El Colegio de la Frontera Norte

ECOPARQUE

Actividad especial para practicar en casa mientras seguimos con la contingencia del COVID-19.

Taller para aprender a sembrar sin semillas, el caso de:

La Zanahoria y El Betabel

"Aprende y disfruta en familia".

Programa de Educación Ambiental.

Taller para aprender a sembrar sin semillas, el caso de La Zanahoria y El Betabel.

Este taller se ha preparado con el objetivo de que las niñas y los niños junto a sus familias puedan recibir conocimientos básicos sobre las temas de la agricultura urbana y que le puedan ayudar con nuevas ideas para para introducir ricas hortalizas en su huerto familiar aprovechando que siguen en casa para evitar enfermarse.

En este caso se hará referencia a la siembra sin semilla de dos hortalizas muy sabrosas y muy conocidas, que cuentan con excelente valor nutritivo para el organismo, nos referimos a las coloridas zanahorias y betabeles.

Una vez que hayas terminado las tareas asignadas por tus profesores, puedes invitar a tus familiares a realizar la lectura de este material y así prepararte para cuando se vaya a realizar alguna actividad en el patio o el jardín de la casa y sobre todo si se trata de promover prácticas de agricultura tradicional, consiguiendo un mejor conocimiento de los procesos naturales para buscar una alimentación más saludable.

Este taller te da la información sencilla y clara de cómo y cuándo hacerlo y sobre todo te enseña a que puedas cultivar tus propios alimentos utilizando cosas que antes desechabas y lo mejor desde tú casa, en el corazón de la ciudad.

Recuerda que haciendo es una de las mejores formas de aprender. No olvides que, si aprendes a sembrar sin semillas algunas de las hortalizas que acostumbras a comer en las ensaladas, desarrollarás nuevas habilidades para eliminar desperdicios y sin duda es una forma más de salvar la vida de nuestro planeta.

Curiosidades de La Zanahoria y El Betabel.

La Zanahoria.

La zanahoria es un tubérculo que puede llegar a medir de 25 a 30 cm, aunque también encontramos algunas muy pequeñas. Su nombre científico es Daucus Carota, es originaria de Europa y del Sudoeste de Asia. Esta raíz está disponible en muchas variantes y en diferentes colores como: anaranjado, blanco y violeta.

China es líder mundial en su producción, seguido de Estados Unidos, Ucrania, Rusia y Uzbekistán.

La zanahoria se puede consumir cruda en ensaladas o cocida. También en ricos jugos por las mañanas, se considera unos de los alimentos más saludables que se pueda incluir en tu dieta. No por nada es una de las hortalizas más consumidas en el mundo, ya que la cantidad de propiedades y beneficios que tiene la convierte en un elemento indispensable para llevar una vida más saludable.

La zanahoria es rica en Vitamina A y Carotenoides, Vitamina B3 (niacina), Vitamina C, Vitamina E, Vitamina K y Folatos, es rica también en minerales como Potasio (K), Fosforo (P), Magnesio (Mg), Iodo (I) y Calcio (Ca).

En varios de los informes de la Organización Mundial de la Salud se ha enfatizado la importancia de consumir la zanahoria, debido a que posee los siguientes beneficios:

Beneficios que aporta el consumir Zanahoria.

-Fortalece la piel.

-Mejora la visión.

- Vigoriza la mente por el alto contenido de P y K.

- Tiene propiedades anticancerígenas por el alto nivel de carotenoides.

-Estimula el apetito.

- Fortalece el cabello y las uñas.

-Previene el envejecimiento.

- Alivia las infecciones respiratorias.

- Protege el corazón.

- Combate el estreñimiento.

- Es diurético.

-Cuida los dientes y las encías si las comes crudas.

- Mejora la calidad de la leche materna.

Planta de Zanahoria.

Contraindicaciones del consumo excesivo de Zanahoria.

Puede causar carotenemia: El consumo excesivo de zanahorias puede agregar tanto nivel de caroteno en nuestro cuerpo que hará que nuestra piel luzca anormalmente amarilla y algo anaranjada.

