

TABLA DE TEMPORADAS

Esta table de varias frutas y verduras comunes contiene casillas sombreadas que representan los meses cuando es mejor comprarlas. Por lo general, es probable que los productos agrícolas de temporada estén menos caros. Por supuesto, el lugar donde vives conlleva diferencia en precios, así que asegúrate de ver si hay ofertas especiales cuando vayas a la tienda de alimentos.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
aguacate (palta)												
ajo												
berenjena												
betabeles (remolachas)												
brócoli (brécol)												
calabaza de invierno												
calabaza de verano												
camotes (batatas)												
cebolla												
champiñón (seta, hongo)												
chícharos (arvejas, guisantes)												
chiles jalapeños												
col china bok choy												
col rizada (<i>kale</i>)												
coles de Bruselas												
coliflor												
duraznos (melocotones)												
ejotes (habichuelas verdes, chauchas)												
elote (maíz, choclo)												
espinaca												
hojas verdes de berza (<i>collard greens</i>)												
lechuga												
mango												
manzana												
nabo												
papa												
pepino												
pimientos												
puerros (porros)												
repollo (col)												
tomate (jitomate)												