



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.

MI PLATO

Fruta Granos  
Vegetales Proteína

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

DRA. EUGENIA DE LA CONDICIÓN

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

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.

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.

3

# 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.



# 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.



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.



## 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!



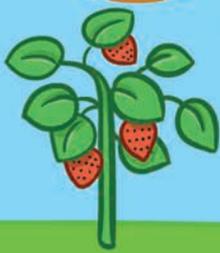
MALVA LLEVÓ A BRUNO AL JARDÍN PARA QUE HABLARA CON BOTÓN ROSA. BOTÓN ERA UN EXPERTO EN PLANTAS Y VEGETALES Y EN LAS PARTES QUE DEBES COMER PARA MANTENERTE SANO Y FUERTE.

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



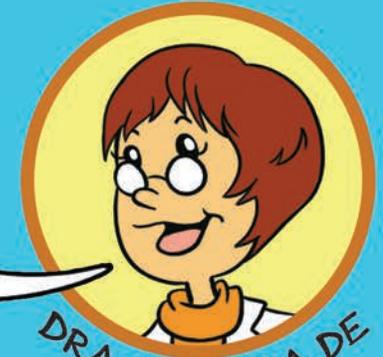
TALLOS  
COMEMOS  
LOS TALLOS  
DE PLANTAS  
COMO LOS



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.

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

¡HOLA! SOY ABEJORRO. ¡POLINIZAR ES MARAVILLOSO!

LAS PLANTAS DAN FRUTAS, VEGETALES, FLORES ¡Y

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

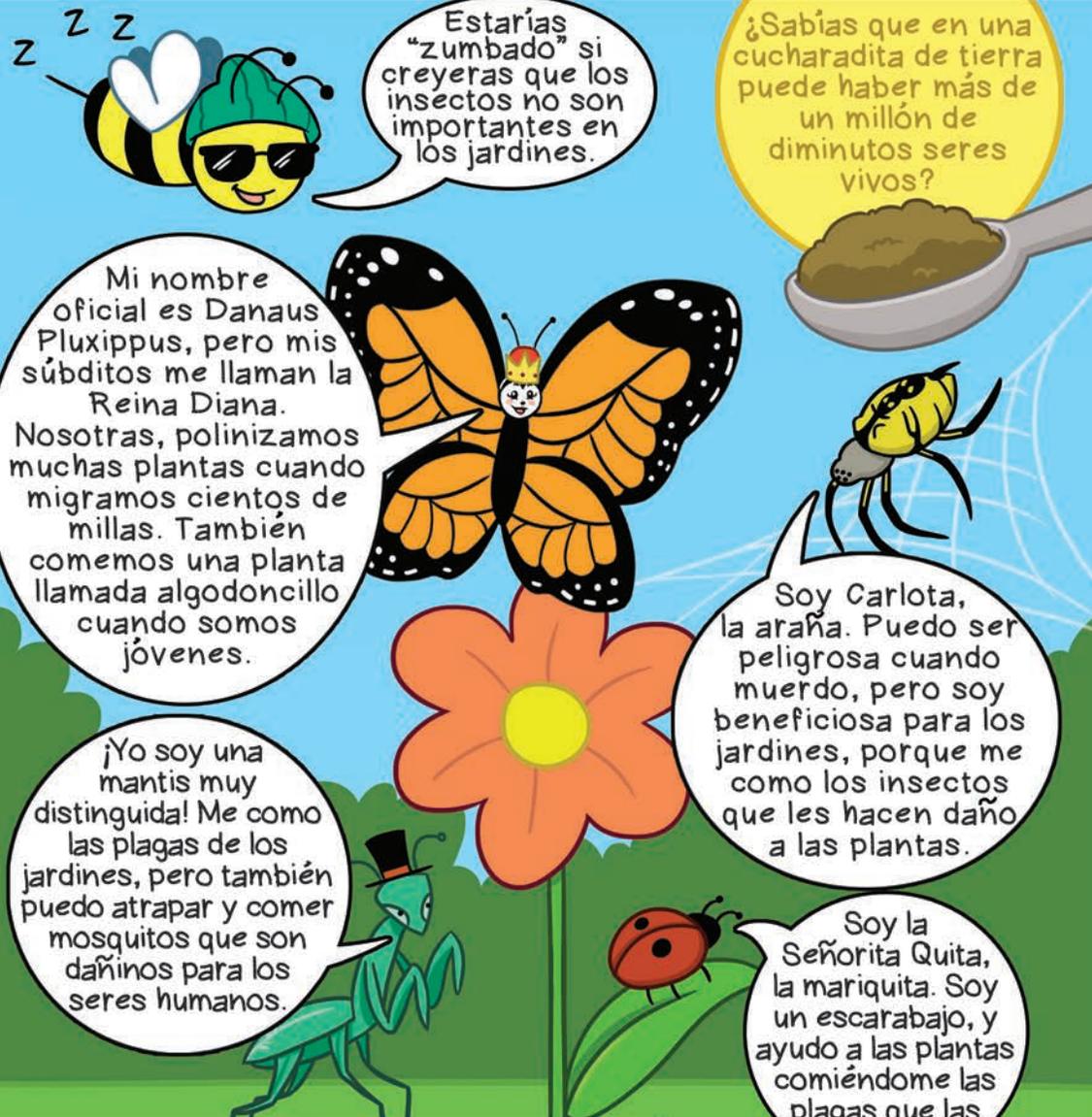
¡CARAMBA! ES ASOMBROSO. NO TENÍA IDEA DE QUE LAS PLANTAS PASABAN POR ESOS CICLOS.

