



BRUNO BRINCOS
CONOCE A

Malva y a los Rosas



ABEJORRO

BRUNO
BRINCOS

MALVA
ROSA

BLANCA
ROSA

BOTÓN
ROSA



Gateway Greening

Escrito y
Creado por
Michelle Bain





RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS PARA COMPROBAR CUÁNTO SABES DE JARDINERÍA. LUEGO REGRESAREMOS AL FINAL DEL LIBRO PARA SABER CUÁNTO APRENDISTE.

PRUEBITA

1. LOS VEGETALES DEL JARDÍN ESTÁN REPLETOS DE VITAMINAS.

VERDADERO FALSO

2. SE PUEDEN COMER LAS RAÍCES DE ALGUNOS VEGETALES.

VERDADERO FALSO

3. LAS ARAÑAS POLINIZAN LAS PLANTAS.

VERDADERO FALSO

4. UN JARDÍN PUEDE CRECER EN UN CONTENEDOR RECICLADO.

VERDADERO FALSO

5. LA JARDINERÍA Y PASAR TIEMPO AL AIRE LIBRE NO ES BUENO PARA TI.

VERDADERO FALSO

¡ENCONTRAREMOS LAS RESPUESTAS AL FINAL DE NUESTRA AVENTURA!

Nota legal. Este libro proporciona información general acerca de jardinería, plantas y beneficios para la salud. Esta información no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir necesidades de salud individuales y para aclarar profesionalmente preocupaciones médicas o nutricionales.

ERA UN SÁBADO SOLEADO Y TENÍA LUGAR EL PRIMER MERCADO CAMPESINO DE VILLA ALFARO. BRUNO BRINCOS ESTABA EMOCIONADO DE VER TODAS LAS PLANTAS, LOS VEGETALES, LAS FRUTAS, LAS FLORES... ¡Y A SUS AMIGOS!



BLANCA LE CONTÓ A BRUNO MUCHAS COSAS SOBRE LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS SALUDABLES DEL MERCADO Y CÓMO PROPORCIONAN LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES QUE EL CUERPO NECESITA.

¡ES IMPORTANTE COMER VEGETALES Y FRUTAS PARA ESTAR SANO, DESARROLLARSE, CRECER, PENSAR Y COMBATIR LAS ENFERMEDADES!

MI PLATO

Fruta	Granos	Lácteos
Vegetales	Proteína	

MINERALES: ¡AYUDAN A TU CUERPO A CRECER, DESARROLLARSE Y ESTAR FUERTE!

¡ME GUSTA EMPACAR VEGETALES PARA DISFRUTAR DE UNA

CONDICIÓN: ESTADO DE SALUD, APTITUD FÍSICA, INTEGRIDAD DEL CUERPO Y LA MENTE.

LA DRA. DE LA CONDICIÓN DICE QUE LAS COSAS DEL HUERTO SON MUY BUENAS PARA EL CUERPO.

DESPUÉS DE COMPRAR FRUTAS Y VEGETALES EN EL MERCADO CAMPESINO, BRUNO TENÍA MÁS ENERGÍA Y VOLVIÓ A REBOTAR DE CONTENTO. PERO LA PLANTA QUE HABÍA COMPRADO NO PARECÍA ESTAR BIEN.



TODO EMPEZÓ HACER 10,000 AÑOS...



2 MALVA LE ENSEÑÓ A BRUNO A CUIDAR LA PLANTA Y TAMBIÉN LE CONTESTÓ TODAS SUS PREGUNTAS SOBRE JARDINERÍA, SALUD Y NUTRICIÓN.

BRUNO ESTABA ASOMBRADO DE LA HISTORIA DE LA AGRICULTURA Y DE LO MUCHO QUE HABÍAN CAMBIADO LAS COSAS DESPUÉS DE MILES DE AÑOS DE JARDINERÍA Y AGRICULTURA.

Nutrición del jardín

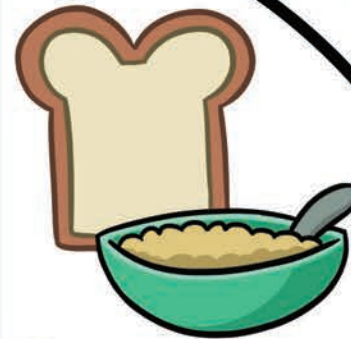
LAS FRUTAS TIENEN MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS, Y CRECEN EN ÁRBOLES, ARBUSTOS, TALLOS ¡Y HASTA ENREDADERAS! SON BUENAS CUANDO TIENES DESEOS DE COMER ALGO DULCE.



Frutas

del jardín

LOS GRANOS INCLUYEN EL TRIGO, LA AVENA, EL ARROZ Y MUCHOS OTROS QUE SE USAN PARA HACER PANES, PASTELES, CEREALES Y MUCHAS COSAS MÁS.



Granos



Lácteos

LOS LÁCTEOS, COMO LA LECHE Y EL QUESO, SUELEN PROVENIR DE LAS VACAS, PERO TAMBIEN PUEDEN FABRICARSE DE LOS FRIJOLAS DE SOJA.

