

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA AUTOCONSUMO



Actividades que permitan a la familia producir sus propios alimentos como:

- Siembra de hortalizas
- Huertos familiares
- Cría de especies menores
- Producción de germinados



VENTAJAS

- Se ahorra dinero al consumir alimentos que se producen en la casa
- Se mejora la alimentación de la familia, ya que hay más variedad y cantidad de alimentos
- Los alimentos están frescos
- El cultivo es fácil





HORTALIZAS

El cultivo de hortalizas permite a las personas conocer más de cerca la tierra que les da alimentos, las plantas con las que se alimentan, así como la forma de cuidarlas y cultivarlas

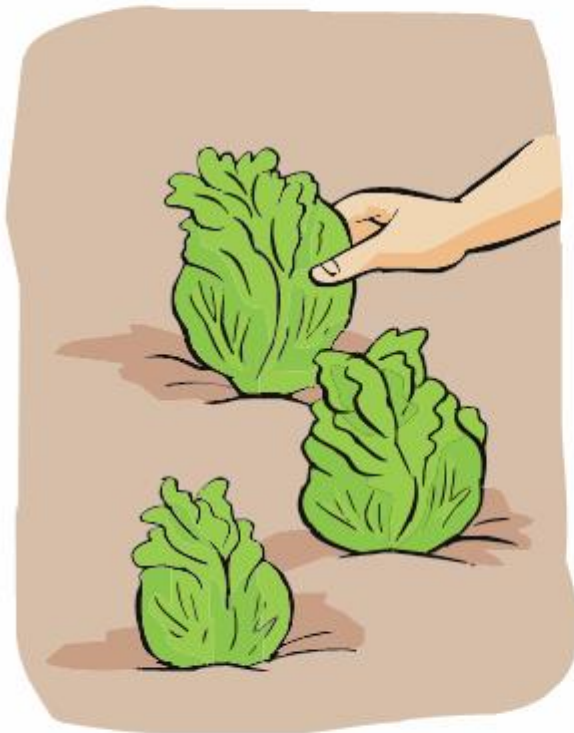
GERMINADOS

- Son plantas pequeñas de semillas, que crecen en ambientes húmedos y tibios. Por ejemplo: germinados de soya, de trigo, de arroz, de avena, de alfalfa, etc.
- Tienen un alto valor nutritivo
- Su producción es sencilla



HUERTOS

Se pueden aprovechar los transpatios de la casa, jardines, terrenos baldíos y parcelas escolares



CRÍA DE ESPECIES MENORES

- Se pueden criar gallinas, conejos, cerdos, guajolotes, etc.
- Es importante vacunar y desparasitar a los animales de cría
- Los animales deben estar en un lugar limpio y fuera de la casa

