



# HUERTA

## en casa

-  
Alimento y salud  
para todas y todos.

# BENEFICIOS

## de la huerta en casa



### CUIDAR EL AMBIENTE

Tener una huerta en casa te permite consumir vegetales que no fueron expuestos a productos químicos, los cuales dañan el ambiente. Además para fertilizar y combatir plagas vas a poder hacerlo de manera orgánica.

**¡El compost es el mejor fertilizante!**



### COMER SANO

Cultivar tus propios alimentos te garantiza una **dieta sana** equilibrando los nutrientes necesarios como vitaminas, fibra y azúcares. Vas a poder compartir en familia la **importancia del valor nutricional** de cada vegetal y el proceso por el que pasan desde la huerta hasta tu mesa.



### AUTOABASTECERNOS

- La alimentación orgánica no solo es económica, sino que en la medida en que sigas esta práctica te volvéis más **autosuficiente**, vas a poder generar tus propias semillas para la próxima siembra y **autoabastecerte, aún en tiempos difíciles.**

## CONSEJOS PRÁCTICOS

## para armar una huerta en casa



### LUGAR

- Podés hacer la huerta directo en la tierra, en balcón, en macetas, sobre paredes y rejas. También podés optar por recipientes reutilizables como botellas plásticas. Tené en cuenta que debe estar alejado de animales.



### LUZ

- Es clave que el lugar donde vas a armar tu huerta tenga suficientes horas de luz diarias para llenar de vida a tus plantas. En invierno tenés que protegerla de las heladas y en verano del sol extremo.



### SEMILLAS

- Procurá que sean semillas variadas y de estación, ya que no crecen todas igual en verano que en invierno **¡Respetá los calendarios de siembra!**



### TIERRA Y SUSTRATO

- Primero tenés que limpiar (quitar piedras, malezas y pasto) el lugar donde vas a hacer la huerta.



Consultá el **calendario oficial** de la siembra del programa **PROHUERTA** de INTA  
<https://inta.gov.ar/documentos/calendario-de-siembra>





Para hacer el almácigo puedes utilizar cajas de madera (de verdulería), latas, envases de telgopor o plástico, hueveras de cartón, plugs o bandejas plásticas, etc.

## SIEMBRA

Podés optar por **siembra directa** para las semillas más grandes que no se trasplantan como las de zapallo, melón, poroto entre otras o bien la siembra en almácigos para las hortalizas que tienen semillas chicas y son más delicadas.

Para hacer el almácigo puedes utilizar cajas de madera (de verdulería), latas, envases de telgopor o plástico, hueveras de cartón, plugs o bandejas plásticas, etc. Es importante realizar cortes en el fondo del envase para permitir el drenaje.

Dentro del envase que hayamos elegido debemos colocar la tierra y las semillas (2 ó 3) dentro de cada almácigo, ya que algunas pueden no germinar. Las regamos de forma cuidadosa, a modo de goteo o de lluvia. Cuando las plantas tengan 3 ó 4 hojas (en el caso de la lechuga, el repollo, la acelga, el colíflor, etc.) o cuando el tallo llega al grosor de un lápiz (tomate, berenjena, puerros, pimientos, cebolla), los plantines están listos para ser trasplantados. El transplante debe hacerse con sumo cuidado para no lastimar las raíces. En el lugar en el que van a ubicarse los plantines, se preparan pequeños hoyos (con una profundidad acorde), la distancia dependerá de la planta y el espacio que necesite para desarrollarse.

## RIEGO

Si el agua no es suficiente, las plantas no se desarrollan normalmente y la producción es menor. Pero también hay que tener cuidado con el exceso de humedad, ya que puede favorecer la aparición de enfermedades.

Es de utilidad **observar** a diario la humedad de la tierra, en verano debemos regar todos los días, por la tarde; en invierno no hace falta regar tan seguido, y es conveniente hacerlo al mediodía.



El transplante debe hacerse con sumo cuidado para no lastimar las raíces.



Es importante tener a los insectos controlados, ya que pueden enfermar a las plantas.

## PLAGAS

Es importante tener a los insectos como hormigas, babosas y caracoles y pulgones controlados, ya que pueden enfermar a las plantas. Si necesitas utilizar plaguicidas opta por los que puedes hacer con ingredientes naturales. Puedes ayudar a tu huerta poniendo plantas aromáticas cerca, ya que estas fortalecen las defensas.

## COSECHA

Tené en cuenta el tiempo de cada planta, las que son de raíz como zanahoria o cebolla se cosecha la planta entera, las de hojas como lechuga o acelga podemos ir sacando las hojas más maduras y dejar que la planta siga dando más, las plantas de frutos como tomates o morrón los sacamos cuando estén de su color normal, evita sacarlas cuando están verdes.



Tené en cuenta el tiempo de cada planta, evita sacarlas cuando están verdes.

## ROTACIÓN DE CULTIVOS

Consiste en saber elegir los cultivos, al planificar la nueva siembra, para que no se nutran de los mismos componentes del suelo que absorbieron los cultivos anteriores. Como regla general para la rotación de cultivos vamos a tomar la siguiente:

- 1° hortalizas de raíz (zanahoria, remolacha).
- 2° hortalizas de hoja (lechuga, acelga, espinaca, etc).
- 3° hortalizas de fruto (tomate, morrón, zapallitos, etc).
- 4° especies reponedoras de la fertilidad del suelo (leguminosas: arvejas, habas, poroto, etc).