

## TABLA DE ALIMENTOS DE TEMPORADA DEL ECUADOR

*J. Alvear,<sup>1</sup> I. Laspina,<sup>1</sup> A. Rodríguez<sup>1</sup> y M. Carrillo<sup>1</sup>*

Instituto Nacional de Investigaciones Nutricionales  
y Médico Sociales (ININMS),  
Ministerio de Salud Pública  
Quito, Ecuador

### INTRODUCCION

La mayor parte de la información que permite conocer la disponibilidad de productos alimentarios en los mercados, se obtiene casi siempre del Ministerio de Agricultura y Ganadería. No obstante, esta información no es conocida por el gran público, por ser densa y poco accesible, haciendo que la inmensa riqueza agrícola del país pase inadvertida para la mayoría de gente, quien no conoce los productos que se cultivan en forma habitual en el país, por no disponer de un instrumento adecuado y de fácil manejo.

La educación nutricional que es tan necesaria, debe comenzar a impartirse mediante la difusión de los productos agrícolas de mayor producción y demanda por parte de los consumidores. Además de ayudar a tener un conocimiento de las disponibilidades de los principales productos a nivel nacional, ello proporcionará varias alternativas en la adquisición de alimentos.

Por ende, esto permitirá iniciar la labor educativa alimentario-nutricional, sobre datos concretos. A largo plazo, dicha labor incidirá —directa o indirectamente junto con otras estrategias alternativas sectoriales— en la obtención y mantenimiento de una alimentación y nutrición adecuadas.

Los datos consignados en la Tabla de Alimentos de Temporada que aquí se presenta, por lo tanto, tienen como principal propósito suministrar esa información, con miras a utilizarla en programas de educación, dando a conocer la gran variedad de alimentos que se producen en las 20 provincias del país, durante los 12 meses del año.

Debe tenerse en cuenta, sin embargo, que al hablar de provincias nos estamos refiriendo a pisos ecológicos, y no sólo a simples divisiones políticas. De ahí que el clima, altura, medio ambiente y calidad de tierra, —siendo factores ecológicos

Manuscrito original recibido: 7-6-88.

<sup>1</sup> Miembros de la División de Investigaciones Operativas, Instituto Nacional de Investigaciones Nutricionales y Médico Sociales (ININMS), Ministerio de Salud Pública, Quito, Ecuador.

interactuantes— harán que en una misma provincia se presente una diversidad de productos, tanto tropicales como de altura. En apariencia, esto podría considerarse contradictorio, si únicamente se tiene en cuenta la simple división política provincial.

Cabe hacer énfasis en el hecho de que en la Tabla únicamente constan los productos hortícolas y granjeros de mayor producción y demanda, la mayoría de los cuales deberían formar parte de la canasta familiar básica de alimentos (CAFABA).

Los productos están distribuidos alfabéticamente. De manera similar, en los 12 meses del año las provincias figuran de izquierda a derecha, distribuidas de norte a sur, comenzando por la Sierra, luego la Costa, para terminar con las provincias orientales y la región insular de Galápagos.

Para utilizar la Tabla, que se incluye al final, ubíquese la provincia y/o el producto del mes cuya información se desea conocer. En el corte de las coordenadas estará un punto, que es el que corresponde a la existencia del producto en el mes y la provincia mencionados.

Abrigamos la esperanza de que esta publicación contribuya a llenar, en parte, el vacío sentido tanto por el personal técnico de Nutrición y Salud, como por la comunidad en general.

### QUE SON LAS PORCIONES

Si bien los grupos básicos se han constituido por alimentos que presentan similitud en cuanto al tipo de sustancias nutritivas o nutrimentos que contienen, la cantidad de éstas por unidad de peso no es exactamente la misma. Esto ha hecho necesario el establecer la cantidad en que los diferentes alimentos deben concurrir, para hacer un aporte semejante del o de los nutrimentos que caracterizan al grupo.

Para efectos prácticos, y teniendo en cuenta los conceptos en cuestión, se ha definido una unidad de medida denominada "Porción", determinándose asimismo, número mínimo necesario que cada grupo debe aportar a la alimentación diaria para que ésta cumpla la condición de ser equilibrada.

Ajustada para diferentes edades y estados fisiológicos específicos, el número mínimo de porciones que debería incluirse normalmente en la dieta diaria son:

Grupo	Niños menores de 12 años y mujeres embarazadas	Jóvenes de 12 a	Adultos
		18 años y madres que lactan	
Pan y cereales	4	4	4
Fruta y verdura	4	4	4
Leche y quesos	3	4	2
Carne, huevos y leguminosas	2	2	2

Este número de porciones (cantidad de alimentos) garantiza el aporte de 100% de los requerimientos de vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y niacina a todos los grupos etarios.