LOS VEGETALES SON BUENOS Y DEBES COMERLOS. CRECEN EN TALLOS Y DEBAJO DE LA TIERRA. ES IMPORTANTE COMER MUCHOS VEGETALES PARA CRECER Y ESTAR FUERTE.



Vegetales

Proteína



MUCHAS PERSONAS OBTIENEN LA PROTEÍNA DE LAS CARNES COMO EL POLLO, EL CERDO Y LA RES, PERO LA PROTEÍNA TAMBIEN PUEDE ENCONTRARSE EN PLANTAS COMO LOS FRIJOLAS DE SOJA, LOS FRIJOLAS NEGROS Y OTROS.

¡CARAMBA! ¡MIRA LO SANAS QUE SON LAS COSAS DEL JARDÍN!



MALVA LLEVÓ A BRUNO AL JARDÍN PARA QUE HABLARA CON BOTÓN ROSA. BOTÓN ERA UN EXPERTO EN PLANTAS Y VEGETALES Y EN LAS PARTES QUE DEBES COMER PARA MANTENERTE SANO Y FUERTE.

LAS PLANTAS SON FANTÁSTICAS PORQUE COMEMOS DIFERENTES PARTES DE ELLAS PARA OBTENER LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES QUE NECESITAMOS.



Partes de las plantas que comemos

FRUTOS
COMEMOS
LOS FRUTOS
DE PLANTAS
COMO LA



HOJAS
COMEMOS
LAS HOJAS
DE PLANTAS
COMO LA



RAÍCES
COMEMOS
LAS RAÍCES
DE PLANTAS
COMO LAS
ZANAHORIAS



TALLOS
COMEMOS
LOS TALLOS
DE PLANTAS
COMO LOS



SEMILLAS
COMEMOS LAS
SEMILLAS DE
PLANTAS
COMO LOS

¿Por qué las plantas son saludables?

¡HAY MUCHAS MANERAS EN QUE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES TE AYUDAN A MANTENERTE SANO Y FUERTE! LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES TIENEN MUCHA FIBRA Y SON BUENOS PARA DARTE ENERGÍA DURANTE



DRA. EUGENIA DE LA CONDICIÓN

Roco Brócoli



LAS NARANJAS ESTÁN LLENAS DE VITAMINA C, VITAMINA B Y POTASIO. ¡PUEDES APOSTARTE LO QUE QUIERAS A QUE ESTAS NARANJAS TAMBIÉN TIENEN MUCHA FIBRA!

¡APÁRTATE, LECHE! TÚ NO ERES LA ÚNICA QUE PROPORCIONA CALCIO. LOS BRÓCOLIS ESTÁN LLENOS DE VITAMINAS C Y A. LA FAMILIA DEL BRÓCOLI TAMBIÉN AYUDA A PREVENIR EL CÁNCER.



Capitán Naranja

¡SOY LA VITAMINA A+! PARA TU PIEL, DIENTES, OJOS Y CORAZÓN, ¡EL CAROTENO TE AYUDA A ESTAR SANO DE LA CABEZA A LOS PIES!



Carotina



BRUNO APRENDIÓ CÓMO LOS FRUTOS, LOS TALLOS, LAS SEMILLAS Y LAS RAÍCES CRECEN DESDE EL AMANECEER HASTA EL ANOCHECER.

LA PLANTA TOMA SU ALIMENTO DE LA LUZ DEL SOL EN UN PROCESO QUE SE LLAMA "FOTOSÍNTESIS".

T.A.C.P. = TIERNOS Y AMOROSOS CUIDADOS A LAS PLANTAS

LAS PLANTAS TIENEN "CICLOS". COMO EL DÍA Y LA NOCHE, CRECEN, FLORECEN Y LUEGO DEJAN CAER SEMILLAS ¡PARA VOLVER A CRECER!

Y CON LA LUZ DEL SOL...

LA SEMILLA EMPIEZA

CON UN POCO DE T.A.C.P. TIERNOS Y AMOROSOS CUIDADOS A LAS PLANTAS, ¡TUS SEMILLAS CRECERÁN!

CON AGUA...

LOS INSECTOS Y LOS AVES AYUDAN A LAS PLANTAS A "POLINIZARSE", Y LES PERMITEN REPRODUCIRSE.

MI JARDÍN

LAS PLANTAS DAN FRUTAS, VEGETALES, FLORES ¡Y

LA PLANTA FABRICA SEMILLAS QUE VAN A LA TIERRA Y SE TRANSFORMAN ¡EN NUEVAS PLANTAS!

¡HOLA! SOY ABEJORRO. ¡POLINIZAR ES MARAVILLOSO!

¡CARAMBA! ES ASOMBROSO. NO TENÍA IDEA DE QUE LAS PLANTAS PASABAN POR ESOS CICLOS.

LOS JARDINES NECESITAN AGUA, LUZ Y T.A.C.P. PARA CRECER Y PROSPERAR.

