FOOD WHEN THE SHOPS STOP

La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia

18 guías prácticas sobre tierra, suelo, semillas, calorías, almacenamiento y animales.

foodwhentheshopsstop.com

Derechos de autor y términos de uso

La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Primera edición, noviembre de 2026

© 2026 Food When The Shops Stop. Todos los derechos reservados.
foodwhentheshopsstop.com

PUEDES

- Imprimir esta guía y compartirla con otras personas de forma íntegra y sin alteraciones, para uso personal, familiar, comunitario y educativo sin fines comerciales.
- Conservar una copia para tu propia consulta, en papel o en un dispositivo.

NO PUEDES

- Vender esta guía ni cobrar por acceder a ella, ya sea sola o como parte de otro producto, curso o membresía.
- Copiar, reformatear, traducir, extractar o volver a publicar esta guía, en papel o en línea, incluso como libro electrónico, sin permiso por escrito.
- Quitar o alterar la portada, esta página o el aviso de derechos de autor en cualquier página.

SOLICITUDES DE PERMISO

Para usar esta guía de cualquier otra manera, pide permiso antes por correo electrónico a fingerscrossed@foodwhentheshopsstop.com.

AVISO LEGAL

Esta guía es información general, no asesoría profesional. Los rendimientos, las cantidades, los tiempos de almacenamiento y otras cifras similares son estimaciones y varían según el clima, el suelo, la variedad y la habilidad. El almacenamiento, la conservación y la nutrición de los alimentos conllevan riesgos reales: sigue las recomendaciones de seguridad vigentes de una autoridad confiable y consulta a un médico sobre tu propia dieta y salud. El editor no acepta responsabilidad alguna por pérdidas o daños derivados del uso de esta guía.

Contenido

PARTE 1 · PRIMEROS PASOS

¿De verdad puedo cultivar suficiente comida para sobrevivir en mi propio terreno?

¿Cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente en alimentos?

¿Cuánta tierra necesito para cultivar mi propia comida?

¿Qué verduras debo cultivar si las tiendas dejan de abastecer?

PARTE 2 · CLIMA Y SUELO

¿Qué puedo cultivar en una temporada de cultivo corta?

Cultivar alimentos en un clima propenso a la sequía

Cómo construir un suelo sano sin comprar fertilizante

Cómo hacer compost sin comprar nada

PARTE 3 · CALORÍAS Y CANTIDADES

¿Qué cultivo da más calorías por metro cuadrado?

¿Se puede sobrevivir solo con verduras?

¿Cuánta papa, trigo o arroz necesito por persona al año?

¿Cuántas semillas necesito para alimentar a una familia de 4?

PARTE 4 · SEMILLAS

Semillas de polinización abierta vs. híbridas F1: por qué importan en una crisis

PARTE 5 · ALMACENAR LA COSECHA

¿Qué verduras se conservan más tiempo durante el invierno?

Alternativas a la bodega de raíces para huertos pequeños

Cómo conservar verduras sin refrigerador ni electricidad

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 6 · ANIMALES

¿Vale la pena criar gallinas para la autosuficiencia?

¿Cuánta tierra necesito para una granja familiar con animales?

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 1

Primeros pasos

Si es posible, cuánto tiempo lleva, cuánta tierra se necesita y qué cultivar primero.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 1

¿De verdad puedo cultivar suficiente comida para sobrevivir en mi propio terreno?

Respuesta corta: sí, de verdad, pero se necesita más de lo que la mayoría espera. Con suficiente tierra, la combinación adecuada de cultivos y una planificación realista que tenga en cuenta las pérdidas y el almacenamiento, un hogar puede cultivar una parte importante de sus alimentos, o incluso todos. Los hogares que lo logran no son los que tienen más entusiasmo; son los que calculan cifras reales antes de empezar, en lugar de descubrir la verdadera magnitud de la tarea a mitad de una temporada de cultivo.

> PUNTOS CLAVE
>
> - **Sí, es posible de verdad.** Las personas han alimentado a sus hogares con su propia tierra desde que existe la agricultura: no es una fantasía, pero sí exige tierra real, trabajo real y planificación real.
> - **La escala suele ser la sorpresa.** La imagen mental que la mayoría tiene de "un huerto productivo" es mucho más pequeña de lo que realmente requiere la autosuficiencia total, a menudo por varios múltiplos de tierra, semillas y trabajo.
> - **El primer año es el más difícil.** El suelo, la habilidad y los sistemas mejoran con la experiencia: un plan realista espera que la primera temporada rinda por debajo de lo previsto y deja margen para ello.
> - **Los números superan al optimismo.** Los hogares que lo logran planifican a partir de cifras reales de calorías, tierra y semillas, no de una sensación general de que "cultivar comida" saldrá más o menos bien.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Lo que realmente requiere "suficiente"

La respuesta honesta a esta pregunta es sí, pero "suficiente" tiene mucho peso en esa frase. Cultivar una cantidad importante de alimentos para consumir frescos durante una temporada es perfectamente alcanzable en un huerto modesto. Cultivar *todas* las calorías que un hogar necesita durante un año completo es una empresa de una escala totalmente distinta: exige tierra real (que a menudo se mide en cientos de metros cuadrados por persona, no en unas cuantas camas elevadas), una combinación de cultivos orientada a los alimentos básicos ricos en calorías en lugar de verduras de ensalada, y sistemas de almacenamiento que permitan sostener la cosecha durante los meses en que no crece nada.
Los hogares que logran la autosuficiencia total, o se acercan a ella, tienen algunas cosas en común: planifican a partir de números reales en lugar de optimismo, dejan un margen para las pérdidas (no todas las semillas germinan, no todos los cultivos llegan a la cosecha) y no dependen solo de los cultivos: la mayoría combina

el cultivo con alimentos almacenados, algo de ganado o la recolección de plantas silvestres, para que una sola mala cosecha no los deje cortos.

Tres niveles de "suficiente"

La gente usa "cultivar suficiente comida" para decir cosas muy distintas. Tener claro cuál es el tuyo es el primer paso, porque cada uno requiere una cantidad diferente de tierra y de esfuerzo.

NIVEL	QUÉ SIGNIFICA	TIERRA APROX. POR PERSONA	REALISTA PARA
1. Complemento fresco	Verduras, ensaladas y hierbas durante gran parte del año. Los alimentos básicos y la comida de invierno siguen viniendo de las tiendas.	Desde unas cuantas camas elevadas hasta algunas decenas de metros cuadrados	Casi cualquier hogar con un jardín o un huerto comunitario
2. Aporte importante	Gran parte de tus calorías proviene de papas, frijoles, calabazas y cultivos almacenados, y las tiendas cubren lo que falta.	Aproximadamente de un tercio a la mitad de la cifra de autosuficiencia total	Un hogar con una parcela generosa y tiempo para trabajarla
3. Autosuficiencia total	Casi toda tu comida del año proviene de tu propia tierra, sin reponer nada en las tiendas.	Aproximadamente de 750 a 1,800 metros cuadrados, según la zona y la habilidad	Hogares con tierra de verdad, buen suelo, agua y años de práctica

LOS NÚMEROS

La meta de calorías

La seguridad alimentaria se reduce a energía. Un adulto necesita normalmente de 2,000 a 2,500 calorías al día, según su tamaño, edad y nivel de actividad física. Eso equivale a unas 730,000 a 900,000 calorías al año por persona, y cada persona adicional en el hogar suma otro tanto.

Ahora compáralo con lo que aportan las verduras. Una libra o medio kilo de tomates o lechuga aporta solo una pequeña fracción de la energía de un día, mientras que las papas, los frijoles, los cereales y las calabazas aportan mucho más por kilo y por metro cuadrado. Por eso los planes de autosuficiencia real se construyen en torno a los alimentos básicos, no a la ensalada. Nuestra guía sobre qué verduras cultivar establece el orden de prioridad, y cuánta papa, trigo y arroz por persona le pone cifras.

Lo que realmente necesitas

La tierra es solo uno de los ingredientes. Un plan que ignora los demás suele venirse abajo:

- **Tierra.** Suficiente, con sol la mayor parte del día y que no esté en un terreno empinado, encharcado o muy sombreado. ¿Cuánta tierra necesito?
- **Suelo.** Un suelo sano es lo que convierte la tierra en cosecha. Un suelo pobre o compactado tarda años en mejorar. Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante y cómo hacer compost sin comprar nada.
- **Agua.** Un suministro confiable para los periodos secos, de preferencia almacenado de la lluvia. Los climas secos requieren una planificación adicional: cultivar en un clima propenso a la sequía.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Tiempo y trabajo.** Alimentar a un hogar se parece más a un empleo de medio tiempo que a un pasatiempo, con el trabajo más pesado en la siembra y la cosecha. Sé honesto sobre cuántas horas pueden dar de forma realista tú y tu familia, sobre todo en caso de enfermedad o en una temporada ajetreada.
- **Habilidad.** El conocimiento de jardinería se acumula con la experiencia, y cada error te enseña algo. Empieza a cultivar ahora para que ese aprendizaje ocurra mientras aún tienes una red de seguridad.
- **Semillas.** Suficientes para la parcela y una forma de mantenerlas año tras año. Consulta cuántas semillas para una familia de cuatro y cómo guardar semillas.
- **Almacenamiento.** Un lugar donde guardar la cosecha y una forma de conservarla. Consulta cómo almacenar alimentos sin refrigerador.

¿Cuánto tiempo toma?

Casi nadie lo logra en una sola temporada. Un camino realista se parece a esto:

- **Primer año.** Aprendes cómo es tu terreno, tu suelo y tu clima. Espera fracasos, pérdidas y sorpresas. Un buen primer año puede darte una parte modesta de tu comida y muchas lecciones.
- **Segundo y tercer año.** El suelo mejora, dejas de repetir los errores iniciales y puedes ampliar los cultivos que funcionan. Una parte considerable de tu comida se vuelve realista.
- **A partir del cuarto año.** Con semillas guardadas, sistemas de almacenamiento que funcionan y una parcela ya trabajada, un hogar puede acercarse a la autosuficiencia total, si tiene la tierra y el tiempo.

Son cifras aproximadas, y muchas personas tardan más. Nuestra guía sobre cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente entra en más detalle.

PLANEA PARA EL AÑO MALO

Qué puede salir mal y cómo crear un margen de seguridad

La cosecha que planeas y la cosecha que obtienes rara vez son la misma. Los culpables habituales son:

- **El clima.** Heladas tardías, un verano lluvioso, sequía o una primavera fría pueden reducir un cultivo en gran medida.
- **Plagas y enfermedades.** Babosas, aves, orugas, tizón y pudrición pueden causar grandes pérdidas, sobre todo en una parcela con un solo cultivo.
- **Pérdidas en la germinación y en las plántulas.** No todas las semillas brotan ni todas las plántulas sobreviven.
- **Pérdidas en el almacenamiento.** La pudrición, el moho, los ratones y la humedad pueden consumir en silencio una cosecha después de que ya hiciste lo más difícil.
- **Enfermedad o lesión.** Si la persona que hace la mayor parte del trabajo queda fuera de combate en plena temporada, los cultivos se quedan sin cosechar.

Formas de crear un margen de seguridad:

- Planea cultivar algo más de lo que necesitas, para que un mal año aún deje suficiente. Muchas personas apuntan a un margen de alrededor de una quinta parte o más.
- Cultiva varios alimentos básicos, no uno solo, para que un único fracaso no te deje sin nada.
- Mantén una reserva de comida que pase de un año al siguiente.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- Guarda tus propias semillas para no depender del siguiente pedido.
- Reparte el trabajo entre los miembros del hogar y mantén el plan lo bastante sencillo para que otra persona pueda seguirlo.

Consulta la guía sobre temporadas de cultivo cortas si tus veranos son breves.

Más allá de la parcela de verduras

La mayoría de los hogares autosuficientes que lo logran no dependen solo de las verduras. Combinan varias fuentes:

- **Alimentos almacenados y conservados.** Una despensa con frijoles secos, cereales y productos en conserva es la red de seguridad más sencilla. Consulta las verduras que se conservan más tiempo.
- **Ganado.** Las gallinas dan huevos y carne en espacios pequeños, pero necesitan alimento, refugio y cuidados. Consulta ¿vale la pena criar gallinas? y tierra para una granja familiar con animales.
- **Recolección silvestre.** Las verduras silvestres, las nueces, las bayas y los hongos aportan variedad, pero solo si puedes identificarlos con certeza. Nunca comas nada que no puedas identificar.
- **Frutales y plantas perennes.** Los árboles frutales, los arbustos, los espárragos y otras plantas similares tardan años en establecerse, pero luego dan cosecha durante décadas con poco esfuerzo.

Nada de esto resta importancia al huerto. Simplemente significa que el huerto no tiene que cargar con todo el peso, lo que hace que el plan sea mucho más flexible.

Lo que un huerto no te dará

Incluso una parcela muy productiva deja algunos vacíos, y es mejor saberlo desde ahora:

- **Grasas y aceites.** Difíciles de cultivar en un huerto de clima templado sin ganado, nueces o semillas oleaginosas.
- **Sal.** Un huerto no puede suministrarla, y hace falta tanto para la salud como para conservar alimentos.
- **Algunas vitaminas.** Una dieta exclusivamente vegetal necesita una fuente de vitamina B12, y las dietas con pocos productos de origen animal o con cultivos poco variados pueden quedarse cortas también en otros nutrientes. Nuestra guía sobre sobrevivir solo con verduras lo explica.
- **Medicinas y combustible.** El huerto no ayuda con ninguno de los dos, aunque se puede cultivar o recolectar leña y algunas hierbas.

Nada de esto son motivos para no cultivar comida. Son motivos para planificar más allá de la parcela de verduras y para mantener una reserva modesta de las cosas que no puedes cultivar.

Por dónde empezar ahora mismo

1. **Cultiva algo esta temporada,** aunque sean solo papas y frijoles. La experiencia práctica vale más que cualquier cantidad de lectura.
2. **Construye tu suelo.** Empieza una pila de compost y cubre tus camas con mantillo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

3. **Aprende a almacenar.** Practica secar frijoles, curar cebollas y almacenar raíces, para estar listo cuando crezca la cosecha.
4. **Guarda semillas de cultivos fáciles.** Los frijoles, los chícharos, la lechuga y los tomates son un buen comienzo. Consulta nuestro Asistente para Guardar Semillas (Seed-Saving Helper).
5. **Amplía poco a poco.** Añade tierra, cultivos y sistemas año tras año, no todo de golpe.

Empieza con qué verduras cultivar y luego calcula cuánta tierra necesitas.

Preguntas frecuentes

¿De verdad puedo cultivar suficiente comida para sobrevivir en mi propio terreno?

Sí, es posible de verdad si se tiene suficiente tierra, los cultivos adecuados y una planificación realista, pero requiere bastante más espacio, trabajo y tiempo de lo que la mayoría espera: los hogares que lo logran son los que calculan cifras reales por adelantado en lugar de suponer que un huerto crecerá de forma natural hasta la autosuficiencia total.

¿Cuál es la razón principal por la que la gente no logra cultivar suficiente comida?

Subestimar la escala: la mayoría de las personas planta un huerto del tamaño justo para comer fresco durante la temporada y supone que es más o menos autosuficiente, cuando en realidad la tierra, las semillas y el trabajo necesarios para cubrir todas las calorías de un hogar durante un año son mucho mayores que los de un huerto de pasatiempo típico, a menudo por varios múltiplos.

¿Cultivar suficiente comida significa renunciar por completo a otras fuentes de alimento?

No necesariamente: un plan de autosuficiencia realista suele combinar los cultivos con otras fuentes, como alimentos almacenados, ganado o recolección silvestre, ya que depender solo de los cultivos, sobre todo durante el primer año o los dos primeros, deja poco margen si una cosecha rinde menos de lo esperado.

¿Cuánta tierra necesito para alimentar a una persona?

Como referencia aproximada, la autosuficiencia total requiere entre unos 750 y 1,800 metros cuadrados por persona, según tu zona climática y tu nivel de experiencia. Un área más pequeña puede aportar gran parte de tu comida, pero cubrir todas las calorías de un año requiere tierra de verdad.

¿Cuántas calorías necesita una persona al año?

Un adulto necesita normalmente entre 2,000 y 2,500 calorías al día, lo que equivale a unas 730,000 a 900,000 calorías al año. La cifra exacta varía según la edad, el tamaño y el nivel de actividad.

¿Puedo ser autosuficiente con un huerto comunitario?

Un huerto comunitario suele ser mucho más pequeño que la tierra necesaria para la autosuficiencia total, pero puede aportar gran parte de tus verduras y algunos de tus alimentos básicos, sobre todo papas, frijoles y calabazas. Considéralo una forma de depender menos de las tiendas, no de reemplazarlas por completo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente?

La mayoría de las personas necesita varios años. La primera temporada sirve sobre todo para conocer tu terreno y tu suelo, y muchos hogares tardan de tres a cinco años o más en alcanzar una parte grande y confiable de su alimentación. Consulta nuestra guía para más detalles.

¿Cuál es la parte más difícil de cultivar toda tu propia comida?

Normalmente, la escala misma y la necesidad de contar con calorías confiables durante el invierno. Cultivar verduras frescas para el verano es mucho más fácil que producir, almacenar y conservar suficientes alimentos básicos para doce meses.

¿Necesito ganado para ser autosuficiente?

No estrictamente, pero los animales ayudan. Las gallinas dan huevos y carne, y el ganado aporta grasa y estiércol. Un plan exclusivamente vegetal es posible, pero requiere especial atención a la proteína, la grasa y la vitamina B12.

¿Qué pasa si fracasa mi primera cosecha?

Es común que una primera cosecha se quede corta. Por eso conviene mantener tu suministro normal de comida mientras aprendes, cultivar más de lo que necesitas y repartir el riesgo entre varios cultivos en lugar de depender de uno solo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 2

¿Cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente en alimentos?

Respuesta corta: varios años, no una temporada. El primer año sirve sobre todo para conocer tu suelo, tu clima y tus plagas, y rara vez alcanza las metas completas de calorías, incluso con un buen plan. El segundo y el tercer año suelen traer una mejora real a medida que maduran la fertilidad, la habilidad y los sistemas. Una confiabilidad genuina durante todo el año, en la que una mala semana no ponga en riesgo todo el plan, suele tardar de tres a cinco años en construirse. Quien prometa autosuficiencia total en una sola temporada se está saltando la parte en la que realmente aprendes tu tierra.

> **PUNTOS CLAVE**
>
> - **Primer año: aprender, no dominar.** El suelo, el microclima, las plagas y tu propia habilidad son incógnitas: espera un rendimiento por debajo de las metas incluso con un plan sólido.
> - **Segundo y tercer año: progreso real.** La fertilidad del suelo aumenta, los sistemas (rotación, conservación de semillas, almacenamiento) empiezan a funcionar bien y los rendimientos suelen mejorar de forma considerable.
> - **Del tercer al quinto año: confiabilidad.** Más o menos es cuando los cultivos perennes, como los árboles frutales, empiezan a rendir de forma significativa, y el plan deja de depender de que todo salga bien a la vez.
> - **Los números acortan la curva de aprendizaje.** Conocer desde el principio tus necesidades reales de semillas y tierra evita uno de los mayores errores del primer año: planificar a partir de conjeturas en lugar de tus números reales.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Por qué el plazo se mide en años

Dos cosas determinan cuánto tarda en construirse la autosuficiencia real, y ninguna se resuelve trabajando más duro en una sola temporada: la fertilidad del suelo y la experiencia. Un suelo que ha recibido compost y un buen manejo durante tres años produce cosechas notablemente mejores que la misma tierra en su primera temporada de cultivo: no hay atajos para eso, solo tiempo y aportes constantes.

La experiencia funciona igual. La primera vez que cultivas algo en tu suelo y microclima específicos, estás aprendiendo en tiempo real: cuándo necesita agua en realidad, qué plagas aparecen y cuándo, y cómo transcurre de verdad tu temporada de cultivo en comparación con las indicaciones genéricas del paquete de semillas. Ese conocimiento se acumula cada año, por eso la segunda y la tercera temporada suelen superar a la primera aunque no cambies mucho más.

Año por año: qué esperar

Cada terreno es distinto, pero la mayoría de las personas sigue un camino parecido. Toma los porcentajes de abajo como referencias aproximadas, no como promesas.

CUÁNDO	PORCENTAJE TÍPICO DE TU COMIDA	QUÉ ESTÁS HACIENDO	QUÉ APRENDES
Año 1	Una parte modesta, sobre todo verduras de verano y algunos alimentos básicos	Preparar camas, sembrar cultivos fáciles, empezar una pila de compost	Cómo se comportan en realidad tu suelo, el clima, las babosas y las aves
Año 2	Una parte notablemente mayor	Corregir los problemas del primer año, añadir alimentos básicos y cultivos de almacenamiento, ampliar la parcela	Qué cultivos te dan buen resultado y cómo mantenerlos durante el invierno
Año 3	Una parte grande de tus verduras y algunas de tus calorías	Rotar cultivos, guardar semillas de cultivos fáciles, plantar perennes	Cómo almacenar y conservar lo suficiente para cubrir el periodo de escasez
Años 4 y 5	Una parte grande y confiable, cerca de la autosuficiencia en algunos hogares	Afinar los detalles, cosechar de las primeras perennes, formar una reserva de alimentos	Cómo enfrentar un mal año sin pánico
Año 5 en adelante	La autosuficiencia total es posible para hogares con suficiente tierra y tiempo	Mantener el suelo, las semillas y las reservas	Qué partes del sistema necesitan más atención

Algunos hogares avanzan más rápido, sobre todo los que ya tienen huerto, y muchos tardan más. Lo importante es que el progreso se acumula: cada año partes de una posición mejor que el anterior.

Qué lo acelera y qué lo retrasa

Lo que lo acelera

- Experiencia previa en jardinería, o un vecino que pueda orientarte.
- Un suelo bueno y bien drenado, o un terreno donde ya se han cultivado camas antes.
- Un suministro de agua confiable y una parcela soleada y resguardada.
- Varias personas que ayuden, para repartir el trabajo.
- Empezar con números reales y un plan, para cultivar lo correcto en las cantidades correctas.

Lo que lo retrasa

- Empezar en un suelo compactado, pedregoso, encharcado o muy pobre.
- Mucha sombra, viento fuerte o bolsas de heladas.
- Una temporada de cultivo corta o un clima difícil. Consulta temporadas de cultivo cortas.
- Poco tiempo libre, o no poder trabajar el huerto por enfermedad o viajes.
- Intentar hacerlo todo el primer año y rendirse cuando te abruma.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Cuánto tardan las plantas perennes

Los cultivos perennes son una inversión a largo plazo. Requieren paciencia al principio, pero una vez establecidos dan cosecha año tras año con poco trabajo. Los tiempos de espera típicos son:

PLANTA	TIEMPO APROXIMADO HASTA UNA COSECHA QUE VALGA LA PENA	NOTAS
Fresas	Cerca de un año	Las plantas producen bien durante unos años y luego hay que reemplazarlas con estolones.
Frambuesas y zarzamoras	De uno a dos años	Rápidas y productivas, y fáciles de propagar.
Grosellas y grosellas espinosas	De dos a tres años	Longevas y confiables.
Ruibarbo	Cerca de un año antes de una cosecha ligera	Déjalo ganar fuerza primero.
Espárragos	De dos a tres años	Vale la pena esperar: una cama puede durar 20 años o más.
Manzanos y perales	A menudo de tres a cinco años o más	Los portainjertos enanizantes dan fruto antes que los árboles de tamaño completo.
Árboles de frutos secos	Muchos años	Un regalo a largo plazo, no una fuente rápida de comida.

LA BASE

Construir el suelo lleva temporadas

El suelo cambia despacio. El compost, el mantillo, los abonos verdes y el laboreo cuidadoso ayudan, pero la mejora se acumula a lo largo de varias temporadas, no de un día para otro. Las etapas típicas son:

- **Primera temporada.** Elimina las malezas perennes, afloja el terreno compactado y añade todo el compost o estiércol que consigas. Espera resultados irregulares.
- **Segunda temporada.** La materia orgánica empieza a acumularse, la estructura del suelo mejora y las camas se vuelven más fáciles de trabajar.
- **A partir de la tercera temporada.** Las lombrices y la vida del suelo ya están establecidas, las camas retienen mejor el agua y los rendimientos suben de forma notable.

Alimentar tu suelo con tus propios recursos es una parte importante de la resiliencia. Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante y cómo hacer compost sin comprar nada.

Habilidades por desarrollar, en orden

No tienes que aprenderlo todo a la vez. Un orden sensato es:

1. **Cultivar bien lo fácil.** Papas, frijoles, calabazas, cebollas y verduras de hoja. Consulta qué verduras cultivar.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

2. **Hacer compost y manejar el suelo. Es la base de todo lo demás.**
3. **Riego y control de plagas.** Aprender a detectar los problemas a tiempo y a responder con sensatez.
4. **Almacenar y conservar.** Secado, curado, silos de tierra y almacenamiento. Consulta las verduras que se conservan más tiempo.
5. **Rotación de cultivos y planificación.** Mantiene sano el suelo y reduce las plagas, y hace predecibles los rendimientos.
6. **Guardar semillas.** Empieza con cultivos fáciles. Consulta cómo guardar semillas.
7. **Ampliar y añadir ganado o frutales. Cuando los cimientos ya estén sólidos.**

APRENDE MÁS RÁPIDO

Lleva registros desde el primer día

La forma más fácil de acortar la curva de aprendizaje es anotar las cosas. Basta con un cuaderno sencillo o una hoja de cálculo. Anota:

- Cuándo sembraste, trasplantaste y cosechaste cada cultivo.
- Cuánto rindió realmente cada cultivo, de preferencia pesado.
- Qué variedades dieron buen resultado y cuáles fracasaron.
- Fenómenos del clima, brotes de plagas y qué hiciste al respecto.
- Pérdidas en el almacenamiento, y por qué.

Deja las tiendas poco a poco

El enfoque más seguro es tratar tu huerto como una parte creciente de tu comida, no como un salto de todo o nada. Mantén tu suministro normal de comida mientras aprendes y reduce tu dependencia de él solo a medida que el huerto demuestre su valor.

- Forma una reserva de alimentos secos y enlatados como red de seguridad mientras aprendes.
- Fija metas modestas cada año, como cubrir todas tus papas y cebollas, y luego añadir frijoles y calabazas.
- Mide lo que realmente cosechaste antes de subir la meta.
- Nunca apuestes todo tu suministro de comida a un solo cultivo sin probar.

Para ver el panorama completo, consulta ¿puedo cultivar suficiente comida para sobrevivir? y ¿cuánta tierra necesito?.

Si necesitas comida pronto

Si empiezas con prisa, algunos cultivos dan comida mucho antes que otros. Estos son tiempos aproximados desde la siembra hasta la primera cosecha, en una estación adecuada:

CULTIVO	TIEMPO APROXIMADO HASTA LA PRIMERA COSECHA	NOTAS
Rábano	Unas 3 a 5 semanas	Rápido y fácil, pero con poca energía alimentaria.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Hojas para ensalada y espinaca	Unas 4 a 8 semanas	Cosecha de corte repetido para cosechar varias veces.
Chícharos y frijoles de mata	Unas 8 a 12 semanas	Secos, se convierten en un alimento básico almacenable.
Papas tempranas	Unas 10 a 14 semanas	El alimento básico más rápido en calorías.
Papas de cosecha principal y calabazas	Unas 16 a 20 semanas o más	Mayores rendimientos, y se almacenan bien.

Los cultivos rápidos cubren el hueco mientras crecen los alimentos básicos más lentos, pero no hay forma de comprimir una temporada de cultivo completa. Un plan de emergencia realista empieza lo antes posible y espera que la primera cosecha de verdad esté a meses de distancia. Consulta temporadas de cultivo cortas si tus veranos son breves.

Preguntas frecuentes

¿Cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente en alimentos?

De manera realista, varios años y no una sola temporada: el primer año sirve sobre todo para conocer tu suelo y tu clima y rara vez alcanza las metas completas de calorías; el segundo y el tercer año suelen traer una mejora considerable de los rendimientos a medida que maduran la fertilidad del suelo, la habilidad y sistemas como los cultivos perennes y la conservación de semillas; y una confiabilidad genuina durante todo el año suele tardar de tres a cinco años en establecerse.

¿Por qué la primera temporada de cultivo no suele salir como se planeó?

Porque el primer año es cuando la fertilidad del suelo, la presión de plagas y enfermedades, las necesidades de riego y la propia experiencia de quien cultiva son incógnitas a la vez: incluso una primera temporada bien planificada tiende a quedar por debajo de sus metas simplemente porque se está aprendiendo mucho por primera vez en condiciones reales y no en el papel.

¿Qué tarda más en establecerse?

Tanto los cultivos perennes como la fertilidad del suelo tardan varios años en alcanzar todo su potencial: los árboles frutales y los arbustos suelen tardar de tres a cinco años en dar rendimientos significativos, y un suelo construido durante años con compost y buen manejo produce cosechas notablemente mejores que un suelo en su primera temporada de cultivo.

¿Puedo ser autosuficiente en un año?

Es muy poco probable. Incluso una persona con experiencia en jardinería suele necesitar algunas temporadas para construir el suelo, conocer un terreno nuevo y crear un almacenamiento confiable. Quien empieza de cero debe esperar que el primer año le dé solo una parte modesta de su comida.

¿Cuánto tiempo pasa hasta que pueda cultivar todas mis propias verduras?

Muchos hogares pueden cubrir la mayor parte de sus verduras en dos o tres años, sobre todo si ya tienen huerto. Cultivar todas tus calorías, incluidos los alimentos básicos y la comida de invierno, lleva más tiempo.

¿Cuánto tardan los árboles frutales en producir?

Normalmente de tres a cinco años en el caso de manzanos y perales, a veces más, según el portainjerto y la variedad. Los frutos pequeños, como las frambuesas y las grosellas, son más rápidos y suelen producir en uno a tres años.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Qué pasa si tengo un suelo pobre?

Te frenará, pero no es motivo para rendirte. Añade compost y mantillo, cultiva abonos verdes y considera las camas elevadas para construir primero un buen suelo en un área más pequeña.

¿Cuáles son los cultivos de comida más rápidos de cultivar?

Los rábanos, las hojas para ensalada y la espinaca están listos en semanas, seguidos por los chícharos, los frijoles de mata y las papas tempranas en unos dos o tres meses. Solo las papas y los frijoles aportan calorías significativas.

¿Debo seguir comprando comida mientras aprendo?

Sí. Mantén tu suministro normal de comida y forma una reserva de alimentos básicos mientras se desarrolla el huerto. Reduce tu dependencia de la comida comprada solo cuando tus cosechas sean confiables.

¿Cómo sé cuándo soy autosuficiente?

Cuando hayas pasado al menos un mal año sin quedarte corto, y tu cosecha, tus reservas y tus semillas cubran los doce meses completos. Llevar registros te ayuda a verlo con claridad.

¿Tener más tierra lo hace más rápido?

No directamente. Más tierra requiere más trabajo, y una parcela grande que no puedes manejar te hará ir más lento. Por lo general es mejor empezar con una parcela que puedas atender bien y ampliarla año con año.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 3

¿Cuánta tierra necesito para cultivar mi propia comida?

PUNTOS CLAVE

- **La zona climática lo cambia todo.** Una zona mediterránea o subtropical puede rendir de dos a tres veces más comida por metro cuadrado que una boreal o alpina: el mismo plan de cultivos necesita cantidades de tierra muy distintas según dónde estés.
- **Los alimentos básicos necesitan más espacio que las verduras.** Los cereales y las papas aportan la mayor parte de las calorías diarias, pero ocupan mucha más tierra por caloría que la mayoría de las verduras: una dieta basada en alimentos básicos ricos en calorías necesita notablemente más espacio que una basada solo en verduras (que, a su vez, tampoco te alimentaría del todo).
- **El ganado multiplica la tierra necesaria.** A un animal también hay que alimentarlo con tierra, así que un plan que incluya carne, huevos o lácteos necesita bastante más espacio por caloría que un plan solo de cultivos.
- **Los números reales superan a las reglas generales.** Toda regla general sobre "cuánta tierra" es un promedio de supuestos que quizá no coincidan con tu hogar: el único número confiable es el calculado a partir del tamaño real de tu grupo, tu zona y tu selección de cultivos.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Por qué "depende" es la respuesta honesta

La mayoría de las respuestas en línea a "cuánta tierra necesitas" dan una sola cifra como si valiera en todas partes. No es así. Tres cosas mueven enormemente la cifra real:

- **Tu zona climática.** El mismo cultivo sembrado en una zona mediterránea, con una temporada de cultivo larga y cálida, rendirá más que en una zona fría o boreal con una temporada corta, a veces dos o tres veces más. Una estimación de tierra que no especifica una zona es, en realidad, una simple conjetura.
- **Lo que cultivas.** Los alimentos básicos ricos en calorías, como las papas, el trigo y el maíz, son los que de verdad mantienen alimentado a un hogar durante un año, pero necesitan tierra de verdad: mucha más por caloría que las verduras rápidas y de poco espacio, como la lechuga o el rábano, que llenan un plato pero no una despensa.
- **Qué tan intensivamente cultivas.** El cultivo tradicional en hileras muy separadas usa más tierra que las camas intensivas con plantas muy juntas y mucho compost: ambos enfoques son legítimos, pero llevan a cifras de superficie muy distintas para la misma cosecha.

A MAYOR ESCALA

Tierra según el tamaño del hogar

Usando un rango de 750 a 1,800 metros cuadrados por persona para una dieta completa en calorías basada en alimentos básicos, los totales de un hogar se ven así:

PERSONAS	SUPERFICIE (METROS CUADRADOS)	APROX. EN ACRES
1	750 a 1,800	0.2 a 0.45
2	1,500 a 3,600	0.4 a 0.9
4	3,000 a 7,200	0.75 a 1.8
6	4,500 a 10,800	1.1 a 2.7

Por qué el rango es tan amplio

- **Clima.** Las zonas cálidas con temporadas largas y buenas lluvias producen más por metro cuadrado que las zonas frías, secas o de gran altitud. Consulta temporadas de cultivo cortas y climas propensos a la sequía.
- **Elección de cultivos.** Las papas, los camotes y las calabazas dan muchas calorías por metro cuadrado; los cereales y los frijoles secos dan menos. Consulta los cultivos con más calorías por metro cuadrado.
- **Suelo.** Un suelo fértil y bien alimentado puede duplicar los rendimientos en comparación con un terreno pobre. Consulta cómo construir un suelo sano.
- **Habilidad.** Los rendimientos del primer año suelen estar muy por debajo de lo que obtiene un cultivador con experiencia en el mismo terreno.

Caminos, rotación y barbecho

Una cifra de superficie de cultivo no es lo mismo que la tierra que necesitas tener. Reserva más para:

- **Caminos y bordes.** Las camas ocupan solo una parte de la parcela, a menudo de la mitad a tres cuartas partes.
- **Rotación y barbecho.** Los cultivos se van cambiando de lugar y parte del terreno puede descansar, así que con los años se usa más tierra que en cualquier temporada.
- **Compost y cultivos para fertilidad.** Parte del terreno puede destinarse a abonos verdes o a materiales para compost. Consulta cómo hacer compost.
- **Construcciones, agua y almacenamiento.** Los cobertizos, los tanques y un espacio de almacenamiento también ocupan lugar.
- **Animales.** El ganado añade mucho. Consulta tierra para una granja familiar con animales.