Las diferencias observadas, así como el aporte de energía pueden satisfacerse para los grupos específicos, aumentando razonablemente el número de porciones o su tamaño, atendiendo a la apetencia de los individuos, o bien utilizando alimentos del grupo de los azúcares, grasas y bebidas, considerado complementario para estos efectos.

### PORCIONES RECOMENDADAS

Grupo de:	Corresponde a:	Cantidad	Medidas caseras
Leche y quesos	Leche líquida	200 cc	1 taza
	Leche en polvo	25 g	2 cucharadas
	Yogurt	175 g	1 unidad
	Quesillo	50 g	1 trozo de 4 cms
	Queso	20 g	1 trozo como caja de fósforos
Carnes, huevos y leguminosas	Carne	50 g	1 trozo pequeño
	Huevos	100 g	2 unidades
	Leguminosas	50 g	1/4 taza crudas 3/4 taza cocidas
	Semillas de frutos, nueces	35 g	1/3 taza
Frutas y verduras (hortalizas)	Verduras: verdes o amarillas	150 g	1 taza
	papas	125 g	1 unidad mediana
	frutas	180 g	1 unidad
Pan y cereales	Cereales	35 g	2 cucharadas 1/5 taza arroz crudo 3/4 taza arroz cocido 1/4 taza fideos crudos 3/4 taza fideos cocidos
	Pan	50 g	1 unidad pequeña
Azúcar, grasas y bebidas	Azúcar	20 g	4 cucharaditas
	Aceite, mantequilla o margarina	10 cc	1 cucharada postre
	Bebidas gaseosas	400 cc	3 tazas
	Cerveza	200	1 taza

### GRUPOS DE ALIMENTOS

Por definición, los alimentos contienen una mezcla de sustancias nutritivas. Sin embargo, no todas ellas están presentes en cada uno con iguales características e idéntica cantidad.

Esta situación establece diferencias entre los alimentos en relación al

aporte que cada uno hace al total de requerimientos del organismo. La similitud de alimentos en lo que a la cantidad y tipo de sustancias nutritivas se refiere, permite definir ciertos grupos.

El ordenamiento de los alimentos en grupos constituye una buena pauta o guía para elegir o combinar la variedad de alimentos necesarios para obtener una alimentación equilibrada, y para seleccionarlos y distribuirlos en las diferentes horas de comida en el día.

Cada uno de los grupos hace una contribución especial en sustancias nutritivas a la alimentación, por lo que cada individuo requiere consumir diariamente de todos los grupos básicos. El número de porciones a servir y el tamaño de las mismas tendrán que ser ajustados, de acuerdo a la edad, sexo y actividad de los individuos.

Los siguientes grupos de alimentos (Figura 1) se han hecho funcionalmente, sin guardar relación con la tradicional agrupación conocida. El tamaño de cada grupo está acorde con la importancia que actualmente se confiere a cada uno de ellos. De ahí que el grupo de grasas, azúcares y bebidas sea el más pequeño de todos, lo que está en relación directa con el riesgo que conlleva un consumo indiscriminado de los alimentos que forman parte de ese grupo.

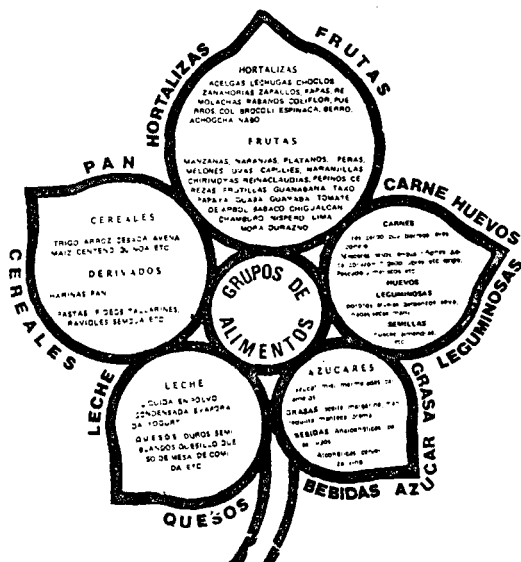


FIGURA 1

Grupos de alimentos

(ver listado de alimentos a continuación)

## GRUPOS DE ALIMENTOS

## HORTALIZAS:

Acelgas, lechugas, choclos, zanahorias, zapallos, papas, remolachas, rábanos, coliflor, puerros, col, brócoli, espinaca, berro, achogcha, nabo.

## FRUTAS:

Manzanas, naranjas, plátanos, peras, melones, uvas, capulíes, naranjillas, chirimoyas, reinaclaudias, pepinos, cerezas, frutillas, guanabana, taxo, papaya, guaba, guayaba, tomate de árbol, babaco, chigualcán, chamburro, nispero, lima, mora, durazno.