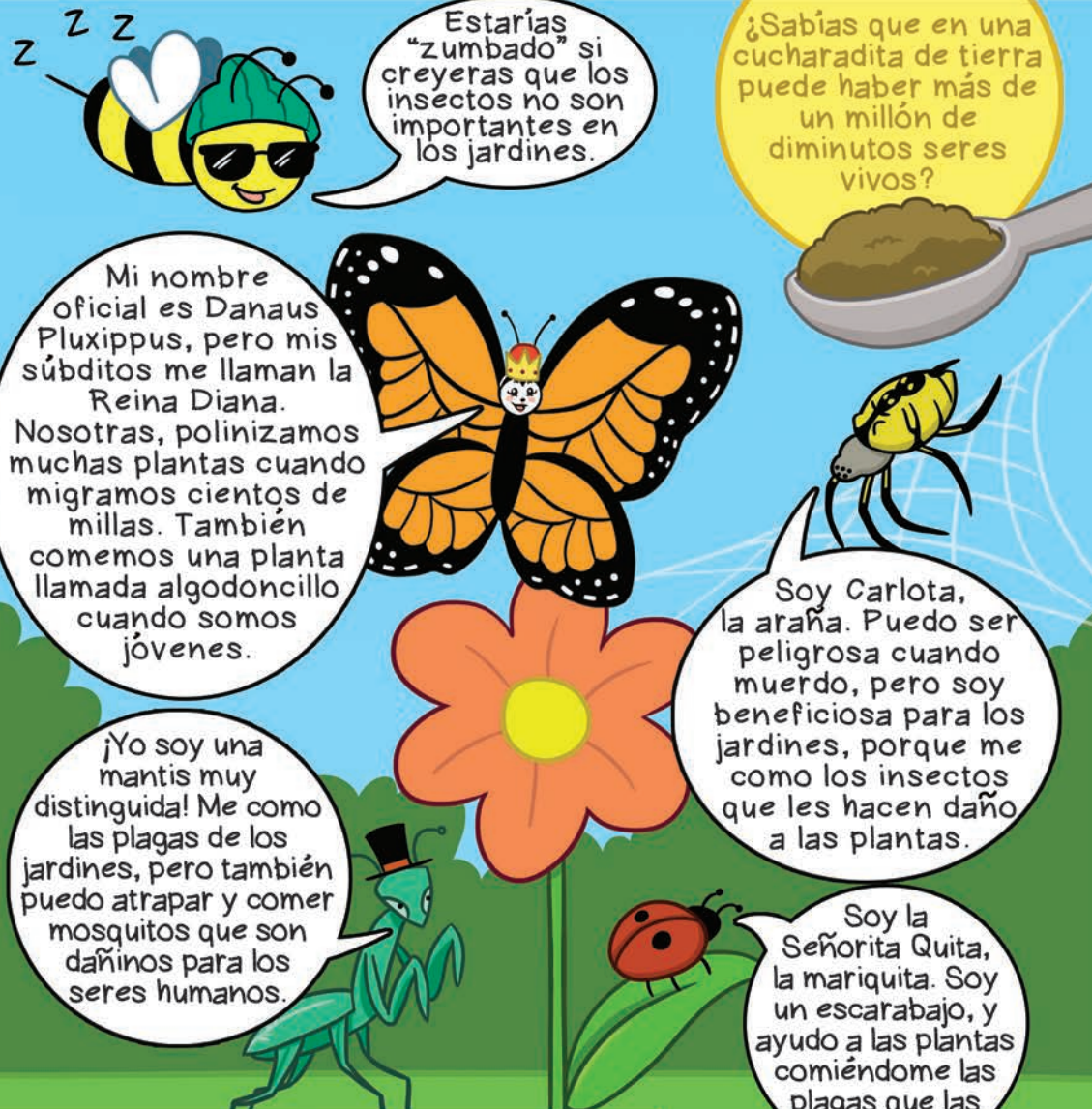
¿Cómo crece un jardín?

BLANCA ROSA LE EXPLICÓ A BRUNO LA IMPORTANCIA DE LAS FLORES EN LA POLINIZACIÓN Y EN EL CRECIMIENTO DE LA PLANTA...



¡LAS FLORES SON FANTÁSTICAS! HUELEN BIEN, TIENEN MUCHOS COLORES Y ATRAEN A LAS AVES, A LAS MARIPOSAS Y A LAS ABEJAS, COMO MI AMIGO ABEJORRO. ¡EL ES LA ABEJA MÁS FANTÁSTICA DE ESTOS LUGARES!

ABEJORRO, SABÍA MUCHO SOBRE EL "AZZZUNTO DE LA JARDINERÍA" Y LE CONTÓ A BRUNO SOBRE LA CUADRILLA DE INSECTOS QUE HACEN POSIBLE UN JARDÍN.



Estarías "zumbado" si creyeras que los insectos no son importantes en los jardines.

¿Sabías que en una cucharadita de tierra puede haber más de un millón de diminutos seres vivos?

Mi nombre oficial es Danaus Pluxippus, pero mis súbditos me llaman la Reina Diana. Nosotras, polinizamos muchas plantas cuando migramos cientos de millas. También comemos una planta llamada algodoncillo cuando somos jóvenes.

