

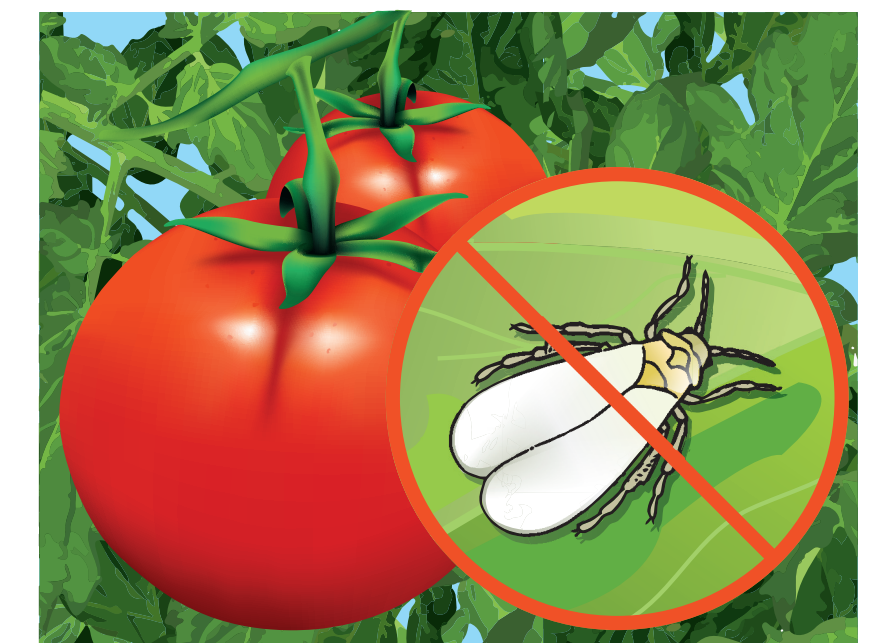
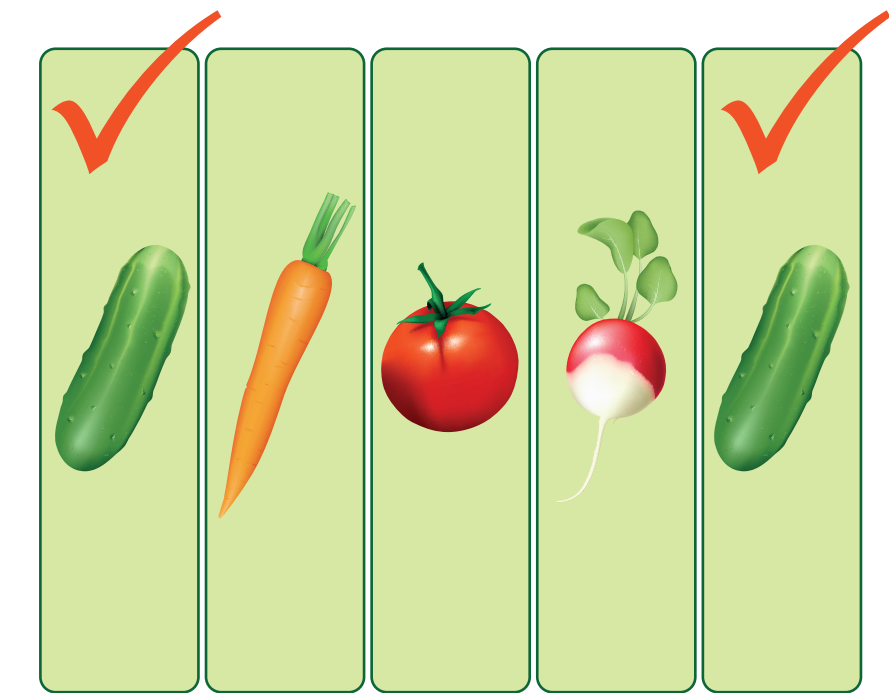


Propósitos de un huerto familiar

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.

Recomendaciones

- No sembrar cultivos rasteros como el pimiento, 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 que no se siembre 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.



