

CENS HEROES DE MALVINAS SEGUNDO SEGUNDA PRODUCCION VEGETAL

Escuela: Cens Heroes de Malvinas

Docente: David Galvez Saa

Curso: Segundo Segunda

Turno: Noche

Área Curricular: Producción Vegetal

Título: Producciones

Calendario de Siembra



Calendario de siembra

www.inta.gov.ar/bn

Especie	Forma de siembra	Variedades	Distancia (*)	Días a cosecha
Acelga	Almácigo y transplante o siembra directa	De invierno: Dark, Ribbed Green	15 x 35/40	130 (3 a 5 cortes)
		De Verano-Otoño: Anual Verde INTA		
		De todo el Año: Anepan INTA Bressane		
Apio	Almácigo: Sept-Nov / Transplante Dic- Mar	De Primavera: Platense Golden Boy	20x50	90-100
	Almácigo: Marzo Transplante: Mayo	De Otoño: Verde de Cortar De Verdeo	20 x 40	70-80
Lechuga	Almácigo y transplante	De Primavera: Grand Rapids, Crimor, Maravimor	20 x 20 (criolla)	50
		De Primavera-Verano: Criolla		
		De Otoño: Gallega	25 x 25 (mantecosas)	85
Perejil	Directa a chorrillo (Setiembre)	De Primavera: Común Liso	1 x 25	1er corte: 75 / 2do corte: 100
		De Otoño: Gigante		
Rabanito	Directa a chorrillo	De Primavera: Redondo punta blanca	10 x 20 (Ralear)	25-30
		De Otoño: Redondo escarlata		
Remolacha	Directa en línea o transplante	De todo el año: Detroit	15 x35/40	130
Zanahoria	Directa a chorrillo	De Otoño invierno: Early Wonder		
		Todo el año: Chantenay, Nantes, Colmar	5 x 40	110 - 130
		De Verano Otoño: Criolla		

Especies de primavera-verano

Especie	Forma de siembra	Distancia (*)	Días a cosecha
Albahaca	Almácigo: Ago-Set. Transplante: Oct.-Nov.	15 x 40	90 - 100
Batata	Almácigo: Ago. Transplante: Oct.	40 x 80	140 - 150
Berenjena	Almácigo: Ago. - Set. Transplante: Oct.-Nov.	50 x 70 (HD)	90-120
Calabaza	Directa a golpes: Oct-Nov	140 x 140	120 - 150
Maíz Dulce	Directa a golpe: Oct-Dic.	20 25 x 70	100 - 130
Melón	Directa a golpes: Oct.	90 x 120	100
Pepino	Directa a golpes: Oct.	50 x 100	50 - 70
Pimiento	Almácigo: Jul.-Ago. Transplante: Oct.	40 x 70 (HD)	80 - 100
Poroto chaucha	Directa a golpe: Oct.-Ene.	10 x 40	70
Puerro	Almácigo: Ago. Sep. Transplante: Sep. Oct.	10 x 40	120
Radicheta o Achicoria	Directa a chorrillo: Ago. Oct.	1 x 10-20	70
Tomate	Almácigo: Sep.-Oct. Transplante: Oct.-Nov.	30 - 50 x 70 (HD)	80 100
Zapallo	Directa a golpes: Oct.-Nov.	100 x 250/300	120 150
Zapallito	Directa a golpes: Oct.-Ene.	100 x 100	45 - 60

