

Esta publicación de Bioversity International y la Universidad del Valle de Guatemala fue preparada por Rose Robitaille y Gaia Lochetti con asistencia técnica de, Nadezda Amaya, Jessica Rarerri, Genifer Meidrum, 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 el FIDA, la Comisión Europea y A4NH. Muchas gracias a nuestros socios locales Mancomunidad Copan Chor'ti y los facilitadores locales: Carlos Lira, César García, Darwin Mendoza, y Donovan Gómez.



## Calendario estacional de frutas y vegetales para la diversidad dietética Jicotán 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 Chama, Chantago, Chaguitón, Marimba, Las Cruces, Tesoro Abajo, y La Brea en agosto de 2017. 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. Las especies **subrayadas** son las que están altamente disponibles.

Es posible que haya otras especies disponibles en diferentes épocas del año que no están incluidas en este calendario. Por favor agregue los alimentos locales disponibles que hay en su comunidad.

**¡Buena provecho!**

**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.

Despliegue este folleto para ver que frutas y verduras están disponibles en diferentes épocas del año en los municipios de Jicotán y Camotán.

**Agregar** verduras de su huerta, milpas o bosques en sus salsas, sopas, y ensaladas para obtener más nutrientes en sus comidas.

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

**Practique** con su familia el consumo de verduras y frutas todos los días, especialmente **hierbas**, frutas y verduras con pulpa de color **roja-anaranjada-amarilla**.

### 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.

<b>Azúcares</b> Moderación		<b>Grasas</b> Moderación	
<b>Leche y derivados</b> Tres veces a la semana		<b>Carne</b> Dos veces a la semana	
<b>Frutas</b> Todos los días		<b>Vegetales</b> Todos los días	
<b>Cereales, granos y tubérculos</b> Todos los días		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 y naranja**, blanco, **morado** y **verde**! Los diferentes colores proporcionan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

### Consuma más frutas y verduras todo los días para diversificar su dieta

Una encuesta con 80 familias en tres aldeas en los municipios de Camotán y Jicotán en el Departamento de Chiquimula en marzo 2016 mostró que:

**1 de cada 5 hogares no tiene una dieta variada**

**3 de cada 5 hogares no comieron frutas**

**2 de cada 5 hogares no comieron vegetales**

En un estudio de recordatorio de consumo de alimentos en las últimas 24 horas se determinó que pocas personas consumieron frutas y vegetales:

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



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

**Enero**

**Febrero**

**Marzo**

**Abril**

**Mayo**

**Junio**

**Julio**

**Agosto**

**Septiembre**

**Octubre**

**Noviembre**

**Diciembre**

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

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

**Frutas**  
Ricas 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