Cultivar parte de tu comida

Casi nadie empieza cultivando todas las calorías. En términos generales, la tierra necesaria crece con la proporción que cultivas, aunque las verduras y las frutas te dan más nutrición y variedad por cada metro cuadrado que los alimentos básicos:

META	QUÉ SIGNIFICA	TIERRA POR PERSONA (APROX.)

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Verduras frescas y hierbas	La mayoría de tus verduras en temporada, pocas calorías	Decenas de metros cuadrados, hasta cerca de 100
Verduras más papas	Verduras todo el año y una gran parte de tus papas	Unos cientos de metros cuadrados
La mayoría de las calorías	Alimentos básicos, frijoles y verduras que cubren la mayor parte del año	La parte baja del rango completo o más
Todo	Autosuficiencia total en calorías	750 a 1,800 metros cuadrados

Son referencias aproximadas, y las filas intermedias varían mucho según el clima y la elección de cultivos.

Por dónde empezar

1. Empieza con el área que puedas atender bien y amplíala cada año a medida que mejoren tu habilidad y tu suelo. Consulta cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente.
2. Cultiva primero los alimentos básicos y luego añade verduras, frutas y animales según te lo permita el espacio. Consulta qué verduras cultivar.

Errores comunes

1. **Usar una sola cifra para todos los climas.** El mismo hogar necesita tierras muy distintas en zonas distintas.
2. **Contar solo el área de las camas.** Los caminos, la rotación y el almacenamiento también ocupan tierra.
3. **Suponer que las afirmaciones sobre parcelas pequeñas valen para las calorías.** Las cifras muy pequeñas suelen referirse a verduras o a una parte de la dieta.
4. **Planificar para un año perfecto.** Deja un margen para el fracaso de cultivos.
5. **Asumir demasiado de golpe.** Una parcela pequeña bien trabajada vale más que una grande mal trabajada.

Preguntas frecuentes

¿Por qué los requisitos de tierra varían tanto entre fuentes?

Porque las cifras dependen de tres cosas que varían enormemente: cuántas calorías provienen de alimentos básicos que consumen mucha tierra, como los cereales y las papas, frente a verduras que ocupan poco espacio; qué tan favorable es tu zona climática para cultivar (una zona mediterránea rinde mucho más por metro cuadrado que una boreal); y qué tan intensivamente se maneja el terreno, desde el cultivo en hileras muy separadas hasta camas biointensivas muy compactas.

¿Tener ganado cambia la cantidad de tierra que necesito?

Sí, y de manera sustancial: el ganado suele necesitar mucha más tierra por caloría producida que los cultivos, porque el propio animal se alimenta de tierra en la que de otro modo podrías cultivar comida directamente; por eso un plan de autosuficiencia basado en carne y lácteos necesita bastante más espacio que uno basado solo en cultivos.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cuánta tierra necesito para una familia de 4?

Con el mismo rango de antes, aproximadamente entre 3,000 y 7,200 metros cuadrados (0.75 a 1.8 acres) para cultivar todas las calorías de una dieta basada en alimentos básicos. Cultivar solo parte de tu comida requiere mucho menos.

¿Puedo cultivar suficiente comida en una parcela pequeña?

Puedes cultivar una gran parte de tus verduras en una parcela pequeña, pero todas tus calorías requieren mucha más tierra, porque los alimentos básicos como los cereales, las papas y los frijoles necesitan espacio.

¿El terreno tiene que ser plano y soleado?

El sol es lo que más importa. La mayoría de los cultivos de alimentos necesitan al menos seis horas de sol directo al día, y una pendiente suave es más fácil de trabajar y drenar que un terreno empinado o una hondonada donde se acumula la helada.

¿Cuánta tierra adicional debo reservar para los caminos?

Una regla común es esperar que las camas cubran de la mitad a tres cuartas partes de la parcela, así que planifica el área total en consecuencia.

¿Por dónde empiezo si no tengo experiencia?

Empieza con un área pequeña, cultiva papas, frijoles y algunas verduras que te gusten, y amplía a medida que aprendes. Consulta la guía para llegar a ser autosuficiente.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 4

¿Qué verduras debo cultivar si las tiendas dejan de abastecer?

Respuesta corta: empieza con los alimentos básicos ricos en calorías, no con la ensalada. Las papas, los cereales y los frijoles secos deben ir primero porque aportan la mayor parte de la energía diaria de un hogar. Los cultivos de almacenamiento, como las cebollas, las calabazas y el repollo, vienen después, ya que se conservan durante meses sin refrigeración. Las verduras frescas de crecimiento rápido (lechuga, espinaca, rábano) completan el cuadro con nutrición y variedad, pero no deben ser el punto de partida del plan. El error más común es cultivar un huerto lleno de ensaladas rápidas y quedarse desesperadamente corto de calorías reales.

> **PUNTOS CLAVE**
>
> - **Primero, los alimentos básicos ricos en calorías.** Papas, trigo, maíz, frijoles secos y chícharos: estos cultivos aportan la mayor parte de las necesidades diarias de energía y deben ocupar la mayor parte del espacio de cultivo.
> - **Segundo, los cultivos de almacenamiento.** Cebollas, calabazas de invierno, repollo, zanahorias y otros cultivos que se conservan durante meses sin refrigerador: cubren el hueco entre cosechas durante el invierno.
> - **Tercero, las verduras frescas.** Lechuga, espinaca, rábano y otros cultivos rápidos y de alta rotación: valiosos por sus vitaminas y su variedad, pero no son donde debe apoyarse el plan de calorías.
> - **La zona cambia la lista.** Un cultivo que prospera en una zona mediterránea puede tener dificultades en una boreal: la lista correcta siempre parte de lo que de verdad se da bien donde tú estás.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

El orden importa más que la lista

La mayoría de los consejos en línea sobre "qué cultivar" son en realidad una lista de verduras fáciles y populares: tomates, lechuga, calabacitas, pimientos. Todos cultivos realmente útiles, pero ninguno de ellos alimentará a un hogar durante un invierno por sí solo, porque ninguno aporta muchas calorías. Una planta de tomate te da sabor y vitamina C, no la energía con la que realmente funciona un cuerpo.

Los cultivos que de verdad importan para la seguridad alimentaria real son los poco glamorosos: papas, cereales, frijoles secos. Son los que cubren las necesidades de calorías de un hogar, y necesitan espacio de cultivo real para contar: no unas cuantas plantas en un rincón, sino una parte genuina de la parcela. Después, los cultivos de almacenamiento importan porque prolongan la cosecha durante los meses en que no crece nada fresco. Las verduras frescas van al final en prioridad, no porque no sean importantes, sino porque son la parte más fácil de acertar y la que menos probablemente deje a un hogar corto de comida.

Los cultivos concretos que te convienen dependen por completo de tu zona climática: la sección completa de guías de cultivos de este sitio cubre el cultivo, el rendimiento y el almacenamiento de más de 100 cultivos en las 8 zonas.

PRIORIDAD UNO

Alimentos básicos ricos en calorías: la base

Un alimento básico es un cultivo que da mucha energía alimentaria por área cultivada y se conserva lo bastante bien como para comerlo todo el año. Estos son los cultivos que deciden si una parcela puede alimentar de verdad a las personas:

CULTIVO	POR QUÉ SE GANA SU ESPACIO	GUÍA
Papas	Alto rendimiento en poca superficie, fáciles de cultivar en casi todos los climas y buenas para guardar en un almacén fresco y oscuro.	Papa
Camotes	El equivalente de la papa en climas cálidos. Rendimientos altos donde los veranos son lo bastante largos y calurosos.	Camote
Frijoles y chícharos secos	Calorías más proteína, y la cosecha se seca y se conserva años en un frasco. También alimentan el suelo.	Chícharos secos, Frijol común, Frijol trepador
Cereales	El trigo, el maíz, la avena y la cebada dan las calorías más almacenables, pero necesitan más espacio y más procesamiento.	Trigo, Maíz
Calabazas de invierno	Frutos grandes y ricos en calorías que se curan y se conservan durante meses en una habitación fresca.	Calabaza
Raíces resistentes	Las chirivías, los colinabos y las alcachofas de Jerusalén rinden mucho, toleran el frío y pueden esperar en la tierra hasta que se necesiten.	Chirivía, Colinabo, Alcachofa de Jerusalén

Cuál de estos te conviene depende de tu clima y de cuánto trabajo quieras asumir. Las papas y los frijoles son los lugares más fáciles para empezar; los cereales son gratificantes, pero conviene añadirlos cuando el resto del plan ya funcione. Para conocer las cifras detrás de estas elecciones, consulta nuestra guía sobre los cultivos con más calorías por metro cuadrado y las clasificaciones de calorías de todos los cultivos de tu zona.

Cultivos de almacenamiento: comida para los meses de escasez

Los cultivos de almacenamiento no siempre son los que dan más calorías, pero llevan tu cosecha a través del hueco entre una temporada y la siguiente. Sin ellos, incluso un buen verano te deja corto a finales del invierno y principios de la primavera, el periodo de escasez.

- **Cebollas y ajo.** Cúralos al sol, cuélgalos en un lugar fresco y ventilado, y pueden durar muchos meses. Además dan sabor a casi todo lo demás que cultivas.
- **Repollo de invierno.** Las cabezas resistentes pueden quedarse en el huerto durante los meses fríos o guardarse en un almacén fresco.
- **Zanahorias, remolachas y chirivías.** Guárdalas en cajas con arena húmeda, o déjalas en la tierra bajo una capa de mantillo en climas más suaves.
- **Calabazas de invierno.** Cúralas después de cosecharlas y guárdalas en un lugar fresco y libre de heladas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Frijoles secos, cereales y semillas.** Bien secos, se conservan un año o más sin nada de electricidad.

Cómo almacenas importa tanto como lo que cultivas. Consulta nuestras guías sobre las verduras que se conservan más tiempo, cómo almacenar alimentos sin refrigerador y alternativas a la bodega de raíces.

Verduras frescas: poco espacio, gran beneficio

Los cultivos frescos van en tercer lugar en el plan, pero no deben omitirse. Aportan vitaminas, minerales y fibra que les faltan a los alimentos básicos, y hacen llevadera durante meses una dieta de papas y frijoles. Muchos necesitan muy poca tierra.

- **Verduras de hoja rápidas y de siembra repetida.** La lechuga, la espinaca y el rábano se pueden sembrar cada pocas semanas y llenan los huecos entre cultivos mayores.
- **Cultivos de corte repetido.** La col rizada, la acelga y la espinaca perpetua siguen produciendo durante meses a partir de una sola siembra, y la col rizada aguanta el invierno en muchos climas.
- **Verduras perennes.** Los espárragos, el ruibarbo, la col marina y las cebollas egipcias vuelven cada año con casi ningún esfuerzo una vez plantados. Consulta nuestras verduras perennes.
- **Tomates, pimientos y pepinos.** Maravillosos donde el verano es lo bastante largo, pero un extra, no una base.

Una regla útil: dedica a las verduras frescas una parte modesta de la parcela y elige las que realmente vayas a comer.

Cómo repartir tu parcela

No hay un único reparto correcto, porque depende de tu clima, de tu hogar y de cuánto dependas del huerto. Como punto de partida aproximado para una parcela pensada para dar una seguridad alimentaria real:

GRUPO	PORCENTAJE APROX. DEL ESPACIO DE CULTIVO	QUÉ APORTA
Alimentos básicos ricos en calorías	Cerca de la mitad o un poco más	Aporta la mayor parte de la energía alimentaria.
Cultivos de almacenamiento	De un cuarto a un tercio, aproximadamente	Lleva la cosecha a través del invierno y del periodo de escasez.
Verduras frescas	El resto, a menudo de una décima a una octava parte	Añade nutrición, sabor y variedad.

Tómalos como un punto de partida que ajustar, no como una regla. Un hogar con una parcela grande y una temporada corta se apoyará más en las papas y en las raíces resistentes; uno con una temporada larga y cálida puede añadir cereales y camotes. Una parcela que es un complemento de las tiendas puede dedicar sin problema más espacio a las verduras frescas.

Más allá de las calorías: proteínas y nutrición

Las calorías son la primera prioridad, pero no lo son todo. Un plan basado solo en papas pronto tendría problemas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Proteína.** Los frijoles, los chícharos y las lentejas son la principal fuente vegetal. Procura cultivar suficientes frijoles secos para que sean una parte habitual de la dieta, no un extra ocasional. Los cereales y los frijoles juntos forman una proteína más completa que cualquiera de los dos por separado.
- **Vitamina C.** Las papas, la col rizada, el repollo y los pimientos ayudan. Un invierno sin ninguna fuente de verduras frescas o de vitamina C es un riesgo real para la salud.
- **Vitamina A y minerales.** Las zanahorias, las calabazas, los camotes y las verduras de hoja verde oscuro, como la col rizada y la espinaca, son las fuentes clave.
- **Grasa.** Es el nutriente más difícil de cultivar en un huerto de clima templado. Las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las nueces ayudan un poco, y esa es una de las razones por las que muchas personas también crían gallinas.

Nuestra guía sobre si se puede sobrevivir solo con verduras analiza los vacíos en detalle, y ¿vale la pena criar gallinas? trata el tema de los huevos y la grasa.

DÓNDE CULTIVAS

Qué cambia según la zona climática

El orden (alimentos básicos, almacenamiento, frescos) se mantiene en todas partes. Los cultivos que llenan cada grupo, no. Esta es una guía aproximada de lo que suele predominar en cada zona, con un enlace a la lista completa de cultivos.

CLIMA	LO QUE SUELE PREDOMINAR	LISTA COMPLETA
Frío (boreal)	Papas, colinabo, nabo, chirivía, col rizada y otras coles resistentes. Importan los cultivos rápidos y las variedades de temporada corta.	Clima frío
Alpino	Papas, raíces resistentes y col rizada. Las heladas pueden llegar en cualquier mes, así que protege las primeras siembras.	Clima alpino
Continental	Papas, calabazas, frijoles, maíz y repollo. Los veranos calurosos favorecen los cultivos de estación cálida; los inviernos exigen un buen almacenamiento.	Clima continental
Marítimo	Papas, col rizada, puerros, habas y raíces. Suave y húmedo, lo que favorece a las coles pero dificulta que maduren los cereales y los cultivos de clima cálido.	Clima marítimo
Mediterráneo	Frijoles, calabazas, cebollas, tomates y pimientos, con cultivos de estación fresca durante el invierno. La sequía de verano es el principal límite.	Clima mediterráneo
Seco (árido)	Cultivos tolerantes a la sequía, como los frijoles tépari, el mijo, las calabazas y los camotes. El agua, no el calor, decide qué funciona.	Clima seco
Subtropical	Camotes, frijoles, calabazas, pimientos y gandul. Las temporadas largas permiten más de un cultivo al año.	Clima subtropical
Tropical	Camotes, gandul y verduras perennes como la moringa y la espinaca de Malabar. El calor y las lluvias intensas favorecen cultivos distintos a los de los huertos de clima templado.	Clima tropical

Si no estás seguro de en qué zona te encuentras, el buscador de zonas te lo dirá. Estos resúmenes son una guía general; las condiciones locales, el suelo y la altitud también importan.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Una lista de cultivos para el primer año

Si empiezas desde cero, no intentes cultivarlo todo. Un primer año sensato se concentra en una lista corta de cultivos confiables, uno o dos de cada grupo:

1. **Papas.** Tu caballo de batalla en calorías, fáciles y tolerantes. Cultiva tanto tempranas como de cosecha principal si tienes espacio.
2. **Frijoles o chícharos secos.** Elige una variedad adecuada para tu clima y deja que las vainas se sequen en la planta.
3. **Calabazas de invierno.** Una o dos plantas dan una cantidad sorprendente de comida almacenable.
4. **Cebollas.** Fáciles de cultivar, fáciles de almacenar y presentes en casi todas las comidas.
5. **Zanahorias o chirivías.** Para tener una raíz almacenable que se mantiene fresca en la tierra o en arena.
6. **Col rizada o repollo de invierno.** Verduras frescas durante los meses fríos.
7. **Lechuga, espinaca o rábano.** Cultivos rápidos y alegres que premian pronto a quien empieza.
8. **Un cultivo que te encante comer.** Una planta de tomate o una hilera de chícharos mantiene entretenido todo el proyecto.

Elige variedades de polinización abierta si piensas guardar semillas (consulta polinización abierta vs. híbridas F1), y lee cuántas semillas necesitarás antes de hacer tu pedido.

APRENDE DE LOS DEMÁS

Errores comunes que debes evitar

1. **Cultivar un huerto de ensaladas.** Mucha lechuga y muchos tomates, y no suficientes papas, frijoles y calabazas para alimentar a nadie durante el invierno.
2. **Depender de un solo alimento básico.** Si el tizón de la papa o un mal verano arrasa un cultivo, conviene tener otros en los que apoyarse. Cultiva dos o tres alimentos básicos.
3. **Plantar demasiado de un cultivo difícil.** Empieza con unas pocas plantas de un cultivo nuevo y amplía cuando sepas que te funciona.
4. **Olvidar el almacenamiento y el procesamiento.** Una cosecha que no puedes almacenar, secar o procesar es una cosecha que perderás. Planéalo junto con el cultivo.
5. **Empezar con cereales.** El trigo y otros cereales necesitan espacio, además de trilla y molienda. Valen la pena, pero no son el mejor cultivo para empezar.
6. **Ignorar la proteína.** Omitir los frijoles deja un vacío que las papas no pueden llenar.
7. **Cultivar comida que no vas a comer.** La mejor lista de cultivos es la que de verdad vas a cocinar, así que cultiva lo que se ajuste a los gustos de tu familia.

Guías relacionadas

- ¿Puedo cultivar suficiente comida para sobrevivir?
- ¿Cuánta papa, trigo y arroz por persona?
- Cultivar alimentos en una temporada corta

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- Cultivar alimentos en un clima propenso a la sequía
- ¿Cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente?

Preguntas frecuentes

¿Qué verduras debo cultivar si las tiendas dejan de abastecer?

Empieza con los alimentos básicos ricos en calorías (papas, cereales y frijoles secos), ya que aportan la mayor parte de la energía diaria de un hogar; luego añade cultivos de almacenamiento como cebollas, calabazas y repollo, que se conservan durante meses sin refrigeración, y solo después completa el cuadro con verduras frescas de crecimiento rápido para aportar nutrición y variedad. Cultivar solo ensaladas rápidas y omitir los alimentos básicos es el error más común que cometen las personas.

¿Vale la pena cultivar verduras de hoja como la lechuga y la espinaca?

Sí, pero no como fuente principal de calorías: son valiosas por sus vitaminas, minerales y variedad, y crecen lo bastante rápido para llenar huecos entre otras cosechas, pero una dieta basada principalmente en verduras de hoja dejará a un hogar muy corto de calorías sin importar cuánto se cultive.

¿Deben depender los cultivos de mi zona climática?

Sí, de manera significativa: el mismo cultivo puede ser un alimento básico confiable en una zona y apenas viable en otra, así que la lista correcta de cultivos parte de lo que de verdad se da bien donde tú estás, no de una lista genérica copiada de un lugar con otro clima.

¿Cuáles son los cultivos más fáciles para un principiante que busca seguridad alimentaria?

Las papas, los frijoles secos o trepadores, las calabazas de invierno, las cebollas y la col rizada están entre los más tolerantes. Necesitan poco equipo, la mayoría se almacena bien y entre todos cubren las calorías, la proteína y las verduras verdes de invierno.

¿Necesito cultivar cereales?

No en tu primer año. Los cereales, como el trigo o el maíz, dan calorías muy almacenables, pero necesitan mucho espacio, además de trilla y molienda. Las papas, los frijoles y las calabazas dan más comida por metro cuadrado con menos trabajo, por lo que la mayoría de las personas añade cereales más adelante.

¿Cuántos cultivos distintos debo cultivar?

Menos de lo que piensas al principio. Una docena de cultivos bien elegidos, que cubran uno o dos alimentos básicos, algunas verduras de almacenamiento, frijoles y unas cuantas verduras frescas, es más que suficiente para empezar. Añade cultivos nuevos uno o dos a la vez a medida que ganes experiencia.

¿Qué verduras se conservan más tiempo sin refrigerador?

Los frijoles secos y los cereales son los que más duran, a menudo un año o más. Las calabazas de invierno, las cebollas, el ajo, las papas, las zanahorias y el repollo de invierno pueden durar varios meses en un lugar fresco, seco y libre de heladas. Consulta nuestra guía sobre las verduras que se conservan más tiempo para más detalles.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Puedo cultivar suficiente proteína en el huerto?

En gran medida, sí, mediante frijoles secos, chícharos y lentejas, sobre todo si se comen con cereales o papas. Los huevos de las gallinas cubren buena parte del resto. Requiere un espacio de cultivo dedicado a los frijoles, no solo unas pocas plantas.

¿Qué debo cultivar si solo tengo un huerto pequeño?

Concéntrate en los cultivos que dan más comida en menos espacio, sobre todo papas, calabazas guiadas hacia arriba y frijoles en soportes, y añade verduras frescas compactas. Una parcela pequeña no puede alimentar por sí sola a un hogar, pero aun así puede marcar una diferencia real.

¿Debo cultivar lo que me gusta comer o lo más eficiente?

Una mezcla. La eficiencia decide la base, pero una parcela llena de comida que nadie quiere comer no durará. Elige alimentos básicos que tu hogar disfrute cocinar y usa el espacio sobrante para tus favoritos.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 2

Clima y suelo

Cómo trabajar con una temporada corta, tiempo seco y una tierra que alimente tus cultivos.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 5

¿Qué puedo cultivar en una temporada de cultivo corta?

Respuesta corta: ajusta el cultivo y la variedad a los días que realmente tienes, no a los días que supone un paquete de semillas genérico. Las variedades de maduración rápida de cultivos conocidos, los alimentos básicos naturalmente resistentes, como la papa y la cebada, y las verduras de hoja cultivadas para cosechas repetidas de corte continuo se adaptan muy bien a una temporada comprimida. Además, una temporada de cultivo corta no es exclusiva de las zonas más frías: una primavera tardía, una helada temprana, la altitud o simplemente un mal año pueden comprimir la ventana casi en cualquier lugar.

PUNTOS CLAVE

- **Elige primero variedades rápidas.** En casi cualquier cultivo, algunas variedades maduran notablemente más rápido que otras: una papa temprana en lugar de una de cosecha principal, un rábano rápido en lugar de uno lento.
- **Empieza las plántulas bajo techo.** Iniciar las plantas bajo cubierta antes de la última helada amplía de hecho la temporada utilizable en semanas.
- **Siembras escalonadas y corte repetido.** Las verduras de hoja rápidas cultivadas para pequeñas cosechas repetidas, sembradas poco y a menudo, se adaptan mejor a una ventana corta que un solo cultivo grande y lento.
- **No es solo un problema boreal.** La altitud, una primavera tardía o un año inusualmente malo pueden comprimir una temporada en casi cualquier zona: estas estrategias se aplican más ampliamente que solo a los climas más fríos.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Planifica con días, no con suposiciones

Toda variedad de cultivo tiene una cifra de "días hasta la madurez", aunque no siempre se anuncie de forma destacada, y dentro de un mismo cultivo esa cifra puede variar enormemente. Una papa de cosecha principal puede necesitar bastante más de 100 días; una variedad temprana puede estar lista en 70. Una lechuga de maduración lenta puede tardar el doble que una de corte rápido y repetido. Lo más eficaz que puede hacer quien cultiva en una temporada corta es buscar y elegir activamente el extremo rápido de ese rango, en lugar de conformarse con la variedad que se vende con más frecuencia.

Empezar las semillas bajo techo o bajo cubierta y trasplantarlas cuando ya pasó el riesgo de heladas añade de hecho esas semanas de interior al comienzo de la temporada de cultivo: una forma realmente confiable de encajar un cultivo de maduración más larga en una ventana al aire libre más corta de la que necesitaría. Las siembras escalonadas (siembras pequeñas

y repetidas en lugar de una sola grande) y la cosecha de corte repetido de las verduras de hoja también se adaptan a una temporada comprimida, ya que dan cosecha en semanas en lugar de exigir que el cultivo llegue a su madurez plena y lenta antes de poder recoger algo.

Esto no solo es relevante en las zonas más frías. Quien cultiva en una zona por lo demás más suave puede enfrentarse a una temporada corta por una primavera fría y tardía, una helada temprana de otoño, por cultivar a cierta altitud dentro de una zona más amplia, o simplemente por un mal año: las mismas estrategias de variedades rápidas y siembras escalonadas se aplican sin importar por qué la temporada sea corta. Para ver los cultivos concretos que se adaptan a un clima de temporada realmente corta como regla y no como excepción, consulta la guía de cultivos de la zona fría/boreal.

Calcula tu temporada real

Antes de elegir cultivos, averigua cuánto dura realmente tu temporada de cultivo. Importan dos fechas:

- **Tu promedio de última helada de primavera.** Después de esta fecha, los cultivos delicados pueden salir al exterior con un riesgo mucho menor.
- **Tu promedio de primera helada de otoño.** Después de esta fecha, los cultivos delicados morirán o se detendrán.

El intervalo entre ambas es tu temporada libre de heladas. Cuenta los días. Los registros meteorológicos locales, un vecino jardinero o una asociación de huertos comunitarios suelen poder decirte las fechas típicas de tu zona, y llevar tus propias notas pronto las hace más precisas que cualquier tabla.

Dos advertencias. Primero, son promedios, así que un año cualquiera puede adelantarse o retrasarse semanas, por eso conviene dejar un margen. Segundo, la temporada libre de heladas no es toda la historia. Los cultivos resistentes, como los chícharos, la col rizada, la espinaca y las cebollas, pueden sembrarse antes de la última helada y cosecharse después de la primera, de modo que su temporada utilizable es más larga.

Nuestro buscador de zonas te muestra en qué zona climática estás y qué cultivos se adaptan a ella.

Días hasta la madurez: conoce los números

Todo paquete de semillas o entrada de catálogo indica los días hasta la madurez, es decir, cuánto tarda el cultivo en llegar a la cosecha. Las cifras de abajo son aproximadas, contadas desde la siembra o el trasplante, y varían mucho según la variedad, el clima y el suelo. Úsalas para ver qué cabe en la temporada que contaste antes.

CULTIVO	DÍAS APROXIMADOS	NOTAS
Rábano	25 a 35	Uno de los cultivos más rápidos que existen.
Hojas para ensalada y col rizada tierna	30 a 45	Cosecha de corte repetido para cosechar varias veces.
Espinaca	40 a 55	Prefiere el clima fresco y se espiga con el calor.
Nabo	45 a 60	Rápido para ser una raíz.
Frijoles de mata	50 a 65	Seca las vainas para obtener frijoles almacenables si el clima lo permite.
Remolacha	55 a 70	Tolera bien las condiciones frescas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Chícharos	60 a 80	Siembra temprano; les gusta el clima fresco.
Papas tempranas	70 a 90	El cultivo básico más rápido.
Zanahorias	70 a 100	Elige variedades cortas y rápidas, como las de tipo Nantes o Chantenay.
Papas de cosecha principal	100 a 130	Mayor rendimiento, pero necesitan una temporada más larga.
Colinabo	90 a 120	Muy resistente y se almacena bien.
Calabazas de invierno	90 a 120	Necesita calor; elige variedades tempranas y empieza bajo cubierta.

Si tu temporada libre de heladas es más corta de lo que necesita un cultivo, elige una variedad más rápida, empieza el cultivo bajo cubierta para que tenga ventaja, o cultiva otra cosa. Una variedad rápida suele ser la solución más fácil.

ELIGE BIEN

Los mejores cultivos para una temporada corta

Los huertos de temporada corta más confiables se apoyan en cultivos que son rápidos, resistentes o ambas cosas:

- **Alimentos básicos que toleran el clima fresco.** Las papas (elige variedades tempranas y semitempranas), el colinabo, la cebada y las habas toleran veranos cortos y frescos.
- **Raíces rápidas.** El rábano, el nabo, la remolacha y las zanahorias pueden estar listos en dos o tres meses.
- **Verduras de hoja resistentes.** La col rizada, la espinaca, la claytonia y la canónigos siguen creciendo con tiempo fresco y a menudo durante las heladas.
- **Chícharos.** Los chícharos prefieren condiciones frescas y pueden sembrarse temprano.
- **Cebollas y puerros.** Las cebollas de bulbillos y los puerros son muy resistentes, aunque necesitan empezar temprano.

Ten cuidado con: los tomates, los pimientos, el elote, las berenjenas, los melones y las calabazas de invierno. Necesitan calor y una temporada larga, así que cultívalos solo si los empiezas temprano, los proteges y eliges variedades tempranas o de temporada corta.

Para ver una lista completa de cultivos adecuada para una temporada corta y fresca, consulta la guía de clima frío y la guía de clima alpino.

Extender la temporada: ganar semanas

Unas pocas herramientas sencillas pueden añadir semanas en ambos extremos de la temporada. Ninguna requiere equipo costoso.

- **Empieza las plántulas bajo techo.** Un alféizar soleado, un invernadero fresco o una cajonera fría permiten que cultivos delicados como los tomates, las calabazas y las coles arranquen seis u ocho semanas antes de poder sobrevivir afuera. Endurécelas antes de trasplantarlas.
- **Campanas y manta térmica.** Cubre las plantas jóvenes con campanas, frascos o manta térmica de jardinería para protegerlas de las heladas y calentar el suelo. También ayudan en otoño.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Cajoneras frías.** Una caja sencilla con tapa transparente protege las plántulas y prolonga la cosecha de las ensaladas hasta el invierno.
- **Invernaderos de túnel e invernaderos.** La opción más eficaz para los cultivos de estación cálida, y permiten cultivar verduras de hoja durante gran parte del invierno.
- **Camas elevadas y mantillo oscuro.** El suelo de las camas elevadas se calienta más rápido en primavera. El plástico negro o el mantillo oscuro calientan aún más el suelo antes de plantar.
- **Abrigo.** Los cortavientos, como los setos o las cercas, suavizan los vientos fríos, y un muro orientado al sur (al norte en el hemisferio sur) acumula calor y crea un rincón más cálido.
- **Reservas de calor.** Los barriles de agua o los recipientes oscuros colocados cerca de las plantas absorben calor durante el día y lo liberan por la noche.

Una cantidad modesta de protección puede marcar la diferencia entre que un cultivo madure o se pierda con la primera helada.

APROVECHA CADA SEMANA

Estirar ambos extremos de la temporada

A principios de año. Los cultivos resistentes pueden sembrarse antes de la última helada. Siembra chícharos, habas, espinaca y rábano en cuanto se pueda trabajar la tierra, planta bulbillos de cebolla y deja brotar las papas de siembra bajo techo antes de plantarlas afuera. Protege las siembras tempranas con manta térmica o campanas.

A finales de año. Siembra cultivos rápidos a finales del verano para cosechar en otoño, como espinaca, col rizada, hojas para ensalada y nabos. Las verduras resistentes pueden seguir dando cosecha bajo cubierta hasta bien entrado el invierno.

Cuenta hacia atrás desde la primera helada. Para hallar tu última fecha de siembra de un cultivo, toma la primera helada de otoño esperada, cuenta hacia atrás los días hasta la madurez y añade un par de semanas, porque el crecimiento se frena a medida que los días se acortan y el clima se enfría. Si el resultado ya pasó, es demasiado tarde para ese cultivo y debes elegir uno más rápido.

Siembras escalonadas. Siembra pequeñas cantidades cada dos o tres semanas, no todo a la vez, para tener una cosecha constante y que una helada o una espigación no se lleve todo.

Las temporadas cortas hacen más importante el almacenamiento

Cuando la ventana de cultivo es corta, la cosecha suele llegar toda a la vez y tienes que llevarla a través de un invierno largo. El almacenamiento no es un extra; es parte del plan.

- Prefiere los cultivos que se almacenan bien: papas, colinabo, zanahorias, cebollas, repollo y frijoles secos.
- Cosecha antes de las heladas más fuertes, y cura y seca bien los cultivos antes de almacenarlos.
- Prevé un lugar frío, oscuro y libre de heladas para guardar las raíces y las calabazas.

Consulta las verduras que se conservan más tiempo, cómo almacenar alimentos sin refrigerador y alternativas a la bodega de raíces.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Errores comunes en temporadas cortas

1. **Trasplantar demasiado pronto.** Las plantas delicadas que se sacan antes de la última helada mueren. Espera, o protégelas.
2. **Elegir variedades de temporada larga.** Una variedad que necesita 120 días no sirve en una temporada de 90.
3. **Depender de cultivos delicados.** Una parcela construida en torno a tomates y elote es una apuesta. Construye en torno a cultivos resistentes y trata los delicados como un extra.
4. **Sembrar demasiado tarde.** Cuenta hacia atrás desde la primera helada y siembra con margen.
5. **Ignorar el microclima.** Un rincón soleado y resguardado puede adelantarse varias semanas respecto a uno expuesto. Pon tus cultivos delicados en el lugar más cálido.
6. **Olvidar el endurecimiento.** Las plántulas que pasan directamente del interior al exterior a menudo sufren un freno o mueren.

Un plan inicial para una temporada corta

1. **Encuentra tus fechas.** Busca tu última helada de primavera y tu primera de otoño, y cuenta los días entre ellas.
2. **Construye en torno a alimentos básicos resistentes.** Papas tempranas, colinabo, habas, col rizada y cebollas.
3. **Añade cultivos rápidos.** Rábano, hojas para ensalada, espinaca y nabos en siembras escalonadas.
4. **Protege al principio y al final.** La manta térmica, las campanas o una cajonera fría añaden semanas en ambos extremos.
5. **Trata los cultivos delicados como un extra.** Empiézalos bajo techo, cultiva variedades tempranas y colócalos en el lugar más cálido.
6. **Planifica el almacenamiento.** Asegúrate de que la cosecha tenga adónde ir.

Consulta también qué verduras cultivar, cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente y cultivar en un clima propenso a la sequía.

Preguntas frecuentes

¿Qué puedo cultivar en una temporada de cultivo corta?

Las variedades de maduración rápida de cultivos por lo demás normales (una papa temprana en lugar de una de cosecha principal, un rábano rápido en lugar de una raíz de temporada larga), los alimentos básicos naturalmente resistentes como la papa, el colinabo y la cebada, y las verduras de hoja cultivadas para cosechas de corte repetido se adaptan bien a una temporada corta: el objetivo es ajustar la elección del cultivo y de la variedad a los días que realmente tienes, no a los que supone un paquete de semillas genérico.

¿Puede haber una temporada de cultivo corta fuera de una zona boreal o alpina?

Sí: una temporada corta no es solo una característica de las zonas más frías; también puede deberse a una primavera tardía, una helada temprana de otoño, cultivar a cierta altitud dentro de una zona por lo demás más suave, o simplemente un año inusualmente malo; por eso las mismas estrategias de cultivos rápidos que convienen en una zona de temporada realmente corta vale la pena conocerlas incluso para quienes cultivan en climas más suaves y de vez en cuando enfrentan una ventana comprimida.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Ayuda empezar las semillas bajo techo en una temporada corta?

Sí, de manera significativa: empezar las plántulas bajo techo o bajo cubierta varias semanas antes de la última helada amplía de hecho la temporada utilizable, al dar a las plantas una ventaja antes de salir al exterior, y es una de las formas más confiables de encajar un cultivo de maduración más larga en una temporada que de otro modo no lo permitiría.

¿Cómo encuentro mis fechas de primera y última helada?

Pregunta a jardineros locales o a asociaciones de huertos comunitarios, consulta los promedios del servicio meteorológico de tu región o busca en línea una tabla de fechas de heladas de tu zona. Toma las fechas como promedios y lleva tus propias notas cada año.

¿Qué verduras maduran más rápido?

