

La importancia de hervir el agua



Para eliminar microorganismos

Como virus, bacterias y parásitos, es necesario hervir el agua en un recipiente durante al menos 5 minutos.



Hervir el agua es el método más seguro y eficaz para desinfectar pequeñas cantidades de agua. Recuerden de que los recipientes donde almacenen el agua hervida estén limpios y bien tapados.



Ten en cuenta que hervir el agua previene el contagio de enfermedades

Almacenar el agua

Es recomendable almacenar el agua en el mismo recipiente donde se hirvió. Si es necesario trasladar el agua hervida a otro recipiente casero.

Es importante asegurarse de que esté recipiente este limpio y desinfectado antes de transferir el líquido.



Efectos por el consumo de agua contaminada

Enfermedades que se transmiten por agua contaminada



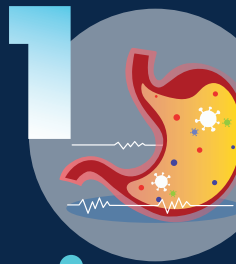
Beber agua sucia puede hacer que nos enfermemos. Podemos tener diarrea, parasitosis, fiebre, cólera, hepatitis A y B, y otras enfermedades.

1 Gastroenteritis infecciosa

Problemas en el sistema digestivo causados por bacterias o virus peligrosos.

Síntomas

Diarrea, deshidratación, dolor abdominal, fiebre leve, náusea y vómito.



2 Cólera

Infección intestinal causada por una bacteria (*Vibrio cholerae*), que puede llevar a una deshidratación severa.

Síntomas

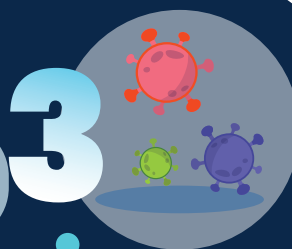
Diarrea, náuseas, vómito y deshidratación.

3 Hepatitis viral

Inflamación del hígado debido a los virus de hepatitis A y E.

Síntomas

Cansancio, náuseas y vómitos, dolor abdominal, pérdida de apetito, fiebre leve, orina turbia e ictericia.



4 Fiebre tifoidea

Infección causada por la bacteria *Salmonella typhi*.

Síntomas

Fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza, debilidad y cansancio, dolores musculares, sudoración, pérdida de apetito, diarrea o estreñimiento.

!Construyamos Un Huerto Escolar juntos!

Paso 2

Buscando Semillas Felices

- Elige semillas saludables y colócalas en el suelo de nuestro huerto como si les hicieras un pequeño escondite.



¡Asegúrate de darles agua y espera a que despierten!

Paso 4

Buscando Tesoros Naturales (Abono)

- El abono es como una deliciosa comida para las plantas. Les da la energía que necesitan para crecer fuertes y felices.
- ¡Puedes hacer abono con hojas secas y restos de frutas y verduras!



Paso 6

Cuidando a las Plantas como Amigos

- Recuerda que para saber si tu plantita necesita más agua, puedes consultar a tu profesor, que juntos podrán cuidar mejor al huerto.
- Si nuestro huerto tiene riego por goteo, ajusta la válvula para controlar las gotas de agua y ahorrar agua es mejor para ti, los animales y nuestro planeta.

¡Cuidar de tu huerto es divertido y bueno para todos!

Paso 1

Preparando el Terreno Mágico

- Limpia el huerto como si estuvieras preparando una cama para tus plantitas.
- ¡Quita piedritas y maleza para que tus plantas estén felices y cómodas!



¡Diviértete y trabaja en equipo junto con tus amigos de la escuela!

Paso 3

Herramientas Amigables

- Utiliza palitas, azadones y regaderas.
- La pala siembra, el azadón limpia y la regadera nutre



¡Estas herramientas cultivan un huerto feliz!

Paso 5

Hora de Plantar

- Coloca las semillas en filas ordenadas, como si estuvieras creando un desfile de colores en nuestro huerto.
- Cubre las semillas con una fina capa de tierra y regalas cuando sea necesario

¡Observa cómo crecen y se vuelven grandes!



