

## Cultivar un huerto

Cultivar alimentos en un huerto es una forma de mejorar la nutrición de niños y familias. Nuestro objetivo como líderes es ayudar a las familias a cultivar alimentos nutritivos.

### PUNTOS CLAVE

- **Cultivar alimentos en un huerto puede ayudar a mejorar la nutrición de los niños.** Algunos niños carecen de muchos nutrientes importantes, como los que proceden de las frutas y verduras. Cultivar un huerto puede ser una forma barata de proporcionar alimentos nutritivos y ayudar a prevenir la malnutrición.
- **Hay muchas maneras de cultivar.** Por ejemplo, pueden utilizarse pequeñas macetas u otros recipientes cuando no se disponga de grandes espacios de cultivo. Cuando existen, los huertos comunitarios también son una opción.
- **Los padres pueden ayudar a los niños a aprender a disfrutar los alimentos ricos en nutrientes.** Al principio, los niños podrían resistirse a comer ciertos alimentos saludables, como frutas y verduras de hojas color verde oscuro. Los padres pueden ayudar a los niños a acostumbrarse a estos alimentos ofreciéndolos con regularidad y preparándolos de distintas maneras. Es más probable que los niños coman los alimentos si ayudan a cultivarlos en el huerto.
- **Cultivar un huerto tiene otros beneficios además de la nutrición.** Puede ayudar a los miembros de la familia a aprender en cuanto a la autosuficiencia, la cooperación y el valor del trabajo. También puede ser una buena manera de ejercitarse.



**Cultivar un huerto**

Los niños necesitan comer frutas y verduras todos los días. Cultivar algunos alimentos para la familia puede mejorar la salud de sus hijos.

**ESTOS SON ALGUNOS PASOS QUE PUEDE SEGUIR:**

- 1. APRENDA A CULTIVAR ALIMENTOS CON ÉXITO EN SU ÁREA**
  - Es útil conocer la mejor manera de cultivar alimentos en su clima y su tipo de tierra.
  - Los especialistas en agricultura del gobierno son una buena fuente de ayuda. Los líderes locales de la Iglesia también pueden sugerir recursos.
  - Los amigos, vecinos o miembros de la Iglesia con experiencia en jardinería pueden ser de ayuda.
- 2. ELIJA QUÉ CULTIVAR**
  - Elija plantas que crezcan bien en su clima y tierra, y en el espacio que tenga.
  - Elija alimentos que la familia vaya a consumir.
- 3. BUSQUE UN BUEN LUGAR**
  - Busque un lugar soleado. Las hortalizas necesitan unas seis horas de luz solar al día.
  - Elija un lugar al que pueda llevar agua.
  - También puede plantar en recipientes como baldes, ollas o latas grandes. Asegúrese de que el agua pueda escurrir.
- 4. PREPARE LA TIERRA ANTES DE PLANTAR**
  - Cave y parrta los trozos grandes de tierra.
  - Agregue fertilizante u otros materiales a la tierra, si fuera necesario.
- 5. EL AGUA ES CLAVE**
  - Asegúrese de que las plantas reciban suficiente agua.
  - Aprenda a determinar cuándo sus plantas necesitan más agua.

¿Cuál es el primer paso que podría dar para cultivar algunas frutas o vegetales?

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

© 2023 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Versión: 5/23. Traducción de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. Spanish. PD80017693 002

**Volante Cultivar un huerto**  
Distribuyan este volante a los miembros de su estaca y barrio. En él se proporcionan información y sugerencias útiles para las familias.

## Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Cuán común es cultivar un huerto en la región? ¿Las personas de la zona están cultivando frutas y verduras con éxito?
- ¿Qué espacios tienen los miembros disponibles para cultivar alimentos?
- ¿Qué podemos hacer para enseñar y apoyar a los miembros que deseen cultivar alimentos?



### Inspiración de las Escrituras

*“Sí, todas las cosas que de la tierra salen, en su sazón, son hechas para el beneficio y el uso del hombre [...]; sí, para ser alimento y vestidura, para gustar y oler, para vigorizar el cuerpo y animar el alma” (Doctrina y Convenios 59:18–19).*

## LO QUE PODEMOS HACER

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

### Líderes

- **Enseñen a los miembros a cultivar huertos.** Por ejemplo, organicen una reunión de la Sociedad de Socorro, de cuórum o de clase en la que la gente pueda aprender técnicas de cultivo. (Los temas podrían incluir la elección de una buena ubicación, la preparación del suelo, la elección de qué plantar, la elección de semillas, la plantación, la aplicación de fertilizantes, el riego y el drenaje, y el control de malas hierbas, insectos y enfermedades). Se podría invitar a los miembros que tengan cultivos exitosos a que enseñen a otros miembros. Ellos podrían ofrecerse a visitar los huertos de los miembros y ayudarlos a resolver problemas.
- **Busquen recursos locales que proporcionen información sobre las huertas, enseñen técnicas de cultivo y presten apoyo técnico.** Busquen y brinden recursos que puedan responder preguntas como las siguientes:
  - ¿Qué cultivos crecen mejor en el clima y suelo locales?
  - ¿Dónde hay un buen lugar para plantar?
  - ¿Qué fertilizante u otros materiales se podrían agregar a la tierra para aumentar el crecimiento de las plantas? (Nota: No es seguro utilizar heces humanas como fertilizante).
  - ¿Cuáles son las fuentes de agua disponibles para un huerto? ¿Cuánta agua necesitan mis plantas?
  - ¿Qué alimentos crecen en poco tiempo?
- **Ayuden a organizar espacios de cultivo comunitarios o individuales.** A quienes no dispongan de terreno, ayúdenlos a informarse sobre el cultivo en contenedores o espacios reducidos.
- **Ayuden a los miembros a obtener materiales básicos de cultivo y semillas.** Esto es especialmente importante para las familias a las que se les dificulte conseguir suministros. Para familias con necesidades especiales, consideren en los consejos el uso de las ofrendas de ayuno o los recursos humanitarios.
- **Inviten a amigos de la comunidad a unirse.**

### Hermanos y hermanas ministrantes

- Si tienen experiencia en cultivo, enseñen a las familias a las que ministran cómo cultivar huertos.
- Compartan los productos del huerto y las recetas con las familias a las que ministran.

## MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca de cultivar huertos y otras maneras de mejorar la nutrición infantil:  
[ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](https://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

