Nutrición y huertos familiares

"Una alimentación variada es la base de una **alimentación saludable**"

La receta completa







Ilustraciones: GK

Contenido: Marco Rojas

Diseño: Juan José Orellana Edición: Andrea Aguirre

Copyright Plan International Ecuador 2021

Menú

Nutrición infantil y familiar	. 4
¡Así debe verse un plato saludable!	
La receta completa: Amor, nutrición y	
cuidado	8
La receta completa: Para que las niñas y	
niños coman solos	10
¿Cómo deben alimentarse las mujeres	
durante el embarazo?	11
La receta completa: Para sentirnos	
mejor en tiempos adversos	. 12
Huertos familiares	. 13
6 fáciles pasos para tu huerta en casa	. 14
¿Qué cosas lleva el compost?	. 16
Un huerto en casa brinda estos	
beneficios	18
Tipos de hortalizas que puedes cultivar	
en un huerto en casa	20

Nutrición infantil y familiar

La seguridad alimentaria y nutricional defiende el derecho de la población a un acceso permanente a alimentos sanos y nutritivos que satisfagan las necesidades y preferencias de la población (PMA-MAGAP 2012).

Es importante que todos y todas tengan acceso a una alimentación balanceada que satisfaga sus necesidades alimentarias y de nutrición básicas.



¡Así debe verse un plato saludable!



- La alimentación es el conjunto de los productos que se toman o se proporcionan como alimento al cuerpo humano.
- Los nutrientes son las sustancias que contienen los alimentos y que permiten el funcionamiento de nuestro cuerpo. Se dividen entre macro y micronutrientes.
- La nutrición es el uso de nutrientes para mantener el metabolismo (es decir el funcionamiento del cuerpo humano en su estado de descanso), para desarrollar y reparar el cuerpo humano.

Para una nutrición adecuada es importante la alimentación saludable, el plato de comida debe tener alimentos balanceados.

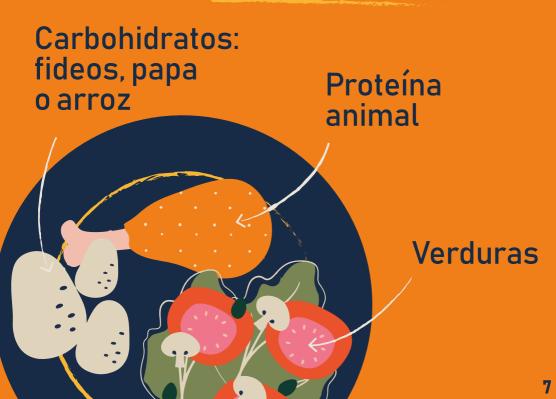
Cada categoría de alimentos provee diferentes nutrientes:

- Los macronutrientes (grasas, carbohidratos, y proteínas) aportan energía.
- Los micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos) se encuentran en menores proporciones pero son indispensables para la vida.

Una alimentación variada es la base de una alimentación saludable. Los alimentos son parte integral de nuestro bienestar. Muchas enfermedades están estrechamente relacionadas con nuestra dieta.



Puede combinarlos así:



amor, nutrición y cuidado

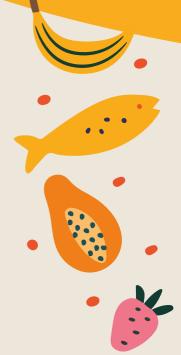
Una tabla nutricional

Información Nutricional

Tamaño de la porción 62g

Calorías: 225

% VALORES DIARIOS	
Demostraciones de amor	15g
Paciencia	15g
Respeto	15g
Carbohidratos	9g
Fibra dietética	8g
Calcio	10mg
Hierro	7mg
Proteínas	8g

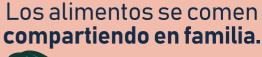


Recuerda que además de un plato rico en alimentos altos en nutrientes, tu familia también necesita amor y cuidado. La fórmula para que tu hogar goce de un ambiente sano es el resultado de amor, nutrición y cuidado, esa es #LaRecetaCompleta De nada sirve que las niñas y niños coman todas las comidas del día, si lo hacen con malos tratos. Haz de la mesa un lugar de experiencias repletas de amor. Si aún riegan comida ¡no importa! Enséñales con mucha paciencia y cariño. Esa es #LaRecetaCompleta: amor, nutrición y cuidado.





