



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

¡Ayude a su jardín a producir más alimentos!

La Siembra Sucesiva



La siembra sucesiva es una forma de plantar cultivos alimentarios para que tenga alimentos para cosechar durante un período de tiempo más largo. Existen diferentes métodos, pero la mayoría se enfocan en el momento en que inicia sus plantas y dónde las pone en su jardín. Aquí hay cuatro métodos de siembra sucesiva ordenados de menos a más avanzados.

1 Plante dos cultivos diferentes durante una temporada o una temporada y media, uno tras otro, en el mismo lugar de su jardín. Algunos cultivos tienen una temporada de crecimiento corta. Por ejemplo, los chícharos, que son un cultivo de clima fresco, se pueden cultivar en la primavera. Comience sus chícharos adentro temprano, luego trasplante afuera para una cosecha tardía de primavera. Después de cosechar un cultivo de primavera como los chícharos, saque las plantas desde las raíces y use el lugar que liberó para plantar una planta de temporada cálida como berenjenas o tomates.

Opciones para la Siembra Sucesiva de Cultivos Múltiples

Cultivo de Clima Fresco

Arúgula, remolacha, bok choy, brócoli, zanahorias, cebollas verdes, lechuga, chícharos, rábanos, espinacas, nabos

Cultivo de Clima Cálido

Albahaca, cilantro, elote, eneldo, melones, calabaza de verano, tomates, calabacita

Saque la planta para liberar el lugar una vez que su planta esté produciendo menos alimentos.

Plante en el lugar abierto una planta vegetal del tamaño de su mano.

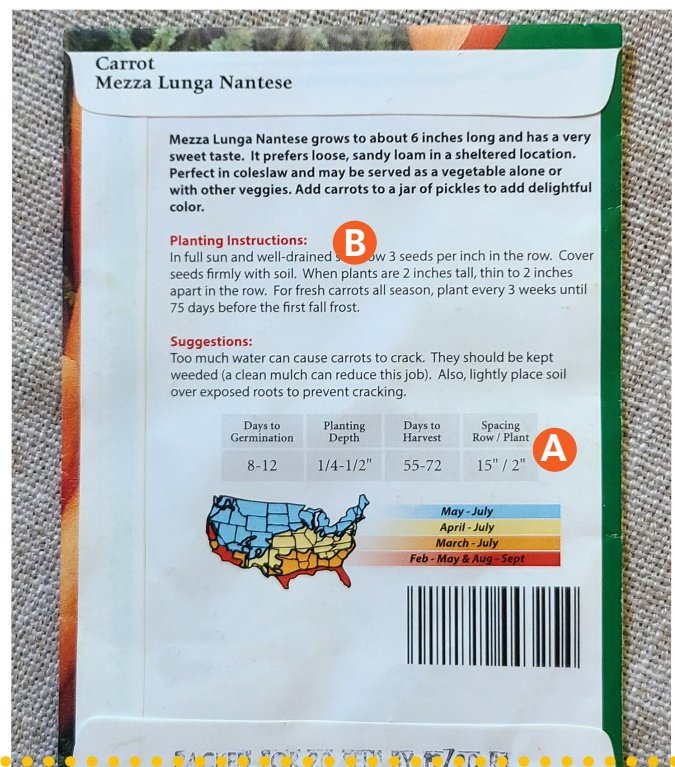


2 Plante variedades de temporada temprana, media y tardía del mismo cultivo para seguir cosechando de ese alimento durante toda la temporada. Cuando elige los paquetes de semillas y plantas, busque en el reverso del empaque o en las tarjetas de información de la planta el momento de la temporada en que se plantan mejor **A**. Además, marque los “días hasta la madurez / cosecha” **B**, que es el número de días que tomará desde el momento en que siembra la semilla / plántula hasta el momento en que el alimento está listo para la cosecha. Busque un intervalo de tiempo entre los tipos que seleccione.

