



JV3

## JARDINERÍA EN SU VECINDARIO

## Pequeños jardines

Tiempo: 70 Minutos

Ya sea si tiene un porche frente a la casa, un patio en la parte posterior, un balcón o una terraza interior, los jardines en maceta son la opción perfecta para cosechar vegetales sanos. Son fáciles de mantener y pueden crecer en cualquier lugar, desde un tubo de plástico reciclado hasta un contenedor de madera o cerámica. Le mostraremos paso a paso cómo comenzar.

### OBJETIVOS:

Describir los vegetales que se pueden cultivar en un contenedor o maceta.

Identificar los materiales necesarios para hacer un pequeños jardines.

Explicar cómo se pueden usar los beneficios SNAP para comprar semillas y plantas de semillero.

Demostrar cómo se crea un jardín dentro de un contenedor o maceta.

### CONFIGURACIÓN

- Revise e imprima la lista de recursos. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Coloque en la estación de demostración los artículos necesarios para plantar un Pequeños jardines.

### INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo.

### DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Muestre cómo crear un jardín en un contenedor (ver el guion para la demostración). Ponga el video como se indica.

### ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes prepararán una receta con jitomate cherry fresco (ensalada de espinaca baby y jitomate con vinagreta de oliva caliente).

### RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

### DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material Fijando metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Lista de materiales de Pequeños jardines

### MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- Video – [Cómo crear un jardín de contenedores](#)
- Artículo – [Mantenga las frutas y verduras frescas por más tiempo](#) (disponible solamente en inglés)

### Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Ensalada de espinaca baby y jitomate con vinagreta de oliva caliente](#)
- Material impreso – [Infografía de Manténgalo fresco](#)
- Material impreso – [Infografía de Alimentos de temporada](#)
- Material impreso – [Cómo cultivar verduras en un jardín de maceta](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

### CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

### MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Contenedor de 18 pulgadas de profundidad con un hoyo de drenaje para plantar jitomates cherry y lechuga
- Plantas (plantas de semillero) de jitomate cherry y lechuga. Paquetes de semillas para mostrar que se pueden cultivar las verduras desde cero. Pero para la demostración es mejor usar las plantas de semillero.
- Tierra para plantar – de preferencia con fertilizante
- Pala de jardinería pequeña
- Fertilizante para plantas (solamente si la tierra no contiene fertilizante)
- Regadera
- Estaca de jardín de 24 pulgadas

### INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

- 2 tazas de espinaca baby
- 2 tazas de lechuga romana
- 6 jitomates amarillos mini (o un jitomate amarillo grande)
- 6 jitomates cherry rojos (o un jitomate rojo grande)
- 1½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo medianos
- ⅓ taza de aceitunas verdes naturales enlatadas
- 1½ cucharadas de vinagre balsámico
- ½ taza de albahaca fresca
- Pimienta fresca molida
- Quemador(es) eléctrico(s)
- Tazón grande para mezclar
- Platos para ensalada (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Cuchillo cocinero
- Pinzas
- Sartén pequeño
- Cuchara de madera
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara
- Triturador de pimienta

\*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

\*\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

## Guión para la demostración de Pequeños jardines



### DIGA:

En los jardines de maceta puede sembrar una variedad de hierbas y vegetales. Incluyendo albahaca, perejil, cilantro, jitomate cherry, guisantes, rábano, calabaza de verano o calabacita, pepino, pimiento y verduras de hoja verde como espinaca y lechuga. Si cultivan zanahorias, asegúrense de usar un contenedor que sea por lo menos dos veces más profundo del tamaño al que crecerán.



Los vegetales grandes como melones, elotes o calabazas naranjas no crecen bien en jardines de contenedor. Necesitan más espacio para crecer.

### Sostenga una planta de jitomate y un paquete de semillas.



### DIGA:

Pueden comenzar a cultivar sus vegetales utilizando semillas o plantas de semillero. Comenzar con semillas es menos costoso que comprar las plantas de semillero, pero son más difíciles de mantener. Tienen que asegurarse de que las semillas no se sequen o se rieguen de más. En cualquiera de estos casos, morirán.



Las semillas y plantas que producen comida o se usan para producir especias de cocina pueden comprarse con el programa SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria). Este beneficio de SNAP puede incluir productos como semillas de pepino y plantas de jitomate.



Visite la página de USDA [fns.usda.gov/snap/eligible-food-items](https://fns.usda.gov/snap/eligible-food-items) (disponible solamente en inglés) para tener más información sobre los beneficios de SNAP.

### Sostenga el contenedor que eligió para su jardín.



### DIGA:

Hoy vamos a crear un jardín de contenedor donde cosecharemos jitomates cherry y lechuga. Este es el contenedor que yo elegí. Pero pueden usar cualquier cosa lo suficientemente grande y hecha de un material seguro para los alimentos.



