



LUGAR DE
OPORTUNIDADES



HUERTA *en* CASA

JUNÍN
LUGAR DE
OPORTUNIDADES

CAPACITACIÓN DE HUERTA



NUTRICIÓN



COMPOST

HUERTA
en CASA





HUERTA ORGÁNICA

primavera - verano





Kit Primavera -Verano 2025



ACELGA



CEBOLLA



ZAPALLO





Kit Primavera -Verano 2025





Kit Primavera -Verano 2025



TOMATE
PERITA



ALBAHACA





Calendario de siembra

Cultivo	Feb/Mar	Abr/Mayo	Jun/Jul	Ago/Sep	Oct/Nov	Dic/Ene
Acelga	X	X	X	X	X	X
Achicoria	X	X	X	X	X	X
Albahaca				X	X	X
Apio	X	X	X	X	X	X
Arvejas	X	X	X	X	X	X
Berenjena				X	X	X
Berro	X	X	X	X	X	X
Brócoli				X	X	X
Cebollas	X	X	X	X	X	X
Cebolla de verdeo	X	X	X	X	X	X
Ciboulette		X		X	X	
Coliflor	X			X	X	X



Calendario de siembra

Cultivo	Feb/Mar	Abr/May	Jun/Jul	Ago/Sep	Oct/Nov	Dic/Ene
Escarola	X	X	X	X	X	X
Espinaca Viroflay	X	X	X	X	X	
Espinaca					X	X
Habas	X	X	X	X	X	
Hinojo	X	X	X	X	X	X
Lechuga (varias)	X	X	X	X	X	X
Lechuga Criolla				X	X	X
Maíz dulce				X	X	X
Melones (varios)				X	X	X
Nabos (varios)	X	X	X	X	X	X
Cebolla de verdeo	X	X	X	X	X	X
Pepino				X	X	X



Calendario de siembra

Cultivo	Feb/Mar	Ab/May	Jun/Jul	Ag/Sep	Oct/Nov	Dic/En
Perejil	X	X	X	X	X	X
Pimiento (varios)				X	X	
Porotos (varios)				X	X	X
Puerro	X	X	X	X	X	X
Rabanitos (varios)				X	X	X
Remolacha (varias)	X	X	X	X	X	X
Repollo (varios)	X	X	X	X	X	
Rúcula				X	X	
Sandía				X	X	X





La huerta orgánica...

Es un lugar donde se cultivan hortalizas más sanas de forma natural,
se practica Agricultura Ecológica:

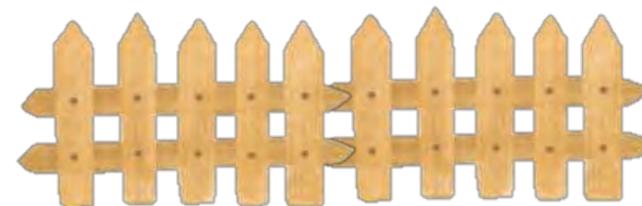
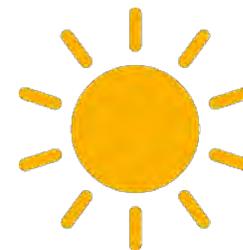
- No se usan productos fitosanitarios.
- Se mejora y fertiliza el suelo con abonos naturales u orgánicos.
- Se siembra gran variedad de hortalizas y aromáticas para mantener el equilibrio biológico en la huerta.
- Se asocian los cultivos para no exigir a la tierra los mismos nutrientes y se desarrolla la rotación adecuada para obtener plantas vigorosas y no agotar a la tierra.





Diseño de la huerta...

- Ubicarla hacia el norte para tener buena exposición al sol.
- Cercana a la casa y a la cocina, para fácil acceso a la cosecha
- Debe estar cerca de una fuente de agua.
- Debe estar lejos de paredones o árboles que le hagan demasiada sombra.
- Es necesario un cerco para impedir la entrada de animales.
- El terreno tiene que estar limpio de yuyos, cascotes y vidrios.
- Marcar tablonces o canteros con estacas e hilos, dejando un espacio entre ellos de 30 o 40 cm para caminar sin inconvenientes.





Preparar la tierra...

