



AGRICULTURA Y SILVICULTURA URBANA

**CENTRO DE PRODUCCIÓN
AMBIENTAL VIVERDE**

**RECOMENDACIONES
PARA EL CUIDADO
DE LOS HUERTOS
URBANOS**



HUERTOS URBANOS

¿QUÉ SON?

Son espacios ubicados dentro de una ciudad, destinados a la producción de alimentos con alto contenido nutricional y que a su vez permiten el aprendizaje a partir de la experimentación de técnicas de cultivo sencillas. En los últimos años ha venido cogiendo fuerza porque está demostrado que trae consigo beneficios ambientales, sociales y económicos. **Entonces, ¿Qué estás esperando?**

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENGO CON UN HUERTO?

- Contribuyen a la mejora del paisaje urbano, fomentando el uso del espacio público o viviendas ciudadanas.
- Promueven buenas prácticas de agricultura (catalogada como la actividad más contaminante en el mundo) y fomentan el cultivo para autoconsumo.
- Rescatan tradiciones agrícolas de la ciudad.
- Generan empleo o mejoran condiciones económicas a partir del ahorro por disminuir la compra de algunos alimentos.
- Permiten espacios terapéuticos y de integración social.
- Aumentan el sentido de pertenencia de las personas hacia el medio ambiente, contribuyendo al cuidado de la ciudad.
- Promueven el uso de materias primas orgánicas (abono, fertilizantes, repelentes), beneficiando al ambiente. Por otro lado, al cultivar en el área urbana se reduce la huella de carbono producida por la conservación y transporte de largas distancias de nuestros alimentos.



¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA PARA MI HUERTO?

A la hora de implementar un huerto, en comunidad o en casa, es recomendable evaluar sencillos aspectos como:

Selección de especies de frutas, verduras y aromáticas que más consumo.

Definir un espacio que esté destinado para el huerto y cuente con fácil acceso.

Tener en cuenta disponibilidad de luz solar (según requerida por cada especie), zona con buena ventilación, punto de agua cercano, buen drenaje del sitio para evitar encharcamiento y proliferación de hongos, virus o bacterias.

Suministrar la profundidad adecuada, según la requerida por cada tipo de cultivar.

Manejar repelentes y abonos de manera orgánica.

Capacitarse en temática de agricultura urbana para conocer las características del sustrato e importancia del consumo de cada especie.

TOMATE

RÍO GRANDE

NOMBRE CIENTÍFICO:

Lycopersicon esculentum ó *Solanum lycopersicum*.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio (K) y fósforo (P), buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 4 – 5 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 60 – 80 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: acelga, ajo, albahaca, apio, cebolla, col, espárrago, espinaca, guisante, frijol, lechuga, maíz, perejil, puerro, rábano, zanahoria.

Perjudicial: papa, pepino, remolacha.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, cochinilla algodonosa, mosca minadora y palometa. Por otro lado, puede sufrir de hongos (controlar nivel de riego).

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. Evitar siembra durante épocas de lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,5 METROS entre surcos o líneas.
0,50 METROS entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales:

Protege la vista (vitamina A), mejora la circulación sanguínea (vitamina K y hierro), y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Previene la anemia, tiene un alto potencial diurético, cuida la piel, el cabello y los dientes (gracias a sus antioxidantes y vitamina E), y ayuda a evitar el estreñimiento.

Culinarios:

Aporta gran sabor a nuestros alimentos. Puede ser preparado en sopa, conservas, salsas, ensaladas, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas. No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Retiro de chupones entre bifurcaciones para controlar crecimiento y dirección de la planta.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Procura darle una guía o direccionamiento con soporte para el correcto desarrollo de la planta. Se recomienda cuando la planta ha alcanzado los 30 cm de altura.

BERENJENA MORADA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Solanum melongena.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio (K) y fósforo (P), buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 3 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 60 – 80 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: ajo, apio, cebolla, col, espinaca, frijol, lechuga, papa, puerro, rábano, zanahoria.

