

Consume alimentos libres de químicos

Actualmente, se buscan alimentos que nos ofrezcan los mejores beneficios al cuerpo. Frutas y verduras libres de químicos, para ello hay la llamada producción natural, ancestral, campesina, la que podemos hacer todos, generalmente, se realiza a escala familiar para autoconsumo. En su producción se utilizan abonos y repelentes naturales como el estiércol, repelentes de ajo, cebolla, entre otros.

Aquí te damos algunas razones para que te animes a cosechar en casa:

1 Alimentación saludable:

Tus alimentos serán más frescos, con mejor sabor y propiedades nutricionales.

2 Reduces la contaminación ambiental:

Si no utilizas químicos en tu huerto, ayudas a reducir la contaminación.

3 Integración familiar:

La familia se involucran en los procesos de cultivo.

4 Ayuda a la economía familiar:

Hay ahorro en el gasto de verduras, frutas y hierbas de olor. Trabajar con la tierra ayuda a desestresarte.

Visita los mercados agroecológicos de tu zona.

Cuida tu salud, te invitamos a que visites la página
<https://saludrenal.cinvestav.mx/>

Referencias bibliográficas:

Secretaría de agricultura y desarrollo rural (2020). Huerto de traspatio: alimentos, salud y esparcimiento. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/huerto-de-traspatio-alimento-salud-y-esparcimiento>

Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., Quaglio, G., & Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. Environmental health : a global access science source, 16(1), 111. <https://doi.org/10.1186/s12940-017-0315-4>