

## **Cultivemos nuestros propios alimentos**

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall:]* “Año Nuevo... vida nueva” dice el dicho popular. Y si uno de los propósitos para el nuevo año es prestar más atención a lo que se come, una experta de la Universidad de California sugiere empezar a sembrar sus propios alimentos, actividad que es práctica, divertida y en la que puede involucrarse toda la familia.

*[Anne Schellman, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de la UC en Modesto:]* Yo pienso que una de las razones para cultivar sus propios alimentos es porque puede convertirse en un proyecto familiar que, además, creará muy lindos recuerdos con su familia. ¡Yo tengo muy buenos recuerdos! Pero no solo eso, además estará enseñando a sus niños que es saludable comer diferentes tipos de frutas y verduras. Hay muchas investigaciones que indican que cuando los niños siembran sus propios alimentos, es más probable que les gusten.

*[Narradora:]* Todos podemos cultivar nuestras propias frutas y verduras, sin importar qué tan hábiles seamos con la horticultura ni qué tanto espacio tenga disponible; una manera práctica de empezar a plantar nuestros propios alimentos es participando en los talleres gratuitos de los *Jardineros Maestros*; ellos son voluntarios de la Universidad de California, entrenados por expertos, para compartir sus conocimientos y responder preguntas relacionadas con el cultivo de frutas y verduras.

*[Schellman:]* Cultivar sus propias frutas y verduras, en mi opinión es una buena forma de entender mejor de dónde provienen los alimentos, cómo es que crecen, y así obtener un mejor entendimiento sobre la conexión que hay entre el agricultor, los alimentos y la mesa.

*[Narradora:]* Schellman es autora de “*Salad in a Wheel Barrow*”, (Ensalada en una carretilla), una publicación, con atractivas ilustraciones a color, dirigida a escuelas y estudiantes de primaria; su propósito es fomentar entre los niños el cultivo de sus propios alimentos y enseñarles a comer saludablemente.

*[Schellman:]* Nuestra meta fue llevar este proyecto a las escuelas y estudiantes, y como sabemos que las maestras están muy ocupadas, es un proyecto corto que toma tres meses o menos; además, es ideal para realizarse en lugares donde no tienen un jardín.

*[Narradora:]* Extensión Cooperativa de la Universidad de California imparte talleres de horticultura en muchos de los condados del estado; se busca enseñar a la población a cultivar sus propias frutas y verduras, fomentando así hábitos alimenticios saludables.

Para más información, comuníquese con su oficina local de Extensión Cooperativa o visite la página del Programa de Jardineros Maestros.

*[Cierre:]* Oficinas de Extensión Cooperativa – <http://ucanr.org/oficinas>  
Programa de Jardineros Maestros - <http://camastergardeners.ucdavis.edu/>