

Frutas y verduras de temporada

28 oct 2022

Consumir productos de temporada es bueno para todos. Por eso, elaboramos esta guía de frutas y verduras para consumir en las diferentes estaciones del año no solo para ganar en sabor y salud, sino también para contribuir al desarrollo del entorno social, económico y reducir el impacto medioambiental.

¿Cuáles son las frutas y verduras de temporada?



Es importante conocer el calendario de temporada para tener siempre presente qué fruta y verdura comprar cada mes o estación, así podemos comerlas en su momento óptimo y obtener de ellas el mejor sabor y nutrientes a un menor precio.

Es verdad que hay alimentos que están disponibles en todas las épocas del año o que son de temporada larga como, por ejemplo, los ajos, acelga, berenjena, calabacín, cebolla, pimiento, pepino, remolacha, zanahorias, lechuga, plátano o piña, pero, en cambio, hay otras que van ligadas a una estación debido al clima.

Caprabo se preocupa por la alimentación y salud de los clientes, es por ello que siempre promueve una alimentación equilibrada, un consumo responsable e intenta prevenir la obesidad infantil, ofreciendo productos de temporada, de proximidad y promoviendo el consumo de al menos [5 raciones de fruta y verdura](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml] al día a través de la Asociación sin ánimo de lucro "5 al día".

Frutas y verduras de invierno

En la estación más fría del año encontramos las frutas y verduras de invierno, todas ellas con gran cantidad de vitaminas y minerales que nos ayudan a afrontar el frío y los resfriados, como los cítricos, las raíces y las hojas verdes.

Frutas

- Aguacate
- Limón
- Mandarina

- Naranja
- Pomelo
- Manzana

Verduras

- Alcachofa
- Apio
- Brócoli
- Coliflor
- Escarola
- Espinaca
- Habas

Frutas y verduras de primavera

Durante marzo, abril, mayo todavía podemos disfrutar de algunas frutas y verduras invernales junto a las nuevas que nos trae la primavera. Esta estación nos llena la cesta de la compra de color y hay que aprovecharla bien, porque algunas de ellas no sobreviven a la temporada estival y sus altas temperaturas.

Frutas

- Níspero
- Albaricoque
- Cereza
- Fresa
- Brea

Verduras

- Apio
- Espárragos verdes
- Tomate
- Acelga
- Haba
- Endivia
- Alcachofa
- Espinaca
- Guisante

Frutas y verduras de verano

A partir de junio, ya empezamos la cuenta atrás para recibir las frutas típicas del verano, aquellas que van madurando con el calor. La mayoría de las frutas de verano son jugosas, dulces y llenas de agua, perfectas para combatir el calor y las posibles deshidrataciones.

En la sección de frutería de Caprabo podrás encontrar más de 20 variedades de fruta de verano, algunas de ellas señaladas con la hucha Superahorro, para que puedas ahorrar en todas tus compras.

Frutas

- Ciruela
- Higo
- Melocotón
- Melón
- Sandía
- Fresa
- Frambuesa
- Mango
- Paraguayo
- Pera
- Mora

Verduras

- Maíz
- Judías verdes
- Calabaza
- Remolacha
- Patata

Frutas y verduras de otoño

El final del verano nos trae alguna novedad porque empiezan a bajar las temperaturas y las horas de luz al día, así que nos quedarán las frutas y verduras que más se adecuen al periodo otoñal.

Frutas

- Granada
- Uva
- Higo

- Frambuesa
- Mora
- Manzana
- Pera

Verduras

- Batata
- Calabaza
- Rábano
- Puerro
- Maíz