



VEGETALES QUE PUEDEN CULTIVARSE EN LOS HUERTOS ESCOLARES

GRUPO I

Altura 0 a 2,000 pies

Ayote, güicoy o zapallo
 camote
 chiles pimientos
 espinaca australiana
 frijoles
 gandul o guandú
 lechuga
 manía, cacahuete o maní
 melón
 mostaza
 oca o ñajú
 papaya
 pepinos
 piña
 rábanos
 tomates
 yuca
 zanahoria

GRUPO II

Altura 2,000 a 4,000 pies

Agregar al grupo anteriores:
 Acelga
 espinaca
 garbanzos
 papas
 remolachas

GRUPO III

Altura 4,000 y más pies

Agregar al grupo anteriores:
 Arvejas
 breton o col rizada
 broccoli
 bruselas
 coliflor
 repollo

NOTA: Estas listas incluyen los vegetales que se cultivan mejor en estos climas, pero no es exclusiva.

Si el espacio es grande pueden cultivarse árboles frutales especialmente mangos, duraznos, jocotes o ciruelas y guayabas.

Las dietas de Centro América y Panamá son deficientes en vitamina A, sustancia indispensable para el crecimiento y desarrollo normal. Acelgas, ayote maduro, broccoli, col de bruselas, espinaca, Hojas de ayote, tomate y zanahoria son fuentes apreciables de provitamina A.

Los vegetales también son fuentes importantes de otras vitaminas y minerales, y su cultivo y consumo deben intensificarse en -- programas escolares.

Estas publicaciones pueden obtenerse en la sede del INCAP, Avenida Reforma No. 7, Guatemala, Centro América, o en las Secciones -- de Nutrición de las Direcciones y Departamentos de Salud Pública de los países miembros.

Permitida la reproducción total mencionando la fuente de origen. Prohibida la reproducción parcial sin autorización del INCAP.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los problemas nutricionales de los países miembros. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química -- de los alimentos de la región, y a través de un programa educativo lleva a conocimiento de la población, las bases de una nutrición adecuada.

Los miembros activos del INCAP son: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Panamá.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Apartado 383

Guatemala, Centro América

INCAP N-10

Octubre 1952