# ¿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...



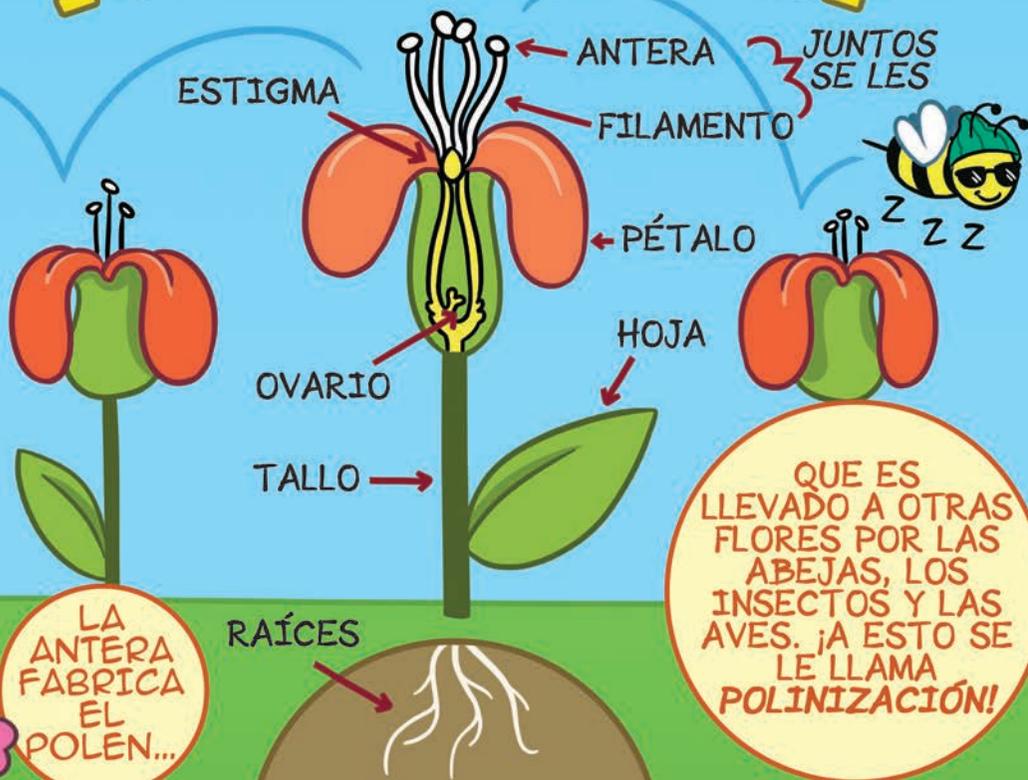
ABEJORRO, SABÍA MUCHO SOBRE EL "AZZZUNTO DE LA JARDINERÍA" Y LE CONTÓ A BRUNO SOBRE LA CUADRILLA DE INSECTOS QUE HACEN POSIBLE UN JARDÍN.



¡Visita [monarchwatch.com](http://monarchwatch.com) para averiguar más sobre las mariposas monarca!



## Partes de una flor



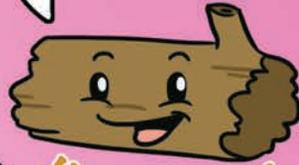
# ¿Dónde crece tu jardín?

## 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





# 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.

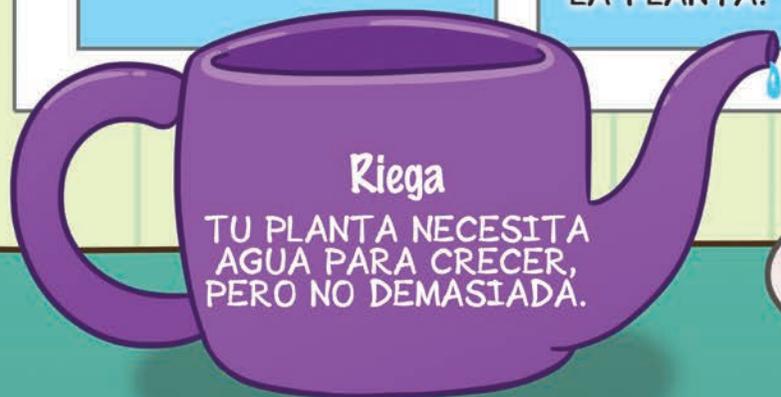
# ¡A cultivar el jardín!