Para que las niñas y niños coman solos





Háblales y haz de la comida un **momento** divertido.



Si todavía no pueden agarrar la cuchara, permite que se ensucien, agarren con las manos y **experimenten con la comida.**



Reconoce sus logros y avances al ir descubriendo nuevos alimentos.



¡Bravo!



Recuerda que cada niña y niño es único, no siempre aprenden al mismo ritmo, así que no compares. Ten paciencia. **Esa es #LaRecetaCompleta: amor, nutrición y cuidado**

¿Cómo deben alimentarse

Las mujeres durante



Alimentos ricos en hierro: hígado, fréjol, lenteja, habas, espinaca, acelga, avena

Alimentos ricos en calcio: leche, yogurt, queso, brócoli o choclos



Pero además:

Dales mucho cariño

Mímalas durante el día

Comparte las tareas de la casa



Esa es la receta completa: amor, nutrición y



No solo los alimentos marcarán la vida de tu bebé, sino también cómo vives la época del embarazo. Además de tener una alimentación correcta, las madres embarazadas deben gozar de un ambiente que les brinde mucha calma.

Esa es #LaRecetaCompleta: amor, nutrición y cuidado.

para sentirnos mejor en tiempos **adversos** ¿Cómo?

No solo basta con una mesa llena de alimentos para la familia, **también es igual de importante** mucho amor, cuidado y guía.





Mientras arreglan la cocina o recogen la mesa, **incentiva conversaciones** sobre sus alimentos **cómo se sienten?**

Define las tareas del hogar **equitativamente** entre todos los integrantes de la familia.

Una familia también es un equipo.



Recuerda:

La mesa es el lugar ideal para hablar de las preocupaciones de la familia. Dialogar en familia nos ayudará a atravesar este tiempo de crisis.

Estamos viviendo tiempos difíciles y para sobrellevar esta época, es importante que el hogar se convierta en un verdadero refugio. Aplica estos consejos junto a tu familia, recuerda que cada uno de ustedes es una pieza clave del equipo que forman. **Esa es**#LaRecetaCompleta: amor, nutrición y cuidado.

Huertos familiares



EL HUERTO FAMILIAR es una metodología para producir alimentos de forma sustentable y amigable con el medio ambiente. Puede proporcionar a la familia, además de hortalizas, otros productos, tales como: plantas medicinales, aromáticas, condimentos, flores, y otros, también ayudar a generar ingresos económicos adicionales.

nuestra mesa

Cultivar nuestros propios vegetales es una de las mejores maneras de asegurar su acceso inmediato a alimentos frescos, ricos en nutrientes, inocuos y libres de sustancias químicas para una alimentación sana.

Un huerto familiar brinda alimentos que permitirán que tus hijas e hijos **crezcan sanos y bien nutridos.** Nuestro huerto, nuestra mesa

Paso 1:

Selecciona la medida que tendrá tu huerta en forma cuadrada o rectangular.



Paso 2:

Tienes que mover la tierra para que se ablande y oxigene y limpiar el lugar para que quede libre de piedras, malezas y pasto.



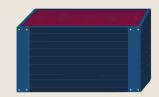
Paso 3:

Agrega tierra de hoja y compost a la huerta, la capa tiene que ser desde 2 a 10 centímetros de alto.



Paso 4:

La tierra ya está lista. Ahora solo tienes que sembrar.



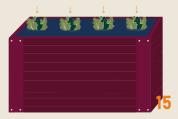
Paso 5:

Recuerda que la semilla no puede estar tan profunda y que es necesario mantener una distancia considerable entre cada semilla para que puedan crecer sin quitarle el agua y los nutrientes a los otros cultivos



Paso 6:

Riega tus plantas a diario en la noche o en la tarde para aprovechar más el agua.



