
















Productos frescos de la Florida¹

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela²





















La siguiente tabla muestra la temporada alta para comprar frutas y verduras frescas en la Florida en los mercados del agricultor, locales y puestos de venta en la carretera. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales. Muchos de los productos se encuentran en los supermercados durante todo el año, porque se producen en otros estados, pero ¡no son tan frescos!

Frutas (Ü) y verduras (Ü)		Temporadas altas											
		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
	Aguacate	Ü	Ü	Ü			Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü
	Arándanos				Ü	Ü	Ü						
	Brócoli	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü					Ü	Ü	Ü
	Repollo	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü					Ü	Ü
	Melón			Ü	Ü	Ü	Ü	Ü					
	Carambola	Ü	Ü	Ü					Ü	Ü	Ü	Ü	Ü
	Zanahoria	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü					Ü	Ü
	Coliflor	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü						Ü	Ü
	Apio	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü					Ü	Ü
	Pepino	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü				Ü	Ü	Ü
	Berenjena	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü			Ü	Ü	Ü	Ü
	Toronja	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü			Ü	Ü	Ü	Ü
	Uvas								Ü	Ü			
	Guayaba	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü
	Lechuga	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü						Ü	Ü

1. Este documento FCS8708-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: noviembre 2001. Revisado febrero 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades y cualitativas, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina

Frutas (ü) y verduras (ü)		Temporadas altas											
		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
	Limón	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Longan							ü	ü				
	Lichi						ü						
	Mango					ü	ü	ü	ü	ü			
	Champiñón	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Cebolla	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Naranja	ü	ü	ü	ü	ü	ü				ü	ü	ü
	Papaya	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Maracuya	ü	ü	ü				ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Pimentón	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü			ü	ü	ü
	Papas	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü					
	Rábano	ü	ü	ü	ü	ü	ü				ü	ü	ü
	Judías verdes	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
	Espinaca		ü	ü									
	Calabacines	ü	ü	ü	ü	ü	ü			ü	ü	ü	ü
	Fresas	ü	ü	ü	ü	ü	ü				ü	ü	ü
	Maíz	ü	ü	ü	ü	ü	ü		ü	ü	ü	ü	ü
	Mandarina	ü	ü	ü	ü	ü				ü	ü	ü	ü
	Tomate	ü	ü	ü	ü	ü	ü			ü	ü	ü	ü
	Sandía				ü	ü	ü	ü				ü	ü

Referencia

Florida Department of Agriculture and Consumer Services. Division of Marketing and Development. *Florida Crops, Seasonal Availability*. Disponible en: http://www.florida-agriculture.com/marketing/seasonal_availability.htm.