

Manual de iniciación

# Huerto Casero

Una guía para producir alimentos saludables



Con este manual de iniciación al huerto casero pretendemos que puedan obtener los conocimientos básicos para aventurarse en esta asombrosa tarea de cultivar alimentos.

De esta manera, esperamos que puedan transitar hacia estilos de vida saludables y gozar del tan anhelado bienestar personal, familiar y comunitario.

# ÍNDICE

¿Por qué tener un huerto en casa? .....	1
¿Cómo construir un huerto?.....	2
¿Qué materiales necesitamos?.....	5
¿Qué sembrar en el huerto?.....	6
¿Cómo sembrar en el huerto?.....	10
¿Cuándo sembrar en el huerto?.....	14
¿Cómo mantener el huerto?.....	16
¿Cómo hacer composta?.....	20



# ¿POR QUÉ TENER UN HUERTO EN CASA?

En nuestro huerto producimos alimentos sanos libres de contaminantes.

Producimos alimentos a bajo costo con alto contenido de vitaminas y minerales.

Con la implementación de huerto se contribuye a la economía familiar.

Contribuimos a la seguridad y la soberanía alimentaria de las familias.

Es una forma muy práctica e indispensable para cubrir y satisfacer necesidades alimentarias en nuestro hogar.

Nos permite tener la diversidad y disponibilidad de alimentos más nutritivos tales como vegetales y frutas frescas.

Es una manera cuidadosa e higiénica para mantener una mejor calidad en la nutrición y salud de nuestro organismo.

Los vegetales y frutas que se llegan a plantar en un huerto familiar son aún más nutritivos y tienen un mejor sabor.

Se recomienda tener un huerto familiar para asegurar la alimentación ante cualquier desastre natural.

Ayuda a mejorar nuestro ecosistema y crea un mejor ambiente en el hogar.

Es una actividad recreativa para fomentar la convivencia familiar y comunitaria.



# ¿CÓMO CONSTRUIR UN HUERTO?

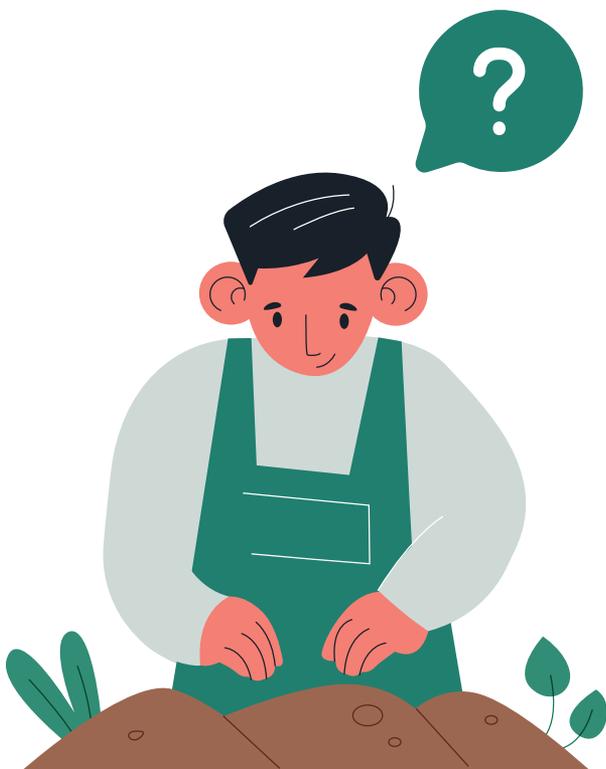
Construir un huerto es una experiencia muy gratificante, sobre todo si la realizamos de forma colectiva con nuestra familia o en grupo con nuestros compañeros. Para construir un huerto debemos conocer algunos aspectos para iniciar esta aventura, es importante preguntarse:

**¿qué alimentos quiero sembrar?**

**¿con qué espacio cuento?**

**¿qué materiales tengo y cuáles necesito?**

**¿qué tiempo tengo disponible?**



# PASOS PARA CONSTRUIR UN HUERTO FAMILIAR

**1** Elegir un lugar con luz solar, ventilación y suficiente profundidad de tierra.

**2** Preparar las herramientas necesarias, como una pala, regadera, guantes y más.

**3** Trazar la cama de cultivo en el espacio seleccionado.

**4** Preparar el sustrato, que puede ser composta, estiércol o una mezcla de restos de plantas.

**5** Elegir las semillas o las plantas que se transplantarán.

**6** Sembrar las semillas o trasplantar las plantas.

**7** Abonar las plantas al menos dos veces en el ciclo de producción.



## Diseño del huerto



Para que el huerto crezca bien, es importante que la tierra esté suelta y no compactada. También es importante que el riego sea profundo y no se moje las hojas.



Si se cultivan plantas en macetas, es recomendable que tengan entre 15 y 30 centímetros de profundidad.



Es recomendable tener un espacio designado para elaborar composta.



Si se cultivan plantas en un huerto urbano, es importante tener paciencia e ir introduciendo plantaciones más avanzadas con el tiempo.

Elaborar una bitácora para anotar periódicamente los tiempos de germinación, crecimiento, floración, desarrollo y maduración, incidencia de plagas y enfermedades.



# ¿QUÉ MATERIALES NECESITAMOS?

Para empezar un huerto en casa necesitamos herramientas básicas de jardinería (tijeras, palitas, macetas, regadera, etc). Cada vez que nuestras condiciones económicas nos lo permitan, podremos ir incorporando herramientas más tecnificadas de agricultura tradicional (palas, azadón, bieldo, carretilla, etc). Lo ideal es que podemos usar algunos materiales que ya tengamos en casa (tablas, hierros, láminas, cuerdas, botellas, etc.). Además, necesitaremos sustratos (tierra y abono), semillas que de preferencia sean criollas (nativas), adaptadas a la región y libres de agrotóxicos.

## HERRAMIENTAS





## Aromáticas

Son plantas que se caracterizan por contener sustancias que generan fuertes aromas. Las plantas aromáticas son fáciles de cultivar (incluso en macetas), ocupan poco espacio y son útiles en la cocina.

Algunas plantas aromáticas que podemos integrar al huerto son: albahaca, orégano, lavanda, menta, cedrón, hierbabuena, toronjil, romero, hinojo, citronela, anís, entre otras.



Lavanda



Albahaca



Romero

## Medicinales

Se denomina plantas medicinales a aquellas que pueden utilizarse enteras o por partes específicas (hojas, flores, frutos, cortezas, tallos o raíces), para tratar enfermedades en las personas.

Algunas plantas medicinales que se pueden cultivar en el huerto son: maguey morado, pronto alivio, caléndula, sábila, diente de león, manzanilla, perejil, zacate limón, ruda, salvia, insulina, damiana, entre otras.



Perejil



Zacate limón



Manzanilla

## Tipos de cultivos con requerimientos nutricionales

De acuerdo con los requerimientos nutricionales que tienen las hortalizas, estas se pueden agrupar en cultivos exigentes, medianamente exigentes y poco exigentes. Esta clasificación es relevante al momento del diseño, pero también es importante para saber con qué tipo de cultivo empezar nuestro huerto.

Poco exigentes	Medianamente exigentes	Muy exigentes
Se conforman con cantidades reducidas de composta. En general, les sirven las aportaciones hechas a cultivos anteriores.	Requieren aportaciones medias a altas de estiércol o composta, pero bastante descompuesta para su pronta asimilación.	Necesitan siempre aportaciones abundantes de estiércol o composta, aunque sea parcialmente descompuesta.
Tomate	Acelga	Lechuga
Chile	Rábano	Perejil
Papa	Zanahoria	Cilantro
Pepino	Betabel	Cebollín
Melón	Chicharos	Cebolla
Calabaza	Coliflor	Ajo
Maíz	Brócoli	Apio
		Espinaca

## Cultivos de clima cálido

Se consideran climas cálidos aquellos en los que se presentan temperaturas anuales (superiores a 18 °C) y en los que no existen variaciones estacionales; son climas cálidos el trópico húmedo, tropical seco y ecuatorial.