Los rábanos (alrededor de un mes), las hojas para ensalada, la col rizada tierna y la espinaca (de cuatro a seis semanas), seguidos por los nabos, los frijoles de mata, las remolachas y las papas tempranas en aproximadamente dos o tres meses.

¿Puedo cultivar papas en una temporada corta?

Sí. Las papas son uno de los mejores cultivos para temporadas cortas y frescas. Elige variedades tempranas o semitempranas, que maduran en unos 70 a 90 días, y deja brotar las papas de siembra antes de plantarlas.

¿Puedo cultivar tomates en una temporada corta?

A menudo, con cuidado. Elige variedades tempranas y de temporada corta, empiézalos bajo techo de seis a ocho semanas antes de la última helada y dales el lugar más cálido y resguardado, de preferencia bajo cubierta. Los tipos cherry suelen madurar más rápido.

¿Necesito un invernadero o un invernadero de túnel?

No para empezar. Las campanas, la manta térmica, las cajoneras frías y un alféizar soleado dan mucho beneficio por poco costo. Vale la pena añadir un invernadero o un invernadero de túnel más adelante si quieres cultivos delicados o ensaladas de invierno.

¿Qué es endurecer las plántulas?

Acostumbrar poco a poco a las plántulas cultivadas bajo techo a las condiciones del exterior durante una o dos semanas, sacándolas cada día un rato más, para que no sufran un choque cuando se trasplanten.

¿Puedo cultivar cereales en una temporada corta?

Algunos, sí. La cebada y la avena están entre los cereales más confiables para temporadas frescas y cortas, y las variedades de siembra primaveral pueden madurar en unos tres o cuatro meses. El trigo es más exigente.

¿La altitud acorta la temporada de cultivo?

Sí. Las temperaturas bajan con la altura, por lo que las heladas llegan antes en otoño y más tarde en primavera. Un huerto en lo alto de una colina puede tener una temporada notablemente más corta que uno en el valle, incluso en la misma región.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 6

Cultivar alimentos en un clima propenso a la sequía

Respuesta corta: combina la elección de cultivos tolerantes a la sequía con técnicas genuinas de ahorro de agua. Las leguminosas como el frijol tépari o el frijol polilla, los cereales como el mijo perla y los cultivos de raíz profunda como el garbanzo soportan el agua limitada mucho mejor que alternativas más sedientas. Además, el mantillo grueso, el riego profundo pero poco frecuente y el agrupar los cultivos sedientos para que el agua limitada llegue a donde más importa marcan una diferencia real y medible. Esto se aplica mucho más allá de las zonas de desierto clásicas. Los huertos mediterráneos, subtropicales y continentales también enfrentan periodos reales de sequía.

PUNTOS CLAVE

- **Elige cultivos genuinamente tolerantes a la sequía.** El frijol tépari, el frijol polilla, el mijo perla, el amaranto y el garbanzo soportan el agua limitada mucho mejor que las alternativas convencionales.
- **Aplica mucho mantillo.** Una capa gruesa de paja, hojas o compost reduce drásticamente la evaporación, mantiene las raíces más frescas y suprime las malezas que compiten por el agua.
- **Riega profundo, no a menudo.** El riego profundo y poco frecuente anima a las raíces a crecer hacia abajo en busca de humedad, en lugar de quedarse superficiales y depender de riegos frecuentes.
- **Agrupa los cultivos sedientos.** Concentrar el agua limitada donde de verdad hace falta es mejor que repartirla escasamente y por igual por toda la parcela sin importar la demanda real de cada cultivo.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Trabajar con el agua limitada, no contra ella

La palanca más importante en un huerto propenso a la sequía es la elección de cultivos. Algunos cultivos han sido moldeados por generaciones de selección específicamente para condiciones de poca agua: el frijol tépari y el frijol polilla son auténticas leguminosas de regiones desérticas, el mijo perla es un clásico cereal tolerante a la sequía, y el sistema radicular profundo del garbanzo le permite acceder a una humedad que los cultivos de raíces más superficiales simplemente no alcanzan. Elegirlos en lugar de alternativas convencionales más sedientas vale más que casi cualquier técnica de riego añadida encima.

Aun así, la técnica importa. El acolchado (una capa gruesa de paja, hojas, compost u otro material orgánico similar extendida sobre la superficie del suelo) es una de las intervenciones más eficaces y de menor costo, ya que frena drásticamente la evaporación, modera la temperatura del suelo y suprime las malezas que

de otro modo competirían por la misma agua limitada. Regar a fondo pero con poca frecuencia, en lugar de poco y a menudo, anima a las raíces a crecer hacia abajo en busca de humedad, formando una planta más resistente entre riegos que una que, acostumbrada a riegos superficiales frecuentes, se queda ella misma con raíces superficiales.

Un punto práctico más: la sequía no es exclusiva de las zonas áridas o desérticas clásicas. Los veranos mediterráneos son famosos por ser secos durante meses seguidos, las zonas subtropicales pueden tener estaciones secas reales, e incluso los climas continentales templados pueden enfrentar periodos secos genuinos durante los meses calurosos del verano. Estas elecciones de cultivos y de técnicas vale la pena conocerlas para cualquier persona que tenga un suministro de agua poco confiable o limitado, no solo para quienes viven en una zona clasificada formalmente como árida. Para ver el conjunto completo de cultivos más adecuados para un clima genuinamente árido como norma, consulta la guía de cultivos de la zona árida / semiárida.

Empieza con tu presupuesto de agua

Antes de planificar los cultivos, calcula cuánta agua tienes de manera realista. Una regla general aproximada es que las verduras en un verano seco necesitan unos 25 milímetros de agua por semana, es decir, 25 litros por metro cuadrado. Una parcela de 100 metros cuadrados totalmente regada a ese ritmo necesitaría, por tanto, unos 2,500 litros por semana en el pico.

Es mucho, y de eso se trata. Pocos hogares tienen agua ilimitada, y en una emergencia real el suministro puede ser limitado o cortarse. Así que pregúntate:

- **¿Cuáles son tus fuentes?** Lluvia, agua de la red, un pozo o una perforación, un arroyo o un estanque, agua de lluvia almacenada.
- **¿Cuáles seguirían funcionando si fallara la electricidad o la red?** Una bomba manual, un tanque por gravedad o un barril alimentado por la lluvia siguen funcionando cuando la presión de la red no.
- **¿Cuánto puedes almacenar?** El agua almacenada es lo que te lleva a través de un periodo seco.
- **¿Qué tamaño de parcela puede sostener esa agua?** Es mejor regar bien una parcela más pequeña que mal una grande.

Elegir cultivos tolerantes a la sequía y usar técnicas de ahorro de agua reduce la cantidad que necesitas, a menudo en gran medida, y por eso importa el resto de esta página.

Recolectar agua de lluvia

El agua de lluvia es gratuita, blanda y buena para las plantas, y un techo recoge mucho más de lo que la mayoría de la gente espera. Como cálculo sencillo, 1 milímetro de lluvia que cae sobre 1 metro cuadrado de techo da 1 litro de agua. Así, un techo de 50 metros cuadrados en un lugar con 600 milímetros de lluvia al año recoge unos 30,000 litros, antes de pérdidas.

- **Empieza poco a poco.** Uno o dos barriles de agua en el bajante de un cobertizo o de la casa son un buen comienzo, y se pueden añadir más después.
- **Amplía.** Los tanques más grandes y los barriles conectados almacenan mucho más, lo que importa en lugares donde la lluvia llega en una temporada húmeda corta.
- **Mantenla limpia.** Cubre los tanques para impedir la entrada de luz, insectos y residuos, y usa un filtro o una rejilla contra hojas en el canalón.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Aprovecha la gravedad.** Un tanque elevado da presión para mangueras y líneas de goteo sin necesidad de bomba.
- **Recoge también de cobertizos, invernaderos y construcciones anexas, no solo de la casa.**

Si existen normas sobre el almacenamiento o la extracción de agua, consúltalas localmente. El agua de la cocina y del baño (aguas grises) también puede usarse en plantas ornamentales y en algunas plantas comestibles, pero solo con cuidado, nunca sobre hojas o raíces que vayas a comer crudas, y con productos sin jabón o aptos para el jardín.

ELIGE BIEN

Cultivos según su sed

Los cultivos difieren enormemente en cuánta agua necesitan. Una clasificación aproximada, con la salvedad de que la variedad, el suelo y el clima cambian el panorama:

NIVEL DE SED	CULTIVOS	NOTAS
Muy tolerantes a la sequía	Frijol tépari, frijol polilla, caupí, gandul, garbanzo, mijo perla, amaranto, verdolaga, moringa	Mejorados o adaptados para regiones secas. Las opciones más sólidas para un suministro de agua poco confiable.
Razonablemente tolerantes una vez establecidos	Camote, alcachofa, cebollas, ajo, col rizada, remolacha, acelga, calabaza	Necesitan agua para arrancar y luego soportan los periodos secos, sobre todo si se les aplica mantillo.
De moderados a sedientos	Papas, zanahorias, tomates, pimientos, ejotes, chícharos	Les va bien con agua constante, y sufren rápido si se detiene en la etapa equivocada.
Sedientos	Lechuga, apio, pepino, coliflor, espinaca, elote	De raíces superficiales o de crecimiento rápido, y se espigan, se endurecen o fracasan rápido si falta agua. Cultívalos solo donde el agua esté asegurada.

Nuestras clasificaciones de calorías te permiten ordenar los cultivos de tu zona según su eficiencia en el uso del agua además de las calorías, lo que facilita ver qué cultivos dan más comida con menos agua.

Para ver los cultivos más adecuados para condiciones áridas como norma, consulta la guía de cultivos de clima seco y, para un plan general, qué verduras cultivar.

Técnicas de ahorro de agua que funcionan

- **Aplica mantillo grueso.** Una capa de paja, hojas, recortes de césped o compost de unos 5 a 10 centímetros de grosor reduce la evaporación, mantiene las raíces más frescas y suprime las malezas. Mantenlo un poco alejado de los tallos.
- **Riega a fondo y con menos frecuencia.** Un buen remojo anima a las raíces a profundizar, mientras que los riegos ligeros y frecuentes las mantienen cerca de la superficie.
- **Riega en la base, no en las hojas,** y a primera hora de la mañana o al atardecer, cuando se pierde menos por evaporación y viento.
- **Usa líneas de goteo, mangueras de exudación u ollas.** El riego por goteo entrega el agua despacio a las raíces. Una olla es una vasija de barro sin esmaltar enterrada y llena de agua, que va filtrando el agua poco a poco; es una forma sencilla de regar una cama con muy poco desperdicio.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Hunde las camas y haz cuencos.** En climas secos, plantar en ligeras hondonadas o en cuencos con borde retiene la lluvia y el riego alrededor de las raíces en lugar de dejar que se escurran. En las pendientes, una zanja poco profunda siguiendo la curva de nivel (un swale) frena la escorrentía y permite que el agua se infiltre.
- **Separa un poco más las plantas.** Menos plantas comparten el agua del suelo y cada una resiste mejor un periodo seco.
- **Quita las malezas sin piedad.** Las malezas beben tanto como los cultivos.
- **Da sombra y resguardo.** Una malla de sombra sobre la lechuga, la espinaca y las plántulas, y cortavientos alrededor de la parcela, reducen la pérdida de agua tanto del suelo como de las hojas.
- **Agrupa las plantas según su necesidad de agua.** Pon los cultivos sedientos juntos en una zona pequeña y fácil de regar, y los tolerantes a la sequía en otro lugar.

Momento y etapas críticas

No tienes que regar todos los cultivos por igual todo el tiempo. Muchos cultivos tienen periodos cortos en los que el agua importa más y pueden tolerar la sequedad en otros momentos.

CULTIVO	CUÁNDO IMPORTA MÁS EL AGUA
Frijoles y chícharos	En la floración y mientras se llenan las vainas
Papas	Cuando se están formando los tubérculos, una vez que empieza la floración
Elote	Cuando aparecen los estigmas y se llenan las mazorcas
Tomates, pimientos y calabazas	En la floración y mientras se hinchan los frutos
Cultivos de hoja y raíces	Durante todo el ciclo, pero sobre todo al principio
Todos los cultivos	Cuando las semillas germinan y cuando las plántulas se trasplantan por primera vez

Concentrar el agua en estas etapas se llama a veces riego deficitario, y puede ahorrar mucha agua con poca pérdida de cosecha. Además, ajusta la siembra al clima: planta cultivos tolerantes a la sequía para que se establezcan con las primeras lluvias, cultiva cultivos de estación fresca durante los meses más húmedos y frescos donde los veranos son secos, y trasplanta las plántulas por la tarde o en un día nublado para que el sol no las estrese.

¿Tienes poca temporada además de poca agua? Consulta temporadas de cultivo cortas.

LA BASE

Un suelo que retiene el agua

Un suelo rico en materia orgánica actúa como una esponja y retiene agua que las plantas pueden usar entre lluvias. Un suelo pobre, delgado o compactado deja que se drene o escurra. Por eso, construir el suelo es una de las defensas a largo plazo más eficaces contra la sequía.

- Añade compost y estiércol bien descompuesto en abundancia cada año.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- Mantén el suelo cubierto con mantillo o con un cultivo en crecimiento, nunca desnudo.
- Cava lo menos posible, para que la estructura y la vida del suelo permanezcan intactas.
- Cultiva abonos verdes en las camas en descanso para añadir materia orgánica.

Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante y cómo hacer compost sin comprar nada.

Si la sequía aprieta: priorizar

Si el agua escasea a mitad de temporada, quizá tengas que elegir qué salvar. Decídelo por adelantado, no en pleno pánico:

1. **Protege primero los alimentos básicos.** Las papas, los frijoles, las calabazas y los cereales te alimentan, y son los cultivos que hay que mantener vivos.
2. **Mantén regadas las plántulas y las plantas recién trasplantadas, porque son las que tienen menos reservas.**
3. **Deja ir los cultivos sedientos.** La lechuga, los pepinos y similares pueden sacrificarse si hay que racionar el agua.
4. **Aplica mantillo a todo lo que puedas.** Es la forma más rápida de reducir la pérdida de agua.
5. **Cosecha temprano donde sea necesario.** Una cosecha más pequeña recogida a tiempo es mejor que ninguna.

Errores comunes con la sequía

1. **Regar ligeramente todos los días.** Solo moja la superficie y fomenta las raíces superficiales.
2. **Regar en las horas de más calor.** Gran parte se evapora antes de llegar a las raíces.
3. **Dejar el suelo desnudo.** El suelo desnudo se seca, se cuece al sol y pierde agua rápido.
4. **Plantar un cultivo sediento solo porque es conocido. Elige cultivos que se ajusten al agua que tienes.**
5. **Plantar demasiado.** Una parcela grande que no puedes regar es peor que una pequeña que sí puedes.
6. **Ignorar el agua de lluvia.** El agua gratuita que cae sobre tu techo es fácil de captar.

Preguntas frecuentes

¿Cómo cultivo alimentos con éxito en un clima propenso a la sequía?

Combina cultivos genuinamente tolerantes a la sequía (leguminosas como el frijol tépari o el frijol polilla, cereales como el mijo perla, cultivos de raíz profunda como el garbanzo) con técnicas de ahorro de agua: mantillo grueso para reducir la evaporación, riego profundo pero poco frecuente para fomentar raíces profundas en lugar de regar poco y a menudo, y agrupar los cultivos más sedientos para que el agua limitada vaya a donde más importa en lugar de repartirse escasamente por toda la parcela.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿El acolchado realmente marca una diferencia significativa en el uso de agua?

Sí, de manera sustancial: una capa gruesa de mantillo (paja, hojas, compost u otro material orgánico similar) sobre el suelo reduce drásticamente la evaporación desde la superficie, mantiene las raíces más frescas y suprime las malezas competidoras que de otro modo usarían el agua que necesita el cultivo principal, lo que lo convierte en una de las intervenciones más eficaces y de menor costo para un huerto propenso a la sequía.

¿La sequía es un problema solo en las zonas áridas o desérticas clásicas?

No: las condiciones parecidas a la sequía y la lluvia poco confiable pueden afectar también a las zonas mediterráneas, subtropicales y continentales templadas, sobre todo durante sus meses más secos, por lo que vale la pena conocer los cultivos tolerantes a la sequía y las técnicas de ahorro de agua incluso para quienes cultivan en una zona que en conjunto no se clasifica como árida.

¿Cuánta agua necesita un huerto de verduras?

Como referencia aproximada, unos 25 milímetros por semana en tiempo seco, lo que equivale a 25 litros por metro cuadrado. Las camas con mantillo, bien manejadas y con cultivos tolerantes a la sequía pueden arreglarse con bastante menos.

¿Cuáles son las verduras y los cereales más tolerantes a la sequía?

El frijol tépari, el frijol polilla, el caupí, el gandul, el garbanzo, el mijo perla, el amaranto, la verdolaga y la moringa están entre los más resistentes. Los camotes, las cebollas, la col rizada, la remolacha y las calabazas también se desenvuelven bien una vez establecidos.

¿Cuál es la mejor hora del día para regar?

Lo mejor es a primera hora de la mañana, porque se pierde menos por evaporación y las plantas tienen agua durante el calor del día. La tarde-noche es la siguiente mejor opción. Evita regar a mediodía.

¿Qué es una olla?

Una olla es una vasija de barro sin esmaltar enterrada en el suelo con el cuello fuera de la tierra. La llenas de agua y esta se filtra despacio a través del barro hacia las raíces cercanas, con muy poco desperdicio.

¿Cuánta agua de lluvia puedo recoger de mi techo?

Un milímetro de lluvia sobre un metro cuadrado de techo da un litro. Multiplica la superficie de tu techo por la lluvia anual en milímetros para obtener un total anual aproximado, y luego considera algunas pérdidas.

¿Debo regar todos los días durante una sequía?

Normalmente no. El riego profundo y menos frecuente forma raíces más profundas y hace las plantas más resistentes. El riego ligero diario moja sobre todo la superficie y pierde mucho por evaporación.

¿Puedo usar aguas grises en mis verduras?

Con cuidado. Por lo general es mejor en plantas ornamentales, árboles y en el suelo alrededor de los cultivos de fruto, no sobre hojas o raíces que vayas a comer crudas, y solo con productos sin jabón y aptos para el jardín. Consulta las normas locales.

¿De verdad ayuda el mantillo en una sequía?

Sí. Una capa gruesa de paja, hojas o compost reduce notablemente la evaporación, mantiene el suelo más fresco y suprime las malezas que compiten por el agua. Es una de las mejores cosas que puedes hacer.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 7

Cómo construir un suelo sano sin comprar fertilizante

Respuesta corta: compost, abonos verdes, rotación de cultivos y mínima perturbación: no hace falta ninguna bolsa. El compost devuelve al suelo los nutrientes de los desechos de la cocina y del jardín. Los abonos verdes, cultivos que se siembran específicamente para enterrarlos en lugar de cosecharlos, aportan materia orgánica, y los abonos verdes de leguminosas fijan nitrógeno directamente del aire de forma gratuita. Rotar las familias de cultivos por la parcela evita que los mismos nutrientes se agoten año tras año en el mismo terreno. Nada de esto cuesta nada más allá de tiempo y un poco de planificación.

PUNTOS CLAVE

- **El compost: la base.** Los restos de cocina, los desechos del jardín y los subproductos del hogar se convierten en los mismos nutrientes que los hicieron crecer: el insumo gratuito más importante.
- **Los abonos verdes fijan nitrógeno gratis.** Los cultivos de cobertura leguminosos, como el trébol o la veza, toman nitrógeno del aire y lo dejan en el suelo cuando se entierran: una fuente de fertilidad genuinamente gratuita.
- **La rotación reparte la demanda.** Las distintas familias de cultivos toman nutrientes distintos: rotarlas evita que un mismo nutriente se agote cada año en el mismo lugar.
- **Perturba menos, construye más.** Cavar lo mínimo (un enfoque sin labranza) preserva la estructura del suelo y la biología que vive en él, que hace por sí sola gran parte del trabajo de crear fertilidad.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

La fertilidad se construye, no se compra

El fertilizante comprado resuelve un síntoma: devuelve nutrientes específicos a un suelo que se ha agotado. El compost, los abonos verdes y la rotación atacan la causa de fondo, construyendo un suelo que retiene y recicla sus propios nutrientes en lugar de necesitar que se los repongan desde fuera cada temporada. La diferencia importa más con los años que en una sola temporada: el fertilizante alimenta el cultivo de este año y nada más, mientras que la fertilidad del suelo realmente construida se acumula y produce mejores cosechas con menos insumos externos con el paso de los años.

El compost es el punto de partida obvio: es la única fuente de fertilidad que no cuesta nada y nunca se acaba, porque se hace por completo con lo que un hogar y un huerto ya producen. Los abonos verdes son la herramienta menos obvia pero igual de poderosa: sembrar un cultivo de cobertura específicamente para enterrarlo en lugar de cosecharlo puede parecer "desperdiciar" una temporada de cultivo en nada, pero un abono verde leguminoso como el trébol

o la veza toma el nitrógeno directamente del aire (mediante bacterias que viven en sus raíces) y lo deja en el suelo cuando se corta: fertilidad genuinamente gratuita que de otro modo suministraría, con costo, una bolsa de fertilizante.

La rotación de cultivos completa el cuadro al evitar que se impongan las mismas exigencias sobre el mismo terreno cada año. Las distintas familias de plantas toman distintos nutrientes y son vulnerables a distintas plagas y enfermedades del suelo: cultivar repetidamente la misma familia en un mismo lugar agota nutrientes específicos y deja que los problemas se acumulen. Una rotación que mueve las familias de plantas por la parcela a lo largo de un ciclo de varios años reparte esa demanda e interrumpe el ciclo de muchas plagas y enfermedades. La sección dedicada al compost de este sitio trata todo esto (compost, abonos verdes, rotación y el enfoque sin labranza) con todo detalle para cada una de las 8 zonas climáticas.

Conoce primero tu suelo

Un suelo sano es una mezcla de partículas minerales (arena, limo y arcilla), materia orgánica, aire, agua y una enorme comunidad de seres vivos, desde lombrices hasta hongos y bacterias. Antes de decidir qué añadir, averigua qué tienes. Tres comprobaciones sencillas no cuestan nada:

- **La prueba del frasco.** Pon un par de puñados de tierra en un frasco alto, llénalo de agua, añade una cucharada de jabón para trastes, agita bien y déjalo uno o dos días. Primero se asienta la arena, luego el limo y luego la arcilla. El grosor relativo de cada capa te dice más o menos qué tipo de suelo tienes.
- **La prueba del apretón.** Aprieta un puñado de tierra húmeda. Si se desmorona, es arenosa. Si forma una bola pegajosa que mantiene la forma y se pule bajo el pulgar, es arcillosa. Si se mantiene unida pero se desmorona al pincharla, es un franco equilibrado, el mejor de los tres.
- **La prueba de las lombrices.** Cava una palada en primavera y cuenta las lombrices. Una parcela sana tiene muchas, y pocas lombrices sugieren que al suelo le falta materia orgánica o está muy compactado.

También vale la pena comprar un kit barato para medir el pH. La mayoría de las verduras prefieren un suelo de ligeramente ácido a neutro, aproximadamente de pH 6 a 7. Un suelo muy ácido o muy alcalino bloquea los nutrientes aunque estén presentes.

Con qué alimentar tu suelo

Alimentar el suelo significa sobre todo alimentar la vida que contiene, y los mejores alimentos son materiales orgánicos que puedes producir o recoger gratis.

MATERIAL	QUÉ APORTA	NOTAS
Compost	Aporta materia orgánica, nutrientes y vida al suelo	El insumo principal. Extiende de 5 a 10 cm sobre la superficie cada año. Consulta cómo hacer compost sin comprar nada.
Mantillo de hojas	Mejora la estructura y la retención de agua	Tarda en hacerse, pero es gratis. Amontona las hojas de otoño en una jaula de malla y espera de uno a dos años.
Estiércol animal	Rico en nitrógeno y materia orgánica	Déjalo pudrirse al menos seis meses antes de usarlo, y nunca pongas estiércol fresco sobre los cultivos. Consulta ¿vale la pena criar gallinas?.
Consuelda y ortiga	Fuente barata de potasio y nitrógeno	Corta las hojas para el montón de compost, úsalas como mantillo o déjalas en remojo en agua para hacer un abono líquido.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Algas marinas	Oligoelementos y materia orgánica	Donde las haya, enjuágalas y úsalas como mantillo o en el montón de compost.
Paja, recortes de césped, astillas de madera	Mantillo que alimenta la vida del suelo a medida que se pudre	Usa paja y césped como mantillo alrededor de los cultivos. Las astillas de madera sirven para caminos y alrededor de árboles y arbustos.
Ceniza de madera	Una fuente de potasio	Úsala con moderación, solo un ligero espolvoreo, ya que eleva el pH. Evítala donde el suelo ya sea alcalino.

FERTILIDAD GRATIS

Abonos verdes: cultivos que se siembran para enterrarlos

Un abono verde es un cultivo que se siembra para mejorar el suelo, no para comerlo. Cubre el suelo desnudo, suprime las malezas, protege el suelo de la lluvia y del viento, y luego aporta materia orgánica cuando se corta. Los abonos verdes leguminosos también aportan nitrógeno, porque las bacterias de sus raíces lo capturan del aire.

ABONO VERDE	TIPO	CUÁNDO SEMBRAR	BUENO PARA
Trébol (encarnado o blanco)	Leguminosa	De primavera a finales de verano	Aporta nitrógeno. El trébol encarnado es rápido; el trébol blanco forma una cubierta viva.
Vezas de invierno	Leguminosa	De finales de verano a otoño	Aporta nitrógeno durante el invierno. Entiérrala o córtala en primavera.
Habas forrajeras o habas	Leguminosa	Otoño	Conviene a suelos pesados, y las raíces los aflojan. También pueden dar cosecha.
Centeno forrajero	Gramínea	Otoño	Cobertura invernal muy resistente con raíces profundas. Buena para suprimir malezas y retener nutrientes.
Facelia	De flor	De primavera a finales de verano	Rápida y fácil, y a las abejas les encanta.
Alforfón	De flor	De finales de primavera a verano	Cobertura de verano muy rápida que ahoga las malezas. Córtala antes de que forme semillas.
Mostaza	Crucífera	De finales de verano a principios de otoño	Cobertura rápida, pero no la uses donde se cultiven crucíferas, ya que puede transmitir la hernia de las crucíferas.

Siembra un abono verde donde una cama de otro modo quedaría vacía, por ejemplo después de levantar un cultivo temprano o durante el invierno. Córtalo antes de que florezca y forme semillas, y luego entiérralo ligeramente o, en una parcela sin labranza, córtalo a ras de la base, déjalo sobre la superficie como mantillo y planta a través de él. Deja las raíces en la tierra.

Elige variedades adecuadas para tu clima y época del año. Los catálogos de semillas suelen indicar cuándo debe sembrarse cada tipo.

MENOS TRABAJO, MEJOR SUELO

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

El método sin labranza

Cavar rompe la estructura del suelo, daña las redes de hongos y saca a la superficie las semillas de malezas. En un sistema sin labranza dejas el suelo en paz y lo alimentas desde arriba, como el suelo de un bosque se alimenta con las hojas que caen. Las lombrices y la vida del suelo hacen la mezcla por ti.

1. **Despeja o ahoga las malezas.** Corta el crecimiento alto y luego cubre el suelo con cartón superpuesto (quita la cinta y las grapas) o con una capa gruesa de mantillo para impedir la luz. Las malezas perennes necesitan unos meses.
2. **Añade una capa de compost o de estiércol bien descompuesto,** de 5 a 10 centímetros de grosor, encima del cartón.
3. **Planta o siembra directamente en él.** Haz un hueco en el compost para los trasplantes y siembra las semillas sobre la superficie.
4. **Renueva cada año** con unos centímetros de compost fresco o de mantillo, y deja el resto en paz.

El método sin labranza también ahorra mucho trabajo, lo que importa cuando cultivas mucha comida, y mantiene la humedad en el suelo, lo que ayuda en los periodos secos. Sí requiere un buen suministro de compost o de mantillo, así que planifica tus existencias antes de empezar. Un terreno muy compactado o una parcela llena de malezas perennes persistentes puede necesitar un primer aflojado con una horquilla.

Consulta también cultivar en un clima propenso a la sequía, donde el mantillo y la materia orgánica del suelo marcan una gran diferencia.

REPARTE LA DEMANDA

Rotación de cultivos: un plan sencillo de cuatro camas

Mover las familias de cultivos por la parcela cada año mantiene el equilibrio de nutrientes y evita que se acumulen plagas y enfermedades del suelo. Un plan clásico de cuatro años divide el área de verduras en cuatro camas, y cada grupo avanza una cama cada año:

CAMA	CULTIVOS	QUÉ HACEN POR EL SUELO
A. Leguminosas y chícharos	Habas, chícharos, ejotes y frijoles trepadores	Aportan nitrógeno para los cultivos que siguen.
B. Crucíferas	Repollo, col rizada, brócoli, coles de Bruselas, colinabo, nabo	Grandes consumidoras que se benefician del nitrógeno que dejaron las leguminosas.
C. Raíces y aliáceas	Zanahorias, chirivías, remolacha, cebollas, puerros, ajo	Consumidoras más ligeras, y no toleran el estiércol fresco.
D. Papas, calabazas y otros	Papas, calabazas, elote, tomates	Grandes consumidoras que se adaptan a un terreno recién abonado con estiércol o compost.

Cada año, pasa cada grupo a la siguiente cama: de A a B, de B a C, de C a D y de D a A. Después de cuatro años el ciclo se repite, de modo que cada familia vuelve al mismo terreno solo una vez cada cuatro años.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Las parcelas pequeñas también pueden rotar, aunque sea solo en dos o tres grupos. Donde el espacio es muy limitado, rota donde puedas y usa compost y abonos verdes para compensar la diferencia. Consulta qué verduras cultivar para saber cómo elegir los cultivos.

Cerrar el ciclo: de dónde vienen los nutrientes

Cada cosecha saca nutrientes del suelo. En un sistema cerrado, los devuelves. Las formas más importantes son:

- Haz compost de todo lo que puedas: residuos de cultivos, restos de cocina, malezas antes de que den semilla y materiales del hogar como cartón y papel.
- Devuelve nutrientes desde fuera de la parcela cortando consuelda u ortigas, recogiendo hojas, algas marinas, paja o estiércol de vecinos y de animales.
- Cultiva leguminosas y abonos verdes para captar nitrógeno del aire.
- Mantén el suelo cubierto, para que los nutrientes no se laven.

Hay que ser honestos: el nitrógeno es la parte fácil, ya que las leguminosas lo aportan gratis. El fósforo y el potasio solo vienen de lo que traes de fuera, así que, con los años, una parcela que exporta mucha comida y no importa nada se irá agotando poco a poco. Por eso incluso las personas muy autosuficientes suelen traer algo de estiércol, algas marinas, consuelda o ceniza desde fuera de la parcela.

Problemas comunes del suelo y soluciones

PROBLEMA	SEÑALES	QUÉ AYUDA
Arcilla pesada	Pegajosa en húmedo, dura en seco, tarda en calentarse	Aplica mantillo de compost en la superficie cada año, evita pisar el suelo mojado y cultiva abonos verdes de raíz profunda, como el centeno o las habas forrajeras.
Suelo arenoso	Drena rápido, se seca y pierde nutrientes enseguida	Añade mucho compost y mantillo, cultiva abonos verdes y riega a fondo y con menos frecuencia.
Suelo compactado	El agua forma charcos, las raíces se quedan superficiales, pocas lombrices	Aflójalo una vez con una horquilla si hace falta, luego no pises las camas (usa caminos permanentes) y aplica mantillo.
Suelo ácido	Musgos, mal crecimiento de las crucíferas, pH por debajo de 6	El compost ayuda, y un poco de cal de jardín o de ceniza de madera puede subir el pH. Mide primero.
Suelo encharcado	Se mantiene húmedo, huele agrio, las plantas amarillean	Mejora el drenaje, cultiva en camas elevadas y añade materia orgánica.
Suelo agotado	Crecimiento pálido y débil y rendimientos pobres	Añade compost y estiércol, cultiva abonos verdes leguminosos y deja descansar la cama.

Errores que evitar al construir el suelo

1. **Dejar el suelo desnudo.** El suelo desnudo se seca, se erosiona y pierde nutrientes. Mantenlo cubierto de mantillo o plantado.
2. **Usar estiércol fresco.** Puede quemar las plantas, propagar patógenos y traer semillas de malezas. Déjalo madurar primero.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

3. **Cavar en exceso.** Daña la estructura y la vida del suelo, y da más trabajo.
4. **Ignorar el pH.** Una prueba sencilla ahorra conjeturas.
5. **Hacer compost con plantas enfermas o raíces de malezas perennes en un montón frío. Pueden sobrevivir y propagarse.**
6. **Esperar resultados de la noche a la mañana.** El suelo mejora a lo largo de las temporadas. Consulta cuánto tiempo se tarda en ser autosuficiente.

Preguntas frecuentes

¿Cómo construyo un suelo sano sin comprar fertilizante?

Mediante compost, abonos verdes, rotación de cultivos y mínima perturbación de la estructura del suelo: el compost devuelve a la tierra los nutrientes de los desechos de la cocina y del jardín, los abonos verdes (cultivos que se siembran específicamente para enterrarlos o cortarlos en lugar de cosecharlos) aportan materia orgánica y, en el caso de las leguminosas, fijan nitrógeno directamente del aire, y rotar las familias de cultivos por la parcela evita que los mismos nutrientes se agoten del mismo lugar año tras año.

¿Qué es un abono verde y cómo ayuda al suelo?

Un abono verde es un cultivo que se siembra específicamente para mejorar el suelo en lugar de cosecharlo y comerlo, que normalmente se siembra para cubrir el suelo desnudo entre los cultivos principales y luego se corta y se entierra (o se deja sobre la superficie en un sistema sin labranza) antes de que dé semilla, donde se descompone y aporta materia orgánica; los abonos verdes leguminosos como el trébol o la veza también fijan nitrógeno del aire en el suelo mientras crecen, una auténtica fuente gratuita de fertilidad.

¿La rotación de cultivos realmente marca una diferencia medible en la fertilidad del suelo?

Sí: las distintas familias de cultivos toman los nutrientes del suelo de manera diferente y son vulnerables a distintas plagas y enfermedades, de modo que cultivar la misma familia en el mismo lugar cada año agota nutrientes específicos y deja que las poblaciones de plagas y enfermedades se acumulen en el suelo, mientras que rotar las familias en una secuencia de varios años reparte esa demanda y rompe el ciclo de muchas plagas y enfermedades que viven en el suelo.

¿Cómo analizo mi suelo en casa?

Prueba el frasco para ver cuánta arena, limo y arcilla contiene, el apretón para la textura y un conteo de lombrices en primavera. Un kit barato de pH muestra si es ácido, neutro o alcalino.

¿Cuál es el mejor abono verde?

Depende de la estación y del suelo. El trébol encarnado y las vezas de invierno aportan nitrógeno, el centeno forrajero es excelente en invierno, y el alforfón y la facelia son coberturas rápidas de verano. Evita la mostaza donde cultives crucíferas.

¿De verdad es mejor no cavar que cavar?

Ahorra trabajo, protege la vida y la estructura del suelo y conserva la humedad, y muchas personas que cultivan encuentran que da cosechas iguales o mejores. Necesita un buen suministro de compost o de mantillo, y un terreno muy compactado o lleno de malezas puede necesitar un primer aflojado.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Con qué frecuencia debo rotar los cultivos?

