



# CATÁLOGO HUERTOS



Nuestros productos son  
perfectos para tu huerto  
en casa

**¡ Conócenos !**



**Los huertos urbanos** son una práctica alternativa sustentable y económica para la producción de vegetales los cuales nos proporcionan múltiples beneficios como:

- Lograr una dieta saludable
- Conocimiento sobre los procesos de la naturaleza
- Tener alimentos frescos durante todo el año.

Otra ventaja es que no necesitas mucho espacio para tener tu propio huerto y tienes la seguridad de que los alimentos que cultivas son orgánicos y no contienen químicos.





# Brócoli

Es rico en vitamina C, fibra, proteína, potasio y nutrientes antioxidantes, contiene además una importante proporción de azufre que le confiere propiedades antimicrobianas.

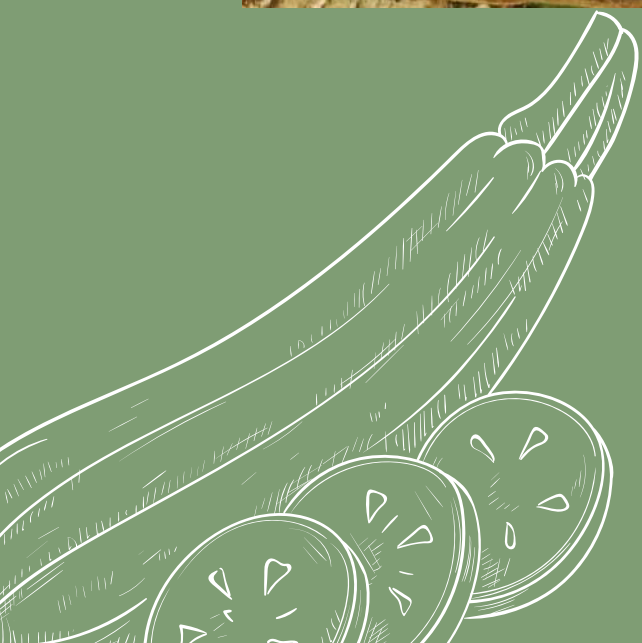


[WWW.AGRICOLAMIOS.COM](http://WWW.AGRICOLAMIOS.COM)



# Calabaza

Rica en calcio, hierro, zinc, vitamina A, B, C y antioxidantes, suave para el sistema digestivo y mantenimiento adecuado del nivel de colesterol.



[WWW.AGRICOLAMIOS.COM](http://WWW.AGRICOLAMIOS.COM)



# Cebolla

Rico en vitamina C, minerales, proteínas y potasio, además contiene propiedades antioxidantes. Contribuye al buen funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso.



Cada cultivo que siembres tiene requerimientos específicos, por lo que es importante conocer el tipo de sustrato que tu planta necesita para un crecimiento óptimo. **Estos son algunos de los sustratos más utilizados:**



**ASERRÍN**



**VERMICULITA**



**CORTEZA DE PINO**



**HUMUS DE LOMBRIZ**



**CÁSCARA DE ARROZ**



**TURBA**



**PERLITA**



**FIBRA DE COCO**

# Chile jalapeño



Contiene vitamina A que ayuda al buen funcionamiento del sistema inmune, al crecimiento celular y cuida la salud de la piel.

Vitaminas K, B-9 y minerales como calcio, potasio y fósforo que brinda protección contra la osteoporosis, várices y enfermedades cancerígenas.



# Chile poblano

Puede tener 6 veces más vitamina C que una naranja además de ser rico en antioxidantes, vitaminas A, B y E.

Acelera el metabolismo, tiene efectos antiinflamatorios y es un anticoagulante natural.

Es una buena fuente de hierro y potasio.





# Espinaca



Contiene vitamina A, C, E y folatos que ayudan a la formación normal de las células sanguíneas.

Es una buena fuente de potasio y hierro, aporta una buena cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal.



# Girasol gigante ornamental



Es una variedad de gran tamaño, con un diametro de hasta 30 cm y con un color de fondo amarillo intenso.

