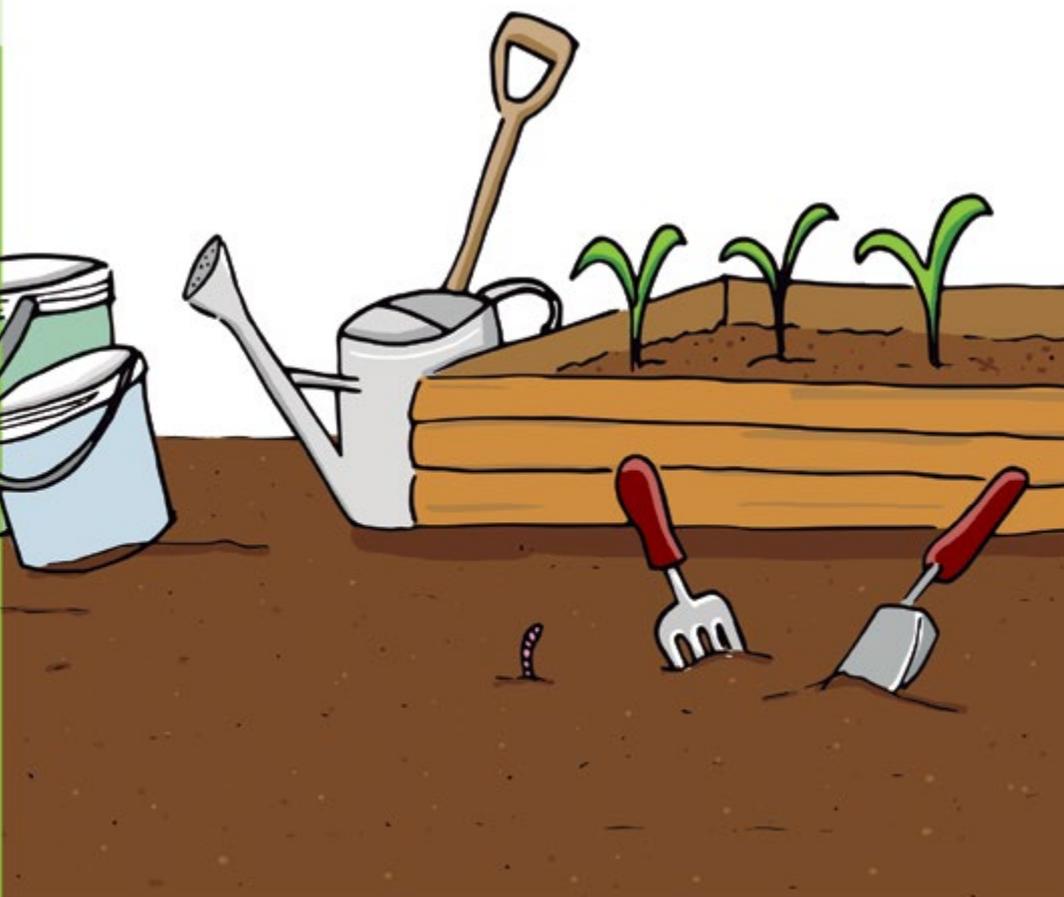


# REGLAS BÁSICAS PARA CULTIVAR

---

Guía para diseñar un huerto  
orgánico y saludable

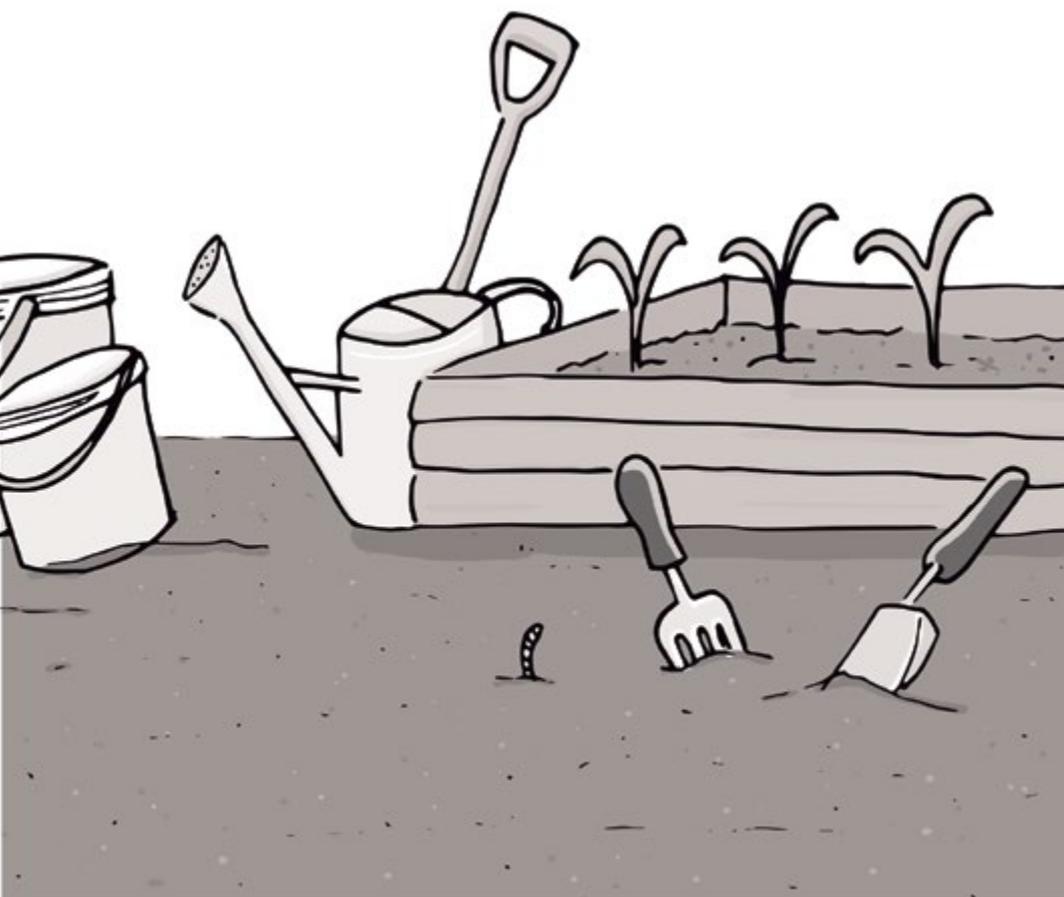




# REGLAS BÁSICAS PARA CULTIVAR

---

Guía para diseñar un huerto  
orgánico y saludable

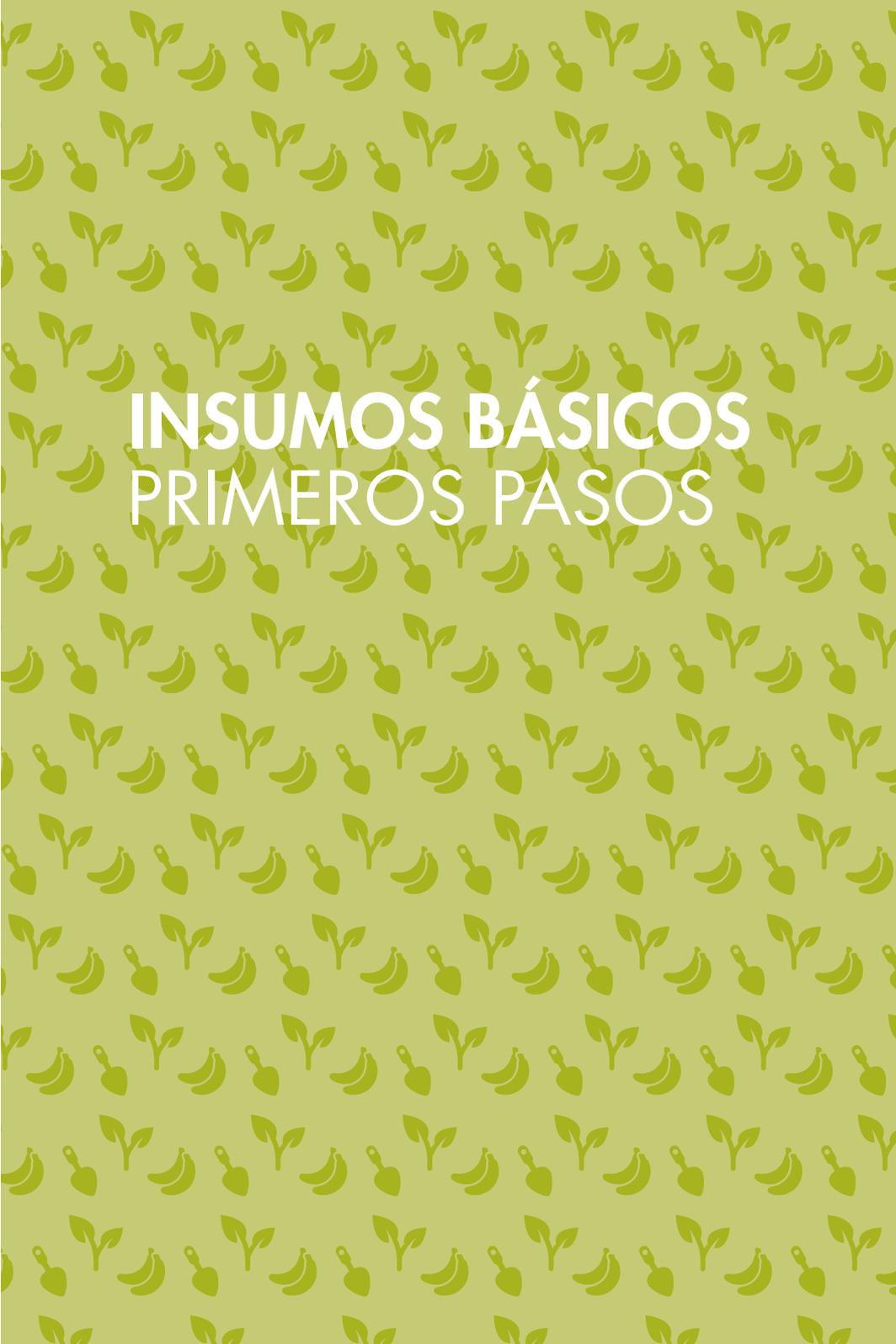




# JUNTOS PODEMOS CULTIVAR LAS CIUDADES DEL MAÑANA







# INSUMOS BÁSICOS PRIMEROS PASOS

Para empezar a cultivar en casa con la mayor probabilidad de éxito, debemos contar con algunos recursos e insumos básicos y algunas ideas acerca de lo que queremos y podemos cultivar en el espacio y el clima que tenemos disponible.