Perjudicial: pepino, calabacín.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Mosca minadora, cochinilla algodonosa, pulgón y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos y fácil putrefacción en sus raíces; cuidar la cantidad de agua en el riego.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. Evitar siembra durante épocas lluviosas.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,0 METROS entre surcos o líneas.
0,50 METROS entre plantas.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Rica en vitaminas A, B1, B2, C y ácido fólico, lo que ayuda a reforzar el sistema inmunológico y a mejorar la resistencia a las enfermedades. Contiene potasio, calcio, magnesio, hierro y fósforo, los cuales contribuyen a prevenir la artritis, la osteoporosis y las enfermedades del corazón.

Culinarios:

Muy usada en pastas, pizzas, ensaladas, aderezos, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Realizar podas de aclareamiento para dar forma arbustiva y con esto evitar forzar tallo por peso de ramificaciones. Corte de hojas en contacto con suelo.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Colocar soporte o amarrar tallo a estructura para dar contrapeso.

PIMENTÓN

NOMBRE CIENTÍFICO:

Capsicum annuum L.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 0,5 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio, fósforo y materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8-12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas (35-40 días).
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 40 - 60 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: acelga, ajo, albahaca, col, espinaca, guisante, frijol, lechuga, rábano.

Perjudicial: papa.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pájaros y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos y fácil putrefacción en sus raíces; cuidar la cantidad de agua en el riego.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. No recomendable sembrar en época de

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,0 METROS entre surcos o líneas.
0,50 METROS entre plantas.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Alto contenido de hierro (previene la anemia), potasio (mejora la circulación sanguínea) y zinc (favorece la asimilación de la insulina).

Contiene vitamina A (beneficiosa para la vista), B1 (ayuda a reducir el estrés y la depresión) y B2 (contribuye a prevenir las migrañas).

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Evitar plantar las semillas muy juntas porque provoca el desarrollo de plantitas débiles que serán difíciles de hacer crecer.
- ❑ Manejar un sustrato con buena aireación y drenaje.
- ❑ Limpieza de monte o maleza alrededor.
- ❑ Al momento de cosechar, tener en cuenta que sean carnosos, duros, con la piel brillante y lisa, sin manchas.
- ❑ Si se presentan hongos, preparar solución de leche

AJÍ

NOMBRE CIENTÍFICO:

Capsicum annuum.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio y materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8–12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** no se recomienda hacer trasplante.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 30–40 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: acelga, ajo, albahaca, col, espinaca, guisante, frijol, lechuga, rábano.

Perjudicial: papa.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pájaros y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos y fácil putrefacción en sus raíces, cuidar la cantidad de agua en el riego.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. No recomendable sembrar en época de lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,0 METROS entre surcos o líneas.
0,50 METROS entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales:

Las compresas sirven para las dolencias articulares al servir de vasodilatador, ayuda a mejorar la circulación, prevenir problemas cardiovasculares, beneficioso para combatir el colesterol, facilita la digestión y evita la presencia de infecciones intestinales.

Culinario: alto potencial de sazón en alimentos con sus toques picantes y dulces.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Evitar plantar las semillas muy juntas porque provoca el desarrollo de plantitas débiles que serán difíciles de hacer crecer.
- ❑ Manejar un sustrato con buena aireación y drenaje.
- ❑ Limpieza de monte o maleza alrededor.
- ❑ Al momento de cosechar, tener en cuenta que sean carnosos, duros, con la piel brillante y lisa, sin manchas.
- ❑ Si se presentan hongos, preparar solución de leche, agua y bicarbonato.

PEPINO COHOMBRO

NOMBRE CIENTÍFICO:

Cucumis sativus.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio (K) y fósforo (P), buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8–12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 60–80 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: ajo, albahaca, apio, cebolla, col, frijoles, habichuelas, lechuga, maíz y rábano.

Perjudicial: berenjena, patata, tomate.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, cochinilla algodonosa, mosca minadora, iguanas y palometa.

Por otro lado, puede sufrir de hongos (controlar nivel de riego).

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano.
Evitar siembra durante épocas lluviosas.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,0 METROS entre surcos o líneas.

