

Calendario de frutas y verduras de temporada en México

ENERO
FEBRERO
MARZO
ABRIL
MAYO
JUNIO
JULIO
AGOSTO
SEPTIEMBRE
OCTUBRE
NOVIEMBRE
DICIEMBRE

VERDURAS											
AGUACATE											
ACELGA											
ALCACHOFA											
APIO											
BETABEL											
BERENJENA											
BRÓCOLI											
CALABAZA											
CALABAZA DE CASTILLA											
COL											
COLIFLOR											
CHAYOTE											
CHÍCHAROS											
CHILE POBLANO											
CILANTRO											
HONGOS											
EJOTE											
ELOTE											
ESPINACA											
JITOMATE											
LECHUGA											
NOPALES											
PEPINO											
RÁBANO											
ZANAHORIA											

Bibliografía:

- Guía de Orientación Alimentaria. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud, México, 2002.
- www.profeco.gob.mx

ENERO
FEBRERO
MARZO
ABRIL
MAYO
JUNIO
JULIO
AGOSTO
SEPTIEMBRE
OCTUBRE
NOVIEMBRE
DICIEMBRE

FRUTAS												
CAÑA												
CAPULÍN												
CIRUELA ROJA												
CHABACANO												
CHICOZAPOTE												
CHIRIMOYA												
DURAZNO												
FRESA												
GRANADA CHINA												
GRANADA ROJA												
GUANÁBANA												
GUAYABA												
HIGO												
JÍCAMA												
LIMA												
LIMÓN												
MAMEY												
MANDARINA												
MANGO												
MANZANA												
MELÓN												
MEMBRILLO												
NARANJA												
PAPAYA												
PERA												
PIÑA												
PITAHAYA												
PLÁTANO												
SANDÍA												
TAMARINDO												
TEJOCOTE												
TORONJA												
TUNA												
UVAS												
ZAPOTE NEGRO												

Bibliografía:

- Guía de Orientación Alimentaria. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, Secretaría de Salud, México, 2002.
- www.profeco.gob.mx