## ¿DÓNDE EMPIEZO?

Primero, será importante identificar el espacio donde pretendemos cultivar. Para esto será necesario preguntarnos:

- ¿Tengo espacio dentro de la casa o afuera en el jardín, el patio o el balcón?
- ¿Existe algún espacio con sol dentro o afuera de la casa que puedo utilizar?
- ¿Existe algún espacio en el jardín en el que puedo sembrar algo nuevo?

Una vez identificado el espacio, podemos definir lo que nos gustaría cultivar. Nuestra decisión dependerá de lo que nos gusta comer, así como del clima con el que contamos y las horas de luz del sol que recibe el espacio que hemos reservado dentro o fuera de nuestra casa para sembrar.

## ¿CUÁNTAS HORAS DE LUZ NECESITAN MIS CULTIVOS?

La luz del sol es uno de los factores más importantes para que las plantas crezcan grandes y sanas.

Antes de empezar a cultivar, uno tiene que elegir sus especies según las horas de luz que deben recibir en el lugar donde estarán ubicadas.

Los lugares pueden incluir espacios bajo techo (la sala, el comedor, cualquier ambiente de la casa que reciba sol o un patio con techo, entre otros) o espacios al aire libre como ser el jardín, la terraza, el techo o el balcón. Todo lugar puede ser adaptado para cultivar, siempre y cuando reciba la cantidad de horas luz necesarias.

