

# Cómo cultivar fresas

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › Las fresas se pueden cultivar en macetas o en una cama elevada para vegetales y pueden dar fruto hasta cinco años si se les brindan los cuidados necesarios. Incluso se pueden cultivar en una bolsa de compras reutilizable
- › Se incluyen variedades de fresa comunes y pautas generales para sistemas de cultivo en hileras y en camellones
- › Las fresas son ricas en nutrientes que estimulan el sistema inmunológico, como vitamina C, antocianinas, elagitaninos, flavonoles, terpenoides, ácidos fenólicos y elágicos, los cuales son de gran ayuda para combatir infecciones. Asimismo, contienen manganeso, ácido fólico, potasio y cobre
- › Las fresas comerciales están contaminadas con pesticidas y tampoco es seguro que las fresas orgánicas no las contengan cuando las compra en el supermercado
- › Aunque los productores orgánicos no hagan uso de fumigantes, los viveros si los emplean. Estas plantas se venden a ambos productores (convencionales y orgánicos) y, cuando se cosechan en una granja orgánica, califican para la certificación correspondiente a pesar de haberse expuesto a sustancias tóxicas al inicio

**Tabla de Contenido** [MOSTRAR]

Las fresas, que son un símbolo del amor, también tienen mucho que ofrecer a los que están apasionados por su salud. Las **fresas** ayudan a combatir infecciones debido a que son ricas en nutrientes que estimulan el sistema inmunológico, como vitamina C, antocianinas, elagitaninos, flavonoles, terpenoides, ácidos fenólicos y elágicos. También contienen manganeso y folato, potasio con su enzima cofactor, superóxido dismutasa y minerales como el cobre, los cuales contribuyen a que los glóbulos rojos se desarrollen de forma saludable.

Las fresas son un favorito culinario y un alimento básico durante el verano entre personas de todas las edades, además es necesario saber que se cultivan mejor en casa, ya que las fresas comerciales están contaminadas con pesticidas y no es seguro que las orgánicas no las contengan cuando las compra en el supermercado.

Aunque los productores orgánicos no hagan uso de fumigantes, los viveros sí. Estas plantas se venden a ambos productores (convencionales y orgánicos) y, cuando se cosechan en una granja orgánica, califican para la certificación correspondiente a pesar de haberse expuesto a sustancias tóxicas al inicio.

---

## Cómo cultivar sus propias fresas

Esta fruta es fácil de cultivar en una cama elevada para vegetales o en macetas de 10 pulgadas de diámetro en adelante. Asimismo, las macetas colgantes brindan otra ventaja: protegen a nuestras preciadas frutas de las babosas y otras criaturas. Cuando use una maceta, asegúrese de que drene bien. Se recomienda usar una mezcla de marga que garantice el desagüe apropiado, y los neutrales diurnos (consulte las variedades de fresas a continuación) tienden a ser la mejor opción para cultivar en macetas.

De hecho, es posible cultivar fresas en una bolsa de compras reutilizable, lo cual costaría alrededor de 10 dólares y tomaría menos de 20 minutos. Si decide hacerlo de esta manera, lo único que necesita es una bolsa de compras que no haya utilizado, entre seis y ocho plantas, una bolsa de tierra orgánica para macetas, una botella fertilizante

de tomate orgánico y una mesa para exteriores que sea resistente. Organic Life de Rodale proporciona todos los detalles al respecto.

*"Haga orificios de drenaje en el fondo de la bolsa. Haga un corte horizontal de 2 pulgadas de largo en el centro de la parte delantera y trasera de la bolsa. Luego, realice cortes similares en los dos lados restantes. La primera ranura debe quedar unos centímetros por encima de la base y, la segunda, al menos 6 pulgadas por encima de la primera.*

*Ahora vierta la mezcla hasta el nivel de las ranuras más bajas. Levante la bolsa y golpéela con fuerza para asentar la tierra. Luego, saque las hojas y la copa (la sección gruesa que se encuentra en el centro, entre las raíces y las hojas) de una de las plantas a través de cada hendidura y extienda las raíces hacia afuera. Siga llenando la bolsa con la mezcla hasta el siguiente nivel de cortes y repita este paso.*

*Llene el resto de su bolsa con la mezcla hasta dejar alrededor de 2 pulgadas en la parte superior. Extienda las raíces de sus dos últimas plantas sobre la mezcla y cúbralas con la misma hasta llenar la bolsa de manera que quede un espacio de media pulgada en la parte superior. Solo asegúrese de que la mezcla cubra las raíces por completo y que no esté en contacto con la copa de las plantas.*

*Riegue la mezcla hasta humedecerla de manera uniforme y repita cada dos o tres días para que la tierra se mantenga húmeda. Gire la bolsa 180 grados cada dos o tres días de manera que todas las plantas se expongan al sol. Utilice el fertilizante orgánico de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta una vez por semana".*



