



# *HUERTOS ORGANICOS FAMILIARES*

*CAPACITADOR:  
Pedro Varela*

*Pallatanga, 2008*

## **CARACTERÍSTICAS DE UN HUERTO NUTRICIONAL.**

### **¿Por qué hacer un huerto familiar?**

*La desnutrición es uno de los graves problemas de la salud y que afecta a muchos de los hogares ecuatorianos, principalmente en el área urbana.*

*Motivos de orden social, económico, técnico, etc., han agravado este problema. Datos recientes demuestran que 60 de cada 100 personas sufren de desnutrición y de estas 40 son mujeres y niños menores de 5 años.*

### **TALLER: ELABORACIÓN DE HUERTOS NUTRICIONALES.**

#### **1. ¿Cómo planificar el huerto?**

- a. Hacer una lista de los productos que deseamos sembrar considerando su adaptación.*
- b. Seleccionar el área para el huerto, para esto debemos preguntarnos: ¿cuál debe ser el área de nuestro huerto?*
- c. El huerto es comunitario o familiar*

#### **2. Características del Huerto.**

- Ubicación: Cercano a la casa y a la fuente de agua.*
- La cama con orientación N – S*
- Cerca: para evitar los daños causados por niños y animales.*
- La puerta debe estar en un sitio de fácil acceso.*
- Crear un espacio para: ubicar plantas medicinales y frutales, ubicar la compostera o cama de lombrices.*

#### **3. Preparación del suelo:**

- Delimitar con 4 estacas y piola la cama. Las dimensiones serán de 1.2 m de ancho y el largo que se requiera.*
- Limpiar la superficie de cualquier maleza.*
- Cavar a una profundidad de 30 cm, con la precaución de ubicar la tierra de los 10 cm primeros al derecho de la cama y la tierra del fondo al otro costado.*
- Ubicar en la base de la zanja, una capa de 15 cm de rastrojo de cosechas, estiércol fresco o residuos de cocina.*
- Hacer una capa de 15 cm con la tierra extraída.*
- Colocar una capa de materia orgánica semi descompuesta de 10 cm.*

- *Cubra con los 10 cm de la tierra que primeros se sacó.*
- *Cubra con una capa de 4-5 cm de materia orgánica descompuesta.*
- *Nivelar la cama con una tabla.*
- *Afirmar los costados de la cama con la parte posterior de la pala o azadón, dejando siempre una pequeña inclinación.*

*Ventajas de una buena preparación del suelo:*

- *Mejora la producción por lo menos 4 veces más.*
- *Los microorganismos del suelo se desarrollan y permiten una rápida descomposición de la materia orgánica.*
- *Se almacena mucho más tiempo el agua.*
- *El suelo no se deteriora y se mejora cada vez más.*
- *Un buen suelo contribuye a que las plagas no aparezcan y no dañen nuestro cultivo.*

#### **4. Elaboración del Semillero o almacigo:**

*a. Elaborar la cama de acuerdo a lo antes descrito.*

*b. Desinfección del semillero*

- *Usar agua hirviendo 20 lt por m<sup>2</sup>*
- *Diluir 2 lt de formol en 20 litros de agua y aplicar en 1 m<sup>2</sup> de semillero.*
- *Usar 20 g de Trychoderma sp. por m<sup>2</sup> de suelo.*

*c. La siembra del semillero puede ser directa o indirecta.*

*Hortalizas de siembra directa.*

- *Asegurarnos que el humus que se encuentra sobre la cama esté libre de grumos.*
- *Asegurarnos que exista humedad en la cama. Para esto debemos regar un día antes de realizar la siembra.*
- *Rayar a lo largo de la cama (germinador) con el cabo de un azadón, palito o cuate a una distancia de 20 cm entre hileras. (gráfico)*
- *Ubicar las semillas y taparlas con humus hasta 5 veces su tamaño. La distancia de siembra dependerá del tipo de semilla.*
- *Cubrir el germinador con paja, sacos de yute. Se debe tener en cuenta el tiempo de germinación para levantar paulatinamente la paja o el yute.*

- *Si se posee una tela zarán de las dimensiones del germinador usarla para cubrir el germinador y protegerlo.*

*Hortalizas de siembra indirecta.*

*Se realiza la siembra en el germinador a una distancia de siembra de acuerdo al tipo de hortaliza a sembrar.*

*Realizar el transplante de cuerdo a los datos de la tabla.*

### **5. Siembra de hortalizas en asocio.**

*Criterios de asocio de hortalizas:*

- *Ubicar hortalizas de raíz alternado con hortalizas de hoja.*
- *Ubicar las hortalizas de rápida cosecha en los extremos de la cama y sembrar hacia el centro las tiene mayor tiempo a la cosecha.*
- *Sembrar plantas medicinales a los extremos procurando que estas formen muchas flores, ya que estas atraen muchos insectos benéficos, ejm: manzanilla, ajeno, etc.*