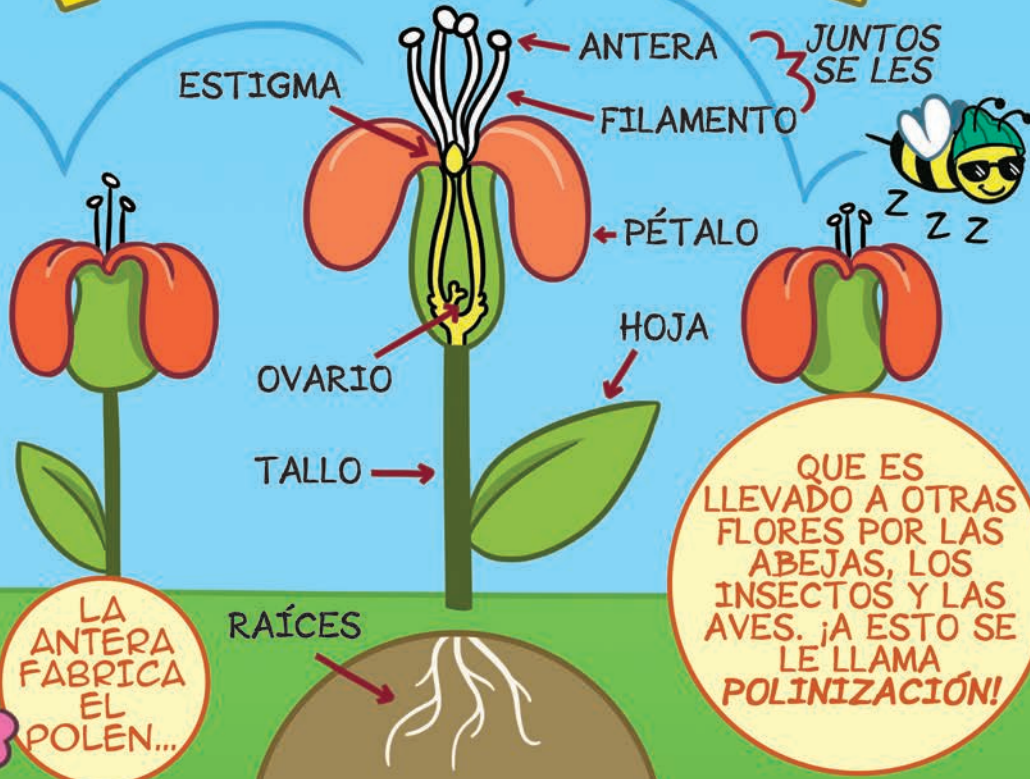
Soy Carlota, la araña. Puedo ser peligrosa cuando muerdo, pero soy beneficiosa para los jardines, porque me como los insectos que les hacen daño a las plantas.

¡Yo soy una mantis muy distinguida! Me como las plagas de los jardines, pero también puedo atrapar y comer mosquitos que son dañinos para los seres humanos.

Soy la Señorita Quita, la mariquita. Soy un escarabajo, y ayudo a las plantas comiéndome las plagas que las dañan.

¡Visita monarchwatch.com para averiguar más sobre las mariposas monarca!

Partes de una flor



¡Soy Gus! Los gusanos hacen muchas cosas buenas para los jardines: cavan túneles en la tierra que ayudan a que el agua y el aire lleguen a las raíces.

¡Soy Lombri! Los gusanos también transformamos cosas. Convertimos las hojas en nutrientes para las plantas, ¡y lo hacemos comiendo!

¿Dónde crece tu jardín?

Jardín acuático



LOS JARDINES ACUÁTICOS CRECEN EN PISCINAS O ESTANQUES.

HUGELKULTUR OCURRE CUANDO LAS PLANTAS CRECEN EN PILAS DE MADERA PODRIDA.



Hugelkultur



EN LOS JARDINES CRECEN MUCHOS TIPOS DE PLANTAS DIFERENTES.

¡LOS JARDINES TIENEN MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS!



SE LES LLAMA JARDINES EN CONTENEDORES A AQUELLOS EN LOS QUE LAS PLANTAS CRECEN EN MACETAS, LATONES, BARRILES, ETC.

LOS JARDINES COMUNITARIOS SON CULTIVADOS POR GRUPOS DE PERSONAS, COMO AMIGOS, FAMILIA Y VECINOS.



Jardín en contenedor

LOS JARDINES NATIVOS SE CULTIVAN DE LA MISMA FORMA EN QUE LAS PLANTAS SE ENCUENTRAN EN LA NATURALEZA.



Jardín nativo



Jardín comunitario

Estadísticas de jardinería



¡EMPUJAR UNA CARRETILLA CONSUME 27 CALORÍAS CADA DIEZ MINUTOS!



¡DESYERBAR CONSUME 150-157 CALORÍAS POR HORA!



¡PLANTAR UN JARDÍN CONSUME 135-177 CALORÍAS POR HORA!



¡CAVAR CON UNA PALA CONSUME 150-197 CALORÍAS POR HORA!