No tan bueno para nuestro sistema digestivo: Las zanahorias son buenas para nuestro sistema digestivo debido a la presencia de fibras dietéticas en él. Sin embargo, masticar demasiadas zanahorias puede tener un efecto adverso en nuestro sistema digestivo y puede dar lugar a problemas estomacales como gases, hinchazón, etc. Esto se debe a que las zanahorias son ricas en fibras dietéticas insolubles.

Puede provocar reacciones alérgicas: Las personas alérgicas a las zanahorias deben ser muy cautelosas al comer zanahorias, ya que la hipersensibilidad de las zanahorias puede causar efectos secundarios comunes como erupciones cutáneas, diarrea, reacciones anafilácticas, urticaria e hinchazón.

Contenido alto en azúcar: Si padece diabetes, será mejor que evite comer zanahorias crudas y consumir zanahorias al vapor en pequeñas cantidades.

El Betabel

El betabel es un tubérculo de raíces gruesas y carnosas cuyo nombre científico es Beta Vulgaris, es originario del Norte de África. Fue cultivada inicialmente por los romanos y al llegar el S. XIX su valor comercial aumentó al descubrirse que se podría convertir en azúcar.

Es conocida también como remolacha, betarraga, nabo colorado, raíz de la abundancia, raíz de la reina, entre otros. Esta raíz está disponible en muchas variantes y colores como, blanco, dorado y rojo.

El principal productor de remolacha es Estados Unidos, siendo la ciudad de Sebewoing en Michigan, la llamada capital de la remolacha azucarera del mundo, le siguen Rusia, Francia, Polonia y Alemania.

El betabel se puede consumir completo incluyendo sus hojas de las cuales se puede hacer una rica ensalada Por su parte la raíz se puede comer tanto cruda como cocida en ensaladas. También el betabel sirve para la elaboracion de ricos jugos para tomar preferentemente en las mañanas.

El betabel se considera una hortaliza de las más saludables que puedas incluir en tu dieta. Es consumida en muchos lugares del mundo, por la cantidad de propiedades y beneficios que tiene para llevar una vida más saludable.

El betabel es rico en Vitamina C, Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B2 (Riboflamina), Vitamina B6, Vitamina C, Vitamina K, Vitamina E y Ácido Fólico. También es rico en minerales como Potasio (K), Calcio (Ca), Hierro (Fe), Zinc (Zn), Magnesio (Mg) y Sodio (Na).

Es importante incorporar a la dieta de la familia el betabel porque tiene muchos beneficios para la salud.

Beneficios que aporta el consumir El Betabel.

- Funciona como antidepresivo.
- Revitaliza al organismo.
- Por su aporte de fibra, ayuda como tratamiento natural contra el estreñimiento.
- Ayuda en la depuración del organismo.
- Contribuye a la salud cerebral.
- Mantiene la piel saludable, esto, por su rico aporte de vitaminas.
- Ayuda a que el corazón se mantenga saludable, permitiendo que los niveles de colesterol se reduzcan, así como de triglicéridos.
- Permite que el nivel de colesterol bueno (HDL) aumente.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda en la cicatrización de heridas.
- Ideal para combatir problemas respiratorios.
- Previene el envejecimiento prematuro.
- Limpia el hígado.
- Previene la acumulación de depósitos grasos.
- Ayuda a eliminar toxinas del organismo.
- Reduce la presión arterial.
- Previene el desarrollo de enfermedades cardiacas.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a la salud digestiva.

