Que Sembrar en enero

Nombre: Lechuga.

[Nombre científico](https://www.google.com/search?sa=X&rlz=1C1UUXU_esMX971MX971&biw=1745&bih=881&sxsrf=ALiCzsbdl6ii97S11didauD4134JwKl-gw:1665874974050&q=lechuga+nombre+cient%C3%ADfico&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SCvMydIyzk620k_KzM_JT6_Uzy9KT8zLLM6NT85JLC7OTMtMTizJzM-zKk7OTM0rAfEV8hJzUxexSuWkJmeUpicq5OXnJhWlKoDlD68FKsgHADXzVfheAAAA&ved=2ahUKEwjW48Xwq-P6AhU7HEQIHZkVBZMQ6BMoAHoECGwQAg): *Lactuca sativa L.*

Descripción de la planta

La lechuga es la hortaliza más importante del grupo de los vegetales de hoja que se comen crudos, esta planta proviene de la India y de Asia Central. En 1565 se inició el cultivo en América.

Es rica en betacaróteno, pectina, fibra, lactucina y vitaminas como: A, E, C, B1, B2 y B3, además contiene calcio, magnesio, potasio y sodio. Tiene antioxidantes que ayudan a disminuir el envejecimiento celular, los niveles de colesterol y a mejorar la circulación. Es ideal para las personas diabéticas ya que regula los niveles de azúcar en la sangre.

Siembra

Las semillas deben sembrarse de manera indirecta, en *semilleros de plástico* (charolas de plástico). Si utilizas charolas, recuerda que requieren de sustrato como tierra negra con hoja bien cernida, previamente humedecidos.

Con cuidado, debes colocar de una a dos semillas en cada cavidad del semillero para cubrirlas con un poco de sustrato, por último, riega.

El trasplante se realizará después de 30 o 40 días de la siembra o cuando la plántula tenga de 4 a 5 hojas verdaderas.

Suelo

Durante la preparación del suelo se acostumbra a realizar el abonado o la incorporación de materia orgánica a través del voleo, es decir, de esparcir uniformemente en todo el campo el abono y luego mezclar con la tierra.

Entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).

Temperatura.

El cultivo de lechuga sobre todo en las horas del día donde la temperatura no debe de aumentar a más de 25ºC y una mínima durante la noche de 4°C.

Riego

Los riegos que se hacen cuando se cultiva en contenedores deben de ser frecuentes (de 2 a 3 riegos a la semana) y con poca cantidad de agua. Es importante procurar que el sustrato quede aparentemente seco en la parte superficial, esto para evitar enfermedades o daños del cuello y de las hojas que están en contacto directo con el sustrato

Nombre: Espinaca.

[Nombre científico](https://www.google.com/search?sa=X&rlz=1C1UUXU_esMX971MX971&biw=1745&bih=881&sxsrf=ALiCzsbdl6ii97S11didauD4134JwKl-gw:1665874974050&q=lechuga+nombre+cient%C3%ADfico&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SCvMydIyzk620k_KzM_JT6_Uzy9KT8zLLM6NT85JLC7OTMtMTizJzM-zKk7OTM0rAfEV8hJzUxexSuWkJmeUpicq5OXnJhWlKoDlD68FKsgHADXzVfheAAAA&ved=2ahUKEwjW48Xwq-P6AhU7HEQIHZkVBZMQ6BMoAHoECGwQAg): Spinacia oleracea

Descripción de la planta

|  |
| --- |
| El origen de la espinaca (Spinacia oleracea) se centra en el sudoeste asiático. Se estima que la espinaca ha sido cultivada por los árabes y los persas hace 2.000 años. Durante la invasión mora a España la introdujeron en el continente europeo, donde se extendió a otras partes del mundo.  El término “espinaca” hace referencia a las espinas que presentan sus frutos maduros.  Pertenece a la familia de las Quenopodiáceas, es una verdura con hojas anchas de color verde. Tiene tallo redondo, muy suave y delicado. Las hojas son alternas, suculentas, carnosas, muy suave y de color verde oscuro. |

Siembra

|  |
| --- |
| Se puede realizar la siembra directa o indirecta, en este caso sembraremos indirectamente con ayuda de semilleros. Coloca en cada orificio del semillero un poco de sustrato, el cual debe ser adecuado , entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).  a continuación se introduce una semilla por cada cavidad con el sustrato previamente humedecido, cubre la semilla y pon el germinador en un lugar oscuro. Es importante mantener el sustrato siempre húmedo, recuerda que los riegos son solo con agua. |

Suelo

Se puede sembrar en todo tipo de suelos, preferiblemente áridos, secos, ligeros, permeables, bien drenados y ricos en materia orgánica. Se adapta también a suelos más pobres, pero no le convienen suelos arcillosos compactos.