¡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



¿CÓMO PINTARÍAS O  
DECORARÍAS TU MACETA?



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

ALBITA



# 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



¿QUÉ CAMBIOS VES EN TU PLANTA?

---

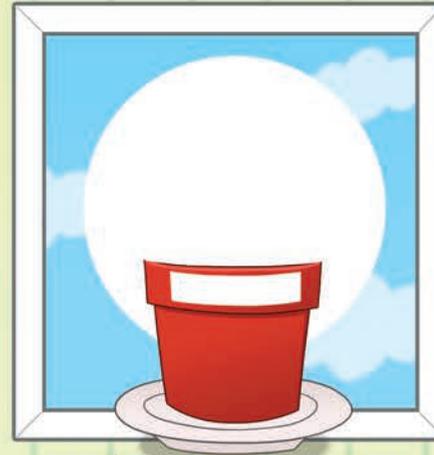
Día 3



¿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?

---

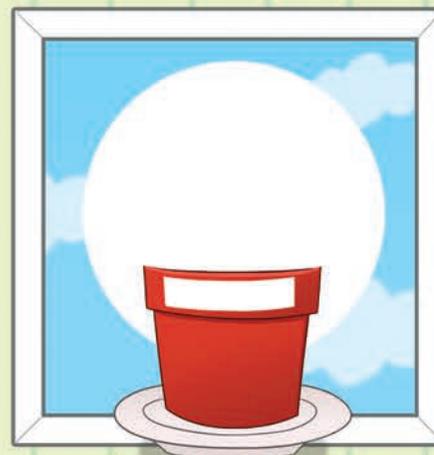
Día 11



¿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.

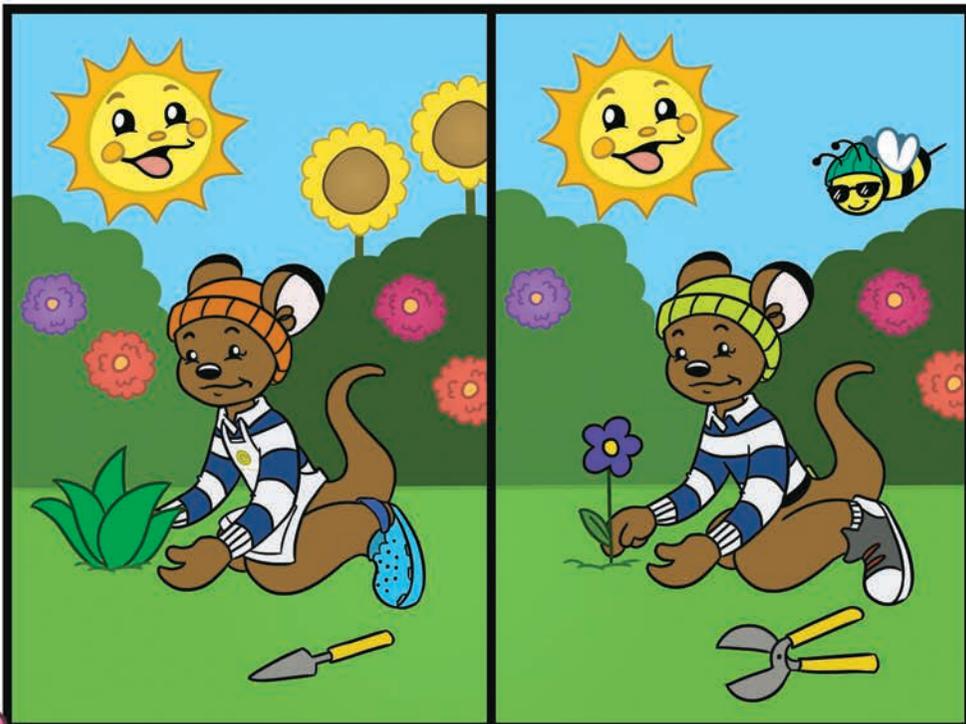
W H D I O B L I E G U T  
 P L A N T A S N I L G I  
 B L D U G O W S A D F E  
 A G L D U G A E L D U R  
 G I L A I E T C A L D R  
 U I D L G J E T D U G A  
 A L G U D H L O O L H X  
 X L U Z D E L S O L T W

## Palabras

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

# Busca las diferencias

BUSCA LAS SIETE DIFERENCIAS Y ENCIÉRRALAS EN UN CÍRCULO.