Recuerda que las plantas que cuidamos luego serán parte de nuestros alimentos

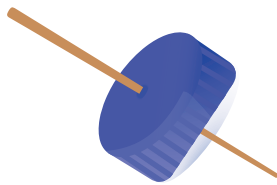
Purifiquemos nuestra Agua

¡Construyamos un filtro casero para mejorar el agua de tu hogar!

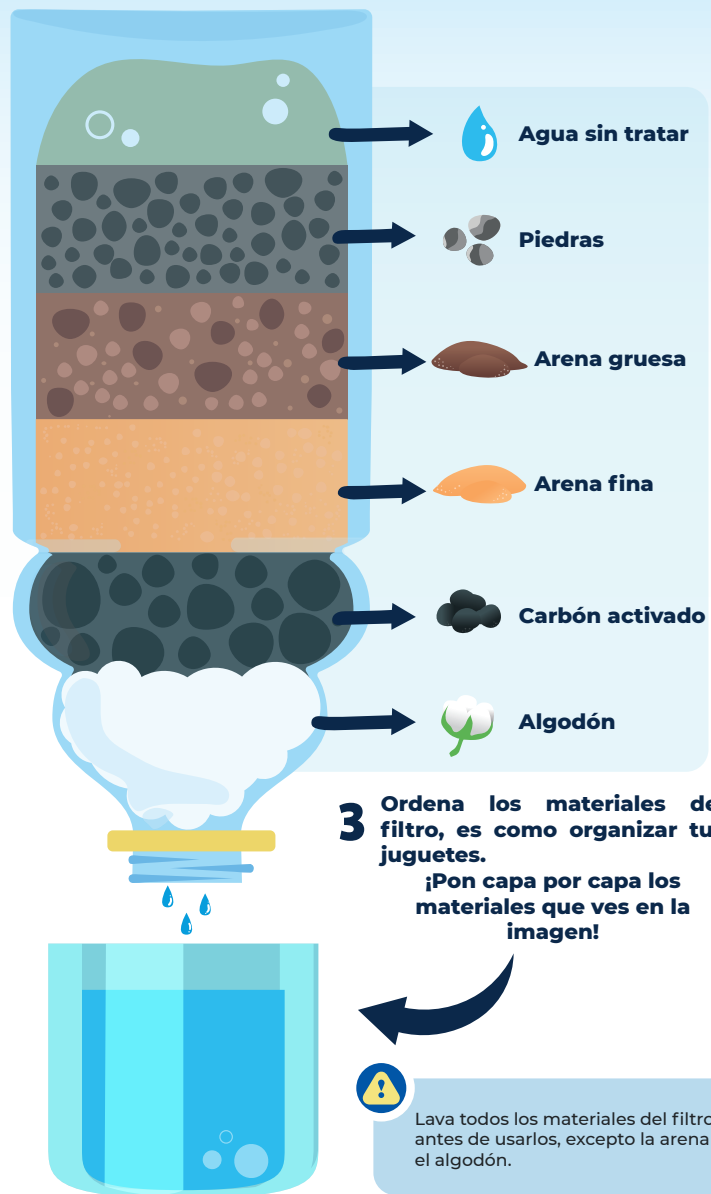
- 1 Corta una botella limpia, asegúrate de que la parte más corta sea la base.



- 2 Haz un agujero en el centro de la tapa de la botella para permitir que el agua pueda salir.



Para perforar la tapa, pídele a tu papá o mamá que use un palillo de brocheta, punzón o un cuchillo.



- 3 Ordena los materiales del filtro, es como organizar tus juguetes.

¡Pon capa por capa los materiales que ves en la imagen!



Lava todos los materiales del filtro antes de usarlos, excepto la arena y el algodón.

Metodo Sodis

Es un método simple y efectivo para desinfectar el agua filtrada utilizando la energía del sol.

- 1 Limpia bien una botella de plástico transparente.



- 2 Llena la botella con el agua obtenida a través del filtro que has construido.



- 3 Coloca la botella horizontalmente en un lugar soleado durante 6 horas en días con mucho sol o hasta 2 días en días nublados. Con esto se eliminarán la mayoría de los microorganismos.



¡Cuidemos el Agua, Cuidemos la Vida!