Temperatura.

La planta crece y produce en un amplio rango de temperaturas, desde 5 a 24°C, pero el crecimiento es más rápido entre 15 y 18°C; puede también soportar temperaturas de –9 a –6°C sin mayor daño, siempre que no esté muy pequeña o cercana a la madurez

Riego

|  |
| --- |
| Se recomienda el riego, aproximadamente cada planta debe de recibir 450 ml de agua al día o cada tercer día, este dato depende del clima, del tipo de sustrato, la temporada, entre otros factores, por lo que el riego lo debes adecuar tú, solo asegúrate de tener el sustrato húmedo no inundado, ni muy seco. |

Que sembrar en Marzo

Nombre: Cilantro

Nombre cientifico: Coriandrum sativum

Descripción de la planta

El cilantro (Coriandrum sativum L.) es una planta aromática anual de alto consumo mundial de la familia Apiaceae, que alcanza entre 30 y 70 cm de altura. Las hojas, tallos y frutos se usan enteros o molidos como saborizante y/o especia. Las hojas también pueden consumirse en fresco en una diversidad de platillos

Su sistema radical es fino y sencillo, la raíz principal es pivotante, muy delgada y altamente ramificada. Mientras que el tallo es ramificado, delgado, cilíndrico, hueco, suave, herbáceo y erecto. Las hojas son compuestas, con dos tipos de foliolos: los inferiores, son anchos, ovales y provistos de lóbulos dentados; los superiores, están divididos en cuatro o cinco segmentos largos y estrechos.

Siembra

La siembra es directa principalmente en surcos, melgas o en plano. Existen dos principales sistemas para su siembra que son: 1) Mateado a doble hilera en un diseño a “tres bolillo” colocando una cantidad indeterminada de semillas por golpe y una separación entre matas de 18 a 25 cm. 2) A “chorrillo” a doble hilera, separadas a 20 o 30 cm. Una siembra escalonada permite tener producción de cilantro todo el año.

Suelo

Requiere de un suelo completamente mullido y bien nivelado. La siembra se realiza entre 2 a 5 cm de profundidad y con una densidad que oscila entre los 15 y 25 kg/ha, pero incluso se han reportado densidades de siembra de hasta 50, 80 y 100 kg/ha de semilla. La siembra es directa principalmente en surcos, melgas o en plano. Existen dos principales sistemas para su siembra

Temperatura.

Esta planta puede soportar temperaturas de 13 a 24ºC, sin embargo, para un óptimo crecimiento y desarrollo, se recomienda que la siembres en lugares templados preferentemente de 18 a 20ºC.  
  
Riego

se recomiendan realizar los riegos de forma calendarizada, el primero al momento de la siembra, posteriormente se recomiendan riegos ligeros cada 5 o 6 días. Después de los 20 dds, los riegos se aplican una vez por semana; contabilizando entre 6 a 11 riegos en el ciclo, dependiendo de las condiciones ambientales. Se ha reportado que para lograr altos rendimientos de follaje en cilantro se necesita una lámina de riego de 350 mm.

Nombre:Apio

Nombre cientifico: Apium graveolens

Descripción de la planta

El apio (Apium graveolens) es una planta herbácea de la familia Umbelliferae. Es un cultivo de alto valor comercial y nutricional por sus hojas y tallos comestibles ricos en fibra dietética, vitaminas y minerales; además de ser considerado un buen diurético debido al alto porcentaje de agua. En México el apio se encuentra entre las 37 hortalizas más importantes. Los principales estados productores de apio son: Guanajuato, Sinaloa, Puebla y Baja California Norte

Siembra

Debido a las dificultades en la germinación de la semilla de apio prácticamente no se realiza en siembra directa, las semillas deben sembrarse de manera indirecta, en *semilleros de plástico s*i utilizas charolas, recuerda que requieren de sustrato previamente humedecidos. Coloca con cuidado dos semillas en cada cavidad del semillero, según la información disponible en bajas temperaturas (10-15º) las semillas de apio germinan en oscuridad; a temperaturas mayores a los 18 ºC, las semillas permanecen dormidas en la oscuridad y la germinación requiere de luz.

entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).

