



Huerta urbana

© Florencia Gallino, 2026

Derechos mundiales exclusivos de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Magalí Corraró

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Ilustraciones de tapa e interior: Margarita Borzone

ISBN 978-950-02-1763-7

1ª edición: mayo de 2026

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 360,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en mayo de 2026

Tirada: 4000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Gallino, Florencia

Huerta urbana / Florencia Gallino ; ilustrado por Margarita Borzone. -

1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

176 p. : il. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1763-7

1. Huerta. 2. Alimentación. 3. Naturaleza. I. Borzone, Margarita, ilus.

II. Título.

CDD 634

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



FLORENCIA GALLINO

HUERTA URBANA

*Guía para cultivar
la tierra*

Ilustraciones de
Margarita Borzone

 Editorial El Ateneo



ESCANEA EL QR PARA ACCEDER
A NUESTRO FICHERO DE CULTIVO,
QUE TE ACOMPAÑARÁ JUNTO
A ESTE LIBRO EN TODAS
LAS ETAPAS DE LA HUERTA.

*Para los corazones compasivos,
que aún ven en el vuelo
de una abeja toda la magia
de este planeta.*



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. TU PRIMER ENCUENTRO CON LA HUERTA	10
• Descubrir, observar, intervenir	13
CAPÍTULO 1. HERRAMIENTAS PARA EMPEZAR	16
• ¿Cómo empiezo?	20
• ¿Cuánto tiempo dedicar?	20
CAPÍTULO 2. PLANIFICACIÓN DEL ESPACIO	21
• Ubicación de la huerta	21
- Lugar	22
- Orientación	22
- Viento	23
- Precipitaciones fuertes y granizo	24
- Heladas	25
- Hortalizas según su resistencia al frío	26
- Riesgo de la primera helada	27
- Riesgo de la última helada	27
• Diseño de huerta	28
CAPÍTULO 3. SOL Y CLIMA	29
• ¿Cuánto sol es necesario?	30
• Temperatura adecuada	33
• Cultivar según nuestras condiciones	34
CAPÍTULO 4. LA LUNA EN LA AGRICULTURA	36

CAPÍTULO 5. LA HUERTA COMO ECOSISTEMA **42**

- **Monocultivos que arrasan, policultivos que regeneran** **43**
- **Criterios de clasificación de las plantas** **45**
 - *Según el porte* **45**
 - *Según la función en el cultivo* **45**
 - *Según la morfología* **54**
 - *Según los requisitos de sol y sombra* **55**
 - *Según el hábito de crecimiento* **55**
 - *Según el tiempo de maduración* **55**
- **Asociación de cultivos** **56**
- **Atraer control biológico** **60**
 - *Aliados de la huerta* **62**

CAPÍTULO 6. EL SUELO Y LOS SUSTRATOS **67**

- **Comemos suelo** **67**
- **La tierra está viva** **68**
- **Claves para un suelo sano** **69**
 - *Composición química* **69**
 - *Estructura física* **70**
 - *Microbiología* **71**
- **Nutrientes** **72**
- **El sustrato** **74**
 - *Preparación según el método de cultivo* **75**
- **Cuidar y mantener la tierra** **79**
- **Abonado** **80**
 - *Tipos de abono* **82**
 - *Etapas de aplicación* **87**
 - *Preparados líquidos* **88**

CAPÍTULO 7. SIEMBRA, TRASPLANTE Y REPRODUCCIÓN 91

• Siembra	91
- <i>Elegir semillas</i>	92
- <i>Distancias mínimas</i>	94
- <i>Formas de sembrar</i>	96
- <i>Profundidad y cantidad</i>	97
- <i>Ubicación</i>	98
- <i>Germinación</i>	98
- <i>Siembra escalonada</i>	101
• Trasplante	102
• Reproducción	104
- <i>Esqueje</i>	105
- <i>División de matas</i>	106
- <i>Estolón</i>	106
- <i>Rebrote de órgano de reserva</i>	107
- <i>Acodos aéreos y subterráneos</i>	107