Tienen una gran capacidad decorativa y resaltan el lugar donde se encuentran, son un símbolo de positividad y vitalidad.

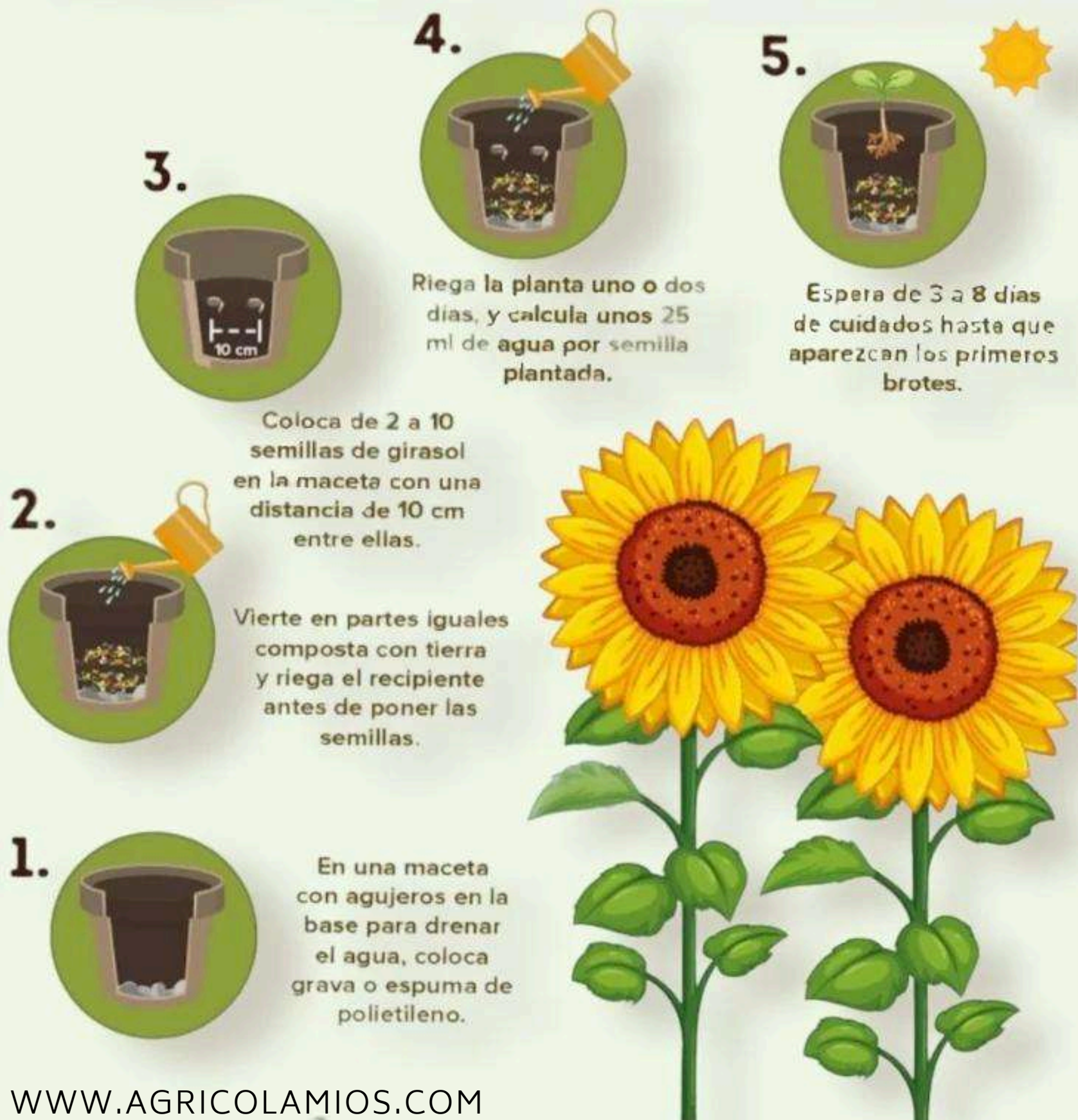
# Girasol ornamental



Es la clásica variedad de pétalos amarillos con un fondo oscuro de 10 a 15 cm de diámetro.