Los artículos reciclados, incluyendo una cubeta barata de 5 galones que puede encontrar en ferreterías, son buena opción. También pueden buscar contenedores o macetas de cerámica, madera y plástico que les parezcan atractivos. Es mejor evitar las macetas de terracotta porque la arcilla absorbe el agua del suelo.



El drenaje es clave, así que es crítico que el contenedor tenga un hoyo en el fondo. Permite que el agua salga libremente para que las raíces tengan aire.



Necesitarán que tenga un hoyo grande o varios chiquitos en la base. Si el drenaje no es suficiente pueden hacer unos hoyos. Algunas macetas de resina o plástico tienen hoyos prehechos en el fondo que se abren fácilmente.



Colocar un filtro de café sobre hoyos muy grandes para evitar que la tierra se salga por ahí.



Cuando hablamos de contenedores, entre más grandes, mejor. Los contenedores menores de 12 a 18 pulgadas generalmente no funcionan.

### Sostenga la bolsa con tierra.



### DIGA:

Elijan una tierra de buena calidad para cultivar vegetales. La tierra para las macetas debe proporcionar el espacio necesario y un buen drenaje al mismo tiempo que retiene suficiente humedad para que las plantas crezcan. No usen tierra de su jardín porque puede que no drene adecuadamente.



Si pueden tener acceso a tierra orgánica, úsela porque tiene mayor variedad de nutrientes y ayuda a que las plantas crezcan.

## Guión para la demostración de Pequeños jardines (continuación)

---

### Comience a echar la tierra al contenedor.



#### **DIGA:**

Al llenar los contenedores con tierra para plantar, no llenen el recipiente hasta arriba. Dejen como una pulgada de espacio entre la tierra y el borde del contenedor. Esto hará que el riego sea más fácil y que el agua no se tire por el borde.

- Si viven en un clima frío, asegúrense de que la tierra esté a por lo menos 60 grados antes de poner su jardín de contenedor afuera. Pueden usar un termómetro de carne para medir la temperatura de la tierra.



Tengan paciencia y disfruten su recompensa.

### Coloque las plantas en la tierra.



#### **DIGA:**

Planten las plantas de semillero como lo harían en un jardín: esparciendo las raíces, después cubriéndolas con tierra y haciendo que esta quede firme. Hoy vamos a plantar jitomates cherry y lechuga en una maceta para que podamos hacer una ensalada después de cosechar. Pongan una estaca en la tierra para que trepen los vides de jitomate.

### Revise si necesita regar la tierra. Tome la regadera y riegue las plantas.



#### **DIGA:**

Las plantas de vegetales necesitan mucha agua, especialmente en pleno verano. Probablemente necesitarán regarlas diario e incluso dos veces al día durante el verano. Es importante mantener la tierra húmeda, pero sin regarla de más. ¿Cómo puedes saber si la planta necesita agua? Metan su dedo alrededor de una pulgada dentro de la tierra. Si se siente seca, échenle agua.



Ahora que ya creamos nuestro jardín de maceta, aquí les van unos consejos para que crezcan sus vegetales.

- Si su tierra no tiene fertilizante, pónganle fertilizantes orgánicos durante la época de cultivo.
- La mayoría de los vegetales necesita luz directa del sol, pero si viven en un clima cálido, quizá necesiten ponerlos en la sombra a mediodía.

## Guión para la actividad Pequeños jardines

Divida a los participantes en grupos de cuatro para hacer una ensalada de espinaca baby y jitomate con vinagreta de oliva caliente. Esto sirve cuatro. Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (recetas, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración.



**DIGA:**

Ahora vamos a adelantarnos e imaginar que su jardín de contenedor ya floreció y produjo jitomates cherry rojos y amarillos, los cuales le darán un toque dulce a esta receta de ensalada de espinaca baby y jitomate con vinagreta de oliva caliente.

Haga una demostración de la siguiente sección mientras da las instrucciones.



**DIGA:**

Entre los cuatro, divídanse las tareas para preparar la ensalada que podrán probar al final.



Midan dos tazas de espinaca baby y pónganlas en el tazón grande.



Corten la lechuga romana con las manos y échela a las dos tazas de espinaca.



Ahora que mezclamos las dos verduras de hoja verde hay que transferirlas a los platos para ensalada.



Tomen los seis jitomates amarillos y los seis jitomates cherry y córtelos a la mitad.



Acomoden los jitomates coloridos sobre las hojas verdes.

Determine cuántas porciones de aderezo necesita para que le alcance a todo el grupo y mida los ingredientes para el aderezo.



