



Los huertos familiares

LO IMPORTANTE ES QUE ESTAMOS COMIENDO SANO



Los huertos familiares

Lo importante es que estamos comiendo sano



Michael Aburto de la comunidad La Chorrera del municipio de Villa El Carmen es un promotor activo de CANTERA en su comunidad y un convencido de las bondades del huerto familiar:

“Los huertos familiares han sido una estrategia bien acertada en mi familia y a nivel de mi comunidad, porque ha venido a ayudar a la alimentación familiar y también a bajar costos, porque antes teníamos que comprar cosas que ahora podemos sacar del huerto.

Mi papa era agricultor de granos básicos, porque cuando intentó sembrar hortalizas y plátano, no le funcionó.

El nos enseñaba que solo sembráramos maíz y frijol nada más porque las otras cosas eran de perder tiempo y no funcionaban. Ahora doy este testimonio y quisiera que él estuviera vivo y que viera que el asunto era en las prácticas que no se estaban haciendo bien y no en el suelo.



En lo personal habían algunas alimentos que no los podíamos consumir porque era muy caro comprarlos y ahora los consumimos. Mi niño tiene 7 años, hace 3 años atrás, él no comía hortalizas y ahora él come de todo, zanahoria, tomate, chiltoma y eso es beneficioso para su salud y desarrollo.

Otra cosa importante, es que no trabajamos con químicos, trabajamos con buenas prácticas agroecológicas. Tal vez las hortalizas no son grandes, desarrolladas a como uno las mira en los mercados, pero eso no es lo importante, lo importante es que estamos comiendo sano.”

¿Cuál es el propósito de un huerto familiar?

1. Mejorar la dieta familiar cotidiana sin tener que gastar mucho dinero.
2. Dar a su familia alimentos sanos y nutritivos, sin químicos.
3. Acostumbrar a los niños y niñas a comer vegetales y a tener una dieta más diversificada y equilibrada.
4. Dar un mejor aprovechamiento al patio de la casa.
5. Generar algunos excedentes para venderlos localmente.

¿Cómo establecer un huerto familiar paso a paso?

1. Selección del lugar:

- ✓ Seleccionar un lugar de 7 por 7 metros (49 m²) cerca de la casa y de una fuente de agua.
- ✓ Cercarlo para que no entren los animales especialmente las gallinas. Lo podemos cercar con malla pero también con materiales que tengamos a manos: ripios de madera, troncos de chaguite, tionostes, jicamas, espadillos o piñuelas.

2. Preparación del suelo:

- ✓ Se siembra en camas altas de 1 metro y medio de ancho por 6 metros de largo, con una calle de 50 centímetros entre camas. Generalmente se empieza con 3 camas altas.
- ✓ Las camas deben estar orientadas de Este a Oeste.
- ✓ Para prepararlas, se realiza lo que se llama una doble **excavación**. La doble excavación consiste en excavar, a lo ancho de la cama, una zanja de 30 centímetros de largo por 30 de hondo, sacando toda la tierra fuera de la cama. Con un biello (trinchante), se afloja el fondo de la zanja, así tendremos una profundidad de 60 centímetros

de tierra suelta y aireada para que las raíces de los cultivos se puedan desarrollar.

Se aprovecha para desinfectar y abonar las camas, echando al fondo de la zanja, 1 libra de cal o ceniza por metro cuadrado o sea 9 libras por cama y 10 libras de abono orgánico (lombrihumus, Bocashi, compost) por metro cuadrado o sea 90 libras por cama.

Después, se procede de la misma manera con la siguiente zanja, rellenando la primera zanja con la tierra que se saca de la segunda, y así hasta llegar al final de la cama. Luego, se nivela la superficie de la cama con un rastrillo.





3. Siembra:

- ✓ Cada cama se divide en 8 secciones de 75 centímetros de ancho. En cada sección se va a sembrar un cultivo diferente.

4. Riego por goteo:

- ✓ Para 3 camas, se necesitan 1 barril de 200 litros, un tubo de PVC de media pulgada y 9 cintas perforadas de 6 metros (3 por cama colocadas a 30 centímetros de distancia una de otra a lo largo de la cama) o mangueras de polietileno de 16 mm de diámetro que son más resistentes.

Distancia y tipo de siembra según el cultivo

Cultivo	Cantidad semilla	Tipo de siembra	Distancia de siembra
Zanahoria	5 gramos	Siembra directa	Chorrio fino
Rábano	5 gramos	Siembra directa	Chorrio fino
Remolacha	8 gramos	Siembra directa	Chorrio fino
Cebolla	5 gramos	Siembra directa	Chorrio fino
Pepino	5 gramos	Siembra directa	25 centímetros entre plantas
Tomate	12 plantas	Trasplante	25 centímetros entre plantas
Chiltoma	12 plantas	Trasplante	20 centímetros entre plantas

5. Manejo:

- ✓ Cuando se aporcan los cultivos, se puede aplicar 40 libras de abono orgánico por cama. También se puede aplicar abono foliar con una bomba de mochila a los cultivos que lo necesiten.
- ✓ Para controlar los hongos y los insectos, se puede usar caldo bordelés e insecticidas hechos con extracto de nim, chile molido, ajo con alcohol diluido en agua, pero también trampas amarillas contra la mosca blanca del tomate y plantas repelentes como el culantro, flor de San Diego y albahaca.



Costos (para un huerto de 3 camas altas)

	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Abono orgánico	108 libras	U\$ 0.16	U\$ 18.00
Lombrihumus	6 quintales	U\$ 5.00	U\$ 30.00
Semillas	3 onzas de 5 rubros		U\$ 53.10
Plántulas	72	U\$ 0.16	U\$ 11.80
Biopreparado con ajo		U\$ 3.48	U\$ 3.48
Biofertilizante	9 litros	U\$ 0.66	U\$ 6.00
Total insumos			U\$ 122.38
Sistema de riego	1	U\$ 150.00	U\$ 150.00
TOTAL			U\$ 272.38



Recomendaciones

- ✓ No sembrar cultivos rasteros como el pipián, ayote, camote o pepino en medio de la cama sino en un extremo, para que no invadan los otros cultivos.
- ✓ Asegurarse de rotar los cultivos en cada sección de cada cama de manera a no sembrar el mismo cultivo en el mismo lugar durante 2 ciclos consecutivos. Además, después de un cultivo que extrae mucho nutrientes del suelo como el maíz o las hortalizas, hay que sembrar un cultivo que fija nitrógeno como el frijol o las leguminosas en general.
- ✓ Es mejor prevenir que lamentar así que se recomienda usar variedades resistentes a las plagas como la variedad Shanty de tomate que resiste a la mosca blanca.

La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva del autor y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Créditos

Elaboración: Pascal Chaput • **Revisión:** Lutgarda Barahona, Louise Joyce, Mark Camburn
Fotografía: Pascal Chaput y archivo CANTERA • **Diseño:** Enmente • Enero 2018



UNIÓN EUROPEA



www.sciaf.org.uk

Scottish Catholic International Aid Fund
19 Park Circus
Glasgow G3 6BE
T: 0141 354 5555
E: sciaf@sciaf.org.uk

SCIAF es la institución caritativa oficial de ayuda y desarrollo internacional de la Iglesia Católica en Escocia y se enorgullece de ser miembro de la familia Caritas. Registrada en Escocia No SC012302 Compañía No: SC197327

<http://europa.eu/>