



## Huertas urbanas: autoabastecimiento durante la pandemia por el COVID-19

En las zonas urbanas no se requiere contar con un espacio verde para cultivar. Existen formas prácticas y económicas que se pueden implementar. Laura Rodríguez Rodríguez

La propuesta de cultivar en medio de las ciudades surge como alternativa en un proyecto de Trabajo Comunal Universitario (TCU) de la UCR

13 MAY 2020 Ciencia y Tecnología

La emergencia ocasionada por el **coronavirus SARS-CoV-2 en Costa Rica** y el mundo demanda que diferentes sectores de la sociedad se reinventen. Las ciencias agroalimentarias no escapan de esta realidad, pues urge una propuesta de contención para impedir el **desabastecimiento de alimentos**.

Según un reciente informe presentado por el Programa Mundial de Alimentos (PMA) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el mundo se enfrenta a “hambrunas de proporciones bíblicas”. Se calcula que la **falta de alimentos** podría afectar hasta a 265 millones de personas y que más de 30 países en vías de desarrollo podrían sufrir por esta hambruna generalizada.

Ante este escenario, el proyecto denominado **“Trabajo Comunal Universitario TCU 468 Agricultura Orgánica Urbana”**, con la colaboración de la ingeniera agrónoma Natalia Zúñiga Serrano, del Centro de Investigaciones Agronómicas (CIA), de la Universidad de

Costa Rica (UCR), propone apoyar e informar a las comunidades sobre la importancia de la **agricultura orgánica**.

Costa Rica posee la ventaja de ser un país tropical y esto permite que se pueda producir y cultivar alimentos durante todo el año. En momentos de crisis, como la que estamos viviendo, se reafirma la necesidad de que una nación produzca sus propios alimentos para así no depender tanto de las importaciones.

Por ejemplo, el 99 % del ajo que consumimos se importa desde China y, justamente, en el 2019 los productores de esta planta en el país, ubicados en Santa Ana y en Llano Grande de Cartago, comenzaron a fomentar el cultivo del ajo criollo, lo dieron a conocer y lo incorporaron en el mercado nacional, señaló Zúñiga.

Una **medida inmediata** que podemos poner en práctica para cuidar el bienestar de nuestros hogares es el **autoabastecimiento de alimentos**. La investigadora de la UCR define autoabastecimiento como la capacidad de producir la mayoría de los alimentos que precisa, ya sea una nación o un hogar, de manera que se puedan satisfacer las necesidades alimentarias con productos frescos, como frutas, verduras, cárnicos y sus derivados.

El autoabastecimiento nos permite crear una forma de **autonomía**, ya sea personal (en nuestras casas) o colectiva (si se produce como país) de nuestros propios alimentos. Claro está que Costa Rica, al ser un país con vocación agrícola, no se encuentra en una situación tan grave como algunas otras naciones.

Una solución pronta y relativamente fácil para solventar esta problemática es **producir los alimentos que consumimos por medio de huertas caseras**. De esta forma, se podrá tener productos frescos, con muy buen sabor, con una mejor maduración y con destacadas características. Esto significará un ahorro de dinero.

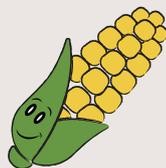
Además de brindarnos la satisfacción de comer lo que producimos en nuestra propia huerta, es una práctica que ayuda a tener una buena salud mental. No solo es divertida y entretenida, sino que también exige explotar la creatividad e incluso es una forma de realizar ejercicio.

## ¿Cómo hacer una huerta urbana?

Cultivar plantas en la ciudad es posible, aun cuando no se tenga un patio en la casa.

### Beneficios :

- Producimos nuestros alimentos.
- Sabemos lo que estamos comiendo.
- Mejoramos nuestra alimentación.
- Sentimos satisfacción de comer lo que cultivamos.
- Ahorrarnos dinero.
- Hacemos una actividad relajante y divertida.



¿Qué se necesita?

### ¿Que se necesita?

-Luz y agua : un espacio con luz solar, con disponibilidad de agua y un suelo que provea nutrientes y sostén.



- Recipientes: botellas plásticas, cajas de plástico o tarimas de madera con cierta profundidad y salidas de agua.
- Semillas o plantas en almácigo.
- Herramientas, abonos y repelentes.

### ¿Cómo empezar la huerta?

-En el suelo:

Limpie y elimine todas las malezas.

Afloje el suelo.

-En recipientes:

Haga huecos pequeños bien distribuidos y rellénelos con tierra.

Al momento de sembrar, tome en cuenta el crecimiento de la planta, tanto hacia los lados como la altura.

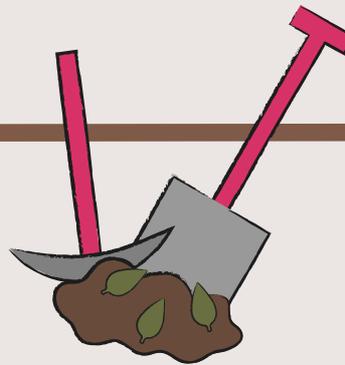
-A partir de semillas:

Colóquelas a una profundidad de tres veces su diámetro y ponga una semilla por punto de siembra, luego la cubre con tierra.

-A partir de almácigos :

Realice el trasplante temprano en la mañana o en la tarde, ya que este cambio les genera estrés a las plantas.

Efectúe siembras escalonadas para tener una producción continua a lo largo del tiempo.



### Mantenimiento

-Riegue diariamente con una regadera.

Evite “ahogar las plantas” y regar a presión.

-Trate de no mojar las flores, frutos y hojas para impedir la aparición de hongos.

-Deshierbe (quite las malezas que compiten con la planta de interés).

