



## PROYECTO HUERTOS FAMILIARES EN CASA



### PARA SABER MÁS

Radicular en la ciudad no es un impedimento para crear un huerto familiar. Sin importar dónde vivas, puedes elegir un espacio dentro de tu casa para sembrar algunas plantas. El área que designes será tu punto de partida para determinar cuántas, y de qué tipo podrás cultivar. Un huerto, por pequeño que sea, requiere de dedicación, paciencia, constancia y creatividad, pero los beneficios que nos ofrece a los seres humanos, al medio ambiente, y a especies como los polinizadores, son muy importantes.

### ¿CÓMO REALIZAR UN HUERTO FAMILIAR EN CASA?

#### **Paso 1. Selecciona un lugar bien iluminado**

Elige un sitio que reciba luz natural directa por el menos de 4 o 6 horas durante el día. Si no tienes un jardín, puedes optar por una ventana, balcón, terraza o la zotehuela de tu casa. Toma en cuenta que tus plantas florecerán y serán visitadas por polinizadores, si te es posible, colócalas en un lugar al aire libre.

#### **Paso 2. Elige las plantas que usarás**

Utiliza las semillas de los alimentos que tengas en casa como: jitomate, calabaza, chile morrón, frijoles o lentejas. También puedes sembrar algunas verduras con raíz como el cilantro, el perejil, la zanahoria, el ajo, o el rábano. Evita salir de casa y hazlo con frutas, verduras y hortalizas que tengas disponibles en tu hogar. Consulta la *Guía de plantas en casa* de esta convocatoria.

Si decides iniciar tu huerto a partir de semillas provenientes de tus alimentos, entonces, debes lavarlas muy bien, y con cuidado, colócalas en una charola o plato con una servilleta húmeda y riega moderadamente, esto favorecerá su germinación. En uno o dos días observarás que algunas comienzan a sacar una pequeña raíz. Una vez así, podrás transplantarlas a un recipiente con tierra o en el espacio que tengas disponible en tu jardín.

#### **Paso 3. Crea tus macetas**

Haz tus propios contenedores con materiales reciclados. En casa encontrarás distintas opciones para hacer una maceta, desde latas, tazas, ollas viejas, contenedores de unicel limpios, rollos de cartón de papel de baño y cáscaras de alguna fruta como el coco, ¡tu imaginación es el límite!

Aquí te compartimos algunas ideas:

Botellas de PET	Llantas viejas	Huacales
<p>Puedes utilizar botellas de refresco, agua o detergente líquido (el tamaño dependerá de lo que decidas sembrar). La manera más sencilla de hacer una maceta con una botella es cortarla por la mitad, tomando en cuenta el alto de la botella. Recuerda hacerle un par de agujeros en el fondo, esto es importante para que pueda filtrarse el agua cuando riegues la planta.</p> 	<p>Si tienes alguna llanta de automóvil vieja y no sabes qué hacer con ella, puedes adaptarla para sembrar varias plantas, y extender su tiempo de vida útil. Solo debes cubrir uno de los lados de la llanta con un pedazo de madera, al que previamente tendrás que hacerle unos agujeros. Después corta la llanta de acuerdo al tamaño que decidas. Píntala, rellénala de tierra y siembra tus plantas.</p> 	<p>El huacal es una caja de madera o plástico fácil de conseguir. Prepararlo es muy sencillo. Dentro del huacal coloca una bolsa grande en el fondo o una malla de mosquitero, no olvides hacer los agujeros para que el agua de riego se filtre. Una vez que tengas esto, introduce varias rocas porosas en el fondo, coloca la tierra y siembra tus hortalizas.</p> 

#### Paso 4. Busca tierra o sustrato

Puedes utilizar la tierra de una maceta que ya tengas o adquirirla a través de internet. Existen distintos sitios en los que puedes comprarla y te llegará a tu casa.

#### Paso 5. Trasplanta a un recipiente

En el recipiente (maceta) que selecciones, vierte tres cuartas partes de tierra. Si es un recipiente muy abierto, coloca una tela de manta o una bolsa de plástico negra con agujeros en el fondo. Toma las plántulas ya germinadas con cuidado, colócalas a una profundidad no mayor a 5 cm con una separación de 15 cm entre cada una y cúbrealas con un poco de tierra sin presionar demasiado.

#### TIP:

- Opta por sembrar plantas que florezcan casi todo el año, de preferencia que sean originarias de la región donde vives o las que utilizas para tu consumo.

