

¡Prepárese para comer y disfrutar!

- **Lave y enjuague siempre** las frutas y las verduras antes de comerlas.
- Si le preocupan las sustancias químicas en la tierra, **pele las verduras que crecen enterradas** (como zanahorias y papas) y aquellas que crecen cerca del suelo (como los pepinos).
- **Deseche las hojas externas de las verduras de cabeza de hoja** (como la lechuga y la col) que pueden tener partículas de tierra en ellas.



Para obtener más información

Para obtener información sobre jardinería:

Cornell Cooperative Extension
www.cce.cornell.edu

Cornell University's Gardening Resources
www.gardening.cornell.edu

National Gardening Association
www.gardening.org

Para obtener más información sobre IPM
(Manejo Integrado de Plagas):
www.nysipm.cornell.edu/

Si usted tiene preguntas específicas sobre asuntos de salud relacionados con la jardinería, comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York al 518-402-7800, al número gratuito 800-458-1158 o por correo electrónico a: BTSA@health.state.ny.us

Para análisis de la tierra por sustancias químicas dañinas, busque un laboratorio comercial certificado para "desechos sólidos y peligrosos" en el sitio web del programa de certificación del Departamento de Salud del Estado de Nueva York: www.wadsworth.org/labcert/elap/elap.html

Otra fuente de información sobre recolección y análisis de muestras de suelo es el sitio web del Instituto de Manejo de Desechos de Cornell: <http://cwmi.css.cornell.edu/soilquality.htm>

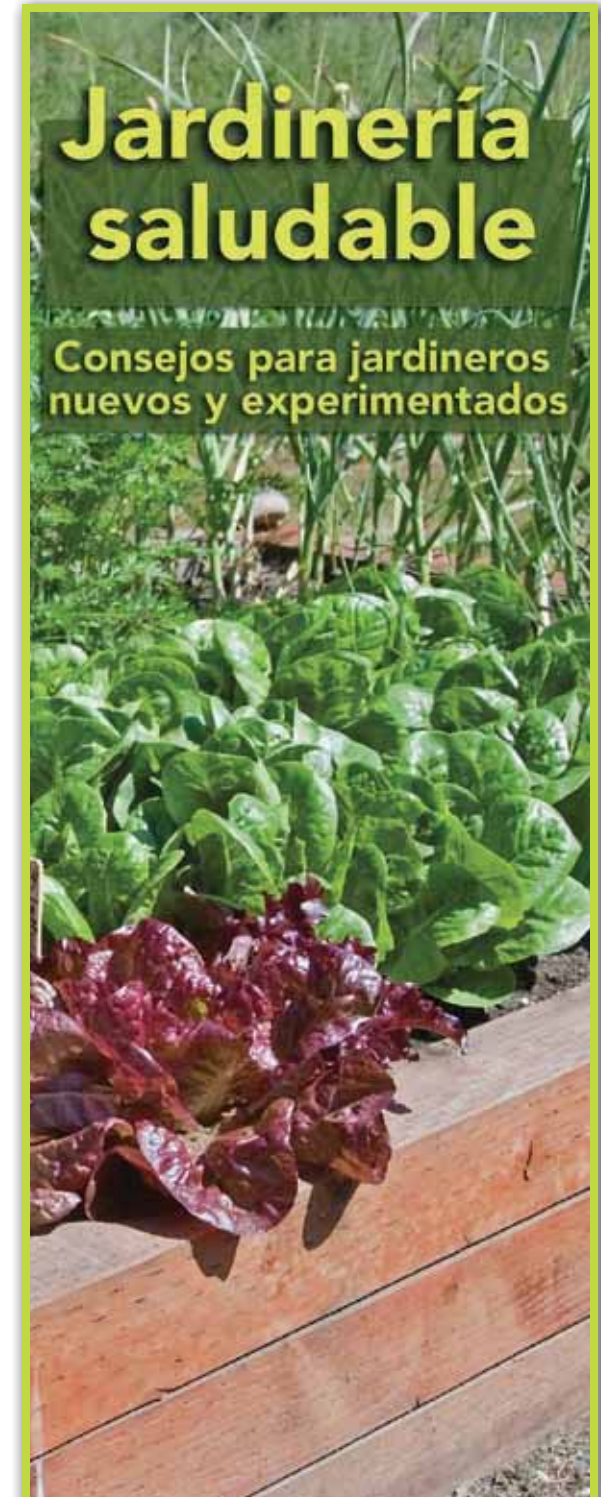
El Departamento Estatal de Agricultura y Mercados de Nueva York también cuenta con información sobre jardines comunitarios y escolares.

