



## El poder del traspatio: transformando un pasatiempo en sostenibilidad alimentaria

MÓNICA ILSY JIMÉNEZ ROJAS\*, FÁTIMA PATRICIA DUARTE AKÉ

Instituto Tecnológico de México, campus Mérida, km 5 Carretera Mérida-Progreso,  
97118, Mérida, Yucatán, México.

\*[monica.jr@merida.tecnm.mx](mailto:monica.jr@merida.tecnm.mx)

**Resumen:** Los cultivos de traspatio son pequeños huertos o jardines caseros donde se cultivan alimentos como frutas, verduras, hierbas y a veces hasta pequeños árboles frutales. Pueden transformar tu hogar en una fuente de alimentos frescos y sostenibles promoviendo la seguridad alimentaria y reduciendo la dependencia del supermercado. Estos huertos caseros ofrecen muchos beneficios: ahorro de dinero, alimentos frescos y nutritivos, menor huella de carbono, una actividad relajante para involucrar a la familia y disfrutar del proceso. Cultivar en casa se convierte en una forma divertida de contribuir a la sostenibilidad y la alimentación saludable.

**Palabras clave:** Cultivos de traspatio, huella de carbono, seguridad alimentaria, sostenibilidad.



Gobierno de  
**México**

**Ciencia y Tecnología**

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación





Imagínate esto, sales a tu traspatio, y en lugar de encontrar el mismo césped aburrido de siempre, te topas con un mini supermercado. Un lugar repleto de tomates jugosos, lechugas frescas, zanahorias que parecen sonreírte desde la tierra, y, por qué no, un par de limoneros con actitud de estrella de cine.

¿Suenan como un sueño? Pues prepárate, porque esa es la realidad que podemos crear desde casa para garantizar la seguridad alimentaria, con un poco de amor, paciencia, y unas buenas semillas.

**¿Qué es la seguridad alimentaria?:** Comencemos con lo fundamental, la seguridad alimentaria se define como el acceso continuo a alimentos suficientes, seguros, nutritivos e inocuos para llevar una vida saludable. Además, la seguridad alimentaria como derecho humano ha ganado reconocimiento internacional en los últimos años, destacándose en foros y legislaciones como un elemento esencial para la vida y la dignidad. En 2024, México aprobó una ley histórica que garantiza el derecho a una alimentación adecuada, suficiente y sostenible, abarcando la disponibilidad de alimentos nutritivos y sostenibles a nivel nacional. Esta legislación establece un marco de colaboración entre el gobierno y diversas entidades para asegurar el acceso a alimentos de calidad y alentar prácticas de producción sostenibles, alineándose con la Agenda 2030 y el objetivo de erradicar el hambre en todas sus formas (FAO 2024).

Es por ello, que la seguridad alimentaria abarca cuatro dimensiones muy importantes: 1) disponibilidad física de los alimentos, lo cual implica que haya suficientes alimentos disponibles para toda la población; 2) acceso económico, que permite a las personas adquirir esos alimentos; 3) utilización de los alimentos, es decir, su aprovechamiento óptimo por el organismo; y 4) estabilidad en el tiempo de las dimensiones anteriores, asegurando una disponibilidad, acceso y utilización sostenibles (FAO 2017).

Sin embargo, en un mundo donde la estabilidad puede verse amenazada por múltiples factores, la seguridad alimentaria enfrenta retos adicionales tales como los factores económicos, que afectan el acceso a los insumos para la producción y el costo del producto final; otro reto son los aspectos demográficos y sociales, así como los factores ambientales, por ejemplo, los incendios forestales, terremotos, inundaciones, entre otros (Prüss-Ustün *et al.* 2014).

Pero ¿Cómo logramos asegurarnos de que siempre habrá comida en nuestra mesa? Una alternativa es el uso de los cultivos de traspatio que entran al rescate, como los héroes inesperados de esta historia (Anríquez *et al.* 2017).

