Cómo sembrar según las fases de la luna

El método lunar de siembra en seis pasos, qué significan los días de raíz y de hoja, y la evidencia sobre si todo esto funciona.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 1, 2026 · Productividad

Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



Para sembrar según las fases de la luna se siembran las hortalizas de hoja mientras la luna crece, las de raíz mientras mengua, y se marcan los cuatro tipos de día que definió Maria Thun. Moon Phase Calendar hace ese cálculo en el propio teléfono para cualquier fecha entre 1900 y 2100, gratis, en iPhone y Android, sin necesidad de cobertura.

Divulgación: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla Moon Phase Calendar. La comparación de más abajo usa criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.

Primero el procedimiento, después la evidencia y por último aquello que decide mucho más que la luna. Cada paso funciona en Moon Phase Calendar Offline en iPhone o en Moon Phase Calendar en Android.

¿Cómo se siembra según las fases de la luna, paso a paso?

Un mes lunar dura 29,5 días de una luna nueva a la siguiente: una mitad creciente, en la que la fracción iluminada pasa del 0 al 100 por ciento, y una mitad menguante. La tradición asigna los cultivos aéreos a la primera mitad y los subterráneos a la segunda.

1. **Lee la fase de hoy.** Comprueba el porcentaje de iluminación y la edad lunar. Entre luna nueva y luna llena la luna crece.
2. **Siembra hoja y fruto mientras crece:** lechuga, acelga, judías, tomates, calabaza.
3. **Siembra raíces y trasplanta mientras mengua:** zanahoria, remolacha, rábano, cebolla, chirivía, y también casi toda la poda.

4. **Mira el tipo de día.** La luna entra en una nueva constelación del zodiaco cada dos o tres días, y eso convierte una fecha en día de raíz, de hoja, de flor o de fruto.
5. **Deja que la temperatura del suelo mande sobre la luna.** En un bancal frío, un día de hoja perfecto pudre la semilla igual.
6. **Anótalo.** Fecha, fase, tipo de día, cultivo y el día en que asomaron las plántulas. Dos temporadas así te dan tus propios datos.

Solo los pasos uno y cuatro necesitan astronomía, y los dos funcionan sin conexión en Moon Phase Calendar Offline en iPhone y en Moon Phase Calendar en Android.

¿Qué significan de verdad los días de raíz, hoja, flor y fruto?

Vienen de una sola persona y de una larga serie de ensayos con rábanos. Maria Thun, nacida en Alemania en abril de 1922 y fallecida en febrero de 2012, sembró semilla idéntica en días distintos y anotó las diferencias. Floris Books, su editorial, resume el resultado en su página sobre su trabajo:

> A partir de sus observaciones dividió el paso de la luna por el zodiaco en cuatro: días de raíz, días de hoja, días de fruto y días de flor, cada uno indicando qué tipo de planta conviene sembrar en ese día concreto.

Ese calendario se publica cada año desde hace unos 50 años y hoy existe en 27 idiomas, así que una aplicación que te muestra un día de hoja casi siempre te está mostrando el esquema de Thun. Moon Phase Calendar etiqueta las fechas igual, y coincide con un calendario Thun impreso sin contactar nunca con un servidor.

¿Sembrar según la luna funciona de verdad?

La tradición es antigua y está muy extendida, y las mediciones no la respaldan. Una revisión de 2020 en la revista Agronomy repasó más de 120 referencias científicas buscando un mecanismo. El resumen de esa revisión que publica Illinois Extension contiene el número que importa: la influencia gravitatoria de la luna en la superficie terrestre es unas 300.000 veces más débil que la gravedad de la propia Tierra, imperceptible al lado de la fuerza que sube la savia por un tallo.

Con la luz ocurre lo mismo. La iluminancia de la luna llena es unas 128.000 veces menor que la luz diurna más débil, muy por debajo de cualquier umbral que altere la fotosíntesis. La revisión no encontró ninguna relación consistente entre fase lunar y fisiología vegetal ni en los manuales ni en la literatura revisada por pares. Sobrevivió un hallazgo lateral: un arbusto producía más polen con luna llena, porque sus polinizadores se orientan con la luz lunar.