CAPÍTULO 8. ROTACIÓN DE CULTIVOS 108

CAPÍTULO 9. PLAGAS, ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE LAS PLANTAS 113

• Enfermedades	114
- <i>Cuadrado de la enfermedad</i>	116
- <i>Hongos</i>	116
- <i>Los más comunes en la huerta</i>	118
- <i>Manejo y prevención</i>	120
• Ataques de animales	122
- <i>Identificación de animales pequeños</i>	122
- <i>Manejo manual</i>	128

• Fisiopatías	128
• Preparados caseros para control de plagas	131
• Actividades preventivas para una huerta saludable	139
CAPÍTULO 10. RIEGO	143
• Formas adecuadas	146
CAPÍTULO 11. PODA	149
• Mantenimiento preventivo	150
• Momentos clave	151
CAPÍTULO 12. COSECHA	152
CAPÍTULO 13. RECOLECCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE SEMILLAS	156
• Duración de vida de las plantas	157
• Recolección de frutos carnosos y secos	159
• Secado	162
• Almacenamiento	163
CAPÍTULO 14. EL MOMENTO DE FLORECER	165
EPÍLOGO	167
AGRADECIMIENTOS	169
BIBLIOGRAFÍA	170
GLOSARIO	171

INTRODUCCIÓN

Tu primer encuentro con la huerta



Si no sabes cómo hacerlo, pregúntate cómo ocurre en la naturaleza.

Soy Flor de Sitopia, y junto con este libro, seremos tu guía para que comiences a cultivar tu alimento, para que conozcas más sobre las maravillas que te rodean y, sobre todo, para que disfrutes el proceso. Yo seré una acompañante, la verdadera maestra siempre es y será **la naturaleza**. No te olvides de volver ahí cuando lleguen todas las preguntas.

Sitopia nació en 2016, en México, como una huerta con una amiga que con el tiempo se convirtió en lo que somos hoy: un equipo de siete mujeres sembrando vida en la ciudad.

En 2019, después de nueve años hermosos en México, volví a Argentina y traje a Sitopia conmigo, como quien guarda una semilla en el bolsillo para

plantarla en un nuevo suelo. Desde entonces, nuestro deseo es el mismo: regenerar la naturaleza en medio del cemento. Cultivamos huertas, jardines de polinizadores, sistemas de compostaje y todas las pequeñas acciones que devuelven vida a la ciudad.

Lo hacemos a través de la educación —con talleres presenciales y virtuales—, de una tienda online con más de 200 productos pensados con conciencia, y de proyectos de paisajismo sostenible para empresas que quieren transformar sus espacios. Sitopia es eso: volver a la tierra, incluso donde parece que no hay lugar para que algo crezca.

Antes de empezar a escribir sobre la huerta, quiero confesarte algo: el objetivo de este libro no es que coseches kilos de hortalizas orgánicas ni que aprendas sin errores. El verdadero propósito es que te enamores de todo lo que ocurre en la naturaleza cuando cultivas una huerta en tu casa. No importa si tienes experiencia, un espacio grande o pequeño de cultivo: solo necesitas curiosidad, un poco de tierra y algunas herramientas. Este libro funciona para todos.

Mi invitación será a que te enfoques en el proceso y no en el resultado. Habrá cosechas buenas, extraordinarias, difíciles e incluso épocas de sequía, pero mientras tu atención esté en acompañar y descubrir lo que va sucediendo en cada momento, entonces estarás logrando el objetivo más importante: participar del espectáculo de la vida en todo su esplendor.

La huerta es una puerta, una oportunidad, una invitación para descubrir un universo de maravillas, de procesos, de ciclos y de interacciones. Es un espacio para explorar, cuestionar, saborear y sentir. Lo que vas a descubrir en esta aventura es que, a medida que vas creando tu huerta, ella también te irá creando a ti.

