



## Desarrollo de huertos familiares en zonas rurales

### A simple vista

- Defina el propósito específico del huerto: alimentar a la familia, proporcionar un pequeño ingreso, ayudar al medio ambiente o realizar un proyecto comunitario.
- Asegúrese de que participen las personas adecuadas.
- Decida la ubicación y el tamaño: a la luz solar o a la sombra, cerca de una fuente de agua y donde haya suelos de buena calidad.
- Seleccione los cultivos y planee el diseño.
- Mantenga la salud del suelo y de las plantas y asegúrese de sembrar en el momento adecuado.
- Asegúrese de que el huerto esté bien cuidado.



### Cuál es el propósito de esta herramienta

Los huertos familiares producen una dieta variada y nutritiva para las familias, lo que mejora su salud e ingresos. Pueden ser una actividad importante para ayudar a las comunidades a adaptarse al cambio climático (ver **Herramienta A2: Diferentes maneras de adaptarse al cambio climático**).

Si se encuentra en un contexto urbano, lea **Herramienta C2: Desarrollo de huertos familiares en zonas urbanas**.



### Breve descripción

Asesoramiento para desarrollar y mantener un huerto que produzca alimentos variados durante todo el año.



### Duración

Se necesitan algunos días para diseñar un huerto casero y varios meses para acondicionar el suelo, y sembrar y cultivar plantas robustas y sanas.



### Explicación de las palabras que usamos

**Compost:** fertilizante hecho de desecho vegetal y otros materiales naturales.

Ver **Herramienta C2: Compost**.

**Cultivo intercalado:** cultivar dos o más cosechas que se benefician mutuamente.

**Irrigación:** proporcionar agua a los cultivos para que crezcan.

Toma de conciencia

Niños y jóvenes

Clima y medio ambiente

Conflictos y construcción de la paz

Gobernanza y corrupción

Gestión de riesgos de desastres

Discriminación e inclusión

Alimento y medios de vida

Género y violencia sexual

Salud y VIH

Influenciar a los encargados de la toma de decisiones

Migración y la trata de personas

Agua, saneamiento e higiene



## Necesitará:

- una porción de **tierra o cestas colgantes**
- **semillas o posturas** (plantones) para los diferentes cultivos del huerto
- **herramientas** para preparar el suelo: azadas o palas (picas)
- **estacas** para hacer pequeños agujeros en la tierra y plantar las semillas
- **agua** para los cultivos, especialmente si desea cultivar el huerto durante todo el año
- **compost o fertilizante** (conveniente si el suelo es de mala calidad)



## Claves para el éxito

- **Asegúrese de que participen las personas adecuadas:** es de especial importancia que las mujeres participen en la planificación y el diseño del huerto porque es probable que ellas sean las que lo cuiden y preparen los alimentos.
- **Decida la ubicación y el tamaño correctos:** a la luz solar o a la sombra, cerca de una fuente de agua y donde haya suelos de buena calidad. Lo ideal es que el huerto esté cerca de la casa y así las personas no tengan que caminar demasiado para cuidarlo. Es importante evitar la contaminación a causa de letrinas cercanas, basureros u otras fuentes contaminantes.
- **Seleccione los cultivos adecuados y el diseño:** los cultivos pueden sembrarse por etapas (unos pocos cada semana) de forma que pueda cosechar y consumir solo los que están en un área del huerto mientras los otros crecen. Esto ayuda a mantener un suministro de diferentes cultivos. Las distintas plantas requieren nutrientes específicos del suelo y son susceptibles a diferentes enfermedades; también devuelven distintos nutrientes al suelo. Rotar los cultivos en distintos lugares cada año ayuda a mejorar la condición del suelo de manera natural. Intercalar los cultivos es otra forma de mejorar la condición del suelo y aumentar las cosechas.
- **Asegúrese de que el huerto esté bien cuidado:** siembre en la época adecuada para la lluvia y las estaciones. Mantenga el suelo y las plantas saludables y considere un control de plagas y fertilizantes orgánicos.



## Qué hacer

### Defina el propósito

Los huertos familiares tienen variados propósitos, tales como proporcionar el alimento para la familia o los animales, o productos para vender en el mercado. Si el propósito del huerto familiar es proveer alimentos, ¿qué tipos de alimentos faltan en las dietas locales? Un huerto familiar puede ser una excelente forma de brindarle a la familia una dieta variada y nutritiva. Por ejemplo:

- Los tubérculos, como la yuca, el ñame y el boniato (patata dulce) son ricos en energía.
- Las legumbres, como los chícharos (guisantes), frijoles y lentejas, proporcionan proteínas, grasas, hierro y vitaminas.
- Las frutas y las verduras aportan minerales y vitaminas.

