

¡Empieza tu propio huerto en casa!

Pongamos como ejemplo el **tomate cherry**



1

Busca una **maceta** con agujeros abajo para que drene bien y colócala donde le dé el **sol** varias horas al día. Un balcón o una ventana luminosa es perfecto.

Llena la maceta con **tierra** suelta (mejor si es especial para plantas) y, si tienes, mezcla un poco de **compost**. Así tus tomates tendrán más nutrientes para crecer fuertes.

2

3

Puedes usar **semillas** o, más fácil, un plantón pequeño. Haz un hueco, colócala con cuidado y cúbrela bien con tierra. Presiona un poco para que quede firme.

Riégalos varias veces a la semana, sin encharcar. La tierra debe estar húmeda, no empapada. Puedes poner un **palito** al lado para ayudar a la planta a crecer recta.

4

5

En unas semanas verás aparecer los tomates. Cuando estén **rojos**, ya puedes recogerlos. ¡Perfectos para comerlos directamente o añadirlos a tus recetas!



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE ABRIL-JUNIO 2026



También puedes participar en tu **huerto urbano** más cercano

¡Pincha aquí para descubrir cuál es!



¡Anímate a participar en alguna de estas actividades!

CIEA Casa de Campo

18 de abril: Vigilantes del suelo

CIEA Dehesa de la Villa

18 de abril: Encuentro con pastoras. El legado trashumante

3 de Mayo: Peque-huerta de verano

21 de junio: Detectives salvajes. El secreto de las semillas

CEA El Retiro

12 abril y 3, 17 y 31 mayo: Huerta el familia

28 de junio: Los artrópodos del huerto

Bosque Sur

2 de mayo: Verduras de la Comunidad de Madrid

14 de junio: Taller brochetas de temporada

Caserio de Henares

13 de junio: huerto colectivo

14 de junio: Congreso de productores locales

Polvoranca

10 de mayo: Huerto colaborativo

20 de junio: Gymkana en el huerto

Visita los catálogos de actividades en Madrid y Comunidad de Madrid para más información

MATERIAL ELABORADO POR:



@JusticiaAliment



@JusticiaAlimentaria



@JusticiaAliment



@FAPA Giner Rios



@fapa giner rios



@fapaginerrios

Desayunos y meriendas saludables



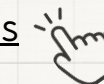
Yogur natural con fresas de temporada y un poco de **avena**.

¡Dulzor natural sin añadir azúcar! Una gran opción para media mañana con proteína y fibra.

Bocadillo de pan integral con **hummus** y **zanahoria** rallada: una alternativa vegetal, saciante y isin ultraprocesados!



Puedes encontrar más ideas en nuestro recetario de almuerzos saludables



Añade **agua** para acompañar los desayunos y meriendas. ¡Empieza el calor y la **hidratación** en las horas de cole es clave! (y mejor si es en botella reutilizable 😊🌍)



Tortitas de plátano

maduro y huevo a la sartén. Sin azúcar añadido. Energía rápida pero equilibrada. Acompañalas con más fruta fresca de temporada.

Batido refrescante de **yogur** natural, **pepino** y **manzana** (y un poco de agua): hidrata, aporta fibra y proteína y es una alternativa sin azúcares añadidos frente a los zumos.