Lo que me inspiró a escribir este libro fue compartir mi conocimiento y experiencia para brindar una herramienta útil que a mí me hubiera gustado tener cuando comencé a cultivar. Algo que descubrí un poco tarde fue que documentar todo lo que voy haciendo en la huerta es una de las actividades más valiosas, tanto para empezar a entender los procesos como para ir profundizando mi experiencia.

A lo largo de estas páginas no te voy a compartir un método único ni necesariamente la mejor forma de hacer huerta, pero sí mi vivencia. Lo que te contaré es mi camino de aprendizaje en el cultivo, mis descubrimientos y errores, lo que me ha funcionado y, sobre todo, cómo el acercarme a la naturaleza a través de la huerta me ha transformado y cambiado la vida.

A medida que te vayas adentrando en el cultivo, irás viendo que hay muchas formas y caminos. Lo interesante es que vayas probando y encontrando cuales te resuenan, se adaptan a ti y te hacen sentir mejor. Seguramente irás cambiando métodos y prácticas porque, como todo, la agricultura es algo que está en perpetuo cambio y evolución.

La agricultura y su historia son movimiento. Como agricultores, hemos ido seleccionando y domesticando a las plantas para que nos brinden más y mejor alimento. La mayoría de lo que comemos hoy es el resultado de siglos y siglos de manipulación humana, de selección y adaptación. Sin embargo, esto no quiere decir que se tenga que hacer de una manera extractiva, destructiva y poco sustentable, sino todo lo contrario: se trata de buscar la forma más armoniosa y resiliente para garantizar la salud de los ecosistemas, que a su vez es nuestra propia salud.

Con este libro te quiero invitar a aprender y, al mismo tiempo, a crear e interactuar con el proceso de la manera más activa posible. No tiene que ver con hacer, muchas veces solo implica detenerse, observar y sentir. De esta manera, te apropias de toda la experiencia de cultivar tu alimento y obtienes mucho más que una cosecha de hortalizas.

Entonces, antes de comenzar, lo primero es preguntarte: **¿por qué decidiste o tienes ganas de empezar una huerta?** El motivo por el cual yo comencé fue porque anhelaba otra experiencia en mi vida urbana. Quería llenar mis días con algo diferente, pero no tenía tan claro con qué. En esta búsqueda me encontré con esta idea de la agricultura urbana y, con poca información pero mucho entusiasmo, me lancé a la aventura.

A los pocos meses de armar mi primera huerta en la terraza de un edificio en la Ciudad de México, algo empezó a moverse dentro de mí. Llegar todos los días, contemplarla y regarla me generaba una profunda emoción, diferente

a todo lo demás. Sentía paz y alegría, una mezcla de ese sentimiento que nos atraviesa cuando estamos frente a algo nuevo. En uno de esos momentos de contemplación, tuve la primera epifanía de esta aventura: algo se me estaba revelando.

Empecé a detectar que lo que ocurría afuera resonaba dentro. Que cada sutil movimiento del que participaba con mis manos producía un eco ligero pero profundo en mi interior. Y fue en esa sutileza que entendí que esos cajones con hortalizas me iban a dar mucho más que alimento y que esa huerta se iba a convertir en una de las maestras más importantes de mi vida.

Tu motivo y el mío pueden ser completamente diferentes. Lo interesante es que en esta aventura no hay expectativas que cumplir ni parámetros que alcanzar, solo un hermoso proceso para disfrutar.



Descubrir, observar, intervenir

El superpoder que me ha mantenido en constante aprendizaje es la **curiosidad**, y en la huerta la herramienta más valiosa siempre ha sido la observación multisensorial. La clave de este proceso ha sido darme el tiempo y espacio para quedarme minutos y horas contemplando, oliendo, saboreando, tocando y dándome permiso para perderme en la naturaleza por ratos enteros sin tener que estar haciendo una “actividad productiva”.

