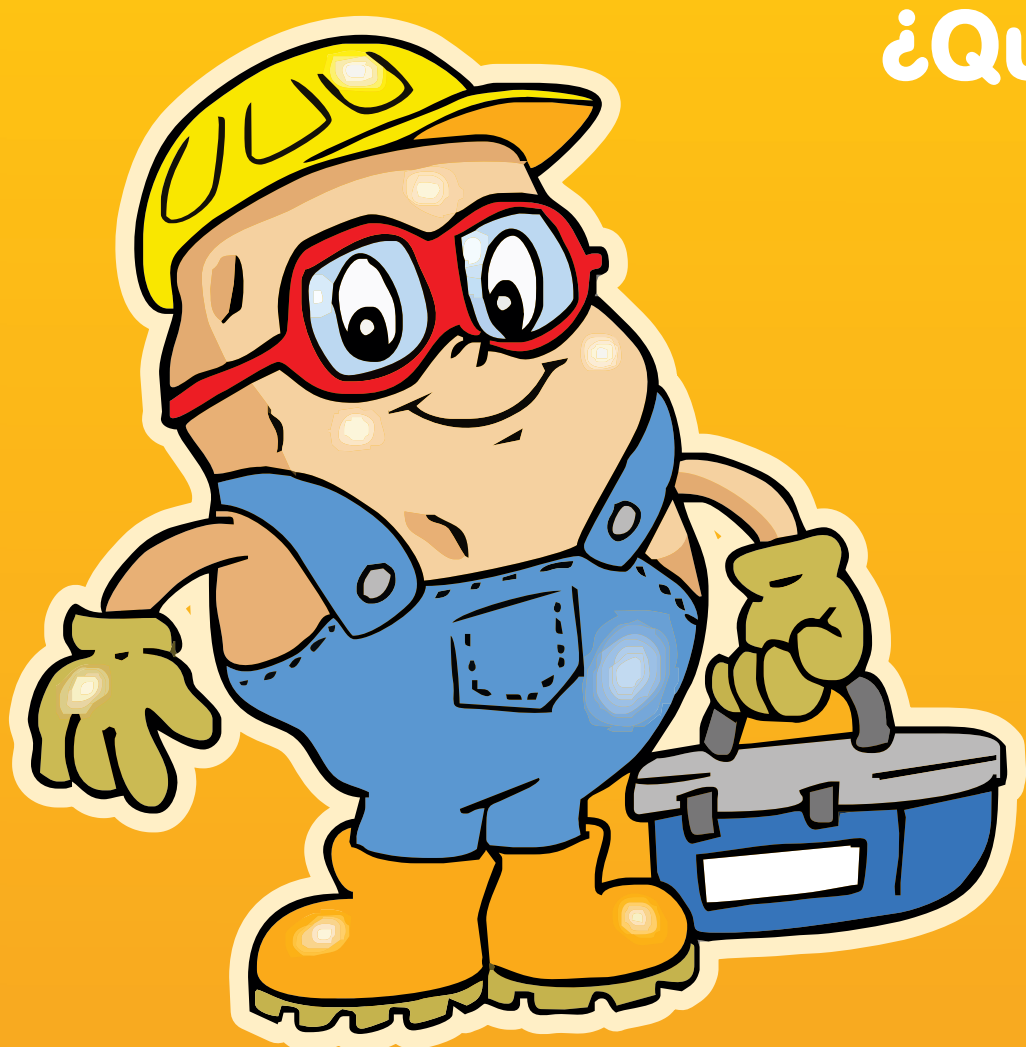


# Produce tus verduras y frutas

## Te darán el beneficio de:

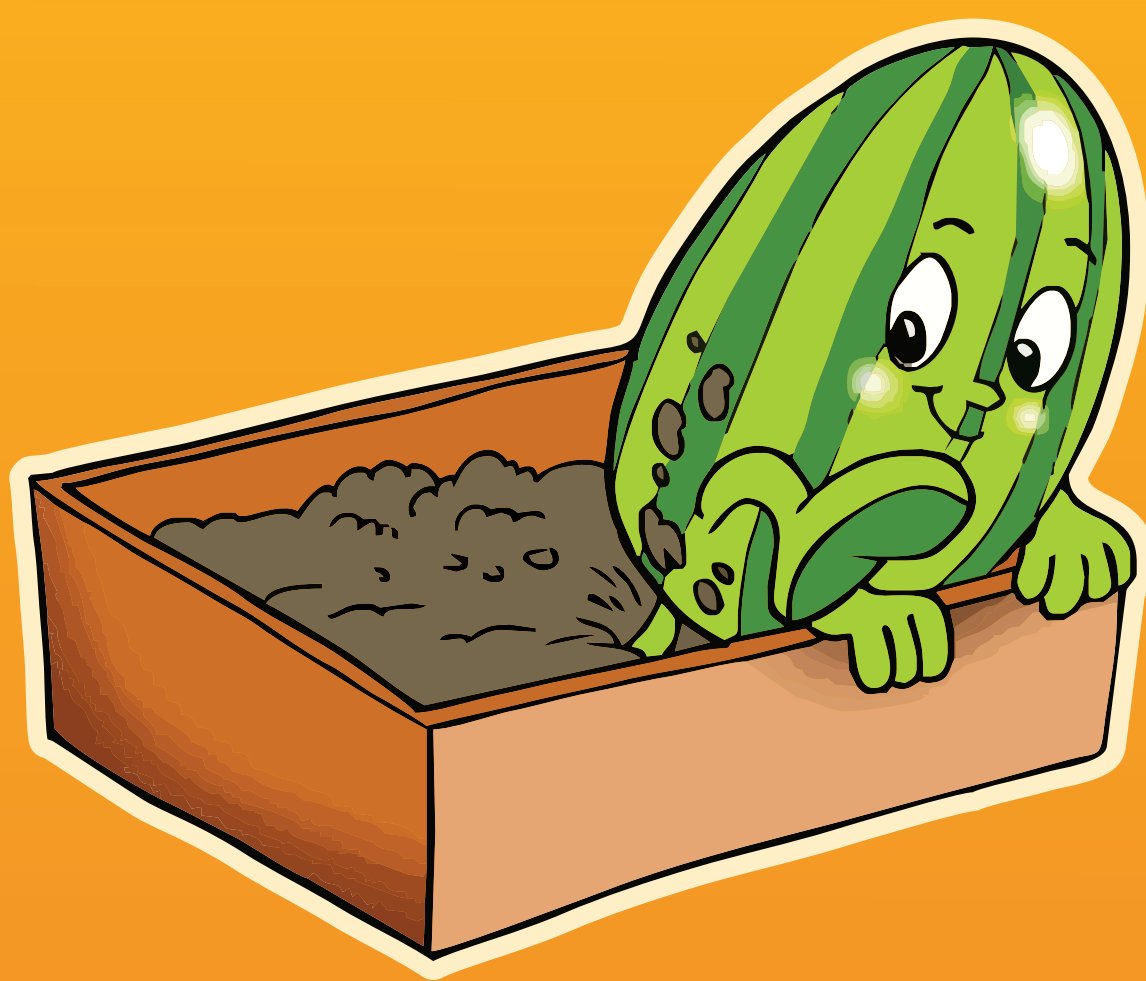
- Tenerlas disponibles en tu hogar.
- Asegurar su calidad.
- Variedad y alegría a tu alimentación.
- Ayudar a la economía familiar.
- Contribuir a mantenerte sano.



