

# Guia Practica Para El Cultivo En Invernadero

When somebody should go to the book stores, search creation by shop, shelf by shelf, it is in fact problematic. This is why we allow the ebook compilations in this website. It will unquestionably ease you to look guide *guia practica para el cultivo en invernadero* as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you essentially want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best place within net connections. If you point toward to download and install the *guia practica para el cultivo en invernadero*, it is agreed simple then, since currently we extend the associate to purchase and create bargains to download and install *guia practica para el cultivo en invernadero* so simple!

**Usuario profesional de productos fitosanitarios. Aplicador de plaguicidas. Nivel cualificado ALBERTO MORENO VEGA 2017-07-01** A partir del 26 de noviembre de 2015, los usuarios profesionales y vendedores de productos fitosanitarios en España deberán poseer un carné que acredite los conocimientos apropiados para ejercer su actividad, según los niveles de capacitación establecidos en el artículo 18 y las materias especificadas para cada nivel en el Real Decreto 1311/2012, de 14 de septiembre, Anexo IV, por el que se fija el marco de actuación para conseguir un uso sostenible de los productos fitosanitarios. La Editorial Mundi-Prensa ha desarrollado este libro dedicado a los usuarios y aplicadores profesionales de productos fitosanitarios (plaguicidas), con el objetivo de responder a la demanda de formación exigida por la normativa vigente que regula el Carné de Manipulador de Productos Fitosanitarios para el Nivel Cualificado. Este carné va dirigido a los usuarios y aplicadores profesionales responsables de los tratamientos terrestres, incluidos los no agrícolas, a los agricultores que realizan tratamientos empleando personal auxiliar y el personal que, directamente, intervenga en la venta de productos fitosanitarios de uso profesional, capacitando para proporcionar la información adecuada sobre su manejo, sus riesgos para la salud humana y el medio ambiente y las instrucciones para mitigar dichos riesgos. Con tal fin se ha desarrollado en este libro el temario especificado por el mencionado RD 1311/2012 para el nivel cualificado de usuarios y aplicadores profesionales de productos

fitosanitarios (plaguicidas). Todos los contenidos han sido explicados con la extensión que le corresponde a cada epígrafe y planteados de un modo práctico, incluyendo abundantes fotografías, ejercicios y preguntas tipo test, cuya intención principal es que la presente obra resulte de un alto valor didáctico para quienes desean examinarse por el órgano competente de su Comunidad Autónoma.

**Buenas prácticas agrícolas en sistemas de producción de tomate bajo invernadero** Harold Ubaque López  
2004

*Aplicación de métodos de control fitosanitarios en plantas, suelo e instalaciones. AGAO0208* Luis Miguel Santos González 2018-06-22 Libro especializado que se ajusta al desarrollo de la cualificación profesional y adquisición de certificados de profesionalidad. Manual imprescindible para la formación y la capacitación, que se basa en los principios de la cualificación y dinamización del conocimiento, como premisas para la mejora de la empleabilidad y eficacia para el desempeño del trabajo.

**Una historia de la biología según el conejillo de Indias** Jim Endersby 2009-06-15 En el transcurso del siglo XX, hemos pasado de ignorar por completo por qué ciertas enfermedades son cosa de familia a disponer de sencillos tests genéticos que pueden comprarse en Internet. Del anuncio de la muerte del darwinismo, hemos pasado al triunfo de la moderna teoría de la evolución. Y todo gracias a la mosca de la fruta, el conejillo de Indias, el pez cebra y un puñado de organismos que nos han ayudado a desvelar uno de los mayores misterios de la vida: la herencia. Jim Endersby enlaza la pasión de Darwin por polinizar flores en el jardín de su casa -empeñado en descubrir si la decisión de casarse con su prima había terminado perjudicando a los hijos de ambos- con los punteros laboratorios de nuestros días, llenos de tanques repletos de peces cebra cuyo cuerpo, transparente hasta que el animal alcanza la madurez, permite a los científicos observar todos los pasos del desarrollo: desde la multiplicación de la primera célula fecundada hasta que ésta se convierte en millones de células especializadas que conforman un pez. Cada una de las historias que Jim Endersby nos presenta ha contribuido, paso a paso, a revelar los mecanismos mediante los cuales el ADN determina las características del organismo adulto. No todos los organismos, sin embargo, han resultado tan serviciales como la mosca de la fruta o el pez cebra: algunos ofrecieron a los científicos respuestas engañosas, mientras que otros los empujaron a hacer las