- Puntear la tierra en los tablones o canteros marcados.
- Es conveniente no puntear muy profundo, ya que la capa de tierra es mejor la más superficial.
- Luego hay que rastrillar para dejar pareja la superficie



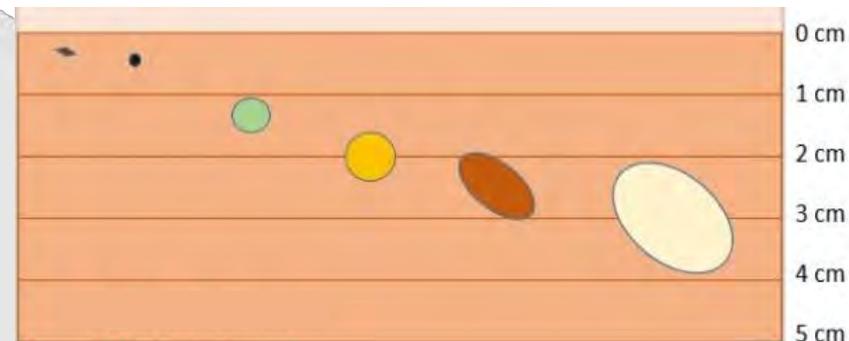


Profundidad de siembra

Normalmente se aplica la regla:
“Cuanto más pequeña es la semilla,
menor es la profundidad de siembra”.

Se consideran:

- **Semillas pequeñas:** perejil, hinojo, lechuga, achicoria, rúcula, etc.
Necesitan una profundidad de siembra de 0,5 - 1 cm.
- **Semillas medianas:** pimiento, tomate, berenjena, acelga, etc.
Necesitan una profundidad de siembra de 1-2cm.
- **Semillas grandes:** melón, pepino, habas, zapallo, etc.
Necesitan una profundidad de siembra de 2-5cm.





Siembra directa

Se hace directamente sobre los tablones o canteros.

Así se siembra:

- ◆ Acelga
- ◆ Rabanito
- ◆ Poroto
- ◆ Maíz
- ◆ Zapallo
- ◆ Perejil
- ◆ Arveja
- ◆ Habas
- ◆ Remolacha
- ◆ Zanahoria.



Se marca el surco y se siembra (la profundidad depende del tamaño de la semilla)
Luego se tapa suavemente la semilla con abono y/o tierra y se riega con lluvia fina.



Siembra en almácigos

Un almácigo puede prepararse en:

- ◆Cajones de madera
 - ◆Latas grandes (ej: de dulce de batata)
 - ◆Macetas
- Para conservar la humedad, en el fondo se puede colocar paja, luego tierra, y en la capa superficial, agregar tierra fina con abono.
 - Marcar surcos paralelos, colocar las semillas con la mano. Cubrir con tierra preparada (fina) y regar con lluvia fina.





Siembra en almácigos

- Algunas hortalizas pueden sembrarse en vasitos. Esta es una manera de asegurar que las raíces no sufran con el trasplante.
- Este método se usa generalmente para obtener cosechas más tempranas o cuando es un poco tarde para hacer la siembra directa.
- Al llevar una planta ya crecida a la tierra, hay mayores posibilidades de obtener buenas cosechas.





Trasplante

El trasplante se hace cuando:

- En el caso de lechugas, repollos, acelgas, coliflores, etc. Las plantas tienen 3 ó 4 hojas.
- En el caso de los tomates, berenjenas, pimientos, cebollas y puerros, el tallo llega al grosor de un lápiz.

Pasos a seguir:

1. Regar bien el almácigo.
2. Sacar los plantines, de a uno, ayudando con una cuchara.
3. Marcar una línea sobre el tablón o cantero (puede usarse estacas e hilo).
4. Abrir agujeros usando un palo de madera. Regar.
5. Colocar los plantines, evitando desprender la tierra de las raíces.
6. Presionar la tierra o abono compuesto que utilizamos para tapar los hoyos para que quede firme y regar alrededor de los plantines.
7. Cubrir la tierra con paja para proteger del sol y los golpes del agua de riego.





Trasplante

Profundidad del trasplante:

- En general, se cubre con tierra a nivel del cuello de las plantas.
- En el caso del tomate, también puede enterrarse parte del tallo, ya que con el tiempo echa raíces.





Con la rotación de cultivos:

- Mejoramos la fertilidad de la tierra.
- Evitamos que se agoten los nutrientes.
- Prevenimos el ataque de plagas y enfermedades.
- Aprovechamos al máximo el espacio de la huerta.