**Tabla 1: Guía de la siembra de hortalizas**

Hortalizas de hoja	Siembra directa	Siembra indirecta	Época de siembra fase lunar	Distancia de siembras	Tiempo de germinación (semanas)	Época de transplante	Cosecha a partir siembra o transplante
Acelga		X	A	25 - 30	1	Cuando tenga 5 hojas	3 meses
Albaca	X		A	30 - 35	1	Cuando tenga 5 hojas	3 meses
Apio		X	A		2	Cuando tenga 5 hojas	2.5 meses
Espinaca	X		A	25 - 30	1	Cuando tenga 5 hojas	2.5 meses
Lechuga		X	A	20 - 25	1	Cuando tenga 5 hojas	2.5 meses
Nabo	X		A	20 - 25	1	Cuando tenga 5 hojas	2.5 meses
Orégano		X	A	15 - 20	2	Cuando tenga 5 hojas	5 meses
Culantran	X		A	5 - 10	1	Cuando tenga 5 hojas	3 meses
Perejil	X		A	5 - 10	1	Cuando tenga 5 hojas	3 meses
Cebolla blanca		X	A	10 - 15	2	Cuando tenga grosor de lápiz	5 meses
Cebollino	X		A	10 - 15	1		2.5 meses
Col repollo		X	A	40 - 45	1		5 meses
Col morada		X	A	40 - 45	1		5 meses
Col brusela		X	A	40 - 45	1		5 meses
<b>HORTALIZAS DE RAIZ</b>							
Cebolla paitaña		X	B	10 - 15	2		6 meses
Cebolla perla		X	B	10 - 15	2		6 meses
Cebolla puerra		X	B	15 - 20	2		6 meses
Rábano	X		B	2 - 3	5 días		1 mes
Remolacha	X		B	5 - 10	1		3 meses
Papa nabo	X		B	5 - 10	5 días		2.5 meses
Zanahoria	X		B	5 - 10	2		4 meses
<b>HORTALIZAS DE FLOR</b>							
Brócoli		X	B	40 - 45	1	Cuando tenga 5 hojas	5 meses
Coliflor		X	B	40 - 45	1	Cuando tenga 5 hojas	4 meses
<b>HORTALIZAS DE FRUTO</b>							
Ají		X	B	40 - 45	2		6 meses
Achogcha	X		B	35 - 40	2		7 meses
Pepinillo	X		B	50 - 60	1		3.5 meses
Tomate riñón		X	B	50 - 60	1		4 meses
Zuchini	X		B	50 - 60	1		3 meses
<b>LEGUMBRES</b>							
Arveja	X		B	10 - 15			5 meses
Habas	X		B	20 - 25			5 meses
Fréjol	X		B	20 - 25			4 meses
Vainita	X		B	15 - 20			4 meses

A. 5to. Día de luna nueva y 5to. Día de luna menguante.

B. 5to. Día de luna creciente y 5to. Día de luna llena.

Zuquilanda, M. Nuestro Pequeño Huerto. FUNDAGRO. 1995

*Ejemplos de asociaciones de cultivos en nuestro huerto:*

<b>Hortaliza</b>	<b>Buena Asociación</b>	<b>Mala asociación</b>
AJO	Zanahoria, frutilla, cebolla, puerro, tomate, pepino.	Repollo
APIO	Repollo, espinaca, puerro, tomate, chaucha.	
ZUCHINNI	Albahaca, cebolla, chaucha.	Pepino, papa.
CHAUCHA	Remolacha, apio, repollo, pepino, frutilla, arveja, papa, tomate, rabanito.	Cebolla, puerro.
CEBOLLA	Zanahoria, pepino, tomate.	Repollo, chaucha, puerro, arveja.
REPOLLO	Remolacha, apio, zanahoria, pepino, espinaca, chaucha, arveja.	Ajo, cebolla.
COLIFLOR	Apio, chaucha, tomate.	Repollo, cebolla, papa.
ESPINACA	Apio, repollo, frutilla, chaucha, arveja, rabanito.	Remolacha.
ARVEJA	Zanahoria, apio, repollo, espinaca.	Chaucha, cebolla, puerro, tomate.
LECHUGA	Remolacha, apio, pepino, espinaca, chaucha, arveja, tomate, rabanito.	Apio, repollo, berro, perejil.
PEPINO	Albahaca, apio, repollo, espinaca, lechuga, cebolla.	Rabanito, zapallo.
MORRÓN	Berenjena, zanahoria, repollo, tomate, albahaca.	Remolacha, arveja.
PUERRO	Ajo, zanahoria, apio, espinaca, frutilla, tomate.	Chaucha, arveja.
REMOLACHA	Chaucha, cebolla.	Espinaca.
TOMATE	Zanahoria, apio, repollo, espinaca, cebolla, perejil, puerro.	Remolacha, arveja.
ZANAHORIA	Ajo, arveja, cebolla, puerro, tomate, repollo, rabanito.	Zanahoria.