

City Adapt

RECONECTANDO CIUDADES CON LA NATURALEZA

LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

Cultivos para huertos caseros

ONU 
programa para el
medio ambiente



MINISTERIO DE
MEDIO AMBIENTE



ÍNDICE

Tomate.....	1
Berenjena.....	3
Espinaca.....	5
Chile guaco.....	7
Pepino.....	9
Lechuga.....	11
Repollo.....	13
Habanero.....	15
Pimiento.....	17
Pipián.....	19
Zucchini.....	21
Asocio de cultivos.....	23



TOMATE

- **Nombre común:**

Tomate, tomatara, jitomate

- **Nombre científico:**

Lycopersicon esculentum

- **Familia:**

Solanáceas (Solanaceae)

Beneficios del tomate



Beneficia el corazón. Tener un corazón sano y fuerte es un indicador claro de que tendrás una larga vida y rebotante de salud, con esta fruta, lo puedes conseguir.

- Regula la tensión arterial gracias al potasio y evita otras enfermedades cardiovasculares.
- Reduce los triglicéridos en la sangre y regula las grasas saturadas gracias al licopeno del tomate.
- Aporta minerales como el potasio, fósforo, magnesio, manganeso o cobre.
- Tiene proteínas vegetales.
- Tiene vitaminas A, C, K, tiamina, B6 y ácido fólico entre otros tipos de ácidos beneficios.

Al asociarlo con cebollín y cilantro se mejora el control de plagas en el cultivo de tomate estas son consideradas plantas protectoras ya que estos dos repelen insectos perjudiciales como la mosca blanca.





BERENJENA

- **Nombre común:**

Berenjena

- **Nombre científico:**

Solanum melongena L

- **Familia:**

Solanáceas (Solanaceae)

Beneficios de la berenjena



La berenjena, protege el hígado y aporta antioxidantes, es rica en fibras que ayudan a eliminar el colesterol de otros alimentos.

- **Baja el colesterol:** tanto la fibra como las sustancias químicas que se encuentran especialmente en la piel y las semillas contribuyen a mantener el colesterol en niveles óptimos.
- **Ayuda a controlar el azúcar:** es apropiada para diabéticos porque contiene muy pocos hidratos de carbono, mucha fibra, que reduce la velocidad de absorción de los azúcares de otros alimentos.
- **Diurética:** el mineral más abundante es el potasio y casi no contiene sodio, lo que favorece la eliminación de líquidos y reduce la presión arterial (si no se añade demasiada sal al cocinarla).
- **Buena para el sistema nervioso:** La presencia de vitamina B6, B1 y magnesio en cantidades significativas la indican para reforzar el sistema nervioso y mejorar el estado de ánimo.

Al asociarlo con apio y cilantro los olores de estos atraen polinizadores y mejora su producción de frutos.



A close-up photograph of fresh spinach leaves, showing their vibrant green color and the texture of the leaves. Several water droplets are visible on the surface of the leaves, adding a fresh and moist appearance. The background is a soft, out-of-focus green, creating a natural and healthy aesthetic.

ESPINACA

- **Nombre común:**

Espinaca

- **Nombre científico:**

Spinacia oleracea

- **Familia:**

Amaranthaceae

Beneficios de la espinaca



- **Aporta energía y combate la anemia:** contiene un porcentaje de hierro mucho mayor al que podemos encontrar en la carne, además de contener vitamina C, que ayuda a que se absorba mejor, lo que se traduce en un mayor nivel de energía, reduciendo el riesgo de padecer de anemia.
- **Ayuda a prevenir el cáncer:** la cantidad de betacarotenos que hay en las espinacas permiten combatir de manera más eficiente a las células cancerígenas.
- **Mantiene la función cerebral:** los flavonoides, carotenos y el potasio que se encuentra en las espinacas ayudan a preservar el buen funcionamiento neurológico, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades como el Alzheimer o la esquizofrenia.

El asocio de la espinaca con la lechuga mejora su crecimiento y sabor, y el apio atrae polinizadores e insectos benéficos para los cultivos.