Cambia cada familia de cultivos a una cama distinta cada año, de preferencia en un ciclo de tres o cuatro años. Donde el espacio es limitado, rota en grupos y evita plantar la misma familia en el mismo lugar dos años seguidos.

¿Puedo usar estiércol fresco?

No directamente sobre los cultivos. El estiércol fresco puede quemar las plantas y transmitir patógenos. Déjalo pudrirse al menos seis meses, o hazlo compost primero, y aplícalo mucho antes de sembrar o plantar.

¿Necesito añadir algo además del compost?

Normalmente el compost, los abonos verdes y el mantillo cubren la mayoría de las necesidades, sobre todo de nitrógeno. Con muchos años, el fósforo y el potasio pueden agotarse, y ayuda un poco de estiércol, algas marinas, consuelda o ceniza de madera de fuera de la parcela.

¿Cuánto tiempo se tarda en construir un buen suelo?

Verás mejoras desde la primera temporada, pero por lo general se necesitan tres años o más para construir un suelo profundo, fértil y fácil de trabajar, según el punto de partida.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 8

Cómo hacer compost sin comprar nada

Respuesta corta: constrúyelo por completo con lo que tu hogar y tu huerto ya producen. Restos de cocina, recortes del jardín, recortes de césped, hojas caídas, cartón y estiércol si tienes animales: equilibrados aproximadamente entre material "verde" rico en nitrógeno y material "café" rico en carbono, mantenidos con la humedad adecuada y removidos de vez en cuando para que entre aire. No hace falta ningún activador comprado, ni un contenedor ni fertilizante en bolsa. El compost es la única fuente de fertilidad del suelo que no cuesta nada y nunca se acaba, porque los ingredientes son cosas que ya tienes.

PUNTOS CLAVE

- **Material verde (nitrógeno).** Restos de cocina, recortes frescos de césped y desechos frescos del jardín: húmedos y de descomposición rápida, pero demasiado de ellos por sí solo se vuelve viscoso.
- **Material café (carbono).** Hojas caídas, cartón, paja y podas leñosas: secos y de descomposición lenta, pero esenciales para la estructura y la circulación de aire.
- **Humedad y aire.** Un montón debe mantenerse húmedo como una esponja escurrida, ni empapado ni completamente seco, y le conviene que lo remuevan de vez en cuando para que el oxígeno llegue al centro.
- **El clima cambia el método.** El mismo montón necesita protección contra la lluvia en un clima húmedo y un manejo activo de la humedad en uno seco: la biología es universal, los detalles prácticos no.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

El compost es fertilidad gratuita, no un producto que comprar

Los centros de jardinería venden activadores de compost, contenedores giratorios y fertilizante en bolsa, y todo ello puede ser realmente útil, pero nada de eso es necesario. El compost se produce por la biología, no por marcas: material rico en carbono y en nitrógeno descompuesto por microorganismos, con humedad y oxígeno que mantienen el proceso en marcha. Un montón hecho con restos de cocina, desechos del jardín, hojas caídas y cartón, en una mezcla aproximada de 50/50 de material verde y café, se convertirá en compost perfectamente en una pila sencilla o en un cercado casero de tarimas o de malla de alambre.

Acertar con el equilibrio importa más que cualquier insumo comprado. Con demasiado material verde (fresco, húmedo, rico en nitrógeno) el montón se vuelve viscoso, compacto y maloliente. Con demasiado material café (seco, rico en carbono) se descompone con una lentitud desesperante. La solución práctica es sencilla: alterna capas, o mezcla a medida que

añades material, buscando partes aproximadamente iguales por volumen y no por peso, ya que el material café suele ser mucho más ligero.

Una cosa que sí cambia los detalles es el clima. La biología básica es idéntica en todas partes, pero un montón en un clima marítimo fresco y húmedo necesita protección contra el exceso de lluvia y algo de aislamiento para seguir funcionando durante el invierno, mientras que el mismo montón en un clima árido necesita lo contrario: un manejo deliberado de la humedad para que no se seque y se detenga por completo. La sección dedicada al compost de este sitio cubre un método completo diseñado específicamente para cada una de las 8 zonas climáticas, en lugar de una sola guía genérica estirada para que sirva en todas partes.

LA RECETA

Verdes y cafés: qué entra

Todo montón necesita dos tipos de material. Los verdes son ricos en nitrógeno y se pudren rápido. Los cafés son ricos en carbono, se pudren despacio y mantienen el montón abierto y aireado.

VERDES (NITRÓGENO)	CAFÉS (CARBONO)
Restos de cocina: cáscaras de verduras y frutas, posos de café, hojas de té	Hojas caídas
Recortes frescos de césped	Cartón y papel de estraza, desgarrados
Malezas que no han dado semilla	Paja y heno
Cultivos agotados y podas blandas	Podas leñosas y aserrín, picados en trozos pequeños
Estiércol de animales herbívoros, como conejos, gallinas, caballos y vacas	Tallos secos de plantas, helechos y camas de conejos y aves de corral
Algas marinas y hojas de consuelda	Cartones de huevos y tubos de papel de cocina

La proporción. Busca algo entre partes iguales y unas dos partes de café por una de verde, por volumen. Los verdes son pesados y húmedos, y los cafés son ligeros y secos, así que medir por peso engaña. En caso de duda, añade más café si está húmedo y maloliente, y más verde si está seco y lento.

Pica o tritura primero el material duro, ya que los trozos pequeños se pudren más rápido. Consulta nuestra sección de compost para guías específicas de tu zona climática.

Qué dejar fuera

- **Carne, pescado y lácteos,** que atraen ratas y moscas y pueden oler. Pueden compostarse en un sistema cerrado y caliente, pero no en un montón abierto sencillo.
- **Excrementos de gatos y perros,** que pueden contener parásitos y enfermedades dañinos para las personas.
- **Plantas enfermas,** como las papas con tizón, a menos que tu montón alcance bien el calor.
- **Raíces de malezas perennes y malezas con semillas,** como la correhuela, la grama y las acederas, que sobreviven en un montón frío. Ahógalas primero en un cubo de agua durante unas semanas, o usa un montón caliente.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Papel brillante o de colores, madera tratada y cenizas de carbón o de carbón vegetal, que pueden contener sustancias químicas indeseables.**
- **Grandes cantidades de cítricos, cebolla o comida cocinada, que se pudren despacio o atraen plagas.**

NO HACE FALTA COMPRAR UN CONTENEDOR

Cómo construir un montón

Puedes hacer compost en una pila sencilla, pero un compartimento o un contenedor lo mantiene ordenado y retiene el calor. No hay que comprar nada:

- **Un compartimento de tarimas.** Tres o cuatro tarimas viejas, atadas con alambre o atornilladas, forman un buen contenedor. Un segundo compartimento al lado te permite voltear el montón de uno a otro.
- **Cilindro de malla de alambre.** Un tubo de malla de alambre, sujeto con estacas, es la opción más barata de todas.
- **Una pila abierta sencilla** también funciona, sobre todo en un clima seco, aunque se seca y se enfría más rápido.
- **Una cubierta.** Un pedazo de alfombra vieja, cartón o una tabla encima impide que entre el exceso de lluvia y retiene el calor.

Cómo construirlo:

1. Colócalo sobre tierra desnuda, para que las lombrices y los microbios puedan entrar, en un lugar que no esté demasiado expuesto.
2. Empieza con una capa de material café grueso, como ramitas, para el drenaje y el aire.
3. Añade verdes y cafés en capas, o mézclalos sobre la marcha, humedeciendo cualquier material seco.
4. Mantenlo tan húmedo como una esponja escurrida.
5. Remuévelo cada pocas semanas si puedes, para que el material de afuera pase al centro y entre aire.

Compostaje caliente o frío

	COMPOSTAJE CALIENTE	COMPOSTAJE FRÍO
Cómo funciona	Un montón grande, de al menos un metro cúbico, construido de una sola vez y volteado con frecuencia. Se calienta hasta unos 55 a 65 °C.	Añades material a medida que lo tienes y lo dejas pudrirse despacio, con poco o ningún volteo.
Tiempo para terminar	De 1 a 3 meses, aproximadamente	De 6 a 12 meses o más, aproximadamente
¿Elimina semillas de malezas y enfermedades?	En gran medida, cuando se mantiene el calor	No de forma confiable
Esfuerzo	Más, porque necesitas suficiente material y hay que voltearlo	Muy poco
Mejor para	Grandes cantidades de material, malezas y rapidez	Un huerto pequeño y un enfoque relajado

La mayoría de las personas combinan ambos: llenan un compartimento poco a poco y lo dejan pudrirse, y luego empiezan un segundo. Los dos dan buen compost.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Dónde encontrar materiales gratis

Si tu propio huerto no produce suficiente, a menudo hay mucho disponible gratis:

- **Hojas.** Las hojas de otoño de calles, parques y vecinos son una de las mejores fuentes gratuitas de carbono. Haz mantillo de hojas o añádelas al montón.
- **Cartón.** Las tiendas y los hogares lo tiran en cantidades enormes. Quita la cinta y las etiquetas.
- **Recortes de césped y podas.** Los vecinos con césped suelen agradecer ayuda para retirarlos, pero evita los céspedes tratados con herbicida.
- **Estiércol y camas de animales.** Los dueños de caballos, las caballerizas y las granjas pueden regalar estiércol y paja. Déjalo madurar antes de usarlo.
- **Posos de café y desechos de cocina.** Las cafeterías y los vecinos a veces los guardan para quienes tienen huerto.
- **Algas marinas.** Recogidas en pequeñas cantidades de la línea de marea, donde esté permitido, son un gran complemento.
- **Astillas de madera.** Los podadores de árboles suelen tener montones que desechar. Sirven más para caminos y mantillo que para el montón de compost.

Verifica que todo lo que recojas esté libre de residuos de herbicidas, sobre todo el estiércol y el heno, porque algunos herbicidas sobreviven al compostaje y pueden dañar los cultivos.

SOLUCIÓNALO

Solución de problemas

PROBLEMA	CAUSA PROBABLE	SOLUCIÓN
Maloliente o viscoso	Demasiados verdes húmedos, o muy poco aire	Mezcla cafés secos, como cartón triturado, y voltea.
Seco y no se pudre	Demasiado seco, o demasiado café	Riégalo, añade algunos verdes y cúbrelo para retener la humedad.
Frío y lento	Demasiado pequeño, demasiado seco o demasiado café	Añade verdes, voltéalo y haz el montón más grande.
Moscas	Restos de comida expuestos	Entierra los restos en el centro y cubre con cafés.
Ratas o ratones	Comida cocinada, carne o lados abiertos	Deja fuera la comida cocinada y la carne, y usa un contenedor cerrado o malla por debajo.
Hormigas	El montón está demasiado seco	Riégalo y voltéalo.
Lento, con trozos enteros	El material era demasiado grande	Pícalo más pequeño y vuelve a mezclarlo.

El compost perdona. Casi todos los problemas se reducen a la humedad, el aire o el equilibrio, y se pueden arreglar volteándolo y ajustando lo que añades.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Cómo saber cuándo está listo y cómo usarlo

- **El compost listo** es oscuro, desmenuzable y huele a tierra, y ya no se reconoce lo que entró en él. Unas cuantas ramitas y trozos de cáscara de huevo no importan; devuélvelos al siguiente montón.
- **Cobertura superior.** Extiende de 5 a 10 centímetros sobre las camas, en otoño o antes de plantar. Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante.
- **Plantación.** Mezcla un puñado en los hoyos de siembra de los cultivos que consumen mucho, como las calabazas y las crucíferas.
- **Compost para semillas.** Tamiza compost bien descompuesto, de preferencia mezclado con arena o mantillo de hojas, para las plántulas.

Como referencia, un montón se reduce a aproximadamente un tercio de su volumen original al pudrirse, así que se necesita mucha materia prima para hacer un poco de compost. Por eso vale la pena recoger más de fuera del huerto.

Otras fuentes gratuitas de fertilidad además del compost

- **Mantillo de hojas.** Las hojas amontonadas en una jaula de malla durante uno o dos años forman un maravilloso acondicionador del suelo.
- **Abono de consuelda y ortiga.** Deja las hojas en remojo en agua durante unas semanas para obtener un líquido rico en nutrientes, que se diluye antes de usarlo. Huele fuerte.
- **Abonos verdes.** Sembrados y enterrados, aportan materia orgánica y, en el caso de las leguminosas, nitrógeno.
- **Mantillo.** La paja, el césped y las hojas extendidos sobre el suelo lo alimentan al pudrirse y reducen el riego.
- **Compostaje con lombrices.** Un contenedor de lombrices convierte los restos de cocina en un compost rico en poco espacio, incluso en un departamento.

Errores comunes

1. **Demasiado verde y poco café. La causa habitual del olor y de lo viscoso.**
2. **Dejar que se seque.** Un montón seco no hace nada.
3. **Añadir carne, lácteos o desechos de gatos y perros.** Atrae plagas y puede transmitir enfermedades.
4. **Usar estiércol o heno compostado con residuos de herbicida. Puede dañar los cultivos.**
5. **Hacer el montón demasiado pequeño.** Un montón más grande retiene el calor y se descompone más rápido.
6. **Rendirse demasiado pronto.** El compost frío tarda meses, y eso está bien.

Preguntas frecuentes

¿Cómo hago compost sin comprar nada?

Construyendo un montón por completo con lo que un hogar y un huerto ya producen (restos de cocina, recortes del jardín, recortes de césped, hojas caídas, cartón y papel, y estiércol si se tienen animales), equilibrado aproximadamente entre material "verde" rico en nitrógeno y material "café" rico en carbono, mantenido con la humedad adecuada y removido de vez en cuando para que se airee. En realidad no hace falta ningún activador, contenedor o fertilizante comprado para que el compost funcione.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cuál es la diferencia entre el material verde y el café del compost?

El material verde es rico en nitrógeno y suele ser fresco y húmedo (restos de cocina, recortes de césped, desechos frescos del jardín), mientras que el material café es rico en carbono y suele ser seco: hojas caídas, cartón, paja, podas leñosas. Un montón necesita un equilibrio razonable de ambos; demasiado verde se vuelve viscoso y maloliente, demasiado café se descompone con una lentitud exasperante.

¿Cambia el compostaje según la zona climática?

Sí, de verdad: la biología básica (carbono, nitrógeno, humedad, oxígeno) es la misma en todas partes, pero lo que eso significa en la práctica cambia mucho según el clima: un montón en un clima fresco y húmedo necesita protección contra el exceso de lluvia y aislamiento para seguir funcionando, mientras que el mismo montón en un clima árido necesita lo contrario, un manejo activo de la humedad para que no se seque y se detenga.

¿Cuál es la proporción correcta de verdes y cafés?

Algo entre partes iguales y unas dos partes de café por una de verde, por volumen. Añade más café si está húmedo y maloliente, y más verde si está seco y lento.

¿Cuánto tarda en hacerse el compost?

Un montón caliente y volteado puede estar listo en uno a tres meses. Un montón frío y sin voltear suele tardar de seis a doce meses o más.

¿Puedo hacer compost con comida cocinada, carne o lácteos?

No en un montón abierto sencillo, porque atraen ratas y moscas. Pueden compostarse en un sistema cerrado y caliente, pero lo más simple es dejarlos fuera.

¿Necesito un contenedor de compost?

No. Una pila, un compartimento de tarimas o un cilindro de malla de alambre sirven. Un contenedor ayuda a mantenerlo ordenado y a retener el calor y la humedad.

¿Por qué huele mi compost?

Normalmente por demasiados verdes húmedos y poco aire. Mezcla cafés secos, como cartón triturado o paja, y voltea el montón.

¿Puedo hacer compost con malezas?

Las malezas que no han dado semilla pueden entrar. Las raíces perennes y las malezas con semillas deben ahogarse primero en agua, o añadirse solo a un montón realmente caliente.

¿Dónde puedo conseguir materiales gratis para el compost?

Las hojas de otoño, el cartón, los recortes de césped de los vecinos, el estiércol y las camas de caballerizas o granjas, los posos de café, las algas marinas y las astillas de los podadores de árboles suelen ser gratis.

¿Cuánto compost puedo hacer con un montón?

Un montón se reduce a aproximadamente un tercio de su volumen inicial al pudrirse, así que un metro cúbico de materia prima da cerca de un tercio de metro cúbico de compost.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 3

Calorías y cantidades

Convertir la comida en números: qué alimenta a una persona y qué necesita una familia.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 9

¿Qué cultivo da más calorías por metro cuadrado?

Respuesta corta: las papas, casi en todas partes. Suelen ser el cultivo con más calorías por metro cuadrado de entre las verduras de cultivo común, con otros alimentos básicos con almidón muy cerca. Los cultivos que se cultivan sobre todo por su sabor o su nutrición (tomates, pimientos, lechuga) dan una fracción de las calorías por metro cuadrado que da un alimento básico. Pero el orden exacto cambia según la zona climática, porque el rendimiento real de un cultivo depende de lo bien que se dé donde tú estás, no solo de su densidad calórica en el papel.

> PUNTOS CLAVE
>
> - **Las papas suelen ganar.** Un alto rendimiento por planta combinado con una densidad calórica genuinamente alta por kilogramo coloca a las papas en lo más alto de la lista, o cerca, en la mayoría de las zonas climáticas.
> - **Los cereales y el camote les siguen.** El trigo, el maíz y el camote suelen ser los siguientes mejores en calorías por superficie, aunque el orden exacto depende de la zona.
> - **Las verduras quedan muy atrás.** Los tomates, la lechuga, los pimientos y la mayoría de las demás verduras populares del huerto dan una pequeña fracción de las calorías por metro cuadrado que da un cultivo básico.
> - **La zona cambia la clasificación.** El rendimiento real de un cultivo, y por tanto sus calorías por metro cuadrado, depende de lo bien que se dé en tu zona climática concreta.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

La densidad calórica no es toda la historia

Dos números determinan cuántas calorías entrega un cultivo por metro cuadrado: cuántas calorías aporta por kilogramo y cuántos kilogramos rinde realmente en ese metro cuadrado. Un cultivo puede tener una densidad calórica modesta y aun así ganar en esta medida por producir una enorme cantidad de volumen, que es exactamente lo que hacen las papas. No son el alimento más denso en calorías por peso, pero rinden tanto por planta que quedan en lo más alto casi en todas partes.

Por eso también una lista genérica de "el mejor cultivo" puede engañar. El rendimiento real de un cultivo cambia con el clima: la misma variedad de papa plantada en una temporada de cultivo larga y cálida rendirá más que la idéntica variedad en una corta y fresca. Así que, aunque la papa es la respuesta general segura, la clasificación precisa de tu propia zona puede ser distinta, y de verdad vale la pena comprobarla en lugar de suponerla.

La cuenta: rendimiento por calorías

Las calorías que da un cultivo por metro cuadrado son simplemente el peso de comida que cosechas de ese metro cuadrado multiplicado por las calorías de cada kilogramo. Las cifras de calorías de abajo provienen de los datos de cultivos de este sitio. Los rendimientos son cifras aproximadas y típicas de un huerto casero bien manejado en un clima razonable. Son ilustraciones, así que las cifras exactas serán distintas en tu terreno.

CULTIVO	RENDIMIENTO TÍPICO POR M^2	CALORÍAS POR KG	KCAL APROX. POR M^2	COMENTARIO
Papa	3 kg	770	2,300	Alto rendimiento y buena densidad.
Camote	2.5 kg	860	2,150	Necesita una temporada larga y cálida.
Zanahoria	4 kg	410	1,650	Buena, y se conserva bien.
Trigo	0.4 kg	3,400	1,350	Densa, pero con un rendimiento modesto por superficie.
Maíz (harina)	0.4 kg	3,650	1,450	Necesita calor y espacio.
Calabaza de invierno	3 kg	340	1,000	Baja densidad pero rendimiento alto, y se almacena bien.
Frijoles secos	0.25 kg	3,400	850	Calorías modestas por m^2, pero ricos en proteína.
Col rizada	2 kg	490	1,000	Nutrición valiosa, pero pocas calorías.
Tomate (al aire libre)	5 kg	180	900	Sabroso y útil, pero bajo en calorías.
Lechuga	2.5 kg	150	400	La más baja de todas.

Lo que importa es el patrón. Las papas y otras raíces con almidón entregan la mayor cantidad de calorías por metro cuadrado, porque combinan una cosecha abundante con una densidad calórica respetable. Los cereales son muy densos en calorías pero rinden menos peso por superficie. Los cultivos acuosos, como la lechuga y los tomates, quedan al final, por muy bien que los cultives.

Para ver rendimientos específicos por zona calculados con los datos de este sitio, consulta las clasificaciones de calorías.

Los cultivos por niveles

NIVEL	CULTIVOS	PAPEL EN UN PLAN
Superior: cultivos pesados con almidón	Papas, camotes, alcachofas de Jerusalén, yuca en los trópicos	La base de un plan de calorías en la mayoría de las zonas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Alto: raíces y calabazas	Chirivías, zanahorias, remolacha, calabazas de invierno	Buenos rendimientos, buen almacenamiento y excelentes para completar la parcela.
Densos pero con menos por superficie: cereales y leguminosas	Trigo, maíz, avena, frijoles y chícharos secos	Se almacenan durante años y aportan proteína, pero necesitan más espacio por caloría.
Bajo: cultivos de hoja y de fruto	Col rizada, repollo, tomates, pimientos, calabacitas, lechuga y espinaca	Esenciales para las vitaminas y la variedad, no para las calorías.

Consulta qué verduras cultivar para ver cómo encajan.

Lo que las calorías por metro cuadrado no te dicen

El número es un punto de partida muy útil, pero deja cosas fuera:

- **Proteína, grasa y vitaminas.** Las papas son casi carbohidrato puro. Los frijoles aportan proteína y las verduras de hoja aportan vitaminas. Un plan con solo el cultivo mejor clasificado dejaría vacíos. Consulta ¿se puede sobrevivir solo con verduras?.
- **Almacenamiento.** Un cultivo que se pudre en un mes vale menos que uno que dura todo el invierno. Consulta las verduras que se conservan más tiempo.
- **Trabajo y procesamiento.** Los cereales hay que trillarlos y molerlos, mientras que las papas se pueden desenterrar y comer. Un cultivo que parece eficiente en el papel puede costar más trabajo del que puedes dar.
- **Riesgo.** Las papas están expuestas al tizón, y un mal año golpea con fuerza a un solo alimento básico. Repartirse entre varios cultivos es más seguro que perseguir la mejor cifra individual.
- **Agua y fertilidad.** Los cultivos sedientos o muy exigentes pueden no convenir a tu terreno. Consulta clima propenso a la sequía.
- **Rotación.** No se pueden cultivar papas en el mismo terreno todos los años sin problemas.

Cómo tu zona cambia la clasificación

El rendimiento depende del clima. Algunos ejemplos de los datos de este sitio:

- El camote rinde muy bien en zonas cálidas, pero no es viable en absoluto en la zona boreal fría y es solo marginal en un clima marítimo.
- Las papas son viables en la mayoría de las zonas y suelen rendir mejor en climas marítimos y continentales, con rendimientos menores en las zonas áridas y boreales.
- El trigo, la cebada y la avena rinden de manera muy distinta de una zona a otra, y no son viables en la zona tropical más cálida y húmeda.
- La calabaza de invierno es viable en todas las zonas, pero rinde más en climas cálidos y de temporada larga.

Por eso una lista genérica de mejores cultivos puede engañar. Usa las clasificaciones de calorías de tu zona y consulta las guías de cultivos de cada clima para ver el panorama completo.

Si tienes una parcela pequeña

Cuando el espacio es limitado, la cifra de calorías por metro importa todavía más. Algunas formas de aprovecharla al máximo:

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- Dedica la mayor parte del espacio a los cultivos más ricos en calorías: papas, calabazas y raíces.
- Cultiva calabazas y frijoles hacia arriba, sobre soportes, para poder usar el suelo de debajo.
- Usa siembras escalonadas y cultivos intercalados, para que ningún terreno quede vacío mucho tiempo.
- Elige variedades compactas y cultiva en un suelo bueno y fértil, lo que aumenta los rendimientos.
- Deja los cultivos de pocas calorías para unas pocas plantas bien elegidas, o para macetas.

Consulta ¿cuánta tierra necesito? para saber si una parcela puede llegar a ser suficiente.

Cómo usar los números en un plan

1. **Calcula las calorías que necesita el hogar durante un año.**
2. **Cubre la mayor parte con alimentos básicos de alto rendimiento adecuados para tu zona, usando las clasificaciones.**
3. **Añade cultivos de almacenamiento y de proteína,** como los frijoles, para que la dieta sea equilibrada y dure todo el invierno.
4. **Añade verduras frescas** para la nutrición y la variedad, en el espacio que quede.
5. **Comprueba la tierra.** Suma los metros cuadrados y mira si tienes suficiente.

Errores comunes

1. **Perseguir el mejor cultivo individual.** Un solo alimento básico es un riesgo, y una dieta de un solo alimento es pobre.
2. **Comparar calorías por kilogramo en lugar de por metro cuadrado. La densidad por sí sola no es toda la historia.**
3. **Usar rendimientos de otro clima.** Una cifra de una zona cálida engañará en una zona fresca.
4. **Ignorar el almacenamiento y el procesamiento.** Un cultivo también debe ser comestible en febrero.
5. **Descartar los cultivos de pocas calorías.** Aportan vitaminas y variedad que los alimentos básicos no pueden dar.

Preguntas frecuentes

¿Qué cultivo da más calorías por metro cuadrado?

Las papas suelen ser el cultivo con más calorías por metro cuadrado de entre las verduras de cultivo común, con otros alimentos básicos con almidón, como el camote y algunos cereales, muy cerca: las verduras cultivadas sobre todo por su sabor o su nutrición, como los tomates, la lechuga o los pimientos, quedan muy atrás en comparación. El orden exacto cambia según la zona climática, ya que el rendimiento por planta varía con las condiciones de cultivo.

¿Cambia el cultivo con más calorías según la zona climática?

Sí: el rendimiento calórico de un cultivo por metro cuadrado depende de lo bien que se dé en un clima determinado, así que el mejor en una zona cálida y de temporada larga no es necesariamente el mejor en una de temporada corta y fresca, aunque el cultivo en sí aporte las mismas calorías por kilogramo en todas partes.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Debo cultivar solo los cultivos con más calorías?

No: una dieta que fuera únicamente del cultivo con más calorías dejaría a un hogar sin las vitaminas, los minerales y la variedad alimentaria que ninguna cantidad de un solo alimento básico puede aportar, por lo que los cultivos ricos en calorías deben formar la mayor parte de un plan de cultivo junto con una gama real de otras verduras, no reemplazarlas por completo.

¿Qué cultivo da más calorías por metro cuadrado?

Las papas, en la mayoría de los climas, seguidas de los camotes donde hace suficiente calor, y otros cultivos pesados con almidón. Los cereales son muy densos en calorías pero rinden menos peso por superficie.

¿Cuántas calorías por metro cuadrado da un cultivo de papas?

Con un rendimiento típico de huerto de unos 3 kilogramos por metro cuadrado y unas 770 calorías por kilogramo, aproximadamente 2,300 calorías por metro cuadrado. Los rendimientos reales varían con el clima, la variedad y los cuidados.

¿Por qué la lechuga y los tomates quedan tan abajo?

Son sobre todo agua, así que un kilogramo contiene muy pocas calorías, y no se pueden almacenar mucho tiempo. Son valiosos por su nutrición, pero no por sus calorías.

¿Es mejor el trigo o la papa en calorías por metro cuadrado?

Las papas suelen dar más calorías por metro cuadrado, porque rinden mucho más peso por superficie. El trigo es mucho más denso por peso y se conserva años, pero rinde menos por superficie y necesita trilla y molienda.

¿Cambia el mejor cultivo según la zona climática?

Sí. Los camotes van bien en zonas cálidas pero no en las frías, y las papas, los cereales y las calabazas varían en rendimiento de una zona a otra. Consulta las clasificaciones de calorías de tu propia zona.

¿Debo cultivar solo el cultivo con más calorías?

No. Un solo cultivo deja vacíos de proteína, grasa y vitaminas y es vulnerable a las enfermedades. Una combinación de alimentos básicos, frijoles y verduras es más resistente y más nutritiva.

¿Cómo puedo aumentar las calorías por metro cuadrado?

Construye un suelo fértil, elige variedades de alto rendimiento, cultiva en vertical cuando sea posible, usa siembras escalonadas y pon los cultivos más ricos en calorías en el mejor terreno.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 10

¿Se puede sobrevivir solo con verduras?

Respuesta corta: no con la mayoría de las verduras que la gente imagina al oír la palabra. La lechuga, los tomates, las calabacitas y la mayoría de los cultivos de ensalada son genuinamente bajos en calorías por kilogramo: sobrevivir solo con ellos implicaría comer cada día un volumen de comida inmanejable. La palabra "verduras" esconde aquí mucho, porque los alimentos básicos ricos en calorías, como las papas, los cereales y los frijoles secos, técnicamente también son verduras, y se comportan de forma totalmente distinta a una lechuga.

PUNTOS CLAVE

- **Las verduras de ensalada son bajas en calorías.** La lechuga, los tomates, el pepino y la mayoría de los cultivos frescos de ensalada aportan relativamente pocas calorías por kilogramo: llenan, pero no son combustible.
- **Los alimentos básicos son la verdadera respuesta.** Las papas, los cereales y los frijoles secos son lo bastante densos en calorías como para sostener una dieta: también son verduras, solo que de una categoría funcionalmente distinta.
- **Una dieta viable necesita ambos.** Los alimentos básicos aportan la energía; las verduras nutritivas aportan las vitaminas, los minerales y la variedad: ninguna categoría hace bien el trabajo de la otra.
- **Las calorías no son toda la historia.** Incluso una dieta vegetal suficiente en calorías necesita una planificación deliberada para los nutrientes que son más difíciles de obtener sin productos de origen animal.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

No todas las verduras son iguales

"Verduras" es una categoría imprecisa que esconde un enorme rango de densidad calórica. Un kilogramo de lechuga puede aportar bastante menos de 150 kcal; un kilogramo de papas aporta varias veces eso. Por eso las guías de cultivos de este sitio dividen las verduras en **alimentos básicos ricos en calorías** y todo lo demás, porque tratarlas igual al planificar una dieta conduce a un grave déficit.

Una advertencia honesta: las cifras de calorías de aquí cubren calorías, no un perfil nutricional totalmente completo. Un plan vegetal puede ser nutricionalmente sólido con la variedad y la planificación adecuadas, pero vale la pena pensar activamente en los nutrientes que son más difíciles de obtener sin ningún producto de origen animal, en lugar de suponer que con suficiente volumen todo queda cubierto automáticamente.

EL PRIMER PROBLEMA

El problema del volumen

Esto es cuánto de cada alimento tendría que comer un adulto para obtener 2,000 calorías en un día, con las cifras de calorías por kilogramo de los datos de cultivos de este sitio:

ALIMENTO	CALORÍAS POR KG	KILOGRAMOS NECESARIOS PARA 2,000 KCAL
Lechuga	150	13.3 kg
Pepino	150	13.3 kg
Tomate	180	11.1 kg
Repollo	250	8.0 kg
Zanahoria	410	4.9 kg
Col rizada	490	4.1 kg
Papa	770	2.6 kg
Camote	860	2.3 kg
Trigo	3,400	0.6 kg
Frijoles y chícharos secos	3,390	0.6 kg

Eso son más de 13 kilogramos de lechuga al día, o cerca de 3 kilogramos de papas, frente a bastante menos de un kilogramo de cereales o frijoles secos. Por eso las verduras de hoja y de ensalada no pueden ser la base de una dieta de supervivencia, mientras que los alimentos básicos sí.

Dónde puede quedarse corta una dieta vegetal

Incluso cuando las calorías están cubiertas, una dieta solo de alimentos vegetales cultivados en casa puede quedarse corta en algunos nutrientes. Los que hay que tener en cuenta son:

NUTRIENTE	EL PROBLEMA	QUÉ AYUDA
Vitamina B12	No se encuentra en los alimentos vegetales en una forma utilizable. La carencia se desarrolla despacio, a menudo durante años, y puede causar graves problemas nerviosos y sanguíneos.	Huevos, lácteos, carne o pescado, o un suplemento de B12 o un alimento fortificado. Es el único vacío que no puedes resolver cultivando.
Grasa y ácidos grasos esenciales	Difíciles de producir en un huerto, y necesarios para la energía y para absorber algunas vitaminas.	Nueces y semillas como el girasol, la nuez de Castilla y el lino, además de huevos, grasa de aves y productos de origen animal. Consulta ¿vale la pena criar gallinas?.
Proteína	La proteína vegetal es abundante, pero puede ser baja en algunos aminoácidos cuando se come un solo alimento.	Comer cereales y frijoles juntos, además de una variedad de otros alimentos vegetales, lo resuelve.
Hierro y zinc	Las formas vegetales se absorben con menos facilidad.	Frijoles, lentejas, verduras de hoja y cereales integrales, con alimentos ricos en vitamina C consumidos al mismo tiempo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Calcio	Hay fuentes vegetales, pero menos que en los lácteos.	Col rizada, verduras de la familia del repollo, frijoles, nueces, semillas y alimentos fortificados.
Yodo	Depende del suelo, y los suelos del interior pueden tener poco.	Algas marinas, pescado, lácteos o sal yodada.
Vitamina D	Proviene sobre todo de la luz solar sobre la piel y es escasa en los alimentos, sobre todo en invierno en latitudes altas.	Luz solar cuando la haya, pescado azul, huevos o un suplemento.

Esto es información general, no asesoría médica. Si piensas depender durante mucho tiempo de una dieta mayormente vegetal y cultivada en casa, habla con un médico o un nutriólogo sobre tus propias necesidades.

Cómo es un plan vegetal viable

Un plan que realmente pueda sostener a un hogar tiene las siguientes partes:

- **Alimentos básicos ricos en calorías** para la mayor parte de la energía: papas, cereales, y camotes o calabazas donde se den. Consulta qué verduras cultivar.
- **Frijoles, chícharos y lentejas secos** para la proteína, el hierro y el zinc, consumidos junto con cereales.
- **Verduras de hoja verde oscuro y crucíferas** como la col rizada y el repollo, para las vitaminas A, C y K, el calcio y el folato.
- **Cebollas, ajo y raíces para dar sabor, almacenamiento y variedad.**
- **Una fuente deliberada de grasa,** como semillas de girasol, nueces, o huevos y aves de corral.
- **Una fuente confiable de B12** y, cuando haga falta, yodo y vitamina D.

Las cantidades necesarias se calculan en cuánta papa, trigo y arroz por persona.

Nutrición en invierno

El invierno es cuando una dieta cultivada en casa corre más riesgo, porque la comida fresca escasea. Planifica específicamente:

- **Vitamina C.** Las papas, el repollo, la col rizada, las coles de Bruselas y las calabazas almacenadas contribuyen. El chucrut y otros fermentados conservan buena parte de su vitamina C. El té de agujas de pino o de escaramujo puede ayudar en una emergencia.
- **Vitamina A.** Zanahorias, calabazas y camotes almacenados, y col rizada del huerto.
- **Verduras frescas.** Las verduras resistentes que pasan el invierno, y las semillas y frijoles germinados cultivados en interiores, pueden aportar comida fresca en cualquier momento.

Consulta las verduras que se conservan más tiempo y cómo almacenar alimentos sin refrigerador.