**Los cultivos de traspatio son una fuente de alimentos frescos:** Los cultivos de traspatio, también conocidos como huertos familiares o urbanos, son espacios al aire libre donde se cultivan vegetales, hierbas aromáticas, flores, árboles o arbustos frutales para el autoconsumo y pueden ser una buena opción para obtener alimentos de calidad y de uso cotidiano. Además, pueden contribuir a mejorar la seguridad alimentaria, la salud y la economía familiar.

Pero ¿por qué son tan maravillosos? ¡Porque convierten cualquier pedazo de tierra, balcón o hasta maceta en una fuente de alimentos frescos! Desde el cilantro hasta las papas, los cultivos de traspatio permiten que cada uno tenga su huerto personal y reduzca su dependencia del supermercado (Figura 1A). Y lo mejor de todo: ¡cosechas lo que siembras!

**Los beneficios de cultivar en casa:** Cultivar en tu traspatio no solo te da alimentos frescos y deliciosos, sino que también:

- Ahorras dinero: ¿sabías que una planta de jitomate puede darte más de 10 kilos de jitomates en una temporada? Eso es mucho jitomate y a bajo costo.

- Ganas dinero: vendiendo dentro de las mismas comunidades productos sobrantes (Figura 1B).



**Figura 1A.** Cultivos de traspatio. **B.** Venta de los productos obtenidos de los traspatios en mercados locales. (Fotografías: de los autores).

- Reduce tu huella de carbono: al no depender de alimentos transportados desde lejos, ayudas a reducir las emisiones de carbono y con ello contribuyes a la sostenibilidad.

- Promueve la salud: los alimentos que cultivas tú mismo son más frescos y nutritivos. Además, sabes exactamente cómo han sido cultivados, sin pesticidas ni fertilizantes peligrosos.

- Es una actividad divertida y relajante: no subestimes el poder terapéutico de jugar con la tierra. Es como hacer yoga, pero con resultados deliciosos.

**Guía para empezar tu propio huerto: consejos clave para el éxito:** Si estás pensando en comenzar tu propio huerto, ya sea en el jardín, en tu balcón o en macetas, la planificación es un paso crucial para asegurar el éxito. Aquí te dejamos algunos consejos clave que te ayudarán a arrancar con el pie derecho (Olvera-Hernández *et al.* 2017, Montalvo-Romero *et al.* 2021).

- 1. Evalúa tu espacio y las condiciones climáticas.** Lo primero es observar el espacio con el que cuentas. ¿Tienes un jardín amplio o solo unas pequeñas macetas en el balcón? Evalúa cuánta luz solar recibe el área destinada al cultivo, ya que muchas plantas requieren entre 6 a 8 horas de sol directo al día. Además, es importante conocer el clima de tu región, ya que algunas plantas son más adecuadas para climas cálidos, mientras que otras prefieren temperaturas frescas.

- 2. Elige las plantas adecuadas.** Selecciona plantas que se adapten al clima de tu localidad y espacio. Es recomendable comenzar con plantas fáciles de cuidar, como tomates, zanahorias, lechugas o hierbas aromáticas. En la tabla 1. Puedes ver opciones que se ajusten a ti.

- 3. Prepara el suelo o sustrato.** El suelo es la base de todo huerto. Asegúrate de que esté bien aireado y sea rico en nutrientes. Si estás



**Figura 2A-B.** Huertos de traspatio en áreas pequeñas en la ciudad (Fotografías: Fabiola Cardaña Echalaz).

cultivando en macetas, utiliza un sustrato adecuado para cada tipo de planta. Puedes añadir compost o abonos orgánicos para mejorar la calidad del suelo y proporcionar los nutrientes que tus plantas necesitan.

4. **Siembra correctamente y mantén un riego regular.** Cuando siembres las semillas o plántulas, es importante hacerlo a la profundidad correcta, siguiendo las indicaciones de cada planta. Recuerda regar tus cultivos de manera regular, pero sin excesos, para evitar el encharcamiento, lo que podría dañar las raíces. Un riego adecuado es clave para que las plantas crezcan fuertes y saludables.

