



# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 12 DE JULIO, 2026

**RSS**



Frutas listas para la mesa  
& verduras. Respaldado  
por 5 estrellas.

**MFC**



Frutas y verduras  
frescas enteras.  
Respaldado por 5  
estrellas.

**ESS**

MARKON  
**ESSENTIALS**

Frutas y verduras frescas  
enteras. Respaldado por  
5 estrellas.

# ENFOQUE

## NARANJAS

La cosecha de las naranjas Valencia de California está siendo dominada por las naranjas grandes; las frutas pequeñas (conteos de 113 y 138) están extremadamente limitadas. Dado que muchas escuelas están iniciando el ciclo escolar en agosto, las frutas de tamaño pequeño escasearán aún más. Es posible que sea necesario realizar sustituciones de tamaño o categoría; las frutas del extranjero representan una opción durante este periodo.

## LIMONES

El mercado nacional del limón se mantiene a niveles elevados debido a que los suministros están extremadamente limitados y la demanda está fuerte. Los importes procedentes de regiones agrícolas del extranjero y de México están ayudando a cubrir la disponibilidad; no obstante, los suministros en general siguen escaseando, lo que ha mantenido los precios altos.

## BAYAS VARIADAS

La disponibilidad de los arándanos azules está aumentando a medida que incrementa el rendimiento en el Noroeste Pacífico, lo que está compensando la disminución de la producción mexicana. El mercado de las frambuesas se mantiene estable; las lluvias no han afectado a la calidad.



## LECHUGAS

- Los precios de la lechuga orejona verde se mantienen bastante estables a niveles más bajos.
- Los precios de las lechugas iceberg y romana continúan descendiendo desde los niveles elevados de hace poco, a medida que aumentan los suministros.

## PERAS

- La temporada de las peras de Washington finalizará la próxima semana.
- La cosecha de las peras Bartlett de California está comenzando, con una antelación de una a dos semanas respecto a lo habitual.

## LIMAS

- Las lluvias persistentes en México han comenzado a alterar la distribución de los tamaños de las limas; las limas más grandes son más fácilmente disponibles.
- Los mercados de las limas pequeñas están empezando a repuntar, mientras que los precios de las limas más grandes están mejorando.

# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 12 DE JULIO, 2026



manzanas

Los precios de Washington se mantienen estables. Los niveles de azúcar oscilan entre el 15 y el 18 de Brix. Las existencias provenientes de Michigan se enviarán hasta finales de julio o principios de agosto. MFC Manzanas están disponibles.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| MI     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA     | ///      | *****   | \$\$\$ |



espárragos

Espere que los mercados se mantengan elevados durante las próximas semanas. Los suministros están disminuyendo en la zona de Baja, pero la producción está aumentando en el centro del país y debería alcanzar su punto culminante para finales de julio. MFC Espárragos están disponibles; producto etiquetado por empacadores se sustituirá según sea necesario.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| PERU   | ///      | *****   | \$\$\$ |



aguacates

La temporada principal de los aguacates mexicanos ha finalizado; la temporada de los aguacates de la variedad Loca ha comenzado. Abastos provenientes de California y Perú se están sustituyendo según sea necesario. RSS Aguacates en Trozos, Mitades, Guacamole Pico de Gallo, Auténtico Guacamole con Trocitos, y Pulpa Pura están disponibles.

| REGION   | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|----------|----------|---------|--------|
| CA       | ///      | *****   | \$\$\$ |
| OFFSHORE | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX      | ///      | *****   | \$\$\$ |



pimientos verdes y rojos

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CANADA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX/AZ     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los mercados de la Costa Oeste están descendiendo ligeramente. Los agricultores de California están trasladando la cosecha de pimientos verdes de Bakersfield a Fresno; el rendimiento aumentará a lo largo del mes. Los suministros de los pimientos rojos están aumentando en Bakersfield; el clima cálido está favoreciendo el color. Los precios en la Costa Este se mantienen algo elevados, pero estables. La producción en Nueva Jersey y el Medio Oeste comenzará en dos semanas. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



zarzamoras

La calidad en California está excelente, pero las cantidades no están satisfaciendo la demanda; los precios han subido. En México se están reportando problemas, tales como las bayas goteantes, debido al calor y las lluvias recientes.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |



arándanos azules

Espere que los mercados mejoren. La disponibilidad está aumentando a medida que aumente el rendimiento en el Noroeste Pacífico, lo que está compensando la caída de la producción mexicana. La calidad está buena, aunque se ha reportado cierto deterioro prematuro en el producto de México.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| PNW    | ///      | *****   | \$\$\$ |