1. Impacto de la Sequía en las Plantas, los Animales y los Humanos

¿Qué pasa cuando falta agua?

Plantas

La sequía hace que las plantas no reciban suficiente agua, se marchiten y mueran, afectando los cultivos y la disponibilidad de alimentos.

Animales

Sin agua, los animales sufren escasez de alimentos y agua potable, lo que puede causar enfermedades y muerte.

Humanos

La falta de agua afecta la producción agrícola y reduce la disponibilidad de agua potable, lo que puede causar problemas de salud y escasez de alimentos.



2. Problemas Ambientales Causados por la Sequía

Problemas que trae la sequía

Desertificación

La tierra se seca y se convierte en desierto, perdiendo su fertilidad.

Pérdida de Biodiversidad

La sequía reduce la variedad de plantas y animales, afectando los ecosistemas.

Incendios Forestales

La falta de agua seca los bosques, aumentando el riesgo de incendios.

Escasez de Agua

La disminución de ríos y lagos afecta el suministro de agua para todos los seres vivos.

3. Importancia del Cuidado del Medio Ambiente

Ahorro de Agua

Pequeñas acciones como cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes pueden ahorrar mucha agua.

Reciclaje

Separar y reciclar nuestros desechos ayuda a reducir la contaminación y conservar los recursos naturales.

Reforestación

Plantar árboles y cuidar las plantas ayuda a mantener el suelo fértil y el aire limpio.

¡Cuidemos nuestro hogar!

Cada pequeña acción cuenta. Si todos cuidamos el medio ambiente, podemos reducir los efectos de la sequía y proteger la vida en nuestro planeta.

COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

¡Come tus vegetales!

Beneficios: Los vegetales están llenos de vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes y mantenernos saludables.

Comer vegetales nos da la energía que necesitamos para jugar y estudiar.

Comer bien cada día

Balanceado: Comer un poco de todo asegura que obtenemos todos los nutrientes necesarios.

Cocina limpia, comida sana



Lavar las Manos:

Siempre debemos lavarnos las manos antes de cocinar para prevenir enfermedades.



Utensilios Limpios:

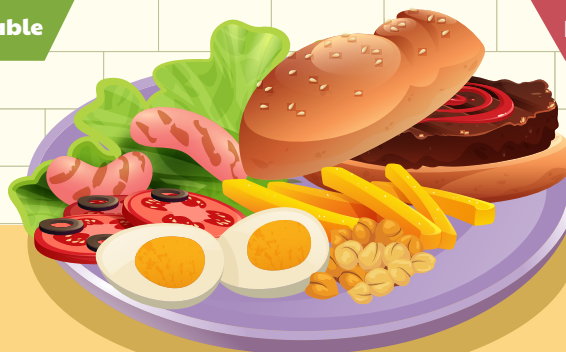
Usar platos y cuchillos limpios para evitar la contaminación de los alimentos.



¿Qué tiene tu plato?

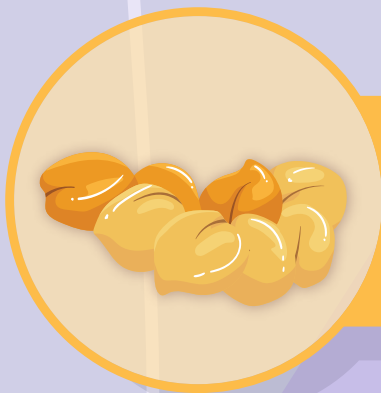
Plato Saludable

Contiene alimentos variados y frescos que proporcionan energía y nutrientes esenciales.



Plato No Saludable

Contiene alimentos altos en grasas y azúcares que no son buenos para la salud.



Garbanzo

Propiedades

El garbanzo es una semilla que tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo, como vitaminas y minerales que hacen que nuestros huesos estén fuertes y sanos.

Tiempo de cosecha

100 días

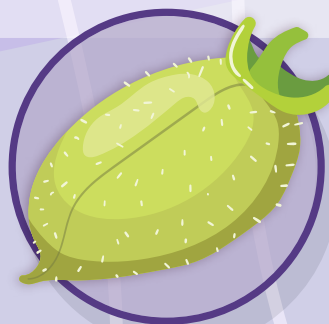
¿Como plantar la semilla?