## C2 DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES EN ZONAS RURALES

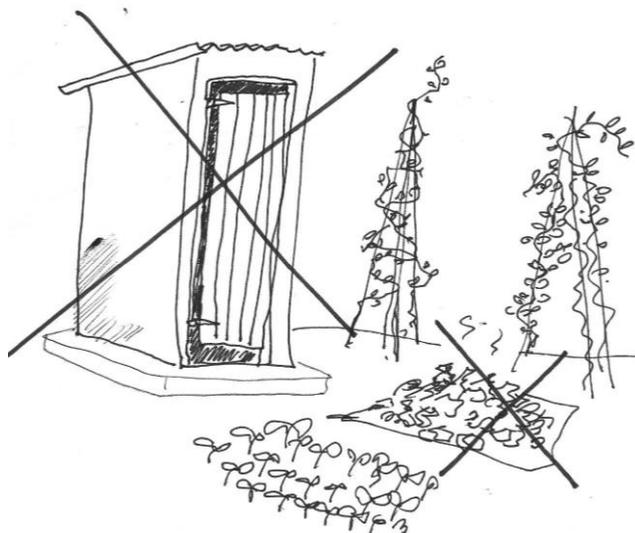
¿Qué plantas pueden cultivarse para mejorar la nutrición? Las dietas nutritivas son especialmente importantes para las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas que viven con el VIH y sida.

### Asegure la participación

¿Quiénes deben participar en el diseño y la planificación del huerto? Asegúrese de que el lugar, el diseño y la elección de los cultivos sean convenientes para las personas que cuidarán el huerto y prepararán los alimentos (por lo general, las mujeres). Incluya a los niños en esta actividad, ya que puede ser una forma efectiva de enseñarles sobre la alimentación saludable.

### Seleccione la ubicación y el tamaño adecuados

Los huertos familiares necesitan atención diaria. ¿Existe un terreno disponible cerca de la casa o de una fuente de agua? ¿De qué tamaño debe ser? Los huertos familiares pueden tener cualquier forma o tamaño, en dependencia del terreno disponible. Es mejor comenzar por uno pequeño y agrandarlo poco a poco en la medida en que el cultivador gana experiencia.



¿Tiene o puede usted obtener el derecho a cultivar la tierra? ¿Debería compartir el huerto con los vecinos? ¿Cómo protegerá los cultivos de los daños causados por los animales, las lluvias intensas, el sol o el viento? ¿Hay letrinas, basureros u otras fuentes de contaminación en áreas cercanas? Es importante evitar que estas contaminen el huerto.

### Seleccione los cultivos adecuados

Es importante cultivar una variedad de frutas y hortalizas, no solo granos. También es importante seleccionar diferentes cultivos que sean resistentes a diversas plagas y cambios ambientales, tales como sequías, inundaciones o plagas de moscas. Por ejemplo, una mezcla de tubérculos (como zanahorias), árboles frutales, legumbres (como guisantes), brassicas (como col). Resulta útil seleccionar los cultivos locales tradicionales, pero puede ser necesario introducir nuevos cultivos para lograr la nutrición requerida.

¿Qué cultivos crecen bien en la zona? ¿Hay algunas variedades de frutas y de hortalizas más resistentes a plagas y enfermedades? ¿Qué necesidades pueden satisfacerse con el huerto familiar? Por ejemplo: alimentación, forraje, plantas medicinales, sombra, etc. ¿Cuáles son las condiciones del suelo? ¿Está cambiando el clima? ¿Conoce la comunidad estos aspectos? ¿Hay expertos locales que pudieran asesorarlo? ¿Podrían las personas acceder a otros huertos familiares que ya existen en la zona para aprender?