Planta tipo enredadera, garantizar sistema para crecimiento ascendente.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Excelente diurético (ayuda a eliminar toxinas). Famoso por cuidar la piel, al hidratarla y darle elasticidad. Es un buen alimento para bajar de peso, rico en hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio, calcio y vitaminas del complejo B y C, entre otros.

Culinario: Aporta gran sabor a nuestros alimentos. Puede ser preparado en sopa, conservas, salsas, ensaladas, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Revisar constantemente el haz de las hojas para eliminar plagas tempranamente.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Procura darle una guía o direccionamiento con soporte para el correcto desarrollo de la planta.
- ❑ Se recomienda cuando la planta ha alcanzado los 30 cm de altura.

MELÓN

NOMBRE CIENTÍFICO:

Cucumis melo.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** buen drenaje, aireación y rica en materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** máx alrededor de 12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** sol pleno (+4 horas diarias).
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 60–70 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: cebolla, guisante, lechuga, maíz.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, mosca minadora, cochinilla algodonosa, pulgón, pájaros y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos en sus raíces.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. Evitar siembra durante épocas lluviosas.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,20 metros entre surcos o líneas.
0,50 metros entre plantas.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Ideal para incluir en planes nutricionales para bajar de peso, así como para personas diabéticas, hipertensas o con retención de líquidos (por su efecto diurético). Esto se debe a su alto contenido de agua (90%), bajo nivel calórico (34 calorías por cada 100 g) y bajo contenido de sodio (16 mg%), además de aportar casi 1 g de fibra, lo que genera sensación de saciedad.

Rico en vitaminas A, C, E y potasio.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Realizar podas y raleo del cultivo para favorecer el correcto desarrollo.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Procurar que el cultivo sea tipo enredadera para que el fruto no esté en contacto con el suelo, evitando su putrefacción.

ACELGA CHINA

COL CHINA



NOMBRE CIENTÍFICO:

Brassica rapa pekinensis.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 0,5 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en calcio con buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** planta de intensidad media (2-3 horas al día).
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 50-60 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: apio, cebollas, col, lechugas, pimentón, rábano, tomate, zanahoria.

perjudicial: espárragos.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pulgón, pájaros y palometa.

Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos en sus raíces, pero no representa mortandad.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

1,20 metros entre surcos o líneas.

0,50 metros entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales:

Ideal para incluir en planes nutricionales para bajar de peso, así como para personas diabéticas, hipertensas o con retención de líquidos (por su efecto diurético). Esto se debe a que posee un alto porcentaje de agua (90%), bajo contenido calórico (34 calorías por cada 100 g) y bajo nivel de sodio (16 mg%), además de casi 1 g de fibra, lo que genera sensación de saciedad.

Rico en vitaminas A, C y E, y en potasio.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Realizar podas y raleo del cultivo para favorecer el correcto desarrollo.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Procurar que el cultivo sea tipo enredadera para que el fruto no esté en contacto con el suelo, evitando su putrefacción.

COL KALE TOSCANA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Brassica oleracea var. *Sabellica*.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 0,5 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en calcio con buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** planta de intensidad media (2–3 horas al día).
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 50–60 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: ajo, albahaca, apio, cebolla, col, frijoles, habichuelas, lechuga, maíz y rábano.

perjudicial: berenjena, patata, tomate.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pulgón, pájaros y palometa.

Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos en sus raíces, pero no representa mortandad.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano.
Proteger de la brisa y fuerte lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,70 metros entre surcos o líneas.
0,50 metros entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales:

Por su alto contenido en proteínas y minerales, el kale es ideal para personas veganas. Además, es una excelente alternativa para quienes son intolerantes a los lácteos o tienen dificultad para asimilar el calcio.

Culinario: Aporta gran sabor a nuestros alimentos. Puede ser preparado en sopa, conservas, ensaladas, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas (hidrofóbicas).
- ❑ Cosechar hojas de abajo hacia arriba.
- ❑ Realizar aporques (cubrir con tierra parte del tallo para dar estabilidad a la planta) constantemente, según la necesidad.
- ❑ Proteger de reptiles como lagartijas, iguanas o pequeños lagartos (lobitos) durante etapa de cogollo tierno de la planta. Aplicar repelente a base de ají y ajo.
- ❑ Limpieza de monte o maleza alrededor.

