

GUÍA BÁSICA

para

Empezar tu

HUERTA

OTOÑO-INVIERNO

CÓMO INICIAR TU HUERTA
Y DISFRUTAR DEL PROCESO

con simpleza y bienestar



PROCESOS
naturales



CONEXIÓN
con lo simple



ALIMENTACIÓN
consciente

 **Yani
Rey**

MÁS QUE CULTIVAR ALIMENTOS,

cultivamos bienestar



INTRODUCCIÓN



Hola! Soy Yanina Reynoso, Licenciada en Nutrición y mi trabajo va mucho más allá de decir qué comer.

Acompaño procesos.

Procesos que tienen que ver con volver a mirar la alimentación desde otro lugar: más humano, más consciente, más conectado.

En ese camino, la huerta aparece como una herramienta simple pero profundamente transformadora.

PORQUE CUANDO SEMBRAMOS, ALGO CAMBIA.

Dejamos de ser solo consumidores y nos convertimos en parte activa de nuestra alimentación.

Empezamos a entender los tiempos, a respetar los ciclos, a valorar lo que implica que un alimento llegue a nuestro plato.

Y eso impacta en todo.

En la economía del hogar, en el cuidado del ambiente, en la calidad de lo que comemos.

Pero también, y sobre todo, en el vínculo que construimos con la comida.

La huerta nos invita a algo que hoy cuesta:

DETENERNOS, OBSERVAR Y CONTEMPLAR.

Observar no es solo mirar si crece. Es registrar los cambios, los detalles, los ritmos. Es estar presentes en lo que está pasando, sin apuro.

Y en ese proceso, también nos observamos a nosotros.

Podemos involucrar a la familia, compartir momentos, aprender juntos.

Cocinar con lo que cultivamos, valorar cada ingrediente, redescubrir sabores. Es una forma de volver a lo esencial.

Por eso, más que una guía técnica, esto es una invitación.

A empezar simple.

A animarte.

A probar.

A entrar en un mundo que, muchas veces sin darnos cuenta, termina siendo un viaje de ida.



TIPOS DE HUERTA



Tener una huerta en casa es posible en distintos espacios. Existen muchas formas de hacerlo: podés elegir la que mejor se adapte a tu realidad o incluso combinar distintas opciones.

Huerta en suelo

Si contás con un patio o jardín, podés sembrar directamente en la tierra.

- Es importante trabajar el suelo previamente
- Podés hacer surcos o canteros para organizar los cultivos
- Se recomienda una profundidad aproximada de al menos 15 cm.



Huerta en macetas o recipientes

Ideal si tenés poco espacio (balcón, patio chico, terraza).

- Podés usar macetas, cajones o recipientes reciclados
- Es clave que tengan agujeros para el drenaje
- Evitar que el agua quede estancada



Huerta en cajones o contenedores

Una opción muy práctica y organizada.

- Podés fabricar tus propios cajones con madera
- La tierra debe ser suelta y aireada
- Es importante que tengan drenaje



EL SUELO: LA BASE DE TU HUERTA



Antes de sembrar, hay algo más importante que la semilla: el suelo donde va a crecer.

El suelo no es solo "tierra". Es un sistema vivo donde ocurre todo:

- Las raíces se sostienen
- El agua se retiene o drena
- Los nutrientes circulan
- Y viven millones de microorganismos que hacen posible la vida

Un buen suelo puede marcar la diferencia entre una huerta que crece... y una que no.

¿CÓMO DEBERÍA SER UN BUEN SUELO?

Un suelo sano tiene equilibrio:

- Aireación → para que las raíces respiren
- Retención de agua → sin encharcarse
- Buen drenaje → para evitar exceso de humedad
- Rico en materia orgánica → fuente de nutrientes

En términos simples: ni muy seco, ni muy compacto, ni muy pesado. Ese equilibrio es lo que permite que las plantas crezcan fuertes.

