



Herramientas para apoyar la transformación de las comunidades

C2 REVELAR BUENAS PRÁCTICAS

Desarrollo de huertos familiares en zonas urbanas

A simple vista

- ¿Es el cultivo familiar una buena opción para su contexto urbano? Piense qué espacio está disponible y de dónde obtendrá el agua para el huerto. Asegúrese de que el agua, el aire y el suelo sean de calidad y averigüe si existen directrices o restricciones legales.
- Defina el propósito del huerto: ¿nutrición, ingresos o ambos?
- Decida qué tipo de huerto es mejor. Considere huertos en sacos o bolsas, huertos en la azotea, cultivo en ventanas, balcones o parcelas al lado de la carretera y cría de pollos o producción lechera.
- Seleccione los cultivos adecuados para asegurar una variedad de frutas y verduras, y que además sean resistentes a plagas y cambios ambientales.
- Mantenga el suelo saludable. Considere el uso de compost o de mantillo.
- Intercale diferentes cultivos para mejorar la condición del suelo; este ahorro de espacio aumenta las cosechas.
- Siembre en el momento apropiado.
- Asegúrese de que el huerto esté bien cuidado. Necesitará deshierbarlo y regarlo regularmente.
- Considere si puede utilizar el huerto familiar como fuente de ingresos.



Cuál es el propósito de esta herramienta

Las personas que viven en zonas urbanas pueden ser vulnerables a los cambios de precios de los alimentos. Ayudar a los hogares urbanos a producir pequeñas cantidades de alimentos significa una mejor nutrición e ingresos adicionales, sea por la venta de los mismos o el ahorro de dinero que normalmente se utiliza para comprarlos. Si usted se encuentra en un contexto rural, vea **C2: Desarrollo de huertos familiares en zonas rurales.**



Explicación de las palabras que usamos

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

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

Periurbano: áreas entre ciudades y zonas rurales. Tienen una mezcla de características urbanas y rurales.

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

Influir a los encargados de la toma de decisiones

Migración y la trata de personas

Agua, saneamiento e higiene



Breve descripción

Esta herramienta presenta diferentes maneras de producir alimentos en áreas urbanas, y aspectos a considerar antes de empezar.



Duración

Se necesitarán varios meses para cultivar la tierra, sembrar, atender los cultivos y, finalmente, cosechar los productos.



Se necesitará:

- **espacio** para cultivar o un **recipiente** para poner tierra y así, crear un pequeño huerto (por ejemplo: un saco, un neumático o una cesta colgante)
- **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
- **compost o fertilizante** (conveniente si el suelo es de mala calidad)



Claves para el éxito

- Asegúrese de que el agua, el aire y el suelo sean de suficiente calidad para cultivar alimentos.
- Cerciórese de que haya un suministro de agua disponible durante todo el año.
- Asegúrese de 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.
- Tenga en cuenta cualquier restricción legal sobre la agricultura urbana en su área.
- Si empieza a cultivar en la azotea, asegúrese de que el techo sea lo suficientemente firme como para sostener el peso del huerto. Piense en una manera segura de acceder al mismo para atender el huerto.
- Si crea una parcela, asegúrese de que tiene permiso para usar la tierra.
- Seleccione con cuidado los cultivos y el diseño.
- Mantenga el suelo y las plantas saludables. Considere un control de plagas y fertilizantes orgánicos.



¿Es la agricultura urbana adecuada para su contexto?

- **¿De cuánto espacio dispone?** Eche un vistazo alrededor de la casa o en las áreas de terreno comunal, como el borde de la carretera. ¿Hay tierra para sembrar? Si el espacio es limitado, considere un huerto en sacos (ver más abajo).
- **¿Existe una fuente segura de agua?** Cultivar frutas o verduras durante todo el año significa regar las plantas cuando hay poca lluvia o no llueve. Algunas comunidades urbanas tienen que comprar agua en las fuentes de abastecimiento locales donde la venden. Debe considerar este costo antes de empezar. Otras fuentes de agua pueden ser las aguas residuales del hogar o recolectar agua de lluvia (ver **Herramienta C2: Recolección de agua de lluvia**).
- **¿Cuán buena es la calidad del aire, del suelo y del agua?** La falta de higiene, los ríos contaminados y los basureros en algunas zonas urbanas pueden contaminar el suelo, el aire y el agua. Esto crea riesgos para la salud y reduce los rendimientos de los cultivos. ¿Existen regulaciones que le impidan a las personas echar basura o contaminar el agua y el suelo? ¿Se preocupan las autoridades locales por la seguridad del suelo, del agua y del aire? Si el suelo estuviera contaminado, ¿se puede transportar suelo limpio y seguro desde otro lugar?
- **¿Existen restricciones legales sobre la agricultura urbana?** En algunos países, la agricultura urbana es ilegal debido a problemas sociales y sanitarios. Por lo general, esto no se aplica a los pequeños huertos en sacos. Sin embargo, es aconsejable comprobar con las autoridades locales si existen restricciones o reglamentos sobre cómo utilizar la tierra.