Suelo

El apio se desarrolla mejor en suelos arcillosos, ya que requiere de mucha humedad.

Temperatura.

El apio es una hortaliza de clima templado, que puede llegar a tolerar heladas muy ligeras. Debe contar con una temperatura media mensual de 16 a 21 °C para un buen crecimiento y desarrollo del apio.

Riego

Los requerimientos de humedad para el apio son elevados, por lo que los riegos pesados son usuales. Aunque en algunas ocasiones y solo en algunas variedades, pueden producir un ahuecado de peciolos como consecuencia de un exceso de humedad en el suelo. Cuando está en las primeras fases del desarrollo, el riego debe ser abundante y regular, ya que la plántula debe tener un crecimiento continuo.

Que sembrar en abril

Nombre:Rabano

Nombre cientifico: Raphanus sativus

Descripción de la planta

El origen y la procedencia de los rábanos aún se investiga, sin embargo, existen numerosas hipótesis que consideran a China como la posible cuna de este alimento. Se cultivan desde la antigüedad tanto en Grecia como en Egipto, en la actualidad es una hortaliza que se cultiva a nivel mundial.

l rábano es un alimento con un bajo aporte calórico, gracias a su alto contenido en agua, su principal componente son los hidratos de carbono y la fibra, contiene vitamina C y folatos. Los minerales más abundantes en su composición son el potasio y el yodo, además contiene cantidades significativas de calcio y fósforo. El magnesio está presente, pero en menor proporción. En la composición de los rábanos destaca la presencia de compuestos de azufre de acción antioxidante.

Siembra

Una vez elegidas las semillas procederemos a sembrarla, puedes hacerlo de dos formas:

Siembra directa: Colocar en un contenedor (bolsa, cama de cultivo u otro) con sustrato previamente humedecido las semillas, esparciéndose de manera uniforme (como si espolvorearas las semillas en el sustrato), después se deben cubrir con un poco más de sustrato.

En campo, la semilla de rabanito generalmente se esparce a voleo a razón de 12 kg de semilla por hectárea. En cambio, los rábanos se suelen sembrar en líneas a 50 cm, empleando unos 8 kg por hectárea.

Cuando se cultivan rabanitos debido a su rápido crecimiento, es frecuente que se hagan asociaciones, intercalando otras hortalizas de ciclo más largo, tales como zanahoria, remolacha, etc.

Siembra indirecta: Se utilizará una charola germinadora, la cual tendrá como sustrato Peat moss o Fibra de Coco especial para germinación, colocando una o dos semillas por cada orificio de la charola.

Puedes colocar el contenedor o la charola en un lugar oscuro para estimular la germinación. Se riegan únicamente con agua, por medio de un aspersor o atomizador, procurando mantener el sustrato siempre húmedo. La temperatura óptima de germinación está entre 20-25ºC.

Suelo

entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).

Temperatura.

**El desarrollo vegetativo tiene lugar entre los 6 y los 30º C.** **La temperatura óptima de germinación está entre 20 y 25º C**.

Riego

Necesitan una buena cantidad de agua, distribuida uniformemente y con lapsos de riego bien ajustados. **La humedad del suelo deberá encontrarse entre un 60% a 65% de la capacidad de campo durante el ciclo vegetativo**

Nombre: Kale

Nombre cientifico: Brassica oleracea var. Sabellica

Descripción de la planta

La **kale** (*Brassica oleracea*) es una berza o **col rizada** similar a otras coles y por tanto de la misma familia que coles, repollos, brócolis o coliflores por ejemplo (familia Crucíferas), que podemos cultivar en el huerto de forma sencilla. Sus múltiples propiedades nutricionales la han puesto de moda últimamente y algunos hablan de esta col rizada como un superalimento. Si aun no la conoces, te contamos cómo cultivar kale en tu huerto urbano para que puedas disfrutar de sus múltiples beneficios.

Siembra

Existen diversas variedades de kale aunque todas comparten su forma de siembra y cultivo.

