

No solo te comas tu comida: **¡cultívala!**



Con la llegada de la primavera en México, suben las temperaturas y hay más horas de sol: el escenario perfecto para comenzar un huerto en casa. Y no tiene que ser solo decorativo.

Aunque vivas en departamento o tengas poco espacio, es posible sembrar frutas, verduras y hierbas en macetas, balcones, azoteas o pequeños patios.

Beneficios de tener un huerto en casa

Muchas personas empiezan a cultivar sus propios alimentos para ahorrar en el súper, pero los beneficios van mucho más allá del bolsillo:

- Más movimiento en tu día. Regar, sembrar y cuidar tus plantas te mantiene activo y en contacto con el aire libre.

- Mejor salud mental. Estar en contacto con la naturaleza ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Diversos estudios muestran que actividades como la jardinería favorecen la relajación y el bienestar emocional.



- Niños más interesados en comer saludable. Cuando los pequeños participan en el cultivo, suelen estar más dispuestos a probar frutas y verduras frescas.

- Mejor sabor y más nutrientes. Los alimentos recién cosechados conservan mejor su textura, aroma y valor nutricional. Por eso, los productos de temporada que encuentras en mercados locales o tianguis suelen ser más frescos y sabrosos.

Cómo empezar sin complicarte

Iniciar un huerto puede parecer complicado, pero no tiene que serlo. La clave es empezar pequeño.

- Comienza con una o dos plantas fáciles (como jitomate, lechuga, chile, cilantro o hierbabuena).
- Usa macetas amplias para que las raíces tengan espacio suficiente.
- Asegúrate de que tengan buen drenaje (agujeros en la base).
- Colócalas en un espacio donde reciban al menos 4–6 horas de sol al día.
- Amplía tu huerto poco a poco cada temporada.

¿Cuánta tierra necesitan?

Depende de la planta:

- Lechuga y hojas verdes: alrededor de 12–15 cm de profundidad.
- Jitomate, papa, zanahoria, brócoli o pepino: hasta 30 cm de profundidad.