Flexibilidad



Cojunturas



Corazón



Huesos



A BRUNO LE ZUMBABA LA CABEZA CON TODAS LAS COSAS BUENAS SOBRE JARDINES, PLANTAS, VITAMINAS Y LO SALUDABLE QUE TE PONE ¡POR DENTRO Y POR FUERA! TRABAJAR EN EL JARDÍN.

¡CARAMBA! ¡SIENTO QUE AHORA SE MUCHO SOBRE JARDINERÍA! CREO QUE QUIERO HACER UN JARDÍN COMUNITARIO CON MIS AMIGOS, DONDE PLANTARE MI ALBAHACA.



ASÍ, BRUNO Y SUS AMIGOS DECIDIERON PLANTAR UN JARDÍN COMUNITARIO

Usa una pala de jardinería para cavar en lugares pequeños; por ejemplo, para plantar semillas.

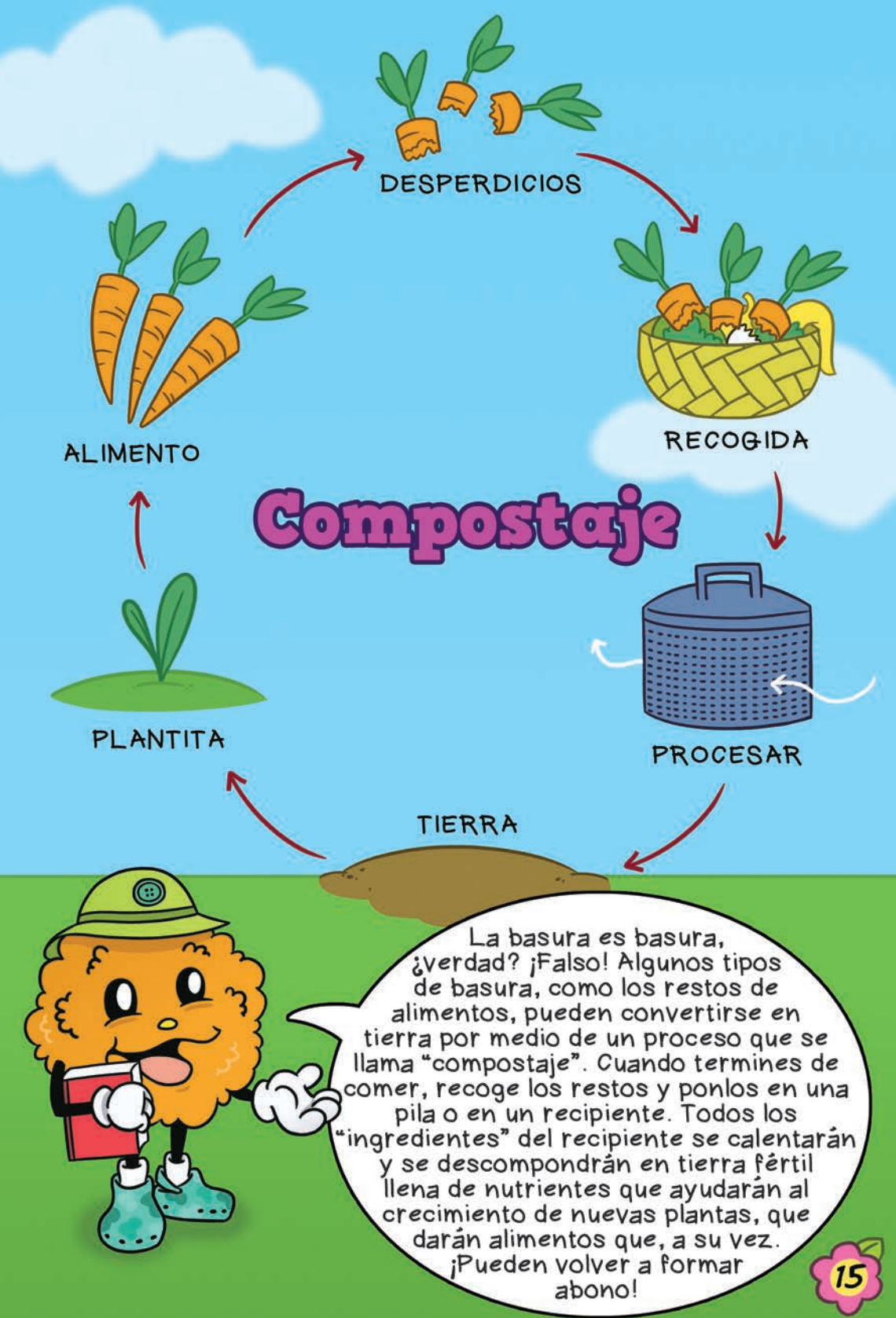
Usa abono para ayudar a las plantas a crecer y a mantener el suelo húmedo.

Usa podadoras para recortar las plantas y eliminar las malas hierbas.



Usa guantes de jardinero para protegerte las manos.

Usa una pala para sacar plantas de la tierra o hacer hoyos grandes.



