

HOJA INFORMATIVA N°4

Julio de 2020
Publicación irregular
ISSN en trámite

Recomendaciones generales para cultivar hortalizas, temporada otoño/invierno

Oasis bajo riego, provincias de La Rioja y Catamarca



Agencia de Extensión Rural Chilecito
Estación Experimental Agropecuaria Chilecito
Centro Regional Catamarca - La Rioja



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Recomendaciones generales para cultivar hortalizas, temporada otoño/invierno

Oasis bajo riego, provincias de La Rioja y Catamarca

Gaitán, Jorge O. y Carrizo, José E.
AER Chilecito - EEA Chilecito

ESPINACA (*Spinacea oleracea* L.)

Es una especie de la cual se consume sus tallos y hojas en fresco o cocidas de diferentes formas. Contiene importantes cantidades de hierro, proteínas y alto valor vitamínico. Aporta bajo contenido calórico e hidratos de carbono pero sus tallos aporta buenas cantidades de fibras, más que sus hojas. Es también rica en fitonutrientes, especialmente el beta-caroteno y la luteína lo que le confiere propiedades antioxidantes.



Se destina a consumo en fresco y también a industria, envasándose en diferentes formas: cocidas con agua y sal, deshidratadas; formando parte de preparaciones como pastas, salsas, caldos concentrados y otros.

Siembra: en forma directa, puede realizarse a chorrillo o al voleo; prefiere suelos sueltos, de preferencia con materia orgánica. Distanciamiento final: 10 cm entre plantas x 25 cm entre hileras.

Resiste muy bien el frío, no vegeta en forma óptima en climas con temperaturas elevadas; el pH ideal está entre 7 y 8, tolera muy bien los suelos salinos aunque se suele ver hojas amarillentas, por lo que se recomienda trabajar los suelos con fertilización nitrogenada, y si son suelos muy salinos, aplicar fertilizantes foliares con contenido de manganeso.

Labores Culturales: esta especie, exige *raleos* y *carpidas* en función del sistema de siembra y/o plantación (trasplante de almácigos realizados con el sistema *speedling*). Requiere realizar riegos seguidos pero sin llegar al exceso pues provocan daños en las hojas que pueden tornarse amarillentas.

Plagas y enfermedades: en ambientes de alta humedad puede aparecer "Mildiu" (*Peronospora spinaciae*). También puede producirse daños por heladas.

Tiempo estimado hasta la cosecha: 60 días. Una vez cosechada, luego de dos semanas no mantendrá sus características de calidad, se estima que a partir de los 10 días de cosechadas y sin almacenaje apropiado en frío, comenzarán a verse hojas amarillas y otras con pudriciones.

Comenzando con la estación que transitamos (otoño), y en adelante, se dan algunas breves recomendaciones generales de las labores que deberemos realizar:

Espinaca

| M | A | M | J | J | A | S | O | N | D | E | F |
|---|----------------|---------|---------|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sd Tr Ca | F Ca | F Co | Co | | | | | | | |

Referencias:

| | |
|------------|--------------------------|
| Sd | Siembra directa |
| Sa | Siembra para almácigos |
| Tr | Trasplante |
| Fer | Fertilización |
| Es | Escardillado |
| Ra | Raleo |
| Ap | Aporque |
| Ca | Carpida |
| Co | Cosecha |
| De | Desmalezado |
| Her | Aplicación de Herbicidas |

- ✓ Es importante elegir el cultivar a sembrar según la época del año.
- ✓ No regar en caso de preverse lluvias.
- ✓ El trasplante realizarlo con las plántulas que tengan al menos 2 hojas verdaderas.
- ✓ Primera *carpida* a los 20 a 30 días de la siembra, segunda *carpida* a los



20 días de la primera. Debe cuidarse de no dañar las raíces superficiales.



- ✓ Se recomienda fertilización nitrogenada.
- ✓ La cosecha se realiza si se alcanzó el tamaño adecuado y en función de la demanda; puede ser arrancando o cortando la planta completa; o hacerse en forma continua en caso de realizarse “pasadas” si las condiciones lo permiten. Para el caso de la que va a industria se hace en una sola “pasada”.

Para más información consultar en la Agencia de Extensión Rural más cercana a su domicilio o mediante Agencia Virtual

inta.gob.ar | Redes sociales    

Consultános también por INTA Agencia Virtual  