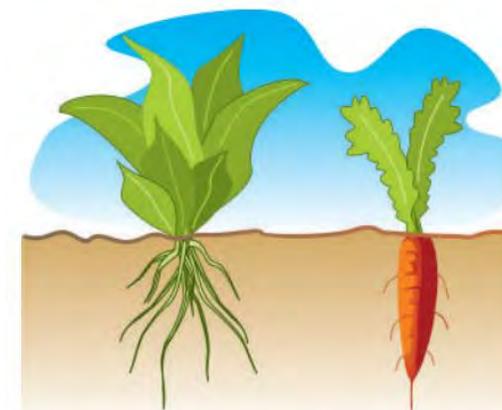
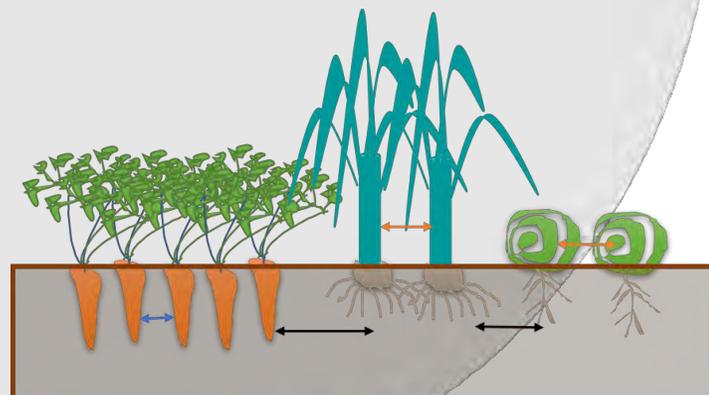
Asociación de cultivos

Se aprovecha mejor el espacio:

1. Asociando aquellas de crecimiento rápido (Ej. rabanito, lechuga) con especies de crecimiento lento (Ej.: zanahoria, repollo)
2. Asociando plantas de crecimiento vertical (Ej. Puerro) con otras de crecimiento horizontal (Ej. Lechuga)

Ejemplos de asociación:

- Puerro o cebolla con zanahoria.
- Albahaca con tomate.
- Remolacha con repollo.



Asociación hortalizas de raíz y hoja.



Asociación de cultivos

- El suelo se va cubriendo más al ser utilizado intensivamente. De esta manera, las malezas tienen menos espacio para crecer.
- Las plantas asociadas no compiten por nutrientes.
- Las verduras de hoja, cuyas raíces son más superficiales, extraen fundamentalmente nitrógeno.
- Las raíces más profundas, toman sobre todo potasio.
- Las asociaciones tienen efectos protectores ante la presencia de plagas, ya que algunas plantas repelen insectos y otras hospedan insectos benéficos.



No olvidar

- Las plantas de flores colocadas en los extremos de los tablonos o canteros, intervienen benéficamente en el control de plagas, algunas actúan como repelente y otras albergan insectos benéficos.
- Ejemplos de flores: caléndulas, copetes, claveles chinos, pensamientos, etc.





Control de plagas

- En la huerta orgánica lo esencial en el control de plagas y enfermedades es la *prevención*. De esta manera, las plantas tendrán mejores condiciones para fortalecer sus defensas y hacerlas más resistentes.
- Una forma de prevención es la presencia de plantas aromáticas en nuestra huerta: salvia, romero, orégano, menta, ruda, albahaca y flores como: caléndulas, copetes, etc, ubicadas en los bordes de canteros.
- Otra alternativa es dejar florecer algunas plantas de apio, brócoli, hinojo, perejil, acelga, ya que atraen insectos benéficos.





Remedios caseros

- **Purín de ortiga:** sirve para enfermedades de hongos, pulgones y es fertilizador (estimula el crecimiento).
Preparación: 100grs de hojas de ortiga fresca en 1 litro de agua. Dejar fermentar 12 días.
- **Ajenjo:** útil para ácaros, hormigas, gorgojos y pulgones.
Preparación: 40grs de hojas en 1 litro de agua hirviendo. Dejar descansar durante 24 hs.
- **Tabaco y jabón:** sirve para pulgones, cochinillas y moscas blancas.
Preparación: macerar 3 cigarrillos y 10 grs. de jabón blanco en 1 litro de agua. Dejar descansar durante 2 días.
- **Alcohol y ajo:** se utiliza para ácaros, pulgones, gusanos, hongos y moscas blancas.
Preparación: 4 dientes de ajo, $\frac{1}{2}$ litro de alcohol y $\frac{1}{4}$ litro de agua. Licuar y guardar en lugar fresco.
- **Cebolla y ajo:** útil para enfermedades de hongos, pulgones e insectos en general.
Preparación: 50 grs. de cada uno en 1 litro de agua. Dejar fermentar durante 2 semanas. Se aplica diluido en 10 litros de agua.





Remedios caseros

- Purín de paraíso: sirve para hormigas podadoras, langostas y gusanos.

Preparación: 1 kg de bolillas (cuanto más amarillas mejor) en 10 lts de agua, más un chorrito de lavandina. Macerar, dejar reposar 2 días y volver a macerar para asegurar que las bolillas liberen el jugo amargo.

