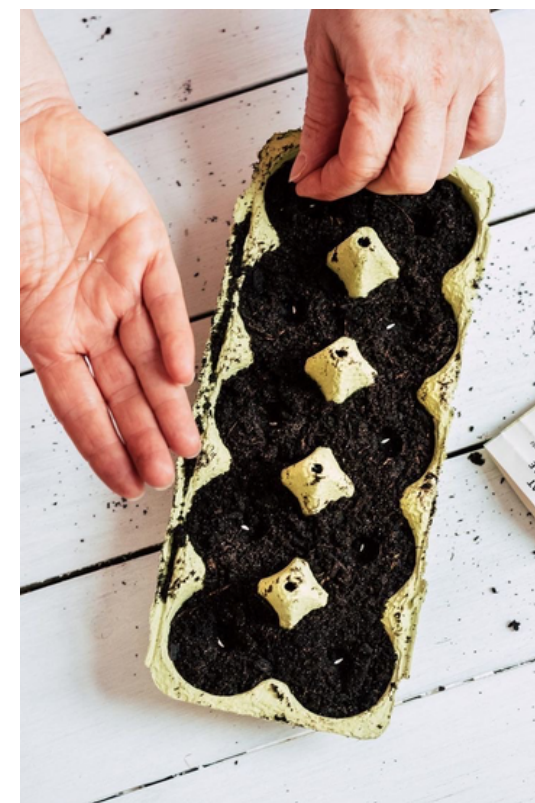


flores

PUEDES INICIAR CON UN GERMINADOR

Un germinador es una forma natural y muy sencilla de hacer prosperar semillas para obtener plántulas de cualquier especie vegetal, que después podremos sembrar en macetas o jardines.

Existen muchas opciones para hacer un germinador ya sea casero utilizando por ejemplo el cartón del huevo, rollos de papel de baño, envases de leche. También existen disponibles para compra en versiones comerciales listas para utilizar y que los encuentras en supermercados o de venta en línea.



WWW.SEMBRAR100.COM/GERMINADOR/

PRÁCTICA PEDAGÓGICA SIGNIFICATIVA PARA NIÑAS Y NIÑOS

GERMINADOR DE FRIJOL O LENTEJA



Material:

- 3 frijoles crudos
- 1 frasco transparente para ver el progreso
- algodón
- agua (atomizador)

Pide ayuda a un adulto para realizar esta actividad

1

Coloca el algodón dentro del frasco, no lo presiones, que quede un poco suelto y esponjadito.

2

Coloca con cuidado los frijoles dentro del frasco, entre el algodón, procurando que no queden muy juntos o hasta el fondo del frasco.

3

Agrega un poco de agua con cuidado, si tienes un atomizador ocúpalo para rociar poca agua hasta humedecer el algodón.

4

¡Listo! coloca el frasco en un lugar donde le den unas cuantas horas de luz del sol, por ejemplo cerca de una ventana.



Ahora seamos pacientes y dejemos trabajar a la naturaleza, pronto tendrás una nueva plantita.