preguntas equivocadas. Este original examen de las ciencias de la vida, tan ameno como sorprendente e instructivo, nos lanza, además, un desafío: el de tener en cuenta los dilemas éticos que la biología nos plantea en un momento en el que, por primera vez en la historia, tenemos la capacidad de alterar la naturaleza de los seres vivos. "Quien trate de leer este libro por encima se verá abocado a devorar cada una de sus palabras; esclarecedora y entretenida, estamos ante una innovadora historia de la ciencia que todos deberían leer [...]. En su apasionante relato, Jim Endersby nos enseña que las respuestas correctas de hoy son, siempre, las respuestas erróneas de mañana." *New Scientist* "Un libro extraordinariamente entretenido y original. La ciencia es un proceso de colaboración; deteniéndonos en el papel que han desempeñado colaboradores involuntarios como el conejillo de Indias o el pez cebrá, Endersby nos ofrece una nueva perspectiva de la historia de la genética." *Sunday Times*

*Guía práctica para la identificación de algunas enfermedades de trigo y cebada* 1995

*Aplicación de métodos de control fitosanitarios en plantas, suelo e instalaciones. AGAF0108* Luis Miguel Santos González 2020-01-15 Libro especializado que se ajusta al desarrollo de la cualificación profesional y adquisición de certificados de profesionalidad. Manual imprescindible para la formación y la capacitación, que se basa en los principios de la cualificación y dinamización del conocimiento, como premisas para la mejora de la empleabilidad y eficacia para el desempeño del trabajo.

Bibliografía española 2002

**Invernaderos de plástico** Nicolás Castilla 2007

**Guía Para la Investigación en el Abonamiento de Frijol Para el PCCMCA** 1968

Aplicación de métodos de control fitosanitarios en plantas, suelo e instalaciones. AGAH0108 Luis Miguel Santos González 2020-01-15 Libro especializado que se ajusta al desarrollo de la cualificación profesional y adquisición de certificados de profesionalidad. Manual imprescindible para la formación y la capacitación, que se basa en los principios de la cualificación y dinamización del conocimiento, como

premisas para la mejora de la empleabilidad y eficacia para el desempeño del trabajo.

Tesis De Grado Previo A La Obtencion Del Titulo De Ingenieria Agronoma Sandra Jimena Ojeda Granda

**Guia del Plantelista, ó instrucciones generales para el establecimiento y cultivo de planteles** Vicente Candel y Arandes 1876

Guía práctica para el cultivo en invernadero Olivier Laurent 2001

Prontuario de agricultura. Cultivos agrícolas. MATEO BOX (Coord.), J.M. 2005-01-01 Este Prontuario pretende conseguir un texto actualizado que facilite, mediante una consulta rápida, los conocimientos básicos sobre los principales cultivos agrícolas. Se incluyen en los diversos capítulos: gramíneas y seudocereales, leguminosas herbáceas, tubérculos y raíces, plantas industriales, hortalizas, frutales, viticultura y olivicultura; sin incluir algún grupo de especies cuya consideración como agrícolas no sería fácil, tales como las medicinales, aromáticas y condimentarias, aunque los editores no descartan un futuro para ellas en esta serie de publicaciones. La información de cada cultivo puede ampliarse mediante la correspondiente bibliografía complementaria, incluida en los diversos apartados, gran parte de ella publicada por nuestra editorial. La obra ha sido dirigida y coordinada por el Profesor de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos de la Universidad Politécnica de Madrid y Decano del Colegio de Ingenieros Agrónomos de Centro y Canarias, José M. Mateo Box, y en ella participan algunos de los principales especialistas en lengua española de las distintas especies, como se puede apreciar en el correspondiente índice de autores; pretendiendo llegar a ser "libro de cabecera" para cualquier interesado en las diversas producciones agrícolas. Autores: M. Carrera Morales; V. Galán Saúco; F. González Torres; L. Hidalgo Fernández-Cano; J.V. Maroto Borrego; J.M. Mateo Box; J. Navarro Fortuño; C. De la Puerta Castelló; C. Rojo Hernández; S. Zaragoza Adriaensens; coordinador adjunto: J. Novillo Carmona.

