



¿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