



# Guía para sembrar vegetales

| <b>Vegetales</b>                            | <b>Epoca Cálida</b> | <b>Epoca Fria</b> | <b>Sembrar Adentro</b> | <b>Sebrar Afuera</b> | *Semanas antes o después del ultimo congado<br><b>Comenzar semillas adentro</b><br>*<br><b>Sembrar directo afuera*</b> | *Semanas antes del primer congado<br><b>Siembra del otoño*</b> |
|---|---------------------|-------------------|------------------------|----------------------|--|--|
| Frijoles/judias verdes/habas de mata/ejotes | •                   |                   |                        | •                    |  | 1-2 después<br>12 antes  |
| Frijoles de vina                            | •                   |                   |                        | •                    |  | 1-2 después<br>12 antes  |
| Betabél/remolacha                           | •                   |                   |                        | •                    |  | 2-4 antes<br>6-8 antes   |
| Brócoli                                     |                     | •                 | •                      | •                    | 5-8 antes  | 5-8 antes<br>6-8 antes   |
| Coles de Brusselas                          |                     | •                 | •                      |                      | 5-8 antes  | 4-6 antes<br>17 antes  |
| Repollo                                     |                     | •                 | •                      | •                    | 4-6 antes  | 4-6 antes<br>10-12 antes                                       |
| Sanahoria                                   | •                   | •                 |                        | •                    |  | 2-4 antes- julio<br>13 antes                                   |
| Coliflor                                    |                     | •                 | •                      | •                    | 5-8 antes  | 1-2 antes<br>10-12 antes                                       |
| Apio  | •                   |                   | •                      |                      | 8-10 antes   | 2-3 antes<br>19 antes  |
| Acelga                                      | •                   | •                 |                        | •                    |  | 1-2 antes- agosto<br>6 antes                                   |
| Elote de Maiz/mazorca                       | •                   |                   |                        | •                    |  | 1-2 after  |
| Pepino                                      | •                   |                   | •                      | •                    | 4-6 antes  | 1-2 after  |
| Berengena                                   | •                   |                   | •                      |                      | 8-10 antes   | 1-2 after<br>14 antes  |
| Ajo   |                     | •                 |                        | •                    |  | septiembre   |
| Col rizada/kale                             |                     | •                 | •                      | •                    | 4-6 antes  | 1-2 antes- mayo<br>6-8 antes                                   |
| Colinabo                                    |                     | •                 | •                      | •                    | 4-6 antes  | 5 antes- mayo<br>6-8 antes                                     |
| Puerros                                     |                     | •                 | •                      | •                    | 8-10 antes   | 3-5 antes<br>6-8 antes   |
| Lechugas                                    | •                   | •                 | •                      | •                    | 4-6 antes  | 2-4 antes- congado<br>6-8 antes                                |
| Cebollas                                    |                     | •                 | •                      | •                    | 10-12 antes  | 4-6 antes  |
| Perenjl                                     | •                   | •                 | •                      | •                    | 6-8 antes  | 4-6 antes- mayo  |
| Chícharros/guisos                           |                     | •                 |                        | •                    |  | 4-6 antes<br>12 antes  |
| Pimentones/ pimientos/ chiles               | •                   |                   | •                      |                      | 8-10 antes   | 1-3 después  |
| Papas                                       | •                   |                   |                        | •                    |  | 2-4 antes  |
| Calabazas                                   | •                   |                   |                        | •                    |  | 2 después  |

|                              |   |   |   |   |           |                     |           |
|------------------------------|---|---|---|---|-----------|---------------------|-----------|
| Rábanos                      |   | • |   | • |           | 4-6 antes-primavera | 6-8 antes |
| Espinacas                    |   | • |   | • |           | 3-6 antes-primavera | 6-8 antes |
| Calabazas de verano          | • |   |   | • |           | 1-4 después         |           |
| Calabazas de invierno        | • |   | • |   |           | 1-2 después         |           |
| Tomates/jitomates/tomatillos | • |   | • |   | 4-6 antes | 1-3 después         |           |