Así que trata el calendario lunar como un hábito de planificación, no como una palanca de rendimiento. No cuesta nada y le da ritmo al huerto. No salvará una siembra hecha en barro frío.

¿Qué decide de verdad cuándo nacen tus semillas?

La temperatura del suelo, con enorme diferencia. La tabla que OSU Extension publica a

partir del experimento de J. F. Harrington da los días hasta la emergencia a temperaturas de suelo medidas.

- Tomate: 43 días para emerger a 10 °C (50 °F) y 6 días a 25 °C (77 °F).
- Lechuga: 49 días a 0 °C (32 °F) y 2 días a 25 °C (77 °F).
- Chirivía: 171 días a 0 °C (32 °F) y 14 días a 20 °C (68 °F).
- Cebolla: 135 días a 0 °C (32 °F) y 4 días a 25 °C (77 °F).
- Judías: germinación nula o casi nula por debajo de unos 15 °C (59 °F).

La publicación ANR-1061 de Alabama Extension lista la temperatura mínima de suelo que necesita cada cultivo: 2 °C para lechuga, cebolla, chirivía y espinaca, 4 °C para remolacha, zanahoria y guisante, 10 °C para espárrago, maíz y tomate, y 16 °C para judía y calabaza. Un termómetro de suelo cuesta menos que un sobre de semillas. Usa la luna para elegir entre dos semanas viables, nunca para sembrar quince días antes de tiempo.

¿Cómo se sigue un calendario lunar de siembra sin cobertura?

Los huertos urbanos y los frutales están justo donde falla la cobertura, y la mayoría de aplicaciones lunares descargan sus datos. Moon Phase Calendar lo calcula todo en el dispositivo, así que las cifras aparecen en modo avión.

- Fase, iluminación, edad lunar y distancia para cualquier fecha entre 1900 y 2100, 201 años.
- Salida y puesta de la luna para tus coordenadas, más crepúsculo civil, náutico y astronómico.
- Etiquetas de raíz, hoja, flor y fruto, con signos zodiacales tropicales y siderales.
- Sin cuenta, sin analítica, sin anuncios y sin compras dentro de la aplicación.

La versión de iOS ocupa 35,4 MB, pide iOS 13.0 o posterior y llega con 44 idiomas de ficha. Instala Moon Phase Calendar Offline en iPhone o Moon Phase Calendar en Android antes de salir, no cuando ya estés en el bancal.

¿Qué aplicación de siembra lunar deberías usar en realidad?

Las tres alternativas se comprobaron en sus fichas activas de la App Store el 19 de septiembre de 2026. Las cuatro son de descarga gratuita.

Elige Biodynamic Gardening Calendar si quieres el calendario Thun en sí

- Lo publica Floris Books, la editorial del calendario impreso de Maria Thun, así que los tipos de día vienen de la fuente.
- Versión 1.6.15, actualizada el 31 de agosto de 2026, iOS 15.0, 45,6 MB.
- 12 valoraciones con una media de 2,9 estrellas, la más baja de las cuatro.

Elige Lunar Planting Guide si quieres un diario de huerto alrededor del calendario

- Tim Mahony la construyó como diario de siembra: anota lo que sembraste y revísalo la temporada siguiente.
- Versión 8.2, actualizada el 17 de septiembre de 2026, iOS 17.6, 120,3 MB, así que los iPhone antiguos quedan fuera.
- Solo 3 valoraciones hasta ahora, evidencia escasa en cualquier sentido.

Elige Seed to Spoon si prefieres ignorar la luna por completo

- El planificador de JP Garden programa a partir de fechas de helada y requisitos del cultivo, que es el enfoque que respalda la evidencia.
- 9.270 valoraciones con una media de 4,78 estrellas, actualizada el 7 de mayo de 2026, 83,1 MB.
- No distingue un día de hoja de un día de raíz.