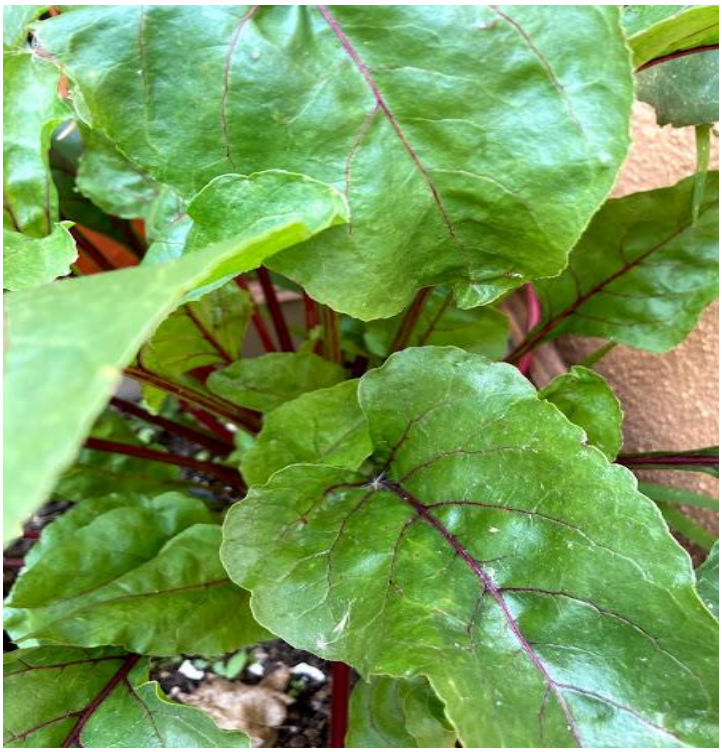
Contraindicaciones del consumo excesivo del Betabel o la Remolacha.

Las personas con cálculos renales deben evitar comer mucha remolacha.

Para algunas personas, comer remolachas puede inducir beeturia; un color rojo o rosado en la orina o en las heces.

¡Esto totalmente inofensivo!

Las hojas de las remolachas y, de menor manera, las raíces contienen altos niveles de oxalato. Los individuos con historial de cálculos renales de oxalato deben evitar consumir remolacha y hojas de remolacha en exceso.



Planta de Betabel.

Objetivo del taller:

Facilitar conocimientos para desarrollar destrezas y habilidades en la reproducción de dos hortalizas muy importantes para nuestra alimentación como lo son: la zanahoria y la remolacha a partir de los desperdicios de la cocina de los hogares.

Materiales necesarios para sembrar y reproducir las zanahorias y los betabeles.

1- Pedazos de la parte de arriba de la zanahoria y del betabel que se encuentren pegados a las hojas. (Antes desperdicios de la cocina)
2- Frasco de plástico. (Puede ser desechable)
3- Un cuchillo.
4- Macetas o frascos anchos y profundos. Pedazo de tierra en el jardín o huerto familiar.
5- Tierra.
6- Agua.
7- Pala pequeña para hacer hoyos y sembrar.

Metodología para sembrar y reproducir las zanahorias y los betabeles.

Paso 1-Con cuidado tomar un cuchillo y cortarle a la zanahoria la parte de arriba aproximadamente 2 pulgadas. Igualmente cortar la parte de arriba del betabel.

A las Zanahorias compradas en el mercado se les corta la parte de arriba, esta parte es la que se utiliza como semilla.

A los betabeles comprados en el mercado se les corta la parte de arriba y esta servirá como semilla.

Paso 2- Una vez cortadas las hortalizas adecuadamente se colocan en un frasco con poca agua. Al betabel específicamente se le cortarán todas las hojas como muestran las figuras antes de ponerlas en agua. Estas hojas se pueden comer en ensaladas.

Se coloca poca agua en el frasco solo para humedecer.

Se debe cambiar el agua cada dos días, no se debe dejar que se ponga sucia.

Se colocaran en un lugar donde haya sombra y sol.

Paso 3-Se comienza a observar cada frasco y al tercer día se darán cuenta que comienzan a salir las hojas tanto de las zanahorias como de los betabeles.

Cuando las ramitas de la zanahoria crecen y toman una medida aproximada de aproximadamente 5 cm se pueden sembrar.

Lo mismo pasa con el betabel cuando comienzan a llenarse de hojas nuevas es el momento de llevar la semilla germinada a la tierra.

Paso 4- La siembra.

Este es el paso más importante ya que de nuestro cuidado depende que pronto volvamos a tener en nuestra mesa las deliciosas y nutritivas ensaladas de la zanahoria y el betabel. Además que podamos tomar los ricos jugos llenos de vitaminas y minerales tan importantes para el crecimiento de los niños y las niñas y también de toda la familia.

