

Inicia tus huertas con estas 5 plantas

**Créditos: Jardín Botánico de Bogotá y
Ofelia Pinto (Huertera)**

Guía basada en:

<https://bogotamihuerta.jbb.gov.co/inicia-tu-huerta-con-estas-5-plantas/>

Lechuga



- La lechuga es una hortaliza de hoja verde muy popular y fácil de cultivar en huertas urbanas.
- Se suele sembrar con una separación de 20 a 30 cm entre plantas y de 30 a 40 cm entre filas.
- Requiere riego frecuente y uniforme para mantener la humedad del suelo.
- Se puede cosechar entre 45 y 60 días después de la siembra.
- Es rica en vitaminas A, K, C, así como en calcio, hierro y potasio.
- Se suele cultivar con otras hortalizas como tomate, zanahoria y cebolla.
- Son sensibles a altas temperaturas y prefieren un clima fresco.

Acelga



- La acelga es una hortaliza de hoja verde de fácil cultivo y alto valor nutritivo.
- Se siembra con una separación de 30 a 40 cm entre plantas y de 40 a 50 cm entre filas.
- Requiere riego regular para mantener la humedad del suelo.
- Puede cosecharse entre 50 y 70 días después de la siembra.
- Es rica en vitaminas A, C y K, así como en calcio, hierro, magnesio y potasio.
- Se suele cultivar junto con otras hortalizas como tomate, zanahoria, lechuga y cebolla.
- Es resistente al calor y puede crecer durante todo el año.

Cilantro



- El cilantro es una hierba aromática ampliamente utilizada en la cocina colombiana.
- Se siembra con una separación de 10 a 15 cm entre plantas y de 20 a 25 cm entre filas.
- Requiere riego regular para mantener la humedad del suelo.
- Puede cosecharse entre 45 y 60 días después de la siembra.
- Es rica en vitaminas A, C y K, así como en calcio, hierro, magnesio y potasio.
- Se suele cultivar junto con otras hortalizas como tomate, zanahoria, lechuga y cebolla.

Perejil



- El perejil es una hierba aromática ampliamente utilizada en la cocina colombiana.
- Se siembra con una separación de 15 a 20 cm entre plantas y de 20 a 30 cm entre filas.
- Requiere riego regular para mantener la humedad del suelo.
- Puede cosecharse entre 70 y 90 días después de la siembra.
- Es rica en vitaminas A, C y K, así como en calcio, hierro, magnesio y potasio.
- Se suele cultivar junto con otras hortalizas como tomate, zanahoria, lechuga y cebolla.

Orégano



- 🟡 El perejil es una hierba aromática ampliamente utilizada en la cocina colombiana.
- 🟡 Se siembra con una separación de 20 a 30 cm entre plantas y de 30 a 40 cm entre filas.
- 🟡 Requiere riego moderado para mantener la humedad del suelo.
- 🟡 Puede cosecharse entre 90 y 120 días después de la siembra.
- 🟡 Es rica en vitaminas A, C y K, así como en calcio, hierro, magnesio y potasio.
- 🟡 Se suele cultivar junto con otras hortalizas como tomate, zanahoria, lechuga y cebolla.
- 🟡 Atrae a los insectos con su olor, causando que estos no afecten a las otras plantas en la huerta.