cuenta conmigo

MÁS CHIHUAHUA más de lo bueno GOBIERNO DEL ESTADO | SECRETARÍA DE DESARROLLO RURAL

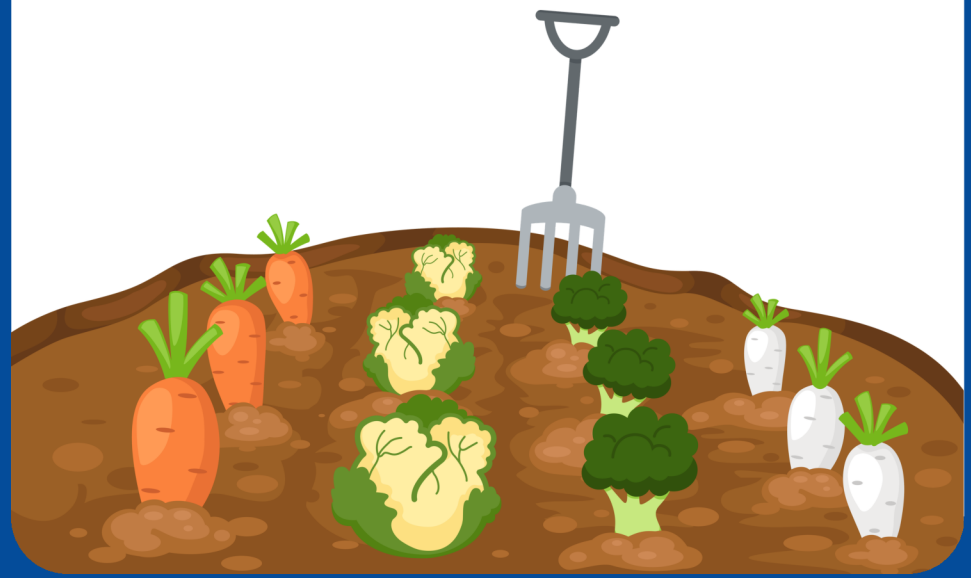
FUNDACION PRODUCE CHIHUAHUA

Cuenta Conmigo en el Campo

Huerto Familiar de Traspatio

Material para producir alimentos saludables

Difusión y/o promoción de innovaciones para el sector rural del Estado de Chihuahua.



cuenta conmigo

MÁS CHIHUAHUA más de lo bueno GOBIERNO DEL ESTADO

FUNDACION PRODUCE CHIHUAHUA

Huerto de traspatio

El **huerto de traspatio** es un pequeño espacio cercano a tu hogar destinado al **cultivo de hortalizas** para el consumo familiar. Su tamaño depende tanto del número de integrantes de la familia como del área disponible para establecerlo.

Un **huerto familiar** es fácil de implementar y mantener, además permite contar con alimentos f**rescos, nutritivos y saludables** durante todo el año. Asimismo, brinda la posibilidad de **generar ingresos adicionales** mediante la venta de los productos excedentes.

¿Por qué tener un huerto?

Tener un huerto de traspatio es importante porque permite a las familias producir sus propios alimentos **frescos y saludables cerca de casa, mejorando la calidad de la alimentación** y **reduciendo el gasto en la compra de comida**. Además, contribuye a la seguridad alimentaria, ya que asegura la disponibilidad de verduras, frutas y hierbas durante todo el año, especialmente en **comunidades rurales y urbanas**.

Asimismo, el huerto familiar ayuda a **cuidar el medio ambiente** al aprovechar residuos orgánicos para hacer composta, **mejorar el suelo** y **usar de manera eficiente el agua**.

Pasos para la construcción de tu huerto:

1 Selección del terreno

- Cercano a una fuente de agua.
- Sin pendiente pronunciada.
- De preferencia sin árboles grandes alrededor.

2 Trazado del huerto

- Limpia el terreno (hierbas, piedras y maleza).
- Marca el área asegurando el perímetro.

3 Preparación del área de siembra

- Traza camas y pasillos.
- Cada cama debe medir 1.10 m de ancho.

4 Preparación del suelo

- Afloja la tierra de cada cama de 25 a 30 cm.
- Agrega 4 a 5 kg de abono orgánico por m².
- Riega ligeramente sin encharcar.

Fuente de información:
FUNDACIÓN CYDEM BEAUMONT, S.C.