PASO A PASO: cómo preparar el suelo

1. AIREAR LA TIERRA

- Remover con pala o azada
- Romper terrones
- Quitar piedras y raíces viejas

Esto permite que entren aire y agua. ❤️

1 Remover con pala o azada

2 Romper terrones

3 Quitar piedras (pequeñas)

4 Quitar raíces viejas

2. NIVELAR Y ORGANIZAR

- Armar canteros o camas
- Definir pasillos
- Evitar compactar donde vas a cultivar



Armar canteros o camas



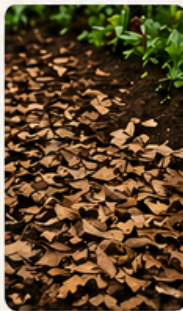
Definir pasillos



Evitar compactar donde vas a cultivar

3. MANTENER EL SUELO VIVO

- No dejar el suelo "desnudo"
- Cubrir con hojas, mulch o restos vegetales
- Rotar cultivos (no sembrar siempre la misma variedad en el mismo lugar)
- Agregar materia orgánica



No dejar el suelo "desnudo"



Cubrir con hojas, mulch o restos vegetales



Rotar cultivos: en el mismo lugar, sembrar otra variedad en la próxima siembra.



Agregar materia orgánica

AGUA Y DRENAJE:

El suelo debe:

- Retener agua suficiente
- Pero permitir que el exceso drene

Si no: Se pudren raíces y se pierden cultivos

ASOCIACIÓN Y ROTACIÓN DE CULTIVOS

¿QUÉ ES LA ASOCIACIÓN DE CULTIVOS?

Es cultivar distintas especies juntas en el mismo espacio, buscando que se beneficien entre sí.

No es al azar, algunas plantas se ayudan, otras compiten.

¿PARA QUÉ SIRVE ASOCIAR CULTIVOS?

- Mejor uso del espacio
- Menos plagas (efecto repelente o confusión)
- Mejor aprovechamiento de nutrientes
- Más biodiversidad → huerta más equilibrada

En la naturaleza nunca crece una sola especie aislada.



EJEMPLOS DE ASOCIACIONES (OTOÑO – INVIERNO)

1. LECHUGA + ZANAHORIA

- La lechuga crece rápido y cubre el suelo
- La zanahoria crece en profundidad

No compiten → se complementan

2. ZANAHORIA + CEBOLLA / AJO

- La cebolla ayuda a repeler plagas de la zanahoria
- La zanahoria mejora el suelo para la cebolla

Asociación clásica y muy efectiva

3. ACELGA + LECHUGA

- Diferentes ritmos de crecimiento
- Buena cobertura del suelo

Ideal para huertas chicas

4. BRÓCOLI / REPOLLO + AJO

- El ajo ayuda a repeler insectos
- Protege a las crucíferas

5. HABAS + VERDURAS DE HOJA

- Las legumbres fijan nitrógeno en el suelo
- Benefician a las plantas cercanas

Muy buena para enriquecer el suelo



¿QUÉ ES LA ROTACIÓN DE CULTIVOS?

Es no plantar siempre lo mismo en el mismo lugar.
En cada temporada cambiás el tipo de cultivo.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

- Evita el agotamiento del suelo
- Reduce plagas y enfermedades
- Mejora la fertilidad natural


EJEMPLO SIMPLE DE ROTACIÓN (3 TEMPORADAS)

Podés organizar por “familias” o funciones:


Año 1

 Hojas → lechuga, acelga

Año 2

 Raíces → zanahoria, remolacha

Año 3

 Legumbres → habas, arvejas

IDEA SIMPLE PARA TU HUERTA

Si hoy plantás:

- Lechuga en un cantero

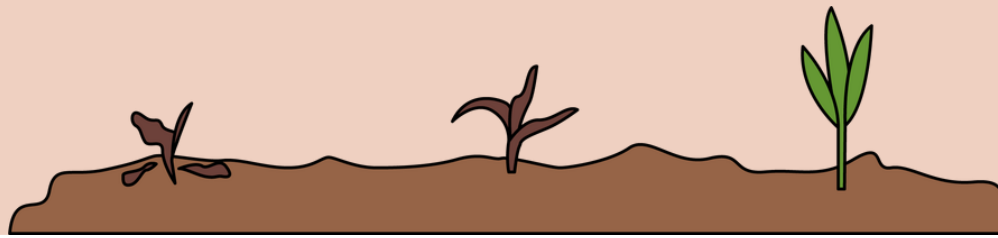
La próxima temporada ahí NO pongas lechuga

Podés poner zanahoria o habas

LA HUERTA ES OBSERVAR, RELACIONAR Y RESPETAR LOS TIEMPOS DE
LA TIERRA



SIEMBRA



¿SIEMBRA DIRECTA O EN ALMÁCIGO?