Opciones para la Siembra Sucesiva de un Solo Cultivo

Cultivos con variedades que tienen diferentes fechas de madurez

Brócoli	Coles de Brusselas	Repollo	Zanahorias
Coliflor	Apio	Col berza	Elote
Berenjena	Ejotes	Col rizada	Melón
Chícharos	Calabaza de verano	Tomates	



La Siembra Sucesiva (continuación)

3 Plante dos cultivos diferentes juntos (asociación de cultivos) para obtener una cosecha escalonada de los dos y aumentar el espacio de su jardín. Este método funciona bien cuando ha comenzado a germinar semillas en el interior a principios de la primavera o ha comenzado a utilizar plántulas. Una vez que las plantas sean lo suficientemente fuertes y desaparezca el peligro de las heladas, puede trasplantarlas a su jardín exterior. Después de que su trasplante haya tenido tiempo de crecer en su nuevo espacio, alrededor de dos semanas a un mes, plante las semillas de un cultivo de clima fresco a la par. Coloque las semillas donde la sombra de sus plantas pueda mantener fresca la tierra. Sin embargo, asegúrese de no plantar las semillas demasiado cerca de su planta compañera, especialmente si crece más lentamente o si ambos cultivos pronto ocuparán mucho espacio. Por ejemplo, las plantas de col rizada pueden crecer mucho y dominar sus nuevas plántulas. Si siembra semillas cerca de una planta



Apio, lechuga y espinaca creciendo juntos

completamente desarrollada (madura), entonces ya sabrá la sombra que arrojará.

4 Escalone las plantaciones del mismo cultivo para poder cosecharlo durante un período de tiempo más largo. Por ejemplo, dos semanas después de plantar su primer lote de semillas de zanahoria, plante otro lote. Continúe durante toda la temporada. Piénselo de esta manera: si planta todas las semillas de zanahoria a la vez, solo tendrá unas pocas semanas para cosechar muchas zanahorias. Si espacia sus plantaciones, tendrá zanahorias frescas durante toda la temporada. Los rábanos y la lechuga son otras plantas que puede escalonar.

Semillas de zanahoria del mismo paquete sembradas en tres fechas distintas.



Consejos adicionales para el éxito durante todo el año:

✿ **Planee con anticipación para asegurarse de tener suficientes semillas para durar desde la primavera hasta el otoño.** Una cucharadita de semillas puede producir mucha comida. Una forma de extender un paquete de semillas y cultivar más tipos de plantas es intercambiar algunas de las semillas en sus paquetes con otros jardineros. O puede guardar algunas de las semillas para su jardín el próximo año. Algunas semillas pueden durar varios años; otras, como las cebollas, son mejores frescas para una buena germinación (brotación de la planta). Si tiene semillas más viejas, puede intentar usarlas como microplantas (<http://foodhero.org/microgreens>).

✿ **Haga un cronograma de plantación.** A principios de la primavera, comience su primer lote de semillas en el interior, como los chícharos. Una vez que trasplante esas plántulas al aire libre a mediados de la primavera, comience a sembrar su segundo lote en el interior para prepararse para tomar el lugar del jardín después, como calabazas o pepinos en mayo o junio. Deben estar listos para trasplantar afuera tan pronto como sus cultivos de primavera comiencen a producir menos comida,

momento en el cual está bien arrancar la planta del suelo incluso si todavía hay algunas verduras creciendo en ella (en general, cultivará más alimentos de esta forma). Una vez que trasplante su segundo lote al aire libre, siembre sus plantas de otoño, como la col rizada y las acelgas, en el interior.

✿ **Al plantar una y otra vez en el mismo suelo, mantenga la tierra sana y llena de nutrientes.** Intente agregar abono a la tierra entre cultivos o cúbrala con hojas o mantillo de hojas durante el invierno.

✿ **Comience a cultivar semillas a las que les gusten las temperaturas más frescas durante el verano enfriando el suelo antes de plantarlas.** La forma más fácil de hacer esto es empapar completamente el área de siembra con agua unos días antes de plantar y luego cubrirla (pruebe con una tabla, lona de color claro o cartón). Levante la cubierta para plantar las semillas, vuelva a regar y luego vuelva a colocar la tabla sobre las semillas recién plantadas. Verifique diariamente la germinación y retire la cubierta cuando vea los primeros signos de verde.



