



• OBSERVATORIO GRANJERO •

Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir cocinar y aprovechar



Agosto 2026

Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir, cocinar y aprovechar

Agosto – inicio de setiembre

¿Qué está pasando en el mercado en pleno invierno?

El mercado se encuentra actualmente marcado por la estacionalidad invernal, con una oferta importante de hortalizas de hoja, tallos e inflorescencias, mientras disminuye la disponibilidad de varias hortalizas de fruto. La oferta y los precios presentan comportamientos diferentes según el producto, el origen y la calidad comercial.

1. Buena disponibilidad

Acelga, espinaca, lechuga, puerro, remolacha, zanahoria, papa, boniato y zapallos presentan una oferta característica de la época. La disponibilidad permite mantener precios accesibles, aunque se observan diferencias según calibre y calidad.

2. Las hortalizas de fruto tienen menor disponibilidad

Tomate, morrón, pepino, zucchini y zapallito continúan presentes durante el invierno, pero su producción depende de condiciones de cultivo protegidas y procedentes del litoral norte y presentan una oferta más variable.

3. Las condiciones invernales favorecen la oferta brassicas

El período frío favorece la producción de brócoli, coliflor, repollo, repollito de Bruselas, nabo, rabanito, rúcula, kale y mostaza. Estos productos constituyen actualmente una de las principales opciones para consumir productos frescos de estación.

4. Continúa la zafra de frutas de hoja caduca de larga conservación y cítricos

Manzana y pera mantienen una presencia importante en el mercado. También se encuentran diferentes variedades de mandarinas, naranjas, limones y pomelos.

PROTAGONISTAS DEL MOMENTO

Hortalizas de Hojas

Acelga Espinaca Lechuga Puerro Perejil	○ Oferta elevada y sostenida	<u>Clave nutricional</u>
	○ Ideales para ensaladas, tartas, tortillas, sopas y preparaciones calientes	fibra, folatos, vitaminas A, C y K y minerales
	○ Buena base para platos fríos o snacks	



Brassicas

Brócoli Coliflor Repollos Rúcula Nabo Repollitos de Bruselas	○ Plena temporada invernal.	<u>Clave nutricional:</u>
	○ La calidad y el calibre generan diferencias importantes de precio.	fibra, vitamina C, folatos y compuestos bioactivos.
	○ Excelente momento para incorporar estos productos a la alimentación.	



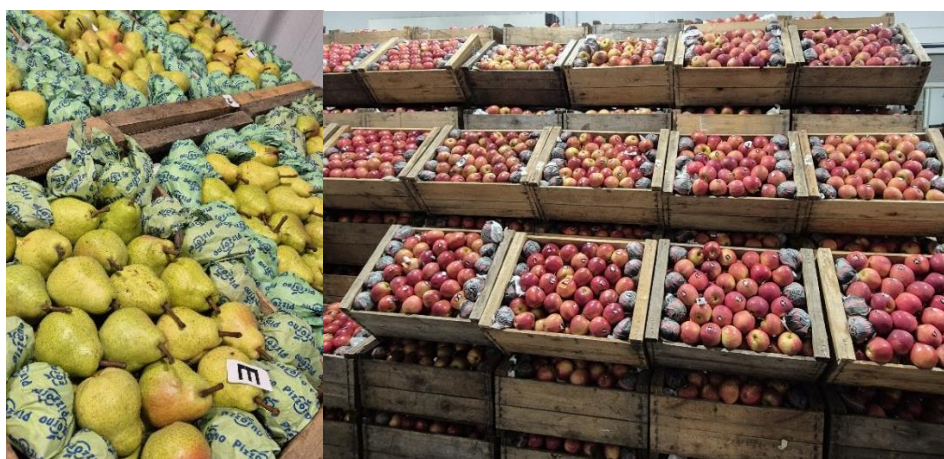
Hortalizas secas o de guarda

Papa Zanahorias Zapallos Ajos	* Productos de buena conservación.	<u>Clave nutricional:</u>
	* Permiten planificar compras y mantener stock.	energía, fibra, carotenoides, potasio y micronutrientes
	* Productos versátiles y rendidores	



Frutas de hoja caduca

Manzana Pera	* Buena presencia de fruta almacenada y diversidad de calibres	<u>Clave nutricional:</u>
	* Actualmente se comercializan, manzanas Granny Smith, Red Delicious, Fuji y Cripps Pink, y peras William's y Packham's.	fibra, polifenoles, vitaminas
	* Adecuadas para consumo fresco, compotas, tartas y otras preparaciones	



Frutas cítricas

Limón Mandarinas Naranjas Pomelos Quinotos	* Plena zafra	<u>Clave nutricional:</u>
	* Diversidad de tipos y variedades	vitamina C, fibra y compuestos antioxidantes.
	* Ideal para consumo fresco, jugos y postres livianos	



Frutos secos

Nuez Maní	* Productos de alta densidad nutricional y buena capacidad de conservación	<u>Clave nutricional:</u>
	* Diversidad de tipos y variedades	vitamina C, fibra y compuestos antioxidantes.
	* Ideal para consumo fresco, jugos y postres livianos	



¿CÓMO ELEGIR?

- ✓ Preferir frutas y hortalizas firmes y sin daños visibles.
- ✓ En hojas, buscar productos turgentes, de color característico y sin signos de marchitez.
- ✓ En brócoli y coliflor, seleccionar inflorescencias compactas y de color uniforme.
- ✓ En cítricos, elegir frutos firmes, pesados para su tamaño y sin zonas blandas.
- ✓ En manzanas y peras, evitar golpes, heridas o signos de pudrición.
- ✓ En productos almacenables como papa, ajos y zapallo, evitar aquellos con brotación, podredumbres o daños importantes.

¿CÓMO COCINAR SIN PERDER NUTRIENTES?

- ✓ Preferir cocciones cortas: vapor, salteado y horno.
- ✓ Aprovechar las hortalizas frescas en preparaciones crudas cuando corresponda.
- ✓ Evitar hervidos prolongados, especialmente en verduras de hoja.
- ✓ Utilizar el agua de cocción en sopas y preparaciones cuando sea posible.
- ✓ Combinar diferentes colores de frutas y hortalizas para aumentar la diversidad de nutrientes.

IDEAS PRÁCTICAS DE USO

- ✓ Ensaladas frescas: hojas verdes+ manzana/ pera + maní o pecan.
- ✓ Platos calientes: puerro+ zapallos+ zanahoria+ papa
- ✓ Postres naturales: manzana, mandarina, pera + yogurt+ fruto seco o chía
- ✓ Guarniciones: brócoli o coliflor al horno
- ✓ Plato colorido = mayor diversidad de nutrientes

CONSERVACIÓN INTELIGENTE

- ✓ Heladera: hortalizas hojas, manzana, pera
- ✓ Ambiente fresco: cebolla, zapallo, ajo, papas
- ✓ Ambiente seco: cítricos
- ✓ Consumir rápido: frutas sobremaduras
- ✓ Planificar compras semanales para reducir desperdicio

¿QUÉ SE VIENE?

- Continúa la oferta de frutas cítricas
- Mayor presencia y mejor calidad de hortalizas de hoja
- Atención a la calidad en hortalizas de fruto como zapallitos y tomates
- Comienza la zafra de frutilla y legumbres como chauchas, arvejas y habas