**La mayoría de las plantas necesitan entre 4 y 8 horas de luz cada día.**



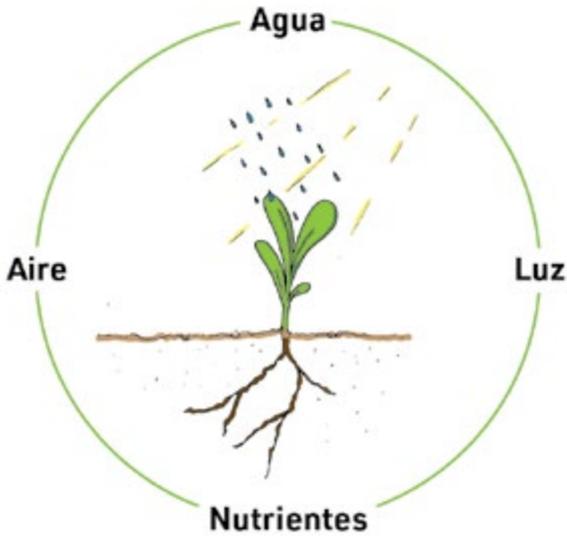
## ¿QUÉ INSUMOS NECESITO?

Una vez identificado el espacio disponible para nuestras plantas y las variedades que vamos a sembrar, necesitamos:

- Tierra abonada que le brinde nutrientes a nuestras plantas (al final de este manual, encontrarás instrucciones para generar abono orgánico en casa).
- Semillas que podemos comprar en una semillería o que podemos rescatar de las frutas y verduras que consumimos.
- Macetas u otros envases en los cuales vamos a sembrar nuestras semillas o trasplantar plantines.
- ¡Mucho entusiasmo y el compromiso de cuidar a nuestras plantas para cosechar muchos alimentos frescos y nutritivos!

## ¿QUÉ NECESITAN LAS PLANTAS PARA CRECER Y DAR FRUTO?

Las plantas son seres vivos y para crecer de manera saludable y dar fruto, requieren de cuatro insumos básicos:



## ¿POR QUÉ LAS PLANTAS NECESITAN AGUA?

El agua disuelve los nutrientes que se encuentran en el suelo para que la planta pueda absorberlos a través de sus raíces.

El agua también juega un rol fundamental, posibilitando la fotosíntesis: forma en la cual una planta se alimenta, absorbiendo energía del sol y del agua para transformar materiales que recoge con sus raíces y hojas en alimentos que permiten que una planta tenga vida, flores y frutos. Cuando las plantas no son regadas con frecuencia, se secan y eventualmente mueren deshidratadas.

## **¿POR QUÉ LAS PLANTAS NECESITAN AIRE?**

Al igual que otros seres vivos, las plantas necesitan de aire para sobrevivir. El aire proporciona oxígeno a las plantas, elemento fundamental para sostener vida.

## **¿POR QUÉ LAS PLANTAS NECESITAN LUZ?**

Al igual que con el agua, las plantas utilizan la energía del sol para fabricar sus propios alimentos. Sin luz, las plantas no pueden alimentarse mediante el proceso de fotosíntesis. Cuando las plantas no tienen luz se debilitan y eventualmente mueren.

## **¿POR QUÉ LAS PLANTAS NECESITAN NUTRIENTES?**

Las plantas, como el ser humano, necesitan de alimentos para su crecimiento. Los alimentos que recogen del suelo, del agua, el aire y el sol permiten que crezcan hojas, que estas y el tallo se mantengan verdes y que la planta produzca frutos y flores. Si una planta no recibe los nutrientes necesarios, esta no se logra desarrollar y será víctima del ataque de plagas y enfermedades.



# ¿DÓNDE PUEDO CULTIVAR ALIMENTOS? ESPACIOS Y ENVASES

Con un poco de creatividad, se puede cultivar casi en cualquier lugar, ya sea dentro de casa como también al aire libre.

Recuerda que puedes utilizar todo tipo de envases incluyendo sacos, bañadores, botellas PETT, baldes, cajas de madera, envases de plástico o cerámica y muchos otros.



Las reglas más importantes a seguir para seleccionar qué envases utilizar para armar un huerto son:

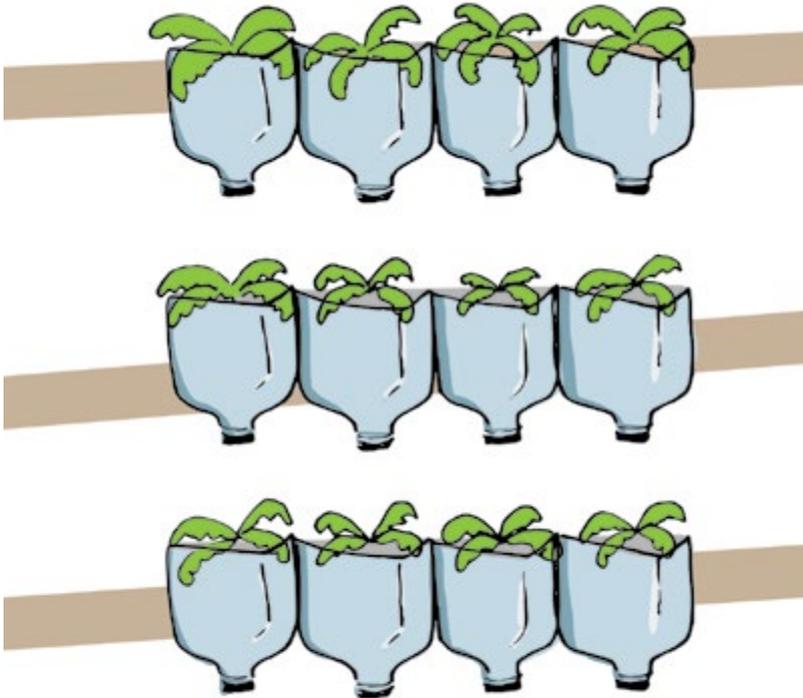
- Escoger y utilizar envases que no se deshagan antes de que se complete el ciclo de vida de la planta.
- Asegurar que el envase tenga un drenaje por el cual pueda salir el agua en exceso.
- Asegurar que el envase no sea transparente (ej: botellas PETT). En caso de ser así, será necesario pintarlas para proteger las raíces de los rayos de sol.
- Asegurar que el envase tenga la profundidad necesaria para permitir el desarrollo de las raíces.
- Si es posible, decora los envases reciclados para que estos se vean lindos en el jardín o la casa.

## **¿QUÉ ES UN CULTIVO VERTICAL?**

Muchas personas no cuentan con un espacio amplio en el jardín o dentro de casa para cultivar alimentos en grandes extensiones. Sin embargo, con un poco de creatividad, lo más probable es que se puede adecuar un lugar o ambiente para cultivar.

Los cultivos verticales son aquellos que se extienden hacia arriba en vez de extenderse de forma horizontal sobre el suelo. Este método de cultivo hace menos uso de la superficie y optimiza espacio subutilizado. Es ideal para espacios reducidos y se practica adoptando técnicas que guían el crecimiento de las plantas y haciendo uso de estructuras verticales.

Los cultivos que a menudo son guiados para crecer de manera vertical incluyen todo tipo de planta rastrera y trepadora incluyendo tomates, zapallos, carotes y pepinos, entre otros.



A su vez, es posible adquirir o construir macetas de todo tipo de material que permitan mayor altura y menor circunferencia. En este sentido, los cultivos verticales se pueden armar colgando todo tipo de maceta y envase en las paredes.

## **¿QUÉ BENEFICIOS TIENE ADOPTAR CULTIVOS VERTICALES?**

- La posibilidad de optimizar espacio
- Menor tiempo de inversión en el cuidado de los cultivos
- Menor y mejor uso de agua para riego

## **¿CUÁLES SON LAS REGLAS MÁS IMPORTANTES PARA IMPLEMENTAR UN CULTIVO VERTICAL?**

- Seleccionar envases con drenaje
- Seleccionar espacios que cuenten con suficientes horas de luz según los alimentos que has elegido sembrar
- Asegurar que los envases tengan la profundidad necesaria para permitir el desarrollo de las raíces

