



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE CULTURA

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES **INCLUIDOS**

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023

Guía Mi primer huerto

Elaborada por Bióloga Lesly Méndez





ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023

La presente guía es un apoyo a las personas que desean crear un huerto ya sea con fines educativos o de alimentación.

El huerto permite crear varias experiencias donde convergen el amor por la naturaleza y una profunda conexión que genera bienestar para la vida diaria.

Podrás encontrar recomendaciones y tips para establecer tu huerto en casa paso por paso y con técnicas amigables con el ambiente.

Antes de comenzar tu huerto, es importante conocer las técnicas agroecológicas del huerto que permiten crear el huerto en armonía con el ambiente.





ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Una de las ventajas de sembrar un huerto familiar es que se pueden obtener hortalizas de mejor calidad que las que se pueden comprar en el mercado.

TÉCNICAS AGROECOLÓGICAS DEL HUERTO

El huerto familiar bien atendido proporciona las hortalizas necesarias para el consumo de la familia durante todo el año y una de las ventajas de sembrar un huerto familiar es que se pueden obtener hortalizas de mejor calidad que las que se pueden comprar en el mercado. Hacer un huerto en casa debe apoyarse de los siguientes principios o conceptos que se conocen como parte de la agricultura ecológica:

- A. Diversidad:** Combinar hortalizas, plantas aromáticas y flores ornamentales.
- B. Asociación de cultivos:** Colocar hortalizas de diferentes familias o distintas partes aprovechables (tallos, hojas, raíces, flores y frutos). Se pueden asociar los siguientes cultivos:
- C. Sucesión de cultivos:** combinar hortalizas de ciclo largo con otras de ciclo mediano o corto (tiempos de cultivo). Ver tablas de ciclos y velocidad de cultivo.
- D. Rotación de cultivos:** Todo esto con el fin de tener nutrientes disponibles siempre en el suelo, evitar las mismas plagas y enfermedades. Si se siembra hortalizas en el mismo sitio hay que rotarlas al cosechar siguiente este orden:





ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS



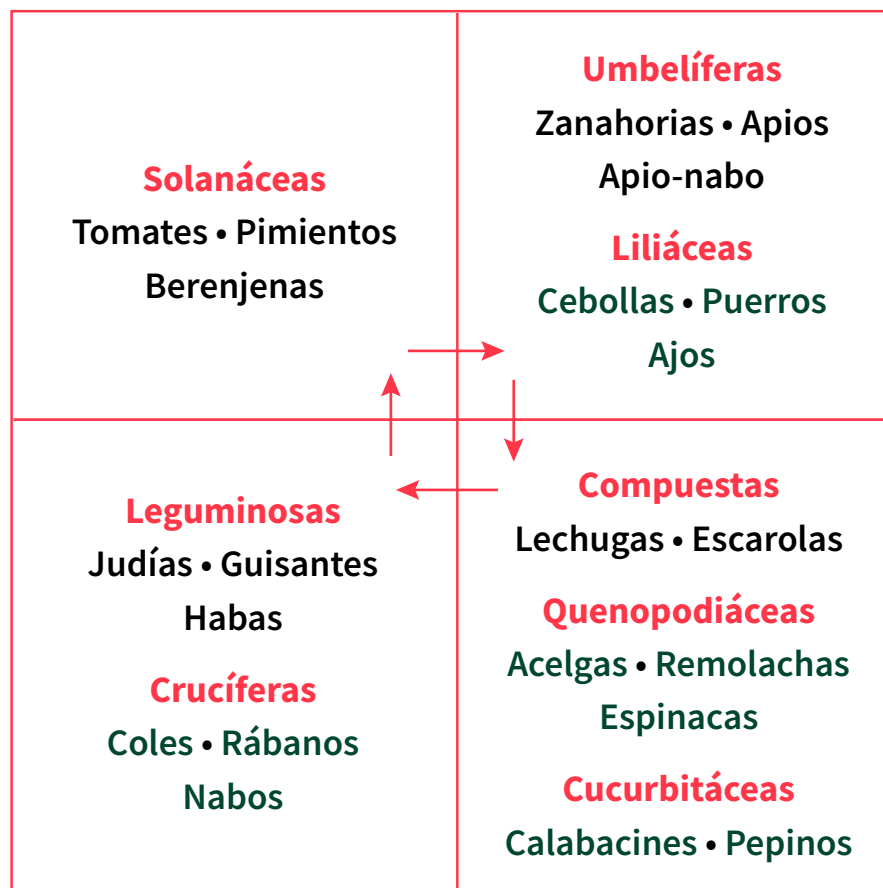
La rotación de cultivos ayuda a evitar plagas y enfermedades en tus hortalizas.

COLECTIVOS

CULTURALES • COMUNITARIOS

CIUDAD DE MÉXICO 2023

ROTACIÓN DE CULTIVOS POR FAMILIAS DE PLANTAS





ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Infórmate acerca de los ciclos de vida de las hortalizas que sembrarás en tu huerto.

