

# PRODUCCIÓN DE HONGOS COMESTIBLES COMO ALTERNATIVA A MEDIOS DE VIDA

City  Adapt

RECONECTANDO CIUDADES CON LA NATURALEZA  
LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

[www.cityadapt.com](http://www.cityadapt.com)

## ANTECEDENTES

---

Las ciudades han sufrido una rápida y descontrolada urbanización, creciendo hacia terrenos poco aptos para el crecimiento urbano, lo que ha provocado la pérdida o deterioro de los ecosistemas circundantes que proveen de bienes y servicios ecosistémicos a los habitantes, entre otros el abastecimiento de agua, captura de carbono, biodiversidad y provisión de alimentos.

La promoción de alternativas productivas en las zonas urbanas y periurbanas, como es el caso de la producción de hongos comestibles, son algunas de las soluciones basadas en naturaleza orientadas en la adaptación al cambio climático con enfoque en los ecosistemas. Estas opciones priorizan la conservación de la cubierta forestal, suelo y agua para reducir los impactos negativos del cambio climático, mejorando tanto en sus ingresos como en la alimentación familiar.

## IMPORTANCIA DE LOS HONGOS SILVESTRES

---

Las diferentes especies de hongos realizan numerosas funciones ecológicas que mejoran la capacidad de recuperación de los ecosistemas. Son excelentes indicadores del estado de conservación de nuestros bosques por lo que es imprescindible mantener una alta diversidad de hábitats para favorecer el crecimiento y reproducción de sus especies, no sólo con el fin de poder disfrutar con su recolección, sino también para asegurar el futuro de nuestros espacios verdes (Ideas medioambientales, 2015).



## ¿POR QUÉ PROMOVER LA PRODUCCIÓN DE HONGOS COMESTIBLES?

---

La producción de hongos comestibles en solares o en remanentes de acahuals de bosque (en este caso bosque mesófilo de montaña) permite agregar valor al bosque circundante y generar estrategias de conservación del mismo al diversificar las actividades productivas y fomentar la producción para el autoconsumo o venta.

Es una actividad orientada a fortalecer la autosuficiencia alimentaria, llevada a cabo por colectivos de personas que habitan en las zonas periurbanas.

Dado que se realiza en ambientes controlados, es menos vulnerable a los efectos adversos del cambio climático, en comparación con su producción en sistemas agroecológicos; el producto cuenta con gran aceptación en el mercado nacional, forma parte de la dieta familiar mexicana y posee un alto valor nutricional.

# PRODUCCIÓN DE HONGOS COMESTIBLES COMO ALTERNATIVA A MEDIOS DE VIDA

## ¿CÓMO SE LLEVA A CABO?

La producción de hongos se sintetiza en los siguientes pasos y se debe tener especial atención en un manejo higiénico durante todo el proceso:

1. Preparación del sustrato
2. Inoculación o siembra
3. Incubación
4. Pre-fructificación
5. Cosecha

La preparación del sustrato aprovecha restos de materia orgánica recortada como restos del cultivo de maíz, bagazo de café, los cuales se empaican en costales y esterilizan.



Para la siembra se preparan las bolsas cuidando la higiene, donde se intercalan el sustrato y el micelio del hongo, acomodándose en capas de manera uniforme al interior de la bolsa, comenzando y terminando con micelio.



El siguiente paso es la incubación, que es el crecimiento del cuerpo del hongo en el sustrato húmedo y pasteurizado. En esta etapa las bolsas deben estar en lugares con sombra, como una terraza o incluso bajo la sombra de árboles, evitando que el sol les dé directamente. Debe mantenerse muy limpia el área de incubación.

La pre-fructificación es cuando los pequeños hongos comienzan a crecer entre el sustrato y el plástico y se les llaman primordios. Transcurrido el mes de la siembra se hacen cortes a la bolsa en donde van a crecer los primordios. En esta etapa es importante regar a diario las bolsas.

El último paso es ¡la cosecha de hongos!, que llega con la fructificación. En el momento de la cosecha se corta el hongo con una navaja al ras de la bolsa.



## ¿CUÁNTO CUESTA?

La producción de hongos comestibles requiere una inversión menor comparada con otras alternativas productivas, y sobre todo el retorno de la inversión se da en muy poco tiempo, y al producirse en espacios controlados no estará supeditada al clima, sino al cuidado de quien los produce.

Para mayor información consulta el manual de producción de hongos comestibles de CityAdapt.



Costos en pesos mexicanos, fuente: CityAdapt, 2020.

# PRODUCCIÓN DE HONGOS COMESTIBLES COMO ALTERNATIVA A MEDIOS DE VIDA

CityAdapt

RECONECTANDO CIUDADES CON LA NATURALEZA  
LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

[www.cityadapt.com](http://www.cityadapt.com)

## BENEFICIOS SOCIALES Y DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO.

---

Se reduce la vulnerabilidad climática de quien los produce ante la ocurrencia de fenómenos hidrometeorológicos adversos que dañen la cosecha de maíz; los productores pueden subsistir con la producción de hongos.

Se protege la biodiversidad al reducir las actividades extractivas del bosque como la caza, el aprovisionamiento de madera, la sustracción de vegetación del bosque, entre otros.

Eleva el bienestar de los productores dotándolos de ingresos diversificados, una fuente de ahorro, acceso a crédito, seguridad alimentaria y por tanto su empoderamiento.

La relación costo-beneficio es rentable social y económicamente.

Se rescata un cultivo milenario de México.

Dota a las familias campesinas de un aumento en la seguridad alimentaria al obtener un producto comestible de alto valor nutricional.

Al realizarse en un ambiente controlado, potencialmente se reducen las dos principales amenazas al ecosistema: la tala inmoderada en los bosques y el cambio de uso de suelo para fines agrícolas.

## REFERENCIAS

---

CityAdapt México. 2020. Producción de hongos comestibles como alternativa de medios de vida resilientes a las comunidades periurbanas de los municipios de Tlalnelhuayocan y Xalapa.

La casa de las Setas. Tipos de setas y hongos y su función en el bosque.

Recuperado de:

<https://lacasadelasetas.com/blog/-cual-es-la-funcion-de-las-setas-en-el-bosque/>

[www.cityadapt.com](http://www.cityadapt.com)