---

## **Variedades de fresas**

Las tres variedades básicas de esta planta entre las que puede elegir son las siguientes:

- **No reflorecientes:** producen mucha fruta en dicha en la primavera. La mayoría dará frutos a principios del verano, alrededor de junio, aunque también existen variedades tardías y de media estación. Es recomendable que plante varias para extender el tiempo de su cosecha. Las variedades que incluyen son las siguientes. Consulte la guía de cultivo de fresas de The Spruce para acceder a una lista más completa:
  - Allstar (tardía y resistente a la estela roja y al verticillium)
  - Annapolis (de media estación, resistente a la estela roja, crece bien en el área del Atlántico Central)
  - Cornwallis (de media estación, resistente a la estela roja)
  - Cavendish (de media estación, resistente a la estela roja y al verticillium)
  - Noreste (precoces con cierta resistencia a la estela roja y al verticillium)
- **Reflorecientes:** producen hasta tres cosechas al año durante la primavera, verano y otoño. Las variedades más populares incluyen las siguientes:
  - Fort Laramie
  - Quinault
- **De día neutral:** producen menores cantidades de fruta durante la temporada de crecimiento. Su tamaño también es más pequeño que el de las variedades no reflorecientes. Las variedades de day neutral incluyen:
  - Seascape (EE. UU. Continental)
  - Selva (California y Florida)
  - Tribute (apta para climas más fríos)
  - Tristar (apta para climas más fríos)

Como regla general, las plantas de fresa necesitan entre ocho y diez horas de luz solar y un suelo que se drene de forma adecuada y tenga un pH entre 5.8 y 6.2. En climas más fríos, se recomienda plantar a principios de la primavera, mientras que las plantaciones de otoño se dan mejor en zonas más cálidas como California y Florida.

Si está rotando cultivos, la cual es una estrategia básica en la jardinería orgánica, evite plantar sus fresas en un área donde ya haya cultivado **frambuesas**, **jitomates**, **papas**, **pimientos**, **berenjenas** u otros lotes de fresas. Esto reducirá el riesgo de verticilosis.



---

## Guía general de plantación: sistemas de cultivo en hileras

Hay dos formas diferentes de plantar fresas en su jardín: en hileras con todos los estolones y en camellones. Sin importar qué método elija, prepare la tierra antes de comenzar a trabajarla: debe agregar de 1 a 2 pulgadas de abono en el suelo. Las plantas no reflorecientes, con su profusión de estolones, funcionan mejor en hileras, lo que se hace de la siguiente manera:

- Haga varias hileras de 60 centímetros. Coloque dos plantas en cada una, a una distancia de 18 pulgadas. Las hileras deben estar a 1.20 metros de distancia como mínimo.
- Aplique un fertilizante orgánico de forma equilibrada (10-10-10) en el momento de la siembra y una vez más al renovar el cultivo (siga leyendo para más información). Evite agregar fertilizante al final de la temporada para no promover un brote nuevo que sea propenso a sufrir daños debido a las heladas.
- Coloque mantillo entre las plantas para enfriar el suelo, promover la retención de agua y evitar que las malezas crezcan. El mantillo también evita que los frutos se pudran al entrar en contacto con el suelo.
- Asegúrese de regar las plantas entre 1 y 2 pulgadas por semana.

- Durante el primer año, retire todas las flores de las variedades no reflorecientes para estimular un crecimiento vigoroso y los estolones. Si bien esto significa que no obtendrá una cosecha el primer año, su rendimiento será mucho mayor durante los demás.
- A medida que aparezcan los estolones, manipúlelos para que comiencen a llenar la hilera; asegúrese de que se encuentren a una distancia de 6 a 9 pulgadas. Lo único que debe hacer es presionar el estolón contra el suelo y cubrirlo con un poco de tierra o una piedra pequeña para mantenerlo en su lugar hasta que se formen las raíces. No corte los estolones de la planta madre. Después de un tiempo, todos los estolones formarán una alfombra que cubrirá cada hilera.
- En los climas más fríos, agregue varias pulgadas de mantillo sobre las plantas durante el invierno en caso de que las temperaturas sean menores de los  $-6.7\text{ }^{\circ}\text{C}$  y, de esta manera, proteger las copas. La paja es una excelente opción para esto.
- Para asegurar que la producción sea vigorosa por cinco años, renueve cada año. Una vez que haya cosechado todos los frutos, corte las plantas a una altura de 3 pulgadas y agregue un fertilizante orgánico.