LOS HUERTOS CASEROS O URBANOS



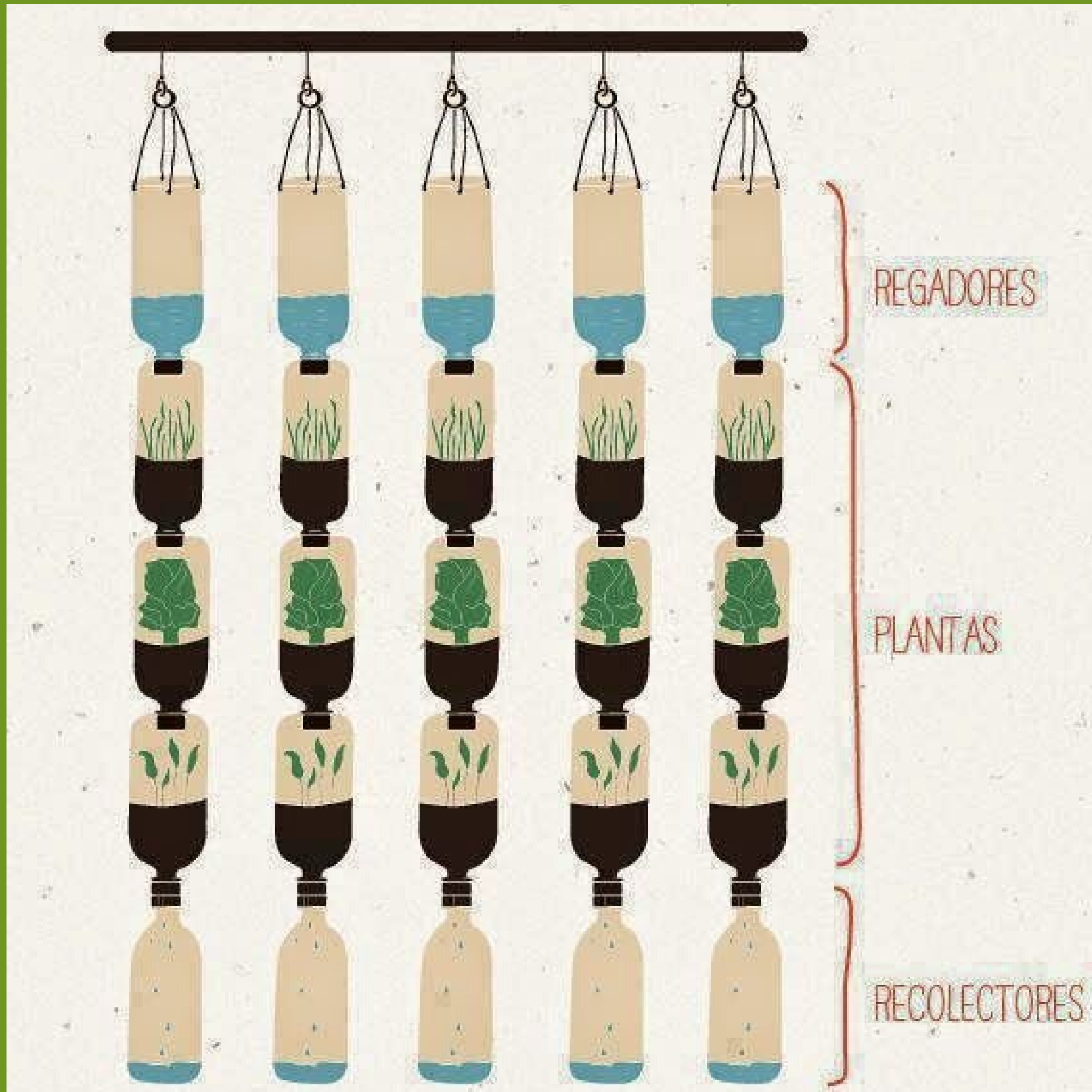
Beneficios para el planeta

A pesar de tratarse de una práctica muy antigua y tradicional, los huertos urbanos o caseros han ido retomando más fuerza, y hoy en día se puede encontrar una gran cantidad de información de calidad en internet, como blogs, grupos de Facebook o hasta cursos en línea.

Y es que entre los principales efectos dañinos para el planeta se encuentra la sobre explotación de los recursos naturales que se emplean en el cultivo de los alimentos que consumimos así como de la emisión de contaminantes derivados de las cadenas de traslados y suministro de los mismos. Es por esta razón que debemos fomentar el consumo de alimentos de origen local que además, al no tener que ser trasladados por largas distancias tienen menos procesamientos para asegurar su frescura.

Iniciar un Huerto en Casa puede ser una pequeña contribución a cuidar nuestro medio ambiente y con un poco de práctica ir consiguiendo mejores resultados, uno nunca sabe quizá sea el inicio hasta de un nuevo negocio.

¡Ánimate! La práctica hace al maestro.



Para más información te recomendamos:



fresas

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-decoracion/plantar-cultivar-fresas-macetas-huerto-casero/2019/04/>



aguacate

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/sembrar-hueso-semilla-aguacate-maceta/2019/07/>



chile poblano

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/cultivar-chiles-poblanos-macetas/2019/07/>



cilantro

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-estilo-de-vida/cultivar-cilantro-macetas-con-sin-semillas/2019/07/>