

## LECHUGA

### MATERIALES:

- Tallo de 1 lechuga
- Pocillo mediano
- 1 botella plástica
- Tierra de jardín
- Hojas secas
- Agua potable



### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el tallo de una lechuga a 2 cm.
2. En pocillo de tamaño mediano incorporar el tallo de lechuga y cubrir con agua hasta la mitad. Reservar en un lugar con luz, sin exposición directa al sol.
3. Incorporar agua cada vez que sea necesario, manteniendo la mitad del tallo de lechuga sumergido.
4. En el transcurso de 7 a 15 días, podrá observar el crecimiento de brotes de hojas en la parte superior del tallo y raíces en la parte sumergida.
5. Crear macetero con botella: retirar adhesivos plásticos, recortar en su parte media y finalmente, realizar perforaciones de 2 a 3 cm en toda la extensión inferior.
6. Preparar tierra de jardín, eliminando previamente las raíces. Incorporar hojas secas y humedecer.
7. Incorporar tierra de jardín al macetero y posteriormente sembrar tallo de lechuga, procurando tapar raíces y dejar libre hojas y nuevos brotes.
8. Regar para mantener húmeda la tierra. Evitar la exposición directa al sol.

## Experimentemos en familia... BROTOS DE LENTEJAS

### MATERIALES:

- 30 gramos de lentejas
- 1 envase o vaso de vidrio mediano
- Agua potable
- Trozo de Tela respirable
- 1 elástico



### EXPERIMENTO:

1. Incorporar 30 gramos de lentejas en un envase de vidrio. Agregar agua hasta cubrir sobre 3 cm las lentejas.
2. Cubrir envase con tela respirable y amarrar con un elástico. Dejar reposar por un día.
3. Día 2: Filtrar el agua por la tela, volver a enjuagar con agua limpia y filtrar. Dejar reposar en ángulo de 45° (de lado).
4. Realizar seguimiento diariamente repitiendo el procedimiento anterior, hasta que las lentejas hayan crecido y abarcado todo el envase.
5. Los brotes obtenidos se les llama Germinados y pueden ser consumidos incorporados a ensaladas, almacenados en refrigeración (0 a 5°C).

### REFERENCIAS:

1. Ministerio de Educación. Chile. JUNAEB. INTA Universidad de Chile. 2017. *Un espacio de encuentro con la naturaleza y enseñanza. Huerto escolar.*
2. Algunas 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



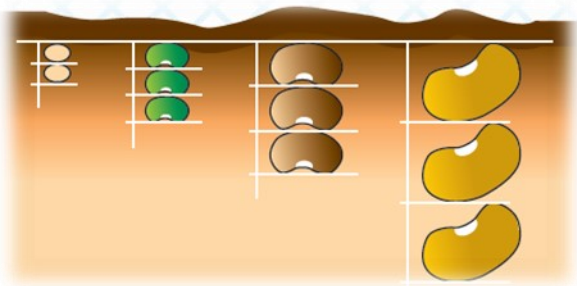
**Sembrar y cuidar  
mis semillas  
Huerto en casa**



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA**

## Aprendamos un poco más... ¿Cómo sembrar y cuidar mis semillas?



Para que las semillas puedan emerger, procure plantarlas a una profundidad de 2 a 3 veces su tamaño como máximo.



Mantenga distancia de 15 a 30 cm aproximadamente entre cultivos, dependiendo del tamaño de cada vegetal a sembrar.

Por ejemplo, lechuga, repollo y tomate necesitan el máximo de distancia entre cultivos, mientras que las hierbas, cebolla y cebollín requieren menor distancia para su crecimiento.



En primavera y verano se recomienda regar por la mañana o noche, evitando horas de máximo calor. En invierno se recomienda regar de día, evitando bajas temperaturas.

Se recomienda realizar riego con menor frecuencia pero con mayor cantidad de agua, permitiendo que el agua pueda llegar a las raíces.

Evite realizar el riego de forma directa a la planta y prefiera utilizar una regadera. Por ejemplo, puede crear una reutilizando una botella plástica, realizando variados orificios pequeños en su tapa.

**¡Recuerde mantener siempre la tierra hidratada!**



**Evite la permanencia de agentes dañinos en la planta, como...**

Hormigas, pulgones, grillos, orugas, mosquitas blancas, arañas, caracoles y babosas.

Estos insectos propician la aparición de hongos en las plantas, mastican sus estructuras y/o raspan las hojas de los vegetales y hierbas.



**Permita la permanencia de insectos benéficos como...**

Chinitas, crisopas; avispas y moscas que dejan larvas, ya que se alimentan de pulgones.

Abejas, ya que son polinizadoras.