**El Cultivo Protegido En Clima Mediterraneo** Food and Agriculture Organization of the United Nations 2002-11-30 La técnica de los cultivos protegidos se adoptó rápidamente en los países del Mediterráneo, especialmente desde que se fabricaron telas de polietileno para cubrir las estructuras que

los contienen. En comparación con los países situados más al norte, los países del Mediterráneo tienen un invierno más templado, que permite ahorrar energía para la calefacción. Inicialmente, los cultivos protegidos se destinaban mayormente a asegurar la producción vegetal durante los meses invernales, pero la técnica de protección no tardó en ser utilizada para obtener cosechas durante todo el año. Este manual ofrece informaciones sobre la importancia de los cultivos protegidos, y descripciones de las distintas tecnologías y materiales usados para manejar los cultivos en función de las condiciones climáticas específicas de la zona del Mediterráneo.

*Nuestra tierra 2002*

**Inventario nacional de emisiones de gases de efecto invernadero, 1990-2002 2006**

**Producción controlada de hortalizas en la agricultura intensiva Miguel Urrestarazu Gavilán 2015-06-23**  
formato del archivo: EPUB Son numerosas las publicaciones científicas que advierten del grave deterioro ambiental que sufre nuestro planeta como consecuencia de las actividades humanas insostenibles, apareciendo la agricultura como una de las que mayor impacto genera. Ahora bien, en la nueva agricultura ha surgido el concepto de Buenas Prácticas Agrícolas, desde donde se postula un cambio en la gestión de los medios de producción, debiendo primar las prácticas de cultivo respetuosas con el medio ambiente y el respeto por la seguridad agroalimentaria. El sistema agroindustrial almeriense presenta numerosos factores ambientalmente negativos, pero no es menos cierta, la evolución del sector hacia la superación de estos efectos perjudiciales. En este trabajo se pretende poner de manifiesto las medidas adoptadas en parte del sector que conforman este sistema, el trabajo y progreso que día a día se produce en el campo almeriense, con el fin último de hacer de la agricultura intensiva, una agricultura lo más sostenible posible. Para ello, se toma como modelo una empresa prototipo de la zona, la empresa MURGIVERDE S.C.A., se estudia y analiza su funcionamiento, haciendo especial hincapié en las aplicaciones ambientales incorporadas para mejorar su sistema de producción, manipulación y comercialización.

**Cultivo De Marihuana Para Principiantes Jack Baker 2021-06-19** ¿Estás buscando una guía paso a paso

para cultivar marihuana en interior o exterior? ¿Has estado buscando un recurso que te ayude a aprender fácilmente a cultivar marihuana? Si esto te suena, ¡sigue leyendo! El cultivo de cannabis nunca ha sido tan fácil, y los buenos resultados tanto en interior como en exterior están a tu alcance. En esta guía para principiantes, encontrarás conocimientos básicos sobre marihuana, semillas y todo lo que sea relevante para el éxito en este campo empresarial. Ten en cuenta que MJ no es legal en todos los estados, por lo que un capítulo te guiará sobre las mejores soluciones según el estado en el que vivas. Este libro te dará un conocimiento completo sobre el cultivo de marihuana y te enseñará consejos y trucos para un campo más verde. Independientemente de quién seas y de lo que quieras lograr, aprender a cultivar cannabis es igual para todos. Este libro te ayudará a comprender todo lo que necesitas saber sobre el cultivo de marihuana, incluidos los beneficios y desafíos que conlleva, y te proporcionaré un proceso paso a paso para cultivar cannabis junto con algunos consejos y trucos prácticos que puedes poner en práctica de inmediato. Dentro de estas páginas, descubrirás:

- Las diferencias entre las variedades de marihuana
- El poder curativo y terapéutico de la hierba de calidad
- Cómo establecer un cultivo exitoso de marihuana, ya sea en interiores o al aire libre
- ¿Cuáles son los usos seguros de la marihuana y la ley y regulación de las plantas de marihuana?
- Cómo utilizar los sistemas de hidroponía y acuaponía para cultivar marihuana

¡Y MUCHO MÁS! No importa qué tan joven o viejo, qué tan inexperto o experimentado, o qué nivel de educación tengas, este libro podrá ayudarte a fortalecer tu comprensión del cultivo de marihuana para que puedas utilizarlo en tu vida diaria

Levante agricola 1976

Libros en venta en Hispanoamérica y España 1992

[300 libros agricolas en espanol](#)