Materiales

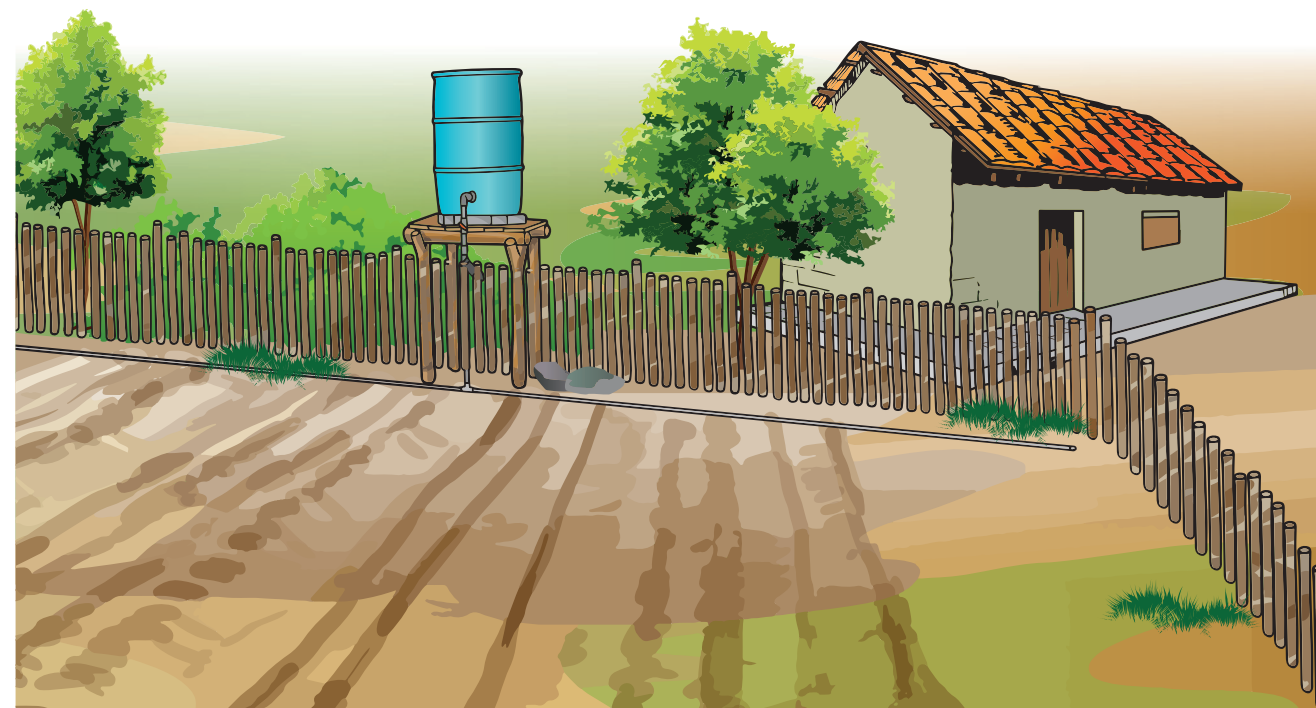
Insumos	Cantidad
Abono orgánico	108 libras
Lombrihumus	6 quintales
Semillas	3 onzas de 5 rubros
Plántulas	72
Biofertilizante	9 litros
Sistema de riego	1



¿Cómo establecer un huerto familiar?

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 mano: ripios de madera, troncos de chaguite, tionostes, jicamas, espadillos o piñuelas.



3. Siembra

- Cada cama se divide en 8 secciones de 75 centímetros de ancho. En cada sección se va a sembrar un cultivo diferente.
- Distancia y tipo de siembra según el cultivo:

Cultivo	Cantidad semilla	Tipo de siembra	Distancia de siembra
Zanahoria	5 gramos	Siembra directa	Chorrito fino
Rábano	5 gramos	Siembra directa	Chorrito fino
Remolacha	8 gramos	Siembra directa	Chorrito fino
Cebolla	5 gramos	Siembra directa	Chorrito 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

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.

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 SC012302 Compañía: SC197327

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.

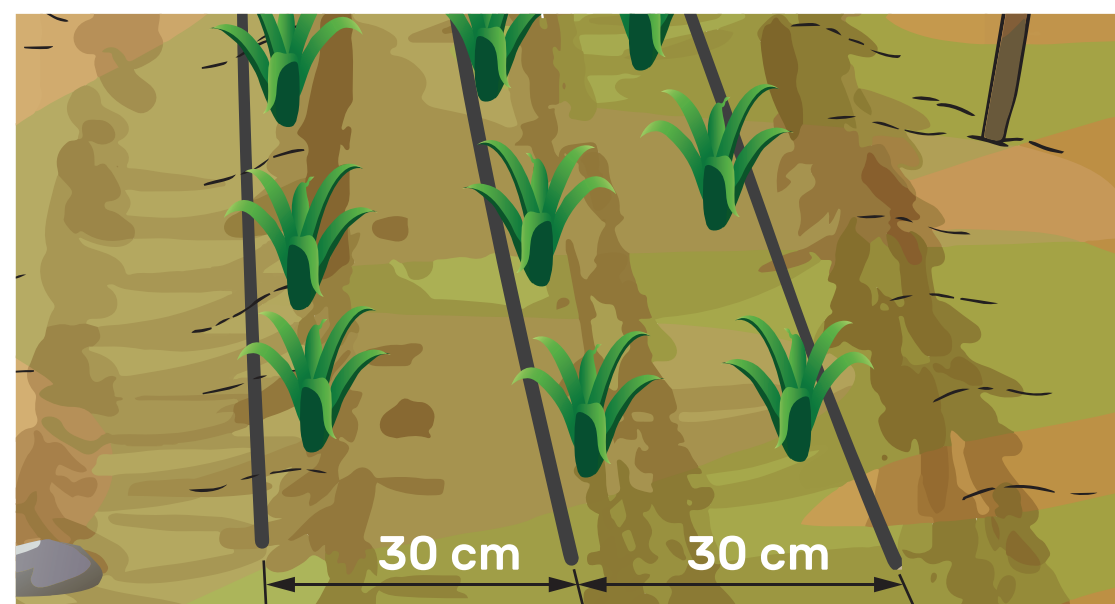
Preparación del suelo mediante doble excavación



- 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. Se riega bien y se espera 3 días antes de sembrar.

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.



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.

