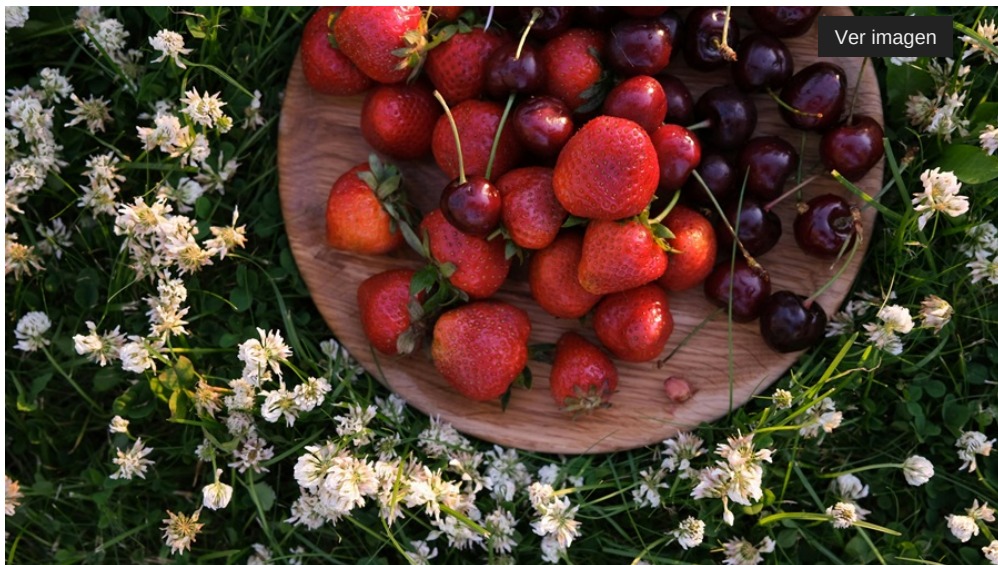


¿Qué comemos en mayo?: alimentos de temporada, ideas y cocina saludable

29 may 2026

A partir de mayo empieza a cambiar nuestra forma de comer. El calor no solo trae productos de temporada, también cambia lo que realmente compramos y cómo cocinamos en casa. Descubre qué está pasando en la cesta de la compra de los españoles.



Cómo comen los españoles en mayo: tendencias reales de 2024-2025

Si bien es cierto que cada vez parece que vivamos a base de brunchs neoyorkinos y té matcha a todas horas, la realidad no es tan extrema. Los españoles siguen llenando el carro con cosas básicas y reconocibles por todos.

Más frescos, más dieta mediterránea

Los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) confirman que las frutas frescas, hortalizas frescas, carne fresca y huevos representan ya el 37,9% del volumen total consumido en los hogares españoles.

Por lo tanto, la dieta mediterránea no ha desaparecido, lo que está cambiando es la forma de comer. Más plancha, más airfryer, más saludable y sin recetas complejas.

Suben las conservas de pescado y la carne blanca

A pesar de que el pescado fresco va perdiendo terreno en el consumo diario, las conservas tienen bastante presencia en los carros de la compra. No olvidemos que el atún, la caballa, las sardinas o los mejillones en conserva son una proteína práctica, duradera y económica.

Mientras tanto, el ganador indiscutible del supermercado es el pollo. De hecho, el MAPA refleja un crecimiento del 6,3 % en mayo de 2025 respecto al mismo mes del año pasado. Está claro que es la proteína favorita de los españoles, por practicidad, versatilidad, calidad y precio, por supuesto.

Más cocina rápida y eficiente: airfryer, plancha y técnicas saludables

¿Quién no tiene una airfryer? La pregunta se responde sola. Y esto tiene todo que ver con el cambio de hábitos de la sociedad: menos tiempo, menos esfuerzo, ahorro energético, comida saludable...

Por ese motivo, ha crecido la compra de productos frescos, carnes fileteadas, conservas, platos preparados o mezclas de verduras listas para cocinar.

Crece los platos preparados saludables: practicidad sin renuncias

Es evidente que en los hogares lo que se busca es ahorrar tiempo, de hecho, en el MAPA desde el 2024 sale reflejado un crecimiento claro de los platos preparados a base de arroz, vegetales, pasta y legumbres, con las lentejas como ganadoras.