[Ahorrar para crecer en la práctica: maíz, arroz, trigo](#) Food and Agriculture Organization of the United Nations 2018-06-21 En la presente guía se describe la aplicación práctica del modelo de la FAO de intensificación sostenible de la producción agrícola “Ahorrar para crecer” en los cultivos fundamentales para la seguridad alimentaria mundial, esto es, el maíz, el arroz y el trigo. Con ejemplos de África,

América Latina y Asia, se muestra cómo los sistemas agrícolas basados en los ecosistemas están ayudando a los pequeños agricultores a incrementar los rendimientos de los cereales, fortalecer sus medios de vida, reducir la presión sobre el medio ambiente y aumentar la resiliencia frente al cambio climático. Esta guía constituirá un valioso instrumento de referencia para los responsables de la formulación de políticas y los especialistas en desarrollo durante la transición mundial hacia una alimentación y agricultura sostenibles.

**El riego y la fertilización en el cultivo del tomate** Carlos Ricardo, Bojacá 2017-06-30 El tomate es una de las hortalizas de mayor consumo en Colombia, y, por lo tanto, también es uno de los productos hortícolas con mayor área cultivada. La diversidad de zonas agroclimáticas de Colombia permite que el tomate se cultive a lo largo y ancho del país bajo dos principales sistemas de cultivo: a campo abierto y bajo invernadero. El desarrollo del cultivo bajo uno u otro sistema productivo requiere la correcta aplicación de los conceptos agronómicos básicos para el adecuado manejo de prácticas como el riego o la fertilización del cultivo. Por lo anterior, presentamos esta guía práctica de bolsillo enfocada en el manejo del riego y la fertilización del cultivo del tomate.

*Aplicación de métodos de control fitosanitarios en plantas, suelo e instalaciones. AGAC0108* Luis Miguel Santos González 2020-01-15 Libro especializado que se ajusta al desarrollo de la cualificación profesional y adquisición de certificados de profesionalidad. Manual imprescindible para la formación y la capacitación, que se basa en los principios de la cualificación y dinamización del conocimiento, como premisas para la mejora de la empleabilidad y eficacia para el desempeño del trabajo.

Elementos de Horticultura General MAROTO BORREGO, JOSE VICENTE 2008-10-01 Estado de conservación: Nuevo. En este libro se ha pretendido realizar una síntesis de los temas comunes y generales que pueden jugar un papel primordial en el manejo de los cultivos olerícolas y ornamentales analizando y desarrollando su aplicación práctica en el ámbito de la Horticultura. Tras una introducción general y un análisis de la influencia de los principales parámetros del medio físico (clima y suelo) sobre los cultivos hortícolas, se abordan de forma preferente y amplia todos los aspectos específicos del manejo hortícola bajo diversas protecciones climáticas, como los cultivos sobre acolchados y las

producciones hortícolas forzadas bajo túneles e invernaderos, con una extensa referencia al control climático de estos últimos (regulación de la temperatura, la humedad, la iluminación, la fertilización carbónica).

Xvii Reunion Anual de Programa Cooperativo Centroamericano Para El Mejoramiento de Cultivos Alimenticios (pccmca)

Turrialba 1978

Diseno, construccion y mantenimiento de invernaderos de madera

Tikalía 1986

Guía Práctica para la realización de Trabajos de Fin de Grado y Trabajos de Fin de Máster María Paz García Sanz 2012

**Guía completa del cultivo del kiwi** Mónica Rafols 2018-09-07 Llegado de Nueva Zelanda, el kiwi conquistó los mercados del hemisferio norte hace unos años y los occidentales aprecian hoy día las virtudes vitamínicas y sus múltiples cualidades gastronómicas. En esta obra podrá hallar todo sobre la poda y el injerto de arbustos, los cuidados fitosanitarios, el riego, la floración, la polinización y el desarrollo de los frutos. También encontrará información sobre su recolección, su conservación y su transformación mediante recetas sabrosas y exóticas de confituras, tartas y platos dulces-salados Con esta guía completa, ilustrada con numerosos dibujos y fotografías, descubrirá que la actinidia es también una planta ornamental, más bien rústica, que se adapta bien a nuestro clima templado y que soporta incluso el frío.

