

El Proyecto Jatun Sacha presenta:
CONSTRUYAMOS NUESTRA HUERTA FAMILIAR.



¿QUE ES UNA HUERTA FAMILIAR?

Es un lugar en donde se encuentran diferentes plantas u hortalizas las cuales sirven para nuestra alimentación y nutrición.

LAS HORTALIZAS.

Se define como hortaliza toda parte de una planta arbustiva las cuales pueden ser de hoja (acelga, lechuga, repollo, apio), tallo (apio), raíz (zanahoria, camote), que sirve para el consumo humano por sus diferentes beneficios

IMPORTANCIA DE LAS HORTALIZAS.

- Proporciona nutrientes que favorecen a nuestro cuerpo entre los que se destacan: Proteínas, minerales, carbohidratos, vitaminas, fibra, entre otros.
- Es una buena opción para poder contrarrestar la desnutrición y variar la alimentación.
- Las hortalizas son plantas de fácil manejo y producción.

PASOS PARA LA IMPLEMENTACION DE LA HUERTA FAMILIAR.

A. UBICACIÓN DE LA HUERTA

Características:

- ❖ *Terreno plano.*
- ❖ *Despejado.*
- ❖ *Fácil acceso.*
- ❖ *Cerca de la comunidad.*
- ❖ *Disponibilidad de agua durante todo el año.*

B. REMOCION DEL TERRENO

Finalidad.

- ✓ Suavizar el terreno para el fácil prendimiento y crecimiento de las raicillas de las plantas.
- ✓ Cortar el ciclo de algunos insectos.
- ✓ Crear buena retención de humedad

C. PROTECCION.

Se debe cercar el terreno con los materiales disponibles en la región (palos, charo, chiro entre otros), a fin de proteger los cultivos contra gallinas, animales silvestres, perros, etc.



D.

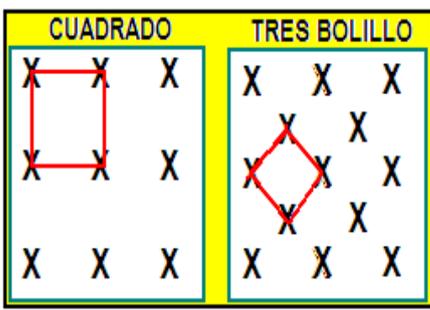
SUPERFICIE Y DISPONIBILIDAD.

La superficie a establecer es opcional, de acuerdo a la mano de obra disponible en el núcleo familiar. El huerto familiar debe tener acceso vial durante todo el año y disponibilidad de agua cerca de la huerto durante el periodo seco del año.

MÉTODOS DE SIEMBRA.

Dimensionado

Se realiza bajo el método de tres bolillos y cuadrado (utilizado para vainitas, locoto, zapallo, sandia, pepino, berenjena, etc). En este sistema se hacen agujeros de 2 a 5 cm. de profundidad. Las semillas o plántulas se siembran en cada punta de un triángulo o cuadrado



imaginario.

Al Voleo.

Consiste en distribuir la semilla en el terreno uniformemente. Ejemplo, perejil, Locoto, tomate, etc.

A chorrillo.

Se siembra en forma continua y rala dejando caer la semilla en el fondo de un pequeño surco a 1 o 5 cm. de profundidad. Posteriormente se ralea dejando las plantas a la distancia adecuada. Ej.: rábano, zanahoria.

Existen semillas muy pequeñas que necesitan un cierto cuidado para que germinen, para lo cual se construyen almácigos los cuales se realizan de la siguiente manera:

CONSTRUCCION DE LOS ALMACIGOS.

Para construir los almácigos, se deben seguir estas dimensiones:

- 20 cm de profundidad.
- 35 cm de ancho.
- 60 cm de largo (Todo dependerá de la cantidad de semilla).

SUSTRATO.

El sustrato a utilizar en los almácigos debe ser de varios materiales:

Es decir, se debe procurar una mezcla con una textura suelta y porosa con los componentes citados, para que las raíces de las nuevas plántulas puedan crecer mucho más rápido.



Entre los cultivos mas frecuentes para los Yungas de La Paz tenemos:

CULTIVO	FECHAS DE SIEMBRA	DIAS DE MADUREZ
Rabanito	Todo el año	20 a 25
Frijol, lechuga, repollo	Sept..a Enero	60 a 70
Ají	Sept. a Marzo	150 a 180
Brócoli, Zanahoria, Col	Oct. a Enero	75 a 80
Coliflor, Cebolla	Oct. a Enero	90 a 120
Acelga	Oct. a Marzo	50 a 60
Pepino	Nov. a Dic.	70 a 90
Calabaza, Sandia	Nov. a Dic.	90 a 110

MANTENIMIENTO DE LA HUERTA FAMILIAR.

Entre los aspectos que se debe tener en cuenta para cuidar la huerta son los siguientes:

- Cuando sembramos la hortaliza en forma directa en el huerto (zanahoria, remolacha, acelga, melón, etc.), debemos ralea o reducir aquellas plantas muy juntas para así lograr buen espacio y aireación para el desarrollo y crecimiento oportuno. Normalmente esto se hace a los 12 ó 15 días de la germinación.
- Cuando la planta esta en desarrollo a los 25 á 30 días hacer un aporque (amontonar tierra a la base) a la planta con el objeto de proporcionarle soporte y que no este muy cerca de un exceso de humedad.
- Mantener el cultivo con riego, abono y cuidar el no ingreso de los animales.
- Realizar labores culturales como ser: deshierbe, aporque, raleo de plantas, refalle, podas, entre otros (a partir del primer mes).
- Cuidar y controlar plagas y enfermedades existentes en la zona.



IMPORTANTE. Para el adecuado y mejor prendimiento de las plantas en el trasplante realizar esta actividad en épocas lluviosas y por las tardes.