### Cultivos de clima cálido

Tomate  
Lechuga  
Chile  
Berenjena  
Pepino  
Melón  
Calabaza  
Apio  
Frijol  
Rábanos

## Cultivos de clima templado

Los climas templados se caracterizan por tener estaciones casi bien marcadas y temperaturas medias anuales que rondan los 15 °C. Todas las hortalizas se pueden cultivar en los climas templados, teniendo en cuenta que unas pueden darse mejor que otras en función de las condiciones climáticas de cada época del año.

### Cultivos de clima templado

Acelga  
Ajo  
Rábano  
Coliflor  
Brócoli  
Zanahoria  
Betabel  
Sandía  
Maíz

# ¿CÓMO SEMBRAR EN EL HUERTO?

## Tipos de siembra

Los tipos de siembra en un huerto pueden ser directa o indirecta. La siembra directa se realiza en el lugar donde las plantas permanecerán hasta la cosecha. La siembra indirecta se realiza en almácigos y luego se trasplantan.

Para asegurar un mejor desarrollo de la planta es recomendable poner de 2 a 3 semillas y a una profundidad de tres veces el grosor de la semilla.

## Siembra directa

La siembra directa consiste en poner la semilla en el lugar donde se desarrollará totalmente hasta la cosecha.



## Siembra indirecta

Consiste en poner la semilla en un contenedor para su germinación y posteriormente será trasplantado para su desarrollo y cosecha.



# ¿CÓMO ELABORAR UNA CAMA DE CULTIVO?

1

Trace y marque con estacas e hilo de rafia, una superficie para la elaboración de la cama sembrera de 1m de ancho por 3m de largo.

2

Retire el pasto y las hierbas del área marcada.

3

Comience a excavar el suelo a una profundidad de 30 cm para suavizar la tierra; después con un pico ablándelo poco a poco.

4

Con un rastrillo saque los terrones grandes que no se lograron triturar completamente, así como las piedras de dimensiones grandes.

5

Una vez realizada la excavación y suavizada la tierra agregue una capa de tierra vegetal o composta hasta una altura mínima de 15 cm arriba del nivel del suelo.

6

Nivele uniformemente con un rastrillo la tierra o la composta vertida en la cama, para que esté completamente cubierta; posteriormente, rodeela con madera de manera.

7

Riegue la cama y agregue un poco más de composta madura, puede cubrir con paja u hojarasca para mantener la humedad y evitar la erosión por la lluvia y el viento.



## Asociaciones de cultivo

En nuestro huerto es importante combinar la siembra de diferentes plantas como hortalizas, plantas medicinales, aromáticas y/o árboles frutales para establecer unas relaciones benéficas entre las especies.

Las necesidades de cada uno de los cultivos asociados son distintas, por lo que se minimiza la competencia de las plantas que crecen juntas y la propagación de plagas y enfermedades.

### Algunos consejos útiles para la asociación de cultivos.



Combinar cultivos que tengan diferente velocidad de crecimiento: si plantamos un cultivo rápido (lechuga) en el espacio libre que hay hasta que crece el cultivo más lento (col), aprovechamos el espacio y apenas hay competencia entre ellos.



Las plantas de la misma familia suelen ser incompatibles en una asociación de cultivos, por lo que debemos evitar cultivarlas juntas. Como ejemplo: cucurbitáceas (sandía, melón, calabaza, calabacín, pepino), leguminosas (habas, chícharos, frijoles) o solanáceas (berenjena, tomate, chile).



Asociar el cultivo de frutas y hortalizas con plantas florales y aromáticas, que alejan las plagas o atraigan insectos benéficos que favorecen el control biológico.



Uno de los mejores ejemplos de asociaciones es la milpa que combina el maíz, el frijol y la calabaza, principalmente, además de otras como los chiles, etc.

## Ventajas de asociar los cultivos



Protección contra plagas y enfermedades: reduce el riesgo de pérdida total de la cosecha.



Mayor diversidad biológica: se favorece la polinización cruzada entre especies.



Mejora la estructura del suelo: se facilita la absorción de agua y nutrientes.



Mayor producción de alimentos: se puede cultivar una mayor variedad de alimentos en el mismo espacio.



