

Calendario de Frutas de Temporada 2025

Recetas rápidas y consejos de compra saludable

¿Por qué fruta de temporada?

Las frutas de temporada son más económicas, nutritivas y sostenibles. Al variar tu consumo según el mes, mejoras tu salud intestinal, tu ánimo y ahorras en la compra semanal.

Frutas de temporada mes a mes

Enero:	Naranja, Mandarina, Pomelo, Kiwi, Manzana, Pera
Febrero:	Naranja, Mandarina, Pomelo, Kiwi, Fresa
Marzo:	Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana
Abril:	Fresa, Níspero, Plátano, Kiwi
Mayo:	Cereza, Fresa, Níspero, Plátano
Junio:	Cereza, Albaricoque, Melón, Sandía, Paraguayo
Julio:	Melón, Sandía, Ciruela, Paraguayo, Albaricoque
Agosto:	Melón, Sandía, Paraguayo, Higo, Ciruela
Septiembre:	Uva, Manzana, Pera, Higo, Ciruela
Octubre:	Uva, Granada, Caqui, Manzana, Pera
Noviembre:	Granada, Mandarina, Caqui, Manzana
Diciembre:	Naranja, Mandarina, Granada, Manzana

5 recetas rápidas con fruta

Desayuno rápido:	Bol de yogur, kiwi, arándanos y semillas
Snack:	Rodajas de plátano + crema de cacahuete
Comida:	Ensalada de naranja, aguacate y granada
Merienda:	Tostada integral con fresa y queso fresco
Cena:	Batido de espinaca, plátano y kiwi

Consejos de compra saludable:

- Compra fruta local y de temporada siempre que puedas.
- Prefiere piezas enteras (no zumos), mejor si es variada en color y textura.
- Congela arándanos, fresa o cereza para tener polifenoles todo el año al mejor precio.