CHILE GUACO

- **Nombre común:**
Chile Guaco o Guajillo
- **Nombre científico:**
Capsicum annum L
- **Familia:**
Solanáceas (Solanaceae)

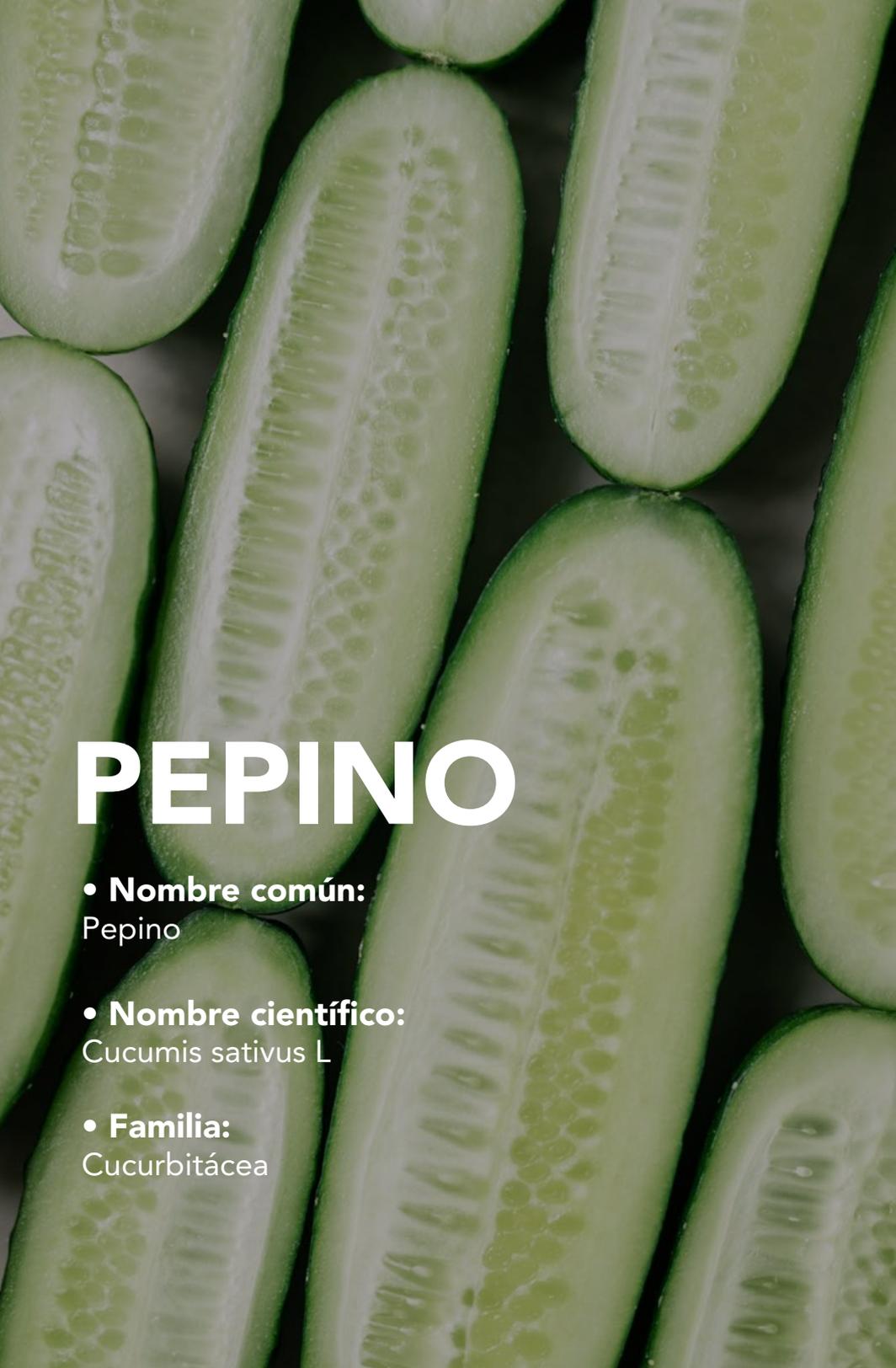
Beneficios del chile guaco



- El ingrediente activo es la capsaicina, la cual le da esa característica picante. Además, se compone de agua, carbohidratos, fibra, proteína, vitaminas A, B1, B2, B6, azufre, calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, magnesio y yodo.
- Los chiles rojos contienen grandes cantidades de vitamina C y A, más que los amarillos y verdes.
- Se ha visto que tiene efectos anticancerosos, analgésicos, antiinflamatorios y antimicrobianos.
- En el aparato respiratorio puede actuar como expectorante para problemas de congestión o tos.

Al asociarlo con apio y cilantro los olores de estos atraen polinizadores y mejora su producción de frutos.



A close-up, high-angle photograph of several sliced cucumbers. The slices are arranged in a somewhat circular pattern, showing the internal structure of the vegetable, including the green outer skin, the white pith, and the central seed cavity filled with small, light-colored seeds. The lighting is soft, highlighting the texture and color of the cucumbers.

PEPINO

- **Nombre común:**

Pepino

- **Nombre científico:**

Cucumis sativus L.