-Revise que la planta no tenga insectos plaga (elimínelos con la mano o use algún repelente).

-Utilice abono orgánico para fertilizar las plantas.





Fuente: ingeniera agrónoma Natalia Zúñiga S.,  
Laboratorio de Microbiología Agrícola, Centro  
de Investigaciones Agronómicas de la UCR,  
TCU 468 “Agricultura Orgánica Urbana”.  
Diseño: Rafael Espinoza.

## Huertas urbanas

En las **zonas urbanas**, donde normalmente no se posee tanto espacio, también se puede idear una huerta, como las verticales. Este tipo de siembra necesita poco espacio y embellece el área, destacó la ingeniera agrónoma.

Según Zúñiga, no hace falta disponer de un patio o un área verde en las casas o apartamentos para hacer una huerta, existen diversas formas prácticas y económicas que se pueden implementar.

Las **huertas verticales** se pueden adecuar a un balcón o una terraza, en envases desechables, estructuras de madera o tubos de PVC. Estos recipientes se deben ubicar en un lugar donde reciban sol en algún momento del día.

“Lo más importante que necesita una planta es agua, luz, nutrientes y sostén. Para el cultivo, podemos utilizar materiales como envases plásticos, recipientes vacíos como ollas y tarimas, con el fin de formar una ‘cama’ y sembrar las plantas”, expresó.

Para aquellos cultivos que no se realizan de **forma directa sobre el suelo**, hay que asegurarse de que los recipientes tengan suficientes huecos para que el agua se pueda filtrar mientras se riegan las plantas. Además, hay que colocarlos donde estas reciban la luz solar en algún momento del día.

La siembra se puede efectuar directamente sobre el suelo, para lo cual es necesario deshierbar, remover el suelo y darle las condiciones óptimas para colocar las semillas o las plantas que vengan en almácigo (bandeja plástica donde previamente se colocó un sustrato y se puso a germinar la semilla para obtener una planta).

Las **semillas y almácigos** se pueden encontrar en viveros o tiendas por departamento. En el caso de las semillas, también se pueden extraer de los alimentos que consumimos, pero hay que tener en cuenta que estas no tendrán la misma calidad que una semilla debidamente tratada.

## El proceso de siembra

Según la experta, es importante tomar en cuenta el **tamaño de la semilla**, se debe sembrar a una profundidad de tres veces su diámetro, para facilitar su germinación, además de que se debe colocar en suelo húmedo de preferencia.

Si se utiliza un almácigo, se toma la planta de la base, se saca y se coloca sobre el suelo. Este tipo de siembra es mejor hacerla a primeras horas de la mañana o bien en la tarde,

para evitar que la planta se estrese debido al cambio de un lugar a otro. De esta manera, se le da un tiempo prudencial a la planta para que se aclimate a su nuevo lugar.



En las zonas urbanas, las huertas verticales son una opción. Laura Rodríguez Rodríguez

Para mantener la huerta, lo primero que se recomienda es **regar diariamente solo la base de la planta**, no todo el follaje, para evitar que aparezca algún tipo de hongo en las hojas. También es aconsejable deshierbar para que la planta no compita con las malezas por la luz o por nutrientes.

Las siembras deben hacerse de forma escalonada para que haya una distribución gradual en el tiempo y así darle continuidad al autoabastecimiento. “Es preferible cultivar **los productos que realmente consumimos en nuestros hogares**”, indicó Zúñiga.

## Control de plagas

El M. Sc. Óscar Castro Zúñiga, docente e investigador del Centro de Investigación en Protección de Cultivos (Ciproc), de la UCR, afirmó que existen dos tipos de plagas que afectan a las huertas: **los insectos**, como abejones (vaquitas), grillos y gusanos, y **las enfermedades**, que dañan las hojas y les produce manchas y colores oscuros, así como las que afectan la base de la planta.

“Podemos darnos cuenta de que el cultivo tiene una plaga cuando vemos que la planta y las hojas no están verdes, como habitualmente se encuentran, o bien, que encontremos la hoja comida. Estas son señales de que nuestra planta no se encuentra sana”, advirtió Castro.

Para el investigador, es importante tener claro que una huerta casera es para el autoabastecimiento familiar y no para cultivar a grandes escalas. Por esto, es esencial que

exista una **diversificación de cultivos**, para así evitar que las plagas, insectos y enfermedades ataquen a todas las plantas.

“Hay que revisar que la planta no tenga plagas, si se encuentra un gusano, una planta muerta o una hoja enferma es mejor quitarlas antes de que la enfermedad se propague en el resto del cultivo”, agregó el especialista.

Además, para combatir las plagas se requiere que el suelo tenga un buen contenido de materia orgánica y una buena nutrición.

Si la planta se encuentra expuesta al aire libre, es mejor colocar un plástico transparente como techo, a fin de evitar que el agua de lluvia caiga sobre las hojas. De esta manera se logrará que las plantas crezcan vigorosas y que sean menos propensas al ataque de plagas.

Cuando usted empiece por primera vez una huerta, seleccione **cultivos de fácil crecimiento**, como lechuga, culantro, apio y cebollino. Estos ayudan a mejorar las destrezas y habilidades en esta área y motivan a seguir cultivando más alimentos y de diferentes tipos, recomendó Castro.

[Daniela Alfaro Aráuz](#)

Periodista del Instituto de Investigaciones Agrícolas

[daniela.alfaroarauz@ucr.ac.cr](mailto:daniela.alfaroarauz@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [huertas urbanas](#), [cultivo](#), [autoabastecimiento](#), [alimentos](#), [trabajo comunal universitario](#), [centro de investigaciones agronomicas](#).