Elige Moon Phase Calendar si quieres los datos lunares sin conexión y sin monetizar

- Cada cifra se calcula en el dispositivo, así que no necesita cobertura ni cuenta.
- Los tipos de día conviven con salida de luna, crepúsculos, eclipses y ventanas solunares, cubriendo huerto y observación nocturna.
- Es nueva, todavía no tiene valoraciones y no incluye diario de siembra.

¿Cuándo sembrar según la luna no es el enfoque adecuado?

Sáltate el calendario lunar siempre que la decisión ya esté forzada: no ha pasado la última helada, el suelo está por debajo del mínimo de arriba, se esperan seis días de lluvia, o tu única tarde libre es un día de raíz y tienes plántulas de hoja en la mano. Siembra igualmente. Es un criterio de desempate entre dos fechas viables, no una barrera.

Sáltatelo del todo para planificación comercial y para papeleo de certificación: los tipos de día son una convención de jardinería, no un estándar auditado. Si quieres una aplicación que te diga qué sembrar esta semana, un planificador de cultivos gana a cualquier calendario lunar, incluido este.

Si aun así quieres el ritmo, en una finca sin cobertura, instala Moon Phase Calendar Offline para iPhone o Moon Phase Calendar para Android, y acompáñalo de un termómetro de suelo.

¿Qué más pregunta la gente sobre sembrar según la luna?

¿Qué fase lunar es mejor para sembrar?

La tradición pone los cultivos aéreos como lechuga, judías y tomate en la mitad creciente del ciclo de 29,5 días, y los de raíz como zanahoria, remolacha y cebolla en la menguante. Ningún estudio controlado respalda esa división, así que es una convención, no una regla.

¿Qué es un día de hoja o un día de raíz?

Son los cuatro tipos de día que Maria Thun dedujo de la constelación que atraviesa la luna, que cambia cada dos o tres días. Los días de hoja van con lechuga y col, los de raíz con zanahoria y remolacha, los de flor con brócoli, los de fruto con tomate y judías.

¿Está demostrado científicamente sembrar según la luna?

No. Una revisión de Agronomy de 2020 sobre más de 120 referencias no halló evidencia fiable que ligue la fase lunar con la fisiología vegetal. La atracción gravitatoria lunar en la superficie es unas 300.000 veces más débil que la terrestre, y la luz de luna llena unas 128.000 veces más tenue que la diurna.

¿Necesito internet para consultar las fases lunares al sembrar?

No con un calculador sin conexión. Moon Phase Calendar calcula fase, iluminación, edad lunar, salida y puesta de la luna y tipo de día en el dispositivo para cualquier fecha entre 1900 y 2100, así que funciona en modo avión. Las aplicaciones que descargan datos se quedan en blanco justo donde están los huertos.

¿Influye la luna en la velocidad de germinación?

No de forma medible. La temperatura del suelo sí. La tabla de Harrington muestra el tomate emergiendo en 43 días a 10 °C frente a 6 días a 25 °C, y la lechuga en 49 días a 0 °C frente a 2 días a 25 °C. Nunca se ha registrado un efecto lunar de ese tamaño.

¿Cuándo hay que podar según la luna?

La regla tradicional sitúa la poda y la cosecha para almacenar en la mitad menguante, con la idea de que la savia está más baja. Nada en la literatura revisada lo respalda. Poda cuando la planta esté en reposo, la madera seca y no haya heladas previstas.

¿Puedo usar un calendario lunar en el hemisferio sur?

Sí. La fase es la misma en toda la Tierra en un momento dado, aunque el lado iluminado se vea invertido. Lo que cambia es la hora de salida y puesta de la luna, así que usa una aplicación que las calcule desde tus coordenadas, no un calendario impreso para un solo país.

¿Qué debería comprar antes que una aplicación de calendario lunar?

Un termómetro de suelo. La tabla ANR-1061 de Alabama Extension da mínimos de 2 °C para lechuga y cebolla, 4 °C para zanahoria y guisante, 10 °C para tomate y maíz, y 16 °C para judía y calabaza. Saber de qué lado de esos números está tu bancal vale más que cualquier plan lunar.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *Cómo sembrar según las fases de la luna*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/es/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.