

Por una mejor calidad de vida:  
**CULTIVA TU PROPIA HUERTA**



# RECOMENDACIONES PARA INICIAR UNA HUERTA

Hay dos caminos a seguir para producir tus propias frutas y verduras y así poder tenerlas muy a mano y libres de pesticidas. Una opción es cultivarlas entre medio de las plantas del jardín y la otra es buscar un lugar especial donde preparar una huerta.

Los requerimientos mínimos necesarios son disponer de un lugar plenamente soleado y agua limpia.



*El contacto con la tierra y las plantas te llenará de energías*

# PRINCIPIOS DE UNA HUERTA ORGÁNICA

## Principios de una Huerta orgánica

1. **Alta Biodiversidad:** combinar flores, hierbas aromáticas y hortalizas.
2. **Reutilización de restos vegetales:** preparar compost y humus de lombriz.
3. **Manejo integrado de plagas:** favorecer el desarrollo de plantas fuertes.
4. **Rotación de cultivos y buscar asociaciones de plantas amigas**

## Siembra directa primavera- verano:

Maíz, melón, pepino, poroto, zanahoria, zapallo, zapallo italiano, rabanito, melón, sandía, alcayota, maní.

## Almacigo y transplante primavera -verano:

Acelga, albahaca, berenjena, lechuga, pimiento, repollo, tomate.



# BENEFICIOS DE UNA HUERTA ORGÁNICA

---

Los alimentos tienen más sabor y aroma.

Se consumen frutas y verduras libres de pesticidas.

Se protege la vida de los trabajadores al no exponerlos a productos químicos de alta toxicidad.

Evita la erosión del suelo al eliminar el uso de fertilizantes químicos y lo mejora con compost y abonos naturales (guano y humus de lombriz).

Resguarda la calidad del agua superficial y subterránea.

Favorece la biodiversidad y la autoregulación del ecosistema.

Aporta a la salud física y psíquica de las personas que cuidan una huerta familiar o comunitaria.

*Las prácticas de la producción orgánica permiten proteger los recursos naturales para las generaciones futuras.*



*Vivero Rayún*