| <b>Vegetales</b>                     | <b>Dias de brote de la semilla</b> | <b>Dias de madurez para cosechar</b> | <b>Distancia entre plantas (cm)</b> | <b>Profundidad de la semilla (cm)</b> | <b>Temperatura de la tierra para germinacion centigrados</b> | <b>Temperature de ambiente ideal para crecimiento centigrados</b> |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Fijoles/habas/judias verdes de mata  | 4-10                               | 50-60                                | 15                                  | 2.5                                   | 15-25  | 15-24   |
| Frijoles/habas/judias verdes de vina | 4-10                               | 60-70                                | 15-20                               | 2,5                                   | 15-30  | 15-24   |
| Betabel/remolacha                    | 7-10                               | 50-80                                | 5-10                                | 1                                     | 15-20  | 10-25   |
| Brocoli                              | 5-10                               | 80-100                               | 38-46                               | ½                                     | 10-18  | 15-25   |
| Coles de Bruselas                    | 8-10                               | 100-110                              | 46                                  | ½                                     | 18-24  | 12-20   |
| Repollo                              | 4-10                               | 80-100                               | 46                                  | ½                                     | 10-24  | 10-25   |
| Sanahoria                            | 10-17                              | 50-75                                | 5                                   | ½                                     | 12.24  | 7-25  |
| Coliflor                             | 5-10                               | 60-80                                | 38-46                               | ½                                     | 10-24  | 15-20   |
| Apio                                 | 7-12                               | 90-120                               | 38                                  | ½                                     | 10-24  | 15-25   |
| Acelga                               | 7-14                               | 45-55                                | 50                                  | 2.5                                   | 5-20   | 7-20  |
| Elotes de maiz                       | 3-10                               | 90-110                               | 30-38                               | 2.5                                   | 13-27  | 10-35   |
| Pepino                               | 3-8                                | 60                                   | 30-60                               | 2.5                                   | 18-27  | 15-30   |
| Berenjena                            | 5-13                               | 90                                   | 46                                  | 1                                     | 18-27  | 18-30   |
| Ajo                                  |                                    | 180-200                              | 10-15                               | 1                                     |  |   |
| Col rizada                           |                                    | 100-120                              | 38                                  | ½                                     | 5-20   | 7-20  |
| Colinabo                             | 5-10                               | 50-70                                | 15-23                               | ½                                     | 10-24  | 7-24  |
| Puerros                              | 7-14                               | 130-160                              | 4-6                                 | 1                                     | bajo 20  | 15  |
| Lechugas                             | 2-10                               | 60-80                                | 10-12                               | ½                                     | 7-20   | 12-20   |
| Cebollas                             | 4-12                               | 85-200                               | 10                                  | ½                                     | 10-30  | 15-30   |
| Perenjil                             | 11-27                              | 70-90                                | 10                                  | ½                                     |  |   |
| Chicharros/guisos                    | 6-15                               | 60-80                                | 10                                  | 2.5                                   | 5-20   | 12-24   |
| Pimentones/chiles                    | 8-20                               | 80-100                               | 25-30                               | 1                                     | 18-30  | 18-30   |
| Papas                                | 10-15                              | 140-160                              | 25-30                               | 15                                    | 15-20  | 15-24   |
| Calabazas                            | 7-10                               | 110-130                              | 90                                  | 2.5                                   | 18-30  | 10-32   |
| Rabano                               | 3-10                               | 25-40                                | 2.5                                 | ½                                     | 5-30   | 7-24  |

|                       |      |        |       |       |       |       |
|-----------------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|
|                       |      |        |       |       |       |       |
| Espinacas             | 6-14 | 50-55  | 10-20 | ½     | 15-20 | 7-24  |
| Calabazas de verano   | 3-12 | 50-60  | 40-60 | 2.5   | 18-30 | 15-30 |
| Calabazas de invierno | 4-10 | 80-120 | 60-90 | 1-2.5 | 18-30 | 15-30 |
| Tomates/jitomates     | 6-14 | 80-100 | 45-60 | ½-1   | 18-30 | 18-30 |

## Comentario Adicional

**Frijoles/judias verdes/habas:** son sensibles al transplantar. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Se pueden cosechar cada 3- 7 dias.