LECHUGA CRESPA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Lactuca sativa var. *crispa*.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 0,5 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en materia orgánica y con buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** planta de intensidad media (2-3 horas al día).
- ❑ **Transplante:** lo ideal es siembra directa o con tallo rígido.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 20-30 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: apio, cebollas, col, espinaca, frijoles, habichuelas, pimentón, rábano, tomate, zanahoria.

perjudicial: espárragos.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pulgón, pájaros y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos en sus raíces.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. Tener precaución con la lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,40 metros entre surcos o líneas.
0,30 metros entre plantas.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Ayuda a bajar de peso al generar sensación de saciedad. Es un cultivo altamente rico en agua (diurético) y aporta calcio, además de vitaminas A, B y C. Es un buen aliado contra el estreñimiento, el colesterol alto y para personas con diabetes, ya que contribuye a disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

Culinario: Aporta gran sabor a nuestros alimentos. Puede ser preparado en sopa, conservas, ensaladas, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas. Alta precaución.
- ❑ Sembrar 7 semillas juntas para crecimiento arbustivo.
- ❑ Realizar aporques (cubrir con tierra parte del tallo para dar estabilidad a la planta) constantemente, según la necesidad.
- ❑ Proteger de reptiles como lagartijas, iguanas o pequeños lagartos (lobitos) durante la etapa de cogollo tierno de la planta. Aplicar repelente a base de ají y ajo.

ESPINACA CRIOLLA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Basella Alba.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 0,5 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en calcio y materia orgánica con buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** sol pleno (mínimo 4 horas al día).
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 45–60 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

No es recomendable sembrarla junto a otras plantas, es altamente invasiva, rastrera o trepadora. Competirá por los nutrientes con las demás plantas.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, iguanas, pulgón, pájaros y palometa.

Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos en sus raíces.

Controlar riego y pH del suelo.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano.
Precaución con la lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,50 metros entre surcos o líneas.
0,40 metros entre plantas.



BENEFICIOS:

Nutricionales:

Es uno de los vegetales con mayor contenido de proteínas.

Rico en fibra, especialmente en los tallos, lo que lo hace muy beneficioso para la salud.

Es una excelente fuente natural de vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega-3.

También destaca por su alto contenido de hierro y calcio.

Culinario:

Aporta gran sabor a nuestros alimentos. Puede ser preparada en sopa, conservas, ensaladas, entre otros.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Cosechar de hoja a hoja (la necesaria).
- ❑ Para cultivo abundante, permitir que se enrede, cultivo con crecimiento ascendente.
- ❑ Proteger de reptiles como lagartijas, iguanas o pequeños lagartos (bobitos) durante la etapa de cogollo tierno de la planta. Aplicar repelente a base de ají y ajo.
- ❑ Limpieza de monte o maleza alrededor.

HABICHUELA LARGA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Vigna unguiculata subesp. *sesquipedalis*.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** 1 cm aproximadamente.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio (K) y fósforo (P), buen drenaje.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 4 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** recomendable en siembra directa, sin trasplante.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 45–60 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: maíz, rábano, lechuga, col de tallos.

Perjudicial: otras leguminosas, cultivos rastreros o arbustivos (competencia de nutrientes).

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Mosca minadora, cochinilla algodonosa, pulgón, palometa y gusano de rosquilla u orugas de mariposa.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses del año.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,50 metros entre surcos o líneas.
0,30 metros entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales:

Rica fuente de vitaminas C, K y A (contiene betacarotenos), así como de riboflavina (vitamina B2). El betacaroteno y la vitamina C poseen propiedades antiinflamatorias que ayudan a aliviar los síntomas del asma, la artritis y el reumatismo.

Culinario: Muy usada en ensaladas, arroces, guisos y adobo de carnes.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Es ideal permitirle una guía para cultivo aéreo, planta de crecimiento ascendente. Necesita donde enredarse.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ Cosechar vainas de habichuela a tiempo para evitar resembrado.
- ❑ Es ideal tener cualquier leguminosa en la huerta porque fijan nitrógeno en el suelo, nutriente indispensable para el desarrollo de los cultivos.