*Guía práctica para el cultivo en invernadero* Olivier Laurent 2020-05-04 Desde el pequeño invernadero destinado a resguardar las plantas de las heladas en invierno hasta las construcciones ambiciosas que permiten cultivar especies raras, la gama es considerable. No obstante, el diseño, la implantación, la creación y el mantenimiento de un invernadero requieren unos conocimientos técnicos y botánicos sin los



cuales todo cultivo estaría abocado al fracaso Este libro le proporciona todos los elementos imprescindibles que le permitirán lanzarse a esta aventura: - la historia de los invernaderos y los ejemplos más prestigiosos (Crystal Palace de Londres, Invernadero de Exhibición del Real Jardín Botánico de Madrid, Invernadero del Parc de la Ciutadella de Barcelona): - los distintos tipos de estructuras (cajoneras bajas, campanas, túneles, invernaderos desmontables...), materiales más habituales, lugar de implantación, orientación... - ecosistema (luz, calor, humedad, ventilación, aireación...); - lucha contra los parásitos y las enfermedades, higiene, esterilización; - plantas de flor, trepadoras, carnívoras y acuáticas que se pueden cultivar en un invernadero, frutas, verduras... Esta guía se dirige a los jardineros aficionados, a los horticultores profesionales, a los amantes de las plantas ornamentales, a los sibaritas que desean mejorar su mesa con productos nacidos de sus propios esfuerzos. Gracias a los invernaderos, miradores y otros jardines de invierno, podrá desarrollar su habilidad para la jardinería y perfeccionar su dominio razonable de la naturaleza

## El Campo 1977

**Manual de producción de pimentón bajo invernadero Bojacá, Carlos 2012-05-31** El presente manual de producción de pimentón bajo invernadero recoge las experiencias y resultados del proyecto de investigación "Desarrollo e implementación de un modelo de producción para los cultivos de pepino y pimentón bajo invernadero ". El objetivo general de este proyecto fue el de establecer un modelo de producción de pepino y pimentón bajo condiciones de invernadero, a partir de la optimización de las condiciones climáticas y el manejo agronómico de los cultivos. El propósito último del proyecto, y presentado a lo largo de este manual, es el de demostrarle a productores, asistentes técnicos y demás personas interesadas, la viabilidad en el establecimiento de sistemas alternativos de producción bajo invernadero con especies como el pepino y el pimentón. A partir de las ventajas ofrecidas por los ambientes protegidos al limitar el efecto adverso que sobre la producción tienen diferentes factores biofísicos, es posible cultivar productos diferentes al tomate que generen al menos la misma rentabilidad ofrecida por este producto. Hortalizas como el pimentón de diversos colores, pueden convertirse en alternativas interesantes de rotación desde el punto de vista económico y de esta forma, disminuir el riesgo asociado a la variación de precios que tradicionalmente ha tenido no solamente el tomate sino

también muchos de los productos hortícolas producidos y comercializados en el país.

*El Calendario del Jardinero* Adam Pasco 2002-09-01 Una colección de guías hermosamente ilustradas y explicativas sobre las labores de jardinería y horticultura, que incluyen desde la planificación y el diseño de jardín, pasando por la labor práctica del jardinero, hasta la selección de las plantas y hortalizas más adecuadas. Contiene una variada selección de los elementos indispensables para dar el cuidado necesario a cada planta que ha seleccionado dependiendo de los distintos grados de temperatura y condiciones climáticas que rigen las diferentes estaciones del año y qué plantas se aconsejan para cada época. Además cuenta con un gran número de propuestas para resolver los problemas que se puedan presentar.

**Guía Práctica Completa Orquídeas** Brian Rittershausen 2010-01-28 Esta flor presenta tantas variedades que se necesita un manual completo como este para verlas todas y aprender a mantener su belleza sorprendente. Esta guía práctica enseña paso a paso cómo cultivar orquídeas en interior, en exterior y en invernadero, todas las herramientas necesarias para su cuidado y mantenimiento, cómo propagar, abonar, regar o combatir plagas y una guía completa de las orquídeas más populares con una ficha técnica.

**GUÍA PARA LA CLASE DE ESPAÑOL CON FINES ESPECÍFICOS: CIENCIAS, INGENIERÍAS Y ARQUITECTURA**  
Jorge Martí-Contreras 2022-06-26 **PROLOGO** Ana Blanco Gadanho Universidad Nebrija El interés por el español es creciente, según se viene recogiendo en los informes anuales emitidos por el Instituto Cervantes respecto a las cifras del español; en particular, en relación con su aprendizaje como segunda lengua, en 2021, ya se superaron los 24 millones de estudiantes de español (El español: una lengua viva, Instituto Cervantes, 2021). Por otro lado, la demanda de cursos de español con fines específicos (EFE), además de la de los generales, es cada vez más significativa en los distintos centros y modalidades de enseñanza. Su reflejo más inmediato es la oferta editorial de la que dispone el alumnado de EFE: a los habituales Español de los negocios o de la empresa y Español médico, se suman otros como el Español del cine o el Español jurídico. También, desde el punto de vista científico y formativo, aumenta el número de encuentros en los que se

