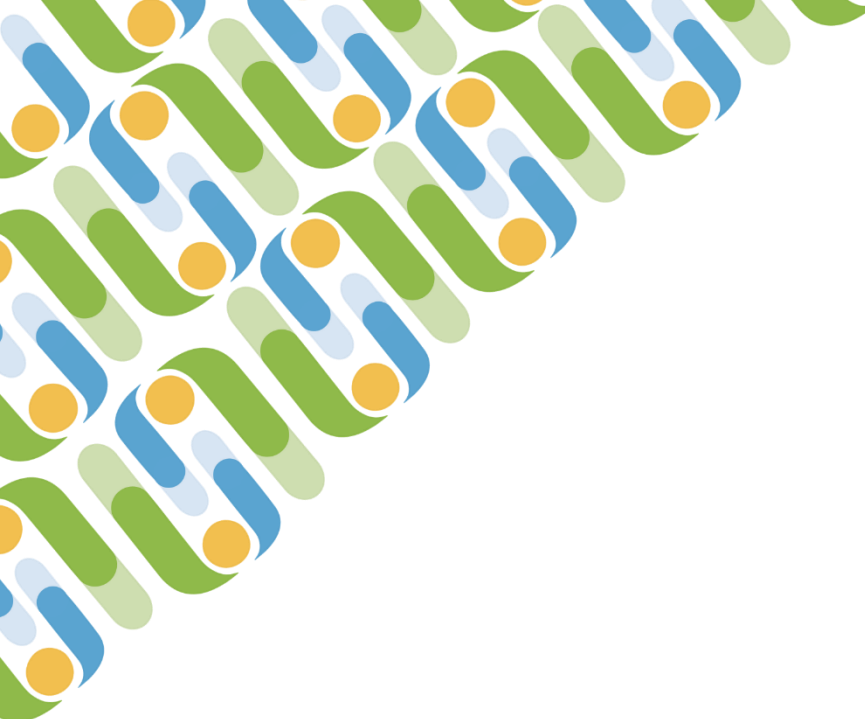




SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Huertos Urbanos

CICLO 2026-B

Dr. Pedro Méndez Guardado

1. JUSTIFICACIÓN

Este curso de Huertos Urbanos además de aportar conocimiento relevante a los participantes, puede también ser una terapia ocupacional diseñada para mejorar su bienestar emocional, reducir el estrés y combatir el aislamiento social mediante la convivencia.

Al participar, se mantendrán activos y útiles, transformando sus hogares en espacios vivos donde producirán sus propios alimentos frescos, sanos y libres de químicos.

Es una oportunidad invaluable para reconectar con la naturaleza, compartir sus saberes tradicionales y fortalecer los vínculos con su familia y comunidad.

2. OBJETIVOS

Capacitar a los participantes en el diseño, creación y mantenimiento de un huerto urbano productivo y sustentable, utilizando técnicas que promuevan la soberanía alimentaria, la economía circular y el bienestar físico y emocional, transformando el hogar en un espacio de salud y convivencia comunitaria.

3. CONTENIDOS

GUÍA SEMANAL: HUERTOS URBANOS PARA EL BIENESTAR

Semana 1: Introducción y Motivaciones del Huerto

Contenido: El huerto como terapia física y mental; motivaciones de ocio, salud y seguridad alimentaria.

- Diagnóstico inicial: Identificar intereses personales (¿qué hortalizas consumen más?) y experiencias previas.
- Identificación de beneficios: Discutir cómo el contacto con la naturaleza reduce el estrés, mejora la autoestima y combate el aislamiento.

Semana 2: Análisis del Espacio y Luz Solar

Contenido: Evaluación de microclimas urbanos y la importancia de la radiación solar para el crecimiento.



- Mapeo de luz: Ubicar un sitio con exposición directa; la mayoría de las hortalizas requieren entre 6 y 8 horas de sol.
- Evaluación de orientación: Identificar la orientación Sur como la más expuesta al sol durante todo el año.
- Identificación de obstáculos: Monitorear sombras de edificios, árboles o muros que alteren la iluminación.

Semana 3: Diseño Ergonómico y Accesibilidad

Contenido: Adaptación del huerto a las capacidades físicas para garantizar un uso cómodo y seguro (la explicación será sobre lo deseable, pero se trabajará con lo actual).

- Definir alturas de trabajo: Basarse en la altura de los codos (aprox. 98 cm) para evitar que el usuario se agache excesivamente.
- Planificar accesos: Asegurar pasillos de circulación amplios (mínimo 58 cm) para evitar restricciones de movimiento.
- Modularidad: Diseñar parcelas o contenedores que puedan crecer o reorganizarse según el espacio disponible.

Semana 4: Selección de Contenedores y Materiales

Contenido: Tipologías de huerto (suelo, maceta, vertical) y uso de materiales reciclados.

- Selección de recipientes: Elegir entre huacales de madera, botes de plástico o contenedores de PET G.
- Preparación de drenaje: Realizar perforaciones en la base de los recipientes para evitar la pudrición de raíces.
- Selección de colores: Usar colores claros en verano para reflejar el calor y oscuros en invierno para absorberlo.

Semana 5: El Mundo de las Semillas y la Germinación

Contenido: Conceptos clave para diferenciar procesos y extracción de semillas.

- Diferenciación conceptual: Aprender la distinción crítica entre sembrar, plantar y germinar.
- Extracción manual: Obtener semillas de alimentos cotidianos como jitomate, chile o pepino.
- Tratamiento de semillas: Identificar cuáles semillas requieren exposición al sol para secarse antes de la siembra.