CILANTRO

NOMBRE CIENTÍFICO:

Coriandrum sativum.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** no superior a 1 cm.
- ❑ **Sustrato:** tierra rica en potasio y materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** alrededor de 8–12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** al menos 4 horas de sol diarias.
- ❑ **Transplante:** no se recomienda hacer trasplante.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 30–40 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Esta planta le va muy bien con la asociación de todas las frutas y verduras. No es recomendable con otras aromáticas.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Gusano cogollero, grillos, pájaros y palometa. Es una especie muy propensa a sufrir de nematodos y fácil putrefacción en sus raíces, cuidar la cantidad de agua en el riego.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se siembra en todos los meses de verano. No recomendable sembrar en época de lluvia.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,50 metros entre surcos o líneas.
Siembra agrupada en hileras.

BENEFICIOS:

Nutricionales/medicinales:

Buen antiinflamatorio, con propiedades antisépticas (bloquea la proliferación de microorganismos). Es diurético y muy rico en vitaminas C y K.

Culinario: Alto potencial de sazonar alimentos como sopas, carnes, ensaladas e incluso batidos proteínicos.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Sembrarlo directamente en el punto. Esta planta no le va muy bien con los trasplantes.
- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Es recomendable hacer el riego con una regadera de chorro suave para evitar aplastar el cultivo.
- ❑ Puedes cortar el cilantro y este volverá a crecer, ahorrando tiempo de siembra y cultivo. El proceso se puede hacer hasta 3 veces.
- ❑ Limpieza de monte o maleza alrededor.
- ❑ Realizar aclareamiento para el correcto desarrollo de las ramificaciones.

ALBAHACA GENOVESA



NOMBRE CIENTÍFICO:

Coriandrum sativum.

INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Profundidad de siembra de semilla:** superficial (+/- 2 mm).
- ❑ **Sustrato:** buen drenaje, aireación y rica en materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Germinación:** máx alrededor de 12 días.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** sol moderado (+2 horas diarias).
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 30–40 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: acelga, apio, cebollas, col, frijol, lechugas, pimentón, rábano, tomate, zanahoria.

Perjudicial: espárragos, puerros.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Ratones, mosca minadora, cochinilla algodonosa, pulgón y palometa.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se recomienda sembrar en cualquier época del año, siempre y cuando se cuide de épocas lluviosas. Requiere un sustrato con buen drenaje.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,80 metros entre surcos o líneas.
0,50 metros entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales/medicinales:

Disminuye insomnio y ansiedad, activa el funcionamiento del intestino, combate fatiga física y mental, combate cálculos renales, favorece la digestión, evita debilidad muscular, reduce malestar estomacal, mareos y vómitos.

Culinario: Muy usada en pasta, pizzas y salsa pesto.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Realizar podas de aclareamiento para dar forma arbustiva y con esto evitar forzar tallo por peso de ramificaciones.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta al proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Retirar y desechar inmediatamente hojas afectadas por plaga de mosca minadora.

ORÉGANO OREJÓN

NOMBRE CIENTÍFICO:

Plectranthus amboinicus.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **Reproducción por esqueje o tallo directo.**
- ❑ **Sustrato:** buen drenaje, aireación y rica en materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario.
- ❑ **Cantidad de luz solar:** sol pleno o media sombra.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga + 4 hojas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 30-40 días.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: acelga, apio, cebollas, col, frijol, lechugas, pimentón, rábano, tomate, zanahoria.

Perjudicial: espárragos, puerros.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Maravillosamente es de muy pocas plagas, las comunes son cochinilla algodonosa y palometa.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se puede sembrar en cualquier época del año.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

Planta tipo arbustiva que crece extendiéndose en todo el terreno, fácil propagación. No se tiene en cuenta distancias.

BENEFICIOS:

Nutricionales/medicinales:

Contiene vitaminas A, C, E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio.

Tradicionalmente se ha utilizado como remedio natural para aliviar el dolor de oído. También es eficaz para tratar catarros y dolores de garganta. Destaca por sus propiedades antiinflamatorias.