Aportan una explosión de color y luz por ser el principal punto focal con una gran capacidad decorativa.

# Como sembrar girasol en casa!!!





## Jitomate

ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE MINERALES COMO POTASIO Y MAGNESIO, EN VITAMINAS DESTACAN LA B1, B2, B5, VITAMINA C Y CAROTENOIDES, ÉSTAS ÚLTIMAS SON SUSTANCIAS QUE TIENEN CARÁCTER ANTIOXIDANTE.





# Lechuga

RICA EN VITAMINA A, B-9 Y C.  
MINERALES COMO POTASIO,  
CALCIO Y FÓSFORO.  
LA VITAMINA B-9 ES  
IMPORTANTE EN EL  
MANTENIMIENTO SALUDABLE  
DEL SISTEMA DIGESTIVO, PELO,  
PIEL, ARTICULACIONES Y OJOS.





## Maíz amarillo

ES UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA A, B, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES, IMPORTANTES PARA LA SALUD DE LA PIEL, EL SISTEMA DIGESTIVO Y LAS ARTICULACIONES, ADEMÁS DE QUE JUEGA UN ROL IMPORTANTE EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER Y LA DIABETES.





## Maíz blanco

ES UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA A, B, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES, IMPORTANTES PARA LA SALUD DE LA PIEL, EL SISTEMA DIGESTIVO Y LAS ARTICULACIONES, ADEMÁS DE QUE JUEGA UN ROL IMPORTANTE EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER Y LA DIABETES.





# Huerta en macetas



5 Lts.



Frutilla



Albahaca



Perejil



Rucula



Cebollin



Cebolla de verdeo



Cebolla



Lechuga



10 Lts.



Rabanito



Remolacha



Acelga



Espinaca



Nabo



Kale



Apio



Zanahoria



15 Lts.



Repollo



Chiles



Col de bruselas



Ajo



Tomate cherry



20 Lts.



Tomate



Arveja



Brócoli



Chaucha



Morrón



Coliflor



40 Lts.



Papa



Pepino



Calabacín



Berenjena



Puerro



Melon



Maiz



Calabaza



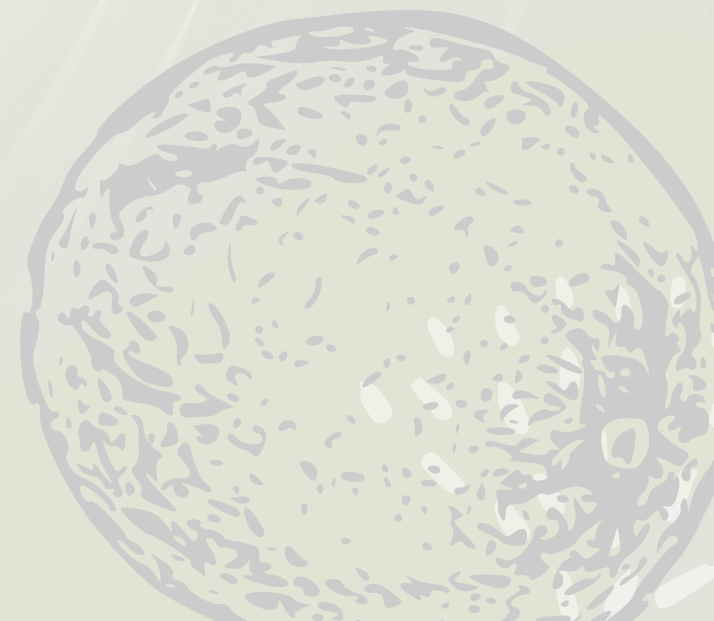
Sandia

# Melón



Aporta una cantidad apreciable de vitamina C que contribuye a la protección de las células, también contiene folatos, auxiliares en la formación normal de las células sanguíneas.

