

MANUAL DEL COMUNICADOR

Nutrición - Agroecología



FUNDACIÓN INTERAMERICANA
COMUNIDADES EMPODERADAS, SOLUCIONES SOSTENIBLES

RDS_{Hn}

**RED DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**
Honduras



**PROYECTO
SAN Radio**

Mensajes claves área de Nutrición



**1**

El COVID-19 sigue siendo una gran amenaza para nuestra salud, recuerda que es de suma importancia el distanciamiento, el lavado de manos constante y el uso de la mascarilla para evitar su propagación.

**3**

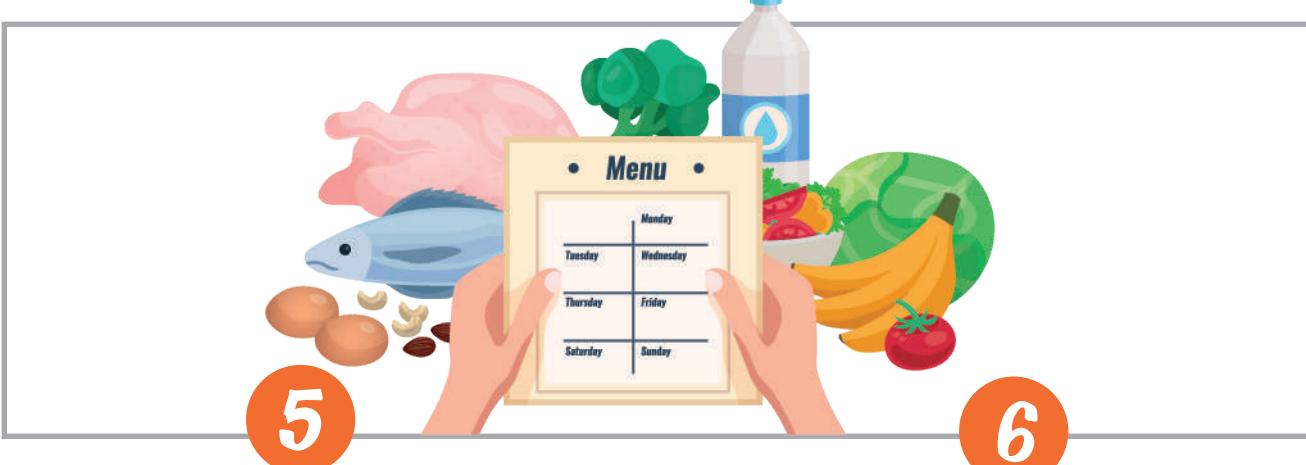
Recuerda tomar agua, consumir frutas y verduras de todos los colores, evitar el consumo de comida frita y gaseosas; y, sobre todo, realizar ejercicio para la salud de tu corazón y pulmones.

**2**

La alimentación saludable es muy importante para mantenernos sanos y para fortalecer nuestras defensas, no la descuides y preocúpate por ella.

**4**

¿Sabes qué es posible tener una alimentación saludable sin renunciar a comer lo que mas te gusta? ¡Claro que si! La clave está en el equilibrio de los alimentos que consumes.



La clave de la alimentación saludable es la combinación de los grupos de alimentos: frutas, verduras, lácteos, grasas, carnes, huevo y cereales.

¿Sabías qué al no limpiar tus alimentos te puedes enfermar? Es por ello que debes lavar tus manos al manipular los alimentos, lavar bien las frutas y verduras, cocinar con agua segura y limpia, y proteger los alimentos de insectos, cucarachas y otros roedores.



El agua tiene funciones importantes en nuestro cuerpo; recuerda que debes tomar al menos 8 vasos de agua durante el día y asegurarte que el agua que estés consumiendo sea segura para tu salud.



La selección de tus alimentos si es importante, para ello, debes tomar en cuenta el aspecto físico de los que escojas, sobre todo el de las frutas y verduras.