Culinario: Combina muy bien en aderezos para ensaladas, o con quesos, carnes y huevos.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ No sembrar durante época de lluvia.
- ❑ Realizar podas de aclaramiento para dar forma arbustiva y con esto evitar forzar tallo por peso de ramificaciones.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta el proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Retirar y desechar inmediatamente hojas afectadas por plaga de mosca minadora.

HIERBABUENA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Mentha spicata.



INFORMACIÓN DEL CULTIVO:

- ❑ **RProfundidad de siembra de semilla:** superficial, revuelta con tierra.
- ❑ **Sustrato:** buen drenaje, aireación y rica en materia orgánica.
- ❑ **Riego:** diario (dependiendo humedad de la tierra).
- ❑ **Cantidad de luz solar:** sol moderado (+2 horas diarias).
- ❑ **Germinación:** máx alrededor de 20 días.
- ❑ **Transplante:** cuando la planta tenga +4 hojas desarrolladas.
- ❑ **Tiempo de cosecha:** 2 meses.

COMBINACIÓN DE CULTIVOS:

Beneficiosa: Es recomendable no asociarla con otros cultivos cercanos (cambio de sabor).

Perjudicial: Cualquier cultivo de enredadera o desarrollo de bulbos.

PLAGAS Y/O ENFERMEDADES:

Entre las más comunes se destaca la cochinilla algodonosa y palometa.

CALENDARIO DE SIEMBRA:

Se puede sembrar en cualquier época del año. Sensible a cambios de pH.

DISTANCIA DE SIEMBRA:

0,80 METROS entre surcos o líneas.
0,50 METROS entre plantas.

BENEFICIOS:

Nutricionales/medicinales:

Tiene la propiedad de mejorar la digestión, aliviar dolores de estómago, combate mal aliento, gases o flatulencias, descongestión de vías respiratorias e irritación de piel.

Culinario: Excelente para preparación de bebidas refrescantes, repostería o platos italianos por su increíble aromatización y mentolado.

TIPS EN LA HUERTA:

- ❑ Riego en suelo directo, no sobre las hojas.
- ❑ Realizar podas de aclareamiento para dar forma arbustiva y con esto evitar forzar tallo por peso de ramificaciones.
- ❑ No usar repelentes/insecticidas durante época de floración, afecta el proceso de polinización.
- ❑ No realizar cortes de ramificaciones durante época de floración.
- ❑ Retirar y desechar inmediatamente hojas afectadas por plaga de mosca minadora.
- ❑ Aplicar agua detergente para prevenir y tratar plagas biológicamente.

IDENTIFICACIÓN DE FALTA DE NUTRIENTES EN NUESTRAS PLANTAS

Falta de calcio:

Se manifiesta en hojas jóvenes y fruto. Necrosis, curvatura y rizado. Las hojas permanecen verdes.

Falta de potasio:

Amarillamiento en los bordes y punta. Si es prolongado, necrosis en bordes. Aspecto como quemado en punta.

Falta de Zinc:

Puede presentar ligera clorosis. Hojas pequeñas y entrenudos cortos. Crecen muchas hojas juntas.

Falta de boro:

Se va decolorando desde la punta. Zona de transición verde-amarillo. La punta se necrosa y deforma.

Falta de fósforo:

Se da en hojas viejas. Color verde oscuro - rojizo. Las hojas acaban

Falta de hierro:

Las hojas jóvenes están amarillentas con los nervios verdes. Hojas maduras normales.

Falta de azufre:

Hojas más pequeñas de lo normal. Se tornan verde claro-amarillo, desde la punta. Entrenudos cortos y planta raquítica.

Falta de nitrógeno:

Las hojas jóvenes verde claro. Hojas maduras amarillas. Las hojas maduras envejecen más rápido.

