

**MATERIA:** Taller de huerta

**CURSO:** 1º I- Grupo B

**PROFESOR:** Romina Urso

## LAS HORTALIZAS Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ¿Qué es lo fundamental para estar sanos?



Comer bien no significa comer mucho, ni comer raro. Comer bien es consumir variedad de alimentos y en cantidades moderadas para asegurarnos la incorporación y el aprovechamiento de sustancias nutritivas. Los alimentos están formados por elementos que se llaman nutrientes y nuestro organismo los necesita para:

-Crecer y formarse. -Funcionar bien. -Tener fuerzas. -Mantenerse sano y defenderse de las enfermedades



### Grupo de alimentos que aporta la huerta: Verduras y frutas

#### ¿Que nos aportan?

NUTRIENTES DE LA HUERTA			
1. Vitaminas y minerales	2. Fibra	3. Azúcares	4. Agua

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

#### ACTIVIDAD PROPUESTA:

- Investigar para agregar a la información enviada, ¿por qué es importante consumir Hortalizas? ¿cuáles son los aportes de las Hortalizas de hoja (ej. Lechuga), de fruto (ej. Tomate) y de flor (ej. Coliflor)?

### TIPOS DE HUERTAS Y SUS CARACTERÍSTICAS

#### **1- Huertas según el destino de la producción**

**a)- Huertas familiares:** son superficies pequeñas dedicadas a la producción de hortalizas para el consumo de la familia. La actividad es manual y se usan herramientas de mano como rastrillos, palas anchas, de punta, hazadas. La mano de obra es familiar. Se riega con regadera y mangueras con picos. Generalmente se abona aprovechando residuos orgánicos.

**b)-Huertas comunitarias:** son producciones que se realizan en diferentes lugares, protegidos o al aire libre y cuyo fin es producir para el consumo en la comunidad. Son de tamaño importante, trabaja mucha gente y su fin es común: "Producir alimentos sanos y frescos para la población"

**c)- Huertas comerciales:** se realizan para comercializar hortalizas, son de mayor superficie. Las actividades se realizan en forma manual y mecánica. La mano de obra es familiar y contratada, trabajan varias personas. Se riegan por mecanismos especiales: surcos, aspersión o goteo. Se emplean abonos y fertilizantes. Se controlan las plagas con equipos de aspersión.

#### **2- Huertas según su infraestructura**

**a)-Huerta al aire libre:** En estas huertas no se usan protecciones o coberturas especiales. Los cultivos se realizan a cielo abierto y están expuestos a condiciones del clima: temperatura, lluvia, heladas, granizo. Se cultivan especies resistentes a estos factores, por ello la elección de las especies a implantar es muy importante.

**b)-Huertas bajo cubierta:** Se cultivan hortalizas protegiéndolas del clima, se realizan en invernáculos, túneles u otros sistemas de protección. Los cultivos están protegidos y se regulan la temperatura, humedad, etc. Se cultivan especies sensibles al clima.

#### **3- Huertas según la tecnología utilizada**

**a)-Huertas tradicionales:** Se utilizan tecnologías como agroquímicos y métodos de labranza que a veces pueden generar pérdidas de las características físicas del suelo. En muchos casos se ha evolucionado y se aplican técnicas como rotaciones de cultivos, siembra de cultivos de cobertura que contrarrestan los efectos del excesivo trabajo de roturación.

**b)-Huertas orgánicas:** En todas las etapas de producción se evita agredir el medio, se respeta la naturaleza, se produce sin el agregado de elementos químicos como plaguicidas, fertilizantes. Los controles de plagas son biológicos. Se emplean abonos orgánicos y el control de malezas es mecánico.

#### ACTIVIDADES PROPUESTAS:

- Leer la clasificación de huertas y hacer un cuadro sinóptico.
- Identifica: ¿ qué tipo de huerta es la de IDESA?