

Guía de comidas para la lombriz roja californiana

Tabla 1: Alimentos Seguros y Recomendados ● ✓

(Se pueden dar sin problemas, ayudan al equilibrio del compost)

Categoría	Ejemplos
Frutas y Verduras 🥬 🍎	- Plátano (sin pesticidas) ✓ - Manzana ✓ - Melocotón - Albaricoques - Pera - Uvas - Fresas ✓ - Melón ✓ - Sandía ✓ - Calabacín ✓ - Pepino ✓ - Maíz - Lechuga ✓ - Espinaca - Acelga - Zanahoria (mejor rallada) - Brócoli - Coliflor - Repollo (en pequeñas cantidades) - Pimiento - Remolacha - Tomate (moderación por acidez) - Mondas de patata (ni brotes ni partes verdes) - Aguacate (sin cáscara)
Otros Restos Vegetales 🍌 🌿	- Hojas secas trituradas - Paja - Cáscaras de maíz (picadas) - Hierba recién cortada (en poca cantidad) - Restos de poda de plantas (sin pesticidas)
Otros Alimentos Orgánicos 🍞 🍝	- Pan viejo (sin moho, pocas cantidades) - Avena - Arroz cocido (sin sal ni aceite) - Pasta cocida (sin salsas ni condimentos)
Estiércoles de Herbívoros 🐎 🐮	- De caballo - De burro - De conejos - De vacas - De ovejas

♥ Alimentos que más les gustan y comen rápido

(Son sus favoritos y desaparecen enseguida en la compostera)

✅ **Plátano, Sandía, Melón, Fresas, Pepino, Calabacín, Manzana, Lechuga**

Tabla 2: Alimentos con Restricciones ⚠️

(Deben administrarse con moderación para evitar problemas)

Categoría	Ejemplos
Frutas Ácidas 🍊 ⚠️	- Naranjas - Limones - Mandarinas - Piña - Kiwis - Uvas cítricas <i>(pueden acidificar el sustrato, dar en pequeñas cantidades)</i>
Verduras Fuertes 🍅 ⚠️	- Cebolla y ajo <i>(pueden irritar y alterar el pH)</i> - Repollo en exceso <i>(fermenta y genera gases)</i> - Tomate en exceso <i>(por su acidez)</i>
Otros Alimentos ☕ 🍳 ⚠️	- Cáscaras de huevo trituradas <i>(deben estar bien secas y molidas, aportan calcio)</i> - Café molido y filtros de café <i>(buena fuente de alimento, pero acidifica en exceso)</i> - Bolsitas de té <i>(sin grapas ni etiquetas)</i> - Papel y cartón <i>(sin tinta ni pegamento, ayuda a equilibrar la humedad)</i>

Tabla 3: Alimentos Prohibidos 🚫

(No se deben dar nunca, pueden ser tóxicos o atraer plagas)

Categoría	Ejemplos
De Origen Animal 🍖 🚫	- Carne (<i>de cualquier tipo</i>) - Pescado - Lácteos (<i>queso, leche, yogur</i>) - Huesos - Mantequilla
Cocinados con Grasas, Sal o Especies 🍳 🚫	- Comida frita - Salsas - Sopas con condimentos - Alimentos procesados
Picantes o Irritantes 🌶️ 🚫	- Chiles / Ají - Pimienta - Jengibre
Otros Materiales Peligrosos 🔴 🚫	- Pan con moho - Heces de animales carnívoros (<i>pueden contener parásitos</i>) - Plásticos, metales, vidrios o cualquier material no orgánico - Productos con químicos o pesticidas - Huesos de frutas duras (<i>aguacate, melocotón, cereza</i>)

♦ **Consejos Adicionales para Alimentar a las Lombrices**

- ✓ **Trocear los alimentos** antes de agregarlos al compost para acelerar su descomposición.
- ✓ **Evitar excesos** de cualquier alimento para no alterar el equilibrio del vermicompost.
- ✓ Hacer **pruebas antes de añadir grandes cantidades** de nuevos alimentos.
- ✓ **Controlar la humedad** agregando papel, cartón o hojas secas si es necesario.
- ✓ **Observar a las lombrices** para notar sus preferencias y ajustar su alimentación.