Falta de cobre:

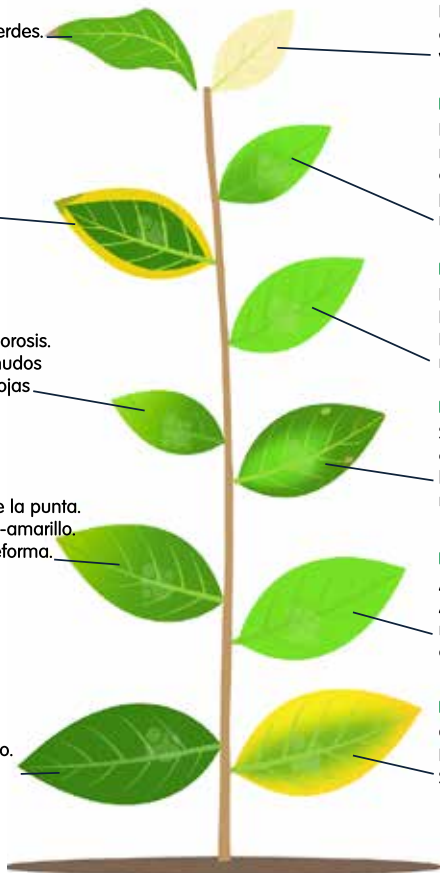
Síntomas diferentes entre especies. Marchitamiento en hojas jóvenes. Manchas necróticas desde el exterior.

Falta de manganeso:

Amarillamiento intervenal. Alrededor de las venas color normal. Moteado e incluso agujeros.

Falta de magnesio:

Clorosis desde fuera a dentro. Las venas permanecen verdes. Se da en hojas bajas y viejas.



Hoja sana

APORTE DE NUTRIENTES PARA NUESTRAS PLANTAS

❑ Falta de calcio:

Para añadir calcio, podemos usar las cáscaras de huevo (la más recomendable y económica), agregar tiza o pequeñas cantidades de cal.

❑ Falta de nitrógeno:

Añadir Humus de Lombriz en la maceta/huerto o regando con humus de lombriz líquido.

❑ Falta de fósforo:

Una forma de añadir fósforo es a la hora de preparar la tierra es adicionar ceniza de la chimenea o de una hoguera, aparte podemos hacer ceniza de hueso para añadirlo.

❑ Falta de azufre:

Aplicar papeletas de azufre orgánico para cultivos.

❑ Falta de potasio:

Podemos aplicar riegos con infusión de plátano, bananos o papa.

❑ Falta de hierro, magnesio, azufre:

Añadiendo Humus de Lombriz en la maceta/huerto o regando con humus de lombriz líquido.

❑ Abono orgánico:

Se puede preparar un abono orgánico enriquecido con todos estos nutrientes a partir de la composta de hojarasca y residuos de frutas (restricción con algunos cítricos) y verduras para ser aplicado con moderación en los cultivos.

CONTROL DE PLAGAS DE INSECTOS



- Se pueden retirar manualmente.
- Macerado y regado de ajo, ají y ruda.



- Riego con infusión de agua de ajo.
- Retirar manualmente con cepillo.



- Macerado y regado con frutos y hojas de árbol de neem.
- Trampas cromáticas.



- Riego con infusión de agua de ajo.
- Corte y desecho de la hoja afectada.
- Riego con infusión de pimienta.



- Lavado de la zona con jabón potásico.
- Macerado y regado con frutos y hojas de árbol de neem.
- Trampas cromáticas.



- Aplicar sal en el suelo.
- Aplicar cal.
- Realizar anillo protector con sal o cal.

REFERENTES

Bicho, Aday. 2019. Plagas Que Pueden Arruinar Tus Cosechas En Verano. lahuertinadeton. [En línea] 28 de Julio de 2019. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.lahuertinadeton.es/6-plagas-mas-comunes-en-verano-y-como-combatirlas/>

CLARÍN. 2015. Melón: Beneficios y propiedades de cultivo. clarín. [En línea] 30 de Noviembre de 2015. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

https://www.clarin.com/nutricion/motivos-melon_0_BJuj9iJFDAl.html

COCINA FÁCIL. 2018. Berenjena: Propiedades y beneficios. cocinafácil. [En línea] 20 de Agosto de 2018. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/beneficios-de-la-berenjena/>

