

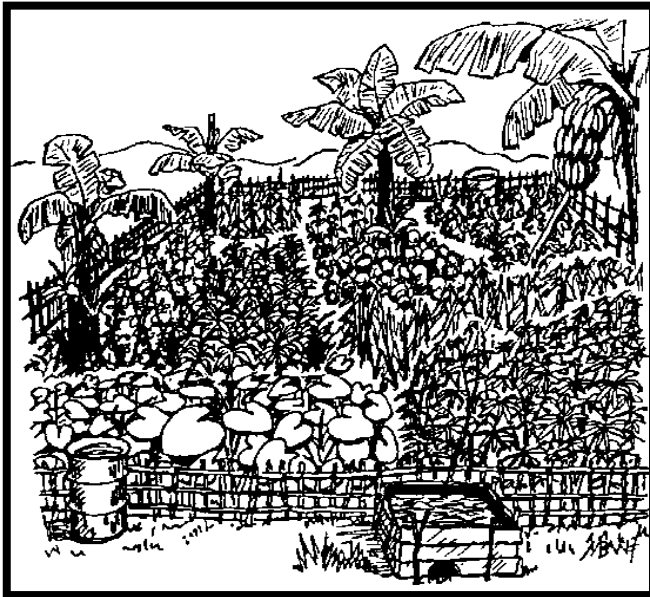


---

*un libro módulo*

---

# Jardinería para una mejor nutrición



*nivel: intermedio*

# Jardinería para una mejor nutrición

*Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.*

*Para ver una copia de esta licencia, visite*

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.



Usa material tomado de *Footsteps 52*  
la publicación de alfabetización del Fondo TEAR  
con el permiso amablemente concedido

Ilustraciones por MissionAssist

Esta edición fue publicada en el Reino Unido en 2026 por MissionAssist

Copyright © 2026 MissionAssist

Se permite la reproducción y otro uso de los materiales  
MissionAssist sin fines lucrativos.

Este libro es uno de la serie  
*Libros Módulo*  
producida por MissionAssist

483 Green Lanes  
London  
N13 4BS  
Reino Unido



[www.missionassist.org.uk](http://www.missionassist.org.uk)  
[www.shellbooks.org](http://www.shellbooks.org)

# Jardinería para una mejor nutrición

Los pequeños huertos de alimentos cerca del hogar han contribuido tradicionalmente de manera importante a la nutrición familiar. Estos huertos pueden ayudar a aportar variedad en la dieta y a suministrar minerales y vitaminas esenciales, así como carbohidratos y proteínas. Una buena nutrición ayuda a que el cuerpo resista las enfermedades, por lo que los huertos familiares contribuyen a mejorar la salud de la familia.

En los últimos años, las dietas tradicionales de muchas personas han cambiado. Actualmente se consumen más alimentos procesados. Los agricultores rurales ahora pueden dedicarse a cultivar productos para la venta en lugar del consumo familiar. Esto puede significar que cultiven menos tipos de cultivos y que estén menos dispuestos a plantar hortalizas.

Las hojas silvestres, raíces y frutas del bosque, que tradicionalmente se recolectaban como alimento, pueden ya no estar disponibles como resultado de la deforestación y la pérdida de tierras comunales.

Debido a estas tendencias, las dietas de muchas personas han perdido su variedad original y pueden carecer de ingresos suficientes para comprar una alimentación variada y adecuada.



*Mucha gente ya no puede recolectar productos silvestres con tanta facilidad como en el pasado.*

Los huertos familiares pueden ayudar a mejorar la nutrición y la salud de la familia al permitir cultivar una variedad de cultivos útiles, incluidas plantas medicinales, y hasta se podría obtener un pequeño excedente para vender en los mercados cercanos.

Iniciar y mantener un huerto familiar es un proyecto que probablemente resulte atractivo para las mujeres, ya que generalmente son ellas quienes preparan, procesan y almacenan los alimentos de la familia. Además, las mujeres embarazadas y lactantes, así como los niños pequeños, son los miembros de la familia más propensos a sufrir desnutrición.

