



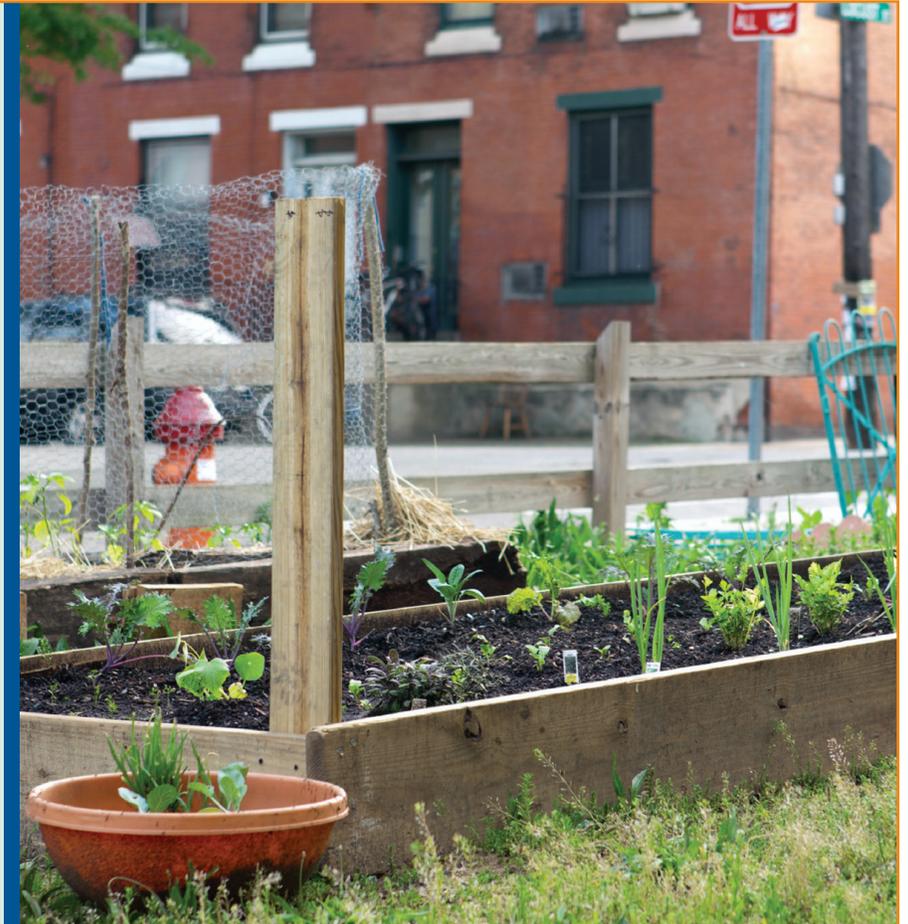
Jardinería saludable

Cultivo de alimentos en áreas en que la contaminación podría suponer una preocupación

La presente hoja informativa proporciona asesoramiento básico para cultivar alimentos en áreas en las que puede existir preocupación sobre la contaminación ambiental. Aprenda de qué forma puede disfrutar de los beneficios para la salud que aporta la jardinería y, al mismo tiempo, protegerse de los contaminantes que habitualmente se encuentran en la tierra.

Cultivar su propio alimento brinda muchos beneficios para la salud. Promueve una dieta saludable y fomenta la actividad física. También reúne a las comunidades, genera oportunidades de aprendizaje y transforma los terrenos abandonados o sin uso.

Ya sea un agricultor urbano, un jardinero de fin de semana o simplemente cultive plantas en la ventana de su apartamento, comience por conocer la tierra en la que sembrará. ¿Qué había antes ahí? ¿Qué podría haber quedado? Las respuestas a estas preguntas lo ayudarán a decidir si desea analizar su terreno para detectar contaminantes y cuáles buscar.





Contaminantes comunes que se encuentran en el suelo:

Plomo y arsénico: Estos metales pesados comunes se producen de manera natural. El plomo también se puede encontrar en el suelo a raíz de pintura antigua (viviendas pintadas antes de 1978), emisiones de vehículos (cerca de carreteras) y uso histórico de pesticidas (huertos obsoletos). Los niveles de plomo y arsénico del suelo pueden ser entre 10 y 1,000 veces superiores a aquellos que se encuentran en las plantas que crecen en la tierra. Debido a esto, enfóquese en limitar su exposición a la tierra en sí.

Pesticidas: Estos incluyen una variedad de productos usados en contextos residenciales y agrícolas. Entre los ejemplos se incluyen desmalezadores, pesticidas, eliminadores de moho y demás sustancias químicas usadas para controlar plagas. Muchas áreas residenciales de Oregon fueron una vez huertas o campos de cultivo. El uso de pesticidas persistentes era común en las décadas de 1940 a 1970. Conocer la historia del jardín puede brindarle información sobre si los pesticidas persistentes pueden constituir una preocupación. El uso de técnicas de Gestión Integrada contra Plagas (IPM, por sus siglas en inglés) reduce la necesidad de pesticidas.

Madera tratada y enlaces de rieles: Contienen sustancias químicas que los hacen resistentes a la descomposición y no se deben colocar cerca de cultivos de alimentos. Con el tiempo, estas sustancias químicas se filtran en el suelo. Considere eliminar este tipo de madera si actualmente se encuentra en ese lugar. Si eso no resulta práctico, plante los cultivos al menos un pie de distancia del borde de la madera.

