



**LOS
AGRICULTORES
URBANOS
PRODUCIMOS
ALIMENTOS
SANOS
EN
CASA**

ALIMENTOS

SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS

Una alimentación balanceada se obtiene consumiendo diariamente alimentos de los siete grupos. Las frutas, las hortalizas y verduras, y los cereales, raíces y tubérculos se pueden producir en la ciudad, en el interior de las casas, en las ventanas, patios y terrazas. Así la Agricultura Urbana complementa la alimentación familiar.

7 AZÚCARES Y DULCES

Aportan energía

Aquí están todas las variedades de dulces como la panela, el bocadillo y los helados. Deben consumirse moderadamente

6 GRASAS O ACEITES

Aportan energía

Las grasas más saludables provienen del aceite vegetal del girasol, maíz etc. Las de origen animal (manteca de cerdo, crema de leche etc) son ricas en colesterol y por eso deben consumirse moderadamente.

5 LÁCTEOS Y DERIVADOS

Aportan proteínas, calcio y vitaminas A, D y B indispensables para formar huesos y dientes. Aquí está incluida la leche materna.

4 CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

Contienen proteínas, vitamina B, hierro y fósforo, útiles para el rendimiento físico. Aquí están todas las carnes, incluido atún, sardinas, caracol y las vísceras (hígado, pajarilla, bofe, corazón). Los hongos comestibles, orellanas, son de este grupo y pueden ser cultivados en las áreas oscuras de la casa.

3 FRUTAS

Contienen vitamina C y A, fibra y agua

Se recomienda consumir las frescas, en jugo, crema o sorbete. Si las cocina se pierden algunas propiedades. Algunas variedades de clima frío como fresa, curuba y gulupa pueden ser cultivadas en el patio de la casa y en pequeños recipientes.

2 HORTALIZAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, fibra, minerales y agua

Hay más de 50 variedades de hortalizas y verduras que se pueden producir en el interior de las casas: en bolsas, botellas, guacales, patios, antejardines, etc.

1 CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Aportan energía y nutrientes como carbohidratos, hierro y vitamina B. Aquí están la quinua, el amaranto, las habias y chuguas, que puede ser sembrados en los patios y las terrazas de las casas.

AGRICULTURA URBANA
PROYECTO CIUDAD BOLÍVAR