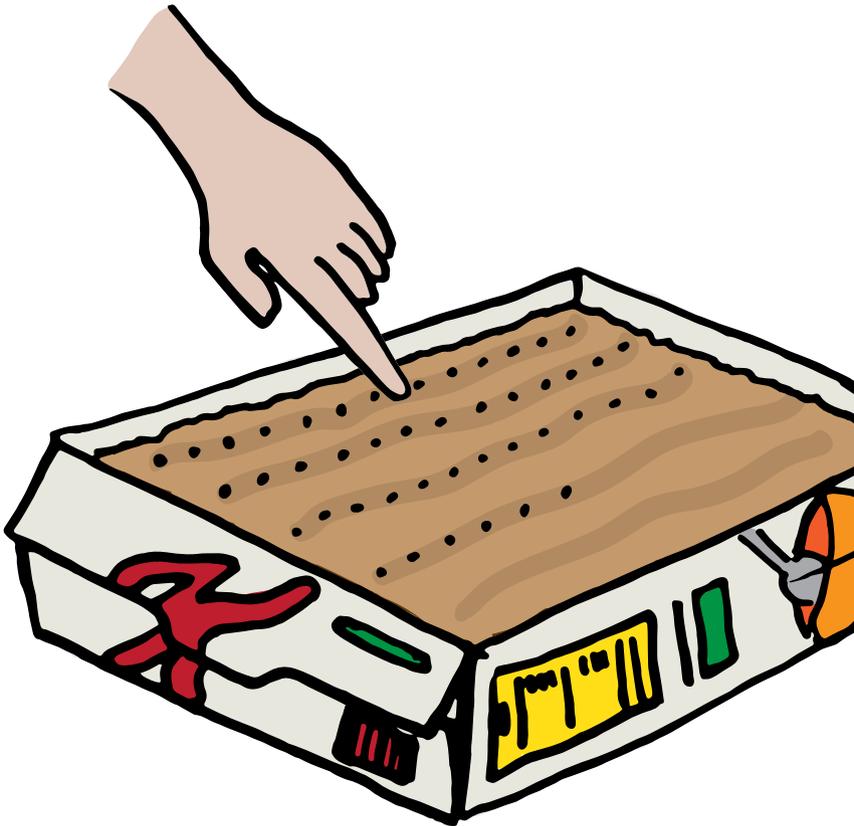


# ALMÁCIGOS GERMINANDO SEMILLAS

## ¿QUÉ ES UN ALMÁCIGO?

El almacigo es un lugar donde se hacen germinar semillas y donde se las cuida hasta que llega el momento de trasplantarlas al lugar donde crecerán.

Con un poco de ingenio y creatividad un almacigo se puede armar en cualquier tipo de envase (caja de cartón o madera, bolsa de papel, envase reciclado, botella PETT, yute, etc.) o en un espacio designado dentro del jardín.



Los insumos que se requieren para armar un almácigo son pocos y muy sencillos:

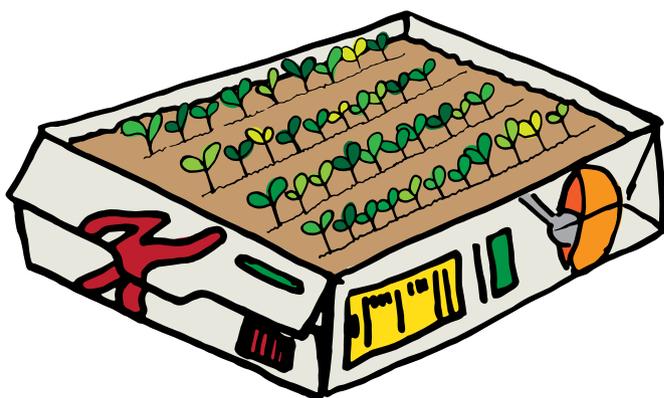
- **ENVASE CON DRENAJE:** unos cuantos huecos son suficientes para permitir que el agua excedente pueda drenar del envase y no estancarse.
- **REGADERA:** puedes utilizar una botella nueva o reciclada, con chisguete o algún mecanismo que regule la cantidad y potencia del agua que va saliendo.
- **CALOR:** Las semillas no germinarán si les hace frío.

