

FRUTILLAS



MATERIALES:

- 1 Botella plástica de 1 o 1,5 litros
- 1 frutilla madura
- Tierra de jardín
- Hojas secas
- Agua potable

PROCEDIMIENTO:

1. Obtener semillas de Frutillas: Retirar el tallo de la frutilla, pelar cuidadosamente por capas y depositar la piel en bandeja plástica. Dejar secar a la sombra por 2 a 3 días.
2. Retirar semillas cuidadosamente y reservar.
3. Crear maceteros con botellas de 1 o 1,5 litros: retirar adhesivos plásticos, recortar en su parte media y finalmente, realizar perforaciones de 2 a 3 cm en toda la extensión inferior.
4. Decorar los maceteros en familia.
5. Preparar tierra de jardín, eliminando previamente las raíces. Incorporar hojas secas y humedecer.
6. Agregar la tierra de jardín al macetero con 4 a 5 semillas cada uno. Cubra con tierra a 1 cm.
7. Regar para mantener húmeda la tierra constantemente. Evitar la exposición directa al sol.
8. Cosechar con tallo, cuando la planta de sus primeros frutos maduros.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA



- Para tener un peso saludable, coma sano y realice 30 minutos de actividad 3 veces por semana.
- Consuma alimentos con poca sal, evitando el uso de salero en la mesa.
- Manténgase hidratado, tomando 6 a 8 vasos de agua al día.

REFERENCIAS:

1. Ministerio de Salud de Chile. 2015. *Guías alimentarias para la población Chilena*.
2. 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



Alimentándonos de nuestro Huerto



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA

NUTRIRNOS Y NUTRIR NUESTRO HUERTO



Seguir una alimentación saludable puede ser un concepto estresante, tanto para la familia en su conjunto como para los padres, al enseñar a los niños y niñas a alimentarse de una forma sana y/o incluso el incorporar mayor variedad de alimentos en nuestra alimentación.

En diversas ocasiones, el acceso a los alimentos se ve limitado por múltiples factores como la estacionalidad, ubicación geográfica, costo y situaciones sanitarias como es la pandemia del Coronavirus.

A partir de ello, es importante crear formas de sustentarnos y aprender haciendo, como en el mundo de la cocina y el cuidado del medio ambiente; aprovechando al máximo los recursos locales y disponibles en casa.

**¡Aprendamos haciendo
juntos!**

SEMBRARY COSECHAR...

PAPAS



MATERIALES:

- Cajón de tomate o bolsa de alimento para mascotas
- 2 papas
- Tierra de jardín
- Hojas secas
- Agua potable

PROCEDIMIENTO:

1. Brotes de papas: depositar 2 papas en un recipiente con agua, cubriendo la mitad. Esperar de 5 a 7 días a que salgan brotes.
2. Preparar tierra de jardín, eliminando previamente las raíces. Incorporar hojas secas y humedecer.
3. Incorporar la tierra en el huerto de caja de tomates o en 1 bolsa de comida para mascotas (con orificios de 2 cm en su parte inferior).
4. Plantar las 2 papas con sus brotes hacia arriba; dependiendo de su tamaño puede partirlas por la mitad o sembrar enteras.
5. Regar de forma abundante para mantener húmedo los brotes. Repetir 1 a 2 veces por semana.
6. Puede proteger del sol la tierra incorporando una capa de paja.
7. Podrá cosechar papas en 4 meses aproximadamente.

TOMATE Y PIMENTÓN



MATERIALES:

- Bidón o botella plástica 3 litros
- 1 tomate
- 1 pimentón
- Tierra de jardín
- Agua potable

PROCEDIMIENTO:

1. Semillas de tomate y pimentón: Extraer semillas del centro y colar con abundante agua. Dejar secar.
2. Crear macetero con 1 bidón o botella de 3 litros: retirar adhesivos plásticos, recortar realizando una "ventana" por ambas caras del recipiente y finalmente, realizar perforaciones de 2 a 3 cm en toda la extensión inferior.
3. Decorar el macetero en familia.
4. Incorporar tierra de jardín hidratada al macetero y posteriormente las semillas como "incorporando sal a la comida". Cubra con tierra a 2 cm de la ventana.
5. Regar para mantener húmeda la tierra constantemente.
6. Cosechar cuando la planta de los primeros frutos maduros.