La basura es basura, ¿verdad? ¡Falso! Algunos tipos de basura, como los restos de alimentos, pueden convertirse en tierra por medio de un proceso que se llama "compostaje". Cuando termines de comer, recoge los restos y ponlos en una pila o en un recipiente. Todos los "ingredientes" del recipiente se calentarán y se descompondrán en tierra fértil llena de nutrientes que ayudarán al crecimiento de nuevas plantas, que darán alimentos que, a su vez. ¡Pueden volver a formar abono!

De la granja a la mesa

MIENTRAS COMÍA LOS VEGETALES DEL MERCADO CAMPESINO, BRUNO PENSABA EN CULTIVAR EL JARDÍN COMUNITARIO. MIENTRAS MASTICABA SU SABROSA ZANAHORIA, NO CESABA DE ASOMBRARSE ANTE TODO EL TRABAJO QUE IMPLICABA LLEVARLA DESDE LA GRANJA HASTA SU BARRIGA...



PRIMERO, LAS PLANTAS CRECEN EN CAMPOS GRANDES EN LAS GRANJAS.

CUANDO ESTÁN LISTAS, LAS PLANTAS SON COSECHADAS.



SEGUNDO, LAS PLANTAS COSECHADAS SE ALMACENAN HASTA QUE ESTÁN LISTAS PARA IR AL MERCADO.

¡En camino a la nutrición!



TERCERO, LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES SE LLEVAN A LA TIENDA.

POR ÚLTIMO, LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES SE COMPRAN, SE COCINAN O ¡SE COMEN CRUDOS!

LA ALBAHACA ES UNA HIERBA QUE SE USA MUCHO PARA COCINAR VARIOS PLATOS DE PASTA. ¡BRUNO LE DICE A LA SUYA, ALBITA!

¡NO TE OLVIDES DE USAR:

T. A. C. P.!

TIERNOS Y AMOROSOS CUIDADOS A LAS PLANTAS



DE LA GRANJA A SU PLATO, LAS ZANAHORIAS DE BRUNO HAN RECIBIDO TIERNOS Y AMOROSOS CUIDADOS EN CADA ETAPA DEL CAMINO. BRUNO SABÍA QUE T.A.C.P. AYUDABAN A SU PLANTA A CRECER EN EL JARDÍN COMUNITARIO.

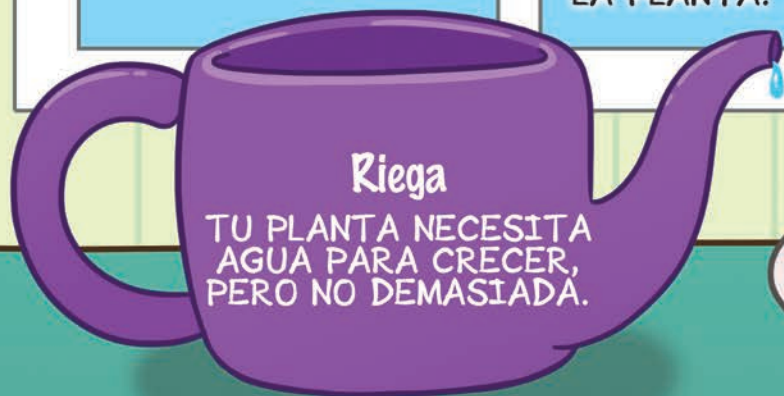
¡A cultivar el jardín!



¡DESPUÉS PUEDES
TRANSPLANTAR TU
PLANTA A UN JARDÍN
COMUNITARIO!

Drena el agua

SIEMPRE COLOCA UN
RECIPIENTE DEBAJO
DE LA MACETA PARA
RECOGER EL AGUA
QUE SE FILTRE
DESPUÉS DE REGAR
LA PLANTA.



Riega

TU PLANTA NECESITA
AGUA PARA CRECER,
PERO NO DEMASIADA.

LOS
CONTENEDORES
PUEDEN SER DE
CUALQUIER



ALBITA



Apisona la tierra
DESPUÉS DE PLANTAR
TU SEMILLA, APISONA LA
TIERRA
CON LA MANO.

¿CÓMO PINTARÍAS O
DECORARÍAS TU MACETA?



Limpia
DESPUÉS DE
TOCAR LAS
PLANTAS, LÁVATE
LAS MANOS O USA
UN LIMPIADOR
ANTIBACTERIAL.

El diario de mi jardín

DIBUJA TU PLANTA TODOS LOS DÍAS Y ANOTA LOS CAMBIOS QUE VEAS. ¿LE PUSISTE NOMBRE A TU PLANTA? ¿ANOTA ESO TAMBIÉN!

Día 1



ESCRIBE
AQUÍ EL
NOMBRE

¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 3



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 5



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 7



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 9



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 11



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 13



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

Día 15



¿QUÉ CAMBIOS VES EN
TU PLANTA?

¿CÓMO SE LLAMA TU PLANTA?



Sopa de letras

BUSCA LAS PALABRAS DE LA LISTA Y ENCIÉRRALAS EN UN CÍRCULO.

