

# frutas y verduras

## de temporada, es el mejor momento



alimentación.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.

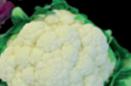
# frutas

|                | 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       | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
|  Repollo         | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |     | ●   | ●   | ●   | ●   |
|  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