

# HUERTOS SOLIDARIOS

La solidaridad es una semilla que debe sembrarse

Una iniciativa de:



## CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

¿Qué podemos lograr con un huerto solidario?

- **Combatir la crisis** alimentaria y ambiental
- **Ahorrar dinero** al producir nuestros propios alimentos
- Tener una **alimentación saludable** y de calidad con alimentos sanos y nutritivos todo el año, libres de químicos nocivos y de los 5 colores recomendados
- **Unir a la familia** y a la comunidad
- **Intercambiar** nuestros productos
- **Ayudar** a los más necesitados



Pero, ¿Para que sirve una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es fundamental para tener un cuerpo fuerte que pueda crear mecanismos de defensa contra las enfermedades y así poder crecer sanos y desarrollarnos normalmente.

- Debe ser variada y rica en nutrientes.

- Debe ser suficiente, ni mucho ni poco.

- Debe contener los nutrientes en porciones equilibradas.

- Debe estar libre de insecticidas y sustancias químicas.



### Guía para una mejor alimentación



- Reduce productos procesados y evita los ultraprocesados.

- Evita el consumo exagerado de bebidas gaseosas y alcohólicas y café.

Reduce el consumo de comida rápida, chatarra e instantánea.

- Consumo poca cantidad de sal en tus comidas.

- Disminuye el consumo de azúcares.

- Controla tu peso, come pocas cantidades de harinas así como arroz, pan y fideos.

- Prefiere comidas saludables y gózalas en buena compañía.

- Consume las diferentes frutas y hortalizas de estación, de tu región.

- Bebe de seis a ocho vasos de agua al día.

- Fortalece tu cuerpo y mente con ejercicios físicos diarios.

- Disfruta de las menestras; son saludables, sabrosas y fáciles de preparar.

- Consume huevos, carnes, vísceras, sangrecita, pescado y lácteos.

Creado y distribuido por:



— 2020 —