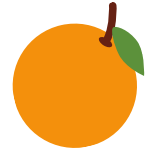
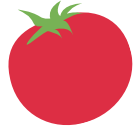


# BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



## UNA GUÍA PARA PRINCIPIANTES SOBRE JARDINERÍA UTILIZANDO MACETAS

Cultivar su propia comida puede ser un pasatiempo divertido en los meses más cálidos. También puede ayudarlo a ahorrar dinero en el supermercado.

Cultivar plantas en macetas, cubos u otros contenedores es una excelente manera de comenzar con la jardinería, ya que no es necesario tener mucho espacio al aire libre.



### ¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

**Elija un lugar para instalar su jardín.** Muchas verduras y hierbas necesitarán mucho sol, así que asegúrese de ver cuánta luz solar recibe su lugar durante el día. Incluso si vive en un apartamento, es posible que tenga un lugar soleado perfecto en su escalón de entrada o en un balcón. ¿No hay espacio al aire libre? Algunas plantas incluso se pueden cultivar en una ventana soleada.

**Prepara su maceta y tierra.** Cuando escoja una maceta u otro recipiente, asegúrese de que sea lo suficientemente grande para cuando su planta crezca más. También busque una maceta con orificios de drenaje. Esto evitará que las raíces de su planta se pudran. También debe estar hecho de material apto para alimentos, ya que cultivará alimentos para comer. Es importante utilizar tierra para macetas de alta calidad. Esto ayudará a que su planta esté sana y evitará enfermedades.

Mientras comenzando a planificar programas cara a cara con socios de la comunidad, todavía estamos disponibles virtualmente. Llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síganos en las redes sociales para obtener más recetas e información para familias.



RISNPEd



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI  
Nutrition



### DESTACADO DE LA TECNOLOGÍA: *Jardinería de la Semilla a la Cuchara*



La aplicación de teléfono 'From Seed to Spoon Gardening' es un gran recurso para jardineros nuevos y expertos. La aplicación tiene guías de cultivo para diferentes frutas, verduras y hierbas. Puede ayudarlo a identificar la mejor época del año para comenzar a plantar diferentes plantas y la cantidad de sol y agua que necesitarán. La aplicación también tiene consejos útiles para cocinar alimentos recién cultivados.

## SI VA A CULTIVAR EN INTERIORES ...



- Las hierbas son las mejores para cultivar en interiores. El romero, el perejil, el tomillo y la menta crecen muy bien en interior. Cada tipo de hierba debe estar en su propia maceta.
- La mayoría de las hierbas necesitan de 6 a 8 horas de sol directo. Instale su jardín en la plataforma de una ventana o en una mesa. Las ventanas que dan al sur suelen tener el mejor sol.
- Intente regar de 2 a 3 veces por semana, permitiendo que la tierra se seque entre riegos.

## SI VA A CULTIVAR AL AIRE LIBRE ...



- Las mejores verduras para la jardinería en macetas al aire libre son los tomates, los guisantes, los pimientos dulces y picantes, la lechuga, la rúcula, las hierbas, los pepinos y los rábanos. Las plantas que son más altas pueden necesitar apoyo en el contenedor a medida que crecen. Por ejemplo, los tomates pueden necesitar una "jaula de tomates" para ayudar a mantener el crecimiento de su planta.
- Puede comenzar sus verduras a partir de semillas o plántulas. Las semillas cuestan menos, pero necesitan más atención y cuidados. Puede usar los beneficios de SNAP para comprar semillas y plántulas.
- Al plantar al aire libre, es importante prestar atención al clima. Las temperaturas muy altas pueden sobrecalentar sus plantas. Durante las olas de calor, o los días muy calurosos, piense en poner sus plantas a la sombra.
- Cada planta necesitará una cantidad diferente de agua. Asegúrese de darle suficiente agua a la planta, pero no ahogarla. Para comprobarlo, introduzca el dedo una pulgada en el suelo y, si se siente seco, agregue agua. En los días más calurosos del verano, es posible que deba regar dos veces al día.
- La mayoría de la tierra para macetas no tiene nutrientes, por lo que es importante usar fertilizante vegetal varias veces durante la temporada de crecimiento.
- ¿Aún tiene preguntas? Comuníquese con la línea directa de jardineros maestros de URI en [gardener@uri.edu](mailto:gardener@uri.edu), o llame al (401) 874-4836.