**9**

Recuerda que, al seleccionar tus alimentos, las frutas y verduras deben estar lisas, sin golpes, tener colores vivos y sin picaduras.

**10**

Para no afectar el contenido nutricional de tus alimentos, recuerda que no debes quemar los mismos y estar al pendiente de la cantidad de tiempo que se le aplica calor.

**11**

Mantener una alimentación variada, ayuda a que el organismo pueda realizar sus funciones tales como respirar, mantener la temperatura del cuerpo, crecer y realizar actividad física.

**12**

El objetivo de alimentarnos no es quedar llenos, sino de recibir los nutrientes necesarios para la salud de nuestro cuerpo.

**13**

Prioriza en todo momento alimentos preparados en casa, evita comer fuera en todo momento, pues no sabemos como se preparan y como los manipulan.

**14**

El consumo de mucha sal, consomés, cubitos y sopas instantáneas da como resultado el aumento de la presión arterial. Por lo que debes evitar este tipo de condimento y utilizar la sal de manera moderada.

**16**

Es importante desayunar por todas las horas que pasan desde nuestra última comida, esto también contribuye a mejorar la concentración y el comportamiento, además de que aumenta el rendimiento físico y escolar.

**18****15**

Camina al menos media hora diaria para mantenerte saludable y sin estrés, la salud no depende solo de nuestra alimentación, sino de la actividad física que realicemos a diario.

**17**

¿Conoces métodos para conservar tus alimentos? Uno de estos es guardar los alimentos crudos como las verduras, frutas, tubérculos (papas) y huevos en un lugar fresco, ventilado y protegido de las moscas y otros insectos en un recipiente tapado con un trapo mojado para mantener una temperatura adecuada.

Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria, los efectos de la mala alimentación no se dan de inmediato, estos se dan a largo plazo, afectando tu calidad de vida.

**19**

¿Por qué es importante cocinar completamente los alimentos? Con ello prevenimos la presencia de microbios peligrosos en nuestras comidas.

**20**

Los alimentos ideales son aquellos preparados con un método que mejore su sabor sin destruir su contenido nutricional.

**21**

Para poder disfrutar de los nutrientes y beneficios que contienen las frutas, se recomienda comer las frutas enteras, en rodajas y no en trocitos, ya que al licuárlas se pierden algunas vitaminas.

**22**

No sustituyas alimentos saludables, tales como las frutas o verduras por dulces o cualquier chuchería, pues las frutas y las verduras nos brindan los nutrientes esenciales para nuestras defensas.



¿Sabes qué debes evitar tomar líquidos al momento de comer? Al ingerirlos estaremos afectando nuestro proceso de digestión, por lo que es mejor dejarlos para luego de la comida.



¿Conoces el plato saludable? Te lo resumimos a continuación: la mitad de tu plato debe componerse de frutas y verduras, un cuarto de carbohidratos y el otro cuarto de una proteína.



Prioriza la alimentación de los menores, esto debido a que los niños y las niñas se encuentran en etapas importantes de crecimiento y desarrollo.

Mensajes claves área de Agroecología





¿Sabías qué en tu casa puedes establecer un huerto familiar y cultivar tus propios alimentos?

Ten presente que el objetivo principal de los huertos familiares es asegurar una alimentación de calidad para las y los miembros de la familia.



Recuerda, en poco espacio puedes cultivar tus frutas y verduras de alta calidad.



¿Sabías qué, al tener un huerto escolar, desarrollas conocimiento, valores y otras habilidades en niños y niñas?



Te recordamos que, con la implementación de la agricultura orgánica, puedes recuperar la fertilidad de los suelos y obtener cultivos de mejor calidad para el consumo de tu familia.

Recuerda que, para la elaboración de abonos orgánicos, puedes utilizar los materiales e insumos con lo que dispongas. Además, los abonos verdes son un sistema económico, eficaz y sencillo para la mudanza de agricultura convencional a la agricultura orgánica.



