

# Gúia para la siembra en tu huerto urbano



CULTIVO	CLASE	Distancia entre surcos y plantas (cm)	Días hasta la cosecha
Acelga	Hoja	40 x 40	60 días
Arveja	Leguminosa	30 x 20	90 días
Cebolla	Raíz	40 x 15	120 días
Espinaca	Hoja	20 x 20	60 días
Lechuga	Hoja	15 x 15	70 días
Perejil	Hoja	20 x 20	100 días
Rábano	Raíz	20 x 10	30 días
Remolacha	Raíz	40 x 20	90 días
Tomate	Fruto	60 x 50	120 días
Vainita	Leguminosa	40 x 30	80 días
Zanahoria	Raíz	15 x 10	100 días
Zapallito de tronco	Fruto	50 x 50	90 días



**ecovecindarios**  
TRABAJAMOS EN COMUNIDAD

## ¿Qué es el Proyecto ECOVECINDARIOS?

El Proyecto Ecovecindarios de Swisscontact tiene como objetivo establecer y fortalecer el sistema de recolección vecinal, tratamiento, reciclaje de residuos sólidos y servicios ambientales a través de una intervención sistémica en las áreas urbanas de los Municipios, particular en los barrios, para la generación de ingresos y empleos verdes. Por ello, Swisscontact en alianza con el sector público, privado y la ciudadanía, se ha propuesto apoyar los esfuerzos para generar empoderamiento y consolidar un modelo de gestión ambiental comunitario a través de la ejecución de actividades concretas.

  
**swisscontact**

Stichting  
**NME MUNDIAL**  
[www.nmemundial.org](http://www.nmemundial.org)

Este material fue elaborado por el Programa Huertos Educativos Cochabamba

[www.swisscontact.bo](http://www.swisscontact.bo)

Calle Macario Pinilla No 233, Sopocachi  
Telfs. (591 2) 211 2141 (591 2) 243 4666  
Fax: (591 2) 243 4698 Casilla 5033  
info@swisscontact.bo  
La Paz - Bolivia

Av. Oquendo esq. Paccieri  
Edificio CENTROMED 3er. Piso  
Telfs. (591 4) 452 4529 (591 4) 452 4537  
Fax: (591 4) 411 7318 Casilla 1840  
Cochabamba - Bolivia

Av. Cristo Redentor  
entre 2do y 3er anillo  
Cond. Torres Gemelas, Dpto. 804 Sur  
Telfs. (591 3) 344 7593 (591 3) 344 7570  
Santa Cruz - Bolivia

swisscontact.com

# huertos urbanos



**ecovecindarios**  
TRABAJAMOS EN COMUNIDAD

# 8 pasos para realizar y cuidar un huerto familiar o comunitario

1

## Ubicación del huerto

- Ver si hay espacio suficiente con bastante luz y disponibilidad de agua
- Necesitas proteger tu huerto con un cerco

2

## A) Preparar el terreno y diseñar el huerto

- Remover la tierra (no te olvides que la capa arable es 20 centímetros)
- Abonar el terreno con:
  - Abono animal, para alimentar a la planta
  - Abono vegetal, para mejorar la estructura del suelo y para asegurar que el suelo mantenga la humedad
- Nivelar el terreno (hacerlo plano)
- Dividir el huerto en caminos y camas para la producción de hortalizas
- Las camas tienen que tener un ancho de 1,20 metros x 2 metros de largo
- Los caminos principales tienen 50 centímetros y los caminos secundarios entre las camas 30 centímetros

## B) El huerto alternativo en recipientes

Una alternativa interesante es instalar un huerto de macetas sobre el techo, balcón, hall o sobre el cimiento/empedrado del jardín. Para producir en maceta es importante realizarse que el recipiente tendrá que tener un tamaño suficiente grande para el sistema de raíces de los cultivos y hay que tomar en cuenta que las macetas necesitan hoyos para tener un buen drenaje.