Escogimos sembrar sin semillas a la zanahoria y al betabel porque son hortalizas que se pueden sembrar durante todo el año y especialmente el betabel es originario de una región de clima mediterráneo igual al de Tijuana.

Especificaciones para la siembra de la Zanahoria.

Si sembramos la zanahoria en un huerto o jardín se de sembrar a una distancia de 5 a 8 cm, si lo hacemos en macetas o frascos reciclados buscaremos que sean grandes teniendo en cuenta que la zanahoria es un tubérculo que crece aproximadamente de 25 a 30 cm lo que indica que hay que buscar profundidad.

Debe sembrarse en un lugar donde le dé mucho el sol ya que a la sombra no crecen y además la tierra puede ser de alimentación ligera lo que quiere decir que no necesita mucho N (nitrógeno).

La profundidad de la siembra es de 1cm casi al borde de donde han salido las ramitas. La tierra debe mantener húmeda.

Plazo de germinación de 10 a 15 días.

La cosecha se realizará de 90 a 120 días de la fecha que fue sembrada.

Especificaciones para la siembra del Betabel.

Si sembramos el betabel en un huerto o jardín se debe de sembrar a una distancia de 8 a 10 cm, si lo hacemos en macetas o frascos reciclados buscaremos que sean grandes teniendo en cuenta que el betabel es un tubérculo que crece con una raíz grande aunque no tan profunda.

Debe sembrarse en un lugar donde le dé sombra - sol ya que y además la tierra debe ser de alimentación pesada lo que quiere decir que necesita mucho N (nitrógeno). Es importante que donde se siembre el betabel la tierra se acompañe de alguna composta y que tenga un color café oscuro, eso indica que hay buena cantidad de Nitrógeno.

La profundidad de la siembra del betabel es aproximada de 1cm casi al borde de donde han salido las ramitas nuevas. La tierra debe mantenerse bien húmeda.

Plazo de germinación de 5 a 10 días.

La cosecha se realizará de 60 a 90 días de la fecha que fue sembrada.

¡Atrévete a vivir esta linda experiencia!

Zanahorias recién sembradas.

Zanahorias lista para la cosecha.

Betabeles recién sembradas.

Betabeles listos para la cosecha.

Bibliografía.

Calderón, C. (2021): Beneficios de la zanahoria.

https://www.informador.mx/estilo/Zanahoria-Beneficios-de-uno-de-los-alimentos-mas-saludables-20211119-0108.html

Delgado, X. (2017): Manual de educación ambiental para los temas básicos de agricultura urbana, Ecoparque, El Colegio de la Frontera Norte, Tijuana, B., C.

12 Beneficios de comer zanahoria

https://www.ideal.es/sociedad/201509/14/beneficios-comer-zanahoria-20150913190816.html

9 beneficios de comer zanahoria. Cocina Fácil.

https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/beneficios-de-la-zanahoria/

Zanahoria, beneficios y contraindicaciones (Efectos secundarios)

https://www.remediospopulares.com/zanahoria-beneficios-contraindicaciones.html

La guía de las vitaminas.

https://laguiadelasvitaminas.com/beneficios-de-la-remolacha/

Principales países productores de zanahoria del mundo.

https://www.todosobreagricultura.com/cultivos/principales-paises-productores-de-zanahoria-en-el-mundo/

Foto de la planta de zanahoria.

http://cultivoscc.blogspot.com/2010/09/zanahoria.html

Beneficios del jugo de betabel

https://estosbeneficios.blogspot.com/2019/10/beneficios-del-jugo-de-betabel-con.html

La mejor referencia de este trabajo está en la experiencia de las personas que trabajan y han trabajado en el PROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DE ECOPARQUE, ya que por más de 25 años han desarrollado talleres para desarrollar destrezas y habilidades en las y los niños y han sido el facilitador del aprendizaje de muchos alumnos y profesores, así como de la comunidad de la ciudad de Tijuana. Este es un maravilloso taller donde la investigación fluirá junto a tu creatividad sin tener que salir de casa.

Este trabajo fue realizado por:

Dra. Xiomara Delgado Rodríguez, Coordinadora del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/ Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Lic. Tania Evelyn Bermúdez Reyes, Asistente del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Fecha de realización: Enero 2022