

PIMIENTO

(*Capsicum annuum*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Insertar cañas para evitar rotura al crecer.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Los pimientos poseen beneficios y propiedades importantes para la salud, ya que son ricos en vitamina C, E, B2 y B6 y betacarotenos.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
50 cm (3 plantas/m²)

CEBOLLA

(*Allium cepa*)



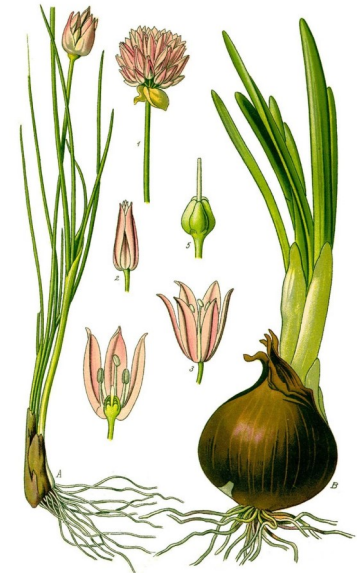
Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Requiere temperaturas más altas y días largos
Abundante	Normal	Aconsejable	

PROPIEDADES

El principal componente de la cebolla, con diferencia, es el agua, pues supone el 90 % de su composición. Por ello, sorprende que en el 10% restante encontremos tantos nutrientes y con tantas propiedades beneficiosas.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
15cm x 15cm

TOMATE

(*Solanum lycopersicum*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Insertar cañas para evitar rotura al crecer.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

El tomate es rico en vitaminas y minerales: esta hortaliza aporta **vitamina C**, un potente **antioxidante** natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
50 cm (3 plantas/m²)

CALABACIN

(Cucurbita pepo)



<i>Epoca de siembra</i>	J	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
<i>Epoca de cosecha</i>	J	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

FARMING CHARACTERISTICS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACION
☀️☀️☀️	💧💧💧💧	🪴	Tiene flores masculinas y femeninas.
ABUNDANTE	ABUNDANTE	RECOMENDABLE	

PROPIEDADES

El 95% de este producto es agua. Apenas tiene calorías. Contiene minerales y oligoelementos como potasio, magnesio y calcio. Este vegetal es rico en fibra (entre 0.5 y 1.5 g por 100).



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
50 cm (3 plantas/m²)




PATATA

(Solanum tuberosum)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			No cultivar en suelos compactos.
Abundante	Generosa sin excesos	Aconsejable	

PROPIEDADES

Protectora del hígado y de las funciones de la vesícula biliar.
Reductora del colesterol y tasas de grasa en sangre.
Interesante para los diabéticos gracias a su contenido de insulina.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
0,5-0,7 m.(2 plantas/m²)



CALABAZA

(*Curcubita máxima*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Puede sembrarse en semillero, trasplantando después cuando las matitas tengan dos o tres hojas.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

La calabaza contiene al menos un 90% de agua. También tiene muchos minerales, como el magnesio, el cinc... Tiene muy pocas calorías e hidratos de carbono.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:

1-1.8 m entre plantas y
10-12 cm entre líneas.

FRESAS

Fragaria x ananassa



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Se le puede "engañar" a la planta con clima suave y túneles de plástico para que "crea" que está en primavera y de frutos.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Son una **fuer**te de vitaminas C, K y ácido fólico, actúa como un potente **antioxidante**. Tiene mucho hierro y magnesio.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:

45 cm entre plantas y
69-90 cm entre hileras.

GUISANTE

(*Pisum sativum*)



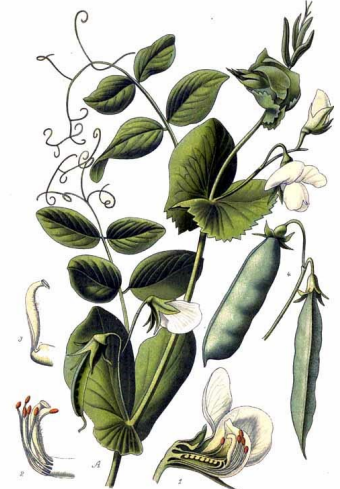
Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Podemos ponerlos cerca de las lechugas y las zanahorias.
Medio	Poca	Poco	

PROPIEDADES

Ayudan a mejorar la circulación y la salud del corazón, son capaces de disminuir el colesterol y son ricos en vitamina C, calcio y magnesio.



Pl. 88. Pois cultivé. *Pisum sativum* L.

DISTANCIA ENTRE PLANTAS:

10-15 cm

SANDIA

(*Citrullus lanatus*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			La sandia al principio de su plantación no necesita mucho agua pero al final, cuando es grande necesita mucha agua ya que es un fruto con mucho agua.
Abundante	Abundante	Aconsejable	



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
1metro(m)

PROPIEDADES

Contiene muchos nutrientes, como la vitamina A, B, C. Entre sus minerales destaca el potasio, el magnesio, el manganeso, el hierro y el fósforo.