Permitirme acompañar con la mirada todo el vuelo de un abejorro, observar cómo se va trazando el camino de las hormigas, escuchar las conversaciones de las aves, percibir el aroma a tierra recién regada, saborear el néctar de una flor fresca y entregarme a cada rincón que llama a mi curiosidad; ha sido la herramienta más poderosa y el regalo más grande de cultivar una huerta.

Ese jardín que vas a crear tiene parte de ti. Tiene tu energía, tus pensamientos y tu vibración, así que tómallo, gózalo y disfrútalo. Cada segundo que entregues a ese rincón será un segundo ganado. Y para poder comenzar a vivir esta experiencia tienes que hacerlo desde que observas por primera vez ese espacio donde construirás tu huerta.

Personalmente, la primera que construí fue en una terraza donde no había más que unas rejas para colgar la ropa (o eso pensaba yo). En tu caso, puede ser la misma situación o un espacio que hayas mirado durante mucho tiempo, pero que nunca te hayas detenido a observar conscientemente.

Observar conscientemente es detenerte a mirar como si estuvieras descifrando un enigma. Es empezar a prestar atención con un interés en comprender qué y por qué se está dando en ese lugar. Es contemplar entregándote a esa experiencia, estar ahí presente y entender que ese espacio está vivo y que tú estás interactuando con él.

¿En qué época del año estás? ¿En qué estado están las plantas ya existentes? ¿Hay especies invasoras? ¿Cuánto tiempo llevan ahí? ¿Cómo está el suelo o sustrato de las macetas? ¿Qué otras especies hay presentes?

Todo lo que puedas identificar anótalo o al menos hazlo consciente, y con eso ya te darás cuenta de que no estás empezando en una hoja en blanco, porque la naturaleza es un movimiento constante de infinitas vibraciones.

Al comenzar a trabajar con plantas, es probable que conozcas muy poco sobre cada una de ellas: sus nombres, orígenes y hábitos. Esto al comienzo puede ser frustrante y sentirse un poco imposible, pero vas a ver cómo con el tiempo irás incorporando estos conocimientos.

La capacidad de identificar, nombrar y entender cada especie no solo te brindará información sobre sus beneficios, sino que también te acercará a su esencia y te conectará con el instinto de proteger, valorar y cuidar a todos los seres de la naturaleza.

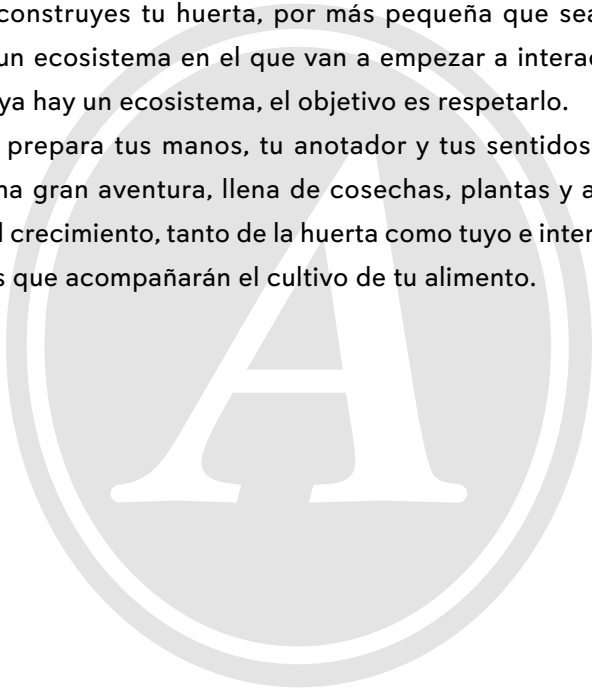
La primera tarea, entonces, es que **encuentres un lugar para poner la huerta y comiences a identificar cuáles son las especies vegetales, animales e incluso hongos que la rodean.** Si te cuesta memorizar, ayúdate colocando un identificador en la maceta. Trata de hacerlo con todas las plantas

que habitan tu hogar y verás cómo este acto de reconocer y nombrar estos individuos que te acompañan todos los días será transformador.