Qué hacer

Defina el propósito

Los huertos familiares tienen diferentes propósitos que incluyen proveer alimentos para la familia o los animales, y vender los productos para obtener ingresos. 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.

- 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.

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.

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

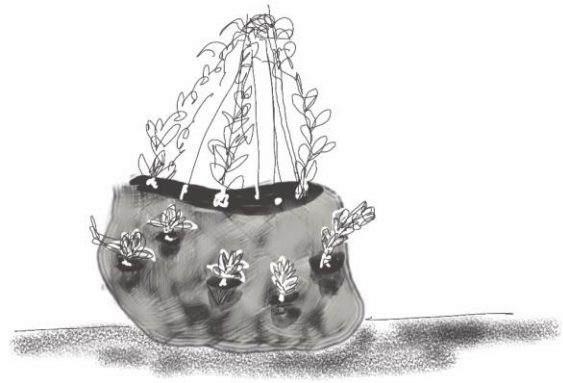
Migración y la trata de personas

Agua, saneamiento e higiene

Decida qué tipo de huerto es el más apropiado

Hay muchas maneras de desarrollar la agricultura urbana en dependencia del tiempo, la tierra, el agua y los materiales disponibles. Aquí se muestran algunos ejemplos:

- **Huertos en sacos o bolsas:** cultivo de hortalizas en sacos llenos de tierra fuera del hogar.



Creación de un huerto en sacos o bolsas

Necesitará: un saco o bolsa, tierra mezclada con compost, piedras pequeñas o grandes, una lata pequeña abierta en ambos extremos, una paleta o pala, posturas y un cuchillo. Para más información sobre compostaje, ver **Herramienta C2: Compost.**

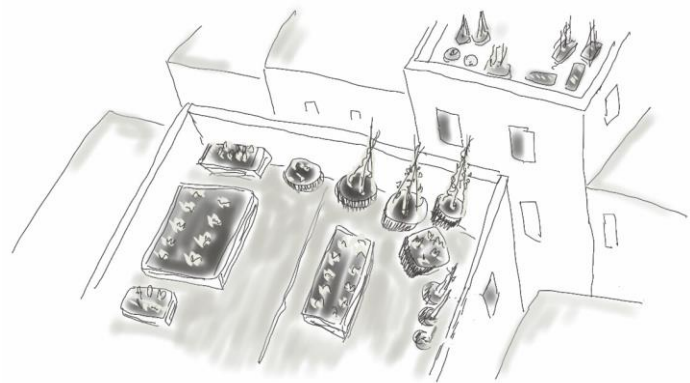
Qué hacer:

- 1) Decida dónde situar el huerto en sacos: ¡será difícil trasladarlo cuando esté lleno de tierra! Lo ideal es que esté cerca de la casa, en un área de sol y sombra.
- 2) Llene el fondo del saco con tierra, mezclada con compost si lo tiene.
- 3) Ponga la lata en el centro del saco y llénela con piedras.
- 4) Rellene con tierra y compost alrededor de la lata.
- 5) Retire la lata con cuidado dejando una columna de piedras en el centro del saco. Póngala de nuevo en el centro de la bolsa, y rellénela con más piedras.
- 6) De nuevo, rellene con tierra y compost alrededor de la lata hasta el borde.
- 7) Repita esta operación hasta que el saco esté lleno. Las piedras crearán una columna en el centro del saco que drenará el agua.
- 8) Cuidadosamente, haga pequeños agujeros con un cuchillo en los lados del saco. Siembre las posturas en los agujeros y en la parte superior. Pueden ser repollo/col/berza, hortalizas de hojas verdes, cebollas y tomates.

Huertos en la azotea: la tierra se coloca directamente en el techo de un edificio, o se ponen contenedores, recipientes o lechos elevados en el techo.

Antes de comenzar, es importante comprobar si el techo resiste el peso extra de la tierra, el agua y las plantas. Debe pedirle a un profesional (por

ejemplo, un ingeniero que trabaje para el gobierno o para una ONG) que lo compruebe. También es importante verificar (con el propietario o en el reglamento de construcción) si existen restricciones sobre los cultivos en el techo del edificio. Debe considerar cómo se accederá al techo y de dónde obtendrá el agua para las plantas.