¿Sabías qué puedes usar los desperdicios de tus cosechas, frutas y verduras, así como el estiércol de los animales, para la elaboración de tus abonos orgánicos?

Un suelo alimentado constantemente con materia orgánica, mantendrá una actividad microbiana en abundancia y, por ende, mejor calidad en los suelos.



¿Sabías qué los microorganismos son los encargados de movilizar los nutrientes para las plantas?

**10**

Reciclar la basura, reutilizar los recipientes y cuidar la parcela o la huerta son medidas importantes que debes tener en cuenta para cuidar el medio ambiente.

11

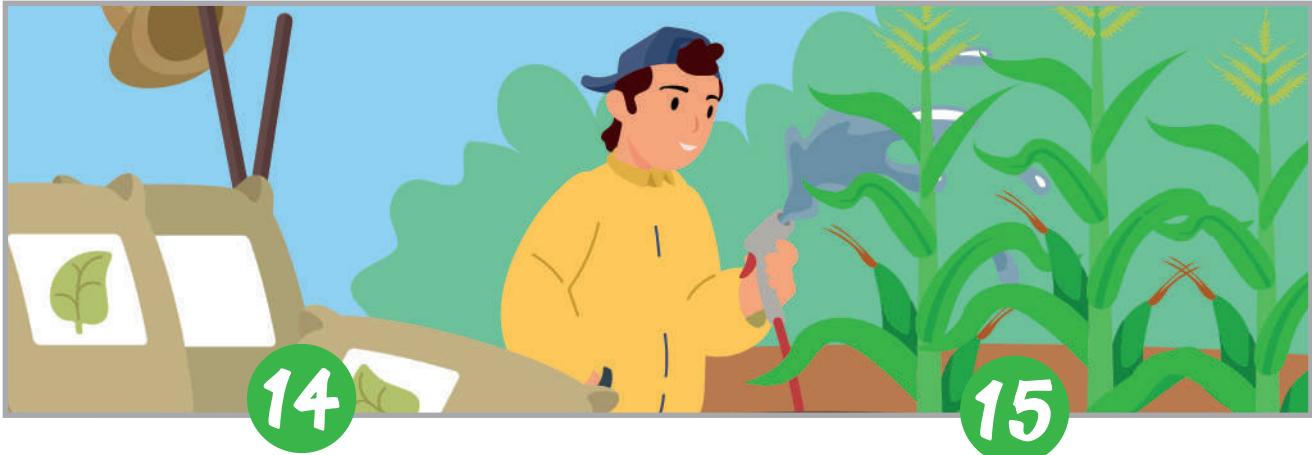
¿Sabías qué, al usar recipientes reciclables para la siembra de determinado cultivo contribuyes al uso responsable del agua?

**12**

¿Sabías qué, si no le dedicas tiempo y esfuerzo a mejorar la cantidad de materia orgánica en el suelo, este no será apto para tener ningún cultivo?