Si vas a cultivar **en macetas**, existe una variedad de kale más compacta, ideal para cultivar en macetas de tan solo unos 25 litros de sustrato. Elige en este caso

Si vas a cultivar **en bancales sobre el terreno** cualquier variedad será apropiada para este espacio.

Suelo

entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).

Temperatura.

La kale es un cultivo típico del otoño y el invierno, que prefiere climas templados y fríos con una temperatura óptima de cultivo entre los 10 y los 20ºC, si bien soporta las heladas del invierno. Lo que no le gusta al kale es el calor y la sequía.

Si deseas plantarla en pleno verano, ubícala en zonas sombrías, orientadas al norte, ya que le gusta la luz pero no las temperaturas elevadas. Se desarrollará bien si vives en zonas templadas o frías.

Riego

es importante mantener la humedad del sustrato o terreno, ya que no soporta la sequía pero sin encharcarlo porque podrían pudrirse las raíces. El riego es importante sobre todo al principio del cultivo, hasta que las temperaturas del día disminuyan.

Que sembrar en Mayo

Nombre:Haba

Nombre científico: Vicia faba

Descripción de la planta

Son originarias como cultivo del Oriente Próximo, extendiéndose pronto por toda la cuenca mediterránea, casi desde el mismo comienzo de la agricultura. Los romanos fueron los que seleccionaron el tipo de haba de grano grande y aplanado que es el que actualmente se emplea para consumo en verde, extendiéndose a través de la Ruta de la Seda hasta China, e introducido en América, tras el descubrimiento del Nuevo Mundo.

Siembra

como las semillas son muy gruesas y secas, es conveniente ponerlas a remojo el día anterior, para facilitar su germinación. **Se realiza siembra directa, con 2-4 semillas por hoyo a una distancia de 30-40 cm y a una profundidad de 3-5 cm**. En 10-12 días germinarán nuestras semillas.

Suelo

entre las características que debe tener el suelo para el cultivo, este debe de ser profundo, realizando una mezcla de tierra negra, tierra de hoja y materia orgánica, fácil de trabajar, tener un buen drenaje y buena capacidad para retener nutrientes minerales (ser de color negro).

Temperatura

Aunque no es de las más exigentes prefiere temperaturas uniformes templado-cálidas y los climas marítimos mejor que los continentales. En climas fríos su siembra se realiza en primavera

Riego

Cómo regar las Habas: las habas no son muy exigente en agua, pero no les gusta pasar sed ni tampoco ahogarse. Lo mejor son los **riegos frecuentes y moderados**. Hay que tener cuidado con no dejarlas secar, sobre todo entre la floración y el cuajado del fruto (el paso de flor a fruto) pues podemos perder la cosecha.

Nombre: Brócoli

Nombre científico: Brassica oleracea var. italica

Descripción de la planta

Esta verdura posee abundantes cabezas florales ("flores") carnosas comestibles de color verde, puestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso [tallo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tallo); la gran masa de cabezuelas está rodeada de [hojas](https://es.wikipedia.org/wiki/Hoja).

Es muy parecido a otra variedad botánica de la especie [coliflor](https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea_var._botrytis_(coliflor)), pero es de color verde.

Siembra

El brócoli es una hortaliza relativamente sencilla de sembrar. **Se puede hacer trasplantando plántulas directamente desde el invernadero o mediante semilla**. Normalmente, se pueden plantar a unos 2 cm de la superficie del suelo, dejando unos 15 cm entre planta y planta.

Suelo

Requiere suelos de textura media. Soporta mal la salinidad excesiva del suelo y del agua de riego.  
En el caso de variedades tempranas pueden emplearse suelos ligeros y son más adecuados los fuertes para las variedades tardías.  
Es conveniente que el suelo esté en un estado perfecto de humedad de tempero.

Temperatura

El brócoli se adapta a temperaturas promedio de entre 15 a 25 °C, soportando hasta -2 °C cuando aún no emerge la inflorescencia. Temperaturas muy elevadas pueden ocasionar plantas de tamaño pequeño y cabezas deformes o de color púrpura.

Riego

El riego debe ser abundante y regular en la fase de crecimiento.  
En la fase de inducción floral y formación de pella, conviene que el suelo esté sin excesiva humedad, pero sí en estado de tempero.

Que sembrar en junio

Nombre: Berenjenas

Nombre científico: Solanum melongena

Descripción de la planta

La berenjena (Solanum melongena L.) pertenece a la familia Solanaceae, cuyo origen se encuentra en India, Birmania y China.