- Infusión de flores de lavanda: útil para hormigas.

Preparación: 300 grs. de flores secas en 1 litro de agua.

- Infusión de ruda: sirve para hormigas.

Preparación: 200 grs. de hojas de ruda en 1 litro de agua.

- Infusión de polvo de hornear: útil para pulgones, cochinillas y hongos. Pulverizar o aplicar con algodón sobre las plantas.

Preparación: 1 cucharada de polvo de hornear en 1 litro de agua tibia.

- Ceniza de madera: rodear las verduras de hoja con ceniza para evitar el ataque de gusanos y caracoles.





GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)” nos brindan información sobre los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir a lo largo del día para mantener una alimentación saludable y equilibrada. Además, recomiendan reducir el consumo de sal, optar por agua segura para beber y aumentar la actividad física.



Las frutas y verduras representan una parte fundamental, dado que su consumo diario es esencial debido a su alto aporte de nutrientes esenciales:

- Vitaminas.
- Minerales.
- Fibra.
- Agua.

Recomendaciones:

- Al menos 3 porciones de fruta.
- Al menos 2 porciones de verduras.

¡Variar tipo, color y preferirlas crudas, con cáscaras y/o semillas!

Sanitización de frutas y verduras

1. Lavar con agua segura para quitar restos de tierra.
2. Desinfectar con una solución de lavandina apta para desinfectar alimentos siguiendo las indicaciones del rótulo (en general se utiliza 1 ml de lavandina (20 gotas) por cada litro de agua).
3. Dejar reposar lo que indique el envase (en general son entre 3 y 5 minutos). Este paso ayuda a eliminar microorganismos.
4. Dejar secar antes de almacenar.

Al hacerlo cuando regresamos de las compras prevenimos enfermedades y logramos que nuestros alimentos duren más tiempo almacenados en óptimas condiciones.



Almacenamiento en freezer y heladera

¡Fundamental para evitar el desperdicio y prolongar la vida útil!

En los cajones que se encuentran en la parte baja. Se pueden guardar en recipientes herméticos ya rallada, cortada o picada.



También se puede almacenar en freezer, ya acondicionada para cocinar ó hasta ya cocida. Esto permite extender aún más la vida útil y agilizar los tiempos a la hora de cocinar.



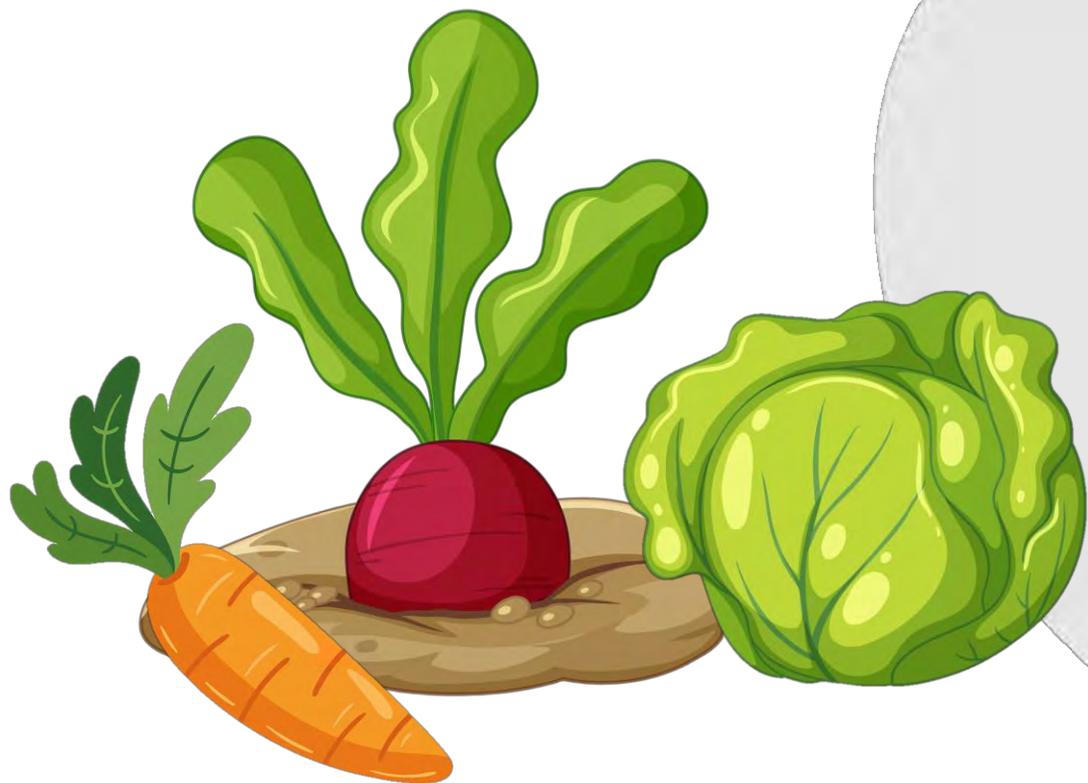
Vitaminas y minerales

¿ Qué plantar?

