



# La Huerta Casera

Recomendaciones para la siembra y cultivo









# Presentación

Esta es una guía construida por Fundestar para aportar a las familias conocimientos en la realización de una Huerta Casera con el objetivo de contribuir a la generación de ingresos de las familias y sentar las bases para la producción de cultivos de la agricultura familiar y la implementación de prácticas agrícolas sostenibles, mediante la capacitación de 22 familias del Programa Mil Días para cambiar el Mundo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF- en el departamento de Cundinamarca.

# Contenido

	Pág
Cultivando Mi Huerta	5
Creando el Plan de Cultivos	7
Escogiendo el Terreno	11
Proteja su Huerta	14
Cuándo empezar a Transplantar	17
Mini Huerto	19

# Cultivando mi Huerta

Las huertas caseras son pequeños espacios en el hogar (balcón, terraza, jardín) que albergan tierra en la que se pueden cultivar hortalizas y leguminosas. Se necesitan pocas herramientas y materiales para llevarlas a cabo.

Una huerta es importante porque se pueden sembrar, cultivar y recolectar hortalizas, frutas y verduras, indispensables y útiles para el ser humano. Tener una huerta, trae ventajas para el ecosistema, porque mientras más plantas hay en el ambiente, mayores niveles de oxígeno se producirán como consecuencia de la tenencia de ellas.

Cultivar una huerta en casa, fortalece la integración familiar, porque niños, niñas, adolescentes y adultos pueden participar en su creación.



# Alimentos sanos para mi familia

Los alimentos cultivados en una huerta pueden ser de mayor calidad, más nutritivos, más sanos, sabrosos y con mejor aroma, siempre y cuando se evite el uso indiscriminado de plaguicidas y materiales industriales y se utilicen fertilizantes o abono de origen natural.

Las ventajas que ofrece son la disponibilidad de alimentos sanos y nutritivos y un ahorro al producirlos en espacios propios de la familia.





# Creando el Plan de Cultivos

Para crear el plan de cultivos debes resolver las siguientes preguntas:

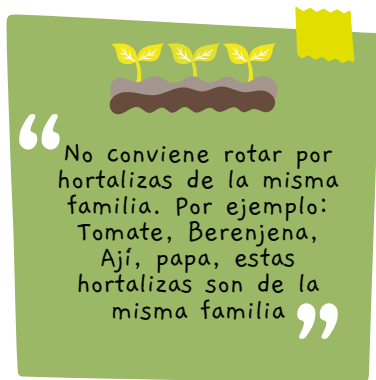
- ¿Cuáles son las hortalizas que crecen mejor en la zona?
- ¿Cuál es la época de siembra y de cosecha de cada una?
- ¿Cuáles son las hortalizas que les gustaría cultivar?
- ¿Cuánto se quiere producir de cada hortaliza?
- ¿Sólo para la familia? ¿Para vender?

Como bien lo sabemos, no todas las hortalizas son de la misma época, además es necesario conocer el clima de su localidad y tener en cuenta que hay cultivos que ocupan más espacio, hay hortalizas más fáciles de cultivar que otras y éstas son las más indicadas para comenzar.



## 1. Rotación de Cultivos

Para hacer rotación de cultivos debes cambiar el tipo de hortalizas cada temporada, así evitas que se gasten siempre los mismos nutrientes del suelo, y que aparezcan muchas malezas, plagas y enfermedades.



“ No conviene rotar por hortalizas de la misma familia. Por ejemplo: Tomate, Berenjena, Ají, papa, estas hortalizas son de la misma familia ”

## 2. Siembra intercalada

Es el cultivo de dos o más especies en hileras alternas, logrando así un mejor aprovechamiento de la tierra y de los nutrientes del suelo y mejor control de malezas.



“ **NOTA**  
Puedes intercalar hortalizas con guías y hortalizas de baja altura



### 3. Siembra escalonada

Hay hortalizas que se pueden sembrar varias veces al año. Con ellas se puede realizar siembras en distintas fechas. No es necesario con especies que se conservan bien por largo tiempo, como zapallo, cebolla, papa y ajo.

#### NOTA

Por ejemplo, pueden sembrar a intervalos convenientes (30 días) las siguientes hortalizas: lechuga, acelga, rabanito.

### 4. Cultivos asociados

Es la siembra de dos o más cultivos que se ayudan mutuamente. Por ejemplo el frijol de enredadera con maíz, en el cual la caña del maíz sirve de soporte productivo para el frijol.

“

Ejemplo: Cultivo de porte bajo y rápido crecimiento y otro de desarrollo inicial lento (soya con hortalizas).