5. **Fertiliza con abonos orgánicos.** Para mantener un huerto saludable y productivo, es recomendable usar fertilizantes orgánicos. Estos abonos no solo alimentan a tus plantas, sino que también mejoran la estructura del suelo, lo que favorece un mejor drenaje y crecimiento radicular.

6. **Mantente atento a plagas y enfermedades.** Observa tus plantas regularmente para detectar cualquier signo de plagas o enfermedades. Si encuentras problemas, actúa rápidamente para controlarlos. Usar métodos orgánicos o ecológicos para el control de plagas, como insecticidas naturales o trampas, es una excelente opción para mantener un huerto saludable.

7. **Rota los cultivos y comienza poco a poco.** Para evitar que el suelo se agote y se propaguen plagas, rota los cultivos cada temporada. Si eres principiante, no te sientas presionado a comenzar con un huerto grande.

8. **Únete a una comunidad de jardineros.** El intercambio de experiencias y consejos con otros jardineros es invaluable. Ya sea en línea o en tu vecindario, unirse a una comunidad de huertistas te permitirá aprender más, resolver dudas y mantenerte motivado. Cultivar tus propios alimentos no solo es una actividad divertida y gratificante, sino que también es una excelente manera de contribuir a un estilo de vida más sostenible. ¡Empieza hoy y disfruta de los frutos de tu trabajo! Ejemplos de huertos de traspatio (Figura 2 y 3). ¡Nada es imposible!

## Referencias

- Anríquez G., Foster W. & Valdés A. 2017. The structural transformation of Latin American economies: a sectoral long-term review. Background paper prepared for The State of Food and Agriculture 2017: Leveraging food systems for inclusive rural transformation.
- FAO. 2017. The future of food and agriculture – trends and challenges. Roma. The future of food and agriculture: Trends and challenge. (consultado: 18 de septiembre de 2024). <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/2e90c833-8e84-46f2-a675-ea2d7afa4e24/content>



**Figura 3.** Huertos de traspatio en áreas rurales (Fotografías: Fabiola Cardeña Echalaz).

**FAO. 2024.** México aprueba histórica legislación que garantiza el derecho a una alimentación adecuada y sostenible. México. (consultado: 18 de septiembre de 2024). <https://mexico.un.org/es/262805-m%C3%A9xico-aprueba-hist%C3%B3rica->

[legislaci%C3%B3n-que-garantiza-el-derecho-una-alimentaci%C3%B3n-adeuada-y">legislaci%C3%B3n-que-garantiza-el-derecho-una-alimentaci%C3%B3n-adeuada-y](#)  
**Montalvo Romero N., Montiel Rosales A., Fernández Lambert G., & Purroy Vásquez R. 2021.** Huerto traspatio, como práctica de autoalimentación y desarrollo económico de fa-



milias marginadas: una revisión literaria. *Tendencias en la investigación universitaria. Una visión desde Latinoamérica*. Volumen XIV. (consultado: 21 de septiembre de 2024).

<http://dx.doi.org/10.47212/tendencias2021vol.xiv.9>

**Parque Lineal Quetzalapan-Sedeño 2017.**

Manual práctico para huerto en casa. (consultado: 21 de septiembre de 2024).

<https://bit.ly/3lhSq2K>

**Prüss-Ustün A., Bartram J., Clasen T., Colford J.M., Cumming O., Curtis V., & Freeman M.C. 2014.** Burden of disease from in-

adequate water, sanitation and hygiene in low-and middle-income settings: a retrospective analysis of data from 145 countries. *Tropical Medicine & International Health* 19(8): 894-905.

