

Cultivar legumbres y hortalizas en casa mejora la nutrición de las familias

La ONU designó 2016 como el Año Internacional de las Legumbres

Una familia con un pequeño huerto en casa podría mejorar su economía y disminuir la pobreza alimentaria, debido a que tanto las legumbres como los vegetales que puedan cultivar les aportan proteínas, vitaminas y minerales, afirmó el académico del Departamento de Producción Agrícola, del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, maestro Ángel Andrés Jiménez Cordero.

Bajo el lema “Semillas nutritivas para un futuro sostenible”, la Organización de las Naciones Unidas nombró a 2016 como el Año Internacional de las Legumbres con la intención de que las personas conozcan las ventajas nutricionales de estos alimentos, como parte de una producción sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición.

Para Jiménez Cordero es importante que aumente el número de personas que tengan un huerto urbano, aunque sea pequeño, con la premisa de asegurar alimentos saludables y nutritivos en sus comidas, orgánicos y limpios. “En la medida en que las personas van produciendo su propio alimento, y aunque no sea el total de lo que comen, crea una cultura de comer mejor, y eso da por resultado que consuman alimentos de alto valor nutritivo, porque quienes buscan producir en su propia casa lo que están haciendo es creando conciencia de la importancia de alimentarse mejor”, afirmó.

En ese sentido, esas familias tienen a la mano alimentos sanos que les ayudan a disminuir el gasto en alimentación, pues sólo deben invertir en semilla, tierra y agua. Jiménez Cordero explicó que las legumbres como frijol, chicharos, lentejas, habas y garbanzos tienen todos los elementos que se necesitan para una buena nutrición, aportan vitaminas, minerales y proteínas, en tanto que las leguminosas son grandes aportadoras de proteína y fibra.

En cuanto a los vegetales como cebolla, jitomates, chiles, lechugas, zanahorias o hierbas de olor, se pueden cultivar en casa en función del tamaño que se le pueda destinar al huerto, puede ser en jardín, en la terraza en macetas, tinas o incluso en las paredes, siempre y cuando tengan la cantidad de sol suficiente.

“Desde el punto de vista nutricional, es importante incluir estos alimentos para tener un balance adecuado en nuestra dieta, pues hacen un aporte que quizás los alimentos procedentes de animales no hagan”, dijo el universitario.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jal., 11 de enero 2015

Texto: Mariana González
Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[Ángel Andrés Jiménez Cordero](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/cultivar-legumbres-y-hortalizas-en-casa-mejora-la-nutricion-de-las-familias>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/angel-andres-jimenez-cordero>