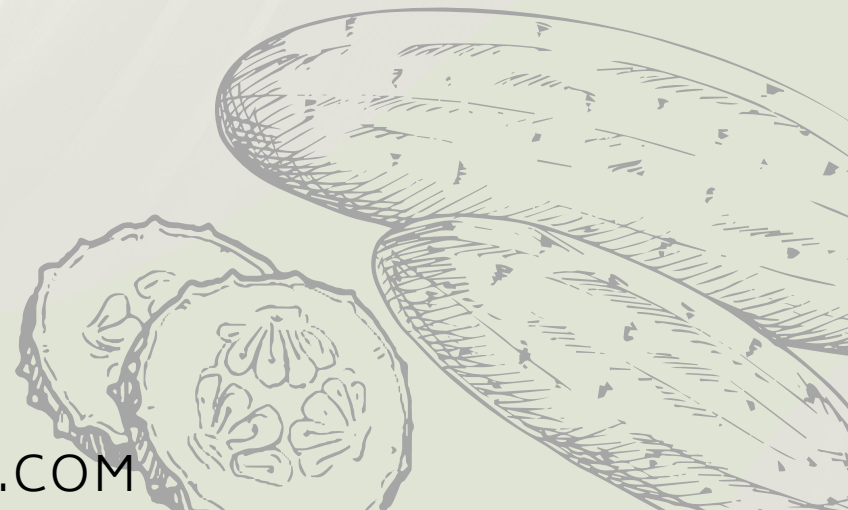
Contiene potasio que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y los muscular.



# Pepino



Es un alimento con bajo contenido de hidratos de carbono y abundante agua, el aporte vitamínico más elevado es el de vitamina C, contiene minerales como el potasio, fósforo, magnesio y hierro.



# Pepino blanco



Es un alimento con bajo contenido de hidratos de carbono y abundante agua, el aporte vitamínico más elevado es el de vitamina C, contiene minerales como el potasio, fósforo, magnesio y hierro.



# Rábano



Alimento con un bajo aporte calórico debido a su alto contenido en agua, su principal componente son las proteínas y la fibra.

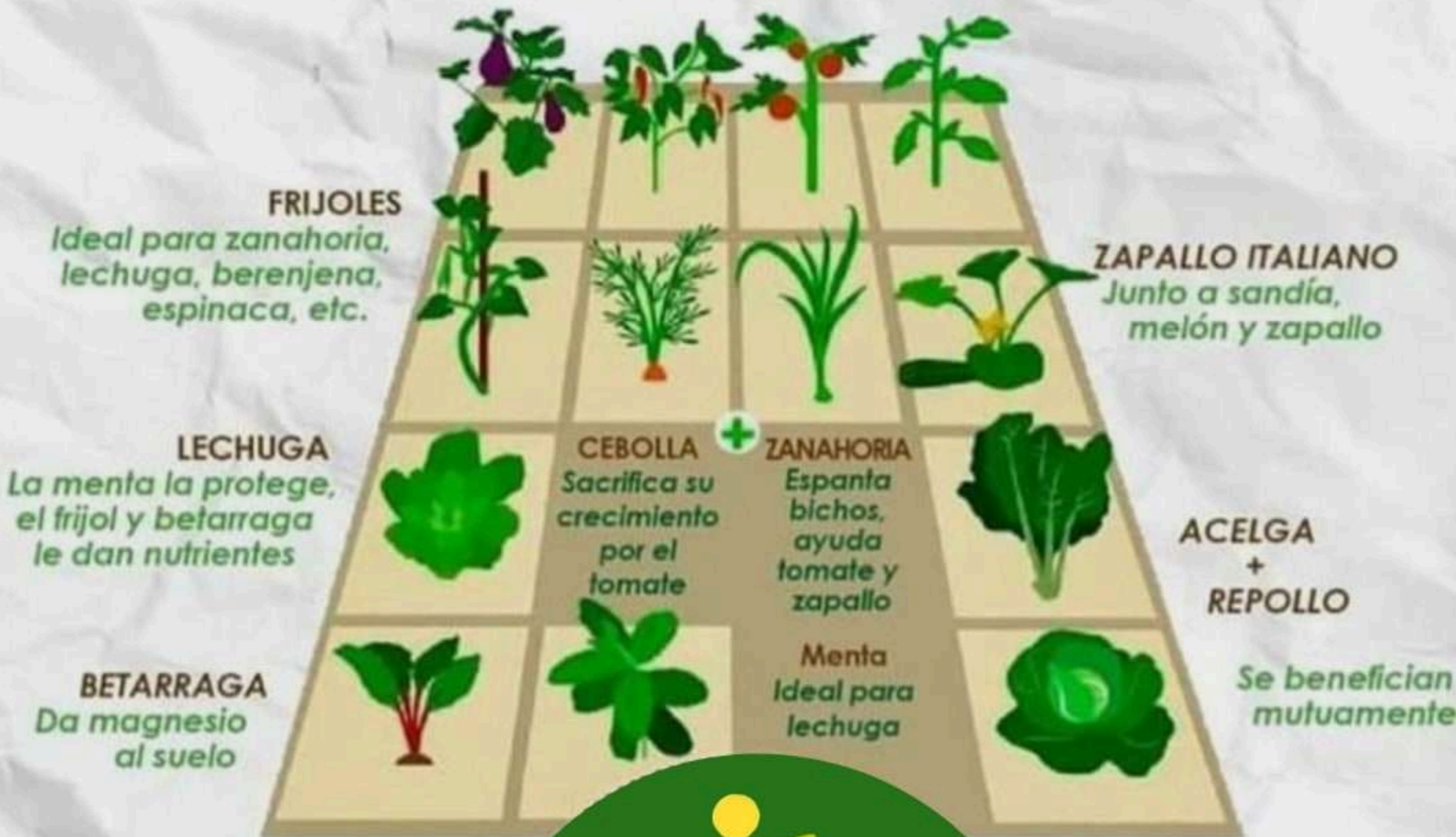
De su contenido vitamínico destaca la vitamina C y entre los minerales el hierro y el yodo.