Optar por frutas y verduras de estación, son más económicas y de mejor calidad.

Temporada Primavera-Verano

Acelga
Albahaca
Cebolla
Lechuga de verano
Remolacha
Tomate perita
Zanahoria
Zapallo





VITAMINA A

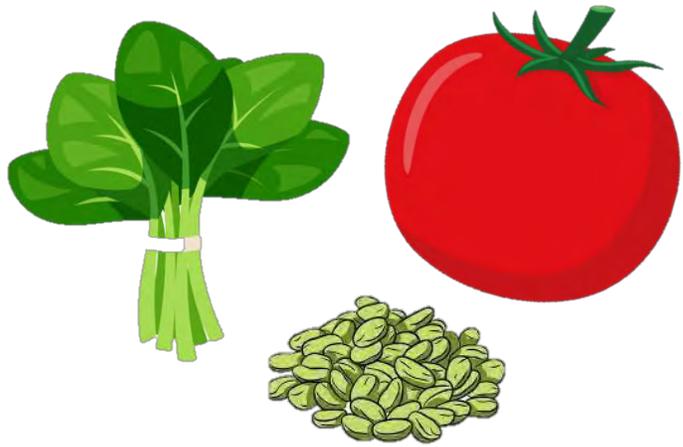
Es importante para:

- La visión.
- La piel.
- El crecimiento y desarrollo.
- La reproducción y el embarazo.
- El sistema inmune.
- Las mucosas del sistema digestivo y respiratorio.

¡Se encuentra en las frutas y verduras de color naranja, rojo y verde!

Alimento (100g)	Cantidad de Vitamina A (RAE ug)
Zanahoria	835
Espinaca	469 - 524
Zapallo	479
Acelga	306
Albahaca	264
Lechuga	249

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.



VITAMINA C

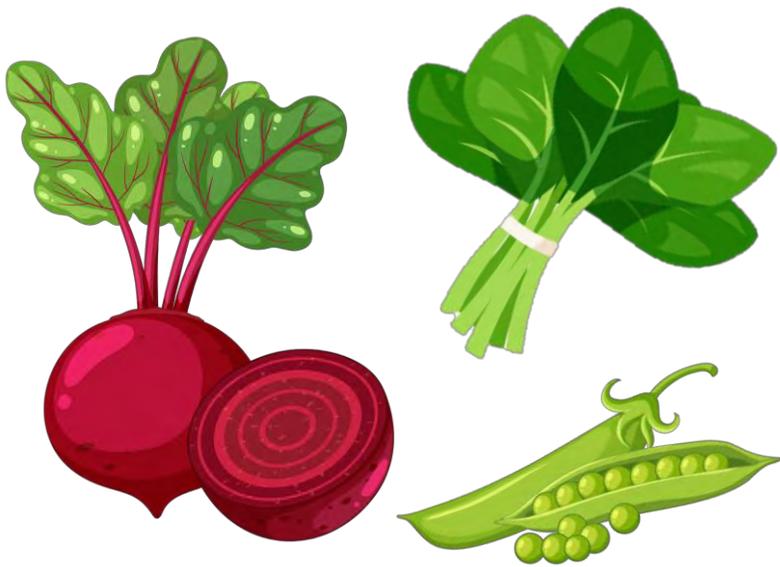
Es importante para:

- El sistema inmune.
- Absorber mejor el hierro.
- Reducir el estrés oxidativo (es antioxidante).
- Reparar y mantener la piel, los ligamentos, los cartílagos, los vasos sanguíneos y los huesos.
- Cicatrizan heridas.

¡También la podemos encontrar en los cítricos y los frutos rojos!

Alimento (100g)	Cantidad de Vitamina C (mg)
Habas	38,3
Espinaca	28,1
Acelga	21
Arveja	20,6
Tomate	18,1

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.



FOLATO (VITAMINA B9)

Es importante para:

- La formación de glóbulos rojos (previene anemias).
- La formación de proteínas.
- La producción de ADN, la división y el crecimiento de las células.
- Evitar malformaciones en el embarazo.

En Argentina, por ley, la harina debe ser fortificada con esta vitamina.