# COSECHA FRESCA



brócoli

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX/TX     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los precios están altos. Los suministros del Valle de Salinas están limitados, pero la producción aumentará a lo largo del mes de julio. Las lluvias monzónicas están reduciendo las cantidades provenientes de México y ha provocado la presencia de núcleos huecos. En la Costa Este, ya han comenzado las cosechas en Maine y la próxima semana se iniciarán en Nueva Jersey, lo que incrementará los niveles de suministros en general. MFC Coronas de Brócoli están disponibles.



cantalupo

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

El mercado está elevado. El rendimiento está aumentando lentamente. Los melones de tamaño jumbo y los grandes de conteo de 9 son los que abundan más, mientras que los melones de tamaño más pequeño de conteo de 15 escasean. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar oscilan entre el 11 y el 14 de Brix. MFC Melones Cantalupo están disponibles.



coliflor

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los precios han subido debido a la falta de existencias en California. A pesar de la falta de suministros, la calidad está excelente. La producción comenzará en Maine y Canadá más adelante en julio; espere altas cantidades para entonces. ESS Coliflor está disponible.



apio

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

El mercado se mantiene estable a niveles más bajos; la temporada del Valle de Salinas está en plena marcha. La calidad está muy buena. MFC Apio está disponible.



chiles

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |

La temporada de la Costa Central de California comenzará la próxima semana, lo que dará aumento a los suministros en general. MFC Chiles Anaheim, Jalapeño, Pasilla y Red Fresno están disponibles.



pepinos

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MIDWEST    | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los mercados han subido ligeramente debido a la transición estacional del verano y a patrones meteorológicos adversos recientes. Los suministros de los productos de Baja California han disminuido a causa del clima; se espera que las cantidades se recuperen una vez que las plantas tengan tiempo para reponerse. Los agricultores nacionales de la temporada están cosechando en la Costa Este y en el Medio Oeste. Los suministros de los pepinos ingleses largos provenientes de los invernaderos siguen estando limitados debido a las recientes olas de calor en el este de Canadá. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



uvas

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los precios se mantienen estables o muestran un ligero aumento. La temporada de California está en marcha y las cantidades aumentarán durante julio. La temporada de las uvas mexicanas está llegando a su fin. MFC Uvas Lunch Bunch y ESS Uvas Rojas y Verdes Sin Semillas provenientes de California están disponibles.

# COSECHA FRESCA



## lechuga orejona verde/ lechuga de variedad



## melón dulce honeydew



## lechuga iceberg

Los mercados están bajos. Las existencias abundan en los valles de Salinas y Santa María, California; los suministros están aumentando en la Costa Este y en Canadá. La temporada de Colorado se pondrá en marcha esta semana. MFC Lechuga Iceberg está disponible.



## limones

Los precios se mantienen elevados debido a que los suministros están limitados y la demanda esta fuerte. Los importes provenientes de las regiones agrícolas del extranjero y de México están ayudando a suplementar la disponibilidad. MFC y ESS Limones están disponibles.

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CANADA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los suministros abundan en los valles de Salinas y Santa María, California; las existencias están aumentando en la Costa Este y en Canadá. MFC Lechuga Orejona Verde está disponible.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los precios están elevados y los suministros están extremadamente limitados. Los niveles de azúcar oscilan entre el 11 y el 13 de Brix.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |

| REGION   | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|----------|----------|---------|--------|
| CA       | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX      | ///      | *****   | \$\$\$ |
| OFFSHORE | ///      | *****   | \$\$\$ |



## limas

Los mercados de las limas pequeñas están empezando a repuntar, mientras que los precios de las limas más grandes están mejorando. Las lluvias persistentes en México han comenzado a alterar la distribución de los tamaños de las limas, las limas más grandes están más fácilmente disponibles. Problemas de calidad, tales como las manchas de aceite y el estilo, se volverán más frecuentes para fines de julio. MFC y ESS Limas están disponibles.