Fundación Produce Chihuahua A.C.
producechihuahua.org

Material gratuito

Edición 2026

cuenta conmigo

MÁS CHIHUAHUA más de lo bueno GOBIERNO DEL ESTADO | SECRETARÍA DE DESARROLLO RURAL

Manejo de riego

El agua es esencial para la germinación de las semillas y el crecimiento de las plantas, ya que permite que las raíces absorban los nutrientes del suelo. Sin embargo, el riego debe hacerse de manera adecuada:

- **Exceso de agua:** provoca que los nutrientes se filtren a capas profundas del suelo, donde las raíces no pueden alcanzarlos. Además, la humedad excesiva favorece la aparición de plagas y enfermedades.
- **Falta de agua:** las raíces crecen superficialmente, limitando la absorción de nutrientes y debilitando la planta.

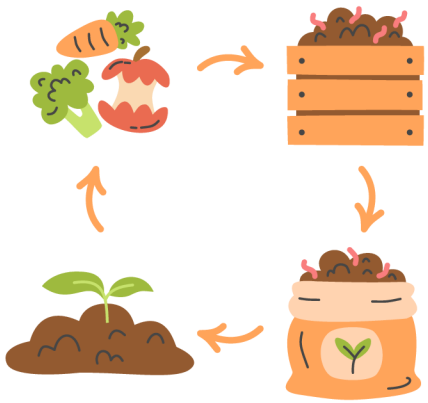
Recomendaciones de riego

- La cantidad de agua adecuada es aquella que tarda más de un minuto en infiltrarse en el suelo después de dejar de regar.
- Otra forma de medirlo es con la prueba del puño: tomar un puñado de tierra y apretarlo. Si se desmorona fácilmente, el suelo necesita agua.
- Regar por las mañanas y evitar los riegos vespertinos, especialmente mojando el follaje.
- Aplicar agua solo cuando el suelo haya perdido su humedad natural. De preferencia, regar simulando la caída del agua de lluvia.

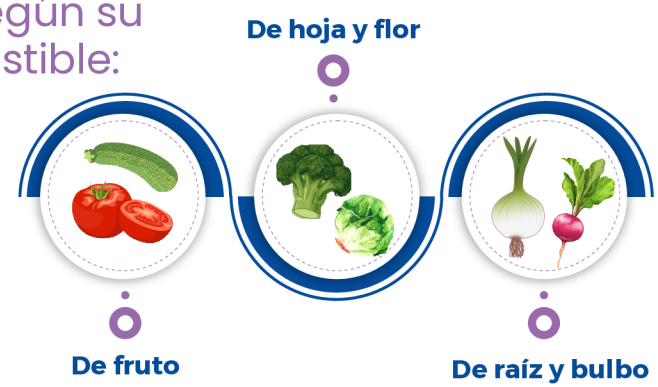
Abonado del suelo

La tierra es un **sistema vivo**: en ella habitan millones de **organismos** y **microorganismos** que trabajan constantemente para producir los nutrientes que sirven de **alimento a las plantas**. Además, factores como el aire, el agua y la luz influyen directamente en este proceso.
Se recomienda la aplicación de materia orgánica en forma de composta.





Clasificación de **hortaliza** según su parte comestible:

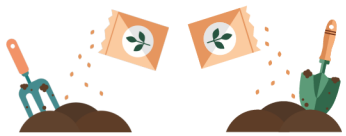


Tipos de siembra:

a) Siembra directa

La siembra directa consiste en colocar la semilla directamente en el suelo, donde va a germinar, crecer y completar el ciclo de reproducción, se puede realizar de las siguientes maneras:

- **Al voleo:** Las semillas se esparcen sobre la superficie del suelo sin preocuparse por la distancia entre ellas.
- **A chorrillo o chorro continuo:** Las semillas se depositan en hileras de manera continua, ya sea con la mano o con un recipiente.
- **Individual o a marco:** Cada semilla se coloca separada en el suelo según la distancia y disposición recomendadas (por ejemplo, sistema "tres bolillo" o "real").



b) Siembra indirecta o trasplante

La siembra indirecta consiste en germinar la semilla en un recipiente almácigo o semilleros para el cuidado de las plantas durante sus primeras etapas de desarrollo, antes de trasladarla al terreno definitivo.

El producto final son plántulas de aproximadamente 30 días que ya tienen hojas verdaderas, tallo y cepellón con buenas raíces para ser trasplantadas.



Nota: Tanto en la siembra directa e indirecta la profundidad de plantación de la semilla debe ser aproximadamente de tres veces el tamaño de la semilla.