## CARNES:

Res, cerdo, cuy, borrego, aves, conejo.

## VISCERA:

Sesos, lengua, riñones, geta, corazón, hígado, ubres, etc. Sangre, pescado y mariscos, etc.

## HUEVOS

## LEGUMINOSAS:

Porotos, arvejas, garbanzos, soya, habas secas, maní.

## SEMILLAS:

Nueces, almendras, etc.

## AZUCARES:

Azúcar, miel, mermeladas, caramelos.

## GRASAS:

Aceite, margarina, mantequilla, manteca, crema.

## BEBIDAS:

Analcohólicas: colas, jugos. Alcohólicas: cerveza, vino.

## LECHE:

Líquida, en polvo, condensada, evaporada, yogurt.

## QUESOS:

Duros, semi-blandos, quesillo, queso de mesa, de comida, etc.

**CEREALES:**

Trigo, arroz, cebada, avena, maíz, centeno, quinoa, etc.

**DERIVADOS**

Harinas, pan.

Pastas: fideos, tallarines, ravioles, sémola, etc.

**FUENTE:**

Calendario Agrícola: M.A.G. PRONAREG, 1975.

Calendario Agrícola: M.A.G. Dirección de Estadísticas e Informática, 1986.

- CENIC, NESTLE, Centro de Información al Consumidor: Grupos de Alimentos, 1986.
- WHO. *Energy and Protein Requirements*. Technical Report Series No. 724, 1985.
- HOFFMAN LA ROCHE, Inc. *Vitamin Nutrition Information Service: Balancing the Balanced Diet*, Port St. Lucia, Florida, EUA, 1981.

## TABLA DE ALIMENTOS DE TEMPORADA

PRODUCTO	PROVINCIA											
	CAJUMARI	IMBABURA	PIEDELIMONIA	EL ZARZAMORA	EL CARCHI	EL ORO	EL GUAYAS	EL SUCUMBI	EL MORONA	EL TUNGURAHUA	EL MANABÍ	
AGUACATE												
AJI												
AJO												
AJOVOLI												
ARROZ												
ARVEJA												
AVENA												
BANANO												
CACAO												
CAFE												
CAMOTE												
CANA DE AZUCAR												
CEBADA												
CEBOLLA												
COL												
COLIFLOR												
CHOCHO												
DURAZNO												
FRESOL TIENRO												
HABA TIENA												
LECHUGA												
LENTEIA												
LIMON												
MAIZ DURO												
MAIZ SUAVE												
MANDARINA												
MANGO												
MANI												
MANZANA												
MELON												
MELLOLO												
MORA												
MOROCHO												
NARANJA												
NARANILLA												
OCA												
PAPA												
PAPAOFINA												
PAPAYA												
PERA												
PIMIENTO												
PIÑA												
PLATANO												
QUINDA												
REMOLACHA												
SANDIA												
SOYA												
TOMATE DE ARBOL												
TOMATE RIÑON												
TAXO												
TRIGO												
UVA												
YUCA												
ZANAHORIA AMARILLA												
ZANAHORIA BLANCA												
ZAPALLO												

PRODUCTO	PROVINCIA											
	CAJUMARI	IMBABURA	PIEDELIMONIA	EL ZARZAMORA	EL CARCHI	EL ORO	EL GUAYAS	EL SUCUMBI	EL MORONA	EL TUNGURAHUA	EL MANABÍ	
AGUACATE												
AJI												
AJO												
AJOVOLI												
ARROZ												
ARVEJA												
AVENA												
BANANO												
CACAO												
CAFE												
CAMOTE												
CANA DE AZUCAR												
CEBADA												
CEBOLLA												
COL												
COLIFLOR												
CHOCHO												
DURAZNO												
FRESOL TIENRO												
HABA TIENA												
LECHUGA												
LENTEIA												
LIMON												
MAIZ DURO												
MAIZ SUAVE												
MANDARINA												
MANGO												
MANI												
MANZANA												
MELON												
MELLOLO												
MORA												
MOROCHO												
NARANJA												
NARANILLA												
OCA												
PAPA												
PAPAOFINA												
PAPAYA												
PERA												
PIMIENTO												
PIÑA												
PLATANO												
QUINDA												
REMOLACHA												
SANDIA												
SOYA												
TOMATE DE ARBOL												
TOMATE RIÑON												
TAXO												
TRIGO												
UVA												
YUCA												
ZANAHORIA AMARILLA												
ZANAHORIA BLANCA												
ZAPALLO												