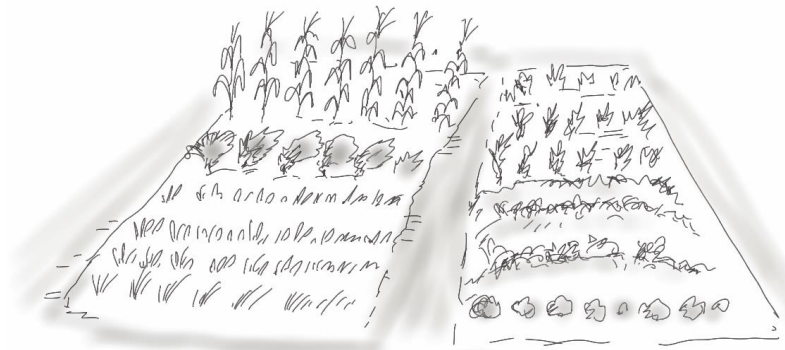


C2 DESARROLLO DE HUERTOS FAMILIARES EN ZONAS URBANAS

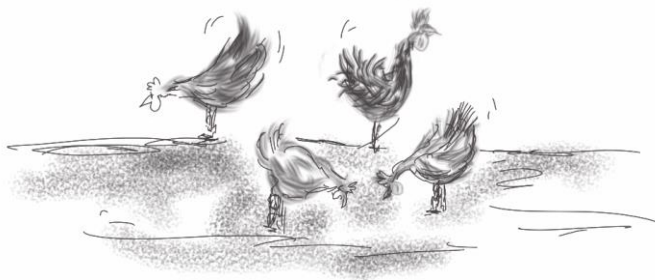
- **Ventanas o balcones:** son un lugar excelente para pequeños cultivos en recipientes o macetas. Normalmente, son ligeros y requieren menos cantidades de tierra y de agua.



- **Una parcela al borde de la carretera o en otros terrenos baldíos:** usar terrenos que no se emplean para fines productivos. Una vez más, es importante comprobar si existen restricciones en cuanto a cultivar la tierra porque ha habido casos en que los constructores de nuevos edificios les han quitado los terrenos a algunos agricultores urbanos. Si se dispone de una parcela extensa, varios hogares pueden unirse para labrar la tierra y compartir el trabajo de regar, deshierbar y cosechar los productos.



- **La avicultura o la producción lechera** pueden tener éxito en muchas zonas urbanas o periurbanas. Generalmente, es permitido tener pollos en áreas urbanas, pero pueden existir limitaciones en cuanto a la cantidad y a la tenencia de un gallo. Puede haber restricciones para otros tipos de ganado, así que compruebe qué está permitido antes de iniciar cualquier proyecto.



Para más información, ver **Herramienta C2: Cría de ganado** y **Herramienta C2: Crianza de aves de corral**. Sin embargo, existen consideraciones adicionales para las áreas urbanas, tales como dónde acceder a alimentos y agua para ganado o aves de corral y cómo deshacerse de los desechos animales.

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

Seleccione los cultivos adecuados

Es importante cultivar diferentes frutas y hortalizas y seleccionar una variedad de cultivos que sean resistentes a diferentes plagas y cambios ambientales. Resulta útil escoger los cultivos locales tradicionales, pero puede ser necesario introducir otros nuevos.

¿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?

Mantenga 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 quitar las piedras grandes y echar arena, si hay disponible, en el suelo arcilloso.



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 demás crecen. Esto le ayuda a abastecerse de diferentes cultivos.

¿Se puede posicionar el huerto familiar de modo que favorezca la rotación de diferentes tipos de cultivos cada año? Por ejemplo, ¿se pueden cambiar (rotar) las plantas en los diferentes recipientes 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 ayuda a mejorar la condición del suelo de forma natural.

Intercalar los cultivos es otra forma de mejorar la condición del suelo y aumentar las cosechas mediante el ahorro de espacio. Por ejemplo, el periodo de maduración de los frijoles y los pimientos es diferente y pueden crecer juntos. Sin embargo, es importante tener cuidado porque no todos los cultivos se benefician mutuamente; algunos compiten entre sí, lo que puede reducir los rendimientos. ¿Hay expertos, agricultores o vecinos con experiencia en la zona que puedan orientarlo?

Siembre en el momento apropiado

Es importante encontrar el mejor momento para sembrar diferentes vegetales y plantas, en especial 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 afectaran 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.

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.



Ver **Herramienta C2: Cómo comenzar un negocio** para recibir orientación si planea vender productos.

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



Para más información

Para más información sobre huertos familiares:

- Tearfund (1991) *Paso a Paso 7: Huertos familiares*. https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps_1-10/footsteps_7/
- 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/

Para más información sobre nutrición:

- Tearfund (2003) *GUÍAS PILARES: Una sana alimentación*. 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 artículo sobre cómo prevenir las pestes https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/publications/footsteps/footsteps_91-100/footsteps_94/

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 – Crianza de aves de corral [C2: *Alimento y medios de vida-3*]
- C2 – Cría de ganado [C2: *Alimento y medios de vida-2*]
- C2 – Desarrollo de huertos familiares en zonas rurales [C2: *Alimento y medios de vida-8*]
- C2 – Procesamiento y conservación de productos frescos [C2: *Alimento y medios de vida-11*]
- C2 – Recolección de agua de lluvia [C2: *Agua, saneamiento e higiene-1*]
- C2 – Cómo comenzar un negocio [C2: *Alimento y medios de vida-6*]

Tomada de conciencia
Niños y jóvenes
Clima y medio ambiente
Conflicto 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