Especies de otoño - invierno

Especie	Forma de siembra	Distancia (*)	Días a cosecha
Ajo	Directa: Mar.-Abr.	8-10 x 40	150 - 180
Arveja	Directa: Jun-Ago.	5 x 40	120 150
Brócoli	Almácigo: Feb.-Mar. Transplante: Mar.-Abr.	45 x 50	80 - 100
Cebolla	Bulbo: Almácigo: Mar.-Abr. Directa: Abr.	10 x 40	270
	Verdeo: Almácigo: Feb.-Jun. Directa: Mar.-May.	5 x 40	150
Coliflor	Almácigo: Feb.-Mar. Transplante: Mar.-Abr.	50 x 70	60 - 150
Escarola	Directa: Feb.-Mar. (Ralear)	30 x 30	80 - 100
Espinaca	Almácigo: Feb./Mar. - Jun	10 x 40	45 - 60
Haba	Directa a golpe: Abr. May. Directa a golpe: Jun. Jul.	25-30 x 70 20 x 40	150 180 120
Puerro	Almácigo: Feb. Abr. Transplante: May. Jul.	10 x 40	120 - 150
Radicheta o Achicoria	Directa a chorrillo: Feb-May	1 x 10/15	90 (3 cortes)
Repollo	Almácigo: Feb. Mar. Transplante: Mar. Abr.	40 x 50/70	90 - 130

Especies de la huerta:

Habas:

A pesar de que muchas veces se consuman como verduras, en realidad **las habas son legumbres**. Las legumbres son conocidas nutricionalmente por su contenido en proteínas, fibra e hidratos de carbono complejos. Dentro de esta familia las habas no destacan especialmente por tener mayor o menor cantidad de nutrientes que otras legumbres. **Contienen agua, hidratos de carbono**, que como hemos citado son complejos y por ello se van a absorber de forma lenta, proteínas, potasio, provitamina A, etc.

Como podemos observar las habas son un alimento con gran contenido en **agua**, a pesar de lo que pueda parecer a priori, y son ricas en **hidratos de carbono** complejos y **fibra**, con lo cual al consumirlas no van a ocasionar un aumento sustancial de la glucosa en sangre, sino que esta va a ir aumentando lentamente, y esto es positivo en personas con alteraciones en el control de la glucemia, como la diabetes.

Si algo destaca en las habas es el **contenido de fibra y de ácido fólico**. La cantidad de fibra va a ser aún mayor si lo que consumimos es toda la vaina. Si, he dicho la vaina, aunque no sea habitual, **la vaina de las habas es comestible** y muy rica cuando está bien tierna. Igual que sucede con los guisantes, de los cuales consumimos los tirabeques, con las habas pasa lo mismo, podemos consumir vaina y haba todo junto cuando se trata de ejemplares jóvenes y tiernos, de esta forma estaremos incrementando nuestro consumo de **fibra, vitaminas y minerales**. Además, el hecho de consumirlas tan tiernas las hace más fácilmente digeribles.

Arvejas:

Estas exquisitas legumbres, se pueden utilizar en variadas preparaciones, desde ensaladas, guisos, y tartas y todas aquellas que la imaginación nos permita realizar. Son excelentes para regular y generar la energía que necesitan los músculos durante la práctica de actividad física, y ayudan en el metabolismo de los nutrientes provenientes de otros alimentos.

Propiedades

Las arvejas son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C; cuando se consumen frescas o refrigeradas, suministran tiamina y hierro. La fibra de la arveja es soluble en agua, promueven el buen funcionamiento intestinal y ayudan a eliminar las grasas saturadas.

Además, la arveja proporciona energía que hace permanecer más tiempo la glucosa en la sangre. En su estado fresco es tal vez el vegetal más rico en tiamina (vitamina B1), esencial para la producción de energía, la función nerviosa y el metabolismo de los carbohidratos.

Beneficios

Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos. Su fibra evita el estreñimiento y ayuda a prevenir el cáncer de colon. Por su poder antioxidante, es particularmente útil en la protección de la retina y de enfermedades de la vista como las cataratas.

Todos estos beneficios que obtenemos de las arvejas se debe a que **son ricas en hidratos de carbono**, proteínas del tipo vegetal y fibra. Además nos aportan al organismo, vitaminas del complejo B y A, y una excelente calidad de betacarotenos, que actúan en contra de los radicales libres, encargados del envejecimiento prematuro. Entre los minerales que nos aportan las arvejas encontraremos potasio y hierro, y también aportan fitoquímicos, como luteína, zeaxantina, y carotenos de calidad.

