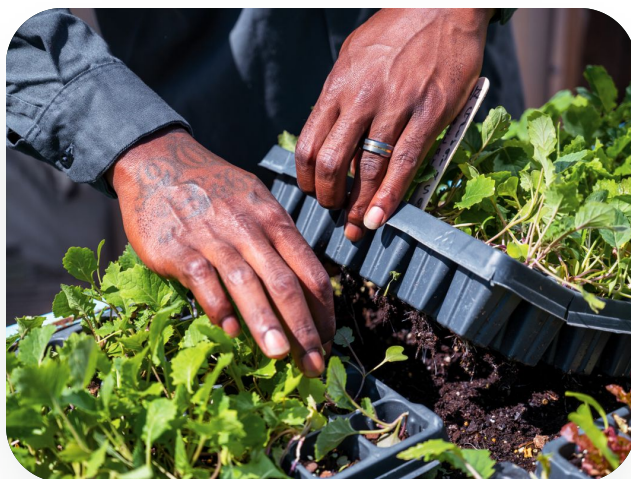


Cómo cultivar microgreens en casa, paso a paso

Cultivar **microgreens** (microvegetales o microverdes) en casa es de las formas más rápidas y baratas de tener verdura fresca: no necesitas jardín ni experiencia. Con una charola, semillas, sustrato, agua y un poco de luz tendrás tu primera cosecha en una o dos semanas. Aquí va todo, desde los materiales hasta la conservación en el refrigerador.



— EN 30 SEGUNDOS

Necesitas **charola, sustrato, semilla apta y agua**; la luz de una ventana basta.

Siembra densa, **3-4 días tapada**, luego luz, y cosecha entre 7 y 21 días según la variedad.

Riega por abajo: es el truco número uno contra el moho.

Empieza con **rábano, brócoli o girasol**: perdonan errores.

Usa la **calculadora de cosecha** de esta guía para saber qué día cortar.

Qué necesitas para empezar

Una lista corta y económica. Casi todo lo tienes en casa o se consigue en cualquier vivero o tienda de cultivo.

SEMILLAS

Semillas para microgreens

Usa semillas etiquetadas para microgreens o germinados (sin tratamiento químico). Rábano, brócoli, girasol y chícharo/guisante son ideales para principiantes.

CHAROLA

Charola con o sin drenaje

Lo más práctico son dos charolas: una con orificios (para sembrar) y otra sin orificios debajo (para regar por abajo). Sirve cualquier recipiente plano poco profundo.

SUSTRATO

Sustrato

Tierra para macetas, fibra de coco o un tapete de fieltro. Cualquiera funciona; más abajo comparamos cultivar con tierra vs sin tierra.

ATOMIZADOR

Atomizador y agua

Un rociador para humedecer sin encharcar durante la germinación, y agua limpia a temperatura ambiente para el riego diario.

LUZ

Luz

Luz natural indirecta junto a una ventana o una lámpara LED. No hace falta sol directo; de hecho conviene evitarlo para que no se recalienten.

OPCIONAL

Tijeras y paciencia

Tijeras limpias para cosechar y una báscula de cocina si quieres pesar tus porciones. Lo demás lo pone la naturaleza en pocos días.

— EL MÉTODO COMPLETO

Paso a paso para cultivar microgreens

Ocho pasos sencillos. Síguelos en orden y tendrás una charola tupida lista para cortar.

01

Prepara el sustrato

Llena la charola con 2 a 3 cm de sustrato y nivélalo con la mano o una tablita. Humedéclo de forma pareja: debe quedar como una esponja exprimida, húmedo pero sin charcos. Si usas tapete de fieltro, colócalo sobre la charola y satúralo de agua.

02

Siembra densa

Esparce las semillas muy juntas para cubrir toda la superficie, sin que se encimen unas sobre otras. La siembra densa es lo que da esa cama tupida tan característica. Las semillas grandes (girasol, chícharo/guisante) conviene remojarlas de 6 a 12 horas antes.

03

Riega y cubre (fase de oscuridad)

Atomiza las semillas y tapa la charola con otra charola invertida o un paño oscuro. Esta fase de oscuridad de 2 a 4 días imita el estar bajo tierra: mantiene la humedad y hace que germinen parejo y con tallos firmes que buscan la luz.