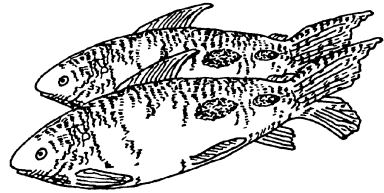


Una ventaja de un proyecto de huerto familiar es que puede diseñarse teniendo en cuenta cualquier causa local específica de la desnutrición. Por ejemplo, cuando se sabe que la falta de proteínas es un problema, el huerto familiar puede incluir el cultivo de plantas ricas en proteínas, como arvejas y todo tipo de porotos, maní, etc. También se puede considerar plantar algunos árboles que produzcan alimentos ricos en proteínas, como el palto (aguacate) por sus frutos o el árbol de moringa por sus hojas.



Otra posibilidad es utilizar parte del espacio del huerto para criar animales pequeños, por ejemplo, conejos para carne o aves de corral para obtener huevos y carne. Si se dispone de espacio para un pequeño estanque o tanque de agua, también se pueden criar peces, que son otra buena fuente de proteínas.

Los peces pequeños que se comen enteros, es decir, con espinas, también son una buena fuente de calcio, al igual que las verduras de color verde oscuro como la espinaca, el repollo rizado u otras verduras de hoja. Estas mismas verduras también ayudan a combatir la falta de hierro (que puede causar anemia) y la deficiencia de vitamina A.



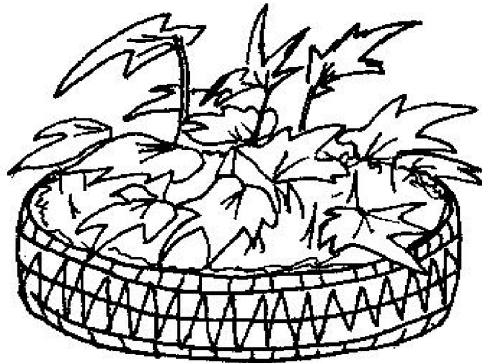
Otros cultivos ricos en vitamina A, que ayudan a prevenir la ceguera nocturna (y el deterioro general de la salud), son las zanahorias y los pimientos dulces. Los pimientos dulces también son

ricos en otra vitamina importante, la vitamina C, al igual que los tomates, las guayabas y los cítricos como las naranjas y los limones.

## Creación de un proyecto de huerto familiar

Incluso en las zonas urbanas puede haber una pequeña área de tierra fuera de la vivienda o al borde del camino que se pueda cultivar. En cualquier caso, ya sea que el huerto sea grande o pequeño, se puede aumentar la cantidad de agua disponible para las plantas mediante:

- cobertura del suelo alrededor de las plantas con una capa de hojas o pasto
- dar sombra a las plantas jóvenes
- eliminación de malezas (compiten por el agua)
- estiércol y compost para mejorar la retención de agua.



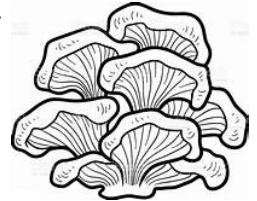
Si realmente no hay terreno disponible para hacer un huerto, todavía se pueden cultivar hierbas, tomates y verduras de hoja verde en recipientes hechos con neumáticos viejos, baldes de plástico o macetas de barro, colocados en un lugar bien iluminado cerca de una ventana o puerta y regados con agua reutilizada.

## Más información sobre alimentación y agricultura

Esperamos que la información contenida en este Libro módulo haya sido útil. Los siguientes libros sobre temas relacionados también pueden descargarse gratuitamente desde nuestro sitio web: <https://ma.shellbooks.org>

\* ***Alimentos y agricultura***: una visión general de títulos que abarcan muchos aspectos de la agricultura, con consejos sobre el secado, procesamiento, almacenamiento y comercialización de distintos tipos de cultivos después de la cosecha.

\* ***Cómo afrontar el cambio climático: Consejos para agricultores*** analiza diferentes tipos de agricultura, desde actividades a pequeña escala (algunas de las cuales requieren poca o ninguna tierra) hasta emprendimientos más grandes que abarcan muchas hectáreas, y sugiere formas prácticas de afrontar los cambios en los patrones climáticos.



*Cultivar hongos ocupa poco espacio y son ricos en proteínas, vitaminas y minerales*

\* ***Cría de peces*** ofrece consejos sobre la ubicación, construcción y mantenimiento de estanques de agua dulce, así como sobre la compra, cría y cosecha de peces.

\* ***Cómo su dieta contribuye a tener una buena o una mala salud*** aborda los tipos de alimentos que ayudan a combatir la desnutrición.

\* ***Una dieta equilibrada para mujeres embarazadas*** ofrece consejos prácticos para mantener una dieta saludable durante el embarazo.