<https://doi.org/10.1111/tmi.12329>

**Olvera-Hernández J.I., Álvarez-Calderón N.M., Aceves-Ruiz E., & Guerrero-Rodríguez J. de D. 2017.** Perspectivas del traspa-

tio y su importancia en la seguridad alimentaria. *Agro Productividad* 10(7): 39-45.

<https://core.ac.uk/download/pdf/249320824.pdf>

**Tabla 1.** Calendario de siembra de plantas para tu huerto.

Nombre común	Familia	Tipo de siembra	Distancia de siembra entre plantas	Periodo de siembra
Acelga	Amaranthaceae	Indirecta	30cm	Oct a Mar
Ajo	Liliaceae	Directa	15cm	Mar a May
Apio	Apiaceae	Indirecta	20cm	Sep a Mar
Berenjena	Solanaceae	Indirecta	40cm	Mar a Jun
Betabel	Amaranthaceae	Directa	20cm	Oct a Feb
Brócoli	Brassicaceae	Indirecta	40cm	Oct a Feb
Calabaza	Cucurbitaceae	Directa	100cm	Feb a May
Caléndula	Asteraceae	Directa	30cm	Mar a Jul
Cebolla	Liliaceae	Indirecta	20cm	Todo el año
Cempasúchil	Asteraceae	Directa	Al voleo	Mar a Ago
Chícharo	Fabaceae	Directa	15cm	Nov a Ene
Chile	Solanaceae	Indirecta	100cm	May a Jul
Ejote	Fabaceae	Directa	30 cm	Mar a Jul



Epazote	Amaranthaceae	Directa	Al voleo	Todo el año
Espinaca	Amaranthaceae	Indirecta	30cm	Oct a Feb
Frijol	Fabaceae	Directa	30cm	May a Jul
Girasol	Asteraceae	Directa	40cm	Mar a Jul
Haba	Fabaceae	Directa	20cm	Nov a Ene
Huazontle	Amaranthaceae	Directa	Al voleo	May a Jul
Jícama	Fabaceae	Directa	30cm	Marzo
Jitomate	Solanaceae	Indirecta	40cm	Marzo
Lechuga	Asteraceae	Indirecta	30cm	Oct a Feb
Maíz	Poaceae	Directa	50cm	Mayo
Pepino	Cucurbitaceae	Directa	30cm	Marzo
Perejil	Apiaceae	Indirecta	20cm	Todo el año
Pimiento	Solanaceae	Indirecta	40cm	Marzo
Poró	Liliaceae	Indirecta	30cm	Octubre
Quelite	Amaranthaceae	Directa	Al voleo	Mar a Jul
Rábano	Brassicaceae	Directa	Al voleo	Todo el año
Tomate cáscara	Solanaceae	Indirecta	40cm	Julio
Zanahoria	Apiaceae	Directa	20cm	Oct a Abr

Fuente: Parque Lineal Quetzalapan-Sedeño (2017).



**Desde el Herbario CICY, 17: 198-205 (4-septiembre-2025)**, es una publicación semanal editada por el Herbario CICY del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C., con oficinas en Calle 43 x 32 y 34 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97205, Mérida, Yucatán, México. Tel. 52 (999) 942-8330 Ext. 110, [www.cicy.mx/Sitios/Desde\\_Herbario/](http://www.cicy.mx/Sitios/Desde_Herbario/), [webmas@cicy.mx](mailto:webmas@cicy.mx). Editores responsables: Germán Carnevali, Patricia Rivera Pérez y José Luis Tapia Muñoz. Reserva de Derechos al Título Exclusivo No. 04-2016-041413195700-203, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, ISSN: 2395-8790. Responsable de la publicación: José Fernely Aguilar Cruz, Calle 43 x 32 y 34 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97205, Mérida, Yucatán, México. Fecha de última modificación: 4 de septiembre de 2025. Las opiniones expuestas por los autores no necesariamente expresan la postura del editor de la publicación. De la misma manera, la responsabilidad sobre la veracidad y la precisión de los contenidos, le corresponde totalmente a los autores de los ensayos.