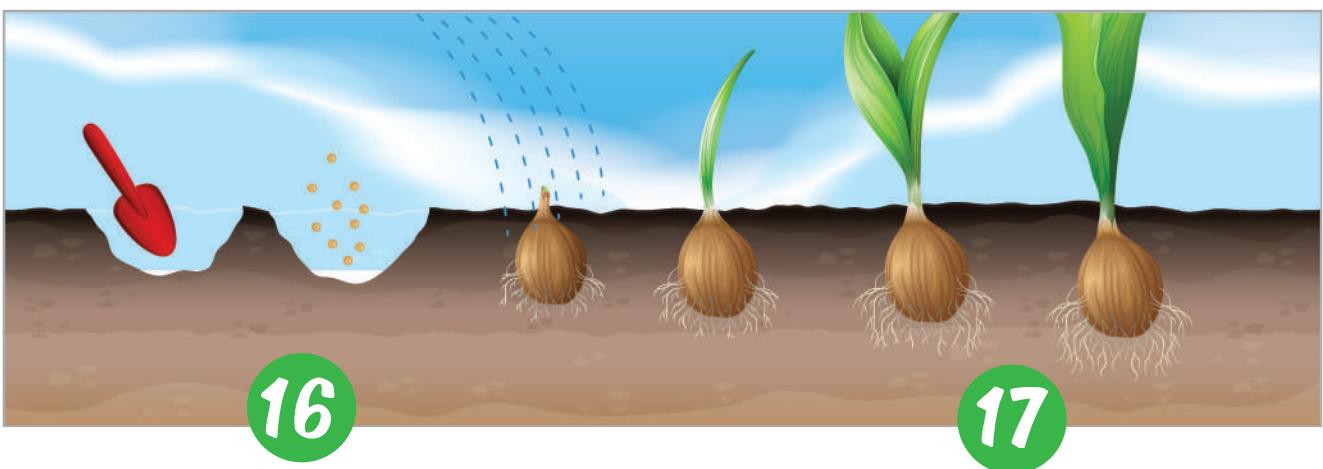
13

Recuerda que, al realizar la práctica de camas de cultivo, tendrás varias mejoras en cuanto a la temperatura del suelo, retención de humedad, calidad del suelo, humedad del suelo, y por ello, una cosecha de calidad.



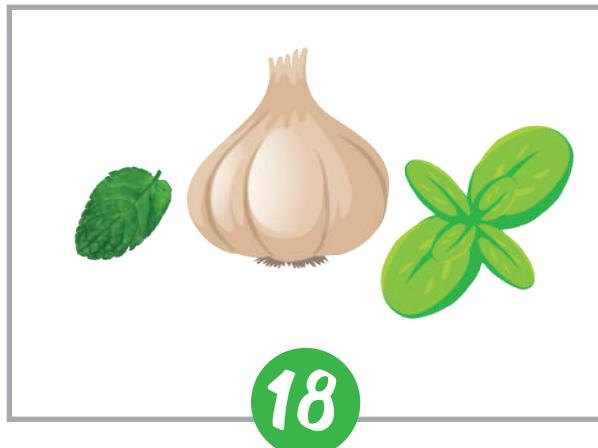
Considera siempre que, al elaborar tu propio sustrato, podrás producir en lugares donde el terreno no es fértil y obtener menor presencia de plagas y algunas enfermedades.

Recuerda, es importante plantar barreras vivas en tu parcela o patio para la conservación del suelo y protección de los cultivos.



Ten presente que puedes construir tu propio sistema de riego con materiales reciclados como botellas de plástico y así cumplir con los requerimientos de agua de las plantas.

¿Sabías qué, con agua, limón y estiércol de ganado puedes elaborar urea orgánica y aportarle nitrógeno a la planta de manera foliar?