# Uso de productos del huerto familiar para preparar una sopa nutritiva

## Ingredientes

500 g de porotos rojos secos (o 2 latas)

3 dientes de ajo

500 g de mandioca (yuca)

1 cebolla

½ pimiento verde dulce

2 mazorcas de maíz

500 g de costillas de carne

1 taza de arroz

4 huevos

2 paltas (aguacates)

Sal y pimienta



Ajo



Yuca



Costillas de carne

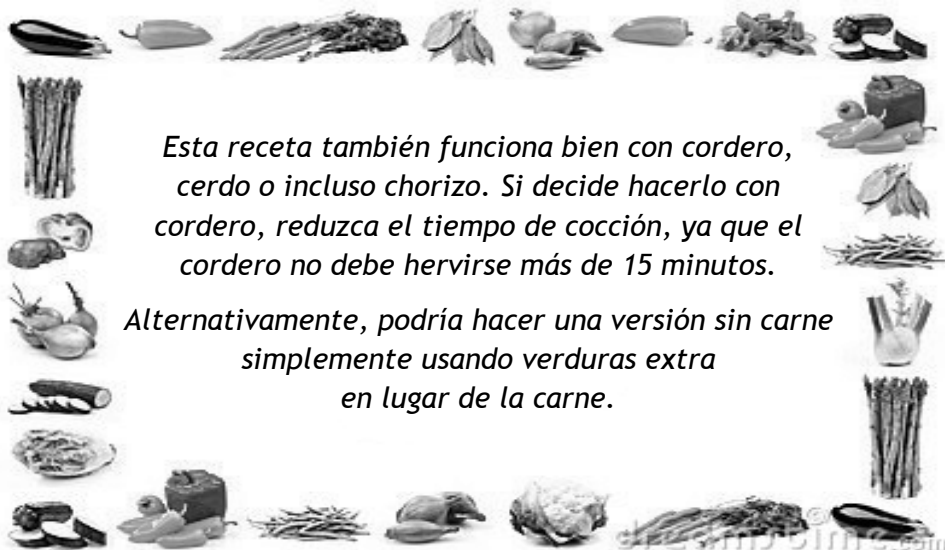


Mazorca de maíz

## Preparación

1. Si se usan porotos secos, lávelos con agua y déjelos escurrir. Si se usan porotos enlatados, escúrralos.
2. Corte en cubos la cebolla, la mandioca/yuca y el pimiento verde.
3. Corte las mazorcas de maíz por la mitad y luego en trozos pequeños. También puede usar maíz dulce en lata, escurrido.
4. Coloque los porotos en una olla grande y cúbralos con agua. Aplaste los 3 dientes de ajo y agréguelos junto con el arroz y todos los ingredientes cortados del paso 2.

5. Lleve la mezcla a hervor. Agregue más agua si es necesario y sazone con sal y pimienta al gusto.
6. Si usa porotos secos, cocine la mezcla durante una hora antes de agregar las costillas. Si usa porotos enlatados, puede añadir la carne antes.
7. Mientras tanto, hierva los huevos hasta que estén duros. Enfríelos en agua fría, pélelos y píquelos.
8. Pele las patatas y córtelas en gajos. Rocíelos con jugo de limón u otro cítrico para evitar que se oscurezcan.
9. Cuando los porotos estén tiernos y la carne bien cocida, la sopa estará lista para servir.
10. Coloque los huevos picados en el plato o bol para servir, vierta la sopa y decore con los gajos de patata.



*Esta receta también funciona bien con cordero, cerdo o incluso chorizo. Si decide hacerlo con cordero, reduzca el tiempo de cocción, ya que el cordero no debe hervirse más de 15 minutos.*

*Alternativamente, podría hacer una versión sin carne simplemente usando verduras extra en lugar de la carne.*

## Palabras clave en este libro:

adecuado	medicinal
anemia	menos dispuesto
calcio	mineral
capa	mujer lactante
carbohidrato	nutrición, nutritivo
ceguera nocturna	productos
comunal	proteínas
deforestación	retención
desnutrición	tradicional
embarazo, embarazado	urbano
emprendimiento	vitamina
excedente	

# Notas

## Resumen

*Este libro muestra cómo los cultivos producidos en huertos familiares pueden aportar nutrientes importantes a la alimentación de la familia; también incluye una receta para una sopa que se puede preparar con algunos de esos cultivos cultivados en casa.*