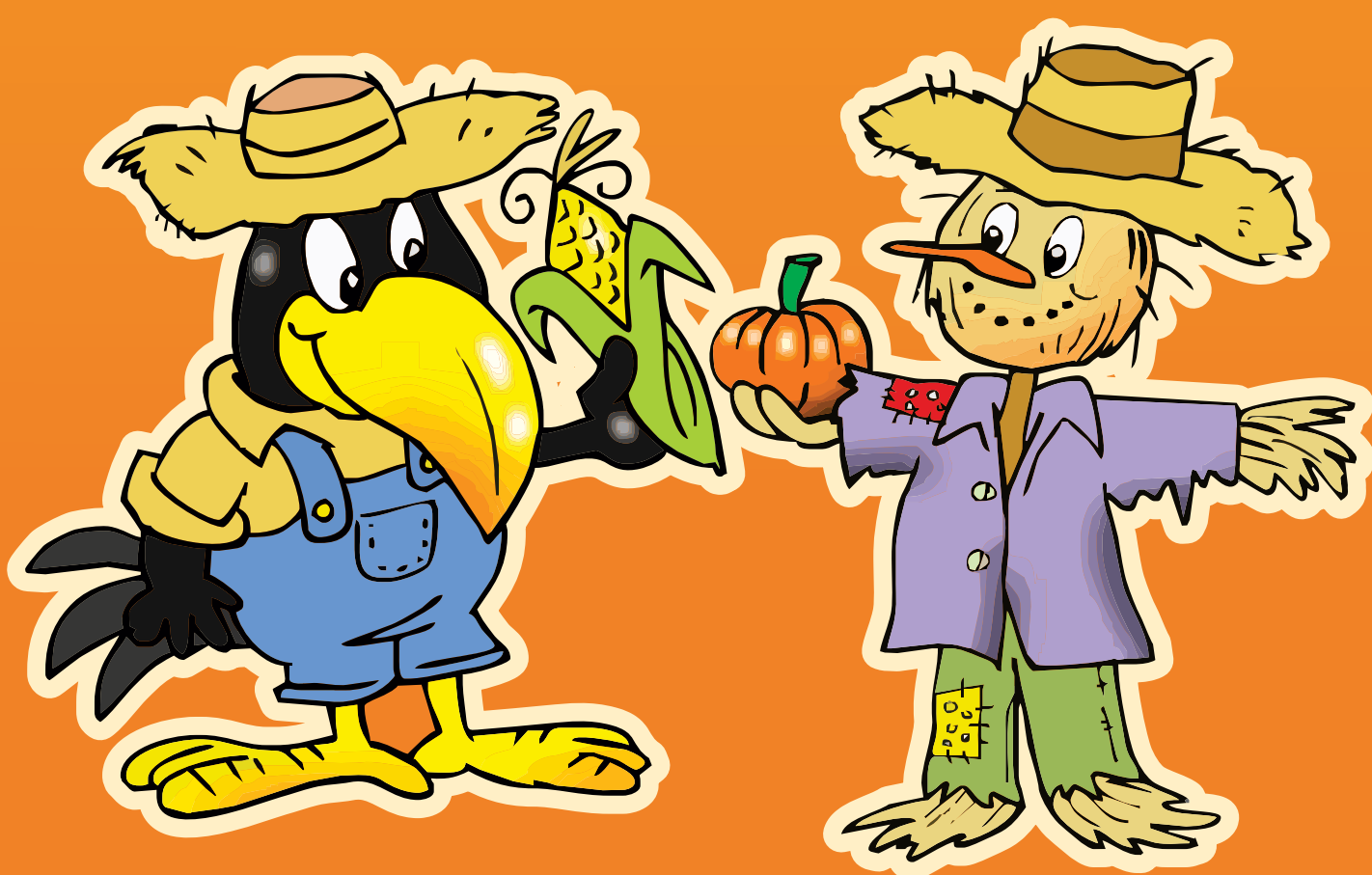
## ¿Qué necesitas para producirlas?

- Tener el espacio suficiente.
- Recibir asesoría técnica de personal de SAGARPA, para los cuidados desde la siembra hasta la cosecha.
- Tener los implementos necesarios.

Si no se tiene el espacio suficiente existen otras alternativas, por ejemplo cultivarlas en cajas de madera, en cubetas, botes, macetas, llantas viejas (en el caso de las verduras).



## Las verduras y frutas que se obtienen en las hortalizas o huertos familiares tienen varios beneficios.



- Para incluirlas en la alimentación familiar.
- Para venta o intercambio.
- Con la venta de excedentes se pueden comprar otros alimentos y así mejorar la dieta y la economía familiar.

## ¿Qué alimentos pueden producirse?

El tipo de verduras y frutas que pueden producirse dependen del área y geografía, clima y tipo de tierra disponible; los especialistas te orientarán al respecto.