Cubrir los vacíos con tu propia tierra

- **Huevos y aves de corral.** Aportan B12, grasa, proteína y vitamina D desde un espacio pequeño. Consulta ¿vale la pena criar gallinas?.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Animales lecheros.** Aportan B12, calcio y grasa, pero necesitan mucha más tierra. Consulta tierra para una granja familiar con animales.
- **Pescado y mariscos,** si vives cerca de la costa o de un lago.
- **Recolección silvestre.** Las verduras silvestres, las nueces y las bayas aportan variedad, pero solo si puedes identificarlas con certeza.
- **Provisiones almacenadas.** Una reserva de suplementos de B12, sal yodada y aceite de cocina es una red de seguridad barata.

Quién necesita cuidado adicional

Las dietas con muchos vegetales requieren más cuidado en personas con mayores necesidades nutricionales o menos margen:

- Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.
- Bebés y niños pequeños, que necesitan alimentos densos en energía y suficiente grasa y B12.
- Adultos mayores y cualquier persona enferma.
- Quien haga un trabajo físico pesado, que necesita más calorías que las 2,000 habituales.

En estos casos, consulta a un médico antes de depender de una dieta con pocos o ningún producto de origen animal.

Errores comunes

1. **Contar las verduras como una sola cosa.** Las ensaladas y los alimentos básicos son muy distintos.
2. **Ignorar la B12.** Una carencia puede tardar años en manifestarse, y puede ser grave.
3. **No tener una fuente de grasa.** Las calorías pueden ser adecuadas, pero la grasa es difícil de cultivar.
4. **Olvidar el invierno.** Planifica la vitamina C y la vitamina A para cuando la comida fresca escasea.
5. **Suponer que una dieta suficiente en calorías es una dieta completa. Las calorías son la primera prueba, no la última.**

Preguntas frecuentes

¿Se puede sobrevivir solo con verduras?

No con comodidad, y no con la mayoría de las verduras comunes: cultivos como la lechuga, los tomates y las calabacitas son bajos en calorías por kilogramo, por lo que sobrevivir solo con ellos exigiría comer cada día un volumen impracticablemente grande. Una dieta vegetal realmente suficiente en calorías necesita apoyarse en alimentos básicos densos en calorías, como las papas, los cereales y los frijoles secos, que se comportan más como la columna vertebral de una dieta que como una verdura de ensalada típica.

¿Cuál es la diferencia entre un alimento básico rico en calorías y una verdura nutritiva?

Un alimento básico rico en calorías (papas, cereales, frijoles secos) aporta una cantidad grande y confiable de energía por kilogramo y por metro cuadrado cultivado, mientras que una verdura nutritiva (lechuga, tomates, pimientos) aporta comparativamente pocas calorías pero contribuye con vitaminas, minerales y sabor; una dieta viable necesita ambos, pero solo los alimentos básicos pueden cubrir realmente las necesidades energéticas centrales de un hogar.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Una dieta solo de verduras es nutricionalmente completa aunque salgan las cuentas de calorías?

No necesariamente: una dieta vegetal bien planificada y con suficiente variedad puede cubrir la mayoría de las necesidades nutricionales, pero las cifras de este sitio cubren específicamente las calorías y no una dieta nutricionalmente completa, así que quienes dependan por completo de plantas también deben planificar de forma deliberada los nutrientes que son más difíciles de obtener sin productos de origen animal, en lugar de suponer que solo con el volumen se resuelve.

¿Se puede sobrevivir solo con papas?

Durante un tiempo, la gente lo ha hecho, ya que las papas contienen vitamina C y una proteína decente para ser una verdura. Pero una dieta solo de papas carece de grasa, de vitamina B12 y de otros nutrientes, y a la larga no es saludable.

¿Cuántas calorías hay en un kilogramo de lechuga?

Solo unas 150, según los datos que usa este sitio. Un adulto tendría que comer más de 13 kilogramos de lechuga al día para llegar a 2,000 calorías, lo cual no es realista.

¿Se puede obtener suficiente proteína de las verduras?

Sí, sobre todo de frijoles, chícharos y lentejas secos, consumidos junto con cereales u otros alimentos vegetales. Requiere un espacio de cultivo dedicado a los frijoles, no solo unas pocas plantas.

¿Qué nutriente es el más difícil de obtener con una dieta vegetal cultivada en casa?

La vitamina B12, que no se encuentra en los alimentos vegetales en una forma utilizable y no se puede cultivar. Las fuentes son los huevos, los lácteos, la carne, el pescado, los alimentos fortificados o los suplementos.

¿Cómo puedo obtener grasa sin animales?

Las semillas de girasol, el lino, las semillas de calabaza, las nueces de Castilla y otras nueces son las principales fuentes del huerto. Requieren espacio y esfuerzo para cultivarse y procesarse, y a la mayoría de las personas les resulta más fácil la grasa animal o los huevos.

¿Es segura una dieta de supervivencia vegetal para los niños?

Requiere una planificación cuidadosa y asesoría médica, porque los niños necesitan alimentos densos en energía, grasa y vitamina B12. No dependas de una dieta sin productos de origen animal para los niños sin orientación profesional.

¿Qué verduras dan más calorías?

Los alimentos básicos con almidón, como las papas, los camotes y las calabazas de invierno, además de los cereales y los frijoles secos, que son con diferencia los más densos en calorías.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 11

¿Cuánta papa, trigo o arroz necesito por persona al año?

Respuesta corta: no hay un peso único, porque el verdadero punto de partida son las calorías, no los kilogramos. Un adulto necesita más o menos el mismo total anual de calorías sin importar qué alimento básico lo aporte, pero la papa, el trigo y el arroz aportan calorías por kilogramo muy distintas, así que el peso necesario varía según el cultivo antes incluso de considerar el clima. Si además se tiene en cuenta que el rendimiento por planta varía enormemente según la zona, una respuesta única del tipo "necesitas X kg" sería incorrecta para casi todas las personas que la lean.

PUNTOS CLAVE

- **Parte de las calorías, no del peso.** El cálculo honesto empieza con cuántas calorías necesita una persona en un año y luego determina cuánto de un alimento básico dado las aporta.
- **Cada alimento básico tiene una densidad distinta.** La papa, el trigo y el arroz aportan cada uno un número distinto de calorías por kilogramo, así que "cuánto peso" nunca es la misma respuesta entre cultivos.
- **La zona cambia el rendimiento.** La misma cantidad de semilla produce cantidades de comida muy distintas según tu zona climática: una cifra genérica de peso ignora esto por completo.
- **Repartir el riesgo entre alimentos básicos.** Depender de un solo alimento básico concentra el riesgo: una mezcla de dos o tres, donde la zona lo permita, suele ser el plan más resistente.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Por qué las cifras publicadas de "necesitas X kg" suelen ser incorrectas

Busca "cuánto trigo necesito por persona al año" y encontrarás cifras que suenan seguras, normalmente un solo número en kilogramos, presentado como si valiera para todos. No es así, por dos razones distintas que se suman una a la otra.

Primero, la densidad calórica difiere según el cultivo. Un kilogramo de papa aporta bastantes menos calorías que un kilogramo de trigo, porque la papa es mayormente agua en peso. Así que, incluso partiendo de la misma meta anual de calorías, el peso de papa necesario y el peso de trigo necesario para alcanzarla son dos números distintos: compararlos directamente como si "un kilo fuera un kilo" pierde por completo el punto.

LOS NÚMEROS

Si un solo alimento básico lo aportara todo

Para ver por qué el peso es un mal punto de partida, imagina a un adulto que vive por completo de un solo alimento básico. La tabla usa las cifras de calorías por kilogramo de los propios datos de cultivos de este sitio () y una necesidad diaria de 2,000 o 2,500 calorías.

ALIMENTO BÁSICO	CALORÍAS POR KG	KG AL AÑO CON 2,000 KCAL AL DÍA	KG AL AÑO CON 2,500 KCAL AL DÍA
Papa	770	950	1,185
Camote	860	850	1,060
Calabaza de invierno	340	2,145	2,685
Trigo	3,400	215	270
Avena	3,350	220	270
Cebada	3,540	205	260
Maíz (harina)	3,650	200	250
Arroz	3,640	200	250
Frijoles y chícharos secos	3,400	215	270

La diferencia es enorme. Solo con papas, una persona necesitaría bastante más de una tonelada al año, mientras que con trigo se acerca más a 200 a 270 kilogramos. Por eso "cuántos kilogramos por persona" no tiene una respuesta única, y por eso las cifras publicadas que dan un solo número para todos los alimentos básicos pueden engañar.

Por supuesto, nadie come realmente así, y por eso la siguiente sección importa más.

Una combinación realista: varios alimentos básicos que se reparten la carga

Un plan más práctico usa una combinación de alimentos básicos, con verduras frescas, huevos y otros alimentos encima. A modo de ilustración, supongamos que un adulto necesita 2,250 calorías al día y que los alimentos básicos aportan cerca del 60 por ciento, y el resto proviene de verduras, fruta, huevos, grasas y otros alimentos. Eso son aproximadamente 490,000 calorías al año provenientes de alimentos básicos. Así se traducen tres repartos distintos a peso, por persona al año:

REPARTO DE LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS BÁSICOS	PAPAS (KG)	GRANO DE TRIGO (KG)	FRIJOLES SECOS (KG)
Con predominio de papa: 50% papa, 30% trigo, 20% frijoles	320	45	30
Equilibrado: 35% papa, 40% trigo, 25% frijoles	225	60	35
Con predominio de cereal: 20% papa, 60% trigo, 20% frijoles	130	85	30

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Son ilustraciones, no recomendaciones. Un clima frío y húmedo favorece las papas, uno cálido y seco favorece los cereales y los frijoles, y tus propios gustos y tu tierra deciden el resto. Fíjate en que incluso en el plan con predominio de papa, los pesos de trigo y de frijoles son pequeños, porque son mucho más densos en calorías.

Repartirse entre dos o tres alimentos básicos también reduce el riesgo: si el tizón ataca las papas o falla la cosecha de cereal, no te quedas sin nada. Consulta qué verduras cultivar para ver cómo encajan los alimentos básicos en un plan completo.

Cómo se ve eso en un plato

Un día con el plan equilibrado de arriba podría verse más o menos así, para un adulto que necesita unas 2,250 calorías:

- **Papas, unos 0.45 kg (unas 347 kcal)**
- **Harina o grano de trigo, unos 0.35 kg** en forma de pan, avena o pasta (unas 1,190 kcal)
- **Frijoles o chícharos secos, unos 0.12 kg (unas 408 kcal)**
- **Verduras, 0.5 kg o más,** como zanahoria, col rizada y repollo (aproximadamente de 150 a 250 kcal)
- **La grasa, los huevos, la fruta y otros alimentos completan el resto.**

Esas cifras suman aproximadamente 2,100 calorías, lo que deja solo un poco de espacio para grasa, huevos y fruta, y por eso un plan basado en alimentos básicos y verduras sigue necesitando una fuente deliberada de grasa. Consulta ¿se puede sobrevivir solo con verduras?

¿Cuánta semilla necesitas?

Una vez que sabes el peso que necesitas, la siguiente pregunta es cuánta semilla plantar. En el modelo de este sitio, la cosecha de cada kilogramo de semilla (o por planta en los cultivos que se siembran a partir de plantas individuales) depende de tu zona. En las zonas donde cada cultivo es viable, las cifras van más o menos así:

CULTIVO	COSECHA POR KG DE SEMILLA (O POR PLANTA)	NOTAS
Papa temprana	Unos 6 a 15 kg por kg de papa de siembra	Menos en zonas frías y áridas, más en las marítimas y continentales.
Papa de cosecha principal	Unos 10 a 19 kg por kg de papa de siembra	Mayor rendimiento, pero con una temporada más larga.
Trigo	Unos 8 a 25 kg de grano por kg de semilla	Rango amplio, desde las zonas marginales hasta las mejores.
Avena	Unos 7 a 25 kg de grano por kg de semilla	
Cebada	Unos 11 a 22 kg de grano por kg de semilla	
Arroz (de secano)	Unos 8 a 35 kg por kg de semilla	Solo viable en algunas zonas.
Frijoles secos (por planta)	Unos 25 a 45 g de frijoles secos por planta	Prevé muchas plantas para llegar a un peso que valga la pena.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Pérdidas y margen de seguridad

Las cifras de arriba son lo que necesitas comer, no lo que necesitas cultivar. La vida real se lleva una parte:

- **Pérdidas de procesamiento.** Los cereales pierden algo de peso en cáscaras, salvado y desperdicio al trillarse, limpiarse y molerse. Prevé una pérdida de quizá 10 a 30 por ciento, según el cultivo y lo fina que sea la molienda.
- **Pérdidas de almacenamiento.** La pudrición, la germinación, los ratones y la humedad se comen las reservas. Consulta las verduras que se conservan más tiempo.
- **Años malos.** Un verano lluvioso o una helada tardía pueden recortar una cosecha de golpe.
- **Semilla para el año siguiente.** Aparta parte de la cosecha para sembrar.

Escalar a un hogar

Multiplica las cifras por persona por el número de personas, ajustando para los niños, que necesitan menos calorías, y para el trabajo pesado, que necesita más. Para una familia de cuatro, el plan equilibrado de arriba suma aproximadamente 900 kilogramos de papas, más de 200 kilogramos de trigo y unos 150 kilogramos de frijoles secos al año, antes de pérdidas y de un margen de seguridad. Con esos pesos, las cantidades de tierra necesarias son lo que realmente decide si el plan funciona.

Consulta ¿cuánta tierra necesito? para el lado de la tierra, y los cultivos con más calorías por metro cuadrado para saber qué alimentos básicos dan más comida con menos espacio.

Errores comunes

1. **Usar un solo peso para todos los alimentos básicos.** Un kilogramo de papa y un kilogramo de trigo no son iguales.
2. **Olvidar las pérdidas de procesamiento y de almacenamiento. Deja un margen.**
3. **Depender de un solo alimento básico.** Reparte el riesgo entre dos o tres.
4. **Ignorar la grasa y la proteína.** Los alimentos básicos aportan energía, no todo lo demás.
5. **Planificar con cifras de otro clima. El rendimiento depende mucho de tu zona.**

Preguntas frecuentes

¿Cuánta papa, trigo o arroz necesito por persona al año?

No hay un peso universal único, porque el verdadero punto de partida son las calorías, no los kilogramos: un adulto necesita más o menos el mismo total anual de calorías sin importar qué alimento básico lo aporte, pero la papa, el trigo y el arroz aportan cada uno un número distinto de calorías por kilogramo, así que el peso necesario varía según el cultivo, y la tierra y la semilla necesarias varían todavía más según lo bien que rinda ese cultivo en tu zona climática concreta.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Por qué las cantidades de los cultivos básicos no pueden consultarse simplemente en una tabla?

Porque el rendimiento, es decir, cuánto produce realmente una cantidad dada de semilla o de papa de siembra, depende mucho de la zona climática, y una tabla genérica tiene que elegir un solo clima (con lo que sería errónea para todos los demás) o promediar entre climas (con lo que sería imprecisa para todos), así que una respuesta real tiene que partir de las cifras de rendimiento de tu propia zona, no de un solo número publicado.

¿Debo cultivar un solo alimento básico o varios?

Varios suele ser más resistente: depender de un solo cultivo básico significa que una sola plaga, enfermedad o mala temporada puede poner en riesgo una gran parte de las calorías de un hogar, mientras que repartir el cultivo de alimentos básicos entre dos o tres cultivos distintos (por ejemplo, papas y cereales) reduce ese riesgo, siempre que la zona permita más de uno de ellos.

¿Cuántos kilogramos de papas necesita una persona en un año?

Si las papas aportaran todas las calorías de un adulto, aproximadamente de 950 a 1,200 kilogramos. En una dieta mixta realista en la que las papas aportan alrededor de una cuarta a una tercera parte de las calorías, es más bien de 250 a 350 kilogramos.

¿Cuánto trigo necesita una persona en un año?

Aproximadamente de 215 a 270 kilogramos si el trigo aportara todas las calorías, y mucho menos en una dieta mixta. En las ilustraciones de esta página sale aproximadamente de 40 a 90 kilogramos por persona, más algo extra por las pérdidas de molienda.

¿Por qué difieren tanto las cantidades de papa y de trigo?

Las papas son sobre todo agua, así que un kilogramo contiene muchas menos calorías que un kilogramo de cereal seco. La misma meta de calorías requiere un peso mucho mayor de papas.

¿Cuánta semilla necesito para sembrar un kilogramo de cereal?

Depende de tu zona. En el modelo de este sitio, un kilogramo de semilla de trigo produce aproximadamente de 8 a 25 kilogramos de grano, así que sembrarías unos 40 a 125 gramos por cada kilogramo que quieras.

¿Cuánto margen debo dejar?

Al menos una quinta parte extra es un mínimo sensato, para cubrir las pérdidas de procesamiento, las pérdidas de almacenamiento y un mal año, y más si eres nuevo en el cultivo.

¿Necesito los tres: papas, trigo y arroz?

No. Elige los alimentos básicos que convengan a tu zona. El arroz es viable solo en algunas zonas, y dos o tres alimentos básicos bastan para repartir el riesgo.

¿Y los frijoles y los chícharos?

Los frijoles y los chícharos secos son densos en calorías y ricos en proteína, y combinan bien con los cereales. Tienen menores rendimientos por planta, así que prevé un buen número de plantas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 12

¿Cuántas semillas necesito para alimentar a una familia de 4?

PUNTOS CLAVE

- **Las calorías determinan el número, no la costumbre.** Una cantidad de semillas que "parece más o menos correcta" casi siempre se queda corta: la forma honesta de dimensionar un pedido de semillas es partir de cuántas calorías necesitan cuatro personas en un año y trabajar hacia atrás.
- **Los alimentos básicos necesitan cantidad real.** Las papas, los cereales y los frijoles secos aportan la mayor parte de la energía diaria de un hogar: son los cultivos que hay que sembrar a escala real, no unas cuantas plantas en una cama del rincón.
- **Las pérdidas se comen cada siembra.** No todas las semillas germinan y no todas las plantas llegan a la cosecha: las plagas, el viento y la mala germinación se llevan su parte, así que un pedido de semillas realista deja un margen en lugar de sembrar el mínimo indispensable.
- **Tu número es específico para ti.** El nivel de actividad, la zona climática y cuánto de tu dieta proviene de verduras o de alimentos básicos cambian la cifra final: una familia de 4 en una zona mediterránea necesita un pedido de semillas distinto al de la misma familia en una zona boreal.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Por qué un solo paquete de semillas nunca basta

Los paquetes de semillas que se venden en un centro de jardinería están dimensionados para un huerto de pasatiempo: unas pocas plantas para comer fresco durante la temporada, no el suministro anual de comida de un hogar. La brecha entre "un paquete de semillas" y "suficientes semillas para alimentar de verdad a cuatro personas" es mucho mayor de lo que parece, por una razón sencilla: la mayoría de las verduras aportan sorprendentemente pocas calorías por planta.

Una familia de cuatro que come una dieta completa y suficiente en calorías durante un año necesita que su comida venga de algún lado, y las verduras por sí solas, por muchas que cultives, rara vez aportan energía suficiente para sostener a un hogar. Por eso los alimentos básicos ricos en calorías (papas, cereales, frijoles y chícharos secos) importan tanto: son los cultivos que hay que cultivar a escala real, mientras que las verduras completan la dieta con nutrición y variedad en lugar de calorías en volumen.

UN EJEMPLO PRÁCTICO

Lo que una familia de cuatro podría sembrar en realidad

Este ejemplo es para cuatro adultos que comen 2,000 calorías al día durante un año (2,920,000 calorías en total) en un clima marítimo templado, con las cifras de rendimiento, germinación y pérdidas de este sitio para esa zona. El reparto entre cultivos es una opción razonable, no la única.

CULTIVO	PORCENTAJE DE CALORÍAS	COSECHA NECESARIA	SEMILLA A SEMBRAR
Papa (cosecha principal)	35%	unos 1,330 kg	unos 120 kg de papa de siembra
Trigo	30%	unos 260 kg de grano	unos 22 kg de semilla de grano
Habas (secas)	15%	unos 130 kg secas	unas 4,900 semillas
Calabazas de invierno	5%	unos 430 kg	unas 150 semillas
Zanahoria	5%	unos 360 kg	unas 3,100 semillas
Cebolla	3%	unos 220 kg	unas 3,000 semillas
Col rizada	3%	unos 180 kg	unas 430 semillas
Repollo de invierno	4%	unos 470 kg	unas 480 semillas

Cómo se calculan los números

Cada cifra de arriba sigue la misma cadena:

1. **Calorías necesarias del cultivo.** El total del hogar multiplicado por la proporción del cultivo en la dieta.
2. **Kilogramos a cosechar.** Las calorías divididas entre las calorías por kilogramo de ese alimento.
3. **Plantas o unidades a cosechar.** Los kilogramos divididos entre el rendimiento típico por planta (o por kilogramo de semilla, en el caso de las papas y los cereales).
4. **Prevé plagas y fallos.** Divide entre la proporción de plantas que sobreviven hasta la cosecha.
5. **Prevé la germinación.** Divide entre la proporción de semillas que brotan.

El resultado es una cifra de siembra, no de cosecha. En la tabla de arriba, necesitas aproximadamente de 1.6 a 2.2 veces más semillas que el número de plantas que esperas cosechar. Consulta cuánta papa, trigo y arroz por persona para las cantidades de comida y ¿cuánta tierra necesito? para la superficie que ocupan.

Germinación y pérdidas

Dos pérdidas se suman una a otra, y vale la pena planificar ambas:

- **Germinación.** La semilla fresca de la mayoría de las verduras brota entre 80 y 90 por ciento, pero la de las zanahorias suele ser mucho menor, y la semilla vieja o mal almacenada puede ser mucho peor. Consulta cómo almacenar semillas a largo plazo.
- **Plagas, clima y enfermedades.** El sitio supone que se pierde cerca de una cuarta a una tercera parte de las plantas antes de la cosecha en un año típico. Un mal año puede ser peor, y las babosas, las aves y el tizón son las causas habituales.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

El consejo práctico es sembrar algo más de lo que dice el cálculo para los cultivos que no puedes permitirte perder, y reservar parte de la semilla para una segunda siembra si falla la primera.

Comprar frente a guardar tus propias semillas

Un pedido de semillas para un huerto del tamaño de una familia es un costo real el primer año, y mucho menor después si guardas semillas:

- **Compra variedades de polinización abierta** para poder guardar sus semillas. La semilla híbrida no se reproduce igual. Consulta polinización abierta frente a híbridas F1.
- **Guarda primero las semillas de los cultivos fáciles:** frijoles, chícharos, lechuga y tomates son sencillos. Las bienales, como las zanahorias, las cebollas y el repollo, necesitan dos temporadas y más cuidado. Consulta cómo guardar semillas.
- **Guarda papas y cereales de tu propia cosecha** como semilla del año siguiente, en el caso de los cereales, y como tubérculos de siembra si no ha habido tizón ni virus.

Guardar semillas también significa un plan más grande el primer año, porque necesitas dejar algunas plantas para que den semilla en lugar de comértelas todas.

Pedido y momento

- **Pide pronto.** Las variedades populares y las papas de siembra se agotan mucho antes de la primavera.
- **Compra por peso los cultivos grandes.** Las papas de siembra, los cereales y los frijoles a granel salen mucho más baratos por semilla que los paquetes pequeños.
- **Guarda la semilla en un lugar fresco, seco y oscuro** hasta que la necesites, y prueba cualquier semilla vieja sobre papel húmedo antes de contar con ella.
- **Escalona las siembras** de los cultivos rápidos para que no maduren todos a la vez.

Errores comunes

1. **Contar paquetes en lugar de plantas. Un paquete contiene una cantidad de pasatiempo.**
2. **Olvidar los factores de pérdida.** Planificar para un año perfecto no deja margen.
3. **Pedir por variedad en lugar de por calorías.** Las semillas de ensalada son baratas y agradables, pero los alimentos básicos son los que te alimentan.
4. **Usar semilla vieja sin probarla.** Una germinación baja arruina el plan en silencio.
5. **Comprar híbridas y luego no poder guardar semillas.**

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Preguntas frecuentes

¿Cuántas semillas necesito para alimentar a una familia de 4 durante un año?

Mucho más que un paquete o dos de cada verdura: alimentar a cuatro personas durante un año suele significar cientos de semillas para los alimentos básicos ricos en calorías, como las papas y los cereales, y muchas decenas para la mayoría de los demás cultivos, porque unas pocas hojas de ensalada no bastan ni de lejos para aportar calorías que importen, mientras que los alimentos básicos que realmente mantienen alimentado a un hogar requieren una cantidad real para cultivarse. La cifra exacta depende de tu zona climática, tus niveles de actividad y los cultivos que elijas, por eso una respuesta genérica es solo un punto de partida aproximado.

¿Por qué los catálogos de semillas minimizan cuántas semillas necesitas en realidad?

Los paquetes de semillas están dimensionados para un huerto de pasatiempo, no para alimentar a un hogar: un paquete típico de, digamos, semillas de zanahoria no alcanza ni de lejos para cultivar el suministro de un año para cuatro personas, y la mayoría de la gente no se da cuenta hasta que de verdad hace las cuentas de cuántas calorías necesita una familia y qué pocas calorías aportan por planta la mayoría de las verduras.

¿Necesito el mismo número de semillas para cada cultivo?

No: los alimentos básicos ricos en calorías, como las papas, el trigo y los frijoles, deben cultivarse en cantidad real porque aportan la mayor parte de las necesidades de energía de un hogar, mientras que las verduras de alto valor y crecimiento rápido, como la lechuga o el rábano, aportan mucho menos por planta y suelen cultivarse en tandas más pequeñas y repetidas durante la temporada en lugar de en una sola siembra enorme.

¿Cuántas semillas de papa necesito para una familia de 4?

Las papas se plantan como tubérculos, no como semillas. En el ejemplo de arriba, una familia de cuatro que obtiene cerca de un tercio de sus calorías de las papas plantaría aproximadamente 120 kg de papa de siembra en una zona marítima templada, para cosechar alrededor de 1,300 kg.

¿Cuánta semilla de trigo necesita una familia de 4?

Unos 22 kg de semilla de grano en el mismo ejemplo, que producirían aproximadamente 260 kg de grano para cerca del 30 por ciento de las calorías de una familia. El rendimiento por kilogramo de semilla es mayor en algunas zonas que en otras.

¿Por qué necesito más semillas que plantas?

Porque no todas las semillas germinan ni todas las plántulas llegan a la cosecha. Con las tasas de pérdida que usa este sitio, necesitas de 1.6 a 2.2 semillas por cada planta que quieras cosechar.

¿Cuántas semillas necesita una familia para ensaladas y hierbas?

Mucho menos que para los alimentos básicos, ya que las ensaladas y las hierbas añaden sabor y vitaminas pero pocas calorías. Un número modesto de paquetes las cubre, y son baratos.

¿Es más barato guardar mis propias semillas?

Después del primer año, sí, sobre todo para los frijoles, los chícharos y las papas. Compra variedades de polinización abierta y guarda las mejores plantas para semilla.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cuánto tiempo se mantiene viable la semilla?

Depende del cultivo y del almacenamiento. Los frijoles y los chícharos duran varios años si se guardan en un lugar fresco y seco; las cebollas y las chirivías duran poco. Prueba la semilla más vieja antes de contar con ella en tu plan.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 4

Semillas

Elegir semillas que puedas guardar y volver a sembrar.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 13

Semillas de polinización abierta vs. híbridas F1: por qué importan en una crisis

Respuesta corta: la semilla de polinización abierta (PA) se reproduce igual año tras año; la semilla híbrida F1 no. En tiempos normales esa distinción casi no importa: compras semilla nueva cada primavera de todos modos. En el momento en que comprar semilla nueva deja de ser una opción, se convierte en la pregunta entera. Un huerto lleno de híbridos F1 es un huerto que se queda sin semillas en cuanto se acaban los paquetes. Un huerto lleno de variedades de polinización abierta puede, en principio, seguir produciendo indefinidamente con su propia semilla guardada.

PUNTOS CLAVE

- **La semilla PA se reproduce igual.** Guarda semilla de una planta de polinización abierta y el cultivo del año siguiente se parecerá de forma confiable al de este año, generación tras generación.
- **La semilla F1 no.** Los híbridos F1 son un cruce deliberado de una sola generación: su semilla guardada se vuelve a mezclar hacia las líneas parentales originales, no hacia la planta que cultivaste.
- **Ninguna es "mejor": solo cumplen funciones distintas.** Los híbridos F1 son realmente útiles para quienes compran semilla nueva cada año: el problema es específico de depender de semilla guardada.
- **Compruébalo antes de depender de ella.** La semilla F1 casi siempre está etiquetada como tal: revisar el paquete o el nombre de la variedad antes de armar un plan de conservación de semillas evita una desagradable sorpresa.

Un huerto que puede durar más que el estante de semillas

Un híbrido F1 se obtiene cruzando deliberadamente dos líneas parentales distintas y estables para combinar rasgos específicos: resistencia a enfermedades, tamaño uniforme, un sabor o una característica de rendimiento en particular. Ese cruce de primera generación es realmente útil, y por eso las variedades F1 son tan comunes en los catálogos de semillas modernos. Pero los rasgos que hacen valiosa a la generación F1 no se transmiten de manera confiable. Si plantas semilla guardada de una planta F1, la siguiente generación se vuelve a mezclar genéticamente hacia una combinación de las líneas parentales originales, no hacia una repetición de la planta que cultivaste. Parte de esa semilla puede parecerse a la planta madre y parte no, y no tienes manera confiable de saber cuál es cuál hasta que ya está creciendo.

Las variedades de polinización abierta funcionan de manera completamente distinta. Son líneas estabilizadas que, cuando se les deja polinizar de forma natural (con el aislamiento adecuado de otras variedades de la misma especie), reproducen de manera confiable las mismas características generación tras generación. Por eso son la única opción realista para un hogar que planea depender de semilla guardada en lugar de un suministro continuo de una tienda o un catálogo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

En un año normal, esta distinción es casi académica: la mayoría de las personas que cultivan compran semilla nueva sin importar el tipo. Deja de ser académica en el momento en que un hogar necesita realmente que su huerto se renueve por sí mismo en lugar de depender de las tiendas. Por eso cada sección de conservación de semillas de las guías de cultivos de este sitio indica si las variedades presentadas son de polinización abierta, y por eso la página de conceptos básicos para guardar semillas empieza con esta misma distinción antes de hablar de la técnica de secado o de almacenamiento.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Qué pasa cuando plantas semilla F1 guardada

Un híbrido F1 se obtiene cruzando dos líneas parentales distintas y muy uniformes. Como cada planta F1 recibe la misma mezcla de genes de los mismos dos progenitores, la primera generación (F1) suele ser muy pareja: el mismo tamaño, el mismo color y la misma fecha de maduración. Eso es lo que estás pagando.

El problema empieza con la siguiente generación. Cada planta F1 lleva genes de ambos progenitores, y en su semilla esos genes se barajan y se reparten de nuevo, de modo que las plantas obtenidas de semilla guardada (la generación F2) son todas distintas entre sí. En la práctica, podrías ver:

- algunas plantas que se parecen mucho a la F1 que cultivaste,
- algunas que se parecen a uno u otro de los progenitores originales,
- algunas con una mezcla de rasgos, y unas cuantas que son débiles, pequeñas, amargas o no dan fruto,
- y ninguna forma confiable de saber cuál es cuál hasta que están creciendo.

La semilla en sí suele ser fértil y germinará, por lo que la semilla F1 guardada no es inútil. Simplemente no se puede confiar en que dé el mismo cultivo dos veces, lo que importa sobre todo cuando cuentas con esa semilla para alimentarte.

Polinización abierta, de herencia, híbrida, transgénica: los términos explicados

Los catálogos de semillas usan muchas palabras que se solapan. Esto es lo que significa cada una en la práctica.

TÉRMINO	QUÉ SIGNIFICA	¿LA SEMILLA GUARDADA SALDRÁ IGUAL?
Polinización abierta (PA)	Una variedad polinizada de forma natural (por insectos, viento o por sí misma) que ha sido estabilizada, de modo que su descendencia es igual a los progenitores.	Sí, si evitas que se cruce con otras variedades de la misma especie.
De herencia (heirloom)	Una variedad de polinización abierta con una larga historia, normalmente transmitida durante décadas. No hay una definición legal única.	Sí. Todas las variedades de herencia son de polinización abierta, pero no todas las de polinización abierta son de herencia.
Híbrido F1	La descendencia de primera generación de un cruce deliberado entre dos líneas parentales distintas.	No. La siguiente generación varía mucho.

F2 y posteriores	Semilla guardada de plantas F1, y de las plantas obtenidas de ella.	Al principio no. Solo vuelve a ser uniforme si seleccionas y vuelves a guardar semilla durante muchas generaciones.
Cruce estabilizado o variedad local	Un cruce que se ha seleccionado durante muchas generaciones hasta que es confiable, o una población adaptada localmente que los agricultores mantienen en cultivo.	En su mayoría, con más variación natural que una variedad moderna.
Transgénica (modificada genéticamente)	Semilla cuyos genes han sido alterados en un laboratorio. Es algo distinto de los híbridos, que se obtienen por polinización ordinaria.	No se vende en los paquetes de semillas normales de jardín, así que rara vez es relevante para quien tiene un huerto casero.
Semilla orgánica	Semilla de plantas cultivadas según normas orgánicas. Indica cómo se cultivó, no de qué tipo es.	Depende de la variedad. La semilla orgánica puede ser PA o F1.

Lo importante es que los híbridos F1 no son transgénicos ni "antinaturales" en ningún sentido dañino. Son el producto del mejoramiento vegetal convencional, y la única diferencia práctica para quien tiene un huerto es lo que pasa con la semilla guardada.

Por qué existen los híbridos F1 y cuándo están bien

Los híbridos F1 no son un truco. Los mejoradores los usan porque mejoran de verdad algunos cultivos:

- **Uniformidad.** Todo madura a la vez y se ve igual, lo que conviene a quienes cultivan para vender y a cualquiera que congele o almacene una sola cosecha grande.
- **Resistencia a enfermedades.** Los mejoradores pueden combinar la resistencia a varias enfermedades en una sola variedad, lo que es una ventaja real en un año húmedo o propenso a enfermedades.
- **Vigor y rendimiento.** Los híbridos de primera generación suelen ser inusualmente fuertes y productivos, un efecto conocido como vigor híbrido.
- **Rasgos particulares.** Por ejemplo, plantas cortas y compactas, que aguantan sin espigarse, o elotes más dulces.

Cuándo F1 es una elección sensata: si compras semilla nueva cada año y no dependes de semilla guardada, una variedad F1 con buena resistencia a enfermedades puede ser una muy buena opción, sobre todo para un cultivo difícil en tu zona.

Cuándo no lo es: si quieres un huerto que pueda renovarse con su propia semilla, sobre todo si las tiendas o el correo dejan de funcionar, necesitas variedades de polinización abierta para los cultivos de los que planeas guardar semilla. Un enfoque sensato es una mezcla, con variedades PA como base y F1 solo donde de verdad se ganen su lugar. La semilla híbrida además suele costar más, porque las líneas parentales hay que mantenerlas con cuidado y cruzarlas de nuevo en cada lote.