Es aconsejable ingerir, arveja, al menos 3/4 de tazas, tres veces por semana. No olvide que las arvejas son una buena fuente de proteína vegetal, por eso no deben faltar en la dieta de las personas vegetarianas. Una opción más en la dieta diaria que podemos tener en cuenta a la hora de variar nuestros platos sin perder nutrientes y alimentarnos sanamente.

Espinaca:

La espinaca, cuyo nombre científico es *Spinacea oleracea*, pertenece a la familia de las amarantáceas, quenopodiodeáceas, al igual que las remolachas, la quinoa y la acelga. Crecen muy bien en climas templados, siendo hoy en día Estados Unidos y China , entre otros, los países productores más importantes. Están disponibles durante todo el año.



Variedades de espinaca

- **Espinaca de hoja rizada o Savoy:** es la variedad más popular de espinaca que se come cocida debido a su textura firme. Se vende en atados normalmente y requiere un buen lavado con agua antes de cocinarla. Sus hojas son onduladas , crujientes y de un color verde oscuro.
- **Espinaca de hoja lisa:** al igual que la anterior también se consume cocida. Sus hojas con más grandes, más lisas y más tiernas que la variedad anterior. Son más fáciles de lavar. Normalmente se venden en bolsas sin los tallos. Si bien se venden pre-lavadas, siempre es aconsejable lavarlas antes del consumo.
- **Espinaca Baby:** se destacan por ser más pequeñas y más tiernas que las anteriores. Se usan en la preparación de diferentes ensaladas. La espinaca Baby, no es más que la espinaca de hoja lisa que ha sido cosechada en forma temprana. Tiene un sabor más dulce y se vende en bolsas con sus tallos, que no necesitan ser removidos ya que son igual de tiernos. Poseen menor cantidad de ácido oxálico.

Propiedades nutricionales

La espinaca está compuesta mayormente por agua. La cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja pero es uno de los vegetales que más proteínas contiene. Es rica en fibras, especialmente los tallos, resultando muy beneficioso para nuestra salud.

Beneficios para nuestra salud:

- **Promueve el transporte y depósito de oxígeno en los tejidos:** la espinaca es una excelente fuente de hierro. El hierro forma parte del grupo hemo o hem que forma parte de la hemoglobina y la mioglobina. Estas son proteínas que transportan y almacenan oxígeno en nuestro organismo. La hemoglobina, proteína de las sangre, transporta el oxígeno desde los pulmones hacia el resto del organismo. La mioglobina juega un papel fundamental en el transporte y el almacenamiento de oxígeno en las células musculares, regulando el oxígeno de acuerdo a la demanda de los músculos cuando entran en acción.
- **Aumenta la fuerza muscular:** según estudios publicados recientemente, son los nitratos presentes en la espinaca, los responsables de aumentar la fuerza en los músculos. Popeye tenía razón.
- **Ayuda a bajar de peso:** es ideal para incluirla en un plan de comidas para reducir el peso, debido a su bajo contenido calórico y su gran aporte nutricional.
- **Favorece el tránsito intestinal:** la fibra que contiene promueve el buen tránsito intestinal y a la vez causa sensación de saciedad, ideal para adelgazar.
- **Promueve la energía y vitalidad:** Interviene en el transporte de energía en todas las células a través de unas enzimas llamadas citocromos que tienen al grupo hemo o hem (hierro) en su composición.
- **Ayuda a prevenir enfermedades:** debido a la acción de sustancias antioxidantes, especialmente la vitamina A y C, se previene el daño celular causado por radicales libres. Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, enfermedades degenerativas y el cáncer. Previene la aterosclerosis, ya que estos antioxidantes en forma conjunta, evitan que el colesterol se oxide y forme LDL (colesterol malo).
- **Beneficia a mujeres embarazadas y niños:** debido a su contenido de ácido fólico (vitamina B9).
- **Mantiene la presión arterial balanceada:** gracias a los minerales magnesio y potasio que contiene. Un reciente estudio reveló que ciertos péptidos (aminoácidos) presentes en la espinaca, inhibirían a la enzima convertidora de Angiotensina I, que convierte la

angiotensina I en angiotensina II, la cual a través de su función vasoconstrictora aumenta la presión arterial. Además su alto contenido en potasio y la poca cantidad de sodio que contiene, favorece la eliminación de líquidos en exceso de nuestro organismo favoreciendo a personas que padecen de hipertensión.