| REGION   | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|----------|----------|---------|--------|
| MEX/TX   | ///      | *****   | \$\$\$ |
| OFFSHORE | ///      | *****   | \$\$\$ |



## cebollas

Los precios se mantienen nivelados en California y Nuevo México. Ya se están enviando cebollas dulces Vidalia desde Georgia. MFC Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| GA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| NM     | ///      | *****   | \$\$\$ |



## naranjas

Los precios de las naranjas Valencia de tamaño pequeño (conteos de 113 a 138) se mantienen elevados, mientras que los las naranjas más grandes (fruta de 56 a 88 unidades) están más fácilmente disponibles. La calidad está regular; se ha reportado presencia de fruta blanda y signos incipientes de deterioro. MFC y ESS Naranjas Valencia están disponibles.

| REGION   | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|----------|----------|---------|--------|
| CA       | ///      | *****   | \$\$\$ |
| OFFSHORE | ///      | *****   | \$\$\$ |



## peras

La temporada de las peras de Washington finalizará la próxima semana. La cosecha de las peras Bartlett de California está comenzando, con una o dos semanas de antelación respecto a lo habitual. MFC Peras Bartlett están disponibles.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| WA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

# COSECHA FRESCA



piñas

El mercado está débil; los suministros abundan. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar están alrededor del 14 de Brix. RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CR     | ///      | *****   | \$\$\$ |



patatas  
roja y amarilla

Los precios de las patatas amarillas están un poco más altos que los de las patatas rojas. Las próximas transiciones de la cosecha provocarán cierta volatilidad en el mercado, pero la calidad mejorará. MFC Patatas Rojas y Amarillas están disponibles.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| AZ     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| FL     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| ID     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA     | ///      | *****   | \$\$\$ |



patatas

Los mercados están subiendo levemente; la demanda esta fuerte y las existencias almacenadas están disminuyendo. La temporada de las patatas Norkotah está llegando a su fin. Los suministros de las patatas Burbank se sitúan en niveles medios, las patatas pequeñas dominan la disponibilidad. MFC Patatas Burbank y Norkotah de Idaho se están enviando.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CO     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| ID     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WI     | ///      | *****   | \$\$\$ |



frambuesas

Los precios se mantienen estables. Los suministros del producto proveniente de México está evolucionado favorablemente; el calor no ha afectado a las frambuesas de manera tan drástica como a las zarzamoras. La temporada de Baja California ha comenzado; la calidad es superior en esta región. Espere que las existencias aumenten a lo largo del mes de julio.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |



lechuga  
romana

Los mercados están débiles. Las existencias abundan en los valles de Salinas y Santa María, California; los suministros están aumentando en la Costa Este y en Canadá. La calidad está muy buena, pero el clima cálido podría propiciar una mayor actividad de los insectos. MFC Lechuga Romana está disponible.

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CANADA     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |



ensaladas y  
mezclas

Los precios se mantienen estables; los suministros abundan. Los agricultores reportan muy buena calidad, con menos del uno por ciento de defectos en la lechuga iceberg y menos del cuatro por ciento en la romana, incluyendo la decoloración y las magulladuras.

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

# COSECHA FRESCA



## mezcla de primavera

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

El mercado está estable; los suministros del Valle de Salinas abundan. La calidad está excelente: los defectos, incluyendo los daños mecánicos, el color amarillo, y la marchitez, representan menos del uno por ciento. RSS Rúcula, Espinaca, y Mezcla de Primavera están disponibles.



## calabazas

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MIDWEST    | ///      | *****   | \$\$\$ |

Las regiones agrícolas del verano en California, el Medio Oeste y la Costa Este se encuentran en plena producción, lo que se traduce en abundantes suministros y precios competitivos. Los abastos provenientes de los valles de San Joaquín y Santa María, California, abundan y el los tamaños están incrementando. Las existencias de Baja California son suficientes y la calidad está excelente. MFC Calabacín y Calabacillas Amarillas están disponibles.



## fruta de árbol

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

El mercado no ha cambiado. Los suministros nacionales de las nectarinas, los melocotones y las ciruelas son suficientes. La temporada de los albaricoques ha terminado. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar oscilan entre el 12 y el 14 de Brix.