Almácigos para hortalizas

Los **almácigos** son una técnica que **facilita la germinación de semillas** de hortalizas, permitiendo que luego sean trasplantadas a su lugar definitivo de cultivo.

Establecimiento del almácigo

- **Preparar el material:** Cernir la tierra o el abono para eliminar partículas grandes.
- **Mezcla** tres partes de tierra negra, una parte de arena y una parte de abono.
- **Humedecer la mezcla** antes de colocarla en los recipientes.
- **Llenar los recipientes** con la mezcla de tierra o abono preparado, sacudiendo ligeramente para que se compacte y no queden espacios.
- **Hacer pequeños surcos** u hoyos donde se colocarán las semillas.
- **Sembrar las semillas** a una profundidad equivalente a tres veces su tamaño y cubrir con una capa delgada de tierra o abono.
- **Cubrir el almácigo** con papel, plástico, cartón u otro material húmedo para proteger la germinación.
- **Revisar diariamente:** Cuando las semillas comiencen a germinar, retirar la cubierta.
- **Riego:** Mantener la humedad adecuada, aplicando agua según sea necesario, con una regadera o recipiente con pequeños agujeros.

Insumos y materiales necesarios

- **Tierra negra, arena, abono o composta** (deben estar maduros).
- **Recipientes** de cualquier tipo: cajas, botes, bolsas, o un espacio directamente en el suelo.
- **Semillas de hortalizas.**
- **Material para cubrir:** plástico, cartón, periódico, madera o rastrojo.
- **Agua** para mantener la humedad.



Plagas más comunes

Plaga		Daños que causa	Prevención y control
Chicharrita		Se come el follaje de las hortalizas	• Agua con jabón • Cebolla y jabón • Ajo y jabón
Diabrótica		Las larvas emergen del suelo y se alimentan del follaje, Los adultos se alimentan de los estigmas de las flores	• Ajo y chile • Agua y jabón
Frailecillo		Los adultos se alimentan de los estilos de la flor y por lo tanto afectan el amarre de fruto.	• Ajo, chile y jabón • Control manual • Infusión de tabaco
Gallina ciega		Se alimenta de la raíz o chupa la savia, causa agallas o perforaciones en la raíz.	• Cal • Ajo y chile aplicado al suelo
Gusano de alambre		Se alimentan de las raíces de las plantas. Se expresa con un nulo crecimiento. Las hortalizas de raíz, bulbo y tubérculo son las más afectadas.	• Cal • Infusión de ajo chile y jabón al suelo
Gusano falso medidor		Las larvas se alimentan principalmente del follaje, producen agujeros irregulares de considerable tamaño, se reduce el área foliar.	• Agua con jabón • Control manual
Gusano soldado		Se alimenta y produce daño considerable en el follaje y los frutos.	• Agua con jabón • Control manual • Ajo y cebolla
Gusano trozador		Se alimenta y produce daños perforando frutos y trozando hojas.	• Agua con jabón • Control manual • Ajo y cebolla
Minador de la hoja		Producen minas continuas en las hojas, las cuales son lineales e irregulares de color blanquecino o verdoso. Cuando la población es grande, puede dañar la hoja completa y causa la defoliación.	• Control manual de las hojas afectadas • Agua y jabón
Mosquita blanca		Se identifica volando en el cultivo cuando se sacude. Miden alrededor de 2mm. Chupa la savia y es transmisor de virus.	• Agua y jabón • Ajo y chile • Ajo, cebolla y chile
Pulgón		Se alimenta de la savia de tallos y hojas y el principal problema de vector de virus. Las hojas se enchinan.	• Agua y jabón • Ajo y chile • Ajo, cebolla y chile
Trips		Raspa y succiona el contenido celular de los tejidos. Produce lesiones superficiales de color blanquecino en la epidermis de las hojas y frutos.	• Agua y jabón • Ajo y chile • Ajo, cebolla y chile

Preparados:

Agua y jabón: En un litro de agua disolver 2g de jabón que puede ser neutro o Salvo líquido verde. Poner en un atomizador y asperjar al follaje.

Ajo, chile y jabón: En un litro de agua, licuar 100g de chile y 100g de ajo, colocar con una tela tipo manta de cielo. Agregar 2g de jabón que puede ser neutro o Salvo líquido verde. Poner en un atomizador y asperjar el follaje.