comparten los progresos alcanzados en esta área temática. Igualmente, la implantación de la asignatura de Español con fines específicos, en los distintos másteres de lingüística aplicada a la enseñanza de español como lengua extranjera (ELE), refleja la relevancia que está adquiriendo la enseñanza de EFE en el contexto actual. Precisamente, este proyecto, Guía para la clase de español con fines específicos, se concibe como un manual de trabajo y de referencia rápida para profesores y profesionales (por ejemplo, autores y editores de manuales) que, interesados en la docencia de EFE, requieran de una información precisa sobre las distintas lenguas de especialidad empleadas en entornos laborales. Por tanto, se ha de aclarar que esta obra se aleja de una orientación teórica para convertirse en una de carácter eminentemente práctico y de consulta. El volumen IV se abre con un capítulo destinado a la física, seguido de un segundo, destinado a la química. Ambos son el inicio de este último volumen, de carácter eminentemente científico, y cada una de estas dos disciplinas se aborda, globalmente, tanto desde sus diferentes áreas de estudio y especialidades como desde la aparatología, magnitudes y elementos necesarios para su análisis y práctica en el laboratorio. Tanto estos capítulos como los siguientes, centrados en varias ingenierías y en la arquitectura, son muy técnicos, lo que implica un lenguaje muy específico, unívoco y monosémico. A estos dos capítulos iniciales les sigue el de la ingeniería aeronáutica, donde la precisión, la objetividad y la economía del lenguaje para hablar no solo de aviones, sino también de maniobras, herramientas, lugares y normativas, significan seguridad, por lo que es fundamental dominar dicho lenguaje con exactitud. El cuarto capítulo, el de la ingeniería agrónoma, está dedicado a la ciencia especializada en la preparación, trabajo, tratamiento y conservación de la tierra para aprovechar, de la mejor manera posible, nuestros recursos naturales. El siguiente, el de la ingeniería civil, se centra en los estudios y en la planificación para la construcción, en general, y las obras públicas y planificaciones urbanísticas, en particular. El capítulo seis tiene como objeto de estudio la ingeniería informática y, en concreto, el léxico necesario, repleto de anglicismos, para hablar, a grandes rasgos, de programas, aplicaciones, procesos, lenguajes y metodologías de trabajo relacionadas con el desarrollo de esta ciencia. Y cierra este cuarto y último volumen el capítulo de la arquitectura, la rama del conocimiento especializada en la construcción en la que se unen ciencia, arte y, actualmente, tecnología, y que ha ido caracterizando la forma de vida de las diferentes sociedades a lo largo de la historia, por lo que hay que considerarla tanto desde la perspectiva evolutiva como desde los conocimientos específicos para una materialización segura,

este práctica y, cada vez más, eficiente y respetuosa con el medio ambiente.

**Efecto de un producto Bio-orgánico (BIOMOR) en el cultivo de tomate (*Lycopersicum esculentum*) bajo plástico en la provincia de Almería (S.E. de España) Alberto Marcial Julca Otiniano 2001-08-20**

**GUÍA PRÁCTICA DE VERDURAS Y HORTALIZAS** José Manuel Ferro Veiga 2020-01-30 En la preparación de originales recetas para fomentar el consumo de verduras entre los más pequeños y adultos no hay más límite que la propia imaginación y una pizca de buen gusto. Las hortalizas, entre ellas las verduras, además de ser nutritivas y muy saludables, contribuyen -por su alto contenido de agua- a hidratar nuestro organismo. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, y además, aportan pocas calorías. También constituyen una importante fuente de sustancias de acción antioxidante en nuestro organismo. Por todo ello, las hortalizas se consideran fundamentales para la salud y resultan indispensables si queremos seguir una dieta equilibrada, cuyo modelo más representativo es nuestra justamente elogiada dieta mediterránea. Que, basada en el consumo de vegetales, contribuye a reducir el riesgo de algunas de las enfermedades con mayor incidencia en los países más desarrollados, como las cardiovasculares, las degenerativas y el cáncer.