CONSEJERO. 2016. Beneficios y propiedades del Pimentón. pimentondemurcia. [En línea] 26 de Febrero de 2016. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://pimentondemurcia.es/beneficios-y-propiedades-del-pimenton-analgésico-natural/>

ECOAGRICULTOR. 2019. Albahaca: Beneficios y propiedades en el huerto. ecoagricultor. [En línea] 21 de Enero de 2019. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.ecoagricultor.com/la-albahaca-para-combatir-la-fatiga-el-insomnio-o-la-ansiedad-y-su-poder-antibacteriano-y-antiinflamatorio/>

Escalante, J. 2019. Acelga China: propiedades, beneficios y valor nutricional. lavanguardia. [En línea] 05 de Febrero de 2019. [Citado el: 02 de Marzo de 2020.]

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190205/4698298379/pak-choi-bok-choy-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

Escalante, José Luis. 2018. Aji: Propiedades, beneficios y valor nutricional. lavanguardia. [En línea] 2 de Noviembre de 2018. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181102/452669986733/aji-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

FAO. 2018. Tendencia de la Agricultura Urbana. fao.org. [En línea] 19 de Junio de 2018. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<http://www.fao.org/urban-agriculture/es/>

Graell, Ekhiñe. 2020. Beneficios del consumo de hierbabuena. Mejorconsalud. [En línea] 24 de Julio de 2020.

<https://mejorconsalud.us.com/5-beneficios-de-consumir-hierbabuena/>

La Huertina de Toni. 2014. Como abonar y falta de nutrientes en plantas. lahuertinadeton. [En línea] 13 de Mayo de 2014. [Citado el: 02 de Marzo de 2020.]

<https://www.lahuertinadeton.es/como-abonar-y-falta-de-nutrientes-en-las-plantas/>

Monreal, Annia. 2018. Cilantro: la hierba con múltiples beneficios para tu salud. lavanguardia. [En línea] 13 de Junio de 2018. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180613/4557069997/cilantro-hierba-propiedades-beneficios.html>

Muñoz, Lucía. 2014. Asociación de cultivos en el huerto. agrohuerto. [En línea] 6 de Marzo de 2014. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]

<https://www.agrohuerto.com/asociacion-de-cultivos-compatibilidad-entre-plantas/>

REFERENTES

Muñoz, Lucía. 2014. Asociación de cultivos en el huerto. agrohuerto. [En línea] 6 de Marzo de 2014. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]
<https://www.agrohuerto.com/asociacion-de-cultivos-compatibilidad-entre-plantas/>

okdiario. 2017. Beneficios del Col Kale Toscana. [En línea] 2 de Agosto de 2017.
<https://okdiario.com/salud/kale-propiedades-2803609>

Penelo, Lidia. 2018. Tomate: propiedades, beneficios y valor nutricional. lavanguardia. [En línea] 24 de Octubre de 2018. [Citado el: 2 de Marzo de 2020.]
<https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20181024/452518270095/alimentos-frutas-tomates-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

Reardon, Joseph. 2018. Cultivo y Propiedades de la Habichuela. North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services. [En línea] Agosto de 2018. [Citado el: 24 de Marzo de 2020.]
<http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/Habichuelas.pdf>

Redacción Cromos. 2017. Diez razones para comer lechuga a diario. EL ESPECTADOR. [En línea] 19 de Abril de 2017. [Citado el: 19 de Abril de 2020.]
<https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/diez-razones-para-comer-lechuga-a-diario/>

SiembraViva. 2019. Espinaca criolla, cuidados y beneficios. SiembraViva. [En línea] 17 de 11 de 2019. [Citado el: 25 de Junio de 2020.]
<https://siembraviva.com/home/productos-temporada/espinaca-criolla/>

Umpierre, Carmen. 2017. Repollo y sus beneficios a la salud. Informe Agrícola - Portal Digital. [En línea] 11 de Diciembre de 2017. [Citado el: 17 de Abril de 2020.]
<https://www.informeagricola.com/repollo-y-su-beneficios-a-la-salud/>



CENTRO DE PRODUCCIÓN AMBIENTAL VIVERDE



ALCALDÍA DE **BARRANQUILLA**

BARRANQUILLA
VERDE