

De la semilla a la mesa

¿Sabes de dónde provienen tus alimentos, antes de llegar al supermercado?

Los alimentos se cultivan en huertos y bosques; se pescan en océanos y ríos, y se cazan o recolectan. Pero la mayor parte de nuestra comida proviene de tierras de cultivo. A veces se trata de granjas familiares o huertos comunitarios, y otras son grandes instalaciones agrícolas comerciales cuyas extensiones se pierden de vista.

Para producir los alimentos que consumimos se requieren tierra (extensiones de cultivo), suelos ricos en nutrientes, condiciones meteorológicas adecuadas, habilidades, mano de obra, dinero y recursos. Todos estos elementos representan una inversión enorme que—como ocurre con cualquier otro negocio—conlleva riesgos: por ejemplo, eventos meteorológicos extremos y plagas pueden destruir una cosecha completa. Para entender con más facilidad todas las implicaciones de producir los alimentos que consumimos, tratemos de cultivarlos nosotros mismos.



¡Cultivemos nuestros alimentos!

Tiempo: 30 minutos

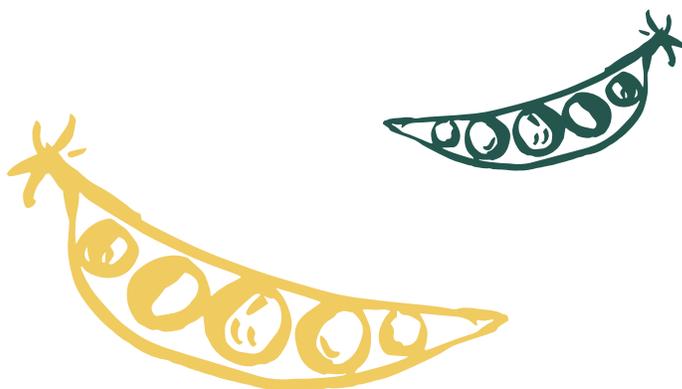
Cultivo: 12 a 16 semanas

Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero por hacer germinar tus semillas

Material:

- Semillas (frijol, jitomate, pepino, hierbas u otras plantas comestibles)
- Tierra
- Vasos pequeños o periódico para [hacer macetas](#)¹⁵
- Luz del sol



Manos a la obra:

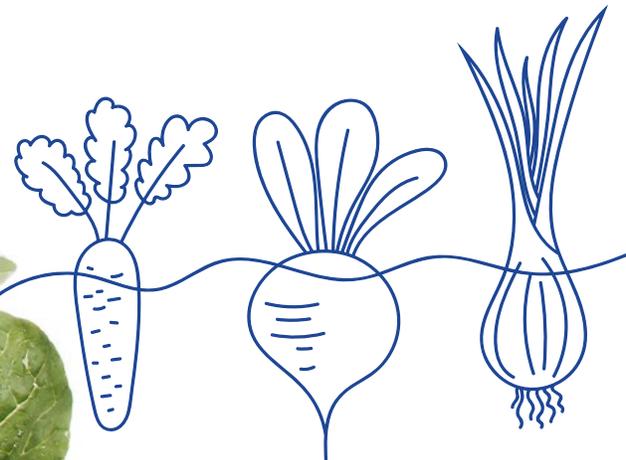
1. Llena las macetas o vasos con tierra.
2. Examina cada una de tus semillas. ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es?
3. Imagina o dibuja el aspecto que estas pequeñas semillas tendrán cuando se conviertan en plantas.
4. En cada maceta, haz un agujero pequeño con la profundidad de dos semillas, coloca ahí la semilla y cúbrela con tierra.
5. Pon una etiqueta en la maceta con el nombre de la semilla y la fecha en que la sembraste.
6. Coloca las macetas en una charola y ponlas junto a una ventana donde les dé el sol.
7. Riega ligeramente la tierra, con cuidado para que las semillas no se desentierren o muevan de lugar.
8. Vigila tus plantas todos los días y mantén la tierra húmeda, pero no empapada.
9. Las diferentes semillas tardarán en germinar entre dos y doce días. Cuando las plántulas tengan tres o cuatro grupos de hojas y ya no haya probabilidades de una helada, puedes trasplantarlas a un lugar soleado al aire libre.
10. Añade composta para aportar nutrientes adicionales. Aprende a hacer tu propia composta en las actividades 8 y 18.
11. ¿Lograste cultivar algo para comer?

**Reclama**

10 puntos para la insignia de productor-cocinero

¡Yuuuu!

¡Lo Logramos!





¿Sabías que...?

Todo lo que crece en la tierra puede nuevamente convertirse en tierra. Asegúrate de que todos los recortes de plantas, desechos de alimentos o plantas muertas se destinen a compostaje y nunca terminen en un relleno sanitario. Aprende a construir un compostador doméstico en la actividad 18.



¿Qué aprendiste?

- ¿Cuánto tiempo tardó cada semilla en germinar?
- ¿Alguna creció mejor que las demás? ¿A qué crees que se haya debido?
- ¿Cómo cambió esta actividad tu forma de pensar acerca de los alimentos que comes y de dónde vienen?



¿Quieres hacer más?

- Visita una granja para aprender más acerca del origen de los alimentos.
- Trabaja como voluntario en un huerto comunitario para que practiques el cultivo de todo tipo de alimentos.
- Crea un huerto en tu casa, escuela o comunidad. Pide permiso para aprovechar un pedazo de tierra soleado que no se use. Comienza con un proyecto pequeño y consulta recursos en internet como la iniciativa [Food is Free Project](#) [Proyecto "Comida gratis"] donde encontrarás útiles consejos.¹⁶



¹⁴Save the Food (2018), "The Extraordinary Life and Times of Strawberry", en: <www.youtube.com/watch?v=WREXBUZBrS8>

¹⁵Cosas caseras (2015), "Macetas de papel de periódicos reciclados", en: <<http://cosascaseras.com/macetas-de-papel-con-origami/>>

¹⁶"Huerta orgánica para chicos", en: <www.youtube.com/watch?v=2_t-K900gII>