

NUTRITION TO GO

Jardinería en Maceta

¿Interesado en la jardinería pero con tiene poco espacio? ¡Pruebe la jardinería en macetas!

Siga los pasos a continuación para comenzar su propio jardín en macetas.

1 Seleccione su Planta

Las plántulas son plantas jóvenes. Crecen más rápido y son más fáciles de cuidar que las semillas.



Si le gustan las hierbas frescas, prueba:



Albahaca



Perejil



Cebollín



Menta

Si le gustan las verduras para ensalada, prueba:



Espinaca



Acelgas



Col rizada



Lechuga

2 Elija su Ubicación

Elija un área soleada, como la superficie de una ventana. La mayoría de las plantas necesitan al menos 6 horas de luz solar.



3 Elija su Contenedor

¡Cualquier cosa puede ser un contenedor si puede perforarlo! Utilice botes de café molido, cartones de leche o baldes de plástico.



CONSEJO DE NUTRICIÓN: ¡Utilice sus beneficios SNAP para comprar plantas comestibles! Puede comprar plantas en cualquier lugar donde pueda usar su tarjeta SNAP.

4 Agregue la tierra

Utilice tierra para macetas o mezcla para macetas. La tierra del jardín es demasiado pesada y no se recomienda para la jardinería en macetas.



5 Riegue la planta

Riegue cerca de la tierra. Introduzca el dedo en la tierra hasta el primer nudillo. Si se siente seco, ¡es hora de regar!



Consejos para cultivar una planta sana



Fertilizante:

El fertilizante agrega nutrientes a la tierra para ayudar a que la planta crezca. Úselo según las instrucciones del paquete. ¡Demasiado fertilizante puede quemar su planta!



Composta:

La composta es un fertilizante natural que proviene de los restos de comida y hojas descompuestas. Puede hacer el suyo propio o comprarlo en la tienda. Espolvoree composta sobre la tierra.



La etiqueta de la planta:

La etiqueta de la planta tendrá información importante sobre su planta, como cuándo cosecharla. ¡Asegúrese de leer la etiqueta para que pueda cultivar una planta sana!

Puede encontrar recetas para utilizar sus hierbas o verduras para ensalada en: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>