Toma de conciencia

Niños y jóvenes

Clima y medio ambiente

Conflictos y construcción de la paz

Gobernanza y corrupción

Gestión de riesgos de desastres

Discriminación e inclusión

Alimento y medios de vida

Género y violencia sexual

Salud y VIH

Influencia a los encargados de la toma de decisiones

Migración y la trata de personas

Agua, saneamiento e higiene

## C2 DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES EN ZONAS RURALES

## ¿Se pueden integrar árboles, otros cultivos y ganado en el huerto?

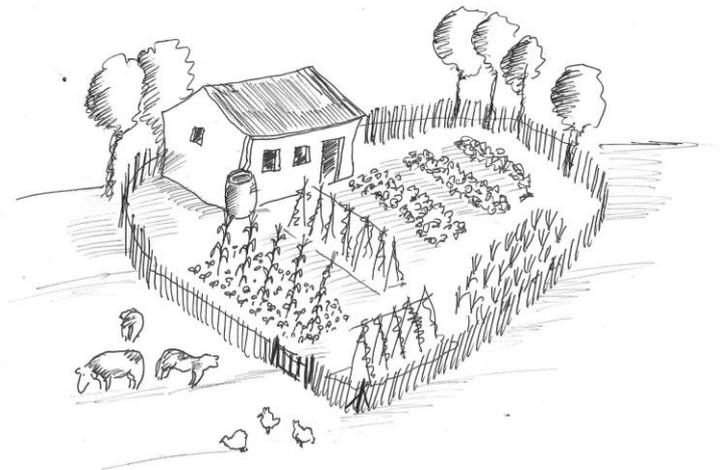
¡Sí! Los árboles pueden ser otra forma importante de satisfacer muchas necesidades del hogar, entre ellas, los ingresos, la nutrición y la sombra. El ganado se puede incorporar al huerto y tener múltiples usos. Ver **Herramienta C2: Cría de ganado** y **Herramienta C2: Crianza de aves de corral**. Probablemente, desee averiguar sobre plantas, como el árbol del nim, las caléndulas y las capuchinas, que pueden sembrarse para proteger sus cultivos de plagas y enfermedades.



### Elija el diseño adecuado para el huerto

¿Cuántos tipos de cultivos se necesitan cada semana en el hogar? Los cultivos pueden sembrarse por etapas (unos pocos cada semana) de forma que pueda cosechar y consumir solo los que están en un área del huerto mientras los otros crecen. Esto le ayuda a abastecerse de diferentes cultivos.

¿Se puede posicionar el huerto casero de modo que favorezca la rotación de diferentes tipos de cultivos en distintos lugares cada año? Las distintas plantas requieren nutrientes específicos del suelo y son susceptibles a diferentes enfermedades; también devuelven distintos nutrientes al suelo. Rotar los cultivos en otros lugares cada año ayuda a mejorar la condición del suelo de manera natural.



A continuación, se muestra un ejemplo de una rotación africana típica que puede adaptarse a distintos contextos:

#### Rotación uno – Año 1:

#### Rotación dos – Año 2:

<b>Área del huerto 1</b> Repollos ( <i>coles</i> , <i>berzas</i> ) Espinacas Brócolis (también se les conoce como brassicas)	<b>Área del huerto 2</b> Chícharos (guisantes) Frijoles (también se les conoce como leguminosas)	<b>Área del huerto 1</b> Zanahorias Boniatos (patata dulce) Cebollas	<b>Área del huerto 2</b> Repollos ( <i>coles</i> , <i>berzas</i> ) Espinacas Brócolis
<b>Área del huerto 3</b> Zanahorias Boniatos (patatas dulces) Cebollas (Usualmente, tubérculos y cebollas)	<b>Área del huerto 4</b> Tomates Pimientos Berenjenas Chiles (también se les conoce como solanaceae)	<b>Área del huerto 3</b> Tomates Pimientos Berenjenas Chiles	<b>Área del huerto 4</b> Chícharos (guisantes) Frijoles

## C2 DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES EN ZONAS RURALES

Intercalar los diferentes cultivos es otra forma de mejorar la condición del suelo y aumentar las cosechas. Por ejemplo, los frijoles y el maíz se pueden cultivar juntos en filas alternas. Sin embargo, es importante tener cuidado, ya que no todos los cultivos se benefician mutuamente. A veces, compiten entre sí, lo que puede reducir los rendimientos. ¿Hay expertos locales, agricultores o vecinos con experiencia que pueden orientarlo?

### Mantener el suelo saludable

El suelo también se puede mejorar por medio del compost (ver **Herramienta C2: Compost**) y al añadirle mantillo (ver **Herramienta C2: Agricultura de conservación**).

Otras formas de mejorar el suelo son quitando las piedras grandes y echando arena, si hay disponible, en el suelo arcilloso.



### Siembre en el momento adecuado

Todas las hortalizas tienen un momento de siembra ideal, que también depende de las estaciones y las épocas de lluvias. Es importante encontrar el mejor momento para sembrar las diferentes hortalizas a nivel local, especialmente si existen problemas con el acceso al agua. Algunas hortalizas y plantas (por ejemplo: frijoles, chícharos [guisantes] y zanahorias) pueden sembrarse directamente en el huerto utilizando semillas. Otras hortalizas (como los pimientos, los tomates y las cebollas) sobreviven mejor si se cultivan en un vivero y después se trasplantan al huerto.

