



# ¿Qué frutas y verduras están de temporada cada mes?

**Las frutas y verduras de temporada pueden tener mejor sabor y costar menos.**

Utilice esta lista como guía para saber cuándo puede comprar frutas y verduras frescas cultivadas en Oregón, como se muestra con 🌿.

Algunas frutas no se cultivan en Oregón, pero puede encontrarlas en el supermercado. Los meses con 💎 son cuando encontrará la mejor calidad y los precios más bajos.

Visite [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para obtener más información sobre cómo comprar, almacenar y disfrutar muchas de las frutas y verduras que se enumeran.

Frutas	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Aguacate						💎	💎	💎				
Arándanos azules							🌿	🌿	🌿			
Arándanos rojos	🌿									🌿	🌿	🌿
Bayas de caña (frambuesas, moras, moras tipo "Marion")						🌿	🌿	🌿				
Cerezas						🌿	🌿	🌿				
Ciruela							🌿	🌿	🌿			
Durazno							🌿	🌿	🌿	🌿		
Fresas					🌿	🌿	🌿	🌿				
Granada	💎										💎	💎
Kiwi									🌿	🌿		
Manzana	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Melón (todos los tipos)							🌿	🌿	🌿			
Naranja	💎	💎	💎	💎	💎	💎					💎	💎
Nectarina, Albaricoque							🌿	🌿				
Pera	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿				🌿	🌿	🌿	🌿
Plátano	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎	💎
Ruibarbo					🌿	🌿	🌿	🌿				
Uvas									🌿	🌿		



Verduras





# ¿Qué frutas y verduras están de temporada cada mes?

Verduras	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Ajo	✿	✿	✿	✿	✿		✿	✿	✿	✿	✿	✿
Apio							✿	✿	✿	✿	✿	
Berenjena							✿	✿	✿	✿		
Betabel						✿	✿	✿	✿	✿		
Brócoli						✿	✿	✿	✿	✿		
Calabaza de invierno	✿	✿	✿					✿	✿	✿	✿	✿
Calabaza de verano							✿	✿	✿	✿	✿	
Camote amarillo	✿									✿	✿	✿
Cebolla	✿	✿	✿	✿				✿	✿	✿	✿	✿
Chícharos					✿	✿	✿	✿	✿			
Chiles (todos los tipos)								✿	✿	✿		
Chirivía	✿						✿	✿	✿	✿	✿	✿
Coles de Bruselas								✿	✿	✿	✿	
Coliflor					✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Ejotes							✿	✿	✿	✿	✿	
Elote/ Maíz								✿	✿	✿		
Espárragos				✿	✿							
Hojas verdes (acelga, col verde, col rizada, espinaca y otras)		✿	✿	✿	✿	✿			✿	✿	✿	
Hongos	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Nabo	✿	✿	✿						✿	✿	✿	✿
Papa	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Pepino							✿	✿	✿	✿		
Puerro	✿	✿	✿	✿					✿	✿	✿	✿
Rábanos					✿	✿			✿	✿		
Repollo (todos los tipos)							✿	✿	✿	✿		
Tomate							✿	✿	✿	✿		
Zanahoria							✿	✿	✿	✿	✿	



Frutas