”

Para mantener activo el semillero es importante estar pendiente de los tiempos de:

- Siembra
- Trasplante
- Cosecha

**Nota**

Si quiere que su huerta dure, siempre mantenga botellas de semillero



# Escogiendo el terreno

Para elegir el terreno indicado

- Lo más cerca de la casa, para evitar robos.
- Cerca de una fuente de agua no contaminada, para regar.
- ¡Sol! (Proteger la huerta de horas con mucho sol).
- Con árboles intercalados a larga distancia.
- Drenaje o canal de salida para que el exceso de agua no inunde la huerta o al vecino.
- Sendero para circular y no pisar la siembra.

## El suelo es algo vivo

En el suelo encontramos microorganismos, los cuales se encargan de transformar los componentes orgánicos e inorgánicos que se le incorporan. Es importante aprender a cuidar el suelo y devolverle los nutrientes que le sacamos con la cosecha.

# ¿Cómo cuidar el suelo?

Para cuidar el suelo utiliza materia orgánica, la cual aumenta la capacidad de los suelos arenosos de retener agua, ablanda los suelos pesados (arcillosos) y sirve de alimento a los organismos del suelo.

## Abono orgánico o compost

El abono orgánico se puede preparar en la huerta. Lo que se necesita es fácil de conseguir: residuos de cocina, restos vegetales y estiércol de animales.

Para preparar el abono orgánico **NO** se debe usar:

- Excremento de gatos o perros, pueden contener enfermedades.
- Malezas con semillas y plantas enfermas.
- Plantas tóxicas o con herbicidas (como hojas de eucaliptus, hojas de nogal y nueces) que impiden el crecimiento de otras plantas.
- Plantas venenosas.
- Vidrios, metales y plásticos no se descomponen.
- Restos de grasas y carnes. (Se descomponen muy lentamente y producen mucho olor).

# Realice una pila de abono orgánico

1. Aflojar el suelo  
30 a 60 cm. de  
profundidad

4. Espolvorear una  
pequeña cantidad  
de cenizas o cal  
para evitar olores.



2. Colocar la  
primera cama con  
paja o tallos secos,  
en trozos

5. La siguiente  
cama se hace con  
estiércol o guano  
fresco de  
animales.

3. Agregar  
una cama con restos  
de cocina y  
plantas verdes.



“

## NOTA

Con una buena cantidad  
de estiércol, restos de  
cocina y restos vegetales,  
ya se puede preparar el  
abono orgánico

6. Luego otra con  
tierra. Se debe  
regar toda  
la pila.

7. Este proceso se  
realiza varias  
veces hasta  
formar una pila de  
aproximadamente  
un metro de altura

# Proteja su Huerta

## 1- Cercado de la huerta

Ahora se deberá hacer una cerca para protegerla de los animales y también de los robos.

## 2- Limpieza del terreno

Hay que limpiar bien el terreno. Se debe eliminar: árboles y arbustos, ramitas finas, las hierbas, hojas, tarros, vidrios, huesos, botellas y piedras grandes, deben ser colocados en una parte separada de la huerta.

- Hay buena aireación.
- Los microorganismos se desarrollan bien
- La lluvia y el agua de riego entran fácilmente.
- Las plantas aprovechan bien los nutrientes.
- Las raíces crecen mejor.

**¡Tenga en cuenta!**





## Organice las camas altas

Se marcan franjas de 1 mt. de ancho y no más de 15 mt de largo dejando un pasillo de 1/2 mt, entre ellos. Si la pendiente lo permite, hay que hacer las franjas de norte a sur.



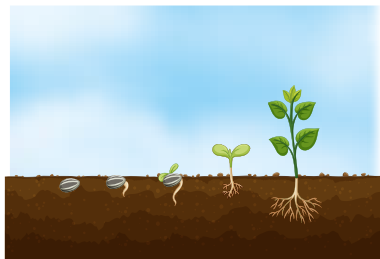
Algunas hortalizas se multiplican por semilla y otras a través de partes vegetativas (hijuelos, bulbos, tallos u otras partes de la planta).

Para producir semillas en la Huerta debe extraer las semillas de los frutos o de las plantas se selecciona la mejor planta, la mejor flor o el mejor fruto. Se extraen las semillas del centro si es un fruto se sacan suavemente y se lavan con agua limpia para eliminar restos de pulpa o tierra. Luego coloque las semillas sobre papel periódico, dejelas secar a la sombra por 2-3 días. Finalmente se llevan al semillero o se almacenan en bolsas de papel por corto tiempo; en frascos de vidrio por periodos largos. Si las semillas se van a comprar, elijalas en envases cerrados y con etiqueta.

# Siembra las semillas

**Siembra directa:** Las semillas se colocan directamente en el terreno definitivo donde crecerán. Este método se usa para hortalizas con semillas grandes que sean resistentes a las variaciones del clima.