Antes de empezar, definí esto:

Siembra directa (en la tierra)

Se hace directamente en el lugar definitivo.

→ Ideal para:

- Zanahoria
- Rabanito
- Remolacha
- Ajo
- Arvejas / habas

Almácigo (semillero)

Se siembra en un recipiente y luego se trasplanta.

→ Ideal para:

- Lechuga
- Acelga
- Repollo
- Brócoli

Ventaja: más control (temperatura, humedad, cuidado inicial)

PROFUNDIDAD DE SIEMBRA

Regla simple y muy importante: La semilla se siembra a una profundidad de 2 a 3 veces su tamaño

Ejemplos:

- Semillas pequeñas (lechuga) → casi en superficie
- Semillas medianas (acelga) → 1–2 cm
- Semillas grandes (haba, arveja) → 3–5 cm

Si sembrás muy profundo → no germina

Si queda muy superficial → se seca

DISTANCIA ENTRE PLANTAS

Cada planta necesita su espacio para crecer.

Ejemplos otoño-invierno:

- Lechuga → 20–30 cm
- Acelga → 30–40 cm
- Zanahoria → 5–10 cm
- Cebolla → 10–15 cm
- Repollo / brócoli → 40–60 cm

Mucha densidad = competencia por luz, agua y nutrientes



CÓMO SEMBRAR (PASO A PASO)

1. Preparar el suelo (suelto y húmedo)
2. Hacer surcos o pequeños hoyos
3. Colocar la semilla
4. Cubrir suavemente con tierra
5. Regar con cuidado (sin encharcar)

El primer riego es clave para activar la germinación

RIEGO: NI DE MÁS NI DE MENOS

Durante la germinación:

- Mantener humedad constante
- No dejar secar el suelo
- Evitar exceso de agua

Lo ideal: riego suave, tipo lluvia fina

LUZ Y UBICACIÓN

La mayoría de los cultivos necesitan:

4 a 6 horas de sol por día (mínimo)

En otoño-invierno: buscar los lugares más soleados

CUIDADOS INICIALES

Cuando empiezan a crecer:

- Controlar que no falte agua
- Evitar que el suelo se compacte
- Proteger de heladas intensas (si hace mucho frío)
- Sacar malezas pequeñas

TRASPLANTE (SI SEMBRASTE EN ALMÁCIGO)

Cuando las plantitas ya tienen 2-4 hojas verdaderas y un tamaño suficiente, podés pasarlas a su lugar definitivo.

Hacelo con cuidado, evitando dañar las raíces

Elegí momentos de menos sol

Regá antes y después del trasplante



PACIENCIA
NO TODAS LAS SEMILLAS GERMINAN AL MISMO TIEMPO.
ALGUNAS TARDAN DÍAS, OTRAS SEMANAS

MANTENIMIENTO DE LA HUERTA



Mantillo (mulch): sostener la vida del suelo

Cubrir el suelo es una de las prácticas más importantes.

- Materiales: hojas secas, pasto cortado, paja, restos de poda
- Beneficios:
 - Conserva humedad
 - Regula temperatura
 - Disminuye malezas
 - Alimenta la vida del suelo

Clave: no apoyar directamente sobre el tallo (dejar un pequeño espacio).

Raleo: darle espacio a cada planta

Cuando sembramos, muchas veces nacen más plantas de las que pueden crecer bien.

- Consiste en retirar algunas plántulas
- Permite:
 - Mejor desarrollo de raíces
 - Más acceso a luz y nutrientes
- Se hace cuando las plantas son pequeñas

Ejemplo: zanahoria, rabanito, remolacha.

Tutorado: acompañar el crecimiento

Algunas plantas necesitan sostén.

- Usar cañas, palos o hilos
- Evita que se doblen o rompan
- Mejora ventilación y exposición al sol

Cultivos típicos: arvejas, habas.



PLAGAS Y ENFERMEDADES



La presencia de insectos es parte de la huerta. El objetivo es lograr el equilibrio.