**DIGA:**

Ahora prepararán la vinagreta de oliva en un quemador eléctrico en su mesa.



**(Si solo tiene un quemador eléctrico diga lo siguiente):** Como necesitamos cocinar la vinagreta de oliva, yo haré suficiente para todo el grupo y los invitaré a que traigan sus platos a la mesa de demostración para echarles encima de su ensalada. Si quieren, pueden acercarse al quemador eléctrico mientras preparo el aderezo.

Muestre cómo se hace el trabajo previo.



**DIGA:**

Pero primero, hay ciertas cosas que se necesitan hacer para el aderezo. Por favor divídanse los pasos entre ustedes.



Para cuatro porciones, piquen dos dientes de ajo medianos.



Ahora enjuaguen y escurran 1/3 taza de aceitunas verdes naturales. Rebánenlas en cortes gruesos.



Finalmente, rebanen finamente 1/2 taza de albahaca fresca.



Ahora que ya hicimos estos pasos previos, estamos listos para empezar a cocinar. Para cuatro porciones de ensalada, agreguen 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen a un sartén.



Calienten el aceite a fuego medio alto. Muevan el aceite para cubrir el fondo del sartén.



Agreguen los dientes de ajo picados y déjenlos por un minuto. Muévanlos constantemente.



Ahora agreguen las aceitunas y muevan frecuentemente. Dejen cocer las aceitunas de uno a dos minutos o hasta que se calienten.



Quiten el sartén del fuego.



Agreguen 1 1/2 cucharadas de vinagre balsámico para cuatro porciones.



Su aderezo ya está listo. Sirvan con una cuchara la vinagreta sobre cada plato de ensalada.



**(O si hizo la demostración con un solo quemador eléctrico en la mesa de demostración, diga):** Traíganme sus platos y les voy a servir aderezo en su ensalada.



Para darle el toque final, rocíen su ensalada con albahaca fresca finamente rebanada y pimienta recién molida.



Disfruten y asegúrense de llevarse a casa la receta completa.

## Receta de ensalada de espinaca baby y jitomate con vinagreta de oliva caliente

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción  
Por porción: 91 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 120 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 2 tazas de espinaca baby
- 2 tazas de lechuga romana
- 6 jitomates amarillos mini, cortados a la mitad, o un jitomate amarillo grande, cortado en 8 rebanadas
- 6 jitomates cherry, cortados a la mitad, o un jitomate rojo grande, cortado en 8 rebanadas
- 1½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo medianos picados
- ⅓ taza de aceitunas verdes naturales enlatadas, rebanadas en cortes gruesos, enjuagadas y escurridas
- 1½ cucharadas de vinagre balsámico
- ½ taza de albahaca fresca finamente rebanada
- Pimienta recién molida

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande mezcle la espinaca y la lechuga romana. Transfiera las hojas verdes a platos para ensalada. Acomode los jitomates sobre las hojas.
2. En un sartén pequeño caliente el aceite a fuego medio bajo, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza el ajo durante 1 minuto o hasta que esté fragante, moviendo constantemente. Eche las aceitunas. Deje cocer de 1 a 2 minutos, o solo hasta que estén calientes, moviendo frecuentemente. Retire del fuego.
3. Vierta el vinagre. Sirva el aderezo sobre la ensalada. Rocíe la albahaca y la pimienta.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de American Heart Association Go Fresh. Derechos de autor © 2014 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

# MANTÉNGALO/FRESCO

Ahorre productos y dinero al aprender cómo guardar las frutas y verduras frescas.



## 1//ALACENA

Guarde en un lugar fresco y oscuro como su alacena o bodega:

**CEBOLLAS, AJO Y CHALOTES**

**CAMOTES, PAPAS Y ÑAMES**

**CALABAZAS DURAS**

**SANDÍAS**

(calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti)

La American Heart Association recomienda consumir 4 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

## 2/ EN LA BARRA DE LA COCINA

Guarde sueltos y lejos de la luz del sol, el calor y la humedad:

### PLÁTANOS

### CÍTRICOS

Guarde los limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de red. Refrigérelas para que duren más.

### FRUTAS CON HUESO

En una bolsa de papel madure los aguacates, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas; después muévalos al refrigerador para que le duren unos cuantos días más.

### JITOMATES

## 3/ REFRIGERADOR

A menos que se indique lo contrario, usa bolsas de plástico con agujeros para guardar en el cajón:

### MANZANAS Y PERAS

### BETABELES Y NABOS

Quítele lo verde y déjalos sueltos en el cajón de las verduras.

### BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Manténlas secas en contenedores tapados o bolsas de plástico.

### BRÓCOLI Y COLIFLOR

### ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítele la parte verde.

### APIO

### ELOTES

Guárdelos dentro de su hoja.

### PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdalos en la repisa superior que es la parte más cálida del refrigerador.

### HIERBAS FRESCAS

Con excepción de la albahaca, mantén las hojas húmedas y sueltas en plástico.

### EJOTES

### LECHUGAS Y VERDURAS DE HOJAS VERDES

Lave y seque con un aparato o trapo de papel, envuelva sin apretar en una toalla o toalla de papel y pongalas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras.

### MELONES

### HONGOS

Manténgalos secos y sin lavar en un contenedor o bolsa de papel.

### CHÍCHAROS

### CALABACITAS Y CALABAZAS AMARILLAS

## MANTENGALAS POR SEPARADO:

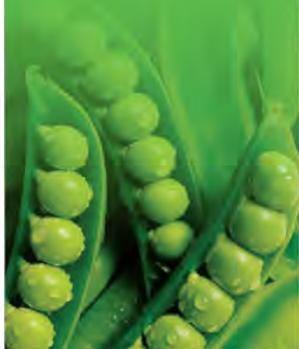
- Las frutas como manzanas, plátanos y peras generan gas etileno, lo que puede causar que otros productos maduren o se descompongan más rápido.
- Guarde las frutas y verduras por separado
- Mantenga las manzanas, plátanos, brócoli, coliflor, pepinos, cebollas, peras, papas y sandías alejados de otros productos.

# ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

## PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



## VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



## OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



## INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



### TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

## Cómo cultivar verduras en un jardín de maceta



- **PASO 1:** Seleccione los vegetales para el jardín de maceta.
- **PASO 2:** Encuentre un contenedor adecuado mayor a 18 pulgadas.

- **PASO 3:** Asegúrese de que el drenaje sea adecuado. Pocas plantas toleran estar en agua estancada. Tener raíces sanas significa tener plantas más sanas, así que asegúrese de que haya hoyos para el drenaje. Haga un hoyo grande o varios pequeños en el fondo del contenedor.



- **PASO 4:** Elija tierra de calidad. La tierra para las macetas debe proporcionar el espacio necesario y un buen drenaje al mismo tiempo que retiene suficiente humedad para que las plantas crezcan. Considere la tierra orgánica que tiene más nutrientes y le da mejor sabor al producto.



- **PASO 5:** Elija los vegetales para el jardín de maceta. Los jitomates, pimientos, pepinos, calabacitas y berenjenas requieren luz directa del sol. Las verduras de hoja como lechuga, col, acelgas, mostaza parda, espinaca y perejil pueden tolerar una ubicación con más sombra, comparadas con los vegetales de raíz como el nabo, betabel, rábano, zanahoria y cebolla.



- **PASO 6:** Hora de plantar. Siembre las plantas de semillero como lo haría en un jardín: esparciendo las raíces, después cubriéndolas con tierra y haciendo que esta quede firme alrededor de las raíces. Ponga estacas en la tierra para que el jitomate y otros vegetales puede subir.

No llene el contenedor hasta arriba. Deje como una pulgada de espacio entre la tierra y el borde del contenedor. Esto hará que el riego sea más fácil y que el agua no se tire por el borde.



- **PASO 7:** Riegue su jardín de maceta. Las plantas de vegetales necesitan mucha agua, especialmente en pleno verano. Es importante mantener la tierra húmeda, pero sin regarla de más. ¿Cómo puede saber si la planta necesita agua? Meta su dedo alrededor de una pulgada dentro de la tierra. Si se siente seca, échele agua.



- **PASO 8:** Si no usó tierra para plantar con fertilizante, necesitará fertilizar su jardín de maceta durante la época de cultivo. Hay varios productos en el mercado, incluyendo un fertilizante de liberación lenta o controlada. Cuando entran en contacto con el agua, se liberan pequeñas cantidades de nutrientes en la tierra. Los fertilizantes líquidos se mezclan con agua de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta y se aplican en el riego normal.



- **PASO 9:** Póngale atención al clima. La mayoría de los vegetales necesita luz directa del sol, pero si vive en un clima cálido, quizá necesita ponerlos en la sombra a mediodía. Si vive en un clima frío, asegúrese de que la tierra esté a por lo menos 60 grados antes de poner su jardín de maceta afuera. Puede usar un termómetro de carne para medir la temperatura de la tierra.

- **PASO 10:** Tenga paciencia y disfrute su recompensa.

Derechos de autor © 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

## **ESPECÍFICAS**

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## **MEDIBLES**

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## **ALCANZABLES**

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## **REALISTAS**

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## **TIEMPO/PLAZO**

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## **EJEMPLO DE META SMART:**

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---