Lechuga:

Composición nutricional de la lechuga

Por cada 100 gramos de lechuga, estamos tomando 2,8 gramos de hidratos de carbono, 1,4 gramos de **proteína vegetal**, 0,2 gramos de grasa y 1,3 gramos de **fibra**.

Aporta, por 100 g de lechuga, 15 kcalorías: 10,4 correspondientes a los carbohidratos, 3,3 de proteína vegetal y 1,3 de grasa.

Entre los micronutrientes de las lechugas podemos destacar (por orden de mayor a menor presencia):

- **Vitaminas:** **Vitamina A**, **Vitamina C**, Colina, Niacina o Vitamina B3, **Vitamina E**, Betaína, Tiamina o vitamina B1, Riboflavina o vitamina B2, vitamina B6, Ácido pantoténico o B5, Vitamina k y Vitamina B9, folatos o ácido fólico.
- **Minerales:** Potasio, Hierro, **Calcio**, **Fósforo**, Sodio, Magnesio, Manganeseo, Zinc y Selenio.

Y un compuesto muy interesante que contienen las lechugas es la **clorofila**. En mi post sobre las **Propiedades de la Hierba de Trigo** te hablo sobre ella.

Las hojas de lechuga más oscuras son las más ricas en nutrientes.

Las lechugas tienen un sabor suave, una textura ligeramente crujiente y son refrescantes.

Propiedades de la lechuga (Lactuca sativa)

Tiene **flavonoides** (que se incluyen dentro de los **antioxidantes**) que cuidan nuestro corazón, protegen al hígado, nos protegen ante enfermedades degenerativas y ante patógenos, protegen nuestro estómago de úlceras, entre algunas de sus funciones.

Es una hortaliza que nos ayuda a eliminar los líquidos retenidos por su efecto **diurético**, por eso está indicada en casos de cistitis, cálculos renales, hipertensión, obesidad, etc..

La lechuga combate los radicales libres.

Ayuda a regular los niveles de **azúcar en sangre**

Gracias a la combinación de la fibra y del alto contenido en fibra, la lechuga es un alimento útil para prevenir y mejorar los episodios de **estreñimiento**.

Favorece la expulsión de gases intestinales

Por su contenido en ácido fólico, está recomendado durante el **embarazo y lactancia**

Nos ayuda a prevenir la **osteoporosis** por su contenido en minerales tan importantes para el hueso como el calcio, el magnesio y el fósforo.

La lechuga es **saciante**, lo cual resulta especialmente beneficioso para personas que están haciendo **dieta** y que quieren **adelgazar**

El consumo de lechuga favorece la buena **circulación de la sangre** e incluso puede ayudar a prevenir la formación de coágulos en los vasos sanguíneos.

Facilita la **relajación** y el buen descanso por la noche. Si te cuesta dormir y tienes **insomnio**, cena una ensalada o una crema de lechuga y te facilitará el descanso.

También tiene un ligero poder **analgésico**, pudiendo reducir dolores ocasionados por golpes.

Posee propiedades digestivas. Si sueles tener digestiones lentas o pesadas, incluye en tu dieta más lechuga.

GUIA DE ACTIVIDADES

- 1- Realiza un resumen sobre las características nutricionales de las especies expuestas.
- 2- Realizar una pequeña huerta utilizando macetas, cajones o un espacio en el jardín de las especies mencionadas y de acuerdo al calendario de siembra puedes agregar alguna otra.
- 3- Exponer con fotos los pasos de la actividad propuesta.

BIBLIOGRAFIA

- Documentos de catedra del Instituto Nacional de Educación Tecnológica. Producción Vegetal 2018

Director: Juan Manuel Nuñez