# ¿CÓMO ASOCIAR LAS PLANTAS EN MI HUERTO?

Berenjena + Pimiento + Tomate + Albahaca

En conjunto, son resistentes, se protegen de insectos y plagas, cuidan sus frutos del sol y hasta mejoran el sabor de sus compañeras.

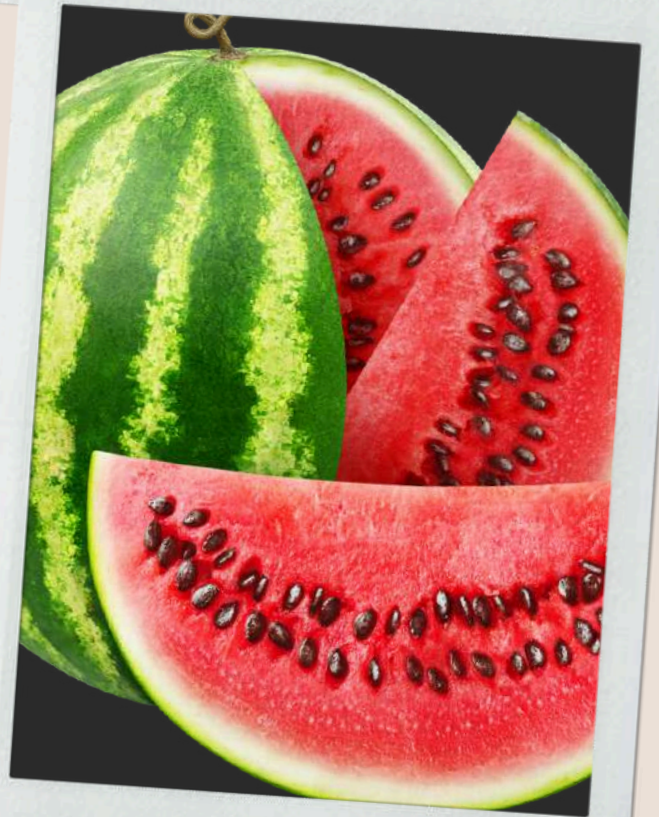


# Sandía

Tiene propiedades dietéticas y antioxidantes, puede proteger ante algunos tipos de cáncer y ayuda al corazón.