### BENEFICIOS DE UN HUERTO FAMILIAR

Realizar un huerto familiar es una actividad recreativa, una herramienta de aprendizaje y una forma de contacto con la naturaleza. Además, ayuda a reducir las islas de calor, mejora la calidad del aire, transforma la basura orgánica en nutrientes a través de la generación de composta, provee de alimentos frescos y nutritivos, permite descubrir alimentos alternativos, economizar y promover el desarrollo de la fauna y flora local, restableciendo la biodiversidad del entorno. Tu huerto atraerá a los polinizadores en su búsqueda del néctar de las flores.

#### • Producción de alimentos para autoconsumo

En un contexto social, la producción de alimentos para autoconsumo ayuda a mantener una dieta mejor balanceada y contrarrestar los problemas de sobrepeso y desnutrición que aquejan a un alto porcentaje de la población mexicana. Crear un huerto en casa permite que la familia conozca la diversidad de plantas y los distintos beneficios nutricionales que ofrecen. Lo anterior les permitirá tomar mejores decisiones sobre su alimentación, obtendrán productos de mejor calidad, orgánicos y a menor costo.

- **Ambientales**

Esparcir pesticidas en la agricultura intensiva provoca la muerte de insectos benéficos y contamina suelos, ríos y mares, esto impacta directamente en la flora y fauna. La tala de selvas y bosques, erosiona el suelo y provoca el desperdicio de una gran cantidad de agua. Al sembrar plantas para consumo u otras que nos proveen de distintos beneficios como las medicinales o aromáticas, ayudamos a disminuir nuestra huella ecológica. ¿La razón? es simple. Al tener un huerto en casa evitamos el uso de químicos contaminantes, ahorramos agua, contrarrestamos la erosión del suelo por monocultivos y disminuimos las emisiones de CO2 al no emplear transporte para que los alimentos lleguen a nuestros hogares, en consecuencia, combatimos el cambio climático.

- **Polinizadores**

Otro de los beneficios que aporta un huerto en casa es la llegada de los polinizadores. Estos animales se alimentan del néctar de las flores y durante sus visitas, recogen el polen en sus patas y en otras partes de su cuerpo, de esta manera lo transportan de flor en flor y logran con ello la reproducción de las plantas.

Durante millones de años las plantas y los polinizadores han mantenido una relación tan estrecha que han evolucionado mutuamente, a tal grado que se necesitan unos a los otros para sobrevivir. Esta interacción da como resultado los frutos y vegetales que consumimos.

La diversidad de las plantas hace posible atraer a toda clase de animales polinizadores. El color de su flor, la forma, el tamaño, la cantidad de néctar y su fragancia, entre otras características, influyen en el comportamiento y el tipo de especie que las visitará.

- **¿Conoces a los polinizadores?**

Aunque seguro identificas a la abeja como la especie por excelencia para la polinización, existen cerca de 200,000 especies de animales que cumplen esta función, entre ellos se encuentran insectos como los escarabajos, hormigas, avispas, mariposas, polillas y moscas, aves como los colibríes, pequeños mamíferos como los murciélagos o lémures, incluso algunos anfibios y reptiles.

- **Importancia de los polinizadores en el mundo**

Se estima que de un 80% a un 90% de las plantas con flores que habitan en la Tierra dependen de animales polinizadores. En México, de las 140 plantas cultivadas para consumo humano, aproximadamente el 80% son polinizadas por animales. Especies como el frijol, chiles, calabazas, aguacate, papaya, mango, camote, fresa, manzanas, cacao, yuca, papas, arándano, cebolla y pepino, entre otras, dependen de la polinización.

Los murciélagos, por ejemplo, transportan el polen a una distancia de hasta 90 kilómetros y polinizan durante la noche, la mayoría de las cactáceas columnares de México y los agaves que sirven para producir tequila, mezcal y pulque. Otro polinizador muy cotizado en nuestro país es la abeja Melipona (*Melipona beecheii*), endémica del estado de Yucatán. Estas abejas, además de polinizar, producen una miel que se emplea para diversas dolencias.

La importancia de los polinizadores no solo radica en el papel que desempeñan en la naturaleza, también en el impacto que tienen en la economía mundial. De acuerdo con el estudio "Animales, importantes para el proceso de polinización" realizado por Fundación UNAM, los servicios de la polinización natural en la agricultura, oscilan entre los 200 y 400 mil millones de dólares anuales.

Un huerto en casa, transforma el entorno al contar con un espacio verde, impulsa la convivencia familiar, ofrece néctar a los polinizadores y retoma la cultura de la producción de alimentos heredada por nuestros antepasados.

**Bienvenido a la creación de tu huerto, ¡comencemos!**