LEE LA ETIQUETA

Cómo saber qué tienes

La semilla F1 casi siempre está etiquetada, porque es un argumento de venta. Unas comprobaciones rápidas te dirán qué hay en el paquete:

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

1. **Busca "F1" o "híbrido".** Suele estar en el nombre de la variedad (por ejemplo, "Tomate Sungold F1") o en la letra pequeña del reverso del paquete. Si lo ves, no guardes semilla de ella.
2. **Busca "polinización abierta", "PA" o "de herencia".** Muchos proveedores lo imprimen en el paquete o en la descripción del catálogo. Los proveedores de conservación de semillas y de variedades tradicionales suelen listar solo variedades PA.
3. **¿Sin ninguna etiqueta?** Consulta el sitio web del proveedor o pregúntale. Si no hay una respuesta clara, trata la variedad como no probada y compruébala cultivándola una temporada antes de depender de ella.
4. **Consulta nuestras guías de cultivos.** Cada guía de verduras de este sitio lista variedades concretas que son de polinización abierta y de las que vale la pena guardar semilla, y lo indica en la página.

Verduras compradas en tiendas. La mayoría de las cebollas, zanahorias, crucíferas y tomates de los supermercados son híbridos F1, así que su semilla no es confiable. Las calabazas suelen ser una excepción, como se explica en nuestra guía para guardar semillas.

Dónde domina el F1 y dónde es fácil la PA

Algunos cultivos son casi por completo híbridos en los catálogos modernos, mientras que otros tienen muchas buenas opciones de polinización abierta. Saber cuál es cuál te ahorra tiempo.

GRUPO	QUÉ ESPERAR	CONSEJO
Frijoles, chícharos, lechuga, tomates	Una amplia selección de variedades de polinización abierta, y son los cultivos más fáciles para guardar semilla.	El mejor lugar para empezar. Elige variedades PA y guarda semilla cada año.
Col rizada, repollo, brócoli, colinabo	Muchas variedades PA, aunque se cruzan entre sí con facilidad.	Elige PA y guarda semilla de una variedad a la vez.
Coles de Bruselas y coliflor	Muy mejoradas comercialmente como híbridos F1. Las variedades de polinización abierta son la excepción.	Busca variedades PA por nombre y revisa el paquete.
Pak choi, col china, espinaca	Gran parte de lo que se vende es F1, mejorado para la uniformidad o la resistencia a enfermedades.	Quédate con los tipos PA tradicionales que se nombran en nuestras guías de cultivos.
Cebollas y zanahorias	Muchas variedades de catálogo son F1, y las de supermercado casi siempre lo son. Ambas son bienales, así que guardar semilla lleva dos temporadas.	Elige variedades PA y espera guardar semilla solo cuando tengas algo de experiencia.
Elote y calabazas	Una mezcla de PA y F1. El maíz de polinización abierta es menos dulce pero se reproduce igual. La mayoría de las calabazas son PA.	Elige tipos PA para guardar semilla y vigila las distancias de aislamiento.

Nuestro Asistente para Guardar Semillas (Seed-Saving Helper) muestra qué tan fácil es guardar semilla de cada cultivo.

UN PUNTO DE PARTIDA

Variedades de polinización abierta para probar

Estas variedades figuran como de polinización abierta en nuestras guías de cultivos, así que la semilla que guardes de ellas se reproduce igual si evitas que se crucen con otra variedad de la misma especie. Los catálogos cambian, así que revisa siempre el paquete. Cada nombre de cultivo enlaza con su guía, que tiene muchas más.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

CULTIVO	VARIEDADES DE POLINIZACIÓN ABIERTA QUE BUSCAR
Tomate	Brandywine, San Marzano, Cherokee Purple, Amish Paste, Black Krim, Roma, Stupice
Frijol trepador	Scarlet Emperor, Painted Lady, Czar, Gigantes, Enorma
Frijol común	Blue Lake, Tendergreen, Kentucky Wonder
Chícharo	Alderman, Little Marvel, Sugar Snap
Haba	Aquadulce Claudia, Windsor, Masterpiece Green, The Sutton
Lechuga	Black Seeded Simpson, Little Gem, Rouge d'Hiver, Grand Rapids
Col rizada	Red Russian, Dwarf Blue Curled Scotch, Lacinato, Siberian
Repollo de invierno	Late Flat Dutch, Danish Ballhead, Savoy Perfection Drumhead
Zanahoria	Nantes 2, Chantenay Red Cored, Autumn King, St Valery
Remolacha	Boltardy, Detroit Dark Red, Chioggia, Bull's Blood
Chirivía	Tender and True, Hollow Crown, White Gem, Student
Cebolla	Yellow Sweet Spanish, Walla Walla, Red Wethersfield, Stuttgarter
Puerro	Musselburgh, Carentan, American Flag, Autumn Giant
Calabaza	Waltham Butternut, Uchiki Kuri, Delicata, Blue Hubbard, calabacita Black Beauty
Pepino	Marketmore 76, Boston Pickling, Straight Eight, Vert de Massy
Pimiento	California Wonder, Corno di Toro, Jimmy Nardello, Marconi
Elote	Golden Bantam, Country Gentleman, Stowell's Evergreen
Espinaca	Bloomsdale Long Standing, Giant Noble, Viroflay
Acelga	Fordhook Giant, Bright Lights, Lucullus

¿Y si ya cultivaste un F1?

No hay nada malo con el cultivo. Cómelo, almacénalo y disfrútalo con normalidad. El único problema es la semilla.

Si quieres experimentar, puedes sembrar la semilla guardada al año siguiente y ver qué obtienes. Algunas personas lo hacen a propósito, un proceso llamado "deshibridación" o "estabilización". La idea es cultivar un buen número de plantas F2, guardar semilla solo de las mejores y repetirlo durante varias generaciones hasta que las plantas vuelvan a ser más uniformes. Terminas con una variedad adaptada a tu propio huerto.

Requiere paciencia. Necesita espacio para muchas plantas, un aislamiento cuidadoso de otras variedades de la misma especie y, por lo general, de cuatro a seis años de selección, y no hay garantía de que termines con algo tan bueno como el original. Es un proyecto gratificante a largo plazo, pero no es una forma de conseguir un cultivo confiable el año que viene.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Para un cultivo garantizado el año siguiente, compra semilla de polinización abierta, o vuelve a comprar el F1.

Cómo empezar tu colección de semillas de polinización abierta

1. **Empieza con los cultivos fáciles.** Elige frijoles, chícharos, lechuga y tomates de polinización abierta, y guarda semilla de ellos este año.
2. **Revisa cada paquete** en busca de "F1" antes de comprar, y busca en nuestras guías de cultivos variedades de polinización abierta de los cultivos que quieras.
3. **Añade uno o dos cultivos más difíciles cada año,** como calabazas o crucíferas, cuando tengas confianza con el aislamiento y los tiempos.
4. **Guarda semilla de varias plantas** de cada variedad, como se describe en nuestra guía para guardar semillas, para que tu colección se mantenga sana.
5. **Seca, etiqueta y almacena la semilla correctamente, con nuestra guía de almacenamiento a largo plazo.**
6. **Intercambia con otras personas que cultivan.** Los intercambios de semillas y las bibliotecas locales de semillas son una buena forma de ampliar tu variedad, y la semilla ya está adaptada a tu zona.

En unas cuantas temporadas formarás una colección de variedades que se adaptan a tu suelo y a tu clima, y que podrás seguir cultivando sin volver a comprar semillas.

Etiquetas imprimibles gratuitas para paquetes de semillas
Una hoja A4 con diez etiquetas para hojas de pegatinas de 105 x 57 mm, con espacio para el cultivo, la variedad, el año de recolección y el origen de la semilla. Escribe "PA" o "F1" en la etiqueta para saber qué semilla es seguro guardar.
Descargar las etiquetas (PDF) ↓

Preguntas frecuentes

¿Cuál es la diferencia entre la semilla de polinización abierta y la híbrida F1, y por qué importa en una crisis?

La semilla de polinización abierta (PA) se reproduce igual generación tras generación, así que la semilla guardada del cultivo de este año crece de forma confiable como la misma variedad el año siguiente; la semilla híbrida F1 es un cruce deliberado de una sola vez, mejorado para una combinación específica de rasgos, y la semilla guardada de ella no reproduce de forma confiable la planta madre. En una crisis real en la que comprar semilla nueva no es una opción, esa diferencia lo es todo. La semilla PA permite a un hogar seguir cultivando indefinidamente el mismo cultivo confiable, mientras que la semilla F1 es, en la práctica, una compra única.

¿Las semillas híbridas F1 son malas, o solo inadecuadas para guardar semilla?

Los híbridos F1 no son malos en sí mismos: muchos están mejorados para rasgos realmente útiles, como la resistencia a enfermedades o la maduración uniforme, y son una opción totalmente razonable para quien compra semilla nueva cada año. El problema es específico de guardar semilla: simplemente no se diseñaron para reproducirse igual a partir de su propia semilla, lo que los convierte en la elección equivocada para quien planea depender de semilla guardada en lugar de un suministro continuo de semillas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cómo sé si un paquete de semillas es de polinización abierta o F1?

La semilla híbrida F1 casi siempre está etiquetada como tal en el paquete o en la descripción del catálogo, ya que es un argumento de venta por los rasgos específicos que se promocionan; si una variedad no está etiquetada explícitamente como F1 o híbrida, lo más probable es que sea de polinización abierta, pero comprobar el nombre de la variedad en una referencia de conservación de semillas es un método más confiable que suponerlo.

¿Un híbrido F1 es lo mismo que un transgénico?

No. Un híbrido F1 se obtiene por polinización cruzada ordinaria entre dos plantas progenitoras distintas, el mismo método que los mejoradores usan desde hace más de un siglo. Las plantas transgénicas tienen sus genes alterados en un laboratorio, y normalmente no se venden en paquetes para quien tiene un huerto casero.

¿Qué significa "de herencia" en las semillas?

Una variedad de herencia es una variedad de polinización abierta con una larga historia, normalmente transmitida durante varias décadas o más. No hay una definición legal única. Todas las variedades de herencia son de polinización abierta y se reproducen igual a partir de semilla guardada, pero no todas las de polinización abierta son de herencia.

¿La semilla orgánica es lo mismo que la semilla de polinización abierta?

No. Orgánica describe cómo se cultivó la semilla, sin químicos sintéticos. No te dice si la variedad es de polinización abierta o un híbrido F1, así que aun así debes revisar el paquete.

¿Por qué las semillas híbridas F1 son más caras?

Las dos líneas parentales hay que mantenerlas puras y volver a cruzarlas a mano para cada lote de semilla, lo que requiere mucho trabajo. La semilla de polinización abierta se puede producir simplemente dejando que una variedad florezca y dé semilla.

¿Puedo guardar semilla de las verduras del supermercado?

A veces. La mayoría de las cebollas, zanahorias, crucíferas y tomates de los supermercados son híbridos F1, así que su semilla no saldrá igual. Las calabazas suelen ser una excepción y por lo general crecerán bien. Consulta nuestra guía para guardar semillas para más detalles.

¿Qué es la deshibridación?

Deshibridar significa cultivar semilla F1 guardada y seleccionar las mejores plantas a lo largo de varias generaciones, normalmente de cuatro a seis, hasta que vuelven a ser uniformes y confiables. Es un proyecto satisfactorio a largo plazo, pero requiere muchas plantas y paciencia, y no es una vía rápida hacia un cultivo confiable.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 5

Almacenar la cosecha

Conservar la comida durante el invierno y el periodo de escasez sin congelador.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 14

¿Qué verduras se conservan más tiempo durante el invierno?

Respuesta corta: las calabazas de invierno, las cebollas, el ajo y las raíces como las papas y el colinabo: estos son los verdaderos conservadores de larga distancia, que a menudo duran varios meses o la mayor parte de un invierno con solo un almacenamiento fresco, oscuro y con la humedad adecuada. Las verduras de hoja, los tomates y la mayoría de los cultivos frescos de ensalada son lo contrario: duran días, no meses, y hay que comerlos frescos, conservarlos o cultivarlos en tandas más pequeñas y repetidas en lugar de almacenarlos en grandes cantidades.

PUNTOS CLAVE

- **Calabazas de invierno.** Las variedades de cáscara gruesa, como la butternut, la Hubbard y la Sweetmeat, pueden durar meses en un lugar fresco y seco: están entre los cultivos que mejor se almacenan de todos.
- **Cebollas y ajo.** Bien curados y almacenados en un lugar fresco y seco, las variedades de cebolla y de ajo de almacenamiento duran desde la cosecha hasta la primavera siguiente.
- **Raíces en arena.** Las papas, las zanahorias, la remolacha y el colinabo empacados en arena u otro medio similar y mantenidos en un lugar fresco y oscuro suelen durar la mayor parte de un invierno.
- **El método importa tanto como el cultivo.** La misma verdura puede durar meses bien almacenada y echarse a perder en semanas si se almacena mal: combinar el cultivo con el método es la mitad de la batalla.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

La vida de almacenamiento es una elección, no solo un rasgo

Toda verdura tiene cierto potencial natural de almacenamiento, pero dos cosas determinan si ese potencial se realiza de verdad: la variedad que cultivas y cómo la almacenas después. Dentro de un mismo cultivo, algunas variedades están mejoradas específicamente para el almacenamiento (por ejemplo, una cebolla de almacenamiento de cosecha principal frente a una cebolla dulce de ensalada) mientras que otras están mejoradas para la rapidez o el sabor a costa de la capacidad de conservación.
El método de almacenamiento importa igual de mucho. Una calabaza de invierno bien curada y guardada en un lugar fresco y seco puede durar hasta la primavera; la misma calabaza dejada en un cobertizo húmedo se pudrirá en semanas. Las raíces empacadas en arena ligeramente húmeda, lejos de la luz y a una temperatura fresca y estable, duran muchísimo más que las mismas raíces sueltas en una bolsa en una cocina cálida.

Esto importa sobre todo en el periodo que quienes cultivan llaman el **periodo de escasez**: finales del invierno hasta principios de la primavera, cuando la cosecha almacenada del año pasado se está agotando pero los cultivos nuevos de este año aún no están listos. Planificar deliberadamente los cultivos de almacenamiento para cubrir esa ventana, en lugar de descubrir que el hueco existe cuando ya estás a mitad de él, es una de

de las cosas más prácticas que puede hacer un plan de cultivo de alimentos. Cada guía de cultivo de este sitio incluye una sección dedicada al almacenamiento y la conservación que explica exactamente cuánto dura cada cultivo y cómo almacenarlo bien.

DE UN VISTAZO

La tabla de almacenamiento

Los tiempos de almacenamiento son aproximados y suponen buenas variedades de almacenamiento mantenidas en las condiciones adecuadas. Tus resultados variarán según la variedad, el estado de la cosecha y la constancia de tu almacenamiento.

CULTIVO	CUÁNTO DURA, APROXIMADAMENTE	CÓMO ALMACENARLO	NOTAS
Ajo	De 6 a 10 meses	Curado, luego colgado o en redes, en un lugar fresco y seco	Los tipos de cuello duro duran menos que los de cuello blando.
Cebollas	De 4 a 8 meses	Curadas, luego en redes o trenzas, en un lugar fresco y seco	Elige variedades de almacenamiento y mantenlas secas.
Papas	De 4 a 8 meses	A oscuras, en un lugar fresco y sin heladas, en costales o cajas	La luz las pone verdes y amargas.
Calabaza de invierno	De 3 a 6 meses	Curada, luego en un lugar fresco y seco sobre un estante	La butternut dura más; los tipos acorn duran menos.
Apio nabo	De 4 a 6 meses	Fresco y húmedo, en arena o en cajas	Recorta las hojas y las raíces.
Zanahorias	De 3 a 6 meses	Empacadas en arena húmeda, o en la tierra bajo mantillo	Quita las hojas antes de almacenar.
Colinabo	De 3 a 5 meses	Fresco y húmedo, en arena o en un silo	Muy resistente.
Remolacha	De 3 a 5 meses	Empacada en arena húmeda, retuerce las hojas para quitarlas	No cortes las raíces.
Repollo de invierno	De 2 a 4 meses	Fresco y húmedo, colgado o en estantes	Los tipos resistentes también pueden quedarse en el huerto.
Chirivías	Hasta la primavera en la tierra, o de 2 a 4 meses almacenadas	Lo mejor es dejarlas en la tierra y sacarlas según las necesites	La helada mejora el sabor.
Nabos	De 2 a 4 meses	Frescos y húmedos, en arena	Crecen rápido pero se conservan peor que el colinabo.
Frijoles y chícharos secos	De 1 a 3 años o más	Completamente secos, en frascos herméticos a prueba de roedores	Prueba la germinación de la semilla vieja antes de sembrar.

Cada guía de cultivo de este sitio tiene su propia sección de almacenamiento con más detalles sobre el método y la duración esperada.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Las condiciones adecuadas para cada grupo

No todos los cultivos quieren las mismas condiciones, y almacenarlos todos juntos en un solo lugar es una causa común de pérdidas. Como guía aproximada:

GRUPO	TEMPERATURA	HUMEDAD	LUZ
Raíces (zanahorias, remolacha, chirivías, colinabo, apio nabo)	Apenas por encima de la congelación, de 0 a 4 °C	Muy húmedo, de 90 a 95 por ciento	Oscuridad
Papas	De 4 a 8 °C, nunca por debajo de 3 °C o se vuelven dulces	Bastante húmedo, de 85 a 90 por ciento	Oscuridad total
Repollos	Cerca de la congelación, de 0 a 2 °C	Húmedo, alrededor del 90 por ciento	Oscuridad
Cebollas y ajo	Fresco, de 0 a 10 °C, pero seco y ventilado	Seco, de 60 a 70 por ciento	Penumbra
Calabazas de invierno y calabazas grandes	Habitación fresca, de 10 a 15 °C	De seco a moderado, de 50 a 70 por ciento	No importa
Camotes	Más cálido, de 13 a 16 °C. No frío.	Moderadamente húmedo	Oscuridad

No necesitas alcanzar estas cifras exactamente. Un termómetro barato de máxima y mínima y un pequeño higrómetro, colocados donde almacenas, son la mejor forma de saber qué hace realmente tu espacio. Consulta las alternativas a la bodega de raíces para ver formas de crear estas condiciones sin una bodega.

Elige variedades de almacenamiento

Dentro de un mismo cultivo, algunas variedades se conservan mucho mejor que otras. Busca siempre en el catálogo o en el paquete de semillas la frase "buena para almacenar" o "se conserva bien". En general:

- **Cebollas.** Elige tipos firmes y de sabor fuerte para almacenamiento, a menudo con cáscaras oscuras y papirosas. Las cebollas dulces y suaves de ensalada suelen pudrirse pronto.
- **Papas.** Las variedades de cosecha principal se almacenan mejor que las tempranas. Las tempranas es mejor comerlas frescas.
- **Zanahorias.** Las variedades de cosecha principal sembradas tarde se almacenan mejor que las tempranas y rápidas.
- **Calabazas.** Los tipos de cáscara gruesa y dura, como la butternut y la Hubbard, duran más que los de verano de cáscara fina.
- **Repollo.** Los tipos "holandeses" o "de almacenamiento", densos y tardíos, se conservan bien. Los repollos tempranos y de primavera, no.

Tu propia semilla, guardada de las que mejor se conservan, mejora poco a poco la capacidad de conservación en tus propias condiciones. Consulta cómo guardar semillas.

La cosecha y el curado determinan el éxito del almacenamiento

- **Cosecha en un día seco,** y deja que los cultivos se oreen brevemente al sol o en un lugar ventilado. Los cultivos mojados se pudren.
- **Manéjalos con cuidado.** Los golpes y los cortes son por donde empieza la pudrición. Nunca almacenes cultivos dañados: cómelos primero.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Cura lo que lo necesite.** Las cebollas y el ajo necesitan secarse de dos a tres semanas en un lugar cálido y ventilado hasta que los cuellos estén apretados y la cáscara papirosa. Las calabazas de invierno y las calabazas grandes se benefician de una a dos semanas en un lugar cálido para endurecer la cáscara. Las papas se benefician de un curado breve, de una semana más o menos, en un lugar fresco y oscuro para endurecer la piel.
- **Cosecha antes de una helada fuerte.** La helada daña las papas, las calabazas, las cebollas y las raíces tiernas, y los cultivos congelados se pudren en el almacén. Las raíces resistentes como las chirivías pueden quedarse en la tierra.
- **Deja un trozo de tallo en las calabazas** y no las cargues por el tallo.

Revisar y clasificar

Los cultivos almacenados no son un sistema que se pueda dejar y olvidar. La pudrición se propaga rápido, así que revísalos con regularidad.

- Revisa cada una o dos semanas, sobre todo durante el primer mes y de nuevo a finales del invierno.
- Retira de inmediato cualquier pieza blanda, con moho o brotada, antes de que estropee a las demás.
- Come primero los cultivos más vulnerables y reserva para después los que mejor se conservan.
- Mantén las manzanas y otras frutas que maduran lejos de las papas y las raíces, porque el gas etileno que desprenden acelera el brote y el deterioro.
- Rota las existencias: usa primero lo más antiguo.

Planificar para cruzar el periodo de escasez

El periodo de escasez, de finales del invierno a principios del verano, es cuando las reservas escasean y los cultivos nuevos aún no están listos. Planea cruzarlo combinando:

- Reservas de larga duración: ajo, cebollas, calabazas, papas, frijoles secos.
- Cultivos que aguantan en la tierra durante el invierno: puerros, chirivías, col rizada, repollo de invierno.
- Los primeros cultivos rápidos de la primavera: verduras que pasaron el invierno, rábano temprano, espinaca y brócoli de brotes. Consulta temporada de cultivo corta.
- Comida conservada: productos secos, fermentados o en frascos de la cosecha principal.

Déjalo en la tierra

En muchos climas el almacén más barato es el propio suelo. Las chirivías, los puerros, el colinabo, la col rizada y el repollo de invierno son lo bastante resistentes para quedarse al aire libre y cosecharse según se necesiten. Las zanahorias y la remolacha también pueden pasar el invierno bajo una capa gruesa de paja u hojas en lugares más suaves.

Vigila las babosas y los topillos, y prepárate para sacarlo todo si se pronostica una helada muy fuerte y el suelo podría volverse imposible de cavar. Donde el suelo se congela por completo o la nieve es profunda, almacena una parte en interiores.

Los que duran poco: cómelos, consérvalos o reemplázalos

Los tomates, la lechuga, los pepinos, el elote y la mayoría de los cultivos de ensalada duran solo días, o unas pocas semanas como mucho. Lo mejor es manejarlos así:

- Comerlos frescos en temporada y sembrar de nuevo con regularidad para tener un suministro constante.
- Conservar el excedente: secándolo, fermentándolo, envasándolo o haciéndolo salsas. Consulta almacenar comida sin refrigerador.
- Cultivar verduras de hoja resistentes, como la col rizada, para cubrir el invierno en lugar de intentar almacenar lechuga.

Errores comunes de almacenamiento

1. **Almacenar cultivos dañados.** Una sola papa golpeada puede echar a perder toda una caja.
2. **Saltarse el curado.** Las cebollas y las calabazas sin curar se pudren pronto.
3. **Demasiado cálido o demasiado húmedo.** La causa más común de pérdidas.
4. **Dejar entrar la luz.** Las papas se ponen verdes y las raíces brotan.
5. **No revisar nunca.** La pudrición se propaga mientras no miras.
6. **Cultivar las variedades equivocadas. Los tipos de ensalada no se conservan.**

Preguntas frecuentes

¿Qué verduras se conservan más tiempo durante el invierno?

Las calabazas de invierno, las cebollas, el ajo y las raíces como las papas, el colinabo y la remolacha guardadas en arena o en un lugar fresco y oscuro están entre las que mejor se conservan, y a menudo duran varios meses o la mayor parte de un invierno sin refrigeración; en cambio, las verduras de hoja, los tomates y la mayoría de los cultivos frescos de ensalada duran días y no meses, y hay que comerlos frescos, conservarlos o cultivarlos en tandas sucesivas.

¿Cambia la duración de una verdura según cómo se almacene?

Sí, y mucho: el mismo cultivo puede durar meses en las condiciones adecuadas (fresco, oscuro, con la humedad apropiada, a veces empacado en arena) y echarse a perder en semanas si se almacena mal, por lo que combinar cada cultivo con su método de almacenamiento correcto importa tanto como elegir cultivos con buen potencial de almacenamiento desde el principio.

¿Qué es el "periodo de escasez" y cómo ayudan los cultivos de almacenamiento?

El periodo de escasez es el tiempo a finales del invierno y principios de la primavera en que la cosecha almacenada del año anterior se está acabando pero los cultivos de la nueva temporada aún no están listos: los buenos cultivos de almacenamiento, planeados deliberadamente para durar durante esta ventana, son lo que evita que ese hueco se convierta en una verdadera escasez.

¿Qué verduras duran más sin refrigerador?

El ajo, las cebollas, las papas, las calabazas de invierno y los frijoles secos son los que más duran, seguidos de las zanahorias, el colinabo, la remolacha, el apio nabo y el repollo de invierno. Con buenas variedades y las condiciones adecuadas, muchos duran varios meses.

¿Cuánto duran las papas almacenadas?

Bien curadas y almacenadas a oscuras, en un lugar fresco y sin heladas, las papas de cosecha principal duran aproximadamente de cuatro a ocho meses. Las papas tempranas es mejor comerlas en unas pocas semanas.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cómo evito que las cebollas se pudran en el almacén?

Elige una variedad de almacenamiento, cúralas bien durante dos o tres semanas hasta que los cuellos estén secos y apretados, y guárdalas en un lugar fresco, seco y ventilado. Revísalas con regularidad y retira las que se ablanden.

¿Por qué se pusieron verdes mis papas?

Estuvieron expuestas a la luz. Las papas verdes saben amargas y contienen solanina, que puede enfermarte, así que almacénalas en total oscuridad y corta o desecha las partes verdes.

¿Cuál es la mejor forma de almacenar zanahorias durante el invierno?

Empácalas en arena ligeramente húmeda, en cajas o en un silo, en un lugar fresco y oscuro, o déjalas en la tierra bajo una capa gruesa de paja u hojas en climas suaves. Quítales primero las hojas retorciéndolas.

¿A qué temperatura debe estar un cuarto de almacenamiento?

Depende del cultivo. Las raíces y los repollos prefieren estar cerca de la congelación, las papas un poco más cálido, las calabazas y las cebollas fresco y seco, y los camotes aún más cálido. Un termómetro de máxima y mínima te muestra lo que hace tu espacio.

¿Puedo almacenar manzanas con papas?

Lo mejor es no hacerlo. Las manzanas desprenden gas etileno que acelera el brote de las papas y el deterioro de otros cultivos, así que guárdalas en espacios separados.

¿Qué es el periodo de escasez?

Las semanas de finales del invierno a principios del verano en que las reservas del año pasado se están acabando y los cultivos de este año aún no están listos. Planear reservas de larga duración, cultivos resistentes de invierno y siembras tempranas de primavera ayuda a cubrirlo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 15

Alternativas a la bodega de raíces para huertos pequeños

Respuesta corta: no necesitas una estructura especial: necesitas un lugar fresco, oscuro y estable, sin importar cómo lo consigas. Un silo exterior tradicional, un bote o barril enterrado, o simplemente el espacio interior más fresco y oscuro al que tengas acceso (una cochera sin calefacción, un clóset en una pared exterior, un sótano fresco) pueden sustituir a una bodega de raíces hecha para ese fin. Lo que realmente conserva una cosecha es el ambiente, no la estructura: una bodega propiamente dicha es solo una forma conveniente de crear ese ambiente.

PUNTOS CLAVE

- **El silo tradicional.** Raíces apiladas sobre paja, cubiertas con más paja y una capa de tierra: un montículo exterior que aísla de las heladas y deja escapar la humedad.
- **Un bote o barril enterrado.** Un bote de basura o barril enterrado de modo que su tapa quede cerca del nivel del suelo aprovecha el aislamiento natural de la tierra: una versión más pequeña y contenida de una bodega.
- **El cuarto más fresco que tengas.** Una cochera sin calefacción, una construcción anexa orientada al norte o un clóset en una pared exterior pueden alargar de manera significativa la vida de almacenamiento frente a una cocina cálida.
- **Importa el ambiente, no la estructura.** Fresco, oscuro y con la humedad adecuada para el cultivo es lo que realmente conserva una cosecha: cualquier estructura que ofrezca esas tres cosas funcionará.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Estás recreando un ambiente, no construyendo una bodega

Una bodega de raíces funciona porque está excavada en la tierra, y el suelo es un excelente aislante contra los cambios de temperatura de la superficie: a un par de metros de profundidad, la temperatura se mantiene notablemente estable todo el año, fresca pero sin congelar. Ese es todo el principio. Cualquier cosa que recree un ambiente similar, estable, fresco y oscuro, conservará los cultivos almacenados más o menos de la misma manera, se llame como se llame.

Para un huerto sin espacio ni recursos para una bodega completa, un **silo** es la alternativa tradicional de bajo costo: raíces acomodadas en un montículo sobre una cama de paja, cubiertas con más paja como aislante y luego con una capa de tierra encima. Aísla de las heladas desde arriba mientras la paja suelta deja escapar el exceso de humedad por abajo, que es exactamente el equilibrio que necesitan las raíces.

Un **bote enterrado**, un bote de basura o barril hundido en la tierra con la tapa al nivel del suelo o apenas por debajo, funciona con el mismo principio en una forma más pequeña y contenida, útil donde un silo completo no es práctico.

Donde no hay ninguna opción exterior, el almacenamiento interior en el espacio más fresco disponible sigue ayudando de manera significativa: una cochera sin calefacción, una construcción anexa o incluso una caja bien aislada en el rincón más fresco de una casa alargan la vida de almacenamiento frente a una cocina cálida, aunque no igualen el volumen ni la constancia de una verdadera bodega durante todo un invierno. La sección de almacenamiento de cada guía de cultivo de este sitio indica qué método específico es el mejor para ese cultivo, para que puedas elegir el adecuado según el espacio que realmente tengas.

¿Qué opción se adapta a tu situación?

TU SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN	POR QUÉ
Un huerto y una cosecha grande de raíces	Un silo exterior	Barato, de gran capacidad, y usa materiales que ya tienes.
Un huerto pequeño o una cosecha pequeña	Un bote o barril enterrado	Compacto y fácil de construir, y más fácil de proteger de los roedores.
Sin espacio de huerto, pero con una cochera o construcción anexa	Una cochera o cobertizo sin calefacción con cajas	Aprovecha una estructura existente. Necesita protección contra heladas en inviernos duros.
Un departamento o casa sin espacio exterior	Un clóset frío, una caja en el balcón o un rincón fresco	A menor escala, y lo mejor para el uso a corto plazo de unos pocos cultivos.
Un clima muy frío con heladas profundas	Un almacén interior aislado o un silo profundo y bien aislado	La protección contra heladas es el principal problema.
Un clima cálido	Un almacén sombreado y ventilado, y cultivos que toleren el calor	Es difícil mantener raíces frescas y húmedas. Elige cultivos como el camote y la calabaza, que prefieren el calor.

LA RESPUESTA TRADICIONAL

Cómo construir un silo

Un silo es un montículo que almacena raíces durante el invierno al aire libre. Para construir uno:

1. **Elige un lugar bien drenado y protegido,** en terreno plano, fuera del viento y lejos del agua estancada. Evita una hondonada donde se junte el agua.
2. **Haz una base.** Extiende una cama gruesa de paja seca de unos 15 centímetros de profundidad, sobre el suelo o sobre una capa de grava para el drenaje.
3. **Apila el cultivo.** Apila raíces limpias, secas y sin daños en un cono bajo o en una hilera larga. Quita primero las hojas, dejando un pequeño tocón.
4. **Aísla.** Cubre con una capa gruesa de paja seca, de unos 15 a 20 centímetros, con un pequeño manojo de paja asomando por arriba como respiradero.
5. **Espera y luego añade tierra.** Después de una semana más o menos, cuando el cultivo haya dejado de transpirar, cubre la paja con una capa de tierra de unos 10 a 15 centímetros de profundidad, apisonada firmemente. Cava una zanja de drenaje poco profunda alrededor de la base.
6. **Ábrelo con cuidado.** Saca lo que necesites por un extremo y luego ciérralo rápidamente. No abras el silo durante una helada fuerte.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Las papas, las zanahorias, la remolacha, el colinabo y los nabos se conservan bien en un silo. Haz varios silos pequeños en lugar de uno grande, para no tener que abrir todo el almacén a la vez. A las ratas y los ratones les encantan los silos, así que una capa de malla de alambre bajo la base y una trampa cerca pueden salvar la cosecha.

El bote o barril enterrado

1. **Elige un contenedor.** Un bote de basura galvanizado limpio, un tambor de metal o un barril de plástico con tapa ajustada. Haz agujeros de drenaje en el fondo.
2. **Cava un hoyo** lo bastante profundo para que el contenedor quede con el borde un poco por encima del nivel del suelo, sobre una capa de grava.
3. **Empácalo.** Coloca las raíces en capas, con arena ligeramente húmeda, aserrín u hojas entre las capas.
4. **Ciérralo.** Pon la tapa y cubre la parte de arriba con una capa gruesa de paja, hojas y una tabla o una lona pesada para impedir que entren la lluvia y la helada.
5. **Revísalo.** Ábrelo una o dos veces durante el invierno para retirar lo que se esté pudriendo.

Es adecuado para una cosecha más pequeña, es más fácil de proteger de los roedores que un silo y se puede desenterrar y mover si hace falta. Una tapa gruesa y bien ajustada ayuda a conservar la humedad y a mantener fuera a los ratones.

Espacios interiores que funcionan

- **Cochera o cobertizo sin calefacción.** Más fresco que la casa y a menudo sin heladas, sobre todo en un clima suave. Usa cajas, huacales o costales, separados del piso. Con una helada fuerte, añade aislamiento o una capa de cobijas.
- **Una bodega o sótano fresco.** A menudo la mejor opción interior, si se mantiene fresco y no demasiado húmedo.
- **Un clóset en una pared exterior.** Un clóset o despensa libre contra una pared orientada al norte puede ser un buen almacén fresco para unos pocos cultivos.
- **Debajo de la escalera, o un cuarto de visitas sin calefacción.** Mejor que una cocina cálida, aunque más cálido de lo ideal.
- **Un cuarto de ventilación o un porche.** Un porche cerrado o un vestíbulo sin calefacción que se mantenga por encima de la congelación pero fresco puede guardar papas y calabazas.

Mantén el cuarto oscuro para las papas, ventilado para las cebollas y las calabazas, y húmedo para las raíces, usando cajas de arena húmeda, lo que te permite ofrecer condiciones distintas en un solo espacio.

Cajas aisladas y almacenamiento en la tierra

- **Una caja aislada.** Construye una caja de madera con tapa de bisagras y fórrala con poliestireno o pacas de paja. Colocada en una cochera o contra un muro orientado al norte, protege las raíces tanto de la helada como del calor.
- **Una zanja.** En suelo bien drenado, una zanja de aproximadamente medio metro de profundidad, forrada con paja, llena de raíces y cubierta con una tabla y aislamiento, funciona como un pequeño silo.
- **Déjalas en la tierra.** Las chirivías, los puerros, el colinabo y la col rizada se pueden mantener en el suelo, bajo una capa gruesa de paja u hojas. Consulta verduras que se conservan más tiempo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Camas frías.** Una cama fría con una cobija de paja puede conservar raíces resistentes y ensalada de invierno.

Las condiciones que debes buscar

Elijas lo que elijas, comprueba que ofrezca aproximadamente estas condiciones para los cultivos que estás almacenando:

GRUPO DE CULTIVOS	TEMPERATURA	HUMEDAD
Raíces y repollos	De 0 a 4 °C aproximadamente	Alta, de 90 a 95 por ciento
Papas	De 4 a 8 °C, en la oscuridad	De 85 a 90 por ciento aproximadamente
Cebollas y ajo	Fresco y seco, de 0 a 10 °C aproximadamente	Baja, de 60 a 70 por ciento aproximadamente
Calabazas de invierno	De 10 a 15 °C aproximadamente	De 50 a 70 por ciento aproximadamente

Un termómetro de máxima y mínima, e idealmente un pequeño higrómetro, te mostrará cómo se comporta tu espacio y cuándo necesita ayuda.