04

Destapa y da luz

Cuando los brotes empiecen a levantar la tapa, destápalos. Estarán amarillentos: es normal. Coloca la charola con luz natural indirecta o bajo un LED de 12 a 16 horas diarias. En pocas horas reverdecen al producir clorofila.

05

Riego por debajo

A partir de aquí, riega vertiendo agua en la charola inferior (sin orificios) para que el sustrato la absorba desde abajo. Así mantienes las hojas secas, evitas hongos y no aplastas las plántulas. Retira el agua sobrante que no se absorba.

06

Vigila hongos y moho

Asegura buena ventilación y no te excedas con el agua. Si ves una pelusa blanca, distingue entre moho (huele mal, se extiende como telaraña) y los pelos radiculares (finos, alrededor de la raíz, normales). Ante moho real, mejora el aire, reduce riego y siembra menos denso la próxima vez.

07

Cosecha con tijeras sobre el sustrato

Cuando midan entre 5 y 10 cm y muestren sus primeras hojas (cotiledones), están listos. Toma un mechón y corta con tijeras limpias justo por encima del sustrato. Cosecha solo lo que vayas a comer; el resto aguanta mejor en la charola.

08

Lava y conserva en el refrigerador

Enjuaga con agua fría, escúrrelos bien y sécalos con suavidad (una centrifugadora de ensaladas ayuda). Guárdalos en un recipiente con una toalla de papel dentro del refri; así duran hasta una semana. Cómelos crudos para aprovechar al máximo sus nutrientes.

— DOS CAMINOS

Con tierra vs sin tierra (hidropónico)

Las dos opciones funcionan. La diferencia está en la limpieza, el costo y qué tan repetible quieres que sea.

CON TIERRA

Sustrato: tierra o fibra de coco

A favor: retiene bien la humedad, aporta algunos nutrientes y perdona errores de riego. Ideal para semillas grandes como girasol o chícharo/guisante.

En contra: ensucia más, puede traer hongos y el sustrato usado no se reutiliza tal cual (mejor compostarlo).

SIN TIERRA

Hidropónico: tapetes de fieltro

A favor: más limpio, sin tierra en la cocina, cosecha sin residuos en las hojas y algunos tapetes se lavan y se reutilizan. Perfecto para semillas pequeñas (brócoli, rábano, arúgula/rúcula).

En contra: el fieltro no aporta nutrientes y se seca más rápido, así que exige riego más constante.

— QUÉ TAPETES USAR

Para hidroponía busca tapetes de fibra natural como cáñamo, yute o fieltro de bambú, cortados a la medida de tu charola. Evita esponjas sintéticas perfumadas. Sea cual sea el método, la luz, el riego por debajo y la ventilación son los que deciden el resultado.

— CUIDADOS CLAVE

Cuánta luz y agua necesitan

Luz. Tras la fase de oscuridad, los microgreens piden de 12 a 16 horas de luz al día. La natural indirecta de una ventana orientada al sur o al este suele bastar. Si tus plántulas se estiran mucho y quedan pálidas y endebles, les falta luz: acércalas a la ventana o usa un LED a 15–20 cm de las hojas.

Evita el sol directo de mediodía: recalienta la charola, evapora el agua y quema las hojas tiernas.

El riego, sin excesos

Agua. Durante la germinación, atomiza una o dos veces al día para mantener las semillas húmedas. Ya con hojas, cambia al riego por debajo una vez al día, dejando que el sustrato beba lo que necesite y retirando el sobrante. La regla de oro: húmedo, nunca encharcado. El exceso de agua es la causa número uno de moho y de plántulas que se pudren en la base.

— CALENDARIO RÁPIDO

Cuánto tardan en crecer

Tiempos aproximados de siembra a cosecha. Varían con la temperatura, la luz y la variedad.

