



# PRÁCTICAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES EN HUERTOS URBANOS



POLITÉCNICA



Laboratorio de Investigación e Ingeniería Geoquímica Ambiental (LI<sup>2</sup>GA)  
E.T.S.I. de Minas y Energía, Universidad Politécnica de Madrid

Miguel Izquierdo Díaz

[miguel.idiaz@alumnos.upm.es](mailto:miguel.idiaz@alumnos.upm.es)

## Ubicación y diseño del huerto

- Ubicación → si es posible elegir el terreno, buscar emplazamientos alejados de carreteras con altos niveles de tráfico y evitar zonas de vertido de residuos.
- Usos históricos de emplazamiento → investigar qué actividades se han desarrollado en el pasado, lo que nos va a permitir intuir los posibles contaminantes y localizar áreas de alto riesgo.
- Diseño del huerto:
  - Situar las zonas de cultivo apartadas de paredes de edificios y vallas, con el fin de prevenir la contaminación por el lavado de las superficies.
  - Instalación de bancales: siempre es aconsejable como medida de prevención. En el fondo se debería poner una tela geotextil semi-impermeable, que aisle las raíces del suelo contaminado, pero permita a su vez el drenaje del agua. Utilizar materiales seguros para las paredes del contenedor (por ejemplo, evitar maderas tratadas con preservantes). Como relleno asegurarse de importar tierra limpia.
  - Plantar setos o árboles en el perímetro que actuarán como barreras de la contaminación atmosférica.

# Higiene personal y seguridad alimentaria

- Emplear guantes y lavarse las manos y otras superficies expuestas después de cultivar.
- Reducir la cantidad de suelo potencialmente contaminado que entra en el hogar, limpiando las herramientas y ropa en el exterior.
- Preparación de alimentos (la eliminación de las partículas adheridas a la superficie exterior reduce significativamente la absorción de contaminantes):
  - Lavar los alimentos con agua.
  - Pelar los vegetales, especialmente los de raíz.
  - Descartar las hojas exteriores.
- Elección de especies cultivadas en zonas de riesgo (variación del tipo y el grado de absorción de contaminantes según la especie) → en general, se aconseja el cultivo de vegetales de fruto en lugar de hoja o tallo.
- Limitar el acceso de mascotas.

# Reducción y prevención de la contaminación

- Enmiendas orgánicas → capa abono o mantillo.
  - Complejación de la materia orgánica con metales, disminuyendo su disponibilidad.
  - Reducción de la deposición aérea de partículas y de salpicaduras del suelo.
  - Compost: garantía de su procedencia y precaución con la reutilización de la materia orgánica del propio huerto por posibles procesos de bioacumulación.
- Encalado (en suelos ácidos) → pH bajos suele favorecer la movilidad de la mayoría de elementos.
- Biorremediación → su eficacia es limitada, ya que no es válida para todos los contaminantes y requiere largos periodos de tiempo.
- Zonas de riesgo → cultivar en bancales elevados o plantas ornamentales y remover el posible suelo contaminado.

**“La única manera de saber con certeza que un suelo no supone un riesgo potencial para la salud es analizarlo”**