



# “MEJORANDO TU HUERTO FAMILIAR”

## Preparado por:

Erin Beasley  
Oswaldo Marcelo Reinaga Heredia  
Andrea Tatiana Vargas Elío

## Diseño e ilustraciones por:

Gabriela Berdecio  
Nelson Sanchez  
Fabiana Paz Arnez

COCHABAMBA - BOLIVIA

Hola! Gracias por usar nuestras cartillas

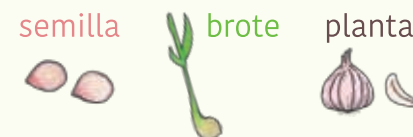
## “MEJORANDO TU HUERTO FAMILIAR”

Aquí vas a encontrar información práctica para resolver algunos de los problemas típicos para los huertos en los valles de Bolivia. Cada tarjeta ofrece instrucciones generales pero se debe ajustar las prácticas a las necesidades de tu huerto.

Cuatro cartillas dividen  
as hortalizas en cuatro grupos:



Esas cuatro cartillas muestran la  
apariencia de:



de cada hortaliza.

Las cartillas sobre prácticas en tu huerto las dividimos en cuatro  
categorías para guiar tus actividades:

PREPARACIÓN DEL HUERTO	FERTILIDAD DE LOS SUELOS	MANEJO DE PLAGAS	COSECHA DE SEMILLAS
PLAN DE ROTACIÓN	COMPOST	MANEJO DE ENFERMEDADES	COSECHA
PREPARACIÓN ALMACIGUERO	GESTIÓN DEL AGUA		POSTCOSECHA

Los huertos familiares son espacios especiales para la comida, el hogar, y la familia. Nos proveen nuestras verduras y frutas favoritas, sabrosas y sanas. Esperemos que esta información apoye a tus cosechas y de algunas pautas para enfrentarnos mejor con los obstáculos comunes que se encuentran en nuestros huertos.

### ROTACIÓN:

Hojas, Frutas, Raíces, Legumbres

### ASOCIACIÓN:

Plantas que les gusta crecer juntas.

Al escoger las plantas que queremos en nuestro huerto debemos considerar esta clasificación hojas (lechuga, espinaca, acelga), frutas (tomate, pimentón, locoto, zapallo, etc.) , legumbre (arveja, vaina, haba, maní, lenteja) y raíces (zanahoria, rábano, etc.).

#### HOJAS

#### FRUTAS



#### RAÍCES

#### LEGUMBRES

Asocia plantas del mismo tipo para que puedan crecer bien juntas, y además cada año trata de cambiar los cultivos de terreno realizando una rotación. Por ejemplo: donde cultivas hojas, cámbialas por raíces, si cultivaste frutas cámbialas por hojas, etc. Esto sirve para no cansar al suelo y poder renovar los nutrientes de la tierra.

#### RAÍCES

#### HOJAS



#### LEGUMBRES

#### FRUTAS

## COMPOST

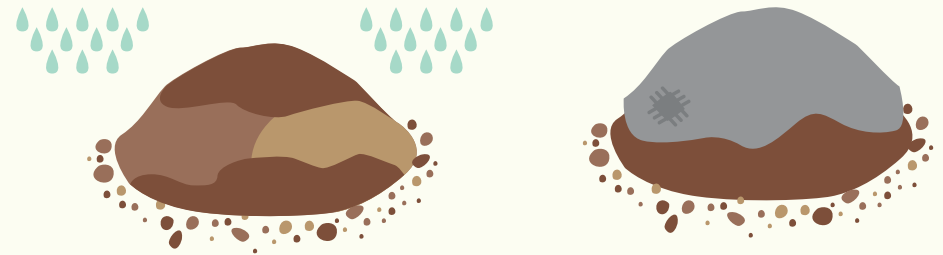
2 partes estiércol

1 parte tierra vegetal (sach'a wano)



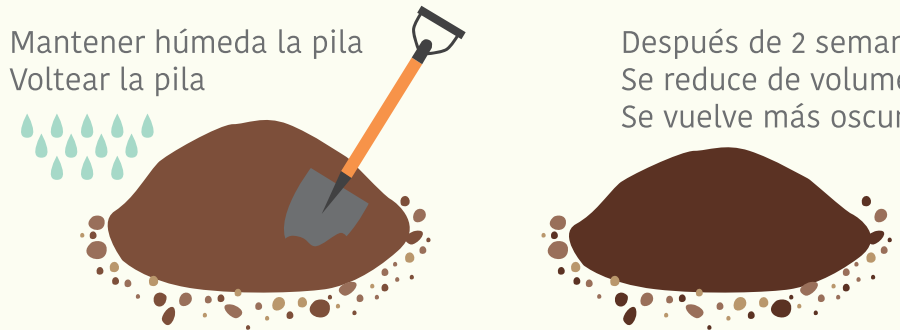
Hacer "sándwich" de compost, humedecer mientras se forma la pila