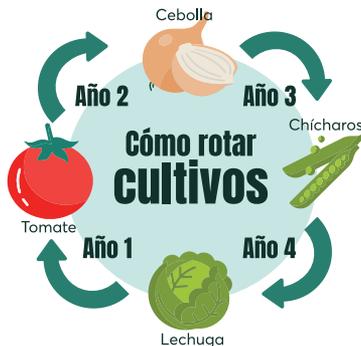
Mayor aprovechamiento del espacio



Mejora la calidad del producto.

## Rotación de cultivos

La rotación de cultivos es una práctica agrícola que busca aumentar la productividad y optimizar el uso de recursos, alternando diferentes tipos de cultivos en el mismo suelo. Su utilización contribuye a reducir el "desgaste nutricional" de los suelos, ya que permite que éste se recupere después de cada ciclo de siembra. La rotación de cultivos no sólo resuelve problemas de insectos y plagas, sino también es una solución económicamente viable para conservar el componente nutricional de los suelos.



# ¿CUÁNDO SEMBRAR EN EL HUERTO?

Para plantar en el huerto es muy importante que respetemos los ciclos biológicos de las hortalizas, ya que de lo contrario lo más probable es que acabemos gastando dinero y tiempo en vano. Para evitar esto, es necesario conocer la mejor época para sembrar las semillas.

## Según calendario lunar de siembra

La luna influye en la agricultura; las distintas fases lunares tiene incidencia en las distintas fases lunares en la germinación, crecimiento y madurez de los cultivos. Por ello es de vital importancia tomar en cuenta el calendario lunar, que nos ayudará a identificar cuáles son los mejores tiempos para realizar ciertas actividades agrícolas.

Luna nueva	Creciente	Luna llena	Menguante
			
La savia se concentra en la raíz	La savia comienza a moverse hacia arriba	La savia se concentra en tallos u hojas	La savia se dirige hacia la raíz

## Cultivos relacionados con el calendario lunar y época de siembra.

	Nombre común	Familia	Tipo de siembra	Distancia de siembras entre plantas	Periodo de siembra
1	Acelga	Amaranthaceae	Indirecta	30cm	Oct a Mar
2	Ajo	Liliaceae	Directa	15cm	Mar a May
3	Apio	Apiaceae	Indirecta	20cm	Sep a Mar
4	Berenjena	Solanaceae	Indirecta	40cm	Mar a Jun
5	Betabel	Amaranthaceae	Directa	20cm	Oct a Feb
6	Brócoli	Brassicaceae	Indirecta	40cm	Oct a Feb
7	Calabaza	Cucurbitaceae	Directa	100cm	Feb a May
8	Caléndula	Asteraceae	Directa	30cm	Mar a Jul
9	Cebolla	Liliaceae	Indirecta	20cm	Todo el año
10	Chile	Solanaceae	Indirecta	100cm	May a Jul
11	Epazote	Amaranthaceae	Directa	Al voleo	Todo el año
12	Espinaca	Amaranthaceae	Indirecta	30cm	Oct a Feb
13	Frijol de guía	Fabaceae	Directa	30cm	May a Jul
14	Girasol	Asteraceae	Directa	40cm	Mar a Jul
15	Jícama	Fabaceae	Directa	30cm	Marzo
16	Jitomate	Solanaceae	Indirecta	40cm	Marzo
17	Lechuga	Asteraceae	Indirecta	30cm	Oct a Feb
18	Maíz	Poaceae	Directa	50cm	Mayo
19	Pepino	Cucurbitaceae	Directa	30cm	Marzo
20	Perejil	Apiaceae	Indirecta	20cm	Todo el año
21	Pimiento	Solanaceae	Indirecta	40cm	Marzo
22	Rábano	Brassicaceae	Directa	Al voleo	Todo el año
23	Tomate cáscara	Solanaceae	Indirecta	40cm	Julio
24	Zanahoria	Apiaceae	Directa	20cm	Oct a Abr

# ¿CÓMO MANTENER EL HUERTO?

## **Actividades culturales del huerto**

Una vez construido nuestro huerto es necesario mantenerlo, sacándole el mayor provecho y rendimiento a nuestras hortalizas. Esto pudiera parecer complicado, pero no lo es, sólo necesitamos aprender o recordar ciertos conceptos básicos sobre las necesidades de las plantas, el riego, control de plagas, enfermedades, limpieza y abono orgánico. Por eso aquí proponemos algunas prácticas agroecológicas para que nuestros huertos estén saludables.