**Frijoles/judias verdes/habichuelas:** sensibles al ser transplantadas, pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Se pueden cosechar cada 3 – 7 dias.

**Betabel/remolacha:** Hacer espacio entre ellas cuando son pequenas y cocinar las hojas.

**Brocoli:** mantener fresco para plantas robustas, pero no bajo 5 grados. Transplantar hasta las primeras hojas. Cosechar la cabeza primaria cuando los brotes empiezan a abrir. Cabezas secundarias se formaran despues de cortar la primera.

**Coles de Bruselas:** Mantener frescos para plantas robustas pero no bajar de los 5 grados centigrados. Cosechar coles cuando miden 3-4cm de ancho de abajo hacia arriba.

**Repollo:** Cosechar cuando la cabeza este formada. Mantener fresco para una planta robusta, pero no debajo de 5 grados centigrados.

**Sanahorias:** Hacer espacio entre ellas cuando son pequenas. Se pueden cosechar de cualquier tamano.

**Coliflor:** Ammare las hojas externas alrededor de la cabeza para protegerla del sol. Temperatura ideal entre 13 – 19 grados centigrados.

**Apio:** La temperature tiene que llegar bajo 15 grado centigrados de noche para la germinacion de semillas. Requiere bastantes nutrients y agua.

**Acelga:** Cortar las hojas cerca de la tierra cuando son 20-30cm de altura..

**Elote de maiz:** Sensibles a la transplantacion. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Sembrar en cuadros y cosechar cuando los granos son jugosos.

**Pepino:** Algo sensibles al ser transplantado . Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Se pueden guardar por various meses. Formar colinas para sembrar.

**Berenhena:** Crece muy bien en el calor.

**Ajo:** Se puede cosechar cuando las hojas se ponen secas y se caen.

**Col rizada:** Mantener fresco para plantas robustas, pero no bajar de 5 grados centigrados. Cortar las hojas de afuera cunaod llegar a tener 20 – 25 centimetros.

**Colinabo:** Mantener frescos para producir plantas robustas, pero no bajar de 5 grados centigrados. Cosechar cuando el bulbo llegar a tener 7 – 8 centimetros de diametro.

**Puerros:** Mantener frescos para producir plantas robustas, pero no bajar de 5 grados centigrados. Sembrar afuera cuando llegan a tener 10 centimetros de alto.

**Lechuga:** Mantener frescos para producir plantas robustas, pero no bajar de 5 grados centigrados. Las especies fuertes son faciles de transplantar. Sembrar sucesivamente cada dos semanas. Producira semilla en las temperaturas muy altas. Cosechar las hojas externas.

**Cebolla:** Cosechar cuando las puntas empiezen a secarse.

**Perejil:** Dejar en agua una noche antes de sembrar para promover la germinacion. Cortar las hojas externas cerca del tallo.

**Chicharos:** Sensibles al transplantar. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Coseche frecuentemente.

**Pimentones, chiles:** Sensibles al frio. Acostumbrarlos al clima gradualmente. Los chiles verdes cambian a rojo cuando se maduren.

**Papas:** Muy sensibles al conjelo. Cosechar despues de la produccion de flores.

**Calabaza:** Sensibles al transplantar. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Sembrar en colinas, 3-4 semillas por colina, 2m. de distancia.

**Rabano:** Sembrar cada 10 dias. Se vuelven duros cuando se sobrepasan en su madurez.

**Espinacas:** Mantener frescos para plantas robustas. Sembrar cada 2 semanas. Producen semilla en temperaturas altas.

**Calabaza de verano:** Sensibles al transplantar. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas. Cosechar con frecuencia.

**Calabaza de invierno:** son sensibles al

transplantar. Pellisque las plantas extras en vez de jalarlas.

**Tomates/ jitomates:** Prefieren los días calidos y las noches un poco frescas.

**Source:**

Adapted from *Organic Gardening and Farming*, February 1972, pp. 32-33, 54, and *The Encyclopedia of Organic Gardening*, Rodale Press, Inc., 1978, pp. 233-235.