

Prácticas para la producción de huertos familiares urbanos

- Preparación de sustrato
- Los cultivos del huerto



ALCALDIA MUNICIPAL
DEL DISTRITO CENTRAL

1. Preparación del sustrato

La publicación **Prácticas para la producción de huertos familiares urbanos** tiene como objetivo apoyar la **agricultura urbana** mediante la entrega de información sobre producción de plántulas, producción de humus, producción en recipientes diversos, hojas de cultivo, manejo del agua y manejo de plagas; todo ello con base en prácticas que el **Proyecto AUP** ha validado y utilizado ampliamente.

Materiales

- 17 paladas de suelo
- 5 paladas de estiércol
- 3 paladas de cascarilla de arroz o de arena

Al suelo preparado se le llama **sustrato**. La preparación del suelo es necesaria para que la planta tenga los nutrientes que la harán crecer fuerte.

Como usted ya sabe producir plántulas y humus, ahora aprenderá a preparar el suelo y conocerá qué hortalizas puede cosechar en su huerto y porqué son importantes.

En el material sobre plántulas y humus se explicó cómo preparar el sustrato para las plántulas. En este se explica cómo preparar el sustrato en el que crecerán los cultivos.

Preparación

1. Cuele todos los materiales.
2. Utilizando una pala, mezcle el suelo, el estiércol y la cascarilla de arroz o arena; y revuelva bien.
3. Agregue un poco de agua. El sustrato debe estar húmedo, pero no se debe hacer lodo. Evite el exceso de agua.

El estiércol es una fuente de nutrientes que hace que la planta crezca fuerte. La cascarilla de arroz da porosidad al suelo para que almacene oxígeno y agua para la planta.



Recipientes para sembrar

Para sembrar, use los recipientes que más le convengan. Por ejemplo, botellas de refrescos de tres litros cortadas por la mitad, bolsas plásticas, cacerolas, llantas, pailas, cajones, o cualquier otro recipiente que tenga a la mano. Sólo recuerde que para las plantas grandes, como el tomate, necesita recipientes más grandes. En los recipientes pequeños puede sembrar plantas aromáticas.

El chorizo: útil y práctico

Aquí se da el nombre de chorizo a la forma de colocar los recipientes para ganar espacio y poder colgarlos en el patio, en balcones o muros.

Para fabricar el chorizo con botellas plásticas atienda las siguientes recomendaciones y preste atención a las fotos.

1. Con la tijera, corte las botellas.
El corte forma una especie de agarradera.
2. Con la ayuda de una tenaza, atraviése un clavo caliente en el pico de las botellas para hacer dos huecos, tal como aparece en la foto. De la misma forma, haga otro hueco en medio de la base de las botellas.

Materiales para el chorizo

- 3 botellas plásticas de 3 litros
- 2 clavos grandes de 3 pulgadas
- Tijera, tenaza y martillo



3. Usando el martillo y la tenaza doble los clavos en forma de S.
4. Pase los clavos en forma de S por el hueco de la base de las botellas (un clavo por botella); una parte del clavo queda fuera, a manera de gancho.
5. Forre el interior de las botellas con plástico negro para evitar el crecimiento de algas. Recuerde hacer algunos agujeros que permitan la salida del agua.
6. Ahora pase la punta del gancho por los agujeros hechos en el pico de una de las botellas que preparó (observe la foto). Del mismo modo añada la otra botella para hacer una ristra de tres.



En este tipo de recipientes se colocan cultivos que tienen raíces poco profundas como el apio, la lechuga, el perejil, el rábano, la cebolla, o la espinaca.



2. Los cultivos del huerto

Ahora que tiene el sustrato y los recipientes listos para sembrar y trasplantar, seleccione los cultivos que serán parte de su huerto familiar.

Se ha comprobado que los siguientes cultivos, entre otros, se cosechan bien en un huerto familiar urbano si les da los cuidados indicados y a tiempo.



Pepino



Zanahoria



Chile



Cebolla



Lechuga



Tomate



Remolacha



Culantro



Espinaca



Rábano

Las semillas deben ser de calidad. Se pueden adquirir en tiendas agropecuarias, pero una buena opción es producirlas en el huerto. Si quiere guardar semillas para la próxima cosecha, seleccione la mejor planta, la más sana, de mejor apariencia, y que tenga los frutos más grandes.

Antes de sembrar, revise el siguiente cuadro para saber qué distancia debe haber entre plantas y entre surcos.

Una regla será de mucha utilidad para medir dichas distancias.

Distancia de siembra recomendada

Hortalizas de almácigo

Cultivo	Distancia entre plantas y entre surcos
Chile	Trasplantar y dejar 35 centímetros de distancia entre plantas y 45 centímetros de distancia entre surcos.
Cebolla	Trasplantar y dejar 10 centímetros de distancia entre plantas y 15 centímetros de distancia entre surcos.
Tomate	Trasplantar y dejar 50 centímetros de distancia entre plantas y también 50 centímetros de distancia entre surcos.
Lechuga	Trasplantar y dejar 25 centímetros de distancia entre plantas y 30 centímetros de distancia entre surcos.