Prevención natural

- Asociar cultivos
- Incorporar flores y aromáticas:
 - Caléndula
 - Lavanda
 - Romero
 - Albahaca

Atraen insectos beneficiosos (control biológico)
Una huerta diversa es más resistente.

Preparados naturales

Purín de ortiga (fertilizante + preventivo)

- 1 kg de ortiga fresca o 100 gr de ortiga seca
- 10 L de agua
- Fermentar 10–12 días (recipiente tapado, revolver)
- Colar y diluir 1:10 antes de usar

Fortalece plantas y ayuda frente a plagas leves.

Preparado antifúngico (para hongos)

Opción simple:

- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de jabón neutro

Pulverizar en hojas (no al sol directo).

Alcohol de ajo (repelente)

- 5 dientes de ajo
- 1 vaso de alcohol
- Dejar macerar 24–48 hs
- Diluir en agua (1:10)

Repele pulgones, ácaros y otros insectos.



COMPOST



El compost es el proceso natural mediante el cual los restos orgánicos se descomponen y se transforman en un abono rico en nutrientes. Es, literalmente, volver a la tierra lo que viene de ella.

¿Para qué sirve?

- Nutre el suelo de forma natural
- Mejora la estructura (más aireado y esponjoso)
- Aumenta la retención de agua
- Favorece la vida del suelo (microorganismos)
- Reduce residuos del hogar

No es solo abono: es salud del sistema completo.

Beneficios

- Disminuye basura orgánica en casa
- Genera autonomía (menos dependencia de insumos)
- Fortalece el vínculo con los alimentos
- Nos hace parte activa del ciclo natural

Lo que antes era “descarte”, se transforma en recurso.

Tipos de compost

1. Compost tradicional (en pila o compostera)

- El más común
- Se hace en tierra o en recipiente
- Proceso aeróbico (con oxígeno)

2. Vermicompost (con lombrices)

- Usa lombrices rojas californianas
- Más rápido
- Produce humus (muy rico en nutrientes)

3. Compost en pozo

- Se hace cavando un pozo (30–50 cm de profundidad)
- Se colocan residuos orgánicos de cocina y jardín
- Conserva muy bien la humedad
- Permite que lombrices y microorganismos actúen directamente
- Es simple, económico y natural
- Cubrir siempre con tierra u hojas secas

¿QUÉ SE PUEDE COMPOSTAR?

MATERIALES "VERDES" (húmedos)

- Restos de frutas y verduras
- Cáscaras
- Yerba, café, té
- Pasto fresco
- Plantas tiernas



MATERIALES "MARRONES" (secos)

- Hojas secas
- Cartón sin tinta
- Papel
- Ramas pequeñas
- Aserrín (sin tratar)
- Paja o pasto seco



¿QUÉ NO COMPOSTAR?

- ✗ Carne y pescado
- ✗ Lácteos
- ✗ Grasas y aceites
- ✗ Alimentos muy procesados
- ✗ Excremento de animales domésticos
- ✗ Plantas enfermas o con plagas



1

ELEGÍ UN LUGAR

Con sombra parcial y buen drenaje.



2

ARMA CAPAS

Alterná materiales verdes (húmedos) y marrones (secos).



3

MANTENÉ LA HUMEDAD

Como una esponja húmeda, ni seco ni encharcado.



4

AIRÉA REGULARMENTE

Revolvé cada 1 a 2 semanas para que entre oxígeno.



5

TIEMPO

Entre 2 y 6 meses (según la época del año y los materiales).



6

¡LISTO!

Color oscuro, olor a bosque, textura suelta. No se reconocen los restos.



¿CÓMO SABER SI ESTÁ LISTO?

- Color oscuro (tipo tierra)
- Olor a bosque
- Textura suelta y húmeda
- No se reconocen los restos



¿CÓMO "COSECHAR" EL COMPOST?

- 1 Separá la parte lista de la que aún no.
- 2 Tamizá si querés una textura más fina.
- 3 Usalo en tu huerta, macetas o canteros.



¿CÓMO USARLO EN LA HUERTA?



Antes de sembrar: mezclar con el suelo.



Durante el cultivo: aplicar alrededor de las plantas.



Como mulch: cubrir la superficie del suelo para protegerlo.



COSECHA



La cosecha es, sin dudas, el momento más esperado de la huerta. Es cuando todo el proceso cobra sentido: observar, cuidar y finalmente recolectar.