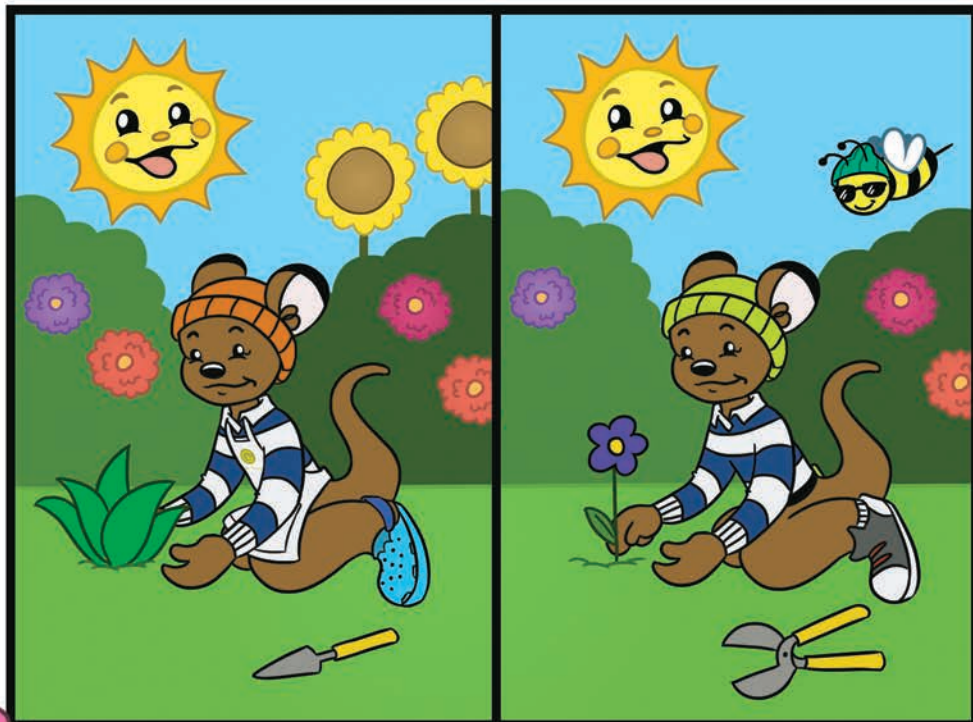
W H D I O B L I E G U T
 P L A N T A S N I L G I
 B L D U G O W S A D F E
 A G L D U G A E L D U R
 G I L A I E T C A L D R
 U I D L G J E T D U G A
 A L G U D H L O O L H X
 X L U Z D E L S O L T W

Palabras

- TIERRA
- PLANTAS
- AGUA
- LUZ DEL SOL
- INSECTOS

Busca las diferencias

BUSCA LAS SIETE DIFERENCIAS Y ENCIÉRRALAS EN UN CÍRCULO.



