



**10 BENEFICIOS DEL HUERTO URBANO**

## 1. Ahorramos en el presupuesto en hortalizas

Si medimos bien nuestras necesidades y hacemos una inversión acorde a las mismas, un huerto urbano doméstico nos puede salir muy rentable una vez hemos amortizado el gasto en el recipiente, la tierra, los fertilizantes, las semillas, etc. El principal gasto será el de el contenedor del huerto.

## 2. Tenemos un control total sobre los tratamientos

Podemos optar por usar tratamientos químicos u hormonales (herbicidas y pesticidas) o bien podemos tomarnos la molestia de arrancar las malas hierbas por nosotros mismos, eliminar las hojas o ejemplares que veamos afectados y usar otros métodos ecológicos de eliminación de plagas. De este modo tenemos un control absoluto sobre el modo en que se produce la hortaliza.

## 3. Eliminamos la huella ecológica

En un huerto urbano doméstico el alimento viaja desde el balcón o la azotea a la cocina, sin necesidad de transporte que aumente las emisiones de efecto invernadero o la contaminación ambiental. Tampoco se producen desperdicios por almacenamiento o cambio de intermediarios durante la distribución ni descartes por motivos estéticos. Finalmente, como hemos comentado, tenemos un control sobre los tratamientos y evitamos los no ecológicos. De este modo reducimos la huella ecológica o daño sobre el medio ambiente.

## 4. Nos familiarizamos con la horticultura y sus condiciones

Comenzar a plantar distintos tipos de semilla de hortaliza descubriremos cómo es su evolución, que partes son las comestibles y qué necesidades y cuidados requiere cada especie, los ciclos climáticos, las épocas óptimas para plantarlos o cuáles son las principales plagas que les afectan.

## 5. Aumentamos nuestra ingesta de fibra vegetal

Sin duda con un huerto urbano estaremos más motivados a consumir fibra vegetal, lo que traerá múltiples beneficios para nuestro equilibrio dietético, la bajada del índice glucémico en nuestra sangre, nuestras funciones digestivas y la buena salud de nuestra flora intestinal.

## 6. Hacemos ejercicio físico moderado

Las necesidades de un huerto urbano hacen que debamos mover los brazos, agacharnos, inclinarnos, levantar y sostener pesos, etc. En definitiva, son una fuente de ejercicio físico moderado que sin embargo variará en función del tamaño y extensión del huerto. Para muchas personas que no practican ningún tipo de ejercicio intenso y llevan una vida sedentaria durante la semana laboral, este tipo de instalaciones pueden resultar muy beneficiosas.

## 7. Adquirimos conciencia ambiental

Aprenderemos cuáles son las frutas y verduras de cada temporada y así evitaremos buscarlas en el supermercado fuera de su estación, algo sumamente antiecológico. También seremos conscientes de la importancia y el valor del agua para mantener un suministro de alimentos.

Adicionalmente, conoceremos los animales y otras plantas que se relacionan con cada hortaliza y cómo, además de alimentarse de ellas, conforman un pequeño ecosistema que merece ser conservado en equilibrio, algo que no sucede cuando se aplican pesticidas y herbicidas.

## 8. Nos hace más metódicos

Un huerto urbano tiene no pocos requerimientos que debemos atender: el abono de la tierra, la siembra en la época adecuada, el control de plagas y malas hierbas, la dosificación de las semillas, la estratificación por germinaciones en los semilleros, el momento adecuado de trasplante y el de recogida, etc. Todas estas tareas nos ayudarán a adquirir un método que nos puede venir bien para otros aspectos de nuestra vida.



## **9. Fomentamos el consumo de semillas ecológicas**

El control que nos da el huerto urbano sobre la cosecha permite escoger con qué tipo de semillas queremos trabajar. Podemos comprarlas en centros de horticultura o podemos extraerlas de hortalizas que hayamos recolectado nosotros mismos o adquirido de tiendas especializadas en productos de proximidad y ecológicos. Así, en cada cosecha podemos quedarnos con una porción de las semillas, aprender qué tratamientos precisan y usarlas en la siguiente estación, si deseamos evitar las semillas transgénicas.

## **10. Nos permite reciclar nuestros desperdicios alimentarios**

El mantenimiento de un huerto urbano exige abonos cada cierto tiempo para devolver a la tierra su riqueza orgánica y mineral. Podemos utilizar parte de los desperdicios alimentarios domésticos, aquellos que sean materia orgánica, para alimentar un tanque de compostaje donde los mezclamos con tierra que vayamos revolviendo y oxigenando para permitir su degradación.

**EVIDENCIA:**

**ELABORAR UNA INFOGRAFÍA  
ALUSIVA A LOS BENEFICIOS DE UN  
HUERTO URBANO**