Semana 6: Elaboración de Semilleros (Taller Práctico, será realizado por cada participante en su casa y mostrarán evidencia en clase)

Contenido: Creación de almácigos con materiales reciclados para optimizar el éxito del brote.

- Preparación de envases: Lavar y perforar recipientes pequeños como envases de huevo, unigel o yogur.
- Sustrato y siembra: Rellenar con sustrato húmedo y colocar la semilla a la profundidad adecuada.
- Cuidado inicial: Mantener el semillero en luz indirecta o sombra hasta que el brote alcance al menos 5 cm.

Bibliografía recomendada: Taller Huertos Caseros; Acosta (2020).

Semana 7: Suelos, Sustratos y Nutrición Vegetal

Contenido: Importancia de los nutrientes básicos (NPK) y tipos de sustratos.

- Comprender la nutrición: Identificar las funciones del Nitrógeno, Fósforo y Potasio en el crecimiento.
- Evaluación del sustrato: Seleccionar materiales que permitan buena aireación y retengan humedad.
- Clasificación: Diferenciar entre sustratos inertes (grava, arena) y activos (turba, vermiculita).

Semana 8: Compostaje Doméstico I (Fundamentos)

Contenido: El ciclo de la materia orgánica y técnicas de compostaje tradicional.

- Separación de residuos: Identificar materiales verdes (ricos en nitrógeno) y marrones (ricos en carbono).
- Armado de capas: Intercalar tierra usada, aserrín u hojas secas con restos de comida frescos.
- Monitoreo: Vigilar la humedad y el pH de la mezcla (idealmente cercano a 7).

Semana 9: Compostaje Doméstico II (Vermicompostaje)

Contenido: Uso de lombrices rojas de California para acelerar la degradación.

- Preparación del lecho: Colocar base de fibra de coco o tierra húmeda para introducir las lombrices.
- Alimentación controlada: Incorporar residuos vegetales en cantidades pequeñas según los requerimientos de las plantas.
- Recolección de abono: Obtener humus sólido y fertilizante líquido (lixiviados) para el riego.



Semana 10: Riego Eficiente y Mantenimiento Diario

Contenido: Métodos de irrigación y cuidado preventivo del huerto.

- Selección de método: Priorizar el riego por goteo por su eficiencia y ahorro hídrico.
- Monitoreo de humedad: Evaluar diariamente la tierra para evitar el exceso de agua que asfixia raíces.
- Labor de limpieza: Retirar malezas que compiten por nutrientes y realizar podas necesarias.

Semana 11: Salud del Huerto: Prevención de Plagas

Contenido: Control biológico y elaboración de plaguicidas orgánicos.

- Inspección visual: Revisar el envés de las hojas y tallos en busca de insectos o moho.
- Preparación de biorepelentes: Elaborar mezclas naturales con ingredientes como ajo o aceite de Neem.
- Aplicación segura: Utilizar aspersores para tratar la planta sin dañar el ecosistema del huerto.

Semana 12: Cosecha, Banco de Semillas y Comunidad

Contenido: Recolección de productos y fortalecimiento de redes sociales.

- Cosecha técnica: Identificar el momento óptimo para recolectar hortalizas según su madurez.
- Gestión de semillas: Limpiar, secar y etiquetar semillas para asegurar ciclos futuros.
- Integración comunitaria: Organizar un intercambio de experiencias y productos para fomentar la cohesión vecinal.



4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua de acuerdo con la: participación en actividad y reflexibilidad del estudiante y asesorías. Se observará la aptitud, actitud y postura del alumno durante su participación y la entrega de trabajos en tiempo y forma.

La calificación aprobatoria o no aprobatoria se otorga bajo las siguientes condiciones:

- a) **Participación: 20%**
- b) **Trabajo: 20%**
- c) **Tareas: 20%**
- d) **Exposición: 20%**

5. BIBLIOGRAFÍA

- **Alcántara Nieves, N., & Larroa Torres, R. M.** (2022). La multifuncionalidad de los huertos urbanos en la Ciudad de México. *Espiral (Guadalajara)*, 29(83), 187-229.
- **Ávila Hernández, C. Y., et al.** (s.f.). *Taller Huertos caseros*. XXVII Verano de la Ciencia. Universidad de Guanajuato.
- **Cabo Cascallar, V., et al.** (2014). Análisis de las motivaciones para cultivar un huerto urbano: el caso de los jubilados de Valladolid (España). *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*, (239), 59-85.
- **Estrella Vela, M.** (2026). *Diseño de un huerto urbano con sistema de autocompostaje: Un enfoque sostenible para azoteas comunitarias*. TFG. Universidad Politécnica de Cataluña.
- **Hernández-Herrera, M. T., et al.** (2025). Proyecto huerto urbano: soberanía alimentaria y habilidades socioemocionales en Aguascalientes México. *European Public & Social Innovation Review*, 10.
- **López-Valencia, A. P., & López-Bernal, O.** (2021). *Un huerto urbano para cultivar una comunidad*. Universidad del Valle, Colombia. Proyecto ADAPTO.
- **Madero Margain, D.** (s.f.). *Huerto Urbano*. Tesis de Diseño Industrial. CIDI, UNAM.
- **Sánchez González, V.** (2023). *El Huerto comunitario urbano como vía hacia la sustentabilidad*. Informe de Servicio Social. UAM Xochimilco.