### Asegúrese de que el huerto esté bien cuidado

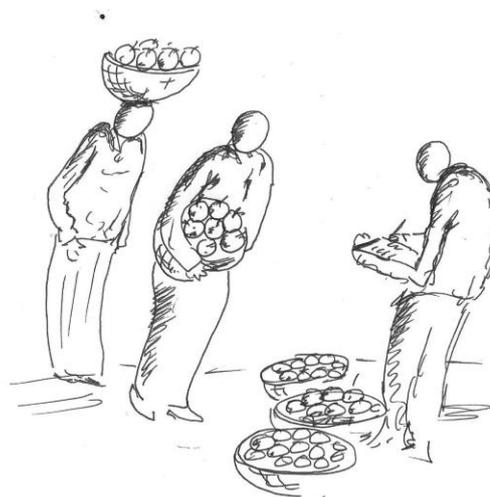
Antes de sembrar en el huerto familiar hay que eliminar las malas hierbas. También es necesario deshierbarlo regularmente para asegurar que los cultivos crezcan y no tengan que competir por el agua, el sol o el suelo. Muchas plantas necesitan ser regadas, en especial si se cultivan en la estación seca. Cuando el agua escasee, utilice las aguas residuales o acumule agua de lluvia. Trabajar en el huerto de forma periódica lo ayuda a ver los progresos e identificar a tiempo los problemas, a la vez que distribuye su carga laboral y así no tiene que trabajar demasiado de una sola vez.



Si algunas plagas o enfermedades afectan las plantas, existen métodos de sabiduría popular que son sencillos y baratos para controlar las plagas. Por ejemplo: puede rociar las hojas, tallos y frutas con una mezcla de cebolla, ajo y agua o aplicársela al suelo alrededor de los cultivos afectados.

## ¿Puede usar el huerto familiar como fuente de ingresos?

Los huertos familiares pueden proporcionar una fuente de ingresos para las familias cuando se vende el excedente de los productos. Sin embargo, hay que considerar varios aspectos importantes si esto forma parte del propósito del cultivo familiar. Ver **Herramienta C2: Cómo comenzar un negocio**, que incluye preguntas y consejos al iniciar actividades de medios de subsistencia por primera vez.



También puede preguntar a sus vecinos si quieren trabajar juntos. Cada uno puede sembrar diferentes cultivos y luego compartir los productos entre sí para alimentar a sus familias y vender en el mercado. Esto ayuda a reducir la carga de trabajo y a establecer buenas relaciones.

Tendrá que cultivar el huerto regularmente cuando siembre nuevos cultivos.



## Para más información

Para más información sobre huertos familiares:

- Tearfund (2002) *Paso a Paso 52 – Nutrición*. Ver artículo Hortalizas para mejor nutrición [https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps\\_51-60/footsteps\\_52/](https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps_51-60/footsteps_52/)
- Tearfund (1991) *Paso a Paso 7 – Huertos familiares*. [https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps\\_1-10/footsteps\\_7/](https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps_1-10/footsteps_7/)
- FAO (2004) *Developing home gardens* [Desarrollo de huertos familiares]: <http://www.fao.org/docrep/006/y5112e/y5112e05.htm>

**Para más información sobre nutrición:**

- Tearfund (2003) *GUÍAS PILARES: Una sana alimentación* [https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/pillars/healthy\\_eating/](https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/pillars/healthy_eating/)

**Para más información sobre el control de plagas y enfermedades:**

- Tearfund (2014) *Paso a Paso 94: Cómo valorar los alimentos*. Ver el artículo sobre cómo prevenir las plagas [https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps\\_91-100/footsteps\\_94/](https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps_91-100/footsteps_94/)

## C2 DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES EN ZONAS RURALES

**Herramientas relacionadas:**

- A1 – Revelar la degradación medioambiental: información para facilitadores [A1: *Clima y medio ambiente-2*]
- A2 – Diferentes maneras de adaptarse al cambio climático [A2: *Clima y medio ambiente-1*]
- B – Cuidando el mundo de Dios (estudio bíblico) [B: *Clima y medio ambiente-2*]
- B – Cuidando el medio ambiente (estudio bíblico) [B: *Clima y medio ambiente-3*]
- B – Una sabia elección dietética [B: *Alimento y medios de vida-1*]
- B – La comida saludable que Dios provee (estudio bíblico) [B: *Alimento y medios de vida-2*]
- C2 – Compost [C2: *Clima y medio ambiente-1*]
- C2 – Cría de ganado [C2: *Alimento y medios de vida-2*]
- C2 – Crianza de aves de corral [C2: *Alimento y medios de vida-3*]
- C2 – Agricultura de conservación [C2: *Alimento y medios de vida-5*]
- C2 – Cómo comenzar un negocio [C2: *Alimento y medios de vida-6*]
- C2 – Desarrollo de huertos familiares en zonas urbanas [C2: *Alimento y medios de vida-9*]
- C2 – Procesamiento y conservación de productos frescos [C2: *Alimento y medios de vida-11*]

Toma de conciencia
Niños y jóvenes
<b>Clima y medio ambiente</b>
Conflictos y construcción de la paz
Gobernanza y corrupción
Gestión de riesgos de desastres
Discriminación e inclusión
<b>Alimento y medios de vida</b>
Género y violencia sexual
Salud y VIH
Influenciar a los encargados de la toma de decisiones
Migración y la trata de personas
Agua, saneamiento e higiene