- **Familia:**

Cucurbitácea

Beneficios del pepino



- **Bueno para el cerebro:** contiene flavonol, un antioxidante antiinflamatorio que favorece la conectividad neuronal, y cuida de nuestro cerebro.
- **Antiinflamatorio natural:** gracias a la hidratación que proporciona, favorece múltiples procesos internos al nutrir las células.
- **Combate el cansancio y el estrés:** contiene muchas vitaminas del grupo B, muy efectivas para relajar el sistema nervioso y aliviar el impacto de la ansiedad y el estrés.
- **Mejora tu salud digestiva:** el pepino es rico en agua y en fibra por lo que ayuda a la digestión. Además ayuda a mejorar el pH del estómago y combatir los reflujos.
- **Protege el corazón:** el pepino contiene potasio, mineral que regula la presión arterial. El potasio actúa como un ion con carga positiva que regula las funciones celulares.

Cuando se asocia con cilantro y lechuga, el cilantro atrae insectos benéficos y la lechuga mejora el sabor del pepino



A close-up photograph of several heads of fresh green lettuce. The leaves are vibrant green, with prominent veins and a slightly ruffled texture. The lighting is bright, highlighting the natural colors and textures of the vegetable.

LECHUGA

- **Nombre común:**

Lechuga

- **Nombre científico:**

Lactuca sativa

- **Familia:**

Asteraceae

Beneficios de la lechuga



- **Efectiva en casos de estreñimiento:** la lechuga tiene una gran cantidad de fibra dietética, que ayuda a mejorar la digestión y estimula el movimiento de los intestinos.
- **Combate la anemia:** al ser fuente importante de hierro, es recomendada en casos de anemia y fatiga.
- **Es rica en vitaminas:** A, E, C, B1, B2, y B3, así como en calcio, magnesio y potasio.
- **Previene la osteoporosis:** la lechuga es rica en vitamina K, un nutriente esencial en el metabolismo óseo, al ayudar en el crecimiento de la masa ósea.
- **Previene el cáncer:** Posee oligoelementos como el selenio que previenen el desarrollo de ciertos tipos de cáncer como el de pulmón, próstata y colon.

El asocio con el ejote fija nitrógeno que es esencial para un adecuado crecimiento de la lechuga y con el rábano funciona como cultivo trampa en caso de ataque de plagas.





REPOLLO

- **Nombre común:**

Repollo

- **Nombre científico:**

Brásica olerácea var. capitata

- **Familia:**

Crucíferas

Beneficios del repollo



El repollo contiene altas cantidades de vitaminas C, K y A. También es rico en vitaminas esenciales como el ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), tiamina (B1), riboflavina (B2) niacina (B3). Contiene minerales de manganeso, magnesio, fósforo, calcio y zinc, especialmente sodio y potasio.

Es una buena fuente de fibra soluble que ayuda a regular el tránsito intestinal y reduce el colesterol malo. Asimismo, es idóneo para mantener el cuerpo hidratado gracias a la gran cantidad de agua que almacena en su interior.

También presenta antioxidantes que retrasan los signos de envejecimiento y ayudan a combatir resfriados y protegen el sistema inmune.

Combinado con el apio atrae polinizadores al huerto y con la zanahoria mejora el sabor del repollo.





HABANERO

- **Nombre común:**

Chile Habanero

- **Nombre científico:**

Capsicum chinense Habanero Group

- **Familia:**

Solanáceas (Solanaceae)

Beneficios del chile habanero



- **Capsaicina o capsicina:** al ser uno de los chiles más picantes que existen, contiene altos niveles de capsaicina, el cual funciona como un antiinflamatorio natural que ayuda a tratar la artritis y los dolores de cabeza.

- **Vitamina A y C:** proporciona vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico y se utiliza en la construcción de colágeno para los huesos, dientes y tejidos conectivos. Además, por sus niveles de carotenoides, el chile habanero también proporciona vitamina A, que es ideal para una función ocular óptima.

- **Aminoácidos:** contiene aminoácidos como triptófano, fenilalanina y lisina, que ayudan a regular muchas de las funciones del cuerpo.

- **Antioxidantes:** comer habanero aporta antioxidantes al cuerpo, los cuales aumentan el flujo sanguíneo y ayudan a prevenir la formación de coágulos en el sistema circulatorio.

El asocio con el perejil, atrae polinizadores por su aroma, que mejora la producción de frutos en el huerto.





PIMIENTO

- **Nombre común:**

Pimiento Morrón

- **Nombre científico:**

Capsicum

- **Familia:**

Solanáceas (Solanaceae)

Beneficios del pimiento morrón



- Te ayuda a tener esa sensación de saciedad para que comas menos cantidad de calorías, y también se está estudiando si inhibe proteínas asociadas a la producción de grasa.
- Funcionan como antioxidantes al proteger de enfermedades cardiovasculares, padecimientos digestivos como el Síndrome de Intestino Irritable, así como reforzar el sistema inmunológico.
- Incrementa moderadamente el gasto energético debido a un efecto termogénico (elevación de la temperatura corporal), por lo que también se ha relacionado con un aumento en el metabolismo.