### **Riego:**

Ayuda a que las plantas crezcan de forma saludable y a que estén bien hidratadas.

### **Abono orgánico:**

Aporta los elementos necesarios para el crecimiento de las plantas.

### **Control de hierbas:**

Las hierbas compiten con las plantas por el agua, la luz y los nutrientes.

### **Poda:**

Ayuda a que las plantas tengan una estructura adecuada para soportar el peso, estimula el crecimiento de brotes y controla las enfermedades.

### **Control de plagas:**

Evita que las enfermedades afecten a las plantas y disminuyan la producción.

### **Aporque:**

Cubre las raíces, ayuda a que se conserven protegidas y mejor desarrolladas.

**Tutorado:**

Ayuda a que las plantas tengan una estructura adecuada para soportar el peso de los frutos.

**Acolchado:**

Una cobertura de hojarasca o rastrojo en el suelo conserva la humedad, evita la erosión y fertiliza el suelo al descomponerse.

# REPELENTES NATURALES PARA EL CONTROL DE PLAGAS

## Repelente natural M5

Sirve para repeler insectos en todo tipo de plantación.

Ingredientes para 20 litros:

Balde de 20 L

20 L de agua

1 kg de chile habanero

4 cabezas de ajo

2 cebollas blancas

1 kg de hierbas aromáticas (orégano, ruda, albahaca)

1/2kg de jengibre

600 ml de alcohol

500 ml de vinagre

## Elaboración:

Machacar el chile habanero, hierbas aromáticas, ajo, cebolla, jengibre.

Colocar en el balde con 15 L de agua.

Agregar el alcohol y el vinagre, mezclar y agregar los 5 L restantes de agua.

Tapar y dejar reposar por 15 días.

## Aplicación:

Por cada litro son 1/2 litro de preparado, fumigar de manera foliar en las mañanas o tardes.

El repelente M5 puede causar irritación por los ingredientes utilizados, usar guantes y protección en ojos y piel.

## **Jabón potásico**

Sirve para controlar insectos de cuerpo blando como pulgones y cochinillas.

Ingredientes:

Jabón potásico.

1 L de agua.

Recipiente.

## **Elaboración**

Disolver 25 g de jabón en 200 ml de agua

Agregar hasta completar 1 litro en un recipiente y resolver hasta que quede bien disuelto.

## **Aplicación**

Aplicar con un aspersor en toda la planta cada 3 días hasta reducir la plaga.

# ¿CÓMO HACER UNA COMPOSTA?

## Separa tus residuos y obtén abono

El reciclaje de residuos orgánicos es fundamental para producir abonos. Si separamos correctamente los residuos de carácter orgánico (restos de cosechas y poda, cáscaras de verduras, frutas y huevo, etc.) podremos hacer compostaje.

## Algunos pasos para hacer compostaje:



Hacer un hoyo de 1m por 1m y de 30 a 50cm de profundidad o más (en la tierra), también puedes utilizar un contenedor de madera o plástico (siempre con hoyitos o pequeñas rendijas para que se ventile).



Coloca en el fondo una capa de aserrín o ramitas y luego una capa de hojarasca.



Después coloca residuos orgánicos como cáscaras de fruta, verduras, huevo, residuos de café; o bien restos de poda o cosecha del huerto.



Coloca una delgada capa de tierra cubriendo los residuos orgánicos.



Cubre los residuos con otra capa de hojarasca y repite las capas hasta llenar el contenedor.



La composta estará lista después de 6 u 8 semanas, antes de usarla debes cernirla y los residuos más grandes volverlos a incorporar a la composta.



Hay que revisar que la composta siempre permanezca húmeda agregando un poco de agua sobre todo en la temporada de calor.



**SEMABICCE**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
DE CAMPECHE

**GOBIERNO  
DE TODOS**