PRODUCTO	PROVINCIA											
	CAJUMARI	IMBABURA	PIEDELIMONIA	EL ZARZAMORA	EL CARCHI	EL ORO	EL GUAYAS	EL SUCUMBI	EL MORONA	EL TUNGURAHUA	EL MANABÍ	
AGUACATE												
AJI												
AJO												
AJOVOLI												
ARROZ												
ARVEJA												
AVENA												
BANANO												
CACAO												
CAFE												
CAMOTE												
CANA DE AZUCAR												
CEBADA												
CEBOLLA												
COL												
COLIFLOR												
CHOCHO												
DURAZNO												
FRESOL TIENRO												
HABA TIENA												
LECHUGA												
LENTEIA												
LIMON												
MAIZ DURO												
MAIZ SUAVE												
MANDARINA												
MANGO												
MANI												
MANZANA												
MELON												
MELLOLO												
MORA												
MOROCHO												
NARANJA												
NARANILLA												
OCA												
PAPA												
PAPAOFINA												
PAPAYA												
PERA												
PIMIENTO												
PIÑA												
PLATANO												
QUINDA												
REMOLACHA												
SANDIA												
SOYA												
TOMATE DE ARBOL												
TOMATE RIÑON												
TAXO												
TRIGO												
UVA												
YUCA												
ZANAHORIA AMARILLA												
ZANAHORIA BLANCA												
ZAPALLO												

PRODUCTO	PROVINCIA												
	CACACHI	IMBURURA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA
AGUACATE													
AJO													
AJOAJOL													
ARROZ													
ARVEJA													
AVENA													
BANANO													
CACAO													
CAFE													
CANOTE													
CANA DE AZUCAR													
CEBADA													
CEBOLLA													
COL													
COLIFLOR													
CHOCHO													
DURAZNO													
FREJOL TIENZO													
HABA TIERNA													
LECHUGA													
LENTEJA													
LIMON													
MAZ OJRO													
MAZ SLAVE													
MANDARINA													
MANGO													
MANI													
MANZANA													
MELON													
MELLOCO													
MORA													
MOROCHO													
NARANJA													
NARANJILLA													
OCA													
PAPA													
PAPACHINA													
PAPAYA													
PERA													
PIMIENTO													
PISA													
PLATANO													
QUINOA													
REVELLOJA													
SANDIA													
SOYA													
TOMATE DE ARBOL													
TOMATE RISON													
TAXO													
TRIGO													
UYA													
YUCA													
ZANAHORIA AMARILLA													
ZANAHORIA BLANCA													
ZAPALLO													

PRODUCTO	PROVINCIA												
	CACACHI	IMBURURA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA
AGUACATE													
AJO													
AJOAJOL													
ARROZ													
ARVEJA													
AVENA													
BANANO													
CACAO													
CAFE													
CANOTE													
CANA DE AZUCAR													
CEBADA													
CEBOLLA													
COL													
COLIFLOR													
CHOCHO													
DURAZNO													
FREJOL TIENZO													
HABA TIERNA													
LECHUGA													
LENTEJA													
LIMON													
MAZ OJRO													
MAZ SLAVE													
MANDARINA													
MANGO													
MANI													
MANZANA													
MELON													
MELLOCO													
MORA													
MOROCHO													
NARANJA													
NARANJILLA													
OCA													
PAPA													
PAPACHINA													
PAPAYA													
PERA													
PIMIENTO													
PISA													
PLATANO													
QUINOA													
REVELLOJA													
SANDIA													
SOYA													
TOMATE DE ARBOL													
TOMATE RISON													
TAXO													
TRIGO													
UYA													
YUCA													
ZANAHORIA AMARILLA													
ZANAHORIA BLANCA													
ZAPALLO													

PRODUCTO	PROVINCIA												
	CACACHI	IMBURURA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA	COLOMBA
AGUACATE													
AJO													
AJOAJOL													
ARROZ													
ARVEJA													
AVENA													
BANANO													
CACAO													
CAFE													
CANOTE													
CANA DE AZUCAR													
CEBADA													
CEBOLLA													
COL													
COLIFLOR													
CHOCHO													
DURAZNO													
FREJOL TIENZO													
HABA TIERNA													
LECHUGA													
LENTEJA													
LIMON													
MAZ OJRO													
MAZ SLAVE													
MANDARINA													
MANGO													
MANI													
MANZANA													
MELON													
MELLOCO													
MORA													
MOROCHO													
NARANJA													
NARANJILLA													
OCA													
PAPA													
PAPACHINA													
PAPAYA													
PERA													
PIMIENTO													
PISA													
PLATANO													
QUINOA													
REVELLOJA													
SANDIA													
SOYA													
TOMATE DE ARBOL													
TOMATE RISON													
TAXO													
TRIGO													
UYA													
YUCA													
ZANAHORIA AMARILLA													
ZANAHORIA BLANCA													
ZAPALLO													



