

# frutas y verduras

## de temporada, es el mejor momento



**OCU**  
ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS  
www.ocu.org

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE, Y MEDIO RURAL Y MARINO  
alimentación.es

**CAE**  
COOPERATIVAS AGRARIAS  
www.ccae.es

De enero a diciembre consume fruta de temporada cada día, como más te guste: entera o troceada, sola o en ensaladas, macedonias zumos ..., en el desayuno, comida, cena o entre horas.

# frutas

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate					●	●	●	●	●	●	●	
Albaricoque				●	●	●	●	●	●			
Breva						●	●					
Caqui	●								●	●	●	●
Cereza				●	●	●	●					
Ciruela					●	●	●	●	●			
Chirimoya	●								●	●	●	●
Frambuesa					●	●	●	●	●			
Fresa / Fresón	●	●	●	●	●	●						
Granada								●	●	●	●	
Higo						●	●	●	●	●		
Kiwi	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Mandarina	●	●	●	●						●	●	●
Mango							●	●	●	●	●	
Manzana	●	●					●	●	●	●	●	●
Melocotón				●	●	●	●	●	●	●		
Melón					●	●	●	●	●	●		
Membrillo							●	●	●	●		
Naranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Nectarina				●	●	●	●	●	●	●		
Níspero			●	●	●	●						
Paraguaya						●	●	●	●			
Pera						●	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	●						●	●
Sandía					●	●	●	●	●			
Uva								●	●	●	●	●

● Temporada de recolección y mejor época de consumo  
● Temporada de recolección temprana o tardía.

Descubre tus verduras y hortalizas favoritas y tómalas a diario: solas o combinadas, crudas, cocidas, en purés, sopas, a la plancha, salteadas o rebozadas... como aperitivo, primer plato o guarnición.

# verduras

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
 Acelga	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Alcachofa	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Apio	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Berenjena	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Brócoli	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Calabaza			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Cardo	●	●								●	●	●
 Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Col Lombarda	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Coliflor	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Endibia	●	●	●	●					●	●	●	●
 Escarola	●	●	●	●					●	●	●	●
 Espárrago Verde		●	●	●	●	●						
 Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Guisante	●	●	●	●						●	●	●
 Haba	●	●	●	●								●
 Judía Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Pimiento	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Puerro	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Rapollo	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Clasificación de acuerdo con la parte comestible de la planta a la que pertenecen:  
**Frutos** **Bulbos** **Coles** **Hojas y Tallos Tiernos** **Inflorescencias** **Legumbres Verdes**  
**Pepónides** **Raíces** **Tallos Jóvenes**

- Temporada de recolección y mejor época de consumo
- Temporada de recolección temprana o tardía.

En España, disponemos durante todos los días del año de una gran variedad de **frutas y verduras**, con múltiples propiedades y deliciosos aromas y sabores.

En temporada están en su mejor momento de consumo, **con todo su sabor** y mejor calidad/precio.

Aprovecha sus vitaminas, minerales, fibra y agua.

**Disfruta al menos 5 al día.**



alimentación.es