Ejemplo: zanahoria, cilantro, rabano.



**Almácigo y trasplante:** Se usa este método cuando la semilla es muy pequeña y necesita cuidados especiales para germinar: lechuga, coliflor, tomate. El almácigo se puede hacer en cajones de fruta, envases de plástico, latas usadas, macetas, etc.

A terminar de sembrar debe regar inmediatamente, los riegos deben ser una lluvia muy fina para no desenterrar las semillas ni las plantitas que van naciendo.



# Cuándo empezar a Trasplantar

Si ya han pasado 30 a 40 días desde la siembra de los semilleros y las plantitas tienen 4 a 5 hojas y están firmes, entonces se puede realizar el trasplante. Trasplantar significa sacar las plantitas del semillero y colocarlas en el lugar definitivo de la huerta donde seguirán creciendo hasta la cosecha.

Para hacer el transplante saque las plantitas con una pala pequeña o cuchara. Con mucho cuidado, separarlas una a una y colocarlas en un paño o papel húmedo.

Sobre las camas altas hacer agujeros en hileras. Las plantitas se colocan en el agujero con toda la base de tierra, afirmar el suelo con las manos para que las raíces tomen contacto con la tierra. Riegue el cultivo.

# Plantas con raíz desnuda

1. Hacer agujeros al costado del surco con una herramienta.
2. Introducir la plantita tomándola de los extremos de las hojas. Las raíces deben quedar bien extendidas.
3. La plantita debe quedar enterrada un poco, por debajo de como estaba en el semillero.
4. Afirmar la tierra alrededor de la plantita, pero suavemente para no dañar las raíces.

## Propagación Vegetativa

Algunas hortalizas se pueden multiplicar plantando partes vivas de la misma planta:  
Esparrago: Se multiplica por raíces o arañas.

Ajo: Se multiplica por dientes o bulbos.

Alcachofa: Se multiplica por sus hijuelos.

Frutilla o fresa: Por estolones.

Pepino dulce: Por ramitas o esquejes.



# Mini Huerto

Muchas personas que tienen poco espacio en casa piensan que no pueden cultivar sus propios alimentos. Pero esto no es tan así, aunque sea una pequeña parte de los alimentos se puede cultivar en casa hay muchas soluciones para espacios reducidos.

Cultivar parte de nuestros alimentos contribuye a bajar la huella de carbono del hogar y obtenemos alimentos limpios sin pesticidas, además es terapéutico y ayuda a entretener a los más pequeños.

El sistema es simple. Se traza el metro cuadrado en el suelo, o se fabrica un cajón de un metro cuadrado y luego se divide en cuadrados iguales de 25 cm por lado. Dentro de cada cuadrado ira una verdura u hortaliza diferente.

Los alimentos más aconsejables para cultivar con este sistema son:

- Plantas pequeñas: rábano, zanahoria, cebolla, espinaca, remolacha, lechuga y salsa.
- Plantas grandes: col, brócoli, coliflor, berenjena y pimientos.
- Plantas verticales: tomate, pepino, judías verdes, guisantes y frijoles.

Los materiales para construir esta huerta son madera, cañas, tubos de hierro o cobre, evitar los plásticos.

Las plantas las debemos colocar de mayor a menor, para asegurarnos de que todas reciben la luz del sol. Las plantas verticales como las tomateras o los pepinos

deben ser colgadas para poder optimizar el espacio.

La rotación de cultivos es automática. Por ejemplo, un cultivo que requiere más tiempo, como el tomate, se planta entre otros cultivos más rápidos así estos se cosechan justo cuando la planta de tomate vaya a precisar más espacio.

Otro tema a tener en cuenta en este mini huerto casero es que este sistema previene de la aparición de malezas y plagas, gracias a la gran diversidad de cultivos, y la tierra que debemos usar debe ser rica en materia orgánica.

# Consejos para el Huerto Casero

Un gran consejo es sembrar juntas aquellas plantas que de alguna manera se benefician entre sí. Puede ser porque se complementan con sus nutrientes o porque algunas de ellas repelen insectos.

“

## NOTA

Ejemplos: La remolacha y la zanahoria, la albahaca y el tomate, también la lechuga, la espinaca y la escarola.



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF  
Fundación para el Fomento, Desarrollo y Bienestar  
de la Comunidad - Fundestar 2021



# La Huerta Casera

Recomendaciones para la siembra y cultivo

Contiene las instrucciones generales para la realización de una Huerta Casera en familia, con el fin de brindar oportunidades para acceder a alimentos nutritivos para el ser humano, y contribuir con la generación de ingresos a través de la producción de hortalizas.

FUNDESTAR

Avenida El Jardín Casa 11A Bucaramanga, Santander

[www.fundestar.org](http://www.fundestar.org)