¿Cuándo cosechar?

- Preferentemente temprano a la mañana o al atardecer
- Evitar el calor intenso del mediodía (los vegetales están más deshidratados)

¿Cómo cosechar según el cultivo?

- Raíces (zanahoria, rabanito): se extraen enteras desde la base
- Hojas (lechuga, rúcula, perejil): cortar con cuchillo o tijera, sin arrancar
- Aromáticas: cosechar de a poco para que sigan creciendo
- Remolacha: podés ir cosechando hojas sin sacar la planta
- Frutos (habas, arvejas): recolectar cuando estén bien formados pero tiernos

Recomendaciones clave

- Usar herramientas limpias
- Cosechar de forma regular estimula nuevos brotes
- Observar el punto justo: ni muy verde ni pasado

Semillas: volver a empezar el ciclo

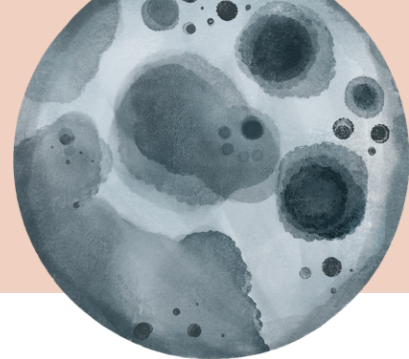
Guardar semillas es una forma simple de seguir cultivando y ganar autonomía.

¿Cómo hacerlo?

- Elegir plantas sanas y fuertes
- Dejar que algunas lleguen a flor y semilla
- Secar bien antes de guardar
- Conservar en frascos o sobres, en lugar fresco y seco



LA LUNA EN LA HUERTA



La luna influye en los ritmos de la naturaleza, especialmente en el movimiento del agua.

En la huerta, se utiliza como una guía orientativa para acompañar los procesos de siembra, crecimiento y cosecha.

No es una regla estricta, pero puede ayudarte a ordenar tiempos y observar mejor los ciclos.

Fases de la luna y qué hacer

Luna nueva

Momento de menor actividad visible

- Ideal para preparar el suelo
- Buen momento para podas o limpieza

Cuarto creciente

La savia empieza a subir

- Favorece el crecimiento de hojas
- Ideal para sembrar hojas: lechuga, rúcula, espinaca

Luna llena

Máxima actividad

- Mayor contenido de agua en la planta
- Buen momento para cosechar hojas (más tiernas)
- También más sensibilidad a plagas

Cuarto menguante

La energía va hacia la raíz

- Ideal para sembrar raíces: zanahoria, rabanito, remolacha
- Buen momento para trasplantes

¿CÓMO USAR ESTO EN LA PRÁCTICA?

TOMALO COMO UNA HERRAMIENTA DE OBSERVACIÓN, NO COMO OBLIGACIÓN
USARLO AYUDA A CONECTAR CON LOS RITMOS NATURALES

PASO A PASO PARA COMENZAR UNA HUERTA

Cómo iniciar tu huerta

UN CICLO QUE SE CUIDA Y SE DISFRUTA

No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar, aprender en el proceso y disfrutar cada paso.

sin extremos, con equilibrio y amor por lo natural

LA COCINA
Nuestras cocinas generan residuos orgánicos.

EL COMPOST
Esos residuos se transforman en nutrientes.

LAS SEMILLAS
Y vuelven a la siembra para dar nueva vida a nuestra huerta.

1 DEFINIR EL ESPACIO Y LUGAR

- ¿Dónde la vas a hacer? (tierra, macetas, balcón)
- ¿Cuántas horas de sol tiene? (ideal: 4-6 hs)
- ¿Tenés acceso fácil al riego?
- ¿Está protegido del viento?

2 DEFINIR QUÉ SEMBRAR

Preguntate:

- Qué vegetales quieres obtener?
- ¿Cuáles consumes más?
- ¿Qué te gustaría probar o tienes curiosidad por conocer?
- ¿Cuántas personas van a comer de esa huerta?
- ¿Qué vegetales son de esta época?

3 CONSEGUIR LAS SEMILLAS

- De estación
- De buena calidad
- Podés sumar plantines si querés simplificar

4 HACER UN PLANO Y ANOTAR

- Dibujá tu huerta en papel
- Definí dónde va cada cultivo
- Considerá distancias entre plantas
- Anotá qué está sembrado en cada lugar

Usá tutores o carteles para identificar.