Además de observar las especies individuales, es interesante comenzar a detectar las interacciones entre las distintas plantas, cómo se comportan con su medio físico, con los animales y otros microorganismos. **¿Observas alguna situación en particular? ¿Alguna relación entre especies vegetales y no vegetales?** Por ejemplo, un colibrí con una salvia, una mariposa con una margarita o una abeja con una flor de lavanda.

Cuando construyes tu huerta, por más pequeña que sea, lo que estás creando es un ecosistema en el que van a empezar a interactuar múltiples especies. Si ya hay un ecosistema, el objetivo es respetarlo.

Ahora sí, prepara tus manos, tu anotador y tus sentidos, porque vas a comenzar una gran aventura, llena de cosechas, plantas y animales. Vas a presenciar el crecimiento, tanto de la huerta como tuyo e interno. Bienvenido a las páginas que acompañarán el cultivo de tu alimento.



CAPÍTULO 1

Herramientas para empezar



Nuestra misión es quedarnos un poco más quietos, fijar un poco más la mirada, abrir un poco más el corazón y, sobre todo, entregarnos completamente a la experiencia.

Una de las primeras lecciones que aprendí haciendo huerta es que necesito mucho menos de lo que creo. Cuando más desconocía sobre cultivar, más sentía que necesitaba una gran extensión de terreno, bancales enormes, herramientas de todo tipo, cientos de variedades de semillas y muchos estudios.

Pero algo pasa cuando empiezas a cultivar conscientemente tu alimento. Una de las herramientas más importantes aflora desde muy dentro y es la voz que te comienza a guiar durante toda esta experiencia.

Cuando entras en contacto estrecho con la naturaleza suele brotar una sensación de bienestar muy particular. Es una sutil pero profunda sensación de hogar; un sentir de vuelta a casa, de llegar a un lugar de paz, de bienestar,

de confort y descanso. Yo lo experimenté. Es maravilloso y adictivo, como un imán cada vez más atractivo que te invita a volver.

En realidad, lo que creo que sucede, y sucedió para mí, es que cuando comencé a vincularme conscientemente con la tierra a través del cultivo, se regeneró esa fibra que une la naturaleza que habita fuera y la naturaleza que habita dentro. Se aviva algo que está latente pero dormido, como una semilla esperando las condiciones ideales para germinar. Es como si se activara esa corriente que nos une con el todo y de repente nuestras células comienzan a recordar.

En nuestro linaje como especie humana, hay miles y millones de ancestros que trabajaron la tierra. Nuestra sangre es la herencia de los seres que vivieron en contacto estrecho con la naturaleza, moviéndose al compás de sus ciclos y vibrando íntimamente a su ritmo. Seres que entendieron que para sobrevivir era necesario un profundo entendimiento del ambiente.

Al acercarnos otra vez a la tierra y su sabiduría, acompañar sus procesos y vincularnos, entendiéndonos como parte de ella, volvemos a habitar ese espacio de hogar del que nos desterramos cuando creímos que no era necesario sintonizarnos con nuestro entorno y que estábamos más seguros alejándonos de lo “salvaje”.

Cuando sientas ese eco, cuando tus células empiecen a recordar, cuando entiendas que esa es la intuición o “mano verde” —que no está escrita en ningún libro, sino grabada en ti—, cuando recibas la bienvenida que nos da la Madre Tierra al volver a casa, date un momento, respira profundo y hazlo consciente. Es un disparador de algo que si te entregas a vivir será uno de los caminos más dulces y el que te enseñará que necesitas mucho menos de lo que crees.

La huerta es una vuelta a lo esencial, intuitivo, sencillo y mundano. Es por ello por lo que la mayoría de las herramientas fundamentales ya las tienes encima, solo es cuestión de estimularlas, ejercitarlas y ponerlas en práctica. Algunas que puedes ejercitar desde hoy son:

- **Tu curiosidad:** no hay nada que te mantenga más conectado a la huerta que un espíritu explorador e inquieto.

