

# In-Season Vegetables and Fruits



**EATING SMART**  
**BEING ACTIVE**

## Winter

- Avocados
- Broccoli
- Brussel sprouts
- Cabbage
- Cauliflower
- Chinese cabbage
- Grapefruit
- Kale
- Oranges
- Pears
- Sweet potatoes
- Tangerines
- Winter squash

## Spring

- Apricots
- Artichokes
- Asparagus
- Berries
- Chile peppers
- Collards
- Mustard greens
- Peas
- Spinach
- Strawberries
- Sweet potatoes

## Summer

- Berries
- Beets
- Corn
- Cherries
- Green beans
- Mangos
- Melons
- Peaches
- Plums
- Summer squash
- Sweet peppers
- Watermelon

## Fall

- Apples
- Beets
- Cauliflower
- Cranberries
- Figs
- Grapes
- Pumpkin
- Persimmons
- Spinach
- Rutabagas
- Turnips

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

# 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