¿Qué cosas lleva el compost?

Nuestro huerto, nuestra mesa



El compost o abono orgánico es el producto de la descomposición aeróbica (con aire) de materiales vegetales y animales gracias a microorganismos, proceso llamado compostaje. Los factores clave de un buen compost son la humedad y la aeración.

Productos verdes:

- Frutas
- Cáscaras de huevo
- Restos de café o filtros
- Bolsitas de té
- Vegetales

Productos cafés:

- Pedazos de madera, ramas, tierra
- Excremento de vaca / caballo
- Papel, carton, periódico Hojas muertas

Productos que no se pueden utilizar en el compost:

- Desechos de mascotas
- Carnes, huesos
- Productos lácteos
- Grasas y aceites
- Carbón
- Pesticidas



TIPS

- Que la primera capa de tu recipiente de compost sea de 5cm de productos de color "café".
- Mantén tu compost húmedo.
- Revuelve tu compost de 2 a 3 veces por semana

La huerta nos da muchos beneficios: mejores alimentos, ahorro, trabajo en equipo y nutrición para toda la familia.

En una pandemia como la que vivimos, los huertos familiares son una **fuente segura de alimentos sanos**, nutritivos y económicos para que tu familia siga bien alimentada.

Nuestro huerto, nuestra mesa



Un huerto en casa brinda todos estos beneficios





Fomenta el trabajo en familia y equipo





Permite ahorrar



Ayuda a una buena nutrición para toda la familia





Disponer de hortalizas frescas y así mejorar la calidad de la alimentación de toda la familia, en particular de los niños y mujeres embarazadas / lactantes

Tener hortalizas orgánicas sanas, es decir sin enfermedades y sin químicos



Disponer de una mayor diversidad de hortalizas



Disminuir la dependencia de la familia hacia compras de hortalizas en el mercado.



Con este ahorro, se puede comprar otros productos nutritivos (carne, leche, etc.).



Tener un **ingreso adicional** vendiendo un eventual excedente de la producción.



Mantener variedades de hortalizas locales.

Tipos de hortalizas que puedes cultivar en un huerto en casa

Hortalizas de raíz: rábano, remolacha, camote, zanahora, nabo, etc.

Hortalizas de tubérculo: papa, melloco, mashua, etc.

Hortalizsa de bulbo: cebolla blanca, cebolla colorada, ajo, puerro, etc.

Hortalizas de hoja: acelga, espinaca, lechuga, berro, perejil, col, etc.

Hortalizas de fruta: zucchini / calabacín, sandía, melón, calabaza / zapallo / zambo, pepinillo, pimiento, tomate riñón. berenjena, etc.

Hortalizas de tallo: apio, alcachofa, ruibarbo, cebolla blanca, etc.

Hortalizas de flor: coliflor, brócoli, col de Bruselas, romanesco, etc.

Hortalizas leguminosas: arveja, vainita, fréjol, haba, chocho, etc.













En el huerto de la casa, papá, mamá e hijos tienen un rol importante, la cosecha **será un logro de toda la familia**.

Lo que tu huerto produzca en exceso puedes **guardarlo o** incluso, ¡venderlo!



En el huerto familiar no solo cosechamos alimentos, también cosechamos valores



La cooperación

¡Tenemos que **trabajar en familia!**



La responsabilidad



La paciencia



Nuestro huerto, nuestra mesa



Considerando que la agricultura a pequeña escala es una de las soluciones a la crisis alimentaria, Plan International Ecuador promueve la seguridad alimentaria a través del establecimiento de huertos familiares en comunidades rurales para el beneficio de las familias productoras.

Estos huertos son implementados para alimentar a los integrantes de una familia de forma permanente, además de brindarles la oportunidad de **generar** ingresos a través de la comercialización a pequeña escala y el intercambio por otros productos con familias en el entorno comunitario.







#LaRecetaCompleta

CONOCE MÁS EN:







