

Verduras y Frutas de Estación



EATING SMART
BEING ACTIVE

Invierno

- Aguacates
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Col
- Coliflor
- Col china
- Toronja
- Col rizada
- Naranjas
- Peras
- Batatas
- Mandarinas
- Calabaza de invierno

Primavera

- Albaricoques
- Alcachofas
- Espárragos
- Bayas
- Chiles
- Acelga
- Hojas de mostaza
- Guisantes
- Espinaca
- Fresas
- Batatas

Verano

- Bayas
- Remolachas
- Maíz
- Cerezas
- Ejotes
- Mangos
- Melones
- Duraznos
- Ciruelas
- Calabaza de verano
- Chiles dulces
- Sandía

Otoño

- Manzanas
- Remolachas
- Coliflor
- Arándanos
- Higos
- Uvas
- Calabaza
- Caquis
- Espinaca
- Nabos suecos
- Nabos

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Fruits and Veggies: Half Your Plate
In-Season Vegetables and Fruits