Control de plagas y enfermedades

Además del manejo del suelo, es fundamental prevenir y atender los problemas ocasionados por plagas y enfermedades que pueden afectar a las hortalizas:

Plagas: Son insectos que se alimentan y dañan algunas partes de las plantas como hojas, tallos, flores y frutos; que de no controlarse a tiempo, pueden causar daños o pérdidas totales de los cultivos.

Enfermedades: Las enfermedades son provocadas por hongos, bacterias y virus, estos atacan los tejidos de las plantas y una vez que comienza el ataque lo más recomendable es eliminar las plantas infestadas. En el huerto es difícil realizar un control definitivo de estos organismos por ellos se de deben realizarse acciones de carácter preventivo.

Los síntomas más comunes que identifica a una enfermedad son: necrosamiento de la planta, reducen su crecimiento, marchitamiento, pudriciones, aparición de moho blanco o negro, cambios de color en los tallos o en las hojas,

Para un manejo adecuado se recomienda:

- Realizar tratamientos preventivos con repelentes naturales o autorizados 2 a 3 veces por semana.
- Combatir las plagas y enfermedades al detectarlas, intercalando distintos tratamientos para evitar resistencias.
- Revisar las plantas al menos dos veces por semana, con el fin de identificar a tiempo cualquier signo de daño o enfermedad.

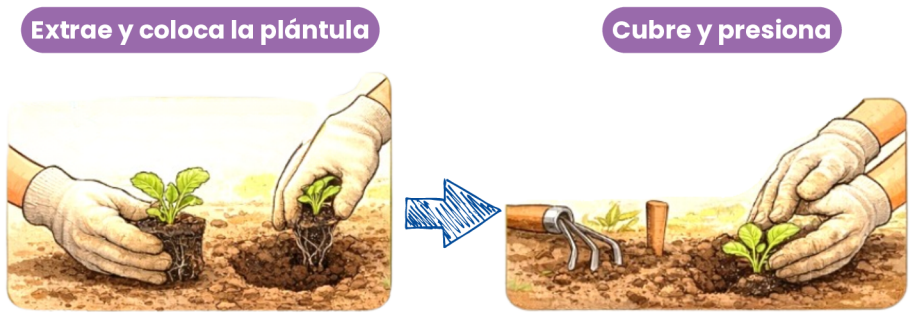


Trasplante

Se realiza cuando las plantas tienen de **3 a 4 hojas verdaderas**, presentan vigor, una altura aceptable y buena cantidad de raíces.

Procedimiento:

- Selecciona plántulas verdes y saludables, con 3 a 4 hojas verdaderas.
- Afloja la tierra, haz un hoyo y agrega composta o abono.
- Extrae firmemente la plántula del almacigo sin dañar el tallo y las raíces (cepellón).
- Coloca la plántula en el hoyo.
- Cubre la raíz de la plántula con tierra y presiona suavemente sobre los lados de las raíces.
- Riega para que la plántula se adapte a su nuevo hogar.



Arreglo topológico
de la siembra de hortalizas

Hortaliza	Tipo de siembra	Sistema de siembra	Distancia (cm) de siembra entre plantas
Calabaza	Siembra directa	Tresbolillo	45 x 45 x 45
Chile	Siembra indirecta o trasplante	Tresbolillo	35 x 35 x 35
Tomate	Siembra indirecta o trasplante	Tresbolillo	45 x 45 x 45
Ejote	Siembra directa	Tresbolillo	35 x 35 x 35
Cilantro	Siembra directa	Chorrillo	5 x 5
Acelga	Siembra indirecta/directa o trasplante	Tresbolillo	21 x 21 x 21
Espinaca	Siembra indirecta/directa o trasplante	Tresbolillo	21 x 21 x 21
Lechuga	Siembra indirecta o trasplante	Tresbolillo	25 x 25 x 25
Repollo	Siembra indirecta o trasplante	Tresbolillo	40 x 40 x 40
Brócoli	Siembra indirecta o trasplante	Tresbolillo	35 x 35 x 35
Rábano	Siembra directa	Chorrillo	5 x 10
Zanahoria	Siembra directa	Chorrillo	5 x 10
Cebolla	Siembra indirecta/directa o trasplante	Tresbolillo	15 x 15 x 15
Ajo	Siembra directa	Tresbolillo	12 x 12 x 12

Labores culturales

Se recomienda la revisión diaria del huerto, para observar las condiciones de las plantas y realizar las actividades que sean necesarias, como: riego, deshierbe, abonado y monitoreo de plagas y enfermedades.