RECORDÁ

No se trata de tener la huerta perfecta, sino una huerta viva. Celebremos los procesos naturales.

10 DISFRUTAR

- Comer lo que cultivaste
- Compartir
- Observar
- Volver a empezar

9 COSECHA

- Mejor por la mañana o al atardecer
- Cortar o extraer según el cultivo
- Cosechar seguido estimula producción

8 COMPOSTAJE

- Transformar residuos en abono
- Nutrir el suelo de forma natural
- Cerrar el ciclo

7 EQUILIBRIO DE PLAGAS

- Observar antes de intervenir
- Sumar flores y aromáticas
- Usar preparados naturales (ajo, ortiga, etc.)

No buscar eliminar, sino equilibrar.

6 MANTENIMIENTO

- **Riego regular** (sin encharcar)
- **Raleo** (dar espacio para que crezcan)
- **Mulch** (cubrir el suelo para conservar humedad y evitar malezas)
- **Tutorado** (guiar plantas que lo necesitan)

5 SEMBRAR

- Respetar profundidad y distancia
 - Podés sembrar directo o en almácigos
 - Siembra escalonada: no plantar todo junto
- Así tenés cosecha continua.

CALENDARIO DE SIEMBRA

MARZO



SIEMBRA DIRECTA

- Zanahoria
- Rabanito
- Remolacha
- Espinaca
- Acelga



ALMÁCIGOS

- Lechuga
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo



Mes ideal para empezar:
el suelo aún conserva calor.



ABRIL



SIEMBRA DIRECTA

- Zanahoria
- Remolacha
- Rabanito
- Espinaca
- Arvejas



TRASPLANTES

- Lechuga
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo



Empieza a bajar la
temperatura, los procesos
se vuelven más lentos.



MAYO



SIEMBRA DIRECTA

- Ajo
- Habas
- Arvejas
- Espinaca



TRASPLANTES

- Lechuga
- Acelga



Cultivos más
resistentes al frío.



JUNIO



SIEMBRA DIRECTA

- Ajo
- Habas
- Arvejas



TRASPLANTES

- Lechuga
- Acelga
- Repollo



Menos intervención,
más observación.



JULIO



SIEMBRA DIRECTA

- Arvejas
- Habas



ALMÁCIGOS

- Lechuga
- Brócoli



Se empieza a preparar
la próxima estación.



AGOSTO



SIEMBRA DIRECTA

- Zanahoria
- Remolacha
- Rabanito



ALMÁCIGOS

- Tomate
- Albahaca
- Lechuga



El suelo comienza a
activarse nuevamente.



FICHA TÉCNICA: ZANAHORIA

Tipo de siembra: Directa

Profundidad: 0,5 – 1 cm

Distancia entre plantas: 5–10 cm

Distancia entre líneas: 20–30 cm

Luz: Sol pleno

Riego: Moderado y constante (clave en germinación)

Tiempo de germinación: 10–20 días

Tiempo de cosecha: 3–4 meses

Cuidados clave:

- Suelo suelto y profundo (sin piedras)
- Raleo obligatorio
- Evitar compactación

Asociaciones: cebolla, ajo, lechuga

Dato clave: si el suelo es duro → se deforma



FICHA TÉCNICA: LECHUGA

Tipo de siembra: Almacigo o directa

Profundidad: superficial (apenas cubierta)

Distancia entre plantas: 20–30 cm

Luz: Sol suave a pleno

Riego: Frecuente, sin encharcar

Germinación: 5–10 días

Cosecha: 30–60 días

Cuidados clave:

- Mantener humedad constante
- Evitar calor excesivo
- Se puede cosechar hoja por hoja

Asociaciones: zanahoria, rabanito, cebolla



FICHA TÉCNICA: CEBOLLA

Tipo de siembra: Almacigo o bulbos

Profundidad: 1–2 cm

Distancia: 10–15 cm

Luz: Sol pleno

Riego: Moderado

Germinación: 10–15 días

Cosecha: 4–6 meses

Cuidados clave:

