2.1.5. Alimentos de temporada

Además de qué alimentos comprar es importante saber cuándo hacerlo, según la época del año, para minimizar su impacto ambiental y asegurar una mayor calidad. Un **alimento de temporada** es aquel que se ha recogido o capturado en su momento óptimo.

Los productos de temporada son en general buenos para:

- La salud, porque al necesitar unos tiempos de conservación más cortos y no haber sido madurados de forma artificial conservan mejor sus propiedades nutritivas.
- El bolsillo, porque al ser producidos en la estación que les corresponde, su disponibilidad es mayor y, si además son locales, los costes de su transporte son menores, por lo tanto, son generalmente más baratos.
- El entorno, sobre todo si son de producciones locales, porque se reduce el consumo de recursos y las emisiones asociadas a su transporte y conservación.
- Los sentidos, porque organolépticamente están en su mejor momento, así que suelen ser más sabrosos y presentan mejor olor, color y textura.

Calendario de temporada: HORTALIZAS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Acelga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Achicoria	X	X	X	X					X	X	X	X
Ajo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alcachofa	X	X	X	X	X						X	X
Apio	X	X	X								X	X
Apio-nabo	X	X	X							X	X	X
Batata										X	X	
Berenjena							X	X	X	X		
Berza	X	X	X						X	X	X	X
Borraja						X	X	X	X	X	X	X
Brécol	X	X	X	X	X	X						X
Brócoli	X	X	X	X						X	X	X
Calabacín						X	X	X	X	X		
Calabaza				X	X	X	X	X	X	X	X	
Cardo	X										X	X
Cebolla				X	X	X	X	X	X	X		
Cebolleta					X	X	X					
Champiñón											X	
Cogollo					X	X	X	X	X	X		
Col	X	X	X							X	X	X
Coles de Bruselas	X	X	X									X
Coliflor	X	X	X						X	X	X	X
Endibia	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Escarola	X	X	X						X	X	X	X
Espárrago			X	X	X							
Espinaca	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Guisante			X	X	X							
Haba			X	X	X							
Hinojo									X	X	X	X
Judía verde				X	X	X	X	X	X			
Lechuga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Maiz									X			
Nabo				X			X	X	X	X	X	X
Patata						X	X	X	X	X		
Pepino						X	X	X	X	X		
Pimiento						X	X	X	X	X		
Pocha								X	X			
Puerro	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Rábano					X	X			X	X	X	
Remolacha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Romanesco	X	X	X						X	X	X	X
Rúcula					X	X	X	X	X	X		
Setas					X				X	X	X	
Tomate					X	X	X	X	X	X	X	
Trufa	X	X										
Zanahoria	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: FRUTAS FRESCAS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Aguacate						X	X	X	X	X		
Albaricoque					X	X	X	X				
Arándano							X	X	X			W
Breva						X	X					
Caqui										X	X	X
Castaña										X	X	X
Cereza				X	X	X						
Ciruela						X	X	X				
Chirimoya										X	X	X
Coco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frambuesa						X	X	X	X			
Fresa		X	X	X	X	X	X					
Granada									X	X	X	
Grosella				X	X	X						
Higo							X	X	X			
Kiwi	X	X	X							X	X	X
Lima								X	X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X						X	X
Litchi	X	X									X	X
Mandarina	X	X	X								X	X
Mango								X	X	X	X	
Manzana	X	X	X					X	X	X	X	X
Maracuya-Fruta de la pasión	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melocotón					X	X	X	X	X			
Melón						X	X	X	X			
Membrillo								X	X			
Mora								X	X			
Naranja	X	X	X	X							X	X
Nectarina					X	X	X	X	X			
Níspero				X	X	X						
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Paraguayo						X	X	X				
Pera	X	X	X				X	X	X	X	X	X
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Piña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pomelo	X	X	X									X
Sandía						X	X	X				
Uva									X	X	X	X

Calendario de temporada: FRUTOS SECOS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ciruela pasa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dátil	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Higo seco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uva pasa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: PESCADOS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Anchoa/Boquerón				X	X	X	X					
Anguila			X	X	X	X	X	X	X			
Angula	X	X	X	X								X
Atún			X	X	X	X						
Bacaladilla			X	X	X	X						
Bacalao	X	X	X	X	X							X
Besugo	X	X	X									X
Bonito						X	X	X	X	X		
Caballa/Verdel		X	X	X	X							
Cabracho			X	X	X	X	X	X				
Calamares							X	X	X			
Carpa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chicharro/Jurel				X	X	X	X	X	X	X		
Chipirón							X	X	X			
Congrio			X	X	X		X		X	X	X	X
Dorada			X	X	X				X	X	X	X
Gallo			X	X								
Lenguado		X	X	X								
Liba	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lubina	X	X	X							X	X	X
Merluza				X	X	X	X					
Mero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Palometa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rape				X	X							
Raya			X	X	X	X						
Rodaballo				X	X	X	X					
Salmón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Salmonete										X	X	X
Sardinas					X	X	X	X	X	X		
Sepia				X	X							
Trucha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: MARISCOS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Almejas				X				X	X	X		X
Berberechos	X	X	X	X						X	X	X
Bogavante					X	X	X	X				
Buey de mar							X	X	X	X		
Camarón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Centollo				X	X	X	X	X	X	X		
Cigala	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gamba rosa											X	X
Langosta					X	X	X	X	X			
Langostino					X	X	X	X				
Mejillones	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nécora					X	X	X	X	X	X	X	
Ostras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Percebe			X			X			X			X
Pulpo	X								X	X		
Vieiras	X	X	X								X	X