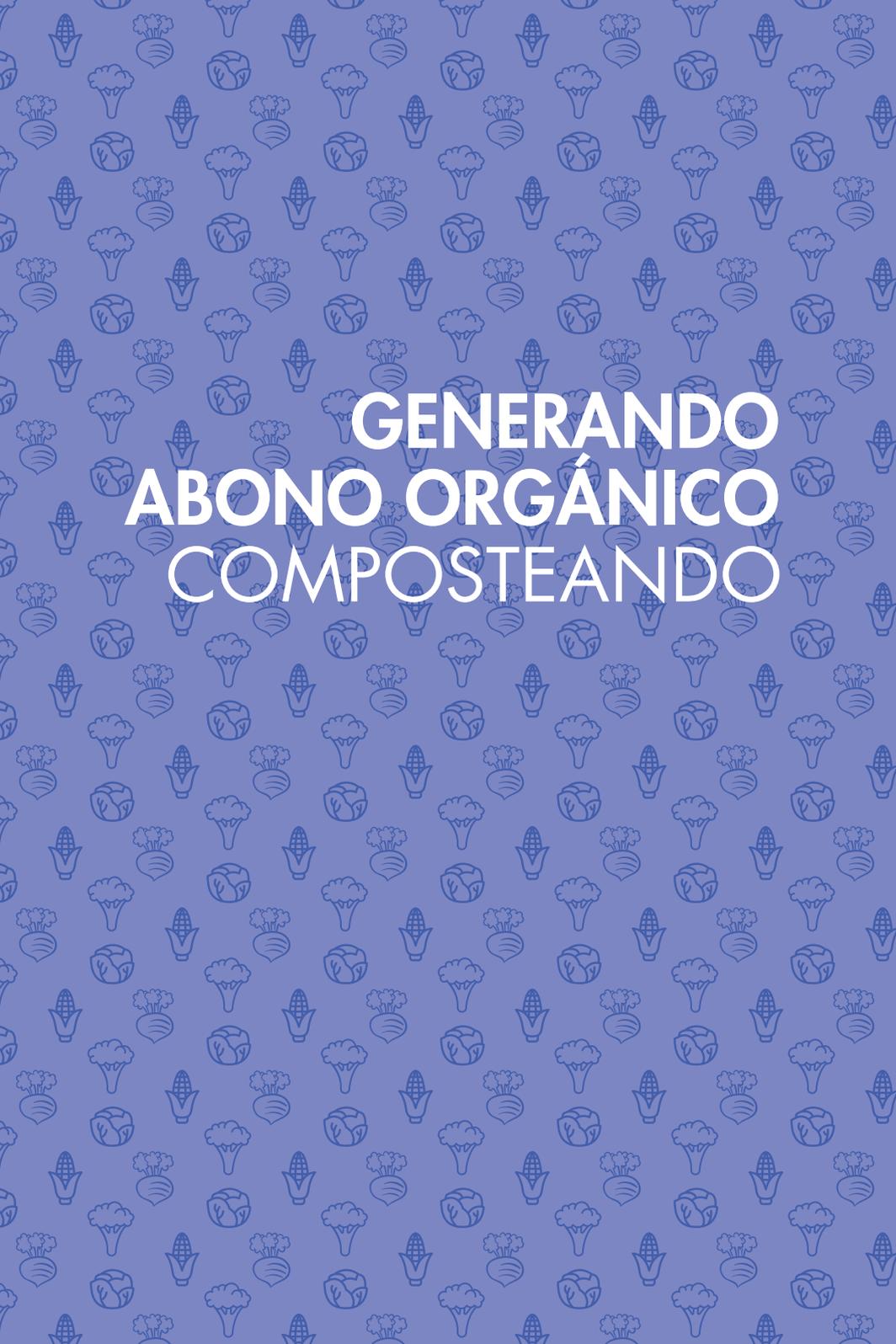
## **REGLAS BÁSICAS PARA PREPARAR UN ALMÁCIGO**

Las reglas más importantes para armar un almácigo son simples pero fundamentales:

- Utiliza un envase que no se deshaga muy fácil o rápidamente.
- Si estas utilizando un envase reciclable, límpialo bien antes de utilizarlo.

- Para colocar el almácigo, encuentra un lugar que no sea frío y que no esté expuesto a externalidades intensas como la lluvia o vientos fuertes.
- Mantén la tierra húmeda pero no mojada.
- Asegurarte que el almácigo tenga contacto con el aire. No debes utilizar envases con tapas herméticas.
- Las semillas no requieren de mucha luz para germinar así que cualquier espacio bastará. Eso sí, una vez que germinen, coloca las plantas en un lugar que reciba las horas luz que requiere para su desarrollo.
- Cuando los plantines ya cuenten con 4 hojas, es hora de trasplantarlos al lugar donde se desarrollarán hasta la cosecha.





