

APROVECHA LAS TEMPORADAS...

DE COSECHA. COME FRUTAS Y VEGETALES
PARA TU SALUD Y EL AMBIENTE

Los alimentos en temporada son aquellos que están en su apogeo en términos de cosecha o sabor durante las épocas del año.

Aprovechar las temporadas de cosecha de frutas y hortalizas locales e incluirlos en nuestra dieta es una forma de mejorar nuestra salud e impactar de manera positiva al ambiente. La suma de este esfuerzo al igual que reducir el consumo de productos animales y minimizar desperdicios son importantes para disminuir la huella de carbono. La huella de carbono se puede definir como las emisiones totales de gases invernaderos causadas directa e indirectamente por un individuo, organización, evento o producto.



Los beneficios de consumir frutas y vegetales locales en temporada

Es un producto fresco

Son parte de una dieta sustentable

Reduce el trabajo e impacto de cosechar alimentos de forma artificial fuera de temporadas

Reduce la distancia de lo que viaja un alimento desde su cosecha hasta el consumo (*food miles*)

Reduce las emisiones de gases de efecto invernadero de la cadena de suministros

Los alimentos son mas económicos cuando están en temporada

Apoyas a agricultores y se fomenta la economía local

Conoces sobre la gastronomía local



EPOCA DE COSECHA DE LAS FRUTAS PRINCIPALES DE PUERTO RICO

MESES DEL AÑO

CLASE DE FRUTA

| | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|----------------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| 1. Acerolas | | | | | | | | | | | | |
| 2. Aguacates | | | | | | | | | | | | |
| 3. Anón | | | | | | | | | | | | |
| 4. Caimito | | | | | | | | | | | | |
| 5. Cítricas | | | | | | | | | | | | |
| (a) Chinas | | | | | | | | | | | | |
| (b) Limas | | | | | | | | | | | | |
| (c) Limones | | | | | | | | | | | | |
| (d) Toronja | | | | | | | | | | | | |
| (e) Mandarinas | | | | | | | | | | | | |
| 6. Corazón | | | | | | | | | | | | |
| 7. Cocos | | | | | | | | | | | | |
| 8. Fresas | | | | | | | | | | | | |
| 9. Granada | | | | | | | | | | | | |
| 10. Granadilla | | | | | | | | | | | | |
| 11. Grosellas | | | | | | | | | | | | |
| 12. Guamá | | | | | | | | | | | | |
| 13. Guanábana | | | | | | | | | | | | |
| 14. Guayaba | | | | | | | | | | | | |
| 15. Hicaco | | | | | | | | | | | | |
| 16. Jagua | | | | | | | | | | | | |
| 17. Jobo de la India | | | | | | | | | | | | |
| 18. Mamey | | | | | | | | | | | | |
| 19. Mamey Sapote | | | | | | | | | | | | |
| 20. Mangós | | | | | | | | | | | | |
| 21. Nispero | | | | | | | | | | | | |
| 22. Pajuil | | | | | | | | | | | | |
| 23. Pana de Pepita | | | | | | | | | | | | |
| 24. Panapén | | | | | | | | | | | | |
| 25. Papayas | | | | | | | | | | | | |
| 26. Piñas | | | | | | | | | | | | |
| 27. Pomarrosa | | | | | | | | | | | | |
| 28. Quenepas | | | | | | | | | | | | |
| 29. Tamarindo | | | | | | | | | | | | |
| 30. Uva de playa | | | | | | | | | | | | |

Eugenio E. Toro Toro – Especialista de Extensión a/c Frutas - Retirado