



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington Reciclaje



Consejos para reutilizar los artículos del hogar en la jardinería

Contenedores en donde cultivar plantas

- Entre más profundos mejor. Un contenedor con un mínimo de 3 a 4 pulgadas de profundidad permite que las raíces se desarrollen mejor. Los contenedores más cortos son ideales para cultivar microplantas (<https://foodhero.org/es/microplantas>).
- Limpie un contenedor de bayas, leche o yogur, o una botella de 2 litros y corte con cuidado la parte superior si es necesario. Al cortar, deje tanto contenedor como pueda para las raíces. Si el contenedor no tiene un agujero de drenaje, haga con cuidado uno o más agujeros en el fondo con un bolígrafo. Utilice el contenedor como maceta para comenzar a sembrar. Para cultivar plantas exclusivamente en contenedores, asegúrese de que las macetas sean lo suficientemente altas para el tamaño de la raíz de la planta. Por ejemplo, los cartones de leche de medio galón se usan mejor en posición horizontal para raíces más cortas y en posición vertical para raíces más largas.
- Use un rollo de papel higiénico (doblado en la parte inferior para retener la tierra) cuando comience a sembrar en el interior para trasplantar al exterior más tarde. Se puede plantar directamente en el suelo cuando la planta se trasplanta al jardín.
- Comience el ajo de primavera en un frasco de vidrio (<https://foodhero.org/es/ajo>).
- Haga una maceta de papel para comenzar las semillas (<https://foodhero.org/es/garden-tip-sheets>).
- Plante las hierbas en un colador. Puede colgarlo y colocar otra planta debajo para que el agua drene y riegue la planta de abajo.
- Plante un jardín dentro de un viejo cajón de su armario. Con cuidado, taladre agujeros de drenaje en la parte inferior.



Marcadores de plantas

- Los botes viejos de leche son un material resistente a la intemperie para los marcadores de plantas. Recorte con cuidado la forma que quiera. Con un marcador permanente, etiquételo con el nombre de la planta y la fecha de siembra.

Protectores de plantas

- Haga una cubierta para plantas con un bote de leche de un galón. Corte con cuidado el fondo del bote y coloque la parte superior sobre una planta exterior para protegerla del frío. Lo mismo se puede hacer con la parte superior de una botella de 2 litros para plantas más pequeñas o más jóvenes.
- Use un paño viejo, como una sábana o incluso una bufanda, para cubrir sus plantas y protegerlas de plagas, temperaturas frías o el sol del mediodía.



Platillos de plantas

- Los contenedores de plantas deben tener agujeros de drenaje. Los platillos de plantas atraparán cualquier agua que drene a través de los agujeros. Algunas ideas incluyen tapas de plástico de recipientes más grandes como los recipientes de yogur, platos de la cocina o la parte inferior de un bote de leche de un galón.

El Programa de Alimentos Básicos puede ayudar a proporcionar una dieta saludable de acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información visite <http://food-help.wa.gov> o comuníquese con el Programa de Alimentos Básicos al 1-877-501-2233. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.