Alimento (100g)	Cantidad de Folato (ug)
Espinaca	194
Remolacha	109
Lechuga	69
Arveja	55

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.



HIERRO

Alimento (100g)	Cantidad de Hierro (mg)
Espinaca	2,71 - 3,57
Acelga	1,8 - 2,26
Tomate	1,67
Arvejas	1,63
Habas	1,39
Lechuga	0,87

Es importante para:

- El transporte de oxígeno en la sangre.
- Tener un adecuado sistema inmune.
- Prevenir anemias.
- Evitar cansancio, fatiga, falta de energía, de memoria y de concentración.

Dificultan su absorción:

té, café, yerba mate, cacao, vino tinto.

Facilitan su absorción: alimentos ricos en vitamina C.

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.



CALCIO

Es importante para:

- Tener huesos y dientes fuertes.
- Que los músculos se muevan.
- Que los nervios transmitan mensajes desde el cerebro al resto del cuerpo.
- La liberación de hormonas.
- La circulación de la sangre.

¡También lo encontramos en los lácteos y en semillas como las de sésamo y amapola!

Alimento (100g)	Cantidad de Calcio (mg)
Espinaca	99 - 136
Albahaca	117
Acelga	51 - 58
Arvejas	21 - 54
Habas	36
Lechuga	31
Rabanito	25
Cebolla	23

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.



POTASIO

Es importante para:

- Tener buena salud cardiovascular.
- Tener una adecuada contracción muscular y transmisión de impulsos nerviosos.
- Ayudar a fortalecer los huesos.

Trabaja junto con el sodio para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo, manteniéndonos hidratados.

Alimento (100g)	Cantidad de Potasio (mg)
Acelga	379 - 549
Remolacha	399
Zanahoria	366
Zapallo	346
Albahaca	294
Tomate	267
Rabanito	233
Lechuga	205

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina: compilación para ENNyS 2. Ministerio de Salud de la Nación. 2022.

RECETAS

Temporada Primavera-Verano

¡Recordá lavar y desinfectar
las frutas y verduras antes de comenzar!





Ensalada Capresse

Ingredientes:

2 tomates perita maduros.
120 g de queso fresco.
Hojas de albahaca fresca.
Aceite de oliva.
Sal.
Pimienta.

Preparación:

1. Cortar los tomates y el queso en cubos de tamaños similares.
2. Agregar las hojas de albahaca cortadas con la mano (evitar usar cuchillo o tijera para que no se pongan oscuras).
3. Aderezar con aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.
4. Mezclar bien y servir.

Tarta tricolor



Ingredientes:

Masa para tarta.

- 1 zapallo mediano.
- 300 g de acelga.
- 250 g de ricota.
- 2 cebollas.
- 1 huevo.
- Sal, pimienta, nuez moscada.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Relleno 1: Cocinar el zapallo (al horno, hervido, al vapor, etc.) y formar un puré. Condimentar a gusto.
3. Relleno 2: picar las cebollas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite. Una vez cocidas, agregar la acelga cortada y cocinar 5 minutos más. Condimentar a gusto.
4. Relleno 3: mezclar la ricota con el huevo. Condimentar a gusto (se recomienda agregar nuez moscada).
5. En un molde, colocar una de las tapas para tarta y agregar de a un relleno por vez para formar capas. Tapar con la otra masa de tarta.
6. Llevar a horno 180°C por 40 minutos o hasta que esté dorada.



Hummus saborizado: Zanahoria y Remolacha

Preparación:

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. Se puede utilizar procesadora, licuadora o mixer.

Ingredientes:

- 200 g de garbanzos cocidos.
- 2 cda soperas de aceite.
- Jugo de 1/2 limón.
- Ralladura de 1/2 limón.
- 1 diente de ajo picado.
- Sal, pimienta, pimentón, etc.

Opcional 1:

- 1 remolacha grande hervida y pelada.

Opcional 2:

- 1 zanahoria grande hervida y pelada.

Paquetitos de lechuga y atún



Ingredientes:

1 planta de lechuga.
1 lata de atún.
1 tomate chico.
1/2 cebolla.
1/2 morrón.
1 cda de queso crema.
Perejil fresco.
Sal.
Pimienta.
Opcional: granos de choclo.

Preparación:

1. Picar la cebolla, el morrón, el tomate y el perejil.
2. Mezclar los vegetales picados junto con el atún y el queso crema. Se pueden agregar granos de choclo. Condimentar a gusto.
3. Rellenar cada hoja de lechuga con un poco de la mezcla y enrollar para cerrar.

NUTRICIÓN Y AMBIENTE

Recordá que los residuos que generamos durante las recetas pueden tener otro final...