Es necesario labrar el área que se encuentra entre las hileras. Retire las plantas más viejas que hayan crecido a los costados de las hileras hasta que alcancen una longitud aproximada de 18 pulgadas. (Al manipular los estolones de las plantas puede alternar el lado de la hilera en que permanecerán durante la renovación, de esta manera, permitirá que las plantas más jóvenes continúen creciendo cada año). Reduzca la distancia que separa a las plantas en la hilera restante hasta las 6 o 9 pulgadas.



---

## **Guía general de plantación: sistema de cultivo en camellones**

Este sistema es mucho mejor para cultivar variedades reflorecientes y de día neutral, ya que no generan muchos estolones. Hágalo de la siguiente manera:

- Cree una cama elevada de 8 pulgadas de alto y 60 centímetros de ancho. Al escalonar las plantas, colóquelas en filas dobles a una distancia de 30 centímetros.
- Aplique un fertilizante orgánico (10-10-10) al momento de sembrar y una vez más durante la segunda cosecha. Evite agregar fertilizante al final de la temporada para no promover un brote nuevo que sea propenso a sufrir daños debido a las heladas.
- Asegúrese de regar las plantas entre 1 y 2 pulgadas por semana.
- Coloque mantillo entre las plantas para enfriar el suelo, promover la retención de agua y evitar que las malezas crezcan. El mantillo también evita que los frutos se pudran al entrar en contacto con el suelo.
- Retire todos los estolones y flores que aparezcan antes del 1 de julio del primer año.
- Las plantas deben reemplazarse una vez que su vigor disminuya después de tres años, a pesar de que tanto las variedades reflorecientes como las de día neutro pueden dar fruto por más tiempo.
- En los climas más fríos, agregue varias pulgadas de mantillo sobre las plantas durante el invierno en caso de que las temperaturas sean menores de  $-6.7^{\circ}\text{C}$  y, de esta manera, proteger las copas. La paja es una excelente opción para esto.



---

## **Evite consumir fresas nocivas para la salud al cultivarlas usted mismo**

Como ya se mencionó, la mejor opción es cultivar fresas en casa si desea evitar pesticidas tóxicos y demás sustancias químicas a las que suelen exponerse diversos alimentos. Cada año, el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG, por sus siglas en inglés)

publica una Guía del comprador sobre plaguicidas en productos agrícolas, y este año, las fresas han llegado a las primeras posiciones de la lista. De acuerdo con el EWG:

*"Los datos demuestran que se aplicaron casi 300 libras de pesticidas a cada acre de fresas en California durante el 2015, lo cual es una cantidad asombrosa en comparación con las 5 libras de pesticidas que se usan en cada acre de maíz, lo que se considera un uso masivo".*

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos realizó diversas pruebas en 2015 y 2016, las cuales revelaron un promedio de casi ocho pesticidas diferentes por cada muestra de fresa, en comparación con otros productos que suelen contener solo dos. El noventa y nueve por ciento de las muestras tenían niveles considerables de un pesticida, como mínimo, y 1 de cada 5 muestras tenía residuos de 10 sustancias químicas o más. La muestra que estaba más contaminada contenía 22.

Se encontraron alrededor de 81 pesticidas en total al analizar las muestras, las cuales provenían de productores en Estados Unidos, México y los Países Bajos. Entre los más nocivos se encuentran la carbendazim, un fungicida que interrumpe la producción de hormonas y se relaciona con un daño reproductivo en varones y la bifentrina, un insecticida piretroide que puede ocasionar cáncer.

Es alarmante que 40 de las 1 174 muestras contenían pesticidas cuando el uso de los mismos es ilegal en el cultivo de fresas. Los productores convencionales también usan cantidades considerables de fumigantes tóxicos para esterilizar el suelo antes de plantar y los viveros no son la excepción. Por lo anterior, es probable el productor orgánico haya comprado plantas de un vivero que usaba fumigantes, a menos que haya comenzado a sembrarlas por cuenta propia desde el inicio.

Si compra fresas orgánicas, asegúrate de que el productor pueda garantizar que las plantas iniciales se compraron en un vivero orgánico, que lleve a cabo la rotación de cultivos y la desinfestación anaerobia del suelo, la cual es una alternativa orgánica que permite que el productor controle los patógenos que se suelen transmitir a las fresas por el contacto con el suelo sin necesidad de utilizar fumigantes tóxicos.



## Fuentes y Referencias

---

- [Real Pharmacy, Organic Strawberries Aren't Really Organic](#)
- [Reveal News December 11, 2014](#)
- [The Spruce, How to Grow Strawberry Plants in Pots](#)
- [Rodale's Organic Life April 26, 2017](#)
- [The Spruce, How to Grow Strawberries](#)
- [Environmental Working Group 2018 Shopper's Guide to Pesticides in Produce](#)
- [Shennan Lab Group, Anaerobic Soil Disinfestation](#)