Cubrir la pila con sacos u otro material similar



Mantener húmeda la pila  
Voltear la pila

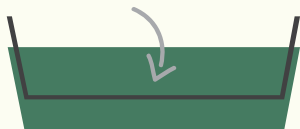
Después de 2 semanas.  
Se reduce de volumen  
Se vuelve más oscuro



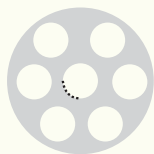
Y después de 2 semanas más,  
se aplica directamente al suelo



Cubrir un bañador o batea rota con un plástico grueso



Cortar huecos para los vasitos plásticos



Lavar con agua las raíces de las plantas



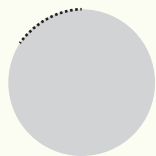
Llenar el bañador con agua.  
Preparar el fertilizante hidropónico en un balde y añadir al bañador.

Colocar los vasos con las plantas en los huecos del plastoformo, asegurando que cada vaso entre bien en el agua.

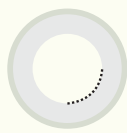


Remover el agua 1 vez a la semana para añadir aire.  
Añadir mas agua cuando los raíces no están completamente sumergidas en el agua.

Cortar el plastoformo para que entre en el bañador



Cortar hueco en los vasos para que las raíces pasen por ahí

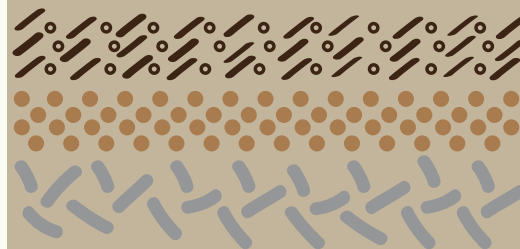


Colocar en el vaso y añadir piedras limpias



El almaciguero sirve para hacer crecer varias plantitas y mantenerlas en este lugar hasta que estén resistentes y puedan ser transplantadas a un area más amplia.

## CAPAS



SUSTRATO

5 partes lama  
+  
1 parte tierra vegetal  
(sach'a wano)

ARENA FINA 5cm

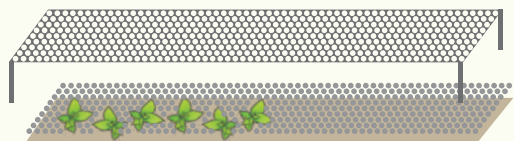
CASCAJO 5cm

## OPCIONAL

Cubierto con



PAJA



CARPA DE SEMI-SOMBRA

Mantener humedo el almaciguero todos los días para asegurar el buen crecimiento de las plantas.





1 Diente de Ajo

+



1 Litro de Agua

+



Cucharada de jabón  
en barra raspado



1 Locoto

+



2 Litros de Agua

+



Cucharada de jabón  
en barra raspado

Moler el diente de ajo/locoto en un batán  
Mezclar con agua y la cucharada de jabón



Colar antes de vaciar en el pulverizador (2 litros)



Aplicar en toda la superficie de la planta  
Repetir la aplicación cada 2 semanas  
Dejar de aplicar 3 semanas antes de cosechar

Aplicar en las mañanas, cuando no hay viento.



#### MATERIALES

Bidón para almacenar la mezcla, manguera, tapa hermética,  
acoples para la tapa y botella PET

1/3 parte de estiércol  
fresco de animales

1/3 parte de agua

Y 1/3 de:

Alfalfa/malezas picadas

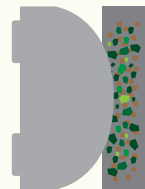
Chancaca o azúcar es 1/3 de taza

Una cantidad pequeña de leche

Sach'a Wano

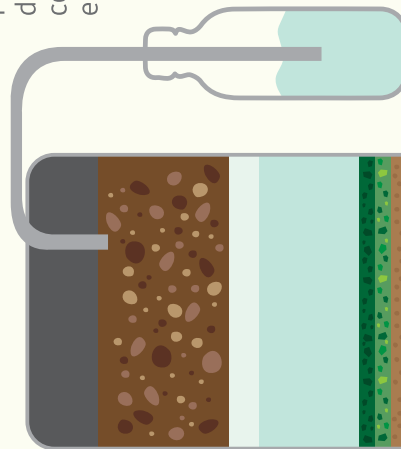
Cenizas

Usar batán para aplastar las  
partes de vegetales frescos y  
la chancaca.