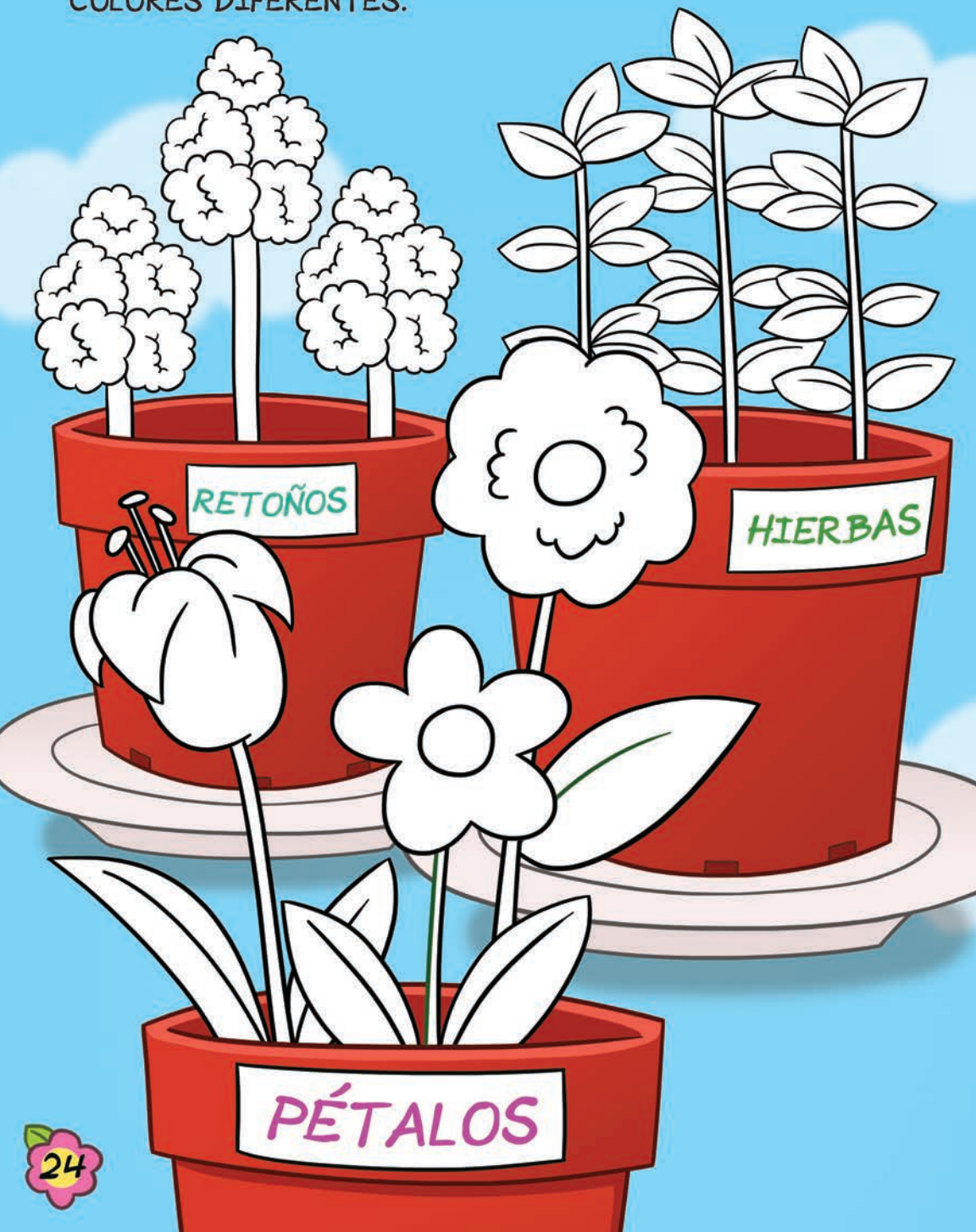
Conecta los puntos

CONECTA LOS PUNTOS Y COLOREA A BOTÓN ROSA.



Colorea el jardín en el contenedor

LAS PLANTAS TIENEN MUCHAS FORMAS, TAMAÑOS Y COLORES. COLOREA LAS PLANTAS QUE APARECEN AQUÍ Y DECÓRALAS CON FRANJAS, PUNTOS O SOLAMENTE CON COLORES DIFERENTES.



AHORA RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA VER QUÉ HAS APRENDIDO SOBRE JARDINERÍA Y LAS PLANTAS.

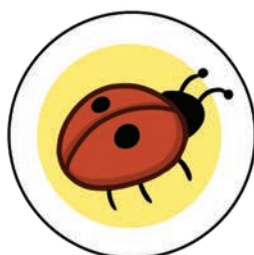
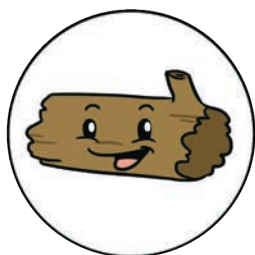
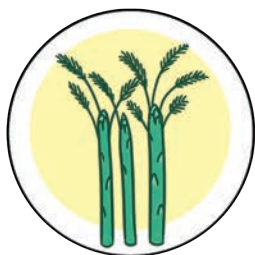


PRUEBITA

1. LOS VEGETALES DEL JARDÍN ESTÁN REPLETOS DE VITAMINAS
 VERDADERO FALSO
2. PUEDES COMER LAS RAÍCES DE ALGUNOS VEGETALES.
 VERDADERO FALSO
3. LAS ARAÑAS POLINIZAN LAS PLANTAS.
 VERDADERO FALSO
4. UN JARDÍN PUEDE CRECER EN UN CONTENEDOR RECICLADO.
 VERDADERO FALSO
5. LA JARDINERÍA Y PASAR TIEMPO AL AIRE LIBRE NO SON BUENOS PARA TI.
 VERDADERO FALSO

1. VERDADERO 2. VERDADERO 3. FALSO
4. VERDADERO 5. FALSO

© 2015 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.



Juramento de Tiernos y Amorosos Cuidados a las Plantas

QUIERO CULTIVAR TODO TIPO DE JARDINES
Y QUIERO VER LAS SEMILLAS GERMINAR.
UNAS PLANTAS CRECEN SOBRE LA TIERRA
Y OTRAS LAS TENGO QUE DESENTERRAR.



CON ABEJORRO Y SU CUADRILLA DE INSECTOS
APRENDÍ SOBRE LAS PARTES DE UNA FLOR, PRIMERO;
Y LUEGO LOS CUIDADOS NECESARIOS: TIERRA, LUZ,
ALGO DE POLEN Y UN BUEN AGUACERO.

NOS COMEMOS MUCHAS PARTES DE LAS PLANTAS:
LAS HOJAS, LOS TALLOS Y HASTA LAS SEMILLAS
NOS DAN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS.
¡TODO ESO LO APRENDÍ CON LA CUADRILLA!

¿TE GUSTAN LAS NARANJAS? ¿TE GUSTA EL MAÍZ?
¿BRÓCOLI, TOMATES, ZANAHORIAS O FRESAS?
SALUDABLES, FRESCOS, COLORIDOS Y DELICIOSOS
¡QUE HACEN EL VIAJE DE LA GRANJA A TU MESA!



Escrito y Creado por
MICHELLE BAIN

Ilustrado y Diseñado por
FOX SMITH