

La Asociación del Plan de Acción en la Nutrición del Condado de Stanislaus (CNAP) es una colaboración de diversos proveedores de programas de asistencia sobre nutrición del condado, que comparten una meta común para incrementar el consumo de verduras y frutas entre los participantes del programa. El CNAP del Condado de Stanislaus se estableció en junio del 2006. Entre los participantes se encuentran proveedores del Programa SNAP (Estampillas de Alimentos), Programa de Cuidado de Niños y Adultos (WIC), Programa de Almuerzo y Desayuno Escolar, Programas de Servicio de Comida de Verano, y el Programa de Nutrición para Ancianos.

My Garden

MI HUERTA

¡Vamos a Empezar!

También busque:

Verduras Primaverales

Verduras de Otoño

Bayas y Frutas

Hierbas

Cosecha y Almacenamiento

Cocinando

Bichos en su Huerta

Cultivando con los Niños

De acuerdo con la política de la ley Federal y del Departamento Agrícola de EE.UU., esta institución prohíbe la discriminación en base a la raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad. 9/2009

My Garden

MI HUERTA

La Serie

¡Vamos a Empezar!



Una guía informativa proporcionada por los participantes del Plan de Acción de Nutrición del Condado de Stanislaus

¡Preparándonos para...

Cultivar una huerta es una gran manera de agregar alimentos saludables a su dieta. ¡Cultivar una huerta también es un gran ejercicio! A los niños les gusta escarbar en la tierra y pueden decidir probar una nueva verdura que ellos han cultivado.

Una huerta puede ser grande o pequeña. La puede hacer en la tierra o en recipientes. Si usted nunca ha cultivado una huerta antes, comience con un proyecto pequeño como una **Huerta para Salsas**.

Usted puede cultivar tomates, cilantro, pimientos y tomatillos fácilmente en sólo unos meses. Vea el folleto de Verduras Primaverales para más detalles.



Huerta de Salsas

Cultivar una Huerta!

Éste es nuestro primer folleto en una serie que lo ayudará a empezar y cultivar sus propias frutas bayas y verduras frescas.

Preguntas comunes

- ¿Dónde debo plantar mi huerta?
- ¿Puedo usar recipientes?
- ¿Qué necesito comprar?
- ¿Será un proyecto caro?
- ¿Cuánta agua necesitará mi huerta?
- ¿Cuánto tiempo requiere empezar una huerta?
- ¿Tendré que dedicar mucho tiempo cada semana?

¡Este folleto le ayudará a empezar!

¿Dónde debo Plantar mi Huerta?

Los folletos de Verduras, Fruta y Hierba le dicen qué plantas están bien para cultivar en recipientes y cuáles plantas necesitan más espacio.



¡Las frutas y Verduras son buenas Para Su Corazón!

Huertas vs. Recipientes

Lo más importante que debe recordar al usar recipientes es que cuando haga calor, debe regar más los recipientes.

Puede ser útil preparar un sistema de irrigación de goteo o tener una manguera cerca para un acceso fácil. No todas las plantas de verdura crecen bien en los recipientes. Pero aún habrá suficientes variedades de dónde escoger para plantar.



¿Qué Necesito Comprar?

Para las huertas al aire libre, compre abono de un vivero o invernadero. Nunca agregue el estiércol fresco a su huerta, ya que puede “quemar” las plantas porque tiene un alto volumen de sal. El Abono de estiércol es la mejor opción.

Para las huertas en recipientes, compre los recipientes y la mezcla de tierra para plantas. Los recipientes se pueden encontrar en ventas de garaje y tiendas para el jardín. La mezcla la encuentra en tiendas para jardín e invernaderos. Asegúrese que

las etiquetas digan “mezcla de tierra para plantas” o “mezcla para plantar”. Nunca use estiércol o abono puro en los recipientes.

Compre herramientas tales como azadones, rastrillos, palas, guantes y latas para regar si las necesita. Use una pala para mezclar la tierra en el suelo. Para deshacerse de hierbas, use un azadón. Las herramientas pequeñas de mano son útiles para escarbar en los recipientes. A menudo estos artículos también pueden ser encontrados en los lugares mencionados.

¿Sabía Usted?

Personas con tarjetas EBT pueden usar sus beneficios de Estampillas para Comida para comprar semillas y plantas necesarias para cultivar comida de consumo personal.

¿Será Esto un Proyecto Caro?

Se puede obtener las herramientas, la tierra y las semillas relativamente baratas. Un paquete de semilla de cada tipo de verdura es bastante para plantar para una temporada. Si usted no usa todas las semillas, guárdelas para el próximo año. La mayoría de las semillas se pueden conservar en buen estado después de 2 años si se guardan en un lugar fresco y oscuro.

¿Cuánto Tiempo Debo Regar?

Cuando esté plantando su huerta, recuerde que las semillas son plantas pequeñas que necesitan mucha humedad. Una vez que sean grandes y estén establecidas, necesitarán re-



garse menos. Si usted riega usando una manguera de jardín, abra la llave bajito y déjela al lado de cada planta por unos cuantos minutos para que el agua remoje la tierra. Para rociadores, deje el agua por lo menos 20 minutos cada vez que riegue, pero esté consciente que el agua por encima puede causar enfermedades en algunas plantas de verdura. Otra opción es la irrigación de goteo. Busque los materiales en viveros y ferreterías locales. Empleados que trabajan en la sección de jardinería le pueden decir cómo instalar este tipo de sistema de riego sencillo y barato. Sólo acuérdesese de revisar el sistema de goteo cada semana para asegurarse que no esté obstruido con la tierra.

Lo más importante de recordar cuando riegue es que permita que la tierra se seque antes que la riegue de nuevo. Plantas con raíces necesitan oxígeno al igual que agua para sobrevivir.

¿Cuánto Tiempo Toma Empezar una Huerta?

Una huerta es una inversión. Para empezar su proyecto, puede durar varias horas plane-

El regalo más grande de una huerta es la restauración de los cinco sentidos.

-Hanna Rion

ando, preparando y plantando. Para huertas en recipientes, se necesita menos tiempo. Planee 3 horas por lo menos para conseguir un espacio de 16 x16 pies ya instalado. Una vez establecido el espacio, se llevará aproximadamente de 5-10 minutos al día para desyerbar y regar el jardín. O puede hacer todo el trabajo en un día por aproximadamente 1 hora cada semana.

Un consejo para su huerta

Una buena manera de mantener la maleza fuera de su huerta es aplicar una capa de 3 pulgadas de pajote. El pajote puede ser tiras de corteza, hojas o abono. El uso de abono también le ayudará conservar el agua en su huerta. Pero más que nada, ¡recuerde divertirse!

