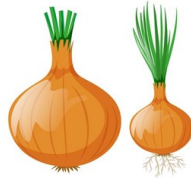


¿ CÓMO PUEDO OBTENER SEMILLAS ?



Verdura	Proceso	Semilla/ Cosecha
Zanahoria	Cortar tallo a 2 cm. Depositar en un pocillo con agua hasta cubrir la mitad, esperar que salgan brotes y plantar.	Semillas de zanahoria.
Lechuga		Brotes y semillas de lechuga.
Papas		Brotes de papas.
Tomate	Extraer semillas del centro y colar con abundante agua. Dejar secar y plantar.	Brotes de tomates.
Pimiento morrón		Brotes de pimentón.
Cebolla	Cortar su centro conservando la raíz. Depositar en un pocillo con agua hasta cubrir la mitad, esperar que salgan brotes y plantar.	Semillas de cebolla.
Ajo	Depositar un diente en pocillo con agua hasta cubrir la mitad. Sembrar cuando tenga brotes pequeños.	Brotes de ajo.



¿QUÉ PUEDO SEMBRAR EN PRIMAVERA ?

- **Verduras:** Acelga, apio, zanahoria, lechuga, cebolla, tomate/ tomate cherry, repollo, berenjenas, coliflor, pimiento morrón y pepino.
- **Hierbas:** ciboulette, albahaca, rúcala, perejil y cilantro.

REFERENCIAS:

1. Las imágenes incorporadas son de referencia de la Web, y no se consideran como autoría de este material.



San Bernardo
Corporación Municipal
de Educación y Salud



Consumo y Cultivo mis Verduras en casa



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA



VERDURAS

Las Verduras nos entregan gran cantidad de vitaminas y minerales, ayudando en el crecimiento y desarrollo de nuestro organismo, favorecen el tránsito intestinal y ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune.

Consuma 3 porciones de Verduras al día

- Prefiera una porción de verdura de hoja verde y otra de color, por ejemplo al almuerzo: ensalada mixta de Lechuga con tomate.
- Al cocer verduras esperar que el agua hierva para sumergir; conservando mejor su valor nutritivo.
- Prefiera cocer las verduras enteras o con los menos cortes posibles; en lo posible, conserve su cáscara, de esta manera podemos preservar mayor cantidad de vitaminas.
- Utilice tallos y hojas de verduras para cocinar, por ejemplo: incorpore a las tortillas de hojas de zanahoria.

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN DE VERDURAS?

Verduras	Porción en medida casera
Tomate	1 unidad regular
Alcachofa	1 unidad pequeña
Lechuga, apio, zanahoria cruda, espinaca cruda, pepino, zapallo italiano y repollo.	1 taza o cucharón
Cebolla y porotos verdes cocidos.	3/4 taza o cucharón
Pimentón, zanahoria cocida, zapallo camote, acelga y betarraga cocida.	1/2 taza o cucharón

¡IMPORTANTE! Porotos granados, arvejas, habas y choclo son considerados reemplazo de cereales como el arroz, fideos y papas. Su porción es **3/4 taza o cucharón.**



HUERTO EN CASA

MATERIALES:

- 1 Caja de madera o “Caja de tomates”
- Bolsas de basura 50X70 aprox.
- Tierra de jardín
- Hojas secas picadas
- Agua potable
- Semillas

PROCEDIMIENTO:

1. Realizar orificios en la bolsa plástica de 2 cm y 2 a 3 orificios por cada espacio entre maderas.
2. Preparar la tierra: Recolectar tierra de jardín, eliminando pasto y raíces. Recolectar hojas secas y picar.
3. Hidratar tierra, sin formar barro. Mezclar tierra hasta unificar.
4. Cubrir caja de madera con bolsa y fijar.
5. Incorporar tierra hasta cubrir 3/4 de la caja.
6. Plantar semillas como “incorporando sal a la comida”.
7. Proteger las semillas de clima adversos; en primavera las semillas pueden crecer sin protección.
8. Procure dar espacio para crecer a las semillas; en la caja puede sembrar como máximo 2 verduras.
9. Regar cuidadosamente las semillas, respete sus procesos de crecimiento y evite la exposición directa al sol.