

BENEFICIOS DE TENER UN HUERTO EN CASA



Tener un huerto en casa ofrece múltiples beneficios para el medio ambiente, pero también para la salud y el bienestar de las personas y comunidades urbanas y periurbanas.



Mejora la economía familiar

El huerto puede proporcionar una gran parte de las hortalizas y frutas de la canasta familiar, lo que representa un verdadero ahorro.



Promueve el respeto por la naturaleza

Gracias al huerto conocemos de cerca los ciclos de la naturaleza, lo que fomenta en las personas el respeto hacia el medio ambiente.



Promueve una alimentación saludable

Tener frutas y verduras libres de agroquímicos y con un sabor más intenso sin moverte de casa, hará que te animes a llevar una dieta saludable.



Mejora la salud física y mental

El laboreo en el huerto es una actividad terapéutica que permite pasar más tiempo al aire libre y sin prisas, lo que reduce los niveles de estrés.



Genera buena convivencia, comunidades solidarias y resilientes.

El huerto permite desarrollar labores de forma colaborativa, lo que genera un ambiente ameno de diálogo y convivencia. Además, intercambiar semillas y alimentos con otras familias fortalece vínculos afectivos que van tejiendo comunidades sustentables.