COMPOSTAJE

El compostaje es un proceso de descomposición biológico controlado obtenido a partir de diferentes materiales de origen orgánico.

Lo llevan a cabo microorganismos benéficos (hongos y bacterias) y pequeños animales en presencia de aire y humedad, sin olores ni riesgo para la salud de las personas.





SEPARACIÓN

Desde la cocina y jardín, generamos residuos orgánicos que son biodegradables, por lo tanto nos sirven para preparar nuestro compost en casa.

Primero debemos separarlos de los inorgánicos o reciclables, y de lo que es basura (ej: pañales)



ORGANICOS SECOS

RESIDUOS ORGANICOS HUMEDOS



SECOS



Los residuos secos son importantes para equilibrar la humedad de la mezcla y aportan **CARBONO**



SECOS + HÚMEDOS



Los residuos húmedos son importantes para nutrir la mezcla y aportan principalmente NITRÓGENO



LO QUE NO



RESTOS DE COMIDA CONDIMENTADOS O COCIDOS, DE ORIGEN ANIMAL e INSECTICIDAS



¿DÓNDE EMPEZAR?



Podemos utilizar diferentes modelos de composteras, o directo en un pozo



¿DÓNDE EMPEZAR?



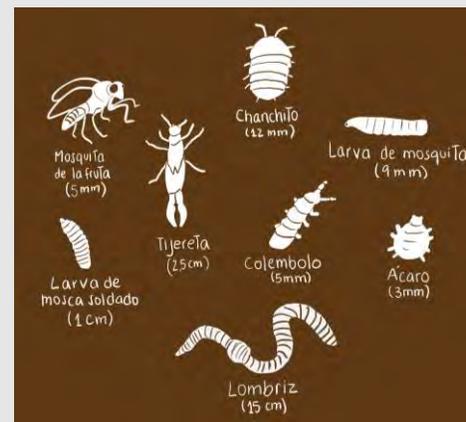
Para familia de 4 a 6 personas, de madera de pallet recuperado. Se comienza de un lado.



¿CÓMO EMPEZAR?



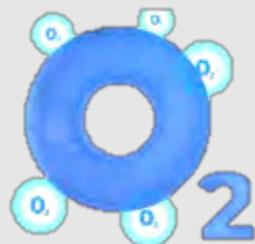
**SIEMPRE
SECO
ARRIBA**



Podemos agregar lombrices californianas luego de 15 días para acelerar el proceso y potenciar los nutrientes



¿CÓMO CUIDARLO?



Es muy importante mantenerlo aireado,
en equilibrio de humedad,
que no le falte ni le sobre líquido



Voltear frecuentemente, ubicarlo en sol - sombra, mantenerlo tapado pero no hermético.



MADURACIÓN



A partir de los 2 meses podemos utilizarlo, cuanto más tiempo más homogéneo, el clima influye.

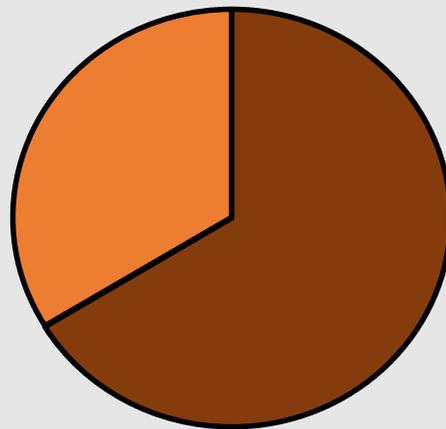


¿CÓMO USARLO?

La proporción de compost / tierra dependerá del uso que se le vaya a dar y de la calidad de la tierra de base.



La proporción estándar es
1 de compost + 2 de tierra





¿CÓMO USARLO?