Para plantar garbanzos, haz montículos pequeños en la tierra y pon las semillas dentro. Puedes poner de 2 a 3 semillas en cada montículo. Cubre las semillas con un poquito más de tierra y riégalas suavemente. No pongas demasiada agua para que la tierra no se empape demasiado, riega 1 o 2 veces por semana.



¿Cómo cosechar?

Cuando las vainas donde crecen los garbanzos estén verdes y blandas, es hora de cosechar. Corta las vainas con cuidado y déjalas secar un poco antes de abrir para sacar los garbanzos.



Ensalada de garbanzos

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzo cocido
- ½ pimentón
- 2 tomates
- 1 pepino
- ½ cebolla
- Perejil picado
- Queso (opcional)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 limón (jugo)
- Aceite



Preparación

- Pelar y cortar en cuadros el pepino, la cebolla, el pimentón y los tomates.
- Picar finamente el perejil.
- Colocar los garbanzos en un recipiente amplio, agregar los vegetales ya cortados y mezclar.
- Incorporar el perejil y el queso.
- En un recipiente aparte colocar el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta mezclar bien con la ayuda de un tenedor.

Se puede acompañar con arroz o fideo y una carne asada





Espinaca

Propiedades

La espinaca es una verdura muy buena para nuestro cuerpo. Tiene hierro, vitaminas y antioxidantes. Además, nos ayuda a hacer células nuevas y a tener un buen funcionamiento del intestino porque tiene mucha fibra.

Tiempo de cosecha

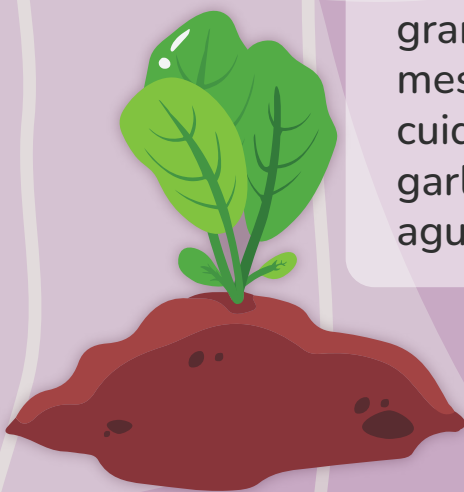
30 a 60 días

¿Como plantar la semilla?

Para plantar semillas de espinaca, haz un agujero poco profundo en la tierra, de 2 centímetros. Pon las semillas en filas, dejando espacio entre cada una. Mantén la tierra siempre húmeda, pero no muy mojada ni muy seca. Riega de 2 a 3 veces por semana.

¿Cómo cosechar?

Para cosechar espinacas, corta las hojas grandes con cuidado después de uno o dos meses de sembrar las semillas. Hazlo con cuidado, no las cortes justo después de regarlas, ya que las hojas están llenas de agua y pueden romperse fácilmente.



Sopa Hulk (Sopa de espinacas)

Ingredientes

- Espinacas (2 Puñados)
- 1 cebolla
- 1 zapallo
- 1 ajo o jengibre
- Sal a gusto
- Pimienta molida
- Tomillo
- Carne de pollo



Preparación

- Lavar los vegetales y picarlos finamente.
- En un litro de agua verter los vegetales, pollo y cocinarlos por lo menos 20 min (condimentar)
- Colocar las espinacas picadas 5 min antes de terminar el tiempo de cocción de la sopa.
- Una vez terminada la cocción aplastar los vegetales.
- Agregar ajo o jengibre rallado y servir





Zanahoria

Propiedades

Las zanahorias son buenas para los ojos porque tienen mucha vitamina A. También tienen vitaminas C y E, que protegen el cuerpo, y vitamina B9, importante para hacer nuevas células.

Tiempo de cosecha

90 a 110 días

¿Como plantar la semilla?

Para plantar zanahorias, pon dos semillas en cada hoyo, justo en la superficie del suelo. Deja una distancia de 7 centímetros entre cada hoyo. Es bueno que las riegues de 1 a 2 veces por semana.

¿Cómo cosechar?