Favorece la buena circulación sanguínea y ayuda a reducir la presión arterial.

Contiene vitamina A y minerales como potasio y magnesio.



# Tomate milpero

**Contiene vitamina A, B-9, C y K.**

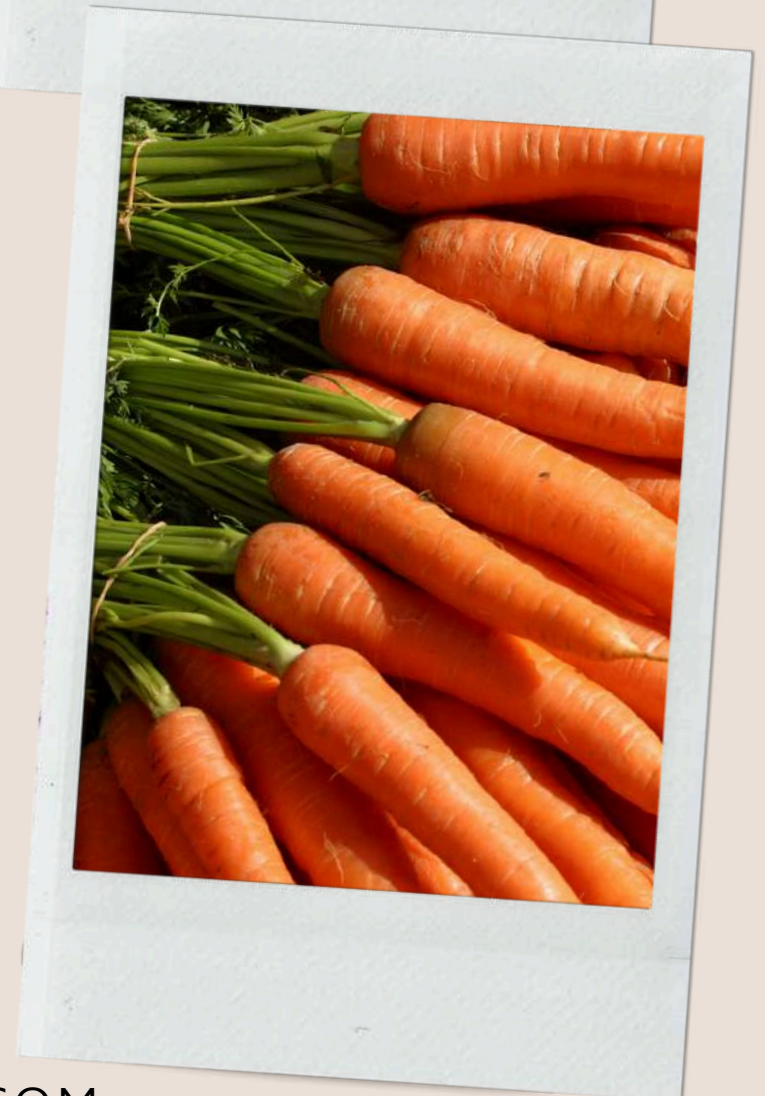
**Ayuda a combatir problemas de osteoporosis, de salud cerebral, vârices y enfermedades cancerígenas.**





# Zanahoria

**Contiene una buena cantidad de vitamina A la cual contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas, vitamina B y C así como minerales como el hierro, yodo y potasio.**






Judía - Alubia		■	■	■	■							
Lechuga	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maíz	■	■	■	■	■							■
Melón	■	■	■									■
Menta	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Nabiza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nabo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Orégano	■	■	■									■
Papa - Patata	■	■									■	■
Pepino	■	■	■	■	■							■
Perejil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Perifolio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pimiento	■	■	■									■
Puerro	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rabanito	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Remolacha	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Romero	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rúcula	■	■	■									■
Sandía	■	■	■	■	■							■
Tomate	■	■	■									■
Tomillo				■	■	■	■					
Zanahoria	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zapallito	■	■	■	■	■							■
Zapallo	■	■	■	■	■							■



 @AgricolaMiOs

 /AgricolaMiOs

 3324538126

 [www.agricolamios.com](http://www.agricolamios.com)