Si busca un espacio en un jardín comunitario existente, o está interesado en comenzar un jardín comunitario en su barrio: www.agmkt.state.ny.us/CG/cghome.html

Si está interesado en jardines escolares: www.agmkt.state.ny.us/f2s/documents/Farm-to-School-Bro-9-11-08.pdf

Follow us on: health.ny.gov

Departamento de Salud
del Estado de Nueva York



La gente cultiva sus propias frutas y verduras en patios, jardines comunitarios e incluso en recipientes en los techos y en las repisas de las ventanas. Los consejos de este folleto ayudarán a los jardineros a aprender más sobre dónde plantar, cómo preparar nuevas áreas de jardinería y cómo cultivar y cosechar frutas y verduras más saludables.

¿Por qué practicar la jardinería?

El cultivar sus propias frutas y verduras tiene muchos beneficios, por ejemplo:

- **Alimentos más frescos y saludables:** las frutas y las verduras contienen fibra, vitaminas y minerales y pueden reducir el riesgo de derrames cerebrales, diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer
- **Más control sobre las sustancias químicas** que se utilizan para tratar plagas y malezas
- **Más ejercicio y una posibilidad de conectarse con la naturaleza**
- **Menos necesidad de transportar alimentos desde granjas lejanas**
- **Menor gasto en frutas y verduras en el supermercado**



¿Cuál es el mejor lugar para mi jardín?

Hay muchos factores a considerar. Para comenzar, necesitará un espacio soleado y con buen drenaje. Busque un área que ya tenga mucho pasto y malezas.

Algunas áreas pueden ser un problema si el suelo contiene sustancias químicas dañinas. Las sustancias químicas pueden estar allí naturalmente o por el uso pasado y presente del terreno. La jardinería puede aumentar las probabilidades de estar expuesto a estas sustancias, particularmente al comer las frutas y verduras que crecen en el suelo y al comer o respirar por accidente las partículas del suelo.



Si puede, elija un espacio alejado de calles y edificios, especialmente de los edificios viejos que pueden dejar pedacitos de pintura y polvo con plomo.

Si usted ve signos de restos de cenizas, petróleo u otro material de desecho, considere otro lugar. También, evite áreas propensas a inundaciones ya que algunos ríos y arroyos pueden dejar en la tierra sedimentos que contienen sustancias químicas.

Si cree que la tierra del jardín puede contener niveles altos de sustancias químicas, la única forma de saberlo con certeza es mandarla a analizar a un laboratorio certificado (ver sitios web al final de este folleto). Pero esto puede ser caro y los resultados del análisis pueden ser difíciles de interpretar. Si le es posible, evite plantar en esas áreas.

¿Cómo puedo cultivar y cosechar frutas y verduras saludables?

Mantenga un buen suelo.

- Cada año, **agregue composta madura o estiércol** para enriquecer el suelo. También, verifique el pH del suelo: el rango ideal varía de una planta a otra. Si el suelo es muy ácido, aumente el pH agregando cal, disponible en su tienda local de jardinería. Un suelo rico con niveles de pH adecuados puede reducir las probabilidades de que las plantas absorban sustancias químicas dañinas.
- **Cubra el suelo con pedacería de madera (mulch).** Este material mantiene la humedad del suelo y controla las malezas. Asimismo, reduce la cantidad de tierra que salpica a las plantas durante la lluvia o el riego, lo cual puede reducir la exposición a sustancias químicas en la tierra.

Siga estos consejos para plantar y practicar la jardinería.

- Si le preocupan las sustancias químicas en la tierra, **considere cultivar las plantas en camas elevadas** (arriates) con tierra limpia (por lo menos 25 centímetros de profundidad). Utilice madera sin tratar para hacer las camas. La madera tratada a presión y los durmientes de tren contienen sustancias químicas agregadas.

- **Use guantes** cuando trabaje en el jardín y evite traer tierra dentro de la casa. Cepille la ropa y quítese los zapatos y guantes.
- **Lávese con agua y jabón** después de trabajar en el jardín o en cualquier momento antes de comer.
- **Vigile a los más pequeños** para asegurarse de que no coman tierra o pongan juguetes sucios u otros objetos en la boca. Los niños pequeños pueden ser más sensibles a ciertas sustancias químicas en la tierra, como el plomo.
- Si tiene problemas con plagas, **intente utilizar un "Manejo Integrado de Plagas"** (IPM, Integrated Pest Management) (ver el sitio web que se detalla en la parte de atrás de este folleto). Si usted utiliza plaguicidas, lea cuidadosamente y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
- Y recuerde, si planea estar afuera por más que 10 o 15 minutos, **utilice protector solar o use ropas protectoras** (por ejemplo, camisa de mangas largas, pantalones largos o un sombrero de ala ancha).