E. Control de plagas y enfermedades orgánico: Desde la PREVENCIÓN, hay que evaluar daño, y usar bioinsecticidas caseros.

CONSIDERACIONES

Las primeras dudas que surgen cuando queremos hacer un huerto:

- ¿Se cuenta con suficiente espacio?
- ¿Qué materiales se necesitan?
- ¿Cómo germinar o cuando cosechar?

Si bien cada hortaliza es diferente, al cultivar se deben considerar los ciclos de vida (tiempos de crecimiento) de las diferentes especies de hortalizas e ir trabajando así un calendario de cultivo anual (**ver tabla 1. Ciclos de cultivo de las distintas hortalizas**). Conocer estos tiempos permite entender mejor los problemas que puedan surgir durante el cultivo ya que el cultivar las hortalizas de acuerdo a sus tiempos, mejora su crecimiento, se aprovecha el clima, se previenen las plagas y enfermedades.



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023

**TABLA 1. CICLOS DE CULTIVO DE LAS DISTINTAS HORTALIZAS
(CALENDARIO DE SIEMBRA, TRASPLANTE Y COSECHA).**

Planta	Siembra	Trasplante	Recolecta
Berenjena	Febrero-Marzo	Abril-Mayo	Julio-Octubre
Lechuga	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	90 días
Patata	Febrero-Mayo	No se trasplanta	Junio-Septiembre
Pimiento	Febrero-Abril	Marzo-Mayo	150 días
Puerro	Febrero-Julio	Abril-Septiembre	150 días
Tomate	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	150 días
Acelga	Marzo-Octubre	A los 30 días	Todo el año
Apio	Marzo-Junio	A los 60 días	Octubre-Febrero
Calabacín	Marzo-Abril	Abril-Mayo	90 días
Calabaza	Marzo-Abril	Abril-Mayo	120 días
Nabos	Marzo-Octubre	No se trasplanta	60 días
Pepino	Marzo-Junio	A los 30 días	100 días
Remolacha	Marzo-Octubre	No se trasplanta	90 días
Zanahoria	Abril-Junio	No se trasplanta	120 días
Alcachofa	Abril-Noviembre	Julio-Agosto	Diciembre-Marzo



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023

**TABLA 1. CICLOS DE CULTIVO DE LAS DISTINTAS HORTALIZAS
(CALENDARIO DE SIEMBRA, TRASPLANTE Y COSECHA).**

Planta	Siembra	Trasplante	Recolecta
Col	Abril-Noviembre	A los 30-60 días	150 días
Fresa	Abril-Mayo	Julio-Agosto	1 año
Judía	Abril-Julio	No se trasplanta	90 días
Sandía	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Melón	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Coliflor	Julio-Septiembre	Agosto-October	180 días
Brócoli	Agosto	October-Noviembre	150 días
Cebolla temprana	Agosto-octubre	Enero-Febrero	Mayo-Julio
Escarola	Agosto-October	Noviembre-Diciembre	90 días
Espinaca	Agosto-Febrero	A los 30 días	90 días
Guisante	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Haba	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Ajo	October-Enero	No se trasplanta	Junio-Julio
Cebolla tardía	Diciembre-Marzo	Abril-Mayo	Septiembre-October
Rábano	Todo el año	No se trasplanta	30 días





ACTIVIDAD GRATUITA

• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Tipos de huertos urbanos

PLANEACIÓN DEL HUERTO

Espacio

Las dimensiones del huerto y las hortalizas que se han de obtener deben adaptarse a las condiciones geográficas de la localidad y a la capacidad para cuidar de ellas.

Se pueden usar **cajas, huacales, bancales o incluso maceta, si no hay espacio**, sólo hay que cuidar que tengan drenaje. **La profundidad mínima requerida es de 30 cm. La disposición a lo ancho entre cada hortaliza es de mínimo 25 cm de largo.** También para establecer la profundidad de siembra se puede considerar el tamaño de las raíces que genera cada hortaliza.



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Considera sembrar diferentes tipo de semillas en tu huerto.

ETAPAS DEL HUERTO

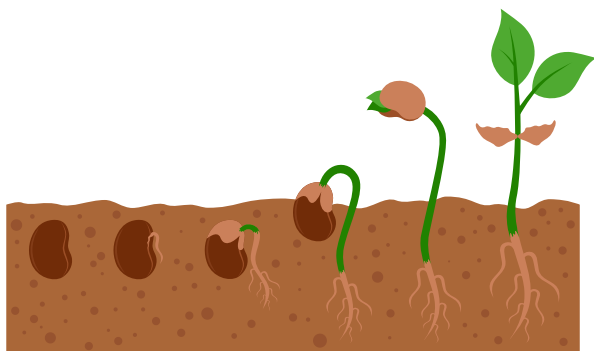
Las fases para la realización del huerto son las siguientes:

- 1. Germinación:** Se requieren semillas diversas para iniciar esta fase y conocer los métodos de siembra que cada semilla tiene, es decir si se germina directamente al suelo o si se requiere usar semillero.
- 2. Trasplante:** Sólo aplica para las hortalizas que han sido plantadas en semillero ya que debe hacerse el cambio de las plántulas al sitio final de cultivo.
- 3. Mantenimiento:** Comprende la parte de abonado, podas, limpieza y manejo orgánico de las plagas y enfermedades de las hortalizas.
- 4. Cosecha:** Se contemplan los ciclos de cultivo de cada hortaliza para saber cuando es el tiempo apropiado para la cosecha.