JUDIAS VERDES

(*Phaseolus vulgaris*)



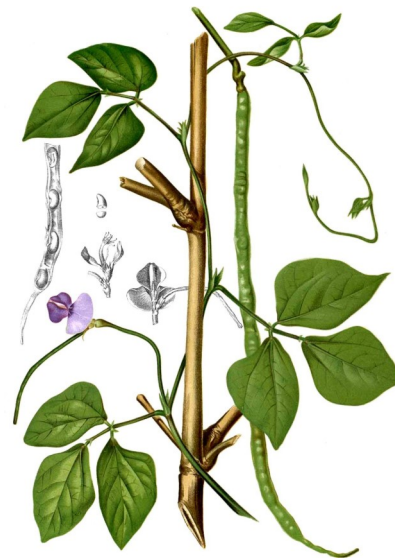
Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Usar cañas o palos de unos 2 m unidas entre ellas, por ejemplo atadas.
Abundante	Dos veces por semana	Aconsejable	

PROPIEDADES

Tienen alto contenido en fibra, potasio y vitaminas A, C y K. Son preventivas para muchas enfermedades.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
30-40 cm

LECHUGA

(*Lactuca sativa*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Evitar ataques producidos por hongos. En altas temperaturas se impide el crecimiento.
Sin exceso	Ligero y frecuente	Aconsejable	

PROPIEDADES

La lechuga contiene una amplia gama de vitaminas, minerales y nutrientes, tales como el calcio, magnesio, potasio, vitamina A,C y B.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
25 cm

LAVANDA

(Lavándula angustifolia)



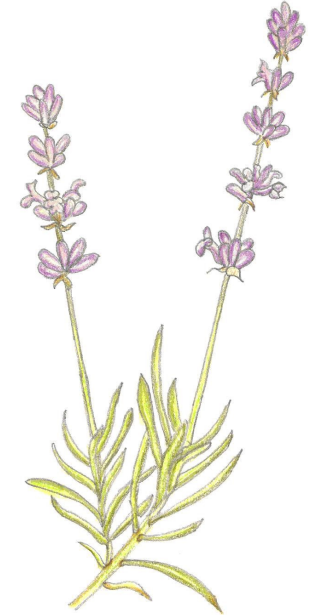
Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Es buena polinizadora, para plantarla cerca de pepinos calabacines y melones.
Medio	Poca	Recomendable	

PROPIEDADES

Su olor ayuda a repeler araña roja, pulgones, mosquito de huerto pulgas... Además ayuda a relajarse y tiene propiedades contra el insomnio y catarro.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
30-40cmØ

HIERBA BUENA

(mentha spicata)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de floración	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Contiene vitaminas A, C, D, B1, B2, B3, B5, B6 y B12.
Aporta minerales como: calcio, hierro, magnesio y potasio.



Wikimedia Commons

MENTA

(*Mentha piperita*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Es aconsejable plantar el esqueje una vez le han salido raíces blancas, con semillas no germina con facilidad.
Poco	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Sirve como antiinflamatoria, ayuda en la digestión, cuidado de la piel, pérdidas de memoria... Es rica en vitaminas B1, B2, B3, B5, B6.



ALBAHACA

(Ocimum basilicum)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			Prevenir los pulgones y las manchas negras.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Posee aceites esenciales, ayuda a controlar los nervios y la memoria, mejora el sistema inmune y respiratorio, reduce fiebre y es antibacteriano.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
15cm

ZANAHORIA

(*Daucus carota*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			No cultivar en suelos compactos.
Sin exceso	Generosa sin excesos	Aconsejable	

PROPIEDADES

Protectora del hígado y de las funciones de la vesícula biliar.
 Reductora del colesterol y tasas de grasa en sangre.
 Interesante para los diabéticos gracias a su contenido de insulina.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
0,5-0,7 m.(2 plantas/m²)

BERENJENA

(*Solanum melongena*)



Época de siembra	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D
Época de cosecha	E	F	M	A	M	J	Ju	A	S	O	N	D

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

SOL	AGUA	ABONO	INFORMACIÓN
			El fruto para su recolección debe presentar un aspecto brillante y atractivo.
Abundante	Abundante	Aconsejable	

PROPIEDADES

Alto contenido en agua (92%). Rica en fibra y minerales (K, Ca, S y Fe). Vitaminas B y C. Contiene serotonina. Gran cantidad de sustancias antioxidantes. Contiene solanina.



DISTANCIA ENTRE PLANTAS:
60-80 cm (1 planta/m²)