El año del almacenamiento

- **Finales del verano.** Construye el silo o prepara el almacén, y asegúrate de que los contenedores estén limpios. Cura las cebollas, el ajo y las calabazas.
- **Otoño.** Cosecha en un día seco antes de una helada fuerte y llena el almacén con cultivos limpios y sin daños.
- **Invierno.** Revisa cada par de semanas. Retira lo que se esté pudriendo y añade aislamiento cuando haga mucho frío.
- **Finales del invierno y primavera.** Come primero los cultivos más vulnerables y vigila los brotes a medida que el clima se calienta.

Consulta almacenar comida sin refrigerador para el secado, la fermentación y otras formas de conservar lo que no se mantiene fresco.

Errores comunes

1. **Mal drenaje.** Un silo encharcado pudre todo lo que hay dentro.
2. **Sin ventilación.** Sin un respiradero, el cultivo transpira y se pudre.
3. **Almacenar raíces dañadas o mojadas.** Solo deben entrar cultivos limpios, secos y sin daños.
4. **Olvidarse de los roedores.** La malla, las tapas ajustadas y las trampas protegen tu almacén.
5. **Almacenar todo junto.** Las manzanas, las cebollas y las papas no se llevan bien.
6. **Dejar que se congele con fuerza.** Los cultivos congelados se pudren en cuanto se descongelan.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son las mejores alternativas a la bodega de raíces para un huerto pequeño?

Un silo exterior tradicional (raíces apiladas sobre paja, cubiertas con más paja y una capa de tierra), un bote de basura o barril enterrado con tapa, o simplemente el espacio interior más fresco y oscuro disponible (una cochera sin calefacción, un clóset en una pared exterior o una bodega o sótano suficientemente fresco) pueden sustituir a una bodega de raíces propiamente dicha, ya que lo que importa de verdad es una temperatura fresca y estable, la oscuridad y la humedad adecuada, no la estructura específica que las proporcione.

¿Un bote enterrado funciona realmente tan bien como una bodega de raíces?

Razonablemente bien para una cantidad pequeña: un bote o barril enterrado de modo que su tapa quede al nivel del suelo o apenas por debajo aprovecha el mismo efecto aislante que una bodega excavada en la tierra, manteniendo el contenido notablemente más fresco y estable que un contenedor sobre el suelo, aunque no admite tanto volumen ni se mantiene tan constante como una bodega de verdad durante todo un invierno.

¿Y si no tengo ningún espacio exterior para un silo o un bote enterrado?

Las opciones interiores siguen funcionando para cantidades más pequeñas: un cuarto sin calefacción, un clóset en una pared exterior o incluso una caja bien aislada en la parte más fresca de una casa pueden alargar de manera significativa la vida de almacenamiento frente a una cocina cálida, aunque los volúmenes serán menores y algunos cultivos (en particular las cebollas y el ajo, que necesitan condiciones secas y no húmedas) son más fáciles de manejar en interiores que las raíces que necesitan arena húmeda.

¿Qué tan profunda debe ser una bodega de raíces?

Una bodega a uno o dos metros bajo tierra se mantiene notablemente estable. En un silo o un bote enterrado, el aislamiento de paja y tierra hace el mismo trabajo en la superficie.

¿Cómo construyo un silo para papas?

Extiende una cama de paja, apila papas secas y limpias en un montículo bajo, cubre con una capa gruesa de paja y añade una capa de tierra una vez que el cultivo haya dejado de transpirar. Deja un respiradero de paja arriba y cava una zanja de drenaje alrededor.

¿Qué puedo almacenar en un bote enterrado?

Zanahorias, remolacha, chirivías, colinabo, nabos y papas, empacados en capas con arena ligeramente húmeda o aserrín. Mantén la tapa bien cerrada y aísla la parte de arriba.

¿Se congelarán las papas en un silo?

No, si el silo está construido con suficiente paja y tierra y se mantiene seco. Una helada fuerte aún puede dañarlas si la cubierta es demasiado delgada, así que añade más paja antes de un frío severo.

¿Puedo usar mi cochera como bodega de raíces?

A menudo sí, en climas suaves. Tiene que mantenerse por encima de la congelación, así que añade aislamiento o cobijas durante las heladas fuertes y mantén los cultivos en cajas o costales separados del piso.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cómo mantengo a las ratas y los ratones fuera de un silo?

Coloca malla de alambre bajo la base, mantén la cubierta gruesa y completa, y pon trampas cerca. Los botes más pequeños con tapas metálicas ajustadas son más fáciles de proteger.

¿Qué humedad necesitan las raíces?

Humedad alta, de alrededor de 90 a 95 por ciento, que evita que se arruguen. Empacarlas en arena ligeramente húmeda es una forma sencilla de lograrlo.

¿Puedo almacenar verduras en un clima cálido?

Las raíces frescas y húmedas son más difíciles de conservar, así que elige cultivos que toleren el calor, como el camote y la calabaza de invierno, y usa un almacén sombreado y bien ventilado.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 16

Cómo almacenar verduras sin refrigerador ni electricidad

Respuesta corta: los mismos métodos que se usaron durante miles de años antes de que existiera la refrigeración. Raíces empacadas en arena ligeramente húmeda, cebollas y calabazas curadas y guardadas en un lugar fresco y seco, y estructuras tradicionales como las bodegas de raíces y los silos: todo esto funciona de verdad, porque se basa en la física (temperatura, humedad, oscuridad, flujo de aire) y no en la tecnología. El truco no es un método universal único; es combinar cada cultivo con el método de almacenamiento que realmente le conviene.

PUNTOS CLAVE

- **Almacenamiento en arena para raíces.** Las zanahorias, la remolacha y otras raíces similares empacadas en arena ligeramente húmeda, en un lugar fresco y oscuro, se mantienen frescas durante meses sin ningún enfriamiento mecánico.
- **Curado para cebollas y calabazas.** Las cebollas, el ajo y las calabazas de invierno debidamente curados (secados y endurecidos) se almacenan durante meses en nada más que un lugar fresco, seco y ventilado.
- **Silos y bodegas de raíces.** Los silos exteriores tradicionales (un montículo aislante de paja y tierra) y las bodegas de raíces aprovechan el aislamiento natural del suelo para mantener una temperatura fresca y estable todo el año.
- **No todos los cultivos se almacenan igual.** Los cultivos blandos y con mucha agua, como la lechuga y los tomates, nunca fueron hechos para almacenarse a largo plazo: secarlos, fermentarlos o comerlos frescos les conviene más que cualquier método de almacenamiento.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

El almacenamiento es física, no tecnología

Un refrigerador hace dos cosas: mantiene la comida fría y mantiene la humedad algo controlada. Ninguna de las dos requiere electricidad: requieren las condiciones físicas adecuadas, que los métodos tradicionales de almacenamiento siempre han proporcionado. Una bodega excavada en la tierra se mantiene naturalmente fresca todo el año porque el suelo es un excelente aislante contra los cambios de temperatura de la superficie. Un silo, un montículo de raíces en capas con paja y cubierto de tierra, hace el mismo trabajo sobre el suelo, aislando de las heladas y dejando escapar el exceso de humedad para que el cultivo no se pudra.

Los detalles dependen del cultivo. Las raíces como las zanahorias y la remolacha se conservan mejor empacadas en arena ligeramente húmeda, que retiene justo la humedad suficiente para evitar que se arruguen sin tanta que se pudran: demasiado seca y se ponen flácidas, demasiado húmeda y se echan a perder. Las cebollas, el ajo y las calabazas de invierno necesitan lo contrario: necesitan

curarse bien primero (secarse y endurecerse), y luego guardarse en un lugar fresco, seco y bien ventilado, ya que las condiciones húmedas son justo lo que hace que se pudran en el almacén.

Lo que no se conserva bien sin refrigeración son los cultivos blandos y con mucha agua: lechuga, tomates, la mayoría de las verduras de hoja. Estos nunca fueron aptos para el almacenamiento prolongado ni siquiera con refrigeración moderna; es mejor tratarlos mediante secado, fermentación, envasado, o simplemente comiéndolos frescos y sembrando más de forma sucesiva. Cada guía de cultivo de este sitio incluye una sección dedicada al almacenamiento y la conservación con el método específico y la vida de almacenamiento esperada para ese cultivo.

Mantener la comida fresca sin electricidad

Las raíces, las calabazas y las cebollas se tratan arriba y en la guía de verduras que se conservan más tiempo. Para el almacenamiento en frío de todo lo demás, ayudan estos métodos sencillos:

- **El lugar más fresco que tengas.** Un muro orientado al norte, una bodega, una despensa en el lado sombreado de la casa o un clóset contra una pared exterior pueden estar muchos grados más frescos que la cocina. Consulta las alternativas a la bodega de raíces.
- **Un enfriador de olla dentro de olla.** También llamado olla zeer. Una olla de barro más pequeña se coloca dentro de una más grande, con arena mojada empacada entre ellas y un paño húmedo encima. Al evaporarse el agua, enfría la olla interior. Funciona mejor en climas cálidos y secos, y es mucho menos eficaz en los húmedos.
- **Enfriadores por evaporación.** Un paño húmedo o una alacena mojada con costados de malla colocada en una corriente de aire mantiene la mantequilla, la leche y la comida cocinada más frescas durante un tiempo corto en clima seco.
- **Agua fría.** Poner recipientes en un manantial, un arroyo o un abrevadero los mantiene más frescos que el aire. Usa solo agua limpia y mantén los recipientes sellados.
- **Frío de invierno.** Con clima helado, una caja exterior resguardada y sombreada o una cama fría puede funcionar como un refrigerador natural. Cuida que no entren animales y evita los ciclos de congelación y descongelación.

Ninguno de estos métodos conservará carne fresca ni lácteos de forma segura por mucho tiempo con clima cálido. Son para enfriar a corto plazo, no sustituyen a un refrigerador.

EL MÉTODO MÁS ANTIGUO

Secado

El secado elimina el agua que las bacterias y los mohos necesitan para crecer, y vuelve la comida ligera y compacta. La comida bien seca puede conservarse un año o más sin electricidad.

- **Frijoles, chícharos y granos.** Déjalos en la planta hasta que las vainas estén secas y suenen al agitarlas, y termina de secarlos en interiores. Almacena en frascos herméticos a prueba de roedores.
- **Hierbas.** Cuelga ramilletes pequeños en un lugar ventilado y sombreado hasta que se desmenucen.
- **Fruta y verduras.** Rebánalas finas y sécalas al sol sobre rejillas, sobre una estufa, en un horno muy bajo o en un sencillo secador solar. Las manzanas, los tomates, las ciruelas, los pimientos, los hongos y las cebollas se secan bien. Seca hasta que quede correosa en el caso de la fruta, o quebradiza en el de las verduras.
- **Chiles y pimientos.** Ensártalos y cuélgalos en un lugar cálido, seco y ventilado.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Carne y pescado.** Se pueden secar como cecina o salar y secar al aire, pero esto requiere una técnica adecuada y el riesgo para la inocuidad de los alimentos es mayor.

La comida seca debe estar completamente fría y seca antes de guardarla en un lugar seco, ya que la humedad es lo que la echa a perder. Usa recipientes herméticos y revisa si hay señales de humedad o moho durante las primeras semanas.

Fermentación

La fermentación usa bacterias amigables para convertir los azúcares de las verduras en ácido, lo que las conserva y les añade sabor y nutrientes. Solo necesita sal, verduras y un frasco limpio.

- **Chucrut y kimchi.** Col rallada mezclada con sal, alrededor del 2 por ciento del peso de las verduras, y luego prensada hasta que sus propios jugos la cubran. Fermenta en días o semanas y luego se conserva durante meses en un lugar fresco.
- **Verduras en salmuera.** Pepinos, zanahorias, ejotes y coliflor enteros o en rebanadas en agua con sal, completamente sumergidos.
- **Mantenlo bajo la salmuera.** Todo lo que quede expuesto al aire puede enmohecerse. Pon peso sobre las verduras.
- **Usa tus sentidos.** Una fermentación sana huele agradablemente ácida. Si huele mal, o tiene moho rosa o negro, deséchala.

Los alimentos fermentados son especialmente buenos en invierno porque siguen siendo una fuente de vitaminas, como la vitamina C, cuando escasean las verduras frescas.

Encurtidos y salazón

- **Encurtidos en vinagre.** Las verduras y la fruta empacadas en frascos con vinagre fuerte y caliente (de al menos 5 por ciento de acidez) se conservan muchos meses. La remolacha, las cebollas, el repollo, los pepinos y los huevos son las elecciones habituales.
- **Salazón.** Poner en capas ejotes, col o pescado con sal seca extrae el agua e impide que se echen a perder. Antes era la principal forma de conservar los ejotes durante el invierno.
- **Azúcar y mermelada.** La fruta hervida con mucha azúcar se conserva bien, y las mermeladas, las jaleas y los dulces de fruta son una buena forma de aprovechar un exceso de cosecha.
- **Aceite y grasa.** La carne cocida sellada bajo una capa de grasa es el antiguo método del confit. Requiere cuidado y un almacén fresco.

La sal y el vinagre no se pueden cultivar, así que ten una reserva de ambos si planeas depender de los encurtidos.

Envasado en frascos: con mucho cuidado

El envasado casero en frascos da comida duradera y lista para comer, pero es el único método de los que aquí se describen en el que los errores pueden ser peligrosos.

- **Alimentos ácidos.** La fruta, la mermelada, los tomates con ácido añadido y los encurtidos se pueden procesar en un baño de agua hirviendo.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- **Alimentos poco ácidos.** Las verduras, la carne, el pescado y las sopas necesitan calentarse a una temperatura mucho más alta que la que alcanza el agua hirviendo, lo que requiere una olla de presión para envasado. Si se envasan sin ella, pueden desarrollar las bacterias que causan el botulismo, que es raro pero puede ser mortal.
- **Usa recetas y equipo probados.** Sigue recetas de una guía de envasado confiable para los tiempos de procesamiento, los tamaños de frasco y los ajustes por altitud.
- **Revisa los sellos y desecha los frascos dudosos.** Nunca pruebes la comida de un frasco que esté abombado, tenga fugas, salpique o huela mal.

Si eres nuevo en el envasado, empieza con mermeladas y encurtidos, y aprende el envasado a presión de una guía confiable antes de envasar verduras o carne.

Huevos, lácteos y carne

- **Huevos.** Los huevos frescos sin lavar se conservan varias semanas en un lugar fresco, y se pueden encurtir, congelar batidos o conservar en silicato de sodio (water glass) para que duren meses. Consulta ¿valen la pena las gallinas?.
- **Lácteos.** La leche se echa a perder rápido. Convertirla en queso duro, mantequilla, ghee o yogur la hace durar. El queso duro se conserva durante meses en una bodega fresca.
- **Carne.** Sin congelador, lo mejor es salar, ahumar, secar o envasar la carne. La carne fresca debe comerse en uno o dos días con clima cálido.

Plagas y deterioro

- **Roedores.** Los ratones y las ratas pueden arruinar un almacén. Usa botes de metal, frascos de vidrio y estantes que no puedan alcanzar.
- **Insectos.** Los gorgojos del grano y de los frijoles y las polillas de la despensa pueden meterse en la comida seca. Seca bien los alimentos, mantenlos sellados y revísalos con regularidad.
- **Mohos.** La causa es la humedad. Mantén los almacenes secos y, donde haga falta, ventilados.
- **Revisa a menudo.** Examina la comida almacenada cada una o dos semanas y retira lo que se esté echando a perder.

Cómo construir un almacén que dure

1. **Empieza con lo más fácil.** Cura y almacena cebollas, ajo, papas y calabazas, y seca frijoles.
2. **Añade un método de conservación a la vez.** Aprende primero el secado, luego la fermentación y los encurtidos.
3. **Etiqueta todo** con lo que es y la fecha.
4. **Ten una reserva de sal, vinagre y frascos limpios. Son los suministros que no puedes cultivar.**
5. **Rota tus existencias** y come primero lo más antiguo.

Consulta qué verduras cultivar para elegir los cultivos, y temporada de cultivo corta si tu cosecha llega toda de golpe.

Errores comunes

1. **Envasar alimentos poco ácidos sin una olla de presión. El único error realmente peligroso.**

2. **Almacenar comida húmeda.** Es la principal causa de moho y deterioro.
3. **Dejar que las verduras sobresalgan de la salmuera. Se enmohecerán.**
4. **Fiarse solo del olfato.** El botulismo no tiene olor. Ante la duda, tírala.
5. **Sin etiquetas.** Olvidarás qué hay en el frasco y cuánto tiempo lleva ahí.

Preguntas frecuentes

¿Cómo se almacenan las verduras sin refrigerador ni electricidad?

Mediante métodos que son anteriores por completo a la refrigeración y que aún funcionan de verdad: empacar las raíces en arena ligeramente húmeda en un lugar fresco y oscuro, curar y almacenar cebollas, ajo y calabazas de invierno en un lugar fresco y seco, y usar una bodega de raíces, un silo o simplemente la parte más fresca y oscura de un edificio en lugar de un enfriamiento mecánico. Cada método se adapta a cultivos distintos, y combinar el cultivo con el método correcto importa más que el método en sí.

¿Qué es un silo, y todavía funciona hoy?

Un silo es un montículo de almacenamiento tradicional al aire libre (raíces apiladas sobre paja, cubiertas con más paja y luego con una capa de tierra, que las aísla de la helada mientras deja escapar el exceso de humedad) y sigue funcionando exactamente igual de bien hoy que antes de que existiera la electricidad, ya que la física del aislamiento y del control de la humedad no ha cambiado.

¿Todas las verduras se almacenan igual de bien sin refrigeración?

No: las raíces, las calabazas de invierno, las cebollas y el ajo se almacenan bien con el método tradicional adecuado, mientras que los cultivos blandos y con mucha agua, como la lechuga y los tomates, nunca fueron diseñados por la naturaleza para almacenarse por mucho tiempo y es mejor conservarlos por otros medios (secado, fermentación, envasado) o simplemente comerlos frescos.

¿Cuál es la forma más segura de conservar comida sin electricidad?

El secado, la fermentación con sal, los encurtidos en vinagre y las mermeladas son de bajo riesgo si se hacen correctamente. El envasado a presión de alimentos poco ácidos es seguro solo con el equipo adecuado y una receta probada.

¿Cuánto dura la comida seca?

Bien secos y almacenados herméticamente en un lugar fresco y seco, los frijoles y los granos secos duran años, y la fruta y las verduras secas aproximadamente un año o más. Revisa con regularidad si hay humedad.

¿Es seguro comer los alimentos fermentados?

Sí, cuando se hacen con suficiente sal, se mantienen bajo la salmuera y huelen agradablemente ácidos. Desecha todo lo que tenga mal olor o moho rosa o negro.

¿Puedo envasar verduras en una olla normal con agua hirviendo?

No las verduras, la carne ni la sopa poco ácidas. Necesitan una olla de presión para envasado para alcanzar una temperatura suficientemente alta. Un baño de agua hirviendo solo es adecuado para alimentos ácidos como la mermelada, la fruta y los encurtidos debidamente acidificados.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Qué es una olla zeer?

Un enfriador de olla dentro de olla. Una olla de barro pequeña se coloca dentro de una más grande, con arena mojada empacada entre ellas y un paño húmedo encima. La evaporación enfría la olla interior, por lo que funciona mejor en climas cálidos y secos.

¿Cómo mantengo a los ratones fuera de mi almacén de comida?

Guarda la comida en botes de metal y frascos de vidrio con tapas ajustadas, mantén los estantes separados del piso y de las paredes, sella las rendijas y revisa si hay excrementos.

¿Qué debo tener almacenado que no puedo cultivar?

La sal, el vinagre, el azúcar, la grasa o el aceite para cocinar y los frascos y tapas de repuesto son lo más útil, ya que los métodos de conservación dependen de ellos.

¿Cómo conservo los huevos sin refrigerador?

Mantén los huevos frescos sin lavar en un lugar fresco durante varias semanas. Para un almacenamiento más largo, encurtilos, congélalos batidos o consérvalos en silicato de sodio (water glass), que los mantiene durante meses.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

PARTE 6

Animales

Lo que aportan los animales de cría, y lo que cuestan en terreno y alimento.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 17

¿Vale la pena tener gallinas para la autosuficiencia?

Respuesta corta: depende casi por completo de lo que les des de comer. Las gallinas alimentadas con grano comprado suelen estar cerca del punto de equilibrio, o incluso suponer un costo neto de calorías, una vez que se contabiliza bien el alimento: en esencia estás convirtiendo grano comprado en huevos, con pérdida. Las gallinas que buscan por sí mismas una parte real de su dieta, o que se alimentan de sobras de cocina y desechos del huerto que de otra manera irían a la composta, son un cálculo realmente distinto: calorías reales a cambio de muy poca compra.

PUNTOS CLAVE

- **La fuente del alimento es el factor decisivo.** El grano comprado hace que las cuentas de calorías sean marginales en el mejor de los casos: el forrajeo, las sobras y los desechos del huerto son lo que convierte a las gallinas en un verdadero beneficio neto.
- **Los huevos son constantes, no enormes.** Una gallina productiva ofrece una fuente de proteína confiable y útil, pero el aporte de calorías por ave es modesto: las gallinas complementan un plan basado en cultivos, no lo sustituyen.
- **Conversión de estiércol y desechos.** Las gallinas convierten los desechos de la cocina y del huerto en estiércol que mejora la fertilidad del suelo: un beneficio real que un cálculo puro de calorías pasa por alto por completo.
- **Control de plagas de paso.** Las gallinas que andan libres se comen una cantidad considerable de babosas, insectos y otras plagas del huerto: un beneficio secundario que vale la pena tomar en cuenta junto con los huevos.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

La pregunta no es "gallinas o no": es "alimentadas cómo"

El argumento honesto sobre las calorías de tener gallinas depende casi por completo de lo que se les da. Una gallina convierte el alimento en huevos, pero esa conversión nunca es eficiente al 100%: parte de cada caloría que recibe se pierde en el propio metabolismo del ave en lugar de convertirse en huevo. Si ese alimento es grano comprado, estás pagando (en dinero, y en el terreno que ese grano mismo necesitó para crecer) por una conversión que pierde calorías en el camino.

El cálculo cambia por completo si una parte importante de la dieta de una gallina proviene de fuentes que de otra manera se desperdiciarían: forrajear en pastos o sobras, desechos del huerto y de la cocina, productos echados a perder que no sirven para la mesa. Nada de eso tiene un costo de oportunidad como el del grano comprado, así que las gallinas alimentadas de esta manera sí añaden calorías al suministro de comida de un hogar en lugar de convertir calorías existentes con pérdida.

También hay un valor real fuera del cálculo puro de calorías: estiércol que construye fertilidad del suelo gratis, control de plagas de las aves que andan libres, y una fuente de proteína que no depende de la refrigeración como la carne almacenada. El paso de ganado y otras fuentes de alimento de este sitio te permite modelar tus propios animales, incluso si el costo de su alimento los deja con un saldo neto positivo o negativo en el plan de calorías de tu hogar.

Lo que realmente te dan las gallinas

Una parvada de gallinas ponedoras te da tres cosas: huevos, carne y estiércol. Las tres importan en un plan de autosuficiencia, pero los huevos son lo principal.

- **Huevos.** Una buena gallina ponedora produce aproximadamente de 200 a 300 huevos en su primer año completo, según la raza. Las razas tradicionales y de doble propósito suelen poner de 150 a 200. La postura baja en invierno a medida que se acortan los días, y se detiene unas semanas cada otoño mientras la gallina muda las plumas, y la producción disminuye un poco cada año conforme envejece.
- **Carne.** Los gallitos sobrantes, las gallinas que ya pasaron su mejor momento y las aves dedicadas a carne terminan en la olla. Una gallina ponedora vieja es dura, y lo mejor es cocinarla lentamente o hacer caldo con ella.
- **Estiércol.** El estiércol de gallina es rico en nitrógeno y uno de los mejores potenciadores del suelo que puedes conseguir. Compóstalo primero, o déjalo reposar varios meses antes de acercarlo a los cultivos. Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante.
- **Control de plagas y reciclaje de desechos.** Las gallinas comen babosas, insectos y sobras de cocina, y los convierten en huevos y estiércol.

¿Cuántas gallinas necesitas? Como guía aproximada, calcula una gallina por persona para un suministro constante, y más si en el hogar se comen huevos con libertad o si quieres conservar algunos. Recuerda que la producción varía a lo largo del año.

HOGAR	GALLINAS PARA UN SUMINISTRO CONSTANTE DE HUEVOS	CUÁNTOS HUEVOS A LA SEMANA, APROXIMADAMENTE, EN BUENA POSTURA
1 a 2 personas	3 gallinas	Unos 15 a 18
Una familia de 4	5 a 6 gallinas	Unos 25 a 35
Familia de 4 que además quiere excedente	8 a 10 gallinas	Unos 45 a 60

No necesitas un gallo para tener huevos. Las gallinas ponen perfectamente sin uno. Solo necesitas un gallo si quieres huevos fértiles para incubar tus propios pollitos.

Las cuentas de calorías, paso a paso

Nuestra respuesta corta al principio de la página dice que depende del alimento. Aquí está el porqué, con números aproximados:

- Una gallina ponedora come unos 110 a 125 gramos de alimento al día, que son aproximadamente de 40 a 45 kilogramos al año.
- Un huevo mediano contiene unas 70 a 80 calorías. Una gallina que pone cinco huevos a la semana produce aproximadamente 55 calorías de huevo al día.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

- Los 115 gramos de alimento para ponedoras que come contienen algo así como 300 calorías de energía.

Así que los huevos devuelven solo una fracción de la energía que recibe, aproximadamente de una sexta a una quinta parte. Si ese alimento es trigo o maíz que cultivaste en un terreno que podrías haber usado para alimento humano, obtendrías más calorías comiendo el grano directamente. Ese es el argumento honesto contra las gallinas como fuente pura de calorías.

El argumento a favor de las gallinas se apoya en tres cosas que la suma sencilla deja fuera:

- **Alimento que no es comida humana.** Las sobras de cocina, los desechos del huerto, las malezas, las babosas y los insectos, los productos echados a perder y lo que las gallinas encuentran por sí mismas no te cuestan ninguna caloría humana. Cada caloría que obtienen de esto es una caloría ganada.
- **Calidad del huevo.** Un huevo es un paquete compacto y completo de proteína, grasa y vitaminas que es difícil de obtener de un huerto de verduras, sobre todo la grasa, las vitaminas B y la vitamina D.
- **Los subproductos.** El estiércol, el control de plagas y el deshierbe y el escarbado que hacen en una cama entre cultivos.

RECORTA LA CUENTA DEL ALIMENTO

Alimentar aves (casi) gratis

Cuanto más de la dieta puedas aportar tú mismo, mejor salen las cuentas. Algunas formas prácticas son:

- **Dejarlas andar libres.** Las aves en el pasto, en un huerto de frutales o en un corral móvil encuentran gran parte de su comida en insectos, semillas, lombrices y verduras.
- **Desechos de la cocina y del huerto.** Recortes de verduras, productos demasiado maduros, lechuga espigada y cultivos agotados. No les des cáscaras de papa crudas, aguacate, comida enmohecida, ni grandes cantidades de cebolla o cítricos.
- **Vida en la pila de composta.** Deja que las gallinas escarben en una pila de composta en busca de lombrices e insectos, que son ricos en proteína.
- **Cultiva parte de su alimento.** El elote, el trigo, la cebada, el mijo, el amaranto, los girasoles, la calabaza, la col rizada y la consuelda son buenos alimentos para aves.
- **Proporciona lo esencial.** Las gallinas ponedoras necesitan grava para moler su comida y una fuente de calcio, como concha de ostra triturada o cáscara de huevo bien horneada y triturada, o sus cascarones se vuelven delgados. Necesitan agua limpia en todo momento.

Aun así, la mayoría de las parvadas necesitan una ración básica de grano o de alimento para ponedoras, sobre todo en invierno cuando escasea el forraje. Si dependes de alimento comprado, almacena suficiente para que dure, en un bote a prueba de ratas. Consulta cuánto terreno necesito y terreno para una granja familiar con animales para planear el espacio para los cultivos de alimento.

Alojamiento, seguridad y cuidado diario

- **Un gallinero seguro.** Calcula aproximadamente 0.4 metros cuadrados de piso interior por ave, con perchas, nidales (uno por cada tres o cuatro gallinas) y buena ventilación sin corrientes de aire.
- **Espacio exterior.** Como mínimo, alrededor de 1 metro cuadrado de corral por ave, y mucho más es mejor. Cambiar el corral a terreno nuevo lo mantiene limpio y da a las gallinas forraje fresco.

- **A prueba de depredadores.** Los zorros, los tejones, las comadrejas, las ratas, los perros y las aves rapaces son las principales amenazas. Encierra a las aves todas las noches, entierra la malla o extiéndela por debajo del suelo, y usa pestillos fuertes que un zorro o un mapache no puedan levantar. La mayoría de las pérdidas ocurren porque alguien olvidó cerrar la puerta.
- **Rutina diaria.** Sácalas por la mañana, revisa el agua y el alimento, recoge los huevos y enciérralas al anochecer. En total toma unos minutos al día, más una limpieza semanal y una limpieza a fondo de vez en cuando.
- **Invierno.** Mantén el gallinero seco y sin corrientes de aire. Las gallinas toleran bien el frío si están secas, pero el agua puede congelarse, así que revísala a diario. La luz artificial adicional puede mantener la postura durante el invierno, pero muchos criadores prefieren dejar descansar a las gallinas.
- **Salud.** Vigila los ácaros, los piojos y las lombrices, y las aves que estén encogidas, decaídas o que no coman. Mantén a las aves nuevas separadas durante unas semanas antes de añadirlas a la parvada.

Consulta las reglas locales sobre la cría de aves de corral y sobre la gripe aviar. Durante un brote, las autoridades de muchos lugares pueden exigir que las aves se mantengan en un recinto o estén registradas, y las aves acuáticas silvestres pueden portar la enfermedad, por lo que una buena bioseguridad importa, sobre todo con patos y gansos.

Elegir razas y mantener la parvada

Hay tres tipos generales de gallina, y la elección correcta depende de lo que quieras y de qué tan autosuficiente quieras ser.

TIPO	EJEMPLOS	HUEVOS	CARNE	NOTAS
Ponedoras híbridas	Muchas ponedoras comerciales de huevo café y blanco	La mayor, a menudo de 250 a más de 300 al año	Pobre, aves ligeras	Excelentes durante el primer año o los dos primeros, y luego disminuyen. Sus pollitos no salen iguales, como la semilla F1.
Razas tradicionales de doble propósito	Sussex, Orpington, Plymouth Rock, Wyandotte, Rhode Island Red	Buena, aproximadamente de 150 a 250 al año	Aves de mesa decentes	Resistentes y a menudo buenas madres. Se reproducen igual, así que puedes criar tus propios reemplazos.
Razas de carne	Pollos de engorda de crecimiento rápido y cruzas tradicionales más lentas	Pobre	Aves rápidas y pesadas en cuestión de semanas	Los pollos de engorda rápidos crecen deprisa pero sufren problemas de patas y de corazón. Las aves más lentas rinden mejor al aire libre.

Si el objetivo es la autosuficiencia, las razas tradicionales son el equivalente de la semilla de polinización abierta. Se reproducen igual, así que puedes incubar tus propios reemplazos, normalmente bajo una gallina cluecas, lo que toma unos 21 días, sin necesidad de comprar cada año. Las ponedoras híbridas producen más huevos, pero tendrás que seguir comprando pollonas nuevas. Consulta polinización abierta frente a híbrido F1 para la misma idea en las plantas.

Para mantener una parvada necesitas reemplazar aves cada par de años, ya que la postura disminuye con la edad. Incubar unos cuantos pollitos cada primavera de tus propias gallinas, y comerte los gallitos sobrantes, mantiene el ciclo en marcha.

Aves de corral de un vistazo

Las gallinas son las todoterreno, pero otras aves pueden adaptarse mejor a tu terreno, tu clima o tu propósito. Estas cifras son aproximadas y varían mucho según la raza, la temporada, el alimento y el cuidado.

AVE	HUEVOS AL AÑO	CARNE	CARNE	NECESIDADES DE ALIMENTO	RUIDO Y ESPACIO
Gallina	Unos 150 a 300	Unos 1.5 a 3 kg limpia	Moderadas	Moderado, los gallos son ruidosos	La opción todoterreno
Gallina enana (bantam)	Unos 80 a 200, pequeños	Muy poco	Bajas	Bajo, parcelas pequeñas	Huertos pequeños, gallinas cluecas
Pato	Unos 150 a 300, grandes	Unos 1.5 a 3 kg	Moderadas, forrajean bien	Ruido medio, mojado y sucio	Climas húmedos, babosas, huevos de invierno
Ganso	Unos 20 a 60, de temporada	Unos 4 a 6 kg más grasa	Bajas si hay buen pasto	Ruidoso, necesita pastizal	Pasto, grasa y carne
Guajolote	Unos 40 a 100, de temporada	Unos 5 a 10 kg o más	Altas	Medio, necesita espacio	Grandes banquetes, carne
Gallina de Guinea	Unos 60 a 100, de temporada	Unos 1 kg	Bajas si anda libre	Muy ruidosa, anda por todas partes	Control de plagas y garrapatas, alarma
Codorniz	Unos 200 a 300, diminutos	Unos 100 a 200 g	Bajas, pero necesita alimento rico en proteína	Silenciosa, huella diminuta	Espacios muy pequeños, resultados rápidos
Paloma	No se cría por los huevos	Pichón, unos 250 a 450 g cada uno	Bajas a moderadas	Silenciosa, necesita un palomar	Carne constante, estiércol potente

Gallinas enanas (bantam)

Las gallinas enanas son gallinas pequeñas: algunas son miniaturas verdaderas sin versión grande (como la Pekin y la Sebright) y otras son versiones reducidas de razas estándar. Una gallina enana suele pesar de un cuarto a la mitad que una gallina estándar.

- **Ventajas.** Comen mucho menos, necesitan menos espacio, son más suaves con el huerto, y muchas son excelentes madres cluecas, lo que las hace ideales para incubar huevos de otras aves, incluidos patos y gallinas estándar. Son la mejor opción para una parcela pequeña.
- **Desventajas.** Sus huevos son pequeños, por lo general de alrededor de la mitad del tamaño de un huevo estándar, y casi no tienen carne. Muchas ponen menos huevos, y algunas razas vuelan bien y necesitan un corral cubierto.

Veredicto: las gallinas enanas son excelentes para espacios limitados y como cuadrilla de incubación, pero necesitarías aproximadamente dos huevos de gallina enana para igualar uno estándar, así que planea más aves si los huevos son la meta principal.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Patos

Los patos suelen ser las aves de corral más subestimadas para la autosuficiencia. Algunas razas son ponedoras sobresalientes, son más resistentes que las gallinas y les encantan las babosas y los caracoles.