**GENERANDO  
ABONO ORGÁNICO  
COMPOSTEANDO**

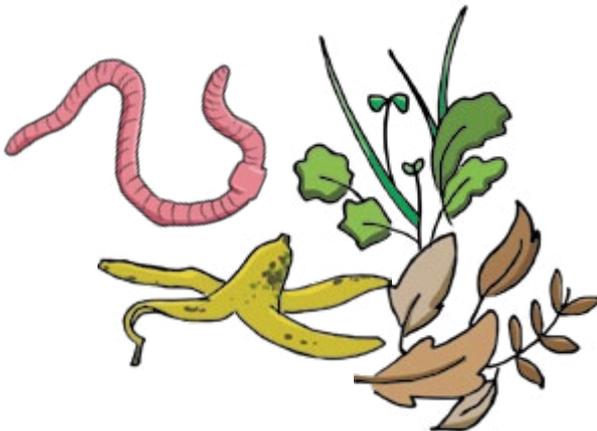
## ¿QUÉ ES EL COMPOST?

El compost o abono orgánico es el producto que se obtiene de manera natural por la descomposición de residuos orgánicos frescos (materiales verdes) y secos (materiales cafés).

Compostear es la forma en que podemos reciclar un sinnúmero de materiales biodegradables y generar tierra nueva y fértil para sembrar una diversidad de plantas comestibles y decorativas.

La forma más práctica de compostear es formando capas de material seco seguido por material fresco, como si estuvieses haciendo una lasaña. Asegúrate que la primera y última capa de materiales siempre estén compuestas únicamente de materiales secos.

Lo más importante para compostear es asegurarte de combinar el material fresco y el material seco en cantidades iguales.



## ¿QUÉ MATERIALES NO DEBO INCLUIR EN MI COMPOST?

- Panes y masitas
- Lácteos
- Aceites o manteca
- Carnes, huesos sangre o grasas
- Arroz crudo o cocido
- Desechos de plantas enfermas
- Papel plastificado / cuché
- Bolsas plásticas
- Papel de regalo de tipo metálico
- Pañales, paños higiénicos u otros materiales que contienen fluidos o sangre humana
- Excremento de animales domésticos (perros, gatos, etc.) o humanos



## **¿QUÉ PASA SI MI COMPOSTERA TIENE MAL OLOR?**

Las composteras nunca deben emitir un mal olor si la composición de material seco y fresco es equitativa. Sin embargo, en caso de que la compostera esté emitiendo un olor desagradable, será necesario añadir más material seco y mezclarlo bien dentro de la compostera.

## **¿QUÉ HAGO CUANDO MI COMPOSTERA ESTÉ LLENA?**

Una vez que se haya llenado el contenedor que se está utilizando para compostear, se debe revolver bien todo el contenido. Luego, tapar y guardar en un lugar que no reciba sol directo: una despensa, un patio en sombra, el garaje, debajo de una mesa, etc.

De vez en cuando, dale una mirada para ver cómo está avanzando el proceso de descomposición. Si los materiales parecen estar muy húmedos, se puede aumentar un poco de material seco o tierra negra, revolviendo todo para mezclarlo bien. Si los materiales parecen estar muy secos, se puede echar un poco de agua para aportar humedad y acelerar el proceso de combustión y de descomposición natural.

Después de tres a cinco meses estará listo tu abono: alimento súper nutritivo para tus plantas.



***¡Manos a la Tierra!***

# REGLAS BÁSICAS PARA CULTIVAR

## Guía para diseñar un huerto orgánico y saludable

---



**ALTERNATIVAS**  
Cultivando Comunidades

Fundación Alternativas  
Calle Lisimaco Gutiérrez  
Edificio De Luna, Oficina 5B  
Sopocachi, La Paz – Bolivia  
Tel: (591) 22.434711

[www.alternativascc.org](http://www.alternativascc.org)

   @Alternativascc

### **Texto escrito por:**

Maria Teresa Nogales

### **Texto editado por:**

Mariela Rivera

### **Diseño e ilustración:**

**wok** ideas.

2da edición

Impreso en Bolivia

Octubre – 2020

La Fundación Alternativas es una organización sin fines de lucro dedicada a la generación de propuestas sostenibles para garantizar seguridad alimentaria en las ciudades de Bolivia.



**ALTERNATIVAS**  
Cultivando Comunidades

Reimpreso con el apoyo de:



[www.alternativascc.org](http://www.alternativascc.org)

   @Alternativascc

