



Crezca sus frutas y verduras

¿Sabe usted que...?

- La mayoría de las plantas que comemos comienzan como semillas. Dentro de cada semilla hay una nueva plantita y la energía que se usará luego para crecer la planta.
- Cuando comemos las semillas de plantas como los frijoles, maíz o nueces, nosotros también nos beneficiamos de la energía almacenada en esas semillas.
- Las plantas también pueden usar la energía del sol para hacer comida que necesitan para crecer.
- Las plantas usan esta comida para crecer y almacenan la energía sobrante en las hojas, tallos, flores, frutas, y raíces.
- Cuando comemos frutas y vegetales, comemos estas partes de las plantas que están llenas de energía saludable. Asegúrese de comer bastantes frutas y vegetales todos los días para mantenerse activo.

No tiene que ser un granjero para cultivar su propio producto.

Si no tiene espacio para un jardín en la tierra, intente un jardín en un envase. Los envases reciclables funcionan muy bien. ¡Acuérdese de hacer hoyos en la base para que el agua se escape! Trate de usar unos de los siguientes objetos:

- Envases de yogur
- Envases de fresas
- Bolsas reutilizables para las compras
- Baldes

Empiece con una planta. Frijoles, hojas de ensalada, pimientos, y rábanos crecen fácilmente.

¡Tome acción!

- Explore la sección de productos en su tienda local para probar comidas nuevas en la hora de comer.
- Siembre un jardín de envases pequeños con su niño al usar cajas con periódico. Llénelas con tierra de maceta y plante lechugas o semillas de espinaca.

Receta

Traiga la jardinería a casa

Intente crecer una planta de frijoles con su hijo al usar frijoles secos de la tienda, como habas de lima. Todo lo que necesita es un recipiente pequeño, como un recipiente de requesón, una lata de sopa lavada o un envase de margarina, con hoyos por debajo para drenaje.

- Llene el recipiente con tierra y ponga el frijol dentro de la tierra y riegue con agua levemente.
- Mantenga la tierra húmeda y póngala en una ventana soleada.
- Después de 3 a 4 semanas, usted puede replantar el frijol en un contenedor más grande con hoyos por debajo para drenaje y póngalo afuera para que crezca.
- Muchas de las plantas de frijoles crecen una rama y necesitarán una valla o un enrejado para crecer.
- Continúe regando su planta con bastante agua y coséchela cuando la planta esté llena de ejotes de frijoles.

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