Agua de lluvia en barril: Si se usa agua de lluvia recogida del techo, tenga en cuenta de qué están hechos los materiales del techo. Muchas tejas estándar están hechas de asfalto y ahora contienen sustancias químicas resistentes al fuego y al moho, además de productos de petróleo. Esto puede ser adecuado para un jardín de flores, pero no para cultivos de alimentos ni para su salud.

Simples prácticas de jardinería que todos deben tener en cuenta:

1. Analice su terreno basado en lo que sabe acerca del terreno en el que sembrará. Incorpore tierra sin contaminación y use prados elevados en áreas en las cuales los niveles de contaminación no se puedan resolver por otros medios.
2. Plante sus huertos al menos un pie de distancia de la “línea de goteo” de una casa o edificio, donde el agua cae del techo. Esto mantiene sus alimentos lejos de posibles residuos provenientes de las tejas cuando llueve y donde pudieran haber ocurrido actividades de pintura y raspado durante los años. También evite la plantación de cultivos cerca de los postes de la luz, caminos transitados y otras fuentes de posible contaminación.
3. Mejore la calidad de su terreno incorporando enmiendas de jardinería específicas para alimentos tales como alimentos usados como abono, hierba cortada y hojas que están libres de pesticidas o fertilizantes.
4. Mantenga la tierra húmeda mientras jardinea para evitar que el polvo y la mugre se acumulen en los alimentos del jardín. Utilice mangueras difusoras o agua en la base de sus plantas para reducir al mínimo que la tierra salpique las plantas. Esto también ayuda a prevenir enfermedades en las plantas y se ahorra agua.
5. Quítese los zapatos y limpie la tierra que su mascota pueda tener antes de que entre en su casa.
6. Lávese las manos con agua y jabón inmediatamente después de cultivar el jardín, aunque utilice guantes.
7. Lave sus productos cultivados para quitar la tierra. Verduras como brócoli y hojas verdes deben remojar en agua durante unos minutos para eliminar las pequeñas cantidades de tierra y polvo que pudieran “ocultarse” en las áreas de difícil acceso. Para todos los demás productos, use el chorro de agua y restriéguelos bien antes de comer.
8. Cubra el prado con pajote, tela para jardinería, pasto u otras plantas que cubran el terreno vacío.
9. Enseñe y anime a los niños seguir prácticas de jardinería saludables.



Recursos específicos - Oregon

Cómo examinar su tierra:

Terrenos saludables: Información sobre análisis de su patio o jardín (Healthy Soils: Information about testing your yard or garden).

<http://www.healthoregon.org/gardening>

METALES PESADOS en la TIERRA Laboratorios de Análisis que dan Servicio a Oregon.

<http://www.healthoregon.org/gardening>

Interpretación de los resultados de los exámenes de la tierra:

Para riesgos de la salud comuníquese con la División de Salud Pública de OHA- al 1-877-290-6767.

Para la calidad de la tierra, los nutritivos y el pH, comuníquese con la extensión de la oficina de su condado.

<http://extension.oregonstate.edu/find-us>

Información sobre contaminantes comunes:

Washington State University Terrenos Contaminados con Plomo y Arsénico en el Jardín.

www.ecy.wa.gov/programs/tcp/area_wide/AW/AppK_gardening_guide.pdf

Otros recursos para jardinería saludable en áreas urbanas:

Cornell, Contaminantes de la tierra y mejores prácticas para jardines saludables.

(Cornell, Soil contaminants and best practices for healthy gardens.)

Brownfields and Urban Gardening <http://www.gardeningonbrownfields.org/p.aspx?tabid=26>

Agencia de Protección Ambiental, Agricultura en Campos Urbanos y Vacíos: Pautas Provisionales para Prácticas de Seguridad en la Jardinería. (Environmental Protection Agency, Brownfields and Urban Agriculture: Interim Guidelines for Safe Gardening Practices.) http://epa.gov/brownfields/urbanag/pdf/bf_urban_ag.pdf

Agencia de Protección Ambiental, Reutilizando Jardines Ornamentales Posiblemente Contaminados: Cultivando Jardines en Terreno Urbano que ha sido analizado y está sin contaminación. (Environmental Protection Agency, Reusing Potentially Contaminated Landscapes: Growing Gardens in Urban Soil that has been tested and is clean.) www.clu-in.org/download/misc/urban_gardening_fact_sheet.pdf



<http://healthoregon.org/gardening>

Para obtener más información, llame gratis al: 1-877-290-6767.

La presente hoja informativa está respaldada por la subvención 1E11TS000183 de la Oficina para el Registro de Sustancias Tóxicas y Enfermedades (ATSDR, por sus siglas en inglés)

Este documento puede proporcionarse al solicitarlo en formatos alternativos para personas con discapacidades. Los otros formatos pueden incluir (sin limitación) letra de tamaño grande, Braille, grabaciones de audio, comunicaciones de la red y demás formatos electrónicos. Envíe un mensaje de correo electrónico a ehap.info@state.or.us, llame al 1-877-290-6767 (voz) o comuníquese al 971-673-0372 (TTY) para solicitar el formato alternativo que funcionará mejor para usted.