



mayo de 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Cultivando su propia comida

Por Glenda Wentworth, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor & Dennyse Schrenker, Especialista de Administración Horticultural de Parcelas Pequeñas, Condado de Eagle

Una buena manera de enfocarse en una alimentación saludable es el cultivo de alimentos en casa. Pero, hacer jardinería puede ser agotador, así que empiece con poco. Si usted tiene un espacio limitado en casa para tener un jardín para sembrar, trate de usar contenedores grandes colocados en su porche, patio u otro espacio exterior.

Beneficios de cultivar alimentos

El proceso de crecer típicamente les fascina a los niños. La jardinería aumenta la concientización y apreciación del origen de los alimentos y de los factores involucrados para lograr que las plantas se desarrollen. El cultivar alimentos puede darles a los niños un sentido de logro y orgullo, ayudándoles a desarrollar su autoestima. Además, las investigaciones demuestran que cuando los niños ayudan a cultivar su propio alimento, ellos por lo general aceptarán comer lo que ellos han cultivado. Finalmente, cuando los niños son expuestos a diferentes tipos de alimentos por medio del proceso de cultivo, ellos también aceptarán con mayor facilidad los productos que usted compre.



Eligiendo contenedores

Busque en su alrededor para ver qué es lo que usted ya tiene; preferiblemente contenedores de unas 8-12 pulgadas de profundidad. Barriles, cubetas, maceteros de arcilla, cubetas de 5 galones y maceteros grandes funcionan bien; sea creativo. Los contenedores necesitan perforaciones en el fondo para permitir un drenaje correcto del agua. Esto ayuda a evitar que las raíces se ahoguen y se pudran. Si el contenedor no tiene perforaciones, ¿puede usted hacer algunos hoyos en el fondo? Usted puede usar un martillo y un clavo para hacer hoyos en una cubeta de plástico. Evite usar madera tratada o contenedores que fueron usados para guardar sustancias tóxicas. Piense en el tamaño de las plantas para elegir el tamaño del contenedor. Use como referencia la información incluida en los paquetes de semillas para encontrar el contenedor de una profundidad adecuada de tierra. Coloque los contenedores donde puedan recibir la mayor cantidad de luz solar. Las verduras y hierbas de olor generalmente necesitan al menos 8 horas diarias de luz solar.



Plantando y cultivando

La calidad de la tierra es importante. Para lograr los mejores resultados, use una mezcla para plantar (no la tierra de su patio). Utilice una mezcla nueva al plantar ya que la tierra reciclada de otras macetas pudiera tener insectos y enfermedades.

Algunas plantas comestibles fáciles de cultivar son las hierbas de olor, hortalizas para ensaladas, tales como las espinacas o lechugas y algunas variedades de tomates. Las hortalizas de hoja verde son una excelente opción si sus contenedores tienen solamente 6 u 8 horas de exposición solar.

Cuidando su jardín

Recuerde que las plantas necesitan de su atención para que crezcan exitosamente. Las plantas en contenedores pudieran necesitar más agua ya que la tierra tiende a secarse rápidamente. Mantenga la tierra húmeda consistentemente y evite mojar las hojas cuando riegue las plantas. Retire cualquier hoja muerta. Fertilice ligeramente sus plantas con un fertilizante para verduras una vez al mes.

continuó a la página 2

Continuación de la página 1

Anime la prueba de sabores

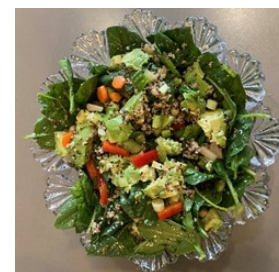
Después que usted haya lavado las verduras con agua, pruébenlas. Aun cuando no queden más para la hora de la comida, a los niños le emociona probar inmediatamente las verduras provenientes del jardín. La mejor parte de cultivar alimentos es que expone a los niños a una variedad de vegetales.

Hablemos

Promueva la participación de los niños desde el principio. Haga planes con los niños. Reúnan los materiales que necesitarán. Sugiera las verduras que más probablemente crecerán en su situación. Dependiendo en la edad, los niños tendrán diferentes intereses. A los niños más pequeños les encanta escarbar en la tierra (a los niños le gusta ensuciarse), hacer hoyos para las semillas y aun regar las plantas. Los niños más grandes pueden ayudar con los paquetes de semillas. Discuta con sus niños sobre quién será responsable de regar, limpiar y cosechar. Considere hacer una gráfica de actividades diarias para ayudar a recordar qué quehacer se necesita hacer cada día. Lo más importante, diviértanse pasando tiempo juntos. que son seguras de comer.

Receta para el éxito

Club salad, (prepara 2 porciones para adultos)
Adaptado de: *Spend Smart Eat Smart*
Iowa State University Outreach and Extension



Ingredientes:

- ½ Taza de pasta integral, sin cocer (coditos, rotini)
- 3 tazas de hortalizas verdes (romanita, espinaca, mezcla primaveral)
- 2 tazas de verduras frescas picadas (pimientos, brócoli, apio, zanahorias, coliflor, pepino, cebollas, tomates)
- 1 taza de proteína cocida (frijoles, garbanzos, pollo, jamón, huevos duros, quinua)
- ¼ de taza de aderezo para ensalada – Use cualquier tipo de aderezo en esta receta.
- Haga su propio aderezo combinando ¼ de taza de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre (balsámico o vinagre de arroz son ligeros y gustados por los niños)
- Opcional: queso rallado o en cubitos
- Opcional: semillas de girasol
- Opcional: aguacate

Instrucciones:

1. Lávese las manos y lave las áreas de contacto con jabón y agua.
2. Enjuague las hojas verdes y verdura.
3. Pique las verduras en pedacitos, tanto como se necesite.
4. Cueza la pasta de acuerdo con las direcciones del paquete. Drene y enfríe.
5. Coloque 1 ½ tazas de ensalada de hojas verdes en cada uno de los 2 tazones o platos.
6. En un tazón mediano, revuelva la pasta cocida, las verduras picadas, proteína cocida y el aderezo para ensalada.
7. Cubra la ensalada de hojas verdes con la mezcla de pasta y queso, si lo usa.

Esta receta es una excelente manera de usar los sobrantes tales como sobrantes de pasta cocida, verduras picadas y frijoles cocidos, huevos o carne.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...