VARIEDAD	DÍAS A COSECHA	NOTAS
<u>Rábano</u>	5-7 días	El más rápido y fácil; sabor picante. Ideal para empezar.
<u>Brócoli</u>	8-12 días	Suave; semilla pequeña, perfecta para tapete de fieltro.
<u>Girasol</u>	8-12 días	Crujiente y a nuez; remoja la semilla antes de sembrar.
<u>Chícharo (guisante)</u>	10-14 días	Dulce y con cuerpo; a veces da un segundo corte pequeño.
<u>Mostaza</u>	8-12 días	Picante tipo wasabi; sin remojo, muy fácil.
<u>Kale (col rizada)</u>	8-12 días	Suave; se cultiva igual que el brócoli.
<u>Arúgula (rúcula)</u>	8-12 días	Picante a nuez; semilla con gel, nunca remojar.
<u>Lentejas</u>	8-12 días	Dulce y crujiente; remojo 8-12 h, semilla barata.
<u>Chía</u>	8-12 días	Mucilaginoso: se espolvorea en seco.
<u>Amaranto</u>	10-14 días	Rojo intenso; pide calor y riego por abajo.
<u>Betabel (remolacha)</u>	14-21 días	Remojo 6-8 h; germina desparejo, es normal.
<u>Cilantro</u>	14-21 días	Semilla partida y remojada; fresco, no calor.
<u>Albahaca</u>	16-24 días	Necesita 21-27 °C; nunca remojar.

— APRENDE DE LOS TROPIEZOS

Errores comunes (y cómo evitarlos)

Siembra encimada

Demasiadas semillas amontonadas retienen humedad, no ventilan y se enmohecen. Siembra denso pero en una sola capa, sin montañitas.

Exceso de agua y moho

Encharcar pudre las raíces y dispara el moho. Riega por debajo, retira el sobrante y mejora la ventilación del cuarto.

Poca luz: tallos pálidos y largos

Si quedan altos, blanquecinos y se doblan, les falta luz. Acércalos a la ventana o baja el LED hacia las hojas.

Cosechar tarde

Pasado el punto de los cotiledones, aparecen las hojas verdaderas, el sabor se vuelve amargo y la textura fibrosa. Corta a tiempo.

— PREGUNTA FRECUENTE

¿Vuelven a crecer después de cortarlos?

En general **no**. La mayoría de los microgreens se cosechan cortando el tallo por encima del sustrato, justo en la etapa de cotiledones, y la plántula ya no rebrota porque cortaste el punto de crecimiento. Por eso se siembran tan densos: para obtener todo de una sola pasada. La excepción más conocida es el **chícharo (guisante)**, que a veces da un segundo corte pequeño si lo cosechas dejando un par de hojas bajas. Aun así, ese rebrote suele ser más débil y menos abundante; para producción constante, lo práctico es sembrar charolas escalonadas cada pocos días.



— SIGUE CON ESTO

Guías para tu charola

Lo que viene después de sembrar: cosechar, resolver problemas y decidir qué comprar.



— COSECHA

Cómo cosechar y conservar

Cuándo cortar, cómo lavar y cuántos días duran en el refrigerador.

[Leer guía](#)



— SOLUCIÓN

Problemas comunes

Moho, tallos amarillos o caídos y semillas que no germinan, con su arreglo.

[Leer guía](#)



— SIN TIERRA

Microgreens hidropónicos

Tapetes, charola con agua y luz LED: cuándo conviene y cómo hacerlo.

[Leer guía](#)



— SEMILLAS

Semillas para microgreens

Qué semilla sirve, gramos por charola y dónde comprarla en México.

[Leer guía](#)



— MATERIALES

Charolas, kits y sustratos

Qué necesitas de verdad y qué puedes improvisar, con presupuesto.

[Leer guía](#)



— COCINA

Recetas con microgreens

Doce ideas mexicanas para que la cosecha no se quede en el refri.

[Leer guía](#)

— PREGUNTAS FRECUENTES

Dudas al cultivar microgreens

¿Necesito luz solar directa?



No. Crecen muy bien con luz natural indirecta junto a una ventana o con una lámpara LED. El sol directo y fuerte recalienta la charola, reseca el sustrato y puede quemar las hojas tiernas.

¿Por qué les sale moho?



¿Puedo reutilizar el sustrato?



¿Cada cuánto riego?



¿Cuánto rinde una charola de microgreens?



¿Cuántos gramos de semilla necesito por charola?



¿Se pueden cultivar microgreens sin tierra?