La gran ventaja es que podemos trabajar con un sustrato de suelo especialmente apto para cultivar en macetas. Podemos usar cualquier recipiente reciclado como maceta.



3

## Plan de manejo, que cultivar y cuando cultivar

- Para hacer tu plan de cultivos tienes que estudiar la tabla de cultivos (al final)
- Tomar en cuenta que, con el paso del tiempo tienes que usar una rotación de cultivos cambiando de cultivos según la siguiente orden; fruto, hoja, raíz, leguminosa
- Por eso necesitas un cuaderno para anotar que cultivo has sembrado (para tener un idea cuando puedes cosechar anotas la fecha de siembra)

4

## Siembra

- Sembrar cuando el sol no esta muy fuerte (preferiblemente antes de las 9.00 de la mañana)
- Para obtener mejores condiciones de germinación se puede remojar la semilla noche antes
- Sembrar la semilla a un profundidad de 3-5 veces su tamaño
- La distancia de siembra esta en la tabla de cultivos

Puedes sembrar en tres maneras:

- por golpes (colocando 2 semillas cada X centímetros)
  - a chorro continuo (sembrando en una línea)
  - a voleo (sembrando esparciendo la semilla sin ningún orden)
- Para utilizar mejor el espacio podemos sembrar por golpes en el sistema de tres bolillos, usando un triangulo con lados iguales



5

## Riego (la actividad más importante del huerto)

- No te olvides que los horarios de riego son temprano en la mañana máximo hasta las 9.00 o en la tarde a partir de las 16.30.
- Debes regar diariamente hasta que salga la planta, después puedes regar día por medio viendo la humedad del suelo.
- Tienes que tener mucho cuidado con la fuerza del agua (siempre regar con regadera)
- Para ver si el suelo esta húmedo puedes hacer un pequeño hueco en el suelo hasta 10 centímetros de profundidad para ver hasta donde llego el agua
- También puedes sacar un poco del suelo y apretarlo en la mano. Si el suelo esta muy pegajoso esta demasiado húmedo, si se deshace rápido esta seco, si se puede formar una pequeña bola esta bien

6

## Labores culturales

- Riego
- Deshierbe (sacar las malezas para que no compitan por la luz, el agua y los nutrientes)
- Raleo (una vez cuando germinan los cultivos sacar los mas débiles para dar campo a los demás)
- Aporcar (el aporque sirve para ayudar al crecimiento y aeración de las raíces)
- Escardar (aflojar el suelo para la aeración y para que entre el agua de riego)
- Control de plagas

7

## Control de plagas

- La plaga es todo ser vivo que causa un fuerte daño a nuestros cultivos
- La mejor forma de evitar la presencia de plagas en el huerto es brindar el mejor manejo posible, una planta sana es mas difícil de ser atacada y no se enferma fácilmente
- Si tu huerto no es muy grande puedes sacar las plantas enfermas y los insectos dañinos a mano
- Puedes preparar un liquido para fumigar las insectos dañinas utilizando plantas o vegetales con olores fuertes (ej. cebolla, ajo, ruda, cola de caballo, ortiga, tabaco) aplicando con la regadera o fumigadora



8

## Cosecha

- Los cultivos de fruto se cosechan una vez que hayan madurado los frutos, se utiliza herramientas como el cuchillo y una canasta para no maltratar el fruto
- Los cultivos de hoja se cosechan con cuchillo cortando las hojas grandes o en algunos casos toda la planta. Algunos cultivos como la acelga rebrota hasta 3 veces después la cosecha
- Los cultivos de raíz sacas del suelo con una picota o arancas con la mano si el suelo esta suelto, siempre trabajando con cuidado para no lastimar el bulbo. Se recomienda cavar unos 20 centímetros de profundidad.
- Para lograr un mayor tiempo de almacenaje es importante no dañar la cosecha.