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Proceso de germinación



Plántula trasplantada al sitio final de crecimiento.

1. Germinación

Las semillas grandes, generalmente producen plantas más vigorosas que las semillas pequeñas. Semillas arrugadas o resquebrajadas son de calidad inferior. Como regla general, **las semillas se siembran a una profundidad equivalente a tres veces el tamaño de su diámetro.**

El sustrato ideal para germinar tiene que ser poroso y que retenga buena humedad para asegurar así la germinación, como **fibra de coco o peat moss**, ya que el agua activa las semillas. Las semillas se cubren con una ligera capa del mismo sustrato. **El tiempo de germinación varía dependiendo la hortaliza, pero el tiempo promedio va de 7 a 14 días**, pasado ese tiempo si no hay germinación tendremos que repetir el proceso.

2. Trasplante

El trasplante se debe realizar de preferencia en la tarde o en las primeras horas de la mañana para evitar las altas temperaturas y que las plantas se marchiten. Se recomienda hacerlo cuando las plántulas tengan hojas verdaderas (propias de cada hortaliza y al menos de unos 15 cm de alto).



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



En temporada de lluvias, los riegos deben ser moderados.

3. Mantenimiento

- **Luz.** Fundamental para el crecimiento de nuestras plantas por lo que hay que tomar en cuenta las necesidades de cada una y tratar de ordenar de esta manera nuestro huerto con las condiciones climáticas que contemos en nuestro espacio. Las hortalizas de fruto requieren más luz mientras que las hortalizas de hoja crecen mejor a la sombra
- **Abono.** Por ser un sistema productivo requiere de abonado constante. Se pueden usar abonos sintéticos de liberación prolongada, o abonos orgánicos tipo composta o humus de lombriz provenientes de la descomposición de los residuos caseros orgánicos generando materia orgánica. Cada hortaliza entonces requerirá de una gran o mínima cantidad de nutrientes. Hortalizas de fruto requieren más luz abono, pero mínimo se recomienda abonar cada mes y después de la cosecha para revitalizar el suelo.
- **Riego.** Las consideraciones para el riego son principalmente la temporada climática (secas o lluvias), etapa fenológica o de ciclo de vida de las hortalizas (vegetativa / reproductiva). Se deben de moderar los riegos en temporada de lluvias ya que el exceso de agua puede generar enfermedades por hongos. En cambio, en temporada



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



Procura que tu huerto tenga buena iluminación y aireación.

de secas tendremos que regar con más frecuencia ya que la radiación solar es intensa y puede secarse las hortalizas. La etapa fenológica reproductiva, que es donde las hortalizas dan flores y frutos, es donde aún más debemos no descuidar los riegos.

- **Manejo de plagas y enfermedades.** Para su prevención y manejo se recomienda:
 - Revisar el huerto semanalmente: eliminar insectos manualmente, poner trampas.
 - Observar cambios de color y presencia de insectos.
 - Eliminar hojas u otro órgano con síntomas de enfermedad.
 - Aplicar extractos vegetales (ajo) o detergente (1 ml/1 L agua).
 - Control de malezas manual (7-10 días).
 - No tener desequilibrios de la humedad (regar en exceso).
 - Buena iluminación y aireación en el huerto.
 - Retirar espesor de follaje (aclareos).
 - Podas regulares en los cultivos.
 - Evitar el calor y humedad en exceso.



ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES INCLUIDOS

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023



En cada cosecha, no olvides abonar la tierra para asegurar el crecimiento de las otras plantas.

4. Cosecha

Finalmente, **los tiempos de cosecha dependen del ciclo de vida de cada hortaliza (ver tabla 1. Ciclos de cultivo de las distintas hortalizas)**. Así se identifican plantas de rápido, medio y lento crecimiento aspecto que debe considerarse durante el crecimiento para planear adecuadamente los tiempos de recolección de cada hortaliza. También puedes guiarte por el tamaño y el color para poder cosechar, o en las floraciones. Cada vez que se cosecha se recomienda abonar el espacio para poder asegurar que otras plantas puedan crecer y no empobrecer el suelo o sustrato de cultivo.

Para más información, te invitamos a seguirnos en redes sociales como @hortisativa, ahí encontrarás tips y recomendaciones para tus huertos y plantas.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE CULTURA

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

ACTIVIDAD GRATUITA
• MATERIALES **INCLUIDOS**

COLECTIVOS
CULTURALES • COMUNITARIOS
CIUDAD DE MÉXICO 2023

NOTAS