Mezclar bien todos los ingredien-  
tes y ponerlos en el bidón.

Preparar una tapa con salida  
de manguera, sella bien la  
conexión para evitar que  
entre aire.



Poner el otro lado de la  
manguera en una botella  
plástica que tiene agua. Así  
los gases de la fermentación  
pueden salir, pero el aire no  
puede entrar.

Para aplicar el líquido del  
BIOL, se mezcla 1 litro de BIOL  
con 19 litros de agua  
(para una mochila).



Dejar fermentar 40 días  
sin abrir.

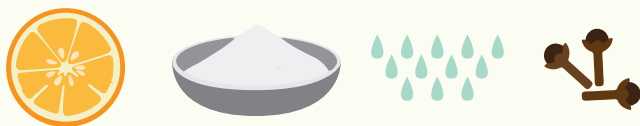


Repetir la aplicación cada 2  
semanas, dejar de aplicar 3  
semanas antes de cosechar.

Aplicar en toda la superficie  
de la planta en la mañana  
cuando no hay viento.

### MATERIALES

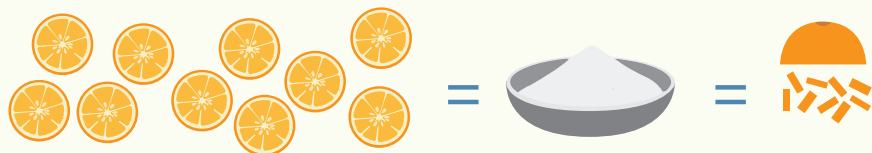
Frutas, azúcar, agua y clavo de olor



Pelar todas las naranjas y quitar las pepas de la fruta  
Cortar la fruta y colocar toda la pulpa en la olla



Por cada 10 naranjas puedes poner una taza de azúcar. Por cada 10 naranjas cortar media cascara en trozos pequeños.



Colocar la mezcla en una olla y dejar cocer hasta que reduzca la cantidad a la tercera parte y este más denso. Mover con una cuchara de palo en la ultima parte de la cocción.



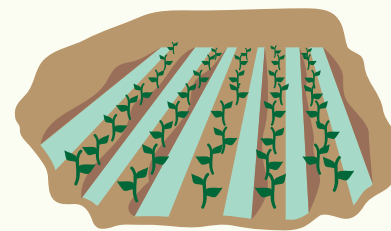
Nota: Puedes cambiar la receta usando otras frutas de temporada, si son frutas que no tienen mucho jugo puedes aumentar un poco de agua.

El riego se utiliza para garantizar la humedad del suelo en momentos de escasez de lluvia. La humedad optima y regular del suelo mantiene la disponibilidad de nutrientes y la buena biología del suelo para maximizar el crecimiento de las plantas.

Para medir la humedad adecuada del suelo, se puede apretar una muestra en la mano, debe tener humedad sin aglutinar.

## TIPOS DE RIEGO

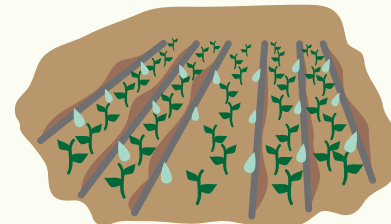
**INUNDACIÓN** – Eficiencia 50% (la planta utiliza 50% del agua que pasa) hasta 55% con canales de hormigón; requiere fuente de agua que puede dar 1 litro por segundo para cada hectaria de riego; para terrenos bien nivelados.



**ASPERSIÓN** – Eficiencia 65% (la planta utiliza 65% del agua que pasa); para terrenos bien nivelados; ayuda control de insectos; requiere asistencia técnica; 1.5-6m radio.



**GOTEO** – Eficiencia 85% (la planta utiliza 85% del agua que pasa); no necesita tanta nivelación, requiere asistencia técnica y agua filtrada.



## HOJAS

SEMILLA

BROTE

PLANTA

ACELGA



ALBAHACA



CILANTRO



ESPINACA



LECHUGA



PEREJIL



## LEGUMBRES

SEMILLA

BROTE

PLANTA

HABA



ARVEJA



VAINA



## FRUTAS

SEMILLA

BROTE

PLANTA

ACHOJCHA



PEPINO



PIMENTÓN



TOMATE



## RAÍZ

SEMILLA

BROTE

PLANTA

RÁBANO



BETERRAGA



ZANAHORIA



AJO



CEBOLLA