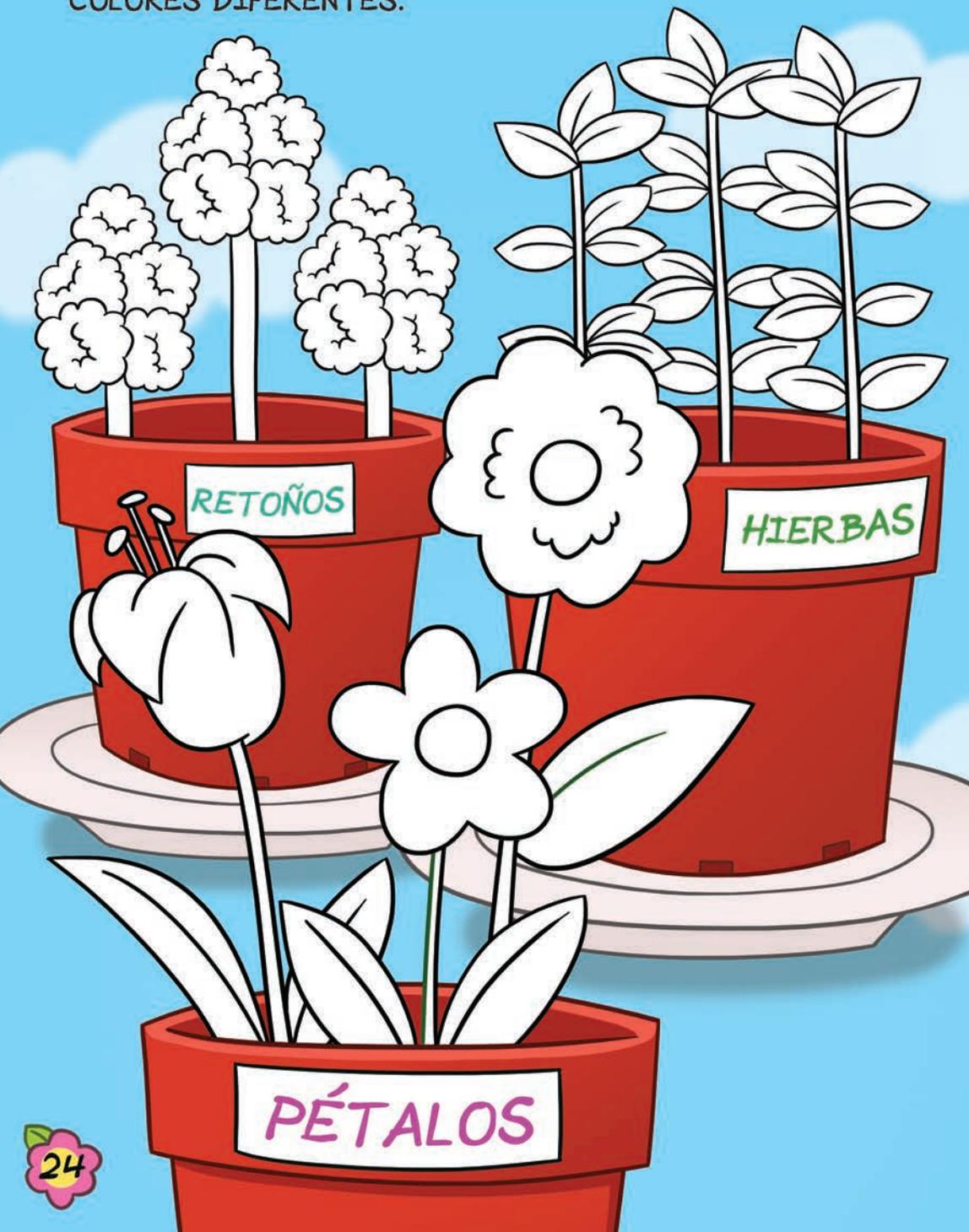
# Conecta los puntos

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.

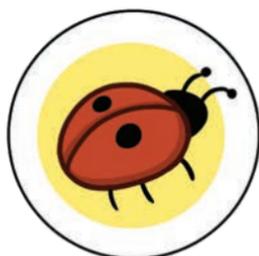
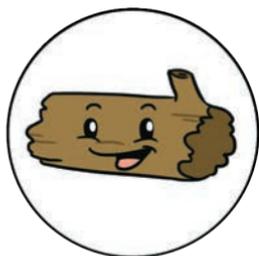
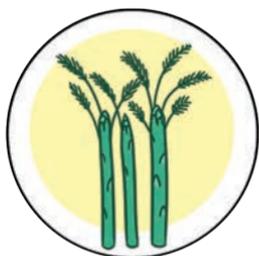


## PRUEBITA

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