La berenjena es una planta plurianual, cultivada como anual. En lugares donde las condiciones son favorables puede rebrotar y mantenerse más de un año, pero su producción y calidad de frutos es menor. Es una planta que tiene un crecimiento lento y de crecimiento indeterminado, llegando a alcanzar de 2 a 3 m de altura en campo abierto y hasta 4 m bajo invernadero.

Siembra

**Se** transplanta a 35 o 50 cm entre **plantas**, ya que **se** trata de una **planta** grande que forma un tipo de arbusto. El ciclo de plantación a **cosecha** es de dos a tres meses con temperaturas adecuadas (templado cálidas). **Se** mantiene en **cosecha** a lo largo de muchos meses si **se** logra mantenerla erguida mediante tutores.

Suelo

Prefiere suelos sueltos, laboreados en profundidad y bien drenados, con buena presencia de materia orgánica.

Es poco exigente en suelo, debido a que posee un potente y profundo sistema radicular. No obstante, los suelos más adecuados son los francos y profundos.

Temperatura

Necesita unos 25°C de temperatura óptima.

Riego

El cultivo de berenjena requiere entre 600 y 900 mm de agua en todo su ciclo. El mejor riego es el localizado, pues permite utilizar mejor el agua y no origina problemas de encharcamiento.

Nombre: Calabaza

Nombre científico: Cucúrbita

Descripción de la planta

La **calabaza común** (*Cucúrbita* *máxima*), es una hortaliza anual, rica en vitaminas (A, B, C y D) y minerales (potasio, calcio, hierro...) y cuyo interés radica en sus múltiples propiedades y usos.

Siembra

Si se vive en regiones **templadas o frías**, la siembra se llevará a cabo **en mayo**, y será necesario sembrar **en semillero de plastico**,

Por otro lado, si vivimos en zonas **más cálidas**, sembraremos los **grupos de 2-3 semillas hasta finales de mayo**, directamente en el **lugar definitivo** o bien en **semilleros al aire libre.** El marco de plantación será de 1 x 2m. Dejando un metro entre hileras y aproximadamente 2 metros entre cada planta ya que las calabazas necesitan mucho espacio.

Suelo

Pese a que tampoco es muy exigente en cuanto al tipo de suelo que necesita, esta planta se desarrolla y crece mejor en **suelos ligeros, blandos, bien labrados y frescos.**

Temperatura

para su ubicación deberemos escoger un lugar bien soleado.

Riego

El riego debe de ser **frecuente y regular**. Es importante que durante su desarrollo no les falte agua, pero también deberemos tener cuidado de **no encharcar** el suelo para evitar que las raíces se pudran.

Que sembrar en Julio

Nombre:Nabo

Nombre cientifico: Brassica rapa subsp. rapa

Descripción de la planta

El **nabo** (Brassica rapa rapa), también llamado berza, colza, naba, raba, rábano blanco, es una planta comestible cultivada principalmente en climas templados de todo el planeta como alimento de ganado, planta de intersiembra y consumo humano, principalmente por su tallo bulboso.

Siembra

Los periodos de siembra más comunes del nabo son a **finales de verano y en primavera**. A la hora de realizar la **siembra del nabo** es importante que la tierra esté húmeda (antes y después de sembrar). Los **nabos no soportan bien los trasplantes** por lo que se realizará siempre una **siembra directa**. Aproximadamente a 1 centímetro de profundidad.

Suelo

Un suelo rico y bien drenado asegurará que sus bulbos crezcan rápidamente y no se pudran.

Temperatura

La temperatura óptima diurna va de los 13ºC a los 18ºC.

La temperatura óptima nocturna se sitúa entre los 10ºC a los 12ºC.

Riego

En cuanto al **riego de los nabos**, es importante que la tierra siempre se mantenga húmeda pero nunca encharcada.

Nombre:Col

Nombre cientifico: Brassica oleracea var. capitata

Descripción de la planta

Siembra

Suelo

Las Coles o Repollos necesitan suelos bien drenados y húmedos.

Temperatura

Las coles gustan de estar a pleno Sol, pero no tienen ningún problema si se la pone en lugares que tengan sombra en algún momento del día.

Riego

Los Repollos o Coles deben tener agua en abundancia, son plantas que como ya se mencionó gustan de suelos húmedos.