Riego

Cada planta tiene necesidades diferentes de humedad, por lo que es complicado tener un control específico del riego por especie. Se recomienda monitorear diariamente la humedad del suelo y aplicar un riego ligero cuando comience a secarse o el marchitamiento de las hojas de las plantas.

Deshierbe

Es necesario mantener las camas de cultivo o los contenedores libres de maleza, ya que ésta compite con los cultivos por agua, luz y nutrientes. Se recomienda realizar un deshierbe al menos una vez por semana.

Nutrición o abonado

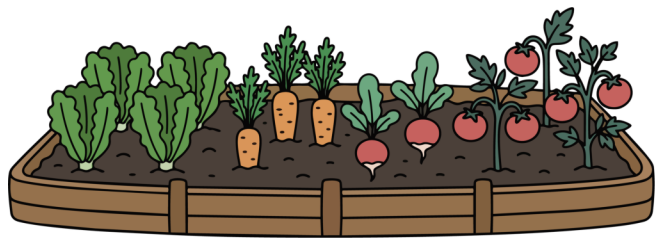
Así como las plantas tienen diferentes necesidades de riego por especie, también hay una necesidad diferenciada de nutrientes; sin embargo, para no agotar los nutrientes y mantener la fertilidad, se recomienda la aplicación de materia orgánica en forma de composta, lombricomposta o el uso de estiércoles composteados.

Monitoreo de enfermedades y plagas

Es importante aprender a explorar y observar diariamente las plantas, para identificar cualquier problema causado por plagas y enfermedades para corregirlo a tiempo. También es fundamental aprender a conocer todos los insectos del huerto, tanto benéficos como perjudiciales y neutros, ya que no todos son plagas..

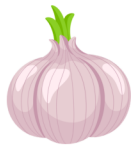
Rotación de cultivos

La rotación de cultivos es una práctica que busca aumentar la productividad y optimizar el uso de recursos, alternando diferentes tipos de cultivos en el mismo suelo. La rotación no solo resuelve problemas de plagas y enfermedades, sino que también es una solución para aprovechar los diferentes tipos de nutrientes del suelo.



Cultivo de Ajo

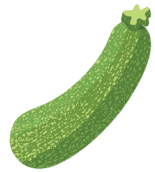
El **ajo** es un alimento rico en antioxidantes y vitaminas. Tiene múltiples propiedades antinflamatorias y antimicrobianas.



Tipo de hortaliza	De raíz y bulbo
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	12 x 12 x 12
Días en desarrollo	120 a 150 días
Días de cosecha	7 a 15 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Fresco o templado
Parte comestible	Bulbo
Cosecha	Cuando las hojas se tornan amarillas y comienzan a caerse
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas o enfermedades

Cultivo de Calabaza

La **calabacita** también se conoce como calabacín, calabacita tierna o calabaza de verano, es una verdura originaria de Mesoamérica y es buena fuente de fibra que ofrece valor de saciedad.



Tipo de hortaliza	De fruto
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	45 x 45 x 45
Días en desarrollo	75 días
Días de cosecha	30 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado y cálido
Parte comestible	Fruto, flores y semilla
Cosecha	Estado inmaduro o tierno
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Chile

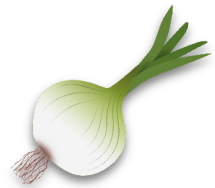
Es una de las hortaliza más difundida en el mundo y de mayor valor económico, su demanda aumenta continuamente y con ella su cultivo, producción y comercio. El chile verde es rico en vitamina A y C.



Tipo de hortaliza	De fruto
Tipo de siembra	Siembra indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	5 a 6 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	35 x 35 x 35
Días en desarrollo	90 a 120 días
Días de cosecha	90 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado o cálido
Parte comestible	Fruto
Cosecha	Frutos de color verde, firmes, de fácil desprendimiento
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Cebolla

La **cebolla** es una hortaliza muy utilizada en la comida mexicana y mundial. Es un ingrediente básico en muchas recetas y también se le atribuyen propiedades medicinales.



Tipo de hortaliza	De raíz y bulbo
Tipo de siembra	Siembra directa/indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	4 a 6 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	15 x 15 x 15
Días en desarrollo	70 - 100 días
Días de cosecha	30 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado y cálido
Parte comestible	Bulbo
Cosecha	Hojas se inclinan a un lado y cambian de color verde a amarillo
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Zanahoria

La **zanahoria** es una de las hortalizas más coloridas en el mundo, se consume cruda o cocida. Tiene alto contenido nutritivo.