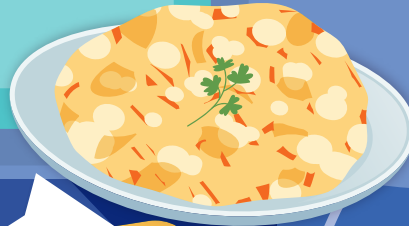
Cuando la zanahoria empiece a salir de la tierra y se vea gordita, es hora de cosecharla. No olvides sujetar de las hojas la zanahoria y sacarla.



Tortilla de espinaca y zanahoria

Ingredientes

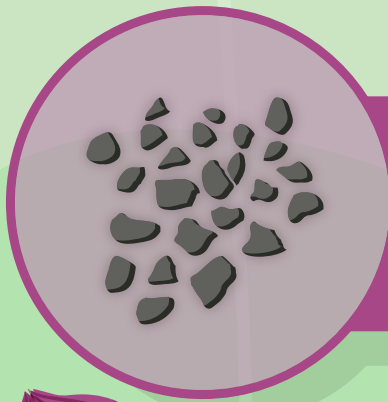
- Espinacas (5 hojas)
- 2 zanahorias
- ½ cebolla (picada en cuadros)
- ½ cucharadita de mantequilla
- 4 huevos
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

- Lavar y picar las espinacas, luego colocarlas en una olla con agua hirviendo por 1 o 2 minutos. Luego ponerlas en un colador y lavarlas. Retirar toda el agua de las espinacas.
- En un sartén freír la cebolla picada en la mantequilla por unos 5 minutos.
- Luego en un bol mezclar la espinaca picada, zanahoria rallada, cebolla frita, huevos batidos, sal y pimienta a gusto.
- Verter un sartén la mezcla con unas gotas de aceite. Cocinar unos 5 minutos aproximadamente por lado a fuego medio.





Cebolla



Propiedades

La cebolla es muy buena para nuestro cuerpo porque tiene muchos minerales como calcio, magnesio, hierro y muchos otros más. También tiene vitaminas como la A, B, C y E, que nos ayudan a mantenernos saludables.

Tiempo de cosecha

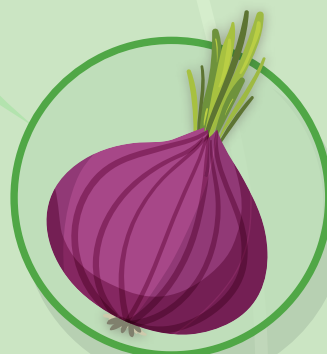
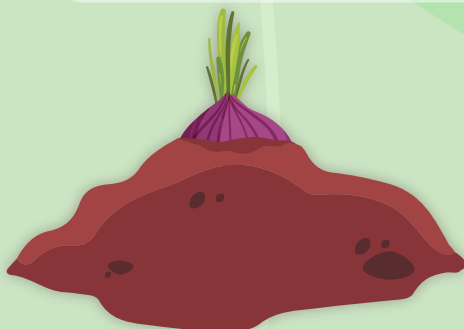
90 a 140 días

¿Como plantar la semilla?

Para plantar cebollas, asegúrate de dejar suficiente espacio entre cada una. Deja al menos 15 centímetros entre cada planta y entre 20 y 25 centímetros entre cada fila. Entierra los pequeños bulbos de cebolla para que la punta asome un poco, y presiona suavemente la tierra alrededor para que la planta esté bien sujeta.

¿Cómo cosechar?

Cuando las cebollas empiecen a madurar, levanta un poco las plantas sin sacarlas del todo. Esto hará que las cebollas se sequen mejor. Después de unos días, puedes sacar las cebollas del suelo y dejarlas secar al sol durante unas dos semanas.



Aros de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de almidón de maíz o harina de maíz
- ½ a taza de aceite



Preparación

- Lavar y pelar la cebolla.
- Cortar las cebollas en rodajas finas y asegúrese de que tengan casi el mismo grosor. Espolvorear harina de maíz sobre las rodajas y revuélvelas.
- Calienta el aceite en una sartén hondo, Agregue algunas rodajas de cebolla a la vez y fría hasta que estén crujientes. Déjalos enfriar completamente.