## fresas

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

La abundancia de suministros en Salinas/Watsonville ha empujado los precios hacia abajo. Las regiones agrícolas de Santa María y Oxnard se pondrán en marcha para finales de agosto o principios de septiembre. La calidad está muy buena; las fresas están gordas, su color es rojo, y están jugosas. MFC Fresas están disponibles.



## tomates

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los mercados están bajos. La temporada del Valle de San Joaquín, California, está en pleno apogeo, con abundantes existencias de tomates Roma y redondos. La calidad está muy buena; es habitual encontrar cierta presencia de cicatrices en los cultivos de California. Esta semana comenzarán nuevas cosechas, lo que incrementará aún más el rendimiento. Los agricultores de Baja California también están cosechando activamente en diversas regiones agrícolas, destacando la producción de frutas más grandes en San Quintín. Las cantidades se mantendrán bajas en el centro de México durante otras tres semanas. MFC Tomates están disponibles.



## sandía

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |

Los precios están nivelados. Los agricultores de la Costa Este están realizando envíos desde Georgia y Carolina del Sur; los suministros abundan. La calidad está excelente.

# PREGÚNTELE A UN CHEF DE MARKON

Markon ha reunido un grupo de nuestros chefs miembros y chefs afiliados con nuestros agricultores para que le den respuesta a sus preguntas acerca de los productos.



CHEF  
ERIN COPELAND  
CHEF MIEMBRO DE  
MARKON

Q

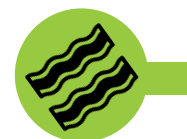
Markon ofrece varias bases diferentes para las ensaladas de col —RSS Super Slaw, RSS Hearty Slaw, RSS Col Desmoronada y RSS Col Rizada Desmoronada— ¿cuál es su forma favorita de diferenciar los platos acompañantes de ensaladas de col que sirve al lado de sus hamburguesas y sándwiches?

A

Mi opción habitual es la RSS Super Slaw. Es increíblemente versátil.



La puede utilizar como una ensalada de col tradicional para un sándwich de pollo crujiente, o bien enriquecerla con arándanos agrios rojos secos, nueces pecanas tostadas y una vinagreta de arce y mostaza de Dijon.



Una característica única es que también puede servirse caliente: salteada con especias, constituye una base magnífica para el pescado hecho a la parrilla.

# SUGERENCIAS PARA SERVIR RSS ZANAHORIAS:



- 1.** Sirva RSS Zanahorias Pequeñas crudas con salsas de diversas partes del mundo, tales como el humus, el baba ganoush y el tzatziki.
- 2.** Glasee las zanahorias en una sartén con mantequilla y miel picante para obtener un plato acompañante a de tendencia.
- 3.** Añada RSS Zanahorias Ralladas a ensaladas verdes y a aquellas a base de mayonesa para aportar un toque crujiente y nutrientes adicionales.

# MENÚ DESTACADO

Cada chef necesita unas cuantas recetas sólidas en su repertorio. Por eso es que Markon ha compilado un catálogo de recetas basadas en verduras frescas que lo cubren todo: partes del día y menú, todas las temporadas, una variedad de cocinas, y una lista diversa de ingredientes.

## Curry rojo picante con zanahorias y pimientos

Este curry intensamente picante obtiene su dulzor de las zanahorias y los pimientos. Sírvalo con cualquier proteína; en este caso, hemos elegido pato falso frito.

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 taza de RSS Cebollas Amarillas Cortadas en Rodajas
- 1 taza de RSS Bastones de Zanahoria
- 1 taza de MFC Pimientos Verdes, cortados en rodajas
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 1 lata de leche de coco, licuada
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 libra de proteína (pollo o pato vegetal), cortada en cubos y cocida o dorada
- 1/4 de taza de hojas de lima, picadas

Caliente el aceite en una sartén grande. Cuando esté caliente, añada las cebollas, las zanahorias y los pimientos. Cocine por dos o tres minutos o hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Incorpore la pasta de curry y remueve para mezclar.

Añade la leche de coco y el caldo de verduras, mezclándolo para distribuir los sabores de manera uniforme. Incorpore la proteína y cocine a fuego lento por unos 20 minutos más, o hasta que todas las verduras estén tiernas al pincharlas con un tenedor.

Sirva sobre arroz.

Este plato acompañante para compartir de zanahorias



rostizadas se hace alta temperatura para ampollar las cáscaras de las zanahorias y, al mismo tiempo, mantener su interior dulce y tierno.