Tipo de hortaliza	De raíz y de bulbo
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Chorrillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	5 x 10 en hielera
Días en desarrollo	120 días
Días de cosecha	15 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Fresco o templado
Parte comestible	Raíz
Cosecha	Cuando la zanahoria se asoma un poco del suelo
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, aclareo y monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Tomate



El **tomate** es una de las hortaliza más difundida en el mundo y de mayor valor económico, su demanda aumenta continuamente y con ella su cultivo, producción y comercio. Posee beneficios para la salud gracias a su contenido de vitaminas.

Tipo de hortaliza	De fruto
Tipo de siembra	Siembra indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	4 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	45 x 45 x 45
Días en desarrollo	90 días
Días de cosecha	30 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado o cálido
Parte comestible	Fruto
Cosecha	Frutos de color anaranjado, firmes, de fácil desprendimiento
Labores culturales	Deshierbe, abonado, tutoreo y monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Ejote

El ejote es una fuente importante de proteínas, minerales, vitamina B6, vitamina C y ácido fólico.



Tipo de hortaliza	De fruto
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	35 x 35 x 35
Días en desarrollo	100 días
Días de cosecha	30 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado o cálido
Parte comestible	Fruto
Cosecha	Vainas en estado inmaduro verde claro y ligeramente torcida
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Rábano

El **rábano** es la hortaliza de raíz perteneciente a la familia de las crucíferas. Es conocido por su sabor picante y textura crujiente, se consume crudo en ensaladas o como guarnición. El rábano es bajo en calorías.



Tipo de hortaliza	De raíz y bulbo
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Chorrillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	5 x 10 en hielera
Días en desarrollo	30 a 45 días
Días de cosecha	7 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado
Parte comestible	Raíz y hoja
Cosecha	Antes de que la raíz comience a ablandarse
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, aclareo y monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Repollo

La cabeza del **repollo** corresponde a un tallo corto engrosado que sostiene un gran número de hojas no desplegadas, descansando una sobre otra y que forman un conjunto más o menos apretado. Aporta interesantes cantidades de provitamina A.



Tipo de hortaliza	De hoja y flor
Tipo de siembra	Siembra indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	4 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	40 x 40 x 40
Días en desarrollo	110 días
Días de cosecha	14 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Fresco o templado
Parte comestible	Hojas
Cosecha	No cosechar cabezas flojas o sueltas
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Cilantro

Es una planta herbácea, su origen se sitúa en el sur de Europa y el norte de África, siendo una de las hierbas más antiguas. Contiene vitaminas A, K y B1, así como minerales, calcio, hierro y potasio.



Tipo de hortaliza	De hoja y flor
Tipo de siembra	Siembra directa
Sistema de siembra	Chorrillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	5 x 5 en hielera
Días en desarrollo	40 días
Días de cosecha	15 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado a fresco
Parte comestible	Hojas
Cosecha	Antes de que la planta florezca, se puede ir cortando por ramas
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, aclareo y monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Acelga

Las **acelgas** son una verdura de hoja verde, tienen hojas muy nutritivas, lo que las convierte en un componente popular de las dietas saludables.



Tipo de hortaliza	De hoja y flor
Tipo de siembra	Siembra directa/indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	4 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	21 x 21 x 21
Días en desarrollo	65 días
Días de cosecha	30 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado a fresco
Parte comestible	Hoja
Cosecha	Cortar hojas grandes y periféricas
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades

Cultivo de Lechuga

La **lechuga** es la planta más importante del grupo de las hortalizas de hoja; se consume en ensaladas, es ampliamente conocida y se cultiva casi todo el año.



Tipo de hortaliza	De hoja y flor
Tipo de siembra	Siembra indirecta o trasplante
Tiempo de almácigo	3 a 4 semanas
Sistema de siembra	Tresbolillo
Distancia (cm) de siembra entre plantas	25 x 25 x 25
Días en desarrollo	45-60 días
Días de cosecha	20 días
Requerimientos	Suelo (bien abonado, húmedo y con buen drenaje)
Clima	Templado y fresco
Parte comestible	Hojas
Cosecha	Se empiezan a aprovechar las hojas en algunas variedades
Labores culturales	Deshierbe, abonado, riego, monitoreo de plagas y enfermedades