Hortalizas de siembra directa

Cultivo	Distancia entre plantas y entre surcos
Pepino	Colocar de 2 a 3 semillas en hoyos de 2 centímetros de profundidad, y dejar de 35 a 40 centímetros de distancia entre hoyos y la misma distancia, es decir de 35 a 40 centímetros, entre surcos.
Zanahoria	Colocar de 2 a 3 semillas en hoyos de medio centímetro y dejar 5 centímetros de distancia entre hoyos y 30 centímetros de distancia entre surcos.
Remolacha	Colocar de 1 a 2 semillas en hoyos de 2.5 centímetros de profundidad, y dejar 10 centímetros de distancia entre hoyos y 15 centímetros de distancia entre surcos.
Culantro	Colocar 1 semilla en hoyos de 1 centímetro de profundidad. Dejar 2 centímetros de distancia entre hoyos y 15 centímetros de distancia entre surcos.
Espinaca	Colocar de 2 a 3 semilla en hoyos de 2 centímetros de profundidad, y dejar de 25 a 30 centímetros de distancia entre hoyos y la misma distancia, de 25 a 30 centímetros, entre surcos. La espinaca se reproduce también por estaca.
Rábano	Colocar 1 semilla en hoyos de 1 a 2 centímetros de profundidad, y dejar de 5 a 8 centímetros de distancia entre hoyos y de 30 a 40 centímetros de distancia entre surcos.

Tiempos para cosechar

En los cuadros siguientes se brinda información acerca del número aproximado de días que toman estos cultivos para crecer y dar cosecha. Recuerde que pueden haber diferencias pues se depende de la variedad del cultivo, del suelo y del clima.

Hortalizas de almácigo

Cultivos	Días de siembra a germinación	Días a trasplante	Días de trasplante a primera cosecha
Chile	5 - 10	28 - 35	65 - 90
Cebolla	6 - 10	21 - 28 o cuando los tallos alcancen 10 cm	100 - 160
Tomate	5 - 10	21-28	65 - 90
Lechuga	5 - 10	21-28	50 - 80

Hortalizas de siembra directa

Cultivos	Días de siembra a germinación	Días de siembra a cosecha
Pepino	5 - 10	50 - 70
Zanahoria	5 - 10	75 - 90
Remolacha	5 - 10	60 - 90
Espinaca	5 - 10	30 - 40
Culantro	10 - 15	25 - 30
Rábano	5 - 10	28 - 40

Las hortalizas dan salud

El consumo de las hortalizas que se cultivan en nuestro huerto familiar tiene los siguientes beneficios:

Cultivos	Beneficios
Chile	Es un alimento que contribuye a eliminar las células cancerígenas, retrasa el envejecimiento, ayuda a la formación adecuada del feto, la buena visión y a los procesos de cicatrización.
Cebolla	Estimula la buena digestión, previene algunos tipos de cáncer, previene la hipertensión (presión alta), y se recomienda para el tratamiento de enfermedades respiratorias.
Tomate	Ayuda a bajar la temperatura corporal en los casos de fiebre y de exposiciones solares intensas, purifica la sangre. Al consumirlo crudo disminuye la tuberculosis pulmonar, anemia y constipación. Es un anti cancerígeno y combate infecciones.
Lechuga	Es un relajante, ayuda a disminuir los síntomas del mal de orín u infecciones de los riñones, es anti cancerígena, disminuye el insomnio, facilita la digestión.
Pepino	Limpia la sangre y purifica la piel; contribuye a mejorar problemas del estómago, conjuntivitis, dolor de garganta, acné, inflamación de la piel. Su jugo ayuda a tratar infecciones de vejiga y riñón.
Zanahoria	Beneficia los pulmones, mejora las funciones del hígado, disuelve acumulaciones como cálculos o tumores, beneficia la piel, ayuda a la buena visión y alivia los malestares de la tos.
Remolacha	Fortalece el corazón, mejora la circulación, purifica la sangre, beneficia al hígado, reduce el estreñimiento, promueve la menstruación. Se usa con zanahoria para regular las hormonas durante la menopausia

Continúa →

Cultivos	Beneficios
Espinaca	Mantiene en buen estado el cabello, la piel, los huesos, la visión; y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico. Elimina el exceso de líquidos del organismo, por lo tanto es de beneficio en casos de hipertensión, cálculos renales y retención de líquidos.
Culantro	Se utiliza para tratar el colesterol alto, es ideal para evitar infecciones y tratar heridas, tiene efectos digestivos por lo que ayuda a eliminar gases y a estimular el apetito.
Rábano	Es un anticancerígeno, ayuda a eliminar líquidos del cuerpo, es cicatrizante, reduce el padecimiento de enfermedades del corazón, ayuda a la circulación, ayuda a las personas que tienen problemas de tiroides.



PROYECTO AUP

El proyecto piloto de **Agricultura Urbana y Periurbana** (AUP) es una iniciativa de la Alcaldía Municipal del Distrito Central (AMDC), que cuenta con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El proyecto forma parte del Programa de Campo de la FAO en Honduras y es ejecutado con la colaboración técnica del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA).

Tiene como objetivo contribuir a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) y mejorar la calidad de vida de la población que más lo necesita mediante el establecimiento de huertos familiares. Está presente en Los Pinos, Villa Nueva y Nueva Suyapa, en Tegucigalpa. Participan principalmente amas de casa, a las que se han sumado las escuelas de la zona.

Para lograr la sostenibilidad de sus acciones, el proyecto AUP promueve alianzas con patronatos, organismos no gubernamentales, iglesias, grupos organizados, centros de salud y Policía Nacional.

Como experiencia piloto, el proyecto genera y valida las tecnologías necesarias para producir alimentos en pequeños espacios y en condiciones adversas (falta de suelo y agua).

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para venta u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Col. Palmira, Ave. Juan Lindo, Sendero Guyana, casa 2450. Tegucigalpa, Honduras, C.A. o por correo electrónico a FAO-HN@fao.org

© FAO 2011.

Edición: noviembre de 2011

Insumos: **Proyecto AUP**

Asistencia técnica: **Juan Ramón Huete y Federico Rodríguez**

Revisión técnica: **Karla Andino**

Edición, diseño y fotografía: **Comunica**

Tiraje: 500 ejemplares

Impreso y hecho en Honduras



ALCALDIA MUNICIPAL
DEL DISTRITO CENTRAL