

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!



Cultiva 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