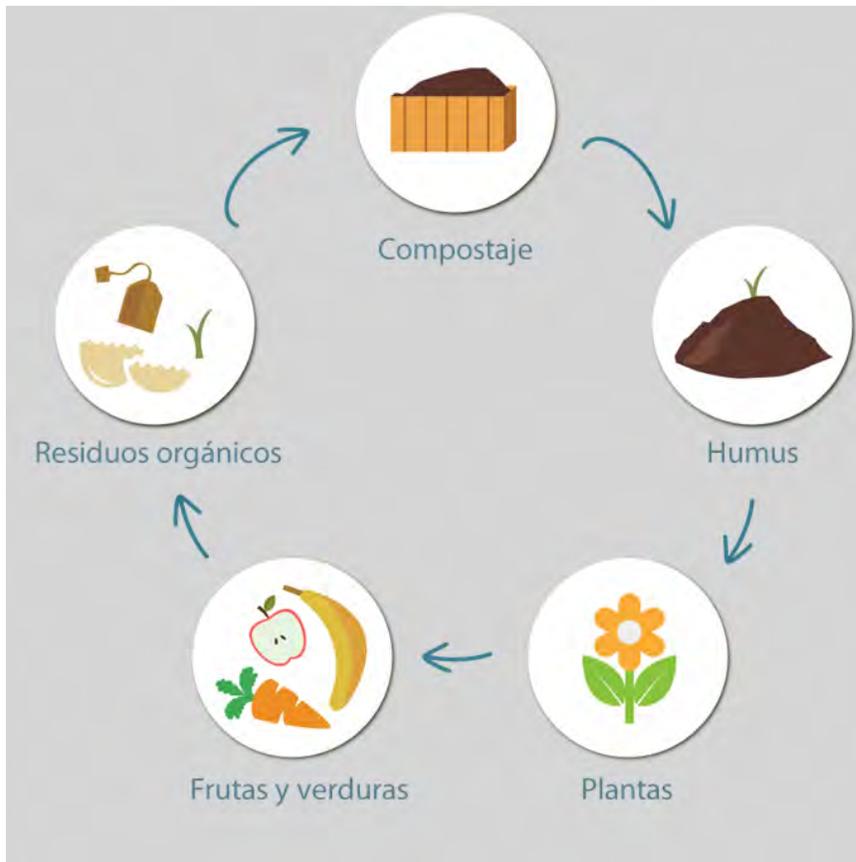
LIXIVIADO/
COMPOST
LÍQUIDO



La proporción ideal es 1 de lixiviado + 10 de agua
Ejemplo: 1 botellita de gaseosa para 1 bidón de agua



ECONOMÍA CIRCULAR



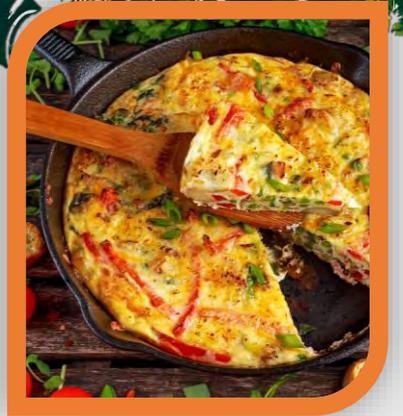
SE GENERA UN
CIRCUITO CERRADO
100% POSITIVO Y
PRODUCTIVO

SIN COSTO DE
MANTENIMIENTO

BENEFICIOSO PARA
NOSOTROS,
EL AMBIENTE Y
NUESTRAS PLANTAS



¡MANOS A LA TIERRA!

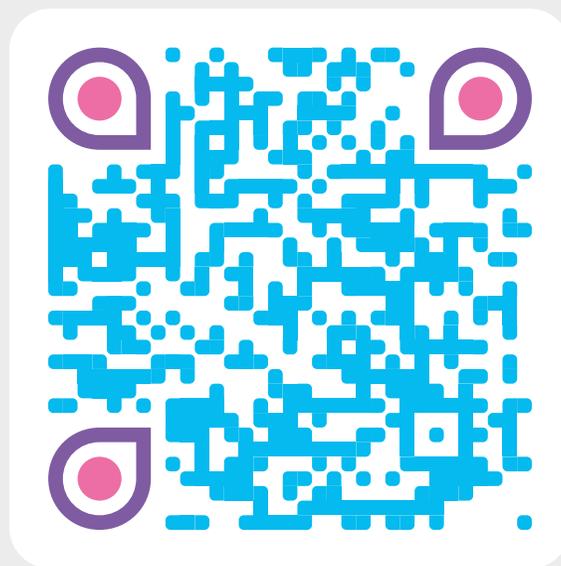


¡ Muchas gracias !





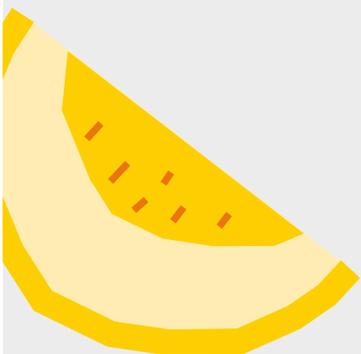
236 4629008



junin.gob.ar



Gobierno de Junín



Junín

LUGAR DE
OPORTUNIDADES

SUBSECRETARÍA DE PRODUCCIÓN
DIRECCIÓN DE ASUNTOS AGROPECUARIOS



Gobierno
de Junín

Junín . Buenos Aires . Argentina