- **Huevos.** Las buenas razas ponedoras como la Khaki Campbell y la Indian Runner pueden poner alrededor de 250 a 300 huevos al año, y los patos tienden a seguir poniendo mejor que las gallinas con clima frío y nublado. Los huevos de pato son más grandes y más ricos, y excelentes para hornear.
- **Carne.** Las razas de carne como la Pekin y la Aylesbury alcanzan el tamaño para la mesa en unos dos meses. Las razas de doble propósito como la Rouen y la Welsh Harlequin hacen ambas cosas razonablemente bien. La carne de pato es rica y grasosa.
- **Resistencia.** Los patos son por lo general más resistentes que las gallinas, menos propensos a las enfermedades, y toleran bien el clima húmedo y el lodo.
- **Ayuda en el huerto.** Son excelentes cazadores de babosas y caracoles, pero pisotean las plántulas jóvenes y arruinarán los cultivos tiernos, así que mantenlos fuera de las camas con plántulas y lechuga.
- **Agua.** No necesitan un estanque, pero sí agua lo bastante honda para meter la cabeza entera, para mantener limpios los ojos y las fosas nasales. Son bebedores desordenados, así que la zona alrededor del agua se convierte en lodo.
- **Alojamiento.** Basta con un refugio sencillo, bien ventilado y a prueba de zorros, y hay que encerrarlos todas las noches. Los patos ponen temprano por la mañana, así que mantenlos encerrados hasta media mañana para recoger los huevos.

Veredicto: una excelente opción en climas húmedos, para el control de babosas y para huevos confiables en invierno. Los patos criollos (Muscovy) son una especie distinta, mucho más silenciosos, buenos forrajeadores y buenas madres, pero ponen menos huevos y de forma más estacional.

Gansos

Los gansos son pastadores. Convierten el pasto, que los humanos no pueden comer, en carne, grasa y plumas, lo que los convierte en las aves de corral que más reducen la cuenta del alimento, siempre que tengas el pasto.

- **Alimento.** Con buen pasto, los gansos obtienen la mayor parte de su comida pastando, con grano extra solo en invierno y cuando están creciendo o poniendo.
- **Carne y grasa.** Un ganso puede dar de 4 a 6 kilogramos de carne rica y una gran cantidad de grasa, que es difícil de obtener de un huerto y valiosa para cocinar y conservar. Normalmente los gansos se engordan y se sacrifican alrededor de los seis meses.
- **Huevos.** Grandes pero pocos, y de temporada, por lo general unas pocas docenas en primavera. No son una fuente importante de huevos.
- **Esperanza de vida.** Los gansos pueden vivir de 15 a 20 años, así que una pareja o un trío reproductor puede servir a un hogar durante mucho tiempo.
- **Ruido y temperamento.** Los gansos son ruidosos y pueden ser agresivos en la temporada de cría, lo que los hace excelentes guardianes pero malos vecinos en espacios reducidos.
- **Espacio.** Necesitan bastante más espacio que las gallinas o los patos, idealmente un potrero de pasto, además de un estanque o tina para bañarse. Los gansos pueden deshierbar algunos cultivos establecidos como las fresas, los arbustos frutales y los huertos de frutales, pero se comerán las verduras jóvenes.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Veredicto: una buena opción si tienes pastizales y quieres carne, grasa y un perro guardián. No es adecuado para un huerto pequeño.

Guajolotes

Los guajolotes son sobre todo un ave de carne, y grande, así que son adecuados para hogares con espacio y un motivo para cocinar un ave grande.

- **Carne.** Los guajolotes tradicionales como el Bronze, el Bourbon Red, el Norfolk Black y el Narragansett suelen alcanzar de 5 a 10 kilogramos, aunque tardan unos seis a siete meses en madurar. Los guajolotes comerciales de pechuga ancha crecen más rápido y más grandes, pero el tipo comercial no puede aparearse de forma natural, así que tendrías que comprar pavitos cada año.
- **Cría.** Las razas tradicionales se aparean de forma natural y se pueden criar en tu propia parcela. Las hembras de guajolote a veces son malas madres, por lo que muchos criadores incuban los huevos bajo una gallina clueca.
- **Huevos.** Los guajolotes ponen huevos comestibles, pero solo en cantidad modesta y de temporada.
- **Alimento y espacio.** Comen mucho y necesitan bastante espacio para andar.
- **Salud.** Los pavitos son delicados en sus primeras semanas y necesitan calor y un buen alimento de iniciación. Mantén a los guajolotes lejos de las gallinas, porque una enfermedad llamada cabeza negra, que portan las gallinas, puede matar a los guajolotes.

Veredicto: solo vale la pena si tienes espacio y quieres un ave grande para la mesa. Para la mayoría de los hogares, las gallinas y los patos dan más comida con menos problemas.

Gallinas de Guinea

Las gallinas de Guinea son los perros guardianes y controladores de plagas del corral. Son resistentes y medio salvajes, y andan por todas partes.

- **Control de plagas.** Comen enormes cantidades de insectos, garrapatas, babosas y semillas de maleza, y son buenas contra las plagas rastreras.
- **Alarma.** Son extremadamente ruidosas y dan la alarma ante cualquier cosa inusual, lo que va bien con una parcela rural pero no con un vecino cercano.
- **Huevos y carne.** Los huevos son pequeños con cáscaras muy duras, puestos sobre todo en primavera y verano, y se conservan bien. La carne es magra y de sabor a caza, similar al faisán, aunque un ave da solo alrededor de un kilogramo.
- **Alimento.** Encuentran la mayor parte de su propia comida si se les deja andar libres, así que son baratas de mantener.
- **Costumbres.** Son nerviosas, les gusta dormir en lo alto, a menudo esconden sus nidos y pueden ser difíciles de confinar. Las crías (keets) son delicadas en las primeras semanas.

Veredicto: lo mejor es como ave de trabajo que anda libre en parcelas más grandes, para el control de insectos y garrapatas, con los huevos y la carne como extra.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Codorniz

Las codornices, por lo general la Coturnix o codorniz japonesa, son las aves ponedoras domesticadas más pequeñas, y la mejor respuesta para un hogar con casi nada de espacio. Crecen rápido y necesitan muy poco.

- **Rapidez.** Las codornices Coturnix maduran rápido. Pueden empezar a poner alrededor de las 6 a 8 semanas de edad, mucho antes que las gallinas, que lo hacen a los 5 meses más o menos, así que una parvada da resultados en una temporada.
- **Huevos.** Una buena hembra puede poner casi un huevo al día, aproximadamente de 200 a 300 al año. Los huevos son diminutos, así que unos tres a cinco equivalen a un huevo de gallina, pero son ricos y muy buenos enteros, cocidos, encurtidos o en repostería.
- **Carne.** Las aves se pueden comer alrededor de las 8 semanas, pero hay poco en una, quizá de 100 a 200 gramos. Los machos sobrantes y las hembras viejas suelen ser los que se comen.
- **Alimento.** Comen muy poco, alrededor de 20 a 30 gramos al día cada una, pero necesitan un alimento rico en proteína, como una ración para aves de caza o codornices, así que son más difíciles de alimentar solo con sobras y desechos del huerto que las gallinas.
- **Espacio.** Las codornices se pueden mantener en conejeras elevadas, o en un corral en el piso de un cobertizo o cochera. Calcula aproximadamente de 0.1 a 0.2 metros cuadrados por ave, y ponles un techo bajo, ya que salen disparadas hacia arriba cuando se asustan.
- **Calor y luz.** Son sensibles al frío y a las corrientes de aire, y para una postura constante les gustan unas 14 horas de luz al día. Necesitan un refugio seco y sin corrientes de aire con clima frío.
- **Cría.** Mantén un macho por cada tres a cinco hembras si quieres huevos fértiles. Los huevos tardan unos 17 a 18 días en eclosionar, y los polluelos son diminutos y necesitan una criadora con calefacción durante las primeras dos semanas.
- **Esperanza de vida.** La postura decae después del primer año más o menos, así que la parvada hay que renovarla con regularidad. Una incubación rápida cada año la mantiene en marcha.

Veredicto: la mejor opción donde el espacio es muy limitado o quieres resultados rápidos. Dan muchos huevos con muy poco espacio, pero no esperes mucha carne, y necesitarás un suministro de alimento rico en proteína.

Palomas

Las palomas domésticas son una de las fuentes más antiguas de carne criada en casa. Los palomares medievales abastecían de carne fresca a las casas señoriales durante todo el invierno. La carne viene del pichón, las aves jóvenes, que se toman justo antes de que echen a volar.

- **Cómo funciona.** Una pareja se une de por vida y cría pichones una y otra vez a lo largo del año. Ambos padres alimentan a los pichones, primero con una "leche de buche" especial y luego con grano, así que no tienes que criar nada a mano.
- **Rendimiento.** Una pareja suele criar dos pichones por nidada y puede tener muchas nidadas al año, quizá diez o más pichones al año por cada pareja. Las razas utilitarias como la King, la Carneau y la Texan Pioneer se crían para obtener pichones más grandes, aunque incluso estos son pequeños, quizá de 250 a 450 gramos limpios.
- **Alimento.** Aproximadamente de 30 a 40 gramos de grano y semillas al día por ave. Los chícharos, el trigo, el maíz y las semillas pequeñas les convienen, y las aves que vuelan libres encuentran parte de su propia comida. Necesitan grava y agua limpia.
- **Alojamiento.** Un desván o palomar seco y sin corrientes de aire, con un nido para cada pareja, perchas y una pajarera o zona de aterrizaje. Calcula al menos de 0.2 a 0.3 metros cuadrados de piso por pareja, y más es mejor. Manténlo

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

limpio y bien ventilado.

- **Estiércol.** Los excrementos de paloma son muy ricos en nitrógeno, y un fertilizante muy apreciado una vez compostado.
- **Precauciones.** Las palomas pueden portar enfermedades, incluidas algunas que afectan a las personas, como la ornitosis, así que lávate las manos y usa mascarilla al limpiar. Algunas enfermedades son de notificación obligatoria y las reglas para criarlas varían, así que consulta la normativa local y la sensibilidad de los vecinos antes de empezar. Manténlas confinadas si no quieres que se mezclen con aves ferales.

Veredicto: una forma silenciosa y de poco trabajo de obtener un suministro constante de carne oscura y rica además de un excelente estiércol, si tienes el espacio del desván y las reglas locales lo permiten. El rendimiento por ave es pequeño, así que necesitas varias parejas para que valga la pena.

Otras aves y por qué no se recomiendan

- **Faisanes y perdices.** Son aves de caza, criadas sobre todo para soltarlas. Necesitan pajareras, son propensas a las enfermedades y al canibalismo cuando están hacinadas, y dan poco beneficio a un hogar; además pueden aplicar reglas para aves de caza.
- **Pavos reales.** Ornamentales, extremadamente ruidosos y destructivos para los huertos. No son prácticos como fuente de alimento.
- **Cisnes.** Los cisnes silvestres están protegidos en muchos lugares, y los cisnes no se crían como alimento.
- **Avestruces y emús.** Son muy grandes, pueden ser peligrosos y necesitan terrenos grandes y con cercas fuertes, además de conocimientos especializados. No son una opción realista para el plan de comida de un hogar.

Si quieres una de estas, investiga primero las reglas locales y la carga de trabajo real.

¿Qué aves te convienen?

TU SITUACIÓN	BUENA OPCIÓN
Huerto pequeño, espacio limitado	Gallinas enanas, o unas pocas gallinas o patos estándar
Una familia que quiere huevos confiables	Gallinas tradicionales de doble propósito, más unos cuantos patos para huevos de invierno
Clima húmedo, con muchas babosas	Patos
Mucho pasto y ganas de carne y grasa	Gansos, con patos o gallinas para los huevos
Parcela grande y entorno rural	Añade gallinas de Guinea para el control de plagas
Una parcela grande y gusto por el guajolote asado	Unos cuantos guajolotes tradicionales, mantenidos aparte de las gallinas
Quieres criar tus propios reemplazos	Gallinas o patos tradicionales, con una gallina clueca o una enana para incubarlos
Casi nada de espacio, como un cobertizo, una cochera o un patio	Codorniz

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Un suministro constante de aves de carne pequeñas con poco trabajo	Palomas, si las reglas locales lo permiten

Empieza con un número pequeño de un solo tipo, aprende lo que necesitan y añade otros más adelante. Una parvada mixta requiere un poco de cuidado: las gallinas y los guajolotes no se llevan bien, los patos mojan el suelo y los gansos pueden intimidar a las aves más pequeñas.

APROVÉCHALO AL MÁXIMO

Conservar y aprovechar la cosecha

Las aves de corral producen por oleadas, con muchos huevos en primavera y pocos en invierno, así que conservar el excedente hace a la parvada mucho más útil.

- **Guarda los huevos sin lavar.** Los huevos frescos tienen una cubierta protectora natural, y los huevos sin lavar guardados en un lugar fresco se mantienen bien varias semanas.
- **Congélalos.** Bate los huevos enteros, o sepáralos, y congela en recipientes pequeños o en charolas de hielo. No los congeles con cascarón.
- **Encurtilos o consérvalos en silicato de sodio (water glass).** Los huevos encurtidos duran meses en vinagre, y el silicato de sodio, un método tradicional que usa una solución de silicato de sodio, conserva huevos frescos sin lavar durante muchos meses.
- **Aprovecha el ave entera.** Haz caldo con las carcasas, derrite grasa de ganso y de pato para cocinar, y guarda las plumas para relleno y plumón.
- **Conserva la carne.** Las aves se pueden envasar, congelar o curar. Consulta almacenar comida sin refrigerador.

Cocina siempre bien los huevos y las aves, y sigue las pautas de inocuidad de los alimentos para cualquier método de conservación.

Errores comunes con las aves de corral

1. **Dejar la puerta abierta por la noche.** La mayor causa individual de parvadas perdidas.
2. **Sobrepoblar.** Demasiadas aves en muy poco espacio provoca lodo, enfermedades y estrés.
3. **Depender por completo del alimento comprado.** Hace que las cuentas salgan mal y te deja expuesto si el suministro se detiene.
4. **Mezclar especies equivocadas.** Sobre todo gallinas y guajolotes.
5. **Ignorar a los vecinos.** Los gallos, los gansos y las gallinas de Guinea son ruidosos.
6. **No planear para el invierno.** Los días cortos significan menos huevos, y el agua congelada y los alojamientos mojados causan problemas.
7. **Comprar más de lo que puedes cuidar.** Empieza pequeño y añade aves a medida que crezca tu confianza.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Preguntas frecuentes

¿Vale la pena tener gallinas para la autosuficiencia?

Depende de si puedes alimentarlas de forma barata: las gallinas alimentadas con grano comprado suelen estar cerca del punto de equilibrio o incluso suponer un costo neto de calorías una vez que se contabiliza el alimento, mientras que las gallinas que forrajean una parte importante de su propia dieta, o que se alimentan de sobras de cocina y desechos del huerto, pueden ser un verdadero beneficio neto, dando huevos y con el tiempo carne con relativamente poco terreno o insumos comprados de forma continua.

¿Las gallinas producen más calorías de las que cuesta alimentarlas?

Solo si el costo de su alimento se mantiene bajo: una gallina alimentada por completo con grano comprado convierte ese grano en huevos con una pérdida real de calorías, así que el argumento de las calorías a favor de las gallinas depende mucho de cuánto de su dieta proviene del forrajeo, las sobras y los desechos del huerto y no del alimento comprado.

¿Qué aportan las gallinas además de calorías?

Las gallinas aportan cosas que un cálculo puro de calorías pasa por alto: control de plagas, conversión de desechos de la cocina y del huerto que de otro modo se tirarían, y estiércol que mejora la fertilidad del suelo gratis, todo lo cual importa para un sistema verdaderamente autosuficiente incluso cuando las cuentas de calorías están cerca del punto de equilibrio.

¿Cuántos huevos pone una gallina al año?

Aproximadamente de 200 a 300 en el primer año para una buena ponedora híbrida, y unos 150 a 200 para muchas razas tradicionales. La producción baja en invierno, durante la muda de otoño y a medida que la gallina envejece.

¿Necesito un gallo para tener huevos?

No. Las gallinas ponen sin uno. Solo necesitas un gallo si quieres huevos fértiles para incubar pollitos.

¿Cuánto espacio necesitan las gallinas?

Como guía aproximada, unos 0.4 metros cuadrados de piso interior y al menos 1 metro cuadrado de corral por ave. Más espacio es mejor y mantiene el suelo más limpio.

¿Son los patos más fáciles que las gallinas?

En muchos sentidos, sí. Son más resistentes, ponen bien con clima frío y se comen las babosas. Pero son desordenados con el agua, pisotean las plántulas y lo mejor es encerrarlos por la noche como a cualquier otra ave de corral.

¿Vale la pena tener gansos?

Si tienes pastizales y quieres carne y grasa, sí. Pastan en lugar de depender del grano, viven mucho tiempo y son buenos guardianes. Son ruidosos, necesitan mucho espacio y no son adecuados para huertos pequeños.

¿Pueden vivir juntos las gallinas y los guajolotes?

Es mejor mantenerlos separados. Las gallinas pueden portar una enfermedad llamada cabeza negra que a menudo es inofensiva para ellas pero puede matar a los guajolotes.

¿Para qué sirven las gallinas enanas?

Para espacios pequeños y para incubar huevos. Comen poco, son suaves con el huerto y muchas son excelentes madres cluecas, pero sus huevos son pequeños y casi no tienen carne.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Vale la pena tener gallinas de Guinea?

En una parcela rural más grande, sí, como controladoras de insectos y garrapatas que andan libres y como una alarma ruidosa. Dan huevos pequeños y un poco de carne magra, pero son ruidosas y andan por todas partes.

¿Puedo mantener aves de corral durante el invierno sin alimento comprado?

Es difícil. El forraje escasea, así que necesitas grano almacenado, raíces, calabazas, sobras de cocina o un cultivo para alimento. Los gansos en pastizal y las gallinas de Guinea que andan libres son los que necesitan menos alimento extra.

¿Cómo almaceno los huevos excedentes?

Guárdalos sin lavar en un lugar fresco, congela huevos batidos, encurtilos en vinagre o usa silicato de sodio (water glass). Los huevos sin lavar duran varias semanas, y los otros métodos los conservan durante meses.

¿Vale la pena tener codornices para huevos?

Sí, sobre todo donde el espacio es limitado. Las codornices Coturnix empiezan a poner alrededor de las 6 a 8 semanas y pueden poner aproximadamente de 200 a 300 huevos pequeños al año, aunque necesitas de tres a cinco de sus huevos para igualar un huevo de gallina. Necesitan un alimento rico en proteína y un refugio cálido y sin corrientes de aire.

¿Cuánto espacio necesitan las codornices?

Aproximadamente de 0.1 a 0.2 metros cuadrados por ave. Se pueden mantener en conejeras elevadas o en un corral en el piso de un cobertizo o cochera, con un techo bajo, ya que salen disparadas hacia arriba cuando se asustan.

¿Se pueden comer las palomas que uno cría?

Sí. La carne viene del pichón, las aves jóvenes, que se toman justo antes de que echen a volar. Las razas utilitarias como la King y la Carneau dan los pichones más grandes, aunque siguen siendo pequeños, así que necesitas varias parejas para un suministro que valga la pena.

¿Son difíciles de criar las palomas?

Necesitan poco trabajo diario, ya que los padres crían a los pichones, pero necesitan un desván limpio y seco y buena higiene. Pueden portar enfermedades, algunas de las cuales afectan a las personas, y las reglas locales y las inquietudes de los vecinos varían, así que consulta antes de empezar.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

GUÍA 18

¿Cuánto terreno necesito para una granja familiar con animales?

Respuesta corta: bastante más que un plan solo de cultivos para el mismo hogar. Los animales de cría también hay que alimentarlos con terreno: ya sea pastizal dedicado, alimento comprado que se cultivó en otro lugar, o una porción de tu propio terreno de cultivo desviada para cultivar alimento para animales en lugar de alimento para personas. Los animales pequeños como las gallinas añaden relativamente poco a la cuenta del terreno. Los animales de pastoreo como las cabras, las ovejas o el ganado vacuno añaden mucho, porque la alimentación basada en pastos necesita realmente una extensión considerable incluso para un hato pequeño.

PUNTOS CLAVE

- **Animales pequeños: una adición modesta.** Las gallinas y los conejos se pueden mantener en un corral o una conejera pequeños, en gran parte con sobras, desechos del huerto y algo de alimento comprado: añaden relativamente poco al total de terreno.
- **Animales de pastoreo: extensión real.** Las cabras, las ovejas y el ganado vacuno necesitan pastizal de verdad para alimentarse de manera económica: intentar sustituir el pastoreo real por alimento comprado normalmente no resulta rentable.
- **Los cultivos suelen ganar en calorías.** Cultivar comida directamente aprovecha mejor el terreno que cultivar alimento para criar un animal que lo convierte en comida: siempre se pierden algunas calorías en esa conversión.
- **Los animales aportan valor más allá de las calorías.** El estiércol, el control de plagas y la resiliencia alimentaria que da la diversidad son beneficios reales: simplemente no aparecen en un cálculo puro de terreno por caloría.

Descarga gratuita: La Guía de Cultivo para la Autosuficiencia
Las 18 guías de Jardinería para la Resiliencia en un solo PDF imprimible de 121 páginas. Ver qué incluye
Descargar (color) Ahorro de tinta, blanco y negro

Por qué los animales cambian la cuenta del terreno

Un cultivo crece directamente de la tierra, el sol y el agua. Un animal crece de alimento, que a su vez se cultivó en tierra, sol y agua, en algún lugar. Ese paso extra de conversión es la razón por la que los animales casi siempre necesitan más terreno por caloría entregada que cultivar directamente: parte de cada caloría que se da a un animal se pierde en su propio metabolismo en lugar de convertirse en carne, leche o huevos. Esto no hace que tener animales sea mala idea, pero sí significa que la cuenta del terreno para una granja familiar con animales es un cálculo realmente distinto del de un plan solo de cultivos.

La escala de la diferencia depende enormemente de qué animales. Los animales pequeños como las gallinas o los conejos se pueden mantener en un corral o una conejera modestos y alimentar en buena parte con sobras de cocina, desechos del huerto y forraje recolectado, con alimento comprado para el resto: su huella de terreno es comparativamente pequeña.

Los animales de pastoreo son una propuesta completamente distinta: las cabras, las ovejas y el ganado vacuno necesitan pastizal de verdad para alimentarse de manera económica, y un hogar que intente sustituir el pastoreo real por alimento comprado normalmente verá que las cuentas no salen, ya que el propio alimento comprado representa terreno usado en otro lugar para cultivarlo.

Nada de esto significa que los animales no valgan la pena: el estiércol que construye fertilidad del suelo, el control de plagas de las aves que andan libres y la resiliencia de tener más de una fuente de alimento importan para un sistema verdaderamente autosuficiente. Pero en un terreno realmente limitado, normalmente hay que priorizar primero los cultivos, y añadir animales según el terreno y la capacidad de alimento que de verdad sobren. El paso de modelado de ganado de este sitio te permite añadir tus propios animales a un plan y ver el impacto neto real en calorías, con el costo del alimento incluido.

LA CUENTA DEL TERRENO

Qué tan bien convierten los animales el alimento en comida

Todo animal es un convertidor. Come alimento que viene del terreno y convierte una parte de su energía en huevos, leche o carne, gastando el resto en mantenerse vivo. La parte aproximada que termina como comida en el plato es:

ANIMAL Y PRODUCTO	QUÉ PARTE DE LA ENERGÍA DEL ALIMENTO SE CONVIERTE EN COMIDA, APROXIMADAMENTE	QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA EL TERRENO
Lácteos (leche de vaca o de cabra)	Alrededor de 15 a 25 por ciento	La forma más eficiente de obtener calorías del pasto y del heno.
Huevos (gallinas, patos)	Alrededor de 15 a 20 por ciento	Eficiente, sobre todo con sobras y forraje.
Carne de ave	Alrededor de 8 a 12 por ciento	Moderada, y mejor con forraje y desechos.
Cerdos	Alrededor de 8 a 12 por ciento	Necesitan grano, subproductos lácteos o desechos, ya que los cerdos no viven solo de pasto.
Carne de oveja, cabra y res	Alrededor de 2 a 5 por ciento	Pobre en términos de energía, pero convierte el pasto, que las personas no pueden comer, en comida.

Estas son estimaciones generales, y las cifras reales varían con la raza, el alimento y el manejo. Pero la lección es la misma: la leche y los huevos se convierten mucho mejor que la carne, y un cultivo que se come directamente supera a cualquier animal si el terreno pudiera producir alimento para personas.

La excepción es el terreno que no puede producir cultivos. El terreno empinado, pedregoso, húmedo o accidentado a menudo puede sostener animales de pastoreo cuando no se puede arar, por lo que los animales pueden añadir comida a partir de terreno que de otro modo no produciría nada.

Animal por animal: lo que necesita cada uno

Las cifras de terreno de abajo son puntos de partida aproximados para terreno de buena calidad. El terreno pobre o seco necesita mucho más, y el consejo local vale mucho más que cualquier cifra general.

ANIMAL	HUELLA DE TERRENO	QUÉ TE DA	CONSIDERACIONES PRINCIPALES

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Aves de corral (gallinas, patos, codornices)	Un corral pequeño más el gallinero, y espacio para cultivos de alimento. Consulta ¿valen la pena las gallinas?	Huevos, carne y estiércol	Depredadores, encierro nocturno y alimento de invierno.
Conejos	Una conejera y un corral, o un corral colectivo, más una parcela para verduras y heno	Carne magra y estiércol	Silenciosos, pequeños y eficientes con verduras y heno. Se reproducen rápido.
Cerdos	Un corral seguro o potrero, más el alimento que lo acompaña	Carne, manteca, y un hocicar que limpia y remueve el terreno	Comen mucho grano o desechos. Necesitan cercas fuertes.
Cabras lecheras	Aproximadamente de un cuarto a media acre (0.1 a 0.2 hectáreas) de buen pastoreo y ramoneo cada una, más heno de invierno	Leche, cabritos para carne y estiércol	Ordeña dos veces al día, artistas del escape, necesitan refugio y compañía.
Ovejas	Aproximadamente de un cuarto a un tercio de acre (0.1 a 0.15 hectáreas) por oveja en buen pastizal	Carne, lana y estiércol	Necesitan esquila, cercas y control de parásitos.
Una vaca lechera familiar	A menudo de una a dos acres y media (0.4 a 1 hectárea) de buen pasto, más heno de invierno	Mucha leche, y un becerro para carne	Un gran compromiso: ordeña diaria, partos cada año y buenas cercas.

Una buena cabra lechera da un par de litros de leche al día en su punto máximo, y una vaca muchas veces eso. La leche es una de las mejores fuentes de calorías, proteína y B12 a partir de terreno basado en pastos. Consulta ¿se puede sobrevivir solo con verduras? para ver por qué eso importa.

Alimento de invierno: el costo oculto en terreno

El pasto deja de crecer en invierno, así que los animales de pastoreo necesitan heno u otro alimento almacenado. Eso suele ser la mayor demanda de terreno y de trabajo de todas.

- Una cabra o una oveja come aproximadamente de 1 a 2 kilogramos de heno al día en invierno, lo que suma varios cientos de kilogramos durante un invierno de unos pocos meses.
- Una vaca come muchas veces eso, normalmente 10 kilogramos o más de heno al día.
- El heno necesita un prado cortado en el momento adecuado, clima seco para secarlo y almacenamiento en seco. Muchos hogares lo compran, lo que convierte la cuestión del terreno en una cuestión de dinero y de suministro.
- Otros alimentos de invierno incluyen raíces forrajeras como la remolacha forrajera, verduras de raíz, calabazas, col rizada y grano excedente.

Cuando cuentes el terreno para un animal, cuenta el prado de heno y los cultivos de alimento además del pastoreo de verano.

Qué se adapta al terreno que tienes

TERRENO DISPONIBLE	ANIMALES REALISTAS	NOTAS
Un huerto pequeño, de menos de 0.1 hectárea (un cuarto de acre)	Unas pocas gallinas, enanas o codornices, y quizá conejos	Alimentados sobre todo con sobras y un poco de alimento comprado.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

De 0.1 a 0.4 hectáreas (de un cuarto a un acre)	Aves de corral, patos, conejos y posiblemente un par de cabras si tienes pastoreo o buen suministro de heno	Los cultivos van primero. Sé honesto sobre el alimento.
De 0.4 a 2 hectáreas (de uno a cinco acres)	Cabras u ovejas, un pequeño grupo de cerdos y aves de corral	Algunos animales pueden pastar junto a una buena área de cultivo.
Más de 2 hectáreas (cinco acres)	Una vaca lechera, un pequeño rebaño o hato, y cerdos, con prados de heno	Agricultura mixta de verdad, y mucho trabajo.

Esto es solo una guía. El suelo, la lluvia y tu propia energía importan tanto como la extensión. Consulta cuánto terreno necesito para el lado de los cultivos.

Hacer que los animales trabajen con los cultivos

Las mejores granjas familiares usan a los animales para ayudar a los cultivos, de modo que el mismo terreno haga dos trabajos:

- **Estiércol para la fertilidad.** Los animales convierten el alimento y la cama en material para composta. Consulta cómo construir un suelo sano sin fertilizante.
- **Aves de corral en huertos de frutales y entre cultivos.** Las gallinas y los patos limpian plagas, fruta caída y malezas, y fertilizan a su paso.
- **Cerdos como labradores.** Los cerdos hocican y limpian el terreno áspero, dejándolo listo para sembrar.
- **Pastoreo rotativo.** Mover a los animales con regularidad por los potreros da descanso al pasto y reparte el estiércol.
- **Pastoreo de las praderas de rotación.** Una fase de pasto y trébol en una rotación alimenta a los animales y reconstruye el suelo.

El trabajo, los riesgos y las reglas

- **Trabajo diario.** Los animales necesitan alimento, agua y revisión todos los días, sin vacaciones. Los animales de ordeña lo necesitan dos veces al día.
- **Cercas y refugio.** Unas buenas cercas suelen ser el mayor costo de arranque, y tienen que mantener adentro a los animales y afuera a los depredadores.
- **Agua.** Los animales beben mucho y necesitan agua limpia en todas las estaciones, incluso cuando se congela.
- **Salud.** Los parásitos, los problemas de pezuñas y las dificultades de cría son rutina. Conoce a un veterinario o a un vecino con experiencia.
- **Sacrificio y destace.** Los animales de carne necesitan un plan humanitario para el sacrificio y el destace. Consulta las reglas locales, y aprende primero las técnicas, o busca a alguien que te ayude.
- **Reglas.** Muchos lugares exigen que registres tu terreno o tus animales, y tienen reglas de movimiento y de control de enfermedades. Consúltalas antes de comprar animales.

Si eres nuevo con los animales de cría, empieza pequeño con aves de corral, aprende las rutinas y añade animales más grandes más adelante.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

Planear el terreno para una granja familiar con animales

1. **Planea primero los cultivos.** Calcula el terreno que tu hogar necesita para alimentarse. Consulta qué verduras cultivar.
2. **Elige animales que quepan en lo que queda.** Cuenta sus áreas de pastoreo, heno y cultivos de alimento además de su alojamiento.
3. **Cuenta el alimento de invierno.** Es la cifra que más a menudo sorprende a la gente.
4. **Añade los caminos, las cercas y las construcciones,** que ocupan más espacio de lo que la gente espera.
5. **Empieza pequeño y crece poco a poco.** Añade una especie a la vez, una vez que la anterior esté funcionando sin problemas.

Errores comunes

1. **Comprar animales antes de que el terreno y las cercas estén listos.**
2. **Ignorar el alimento de invierno.** El pasto de verano es la parte fácil.
3. **Tener demasiados.** La sobrepoblación arruina tanto el pastizal como a los animales.
4. **Subestimar el trabajo diario.** Los animales son un compromiso sin días libres.
5. **Tener un solo animal.** Las cabras, las ovejas y el ganado vacuno son animales de rebaño, y uno solo es infeliz.
6. **Olvidar el plan para el final.** Ten un plan para el sacrificio, la venta y la vejez antes de comprar.

Preguntas frecuentes

¿Cuánto terreno necesito para una granja familiar autosuficiente con animales?

Bastante más que un plan solo de cultivos para el mismo hogar, porque los animales de cría también hay que alimentarlos con terreno, ya sea pastizal dedicado, alimento comprado cultivado en otro lugar, o una parte de tu propio terreno de cultivo desviada a alimento para animales. Los animales pequeños como las gallinas o los conejos añaden comparativamente poca necesidad de terreno; los animales de pastoreo como las cabras, las ovejas o el ganado vacuno añaden muchísimo, ya que la alimentación basada en pastos necesita una extensión real para sostener incluso a un número pequeño de animales.

¿Las gallinas necesitan tanto terreno como los animales de pastoreo como las cabras o las ovejas?

No, ni de lejos: las gallinas se pueden mantener de forma productiva en un corral modesto y alimentar en buena parte con sobras de cocina, desechos del huerto y algo de grano comprado, mientras que las cabras, las ovejas y el ganado vacuno necesitan terreno de pastoreo de verdad para alimentarse de manera económica, e intentar alimentar a los animales de pastoreo por completo con alimento comprado en lugar de pasto normalmente los convierte en un mal uso de recursos.

¿Es mejor cultivar o criar animales en un terreno limitado?

En calorías por metro cuadrado, los cultivos casi siempre ganan: cultivar comida directamente aprovecha mejor el terreno que cultivar alimento para criar un animal que luego da comida, ya que parte de cada caloría que se da a los animales se pierde en el propio metabolismo del animal. Los animales aún aportan un valor real más allá de las calorías brutas (estiércol, control de plagas, resiliencia por diversidad), pero en un terreno realmente limitado, los cultivos normalmente deben tener prioridad.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial

¿Cuánto terreno necesita una cabra?

Como guía aproximada, de un cuarto a media acre (0.1 a 0.2 hectáreas) de buen pastoreo y ramoneo para cada cabra lechera, más heno de invierno. El terreno más pobre necesita mucho más, y las cabras nunca deben mantenerse solas.

¿Cuánto terreno necesita una vaca?

Una vaca a menudo necesita de una a dos acres y media (0.4 a 1 hectárea) de buen pastizal, más heno de invierno, según el terreno y la raza. El terreno pobre necesita varias veces más.

¿Valen la pena los animales si tengo un terreno limitado?

Los animales pequeños, como las gallinas, los patos, las codornices y los conejos, normalmente sí, porque usan poco terreno y convierten las sobras en comida. Los animales de pastoreo necesitan pastizal de verdad, y los cultivos normalmente dan más calorías en un terreno limitado.

¿Qué animales dan más comida por acre?

Los animales lecheros en buen pasto y los huevos de aves bien alimentadas. La carne de res y de borrego dan lo menos en términos de energía, pero pueden aprovechar terreno donde no crecen cultivos.

¿Cuánto heno necesita una cabra para el invierno?

Alrededor de 1 a 2 kilogramos al día, así que varios cientos de kilogramos para un invierno de unos pocos meses, según la cabra, la calidad del heno y cuánto dure el frío.

¿Puedo tener cerdos en una parcela pequeña?

Los cerdos se pueden mantener en un corral pequeño, pero necesitan mucho alimento, sobre todo grano, subproductos lácteos o desechos, así que el alimento tiene que salir de algún lado. Necesitan cercas fuertes.

¿Necesito mucho terreno para los conejos?

No. Una conejera y un corral, y una parcela de verduras, mantendrán a unos pocos conejos, y son silenciosos y eficientes, lo que los hace buenos para parcelas pequeñas.

¿Con qué debo empezar?

Con aves de corral, como gallinas o patos. Son pequeñas, productivas y tolerantes, y te enseñan la rutina del cuidado diario de los animales antes de pasar a animales más grandes.

© 2026 Food When The Shops Stop · foodwhentheshopsstop.com · Solo para uso personal y no comercial