El jitomate en la agroecología mexicana

Un enfoque de estilos de vida saludables y sostenibles

Importancia

- Esencial en la dieta mexicana
- Amplia variedad de platillos
- Valorado por su sabor y versatilidad

Valor nutricional

- Rico en antioxidantes
- Fuente de vitaminas A, C y potasio
- Previene de enfermedades cardiacas

El jitomate es fresco, jugoso, lleno de vitaminas y minerales

¡Descubre su consumo!

Cultíva tus propios jitomates. Por su diversidad, se pueden producir agroecológicamente en casa.

Insumos:

- Semillas de jitomate
- Macetas grandes
- Agua
- Sustrato ligero

Siembra cuidado-cosecha salud y armonía

Solo necesitas un espacio en casa bien iluminado

Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.
Clave: SIEA: 6937/2023SF