Como dato destacado, mucha gente comprará un salmorejo preparado, antes de hacerlo en casa.

Alimentos de temporada en mayo: la guía práctica

Frutas de mayo: fresas, cerezas, nísperos y melón

Desde mayo la cesta de la compra se llena de color: fresas, nísperos, las primeras cerezas, albaricoques y un melón que huele a verano. Todas perfectas como postre, desayuno, merienda o según apetezca, porque están en su mejor momento.

Verduras de primavera: espárragos, guisantes, habas y lechugas

Es temporada de lechuga, pepino y empiezan los buenos tomates, ingredientes imprescindibles para hacer una buena ensalada. También encontrarás ajos tiernos, judías verdes, espinacas, espárragos, guisantes y habas, un carro repleto de verde para vestir o acompañar cualquier plato de forma fácil.

Pescados y conservas: la proteína más inteligente del mes

Los productos de temporada de la pesca son los boquerones, las gambas, las sardinas, los sonsos y la merluza. Además, dispones de todas las conservas de pescado, como navajas, mejillones, bonito y caballa, que te resuelven más de una cena o pica pica.

Ideas de cocina saludable para mayo

Este calorcito pide recetas frescas, ligeras y sin complicaciones. Verduras de temporada, pescados, platos para compartir y el batch cooking para salvarte la semana. Aquí te dejamos estas cuatro ideas de cocina saludable y prácticas para comer bien entre semana.

Ensalada con vegetales

Una ensalada fresca, colorida y muy nutritiva que combina judías verdes, espinacas, espárragos, guisantes y mezclum con el toque dulce de los fresones y la manzana salteada. Esta [receta](#) [</shared/.content/recetas/337-Ensalada-con-vegetales.html>] es perfecta para disfrutar de las verduras de temporada que hay en mayo.

Menestra templada de verduras con lomo de bonito

La [menestra](#) [</shared/.content/recetas/318-Menestra-templada-de-verduras-con-lomo-de-bonito.html>] es una receta ideal para una comida ligera, fácil de preparar y económica. Un plato primaveral que combina verduras con calabacín a la plancha y lomo de bonito del norte. El toque de albahaca le aportará el frescor perfecto para este tiempo. Además, puedes añadir los ingredientes directamente desde Capraboacasa a tu carrito.

Tostas de sardinas en airfryer

Las tostas de sardina asada sobre pan rústico tostado son una opción sencilla y muy mediterránea para un picoteo informal. Se preparan fácilmente en la airfryer con tomate jugoso, cebolla morada y un aliño aromático. Puedes ver la receta completa [aquí](#) [</shared/.content/recetas/tosta-de-sardina-asada.xml>].

Batch cooking de primavera: cocina una vez, come cuatro veces

El batch cooking y la maravilla de no cocinar mucho en toda la semana. Dedica un domingo por la mañana a preparar guisantes salteados, habas a la catalana, pollo al horno con verduras, crema de judías verdes, guarniciones de arroz o pasta y fruta cortada, para tener siempre a mano opciones saludable listas para comer.

Consumo consciente en mayo: menos desperdicio, más eficiencia

El consumo consciente cada vez está más interiorizado en nuestros hábitos. Pero si necesitas un par de tips, la clave está en hacer una lista de la compra antes de ir al supermercado, reservar uno o dos días para cocinar recetas de aprovechamiento, escoger productos locales y utilizar técnicas de cocina más eficientes, como la airfryer o aprovechar el horno para preparar varias comidas a la vez.

Caprabo te ayuda a ser más eficiente con una amplia selección de producto local, recetas de aprovechamiento en el blog de Caprabo al día y en Chef Caprabo, y las ventajas de Club Caprabo, que te permiten ahorrar en cualquier ocasión sin renunciar a la calidad.



El impacto positivo del producto local catalán en el territorio y en tu mesa [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00073.xml>]

Comprar local no es una moda pasajera, es volver a hacer las cosas bien. Apostar por el producto local catalán significa ser consciente de lo que comes, apoyar a los productores y mantener vivo el entorno, la tradición y la cultura. Descubre aquí por qué elegir productos de proximidad en Caprabo marca la diferencia en tu cesta.