- **Tu intuición:** confía en ese conocimiento que va aflorando desde adentro, explóralo, ponlo a prueba, cuestionalo y vuelve a empezar.
- **Tus ojos:** observa todo a detalle. Cada novedad y patrón es una pista que te lleva al entendimiento de algo maravilloso.
- **Tus manos:** no tengas miedo a tocar; a sentir las texturas, las temperaturas; a conocer con tu tacto cada hoja, cada pétalo; a la sensación de cada tipo de suelo y todo lo que te animes a experimentar.
- **Tu olfato:** el sentido menos desarrollado. Tenemos tanto potencial para conectar desde ahí. Empieza a reconocer los aromas de las estaciones, de la mañana y la noche, de los días soleados y nublados, y de cada habitante de la huerta.
- **Tu gusto:** redescubre con tu paladar el verdadero sabor del alimento vivo, de la energía solar transformada en azúcares. Prueba plantas espontáneas. Siente el picante, el dulce y toda la gama de sabores que te ofrece la huerta.
- **Tu corazón:** déjate conmover y sorprender. Vuelve a jugar, regresa a tu niñez. Conecta con la sabiduría de tus ancestros, goza el proceso e invita también a otros a hacerlo contigo.

Como casi todas las herramientas ya las tienes encima, para el resto mi consejo es que no te adelantes a comprar y adquirir objetos hasta que estés seguro de que serán de utilidad. Algunas de las pocas cosas que seguro vas a necesitar son las siguientes:



Unos guantes reforzados: es ideal que tengan protección dura en las palmas de las manos, esto evita que las espinas perforen con facilidad. Es importante que te queden justos, no grandes, para no dificultar el trabajo.



Una poderosa tijera de poda: principalmente de metal, mediana, que tenga buen filo y agarre.



Una pala de mano: que tenga buena punta, que sea inoxidable y no muy pesada.

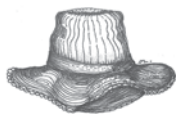


Una pala y un rastrillo (bieldo, laya u horqueta): si vas a trabajar directo en el suelo. Una pala larga de punta que te permita cavar el suelo, que tenga agarre de goma o que sea toda de metal. Una laya puntiaguda y liviana que puedas levantar y clavar con facilidad en el suelo para aflojar y airear.



Una manguera dura: nadie es feliz desdoblando la manguera mientras riega. Si riegas a mano, es una tarea que toma tiempo, así que busca mangueras reforzadas que no se doblen.

Un buen pico de manguera: invierte en uno que tenga opciones de riego ligero y potente, que sea principalmente de metal y tenga pocas partes plásticas, y que al menos tenga cuatro funciones de riego.



Un lindo sombrero: uno para cubrirse del sol... ¡y salir genial en las fotos de la huerta! Hay algunas gorras que incluso tienen protección UV.

¿Cómo empiezo?

Mi primera huerta fue hermosa, pero también una responsabilidad enorme. Se me ocurrió empezar con ocho metros cuadrados en una época en la que tenía poca información y poco tiempo. Eso terminó en plagas, sequías, frustraciones y desánimo. Sin embargo, aprendí muchísimo, y una de las lecciones más valiosas fue **siempre empezar de menos a más**. Es preferible comenzar con un espacio pequeño que puedas manejar, e ir ampliándolo a medida que ganes experiencia y confianza. ¡No te olvides de que lo más importante de todo esto es disfrutar del proceso!

¿Cuánto tiempo dedicar?

Muchas veces me preguntan cuánto tiempo hay que dedicarle a la huerta... y la respuesta varía. Según mi experiencia, sobre todo si el riego es manual, este es el tiempo que puedes dedicarle al día para mantener una huerta sana. Ten en cuenta que habrá días especiales, como los de cambio de temporada, abonado o alguna tarea extra, que tomarán más tiempo.

TAMAÑO DE LA HUERTA	DEDICACIÓN (MINUTOS AL DÍA)
1 M ²	10
5 M ²	25
10 M ²	40