

# Disponibilidad estacional de frutas y verduras frescas. ¡Cómelos todos los días!



Verduras		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
<b>Hierbas</b>	Acelga												
	Amaranto												
	Bledo												
	Chatate/Chaya												
	Chipilín												
	Guía de ayote												
	Guía de perulero												
	Guisquilete												
	Hierba Mora												
	Lechuga												
	Puerro												
	Quilete												
	Quilete de frijol												
	Santa María												
	Tallo de cebolla												
	<b>Vegetales</b>												
	Ajo												
	Apio												
	Azadones/Bandolas												
	Berenjena												
	Brócoli												
	Cabeza de cepa de guineo												
	Cantural												
	Cebolla												
	Cebolla Ajo												
	Chilacayote												
	Chufles												
	Ciripa												
	Coles												
	Ejote												
	Elote												
	Elotín												
	Flor de ayote												
	Flor de madre cacao												
	Flor de pito												
	Güisquil												
	Izote (Flor - Cabeza)												
	Loroco												
	Muta de garrobo												
	Nopal												
	Ocra												
	Pacaya												
	Palmito												
	Pepino												
	Remolacha												
	Repollo												
	Shorra Blanca												
	Tomate mandarina												
	Tomate manzano												
<b>Vegetales ricos en Vitamina A</b>	Ayote												
	Camote												
	Chili jalapeño												
	Chili pimiento												
	Güicoy												
	Mil tomate												
	Tomate fina												
	Tomate jocote												
	Zanahoria												

**Hierbas**  
Muy ricas en vitamina A y minerales como el hierro. Son buenas para tener una sangre sana y promover el crecimiento.

**Frutas**  
Ricas en fibra, vitaminas, antioxidantes y minerales.

**Vegetales**  
Ricos en fibra, vitaminas, antioxidantes y minerales.

**Frutas y vegetales ricos en Vitamina A**  
Ayudan a la vista, la salud, de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.



Frutas		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
<b>Frutas</b>	Aguacate												
	Anona Amarilla												
	Anona Blanca												
	Anona Rosada												
	Banano												
	Chicosapote												
	Chiuu de Piñuela												
	Chucte												
	Chununo												
	Coyol/Coquillo												
	Coyol de gato												
	Cuajilote												
	Cuje												
	Durazno												
	Fresas												
	Granada												
	Granadilla criolla												
	Guanábana												
	Guayaba												
	Higo												
	Jobo												
	Licha												
	Lima												
	Limón												
	Mandarina												
	Manzana												
	Marañón												
	Matasano												
	Mazapán												
	Melocotón												
	Nance												
	Naranja												
	Noni												
	Paterna												
	Pera												
	Piña												
	Pitahaya												
	Pomela												
	Sandía												
	Sincuya												
	Toronja												
	Tuna												
	Uva												
<b>Frutas ricas en Vitamina A</b>	Guineo tierno												
	Jocote												
	Mango												
	Maracuyá												
	Mamey												
	Melón												
	Níspero												
	Papaya												
	Pepino dulce												
	Sapote amarillo												
	Sapote rojo												
	Sapotillo												
	Sunza												

## Jocotán y Camotán, Chiquimula, Guatemala

### Sobre este calendario estacional

Este calendario estacional se creó de forma participativa con los miembros de las comunidades de Cruz de Charmá, Chantiago El Rodeo, Chaguitón, Marimba, Las Cruces, Tesoro Abajo, y La Brea en agosto de 2017. Estas comunidades pertenecen a los municipios de Jocotán y Camotán en el Departamento de Chiquimula en Guatemala. Este calendario muestra las frutas y verduras, cultivadas y silvestres, que están disponibles durante cada mes del año. Las especies se dividieron en cuatro grupos para resaltar sus diferentes valores nutricionales. Cajas de colores más oscuros, alrededor de verduras o frutas, significan una mayor disponibilidad.

**¡Buen provecho!**

*Es posible que haya otras especies disponibles en diferentes épocas del año que no están incluidas en este calendario.*

### Diversidad dietética para una buena nutrición

Para tener una dieta saludable es muy importante comer de forma variada todos los días. Para lograr una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en el siguiente diagrama en la proporción y frecuencia indicada.



Si logra incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

¡Coma hierbas, verduras y frutas todos los días y seleccione de una gran variedad de colores!

¡Rojo, amarillo, naranja, blanco, morado y verde! Los diferentes colores proporcionan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

### Coma frutas y verduras locales para diversificar su dieta y mejorar su salud

Hay muchas frutas y verduras disponibles localmente durante todo el año en las comunidades, bosques y mercados locales en Chiquimula.

Agregue verduras de su huerta, milpa y bosques en sus salsas, sopas, y ensaladas para obtener más nutrientes en sus comidas.

Planifique su huerto o milpa para asegurarse que su familia tenga acceso a más frutas y verduras de hoja verde oscura durante todo el año.

Anime a su familia a consumir verduras y frutas todos los días, especialmente hierbas, frutas y verduras con pulpa de color roja-anaranjada-amarilla.

Publicación de Bioversity International y la Universidad del Valle de Guatemala preparada por Rose Robitaille y Gaia Lochetti con el apoyo de Nadezda Amaya, Jessica Raneri, Gennifer Meldrum, Nina Lauridsen, Gina Kennedy y Stefano Padulosi durante el Proyecto "Integrando cadenas de valor agro-biodiversas, cambio climático y nutrición: empoderando a los pobres para manejar mejor el riesgo" respaldado por FIDA, Comisión Europea y A4NH. Agradecimientos especiales a nuestros socios locales Mancomunidad Copan Chor'ti y facilitadores locales: Carlos Lira, César García, Darwin Mendoza, y Donovan Gómez.



Fuente: INCAP. 2012. Guías Alimentarias para Guatemala: Recomendaciones para una alimentación saludable. <http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc\_view/276-guias-alimentarias>