

FRUTA Y VERDURA TODOS LOS DÍAS

y además...

- Reducir los periodos sedentarios de más de 2 horas seguidas.
- Fomentar el transporte activo (andar, bicicleta,...)
- Limitar el tiempo de pantalla (televisión, tablets, consolas, teléfonos u ordenadores).

Las personas mayores de 65 años, se recomienda que realicen actividades para mejorar el equilibrio, que tengan una dificultad progresiva.

- Practicar actividades de fortalecimiento muscular.
- En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, producirá beneficios para su salud.

 **AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA** | Delegación de Participación Salud y Consumo

Unidad de Salud

18-64
AÑOS

UN MÍNIMO
DE 30
MINUTOS
DIARIOS
DE ACTIVIDAD

MÁS DE
65 AÑOS

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Por tu salud
Frutas y verduras
siempre contigo

AL MENOS **5** AL DÍA

mejor de temporada

ESTACIONES SALUDABLES 2017-2018

VERDURAS

	Acelga	Ajo	Alcachofa	Calabacín/ Berenjena	Brócoli	Cebolla	Col	Coliflor	Espinaca	Guisante	Haba	Lechuga	Pepino	Pimiento	Tomate	Zanahoria
ENERO				✗									✗	✗	✗	
FEBRERO				✗									✗	✗	✗	
MARZO				✗									✗	✗	✗	
ABRIL				✗									✗	✗	✗	
MAYO				✗						✗				✗	✗	
JUNIO			✗		✗		✗	✗	✗	✗	✗					
JULIO	✗		✗		✗		✗	✗	✗	✗	✗					
AGOSTO	✗		✗		✗		✗	✗	✗	✗	✗					
SEPTIEMBRE					✗				✗	✗	✗					
OCTUBRE										✗	✗					
NOVIEMBRE				✗							✗		✗	✗	✗	
DICIEMBRE				✗							✗		✗	✗	✗	

FRUTAS

	Albaricoque	Cereza	Ciruela	Fresón	Granada	Higo	Kiwi	Mandarina	Manzana	Melocotón	Melón	Naranja	Pera	Plátano	Sandía	Uva
ENERO	✗	✗	✗	✗	✗	✗				✗	✗				✗	✗
FEBRERO	✗	✗	✗		✗	✗				✗	✗				✗	✗
MARZO	✗	✗	✗		✗	✗				✗	✗				✗	✗
ABRIL	✗		✗		✗	✗					✗				✗	✗
MAYO					✗	✗	✗	✗							✗	✗
JUNIO				✗	✗		✗	✗								✗
JULIO				✗	✗		✗	✗				✗				✗
AGOSTO		✗		✗	✗		✗	✗				✗				✗
SEPTIEMBRE	✗	✗		✗							✗					
OCTUBRE	✗	✗		✗											✗	
NOVIEMBRE	✗	✗	✗	✗											✗	
DICIEMBRE	✗	✗	✗	✗		✗				✗	✗				✗	