

¡Buenos para Usted!

¡La Huerta Significa Comidas Deliciosas!

¡Los días más largos y calurosos significan que la época para sembrar una huerta afuera está aquí! ¿Por qué no disfrutar pasando tiempo afuera juntos, en familia, en una huerta?

¿Sabía que la jardinería es el pasatiempo favorito en estados Unidos? La jardinería es una forma fantástica de aliviar el estrés, mientras disfruta de momentos en el sol. La jardinería también es una terrifica opción de ejercicios. Fortalezca sus músculos e incremente la flexibilidad de sus coyunturas.



Mejore su balance y coordinación. La jardinería le ofrece una manera para incrementar su ritmo cardiaco y aumentar su resistencia.

¡Disfrute del sabor de las frutas y verduras cultivadas en casa! Las verduras cultivadas en casa son más frescas, pueden tener mejores valores nutricionales y usualmente cuestan menos que las verduras compradas en tiendas. Las frutas y verduras pueden mantener su cuerpo sano. Reduzca su riesgo de tener mala salud; la actividad física regular reduce el chance de padecer de enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Revise los artículos adicionales en esta edición de “¡Buenos para Usted!” sobre consejos de jardinería, ideas de cómo las personas de todas edades pueden sembrar y sugerencias sobre sembrar en macetas, más recursos acerca de lo que se crece aquí en Kansas.

¿No Tiene Terreno para una Huerta? ¡No Hay Problema!

Una huerta casera es aún una opción, aunque no tenga espacio o terreno disponible en donde vive.

Aquí hay algunas posibilidades que puede probar:

- Cultive verduras en contenedores. Por supuesto que puede usar macetas plásticas, pero muchos otros contenedores funcionan también. Recicle contenedores grandes como cubetas de helado, recipientes de café, recipientes grandes de requesón, etc. Perfore agujeros en la parte inferior del contenedor, ¡y recuerde que debe regarlos diariamente!

Visite <http://www.kansasgreenyards.org/p.aspx?tabid=37&itemID=122> para aprender más.

- Asóciase con un vecino y use una sección de su jardín. ¡Más manos, y ayuda, resultarán en una huerta más exitosa!
- Pruebe una huerta comunitaria. A menudo las huertas comunitarias tienen herramientas de jardín y agua disponibles para los jardineros. Un jardín comunitario es una manera maravillosa de conocer a otras personas y aprender más de otros sobre la jardinería.



Find us on
Facebook

Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

¿Qué Cultivar?

¿Sabía que, en Kansas, es posible cultivar frutas y verduras desde marzo hasta octubre? ¡Es cierto! Un número de verduras puede sembrarse en marzo para la cosecha de un mayo/junio. Se trata de cultivos de “estación fría”, porque crecen cuando las temperaturas del suelo y el aire son generalmente más bajas. Los cultivos de “estación cálida” crecen mejores durante los meses de julio y agosto.

Haga un plan para las verduras y frutas que desea cultivar. Consulte el paquete de semillas para determinar cuándo y cómo plantar. ¡Póngase en contacto con su oficina de extensión local para más información! Experimente con diferentes variedades para determinar cuáles le gustan, y crecen mejor en su jardín. Si utiliza contenedores, revise el paquete de semillas o plantas para variedades especiales para contenedores. ¡Un número de hortalizas favoritas y fáciles de cultivar está disponible en variedades fáciles de sembrar en contenedores!

Etiquete las plantas para hacer un seguimiento de qué variedades ha intentado sembrar. Si los tomates son sus favoritos, considere sembrar un par de plantas a principios de mayo y varias más tarde en mayo para disfrutar de una temporada de cosecha más larga.

Otros cultivos de temporada fría pueden crecer bien temprano en la estación, y después como una segunda siembra más tarde cuando el verano va convirtiéndose en otoño.



¡No se olvide de regar consistentemente y prepárese para disfrutar de algunos éxitos de la estación! Las frutas y verduras proporcionan fibra y una variedad de vitaminas y minerales. La mayoría son naturalmente bajas en calorías y grasa y altas en satisfacción; proporcionan sabor y espesor a nuestras comidas y aperitivos. Comer frutas y verduras puede ayudar a que las personas vivan más tiempo, porque los antioxidantes contribuyen a reducir el proceso de envejecimiento. Las frutas y verduras también pueden ayudar a proteger la capacidad mental en los adultos mayores. ¡Disfrute de antioxidantes en coloridas frutas y verduras como pasas, arándanos, espinacas, remolacha, naranjas, pimiento rojo, cebolla, maíz y guisantes!



Consejos para Hacer de La Huerta de su Casa un Éxito

- Seleccione un lugar.
- Elija un tamaño que sea adecuado para usted y su familia.
- Elimine los residuos tales como rocas, objetos extraños y material vegetal muerto.
- Reúna las herramientas necesarias tales como palas, rastrillos, guantes, etc.
- Guarde las herramientas en un lugar seco y cercano, como en una caja de plástico.
- Determine qué plantar y cuándo plantar.
- Riegue regularmente y revise si hay malezas y plagas.
- Invite a todos los miembros de la familia a que jueguen un papel.

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local