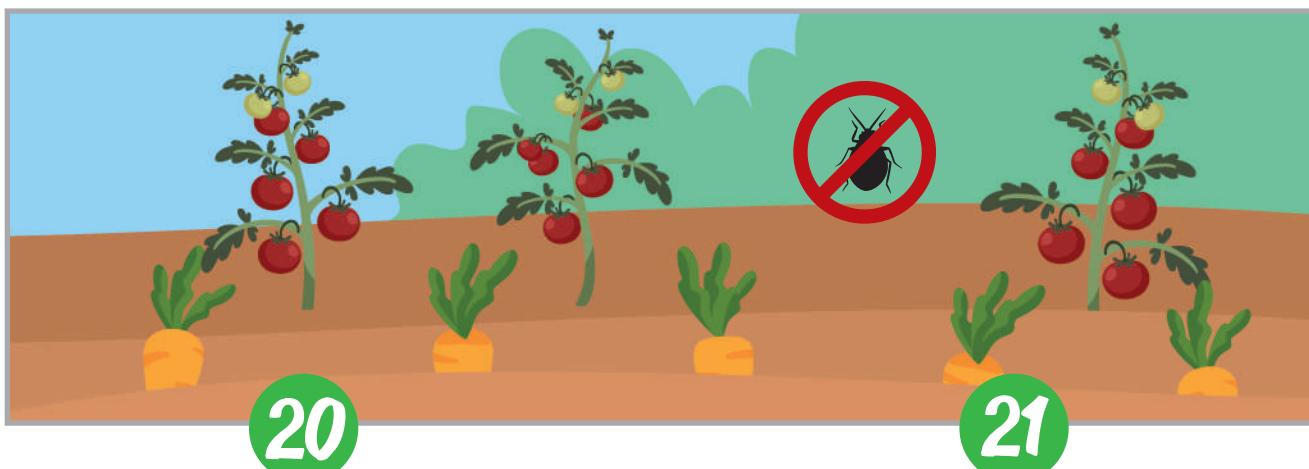
18

Ten presente que, la menta, el ajo y la albahaca son consideradas plantas repelentes que ayudan a combatir plagas en la huerta de forma orgánica y natural, y que además las podemos cultivar en nuestras parcelas, huertos familiares y escolares.



19

Recuerda que, es importante realizar las rotaciones de nuestros cultivos para prevenir el ataque de plagas y enfermedades del suelo. Esta práctica genera muchas ventajas en los rendimientos de los cultivos y reducción de la erosión del suelo.



20

¿Sabías qué, se pueden combinar dos o más cultivos en el mismo espacio? Por ejemplo, hortalizas con plantas medicinales o aromáticas, así como árboles frutales con los arbustos.

Recuerda, practicar un control y manejo de plagas de forma natural es muy beneficioso para los cultivos, ya que a través de ello se obtienen muchos beneficios.



22

¿Sabías qué, las Buenas Prácticas Agrícolas (BPA), promueven la inocuidad de los alimentos, ayudan al medio ambiente, contribuyen al bienestar animal, así como la mejora en las condiciones de las familias?



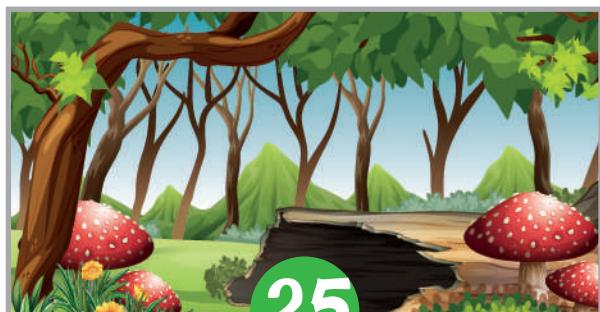
23

Alto, ¿Sabías qué, la quema del suelo provoca la pérdida de la humedad, la fertilidad y afecta la salud de las personas?



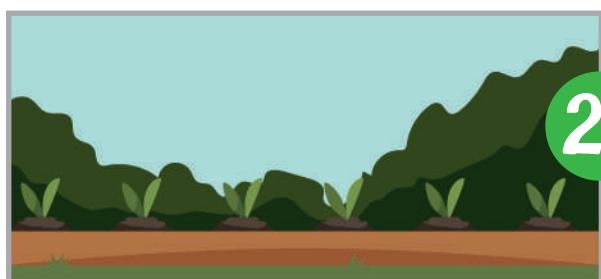
24

¿Sabías qué, al cubrir el suelo con material vegetal, se mantiene la humedad por largos períodos de tiempo? Esto también evita la aparición de algunas malezas y mejora las condiciones de vida de los microorganismos.



25

¿Sabías qué, las enfermedades causadas por hongos pueden provocar pérdidas importantes en el rendimiento y la calidad disminuyendo la vida útil de las plantas?



26

Recuerda que los elementos nutritivos del suelo, son la base de la agricultura y el medio en el que crecen casi todas las plantas destinadas a la producción de alimentos.



MANUAL DEL COMUNICADOR