El asocio del pimiento morrón con la lechuga mejora su crecimiento y sabor, y el apio atrae polinizadores e insectos benéficos para los cultivos.





PIPIÁN

- **Nombre común:**
Pipián

- **Nombre científico:**
Cucurbita mixta

- **Familia:**
Cucurbitácea

Beneficios del pipián



- Además de un cultivo de rápida cosecha, el pipián, es altamente nutritivo, contiene agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, sodio, potasio, calcio, fósforo, vitaminas A y C, ácido fólico. También es rico en carbohidratos o azúcares valiosos, y en carotenos, que es un potente antioxidante con propiedades anticancerígenas.
- Al tener un crecimiento rastrero cubre una gran cantidad de espacio dificultando el crecimiento de malezas dentro de las parcelas de cultivo y sus hojas grandes evitan que la lluvia caiga con fuerza sobre los campos, ayudando a disminuir la erosión en las áreas de siembra.



ZUCCHINI

- **Nombre común:**

Zucchini

- **Nombre científico:**

Cucurbita pepo

- **Familia:**

Cucurbitáceas

Beneficios del zucchini



- **Ideal para adelgazar:** es abundante en fibras, agua y contiene muy pocas calorías, por esto es recomendado de forma regular en la dieta.
- **Ayuda a controlar la presión arterial:** la cantidad de potasio y magnesio que se encuentra en esta verdura es de gran ayuda para bajar los niveles de presión arterial.
- **Contra el envejecimiento:** Por ser una fuente de vitaminas A y C (que son potentes antioxidantes), nos ayuda a mantener nuestra piel sana.

Se puede asociar con cebollín y cilantro para mejorar el control de plagas en el cultivo.





ASOCIO DE CULTIVOS

La asociación de cultivos es la siembra o plantación de dos o más especies vegetales muy próximas entre sí, de tal manera que una o ambas pueden obtener beneficios a través de la absorción de nutrientes o de cambios en el medio ambiente tales como la mejora de la productividad, control de plagas, la prevención de enfermedades o adquirir un mejor sabor. Esto es a menudo, pero no exclusivamente, comportamiento simbiótico, el más común es el de maíz y las judías o frijol (las judías capturan nitrógeno y a cambio trepan por el tallo del maíz).

Cultivos	Apio	Berenjena	Cebollín	Cilantro	Chile Dulce	Chile Picante	Ejote	Espinaca	Lechuga	Pepino	Perejil	Piipián	Rábano	Repollo	Tomate	Zanahoria	Zucchini
Apio	=	+	+	+	+	+	=	+	+	=	=	-	+	+	-	+	=
Berenjena	+	=	=	+	-	=	-	=	+	-	+	-	=	+	=	=	=
Cebollín	=	=	=	+	=	+	-	+	+	+	+	-	=	-	+	+	+
Cilantro	+	+	+	=	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
Chile Dulce	=	=	=	+	=	=	-	=	+	-	+	+	=	+	+	+	=
Chile Picante	=	+	+	+	=	=	=	=	=	=	+	+	=	-	+	+	+
Ejote	=	-	-	+	-	=	=	-	=	-	=	-	=	-	-	+	-
Espinaca	+	=	+	+	=	=	-	=	+	=	=	-	+	+	=	=	=
Lechuga	+	+	+	+	+	=	=	+	=	+	-	-	+	+	+	+	+
Pepino	+	-	+	+	-	=	-	=	+	=	=	-	-	+	-	=	=
Perejil	=	+	+	+	+	+	=	=	-	=	=	-	+	=	+	+	=
Piipián	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	=	-	-	-	-	-
Rábano	=	=	=	+	=	=	=	+	+	-	+	-	=	+	+	+	=
Repollo	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	=	-	+	=	+	+	+
Tomate	+	=	+	+	+	+	-	=	+	-	+	-	+	+	=	+	=
Zanahoria	-	=	+	+	+	+	+	=	+	=	+	-	+	+	+	=	=
Zucchini	=	=	+	+	=	+	-	=	+	=	=	-	=	+	=	=	=

Positivo

Son compatibles.

Se aportan mutuamente al crecimiento y producción.

Sin cambio

No tienen ningún impacto entre sí.

Pueden coexistir en un mismo espacio sin problemas.

Negativo

Son incompatibles.

Compiten entre sí por nutrientes, espacio y luz, afectando el desarrollo de ambos.

City Adapt

RECONECTANDO CIUDADES CON LA NATURALEZA

LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

www.cityadapt.com