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



¡Ayude a su jardín a producir más alimentos!

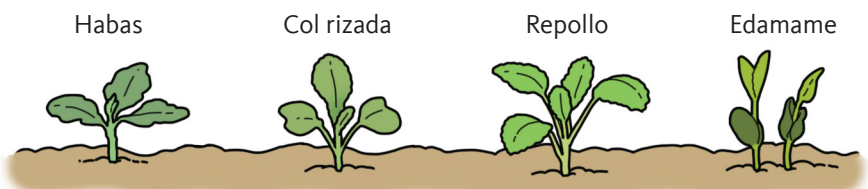
Asociación de Cultivos

Plante dos cultivos diferentes juntos (asociación de cultivos) para obtener una cosecha escalonada de los dos, aumentar el espacio de su jardín y ayudar a mantener las plantas saludables.

Ejemplos de Asociaciones de Cultivos*

Planta	Cultivo Asociado	¿Por qué?
Ejotes (de arbusto y trepadores)	Elote	Los ejotes pueden crecer a la sombra que proporciona el elote, <i>especialmente en los veranos calurosos</i> . Además, sus raíces están a una profundidad diferente en el suelo que las raíces del elote; por lo tanto, las plantas de ejote y maíz no compiten por el agua y los nutrientes. Un tallo de elote también puede servir como “poste” para los ejotes, ahorrando espacio en el jardín y dejando espacio para más plantas.
La familia Brassica (brócoli, coles de Bruselas, repollo, col berza, col rizada, colinabos, nabos)	Leguminosas (edamame y habas)	Las leguminosas pueden proporcionar el nitrógeno necesario en la tierra con el tiempo. La planta de leguminosas debe dejarse en el suelo para que sus raíces se descompongan y el nitrógeno (en los nódulos de las raíces) se libere.
Zanahorias	Tomates	A las zanahorias no les gusta el calor. Sembrarlas cerca de las plantas de tomate les proporcionará sombra.
Pepinos	Elote	Intente usar tallos de elote como enrejados naturales para variedades más pequeñas de pepinos enredados (como los pepinos encurtidos, que no serán muy pesados). Esto ayuda a agregar espacio de cultivo a su jardín.
	Ejotes (de arbusto y trepadores)	Las leguminosas pueden proporcionar el nitrógeno necesario en la tierra con el tiempo. La planta de leguminosas debe dejarse en el suelo para que sus raíces se descompongan y el nitrógeno (en los nódulos de las raíces) se libere.
Lechuga	Tomates	La lechuga crece mejor en climas fríos. A mediados del verano, necesita sombra adicional para mantenerse fresca o se <i>florece</i> rá (correrá hasta el final de su ciclo de vida, convirtiéndose en semilla). Intente plantarla detrás de plantas grandes y altas como el elote o los tomates para protegerla del sol.
Tomatoes	Zanahorias	Las raíces de zanahoria ayudan a romper la tierra compactada, “aireando” la tierra alrededor de las raíces de tomate para permitir que llegue más agua y aire.
	Albahaca	La albahaca y los tomates saben muy bien si se comen juntos y crecen bien juntos.

* Muchos jardineros domésticos confían en otros pares de cultivos asociados. Uno de los más comunes es cultivar hierbas y flores con aromas fuertes (menta, eneldo, albahaca, caléndulas y otros) cerca de vegetales y flores para protegerse de insectos no deseados y otras plagas. Todavía no tenemos suficiente investigación para respaldar estas asociaciones. Si desea intentarlo, coméntenos sus hallazgos (correo electrónico: food.hero@oregonstate.edu).



El Programa de Alimentos Básicos puede ayudar a proporcionar una dieta saludable de acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de Alimentos Básicos al 1-877-501-2233. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.