- No encharcar
- Buen drenaje
- Poco exigente

Asociaciones: zanahoria, lechuga

Evitar: legumbres



FICHA TÉCNICA: ACELGA

Tipo de siembra: Directa o almacigo

Profundidad: 2–3 cm

Distancia: 30–40 cm

Luz: Sol o media sombra

Riego: Regular

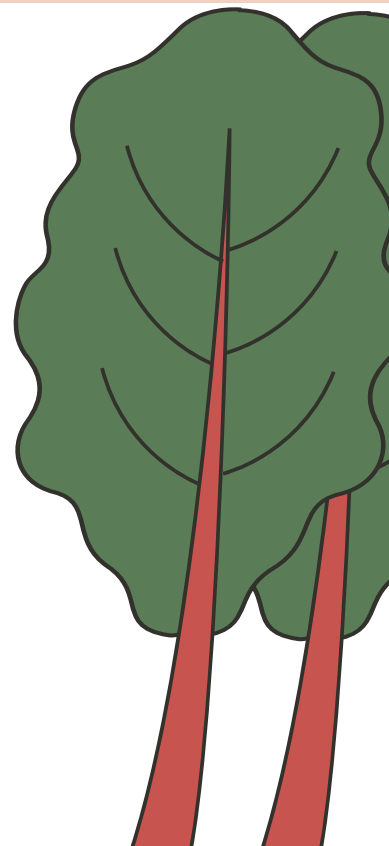
Germinación: 7–15 días

Cosecha: 2–3 meses

Cuidados clave:

- Muy resistente
- Cosecha continua (hojas externas)

Asociaciones: lechuga, cebolla



FICHA TÉCNICA: BROCOLI

Tipo de siembra: Almacigo

Profundidad: 1-2 cm

Distancia: 40-60 cm

Luz: Sol pleno

Riego: Regular

Germinación: 7-10 días

Cosecha: 3-5 meses

Cuidados clave:

- Requiere buen suelo (nutrientes)
- Cosechar antes de que florezca

Asociaciones: ajo, cebolla



FICHA TÉCNICA: ARVEJA

Tipo de siembra: Directa

Profundidad: 3-5 cm

Distancia: 5-10 cm

Luz: Sol pleno

Riego: Moderado

Germinación: 7-10 días

Cosecha: 2-3 meses

Cuidados clave:

- Necesitan tutor (para trepar)
- Mejoran el suelo (fijan nitrógeno)

Asociaciones: zanahoria, lechuga



FICHA TÉCNICA: HABAS

Tipo de siembra: Directa
Profundidad: 3–5 cm
Distancia: 20–30 cm
Luz: Sol pleno
Riego: Moderado
Germinación: 7–15 días
Cosecha: 3–4 meses

Cuidados clave:

- Muy resistentes al frío
- Mejoran el suelo

Asociaciones: hojas (lechuga, acelga)



FICHA TÉCNICA: REPOLLO

Tipo de siembra: Almacigo
Profundidad: 1–2 cm
Distancia: 40–60 cm
Luz: Sol pleno
Riego: Regular
Germinación: 7–10 días
Cosecha: 3–5 meses

Cuidados clave:

- Requiere espacio
- Suelo fértil

Asociaciones: ajo, cebolla



FICHA TÉCNICA: AJO

Tipo de siembra: Directa (por dientes)

Profundidad: 3–5 cm

Distancia: 10–15 cm

Luz: Sol pleno

Riego: Moderado (evitar exceso)

Germinación: 10–15 días

Cosecha: 4–6 meses

Cuidados clave:

- No encharcar el suelo
- Reducir riego al final del cultivo
- Secar bien después de cosechar

Asociaciones: lechuga, zanahoria, remolacha



FICHA TÉCNICA: ALCAUCIL

Tipo de siembra: Plantín o hijuelo

Profundidad: Superficial (cubrir raíces)

Distancia: 80 cm – 1 m

Luz: Sol pleno

Riego: Moderado a regular

Germinación: —

Cosecha: 6–12 meses (primer producción)

Cuidados clave:

- Necesita espacio para crecer
- Quitar hojas secas
- Planta perenne (produce varios años)

Asociaciones: lechuga, habas, aromáticas





Que esta guía
sea el comienzo
de tu propia huerta
y de una nueva forma
de vincularte con tu
alimentación.



Yani ♥