



CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA 2007- 2008

*además de cuidar la huerta,
nadar, moverse en bicicleta
o pasear...*

 CONSUMO RESPONSABLE
Córdoba por la Salud

Es un hecho constatable que una alimentación saludable y la realización de actividades físicas de forma habitual nos permiten mejorar nuestras vidas.

“Las políticas comerciales y agrícolas se deben seguir conjugando, con el fin de promover la salud, proporcionar una nutrición segura y proteger el medio ambiente. La promoción de unos hábitos alimentarios más sanos y la reducción de la obesidad generaran importantes beneficios sanitarios, en particular entre los grupos más vulnerables”. “...debe aumentar la disponibilidad, el acceso y el consumo de frutas y de verduras y que reduzcan el consumo de alimentos con un alto contenido en grasas, en especial, en los grupos con menores recursos económicos”.

“Montar en bicicleta, pasear, utilizar el transporte público, en lugar del automóvil, son actividades que promueven la salud, al aumentar la actividad física y las relaciones sociales. Asimismo reducen los accidentes mortales y la contaminación del aire”.

**Salud 21 –
Organización Mundial de la Salud.**

Entre los objetivos, de este proyecto comunitario “Córdoba por la Salud”, destacan el capacitarnos para adoptar decisiones que favorezcan actitudes y conductas positivas para nuestra salud, y el deseo conveniente de promover espacios que motiven de forma individual, familiar y comunitaria estos cambios tan beneficiosos para todos.

Un estilo de vida saludable no sólo nos permiten desarrollar una mejor calidad de vida, sino además fomenta un consumo respetuoso con el medio ambiente y un legado más rico para nuestras generaciones futuras.



¿POR QUÉ CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA?

SON MÁS NUTRITIVAS Y SABROSAS:

Cuando se cultivan dentro de su calendario natural, las frutas y verduras consiguen un desarrollo óptimo y ofrecen la máxima cantidad de nutrientes (vitaminas y sales minerales). Es muy difícil encontrar el sabor de un melón cultivado en julio en otro melón cultivado bajo plástico en enero.

Otra de las ventajas de la compra de frutas y verduras de temporada es que llegan frescas a tu mesa y no pierden su valor nutricional en métodos de conservación, como cuando son importados de otros países.

SON MÁS ECONÓMICAS:

Cuando las frutas y verduras son de temporada, aumenta la oferta y bajan los precios. Si aprovechas las ofertas, asegúrate de que compras lo que vas a consumir, o bien compra grandes cantidades para hacer conservas y mermeladas, lo que te permitirá degustarlas todo el año y ahorrar dinero.

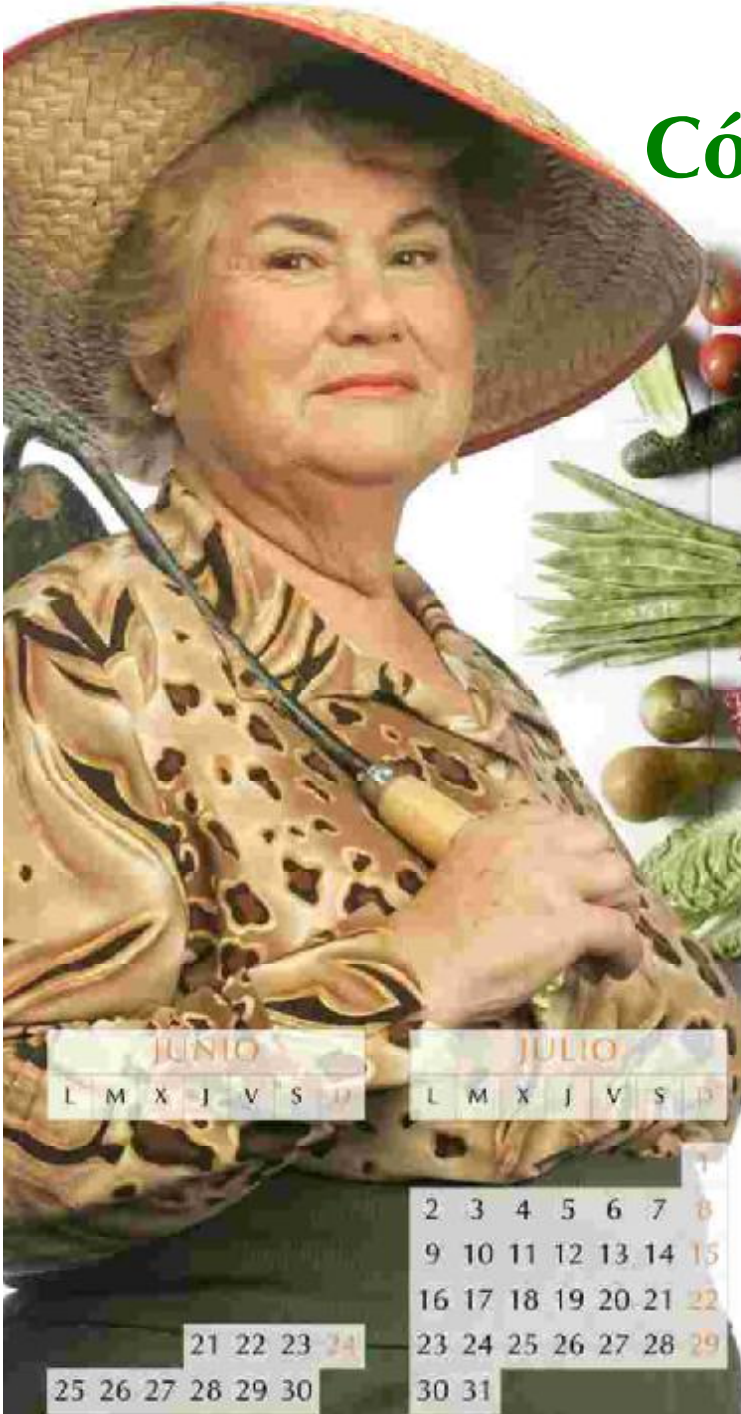
SON MÁS RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE:

Los cultivos de temporada, al respetar su ciclo natural de producción, no requieren de tantos productos químicos (biocidas y abonos) como los cultivos de invernadero (fuera de temporada). Además, debemos dar preferencia a los productos locales, es decir, producidos en tu provincia y, si esto no es posible, al menos que provengan de tu país. Al ser locales, pasarán pocas horas desde su recolección hasta su consumo, con lo que logramos ahorrar la energía de su transporte y conservación, promoviendo a la vez el desarrollo de nuestra región.

La actividad física favorece nuestra salud ...

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud



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	31							
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

PILAR ÁLVAREZ ESCRIBANO
Sección de Educación Permanente de Alcolea

VERANO

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

VERDURAS	Jn	Jl	Ag	Sp
Ajo	TODO EL AÑO			
Cebolla				
Lechuga				
Patata				
Puerro				
Zanahoria				
Berenjena	TODA LA TEMPORADA			
Calabacín				
Judía				
Pepino				
Pimiento				
Tomate				
Acelgas				
Apio	Jn			
Remolacha				
Calabaza		Jl	Ag	Sp
Lombarda				
Boniato				

FRUTAS	Jn	Jl	Ag	Sp			
Limón	TODO EL AÑO						
Pera							
Piña							
Platano							
Manzana							
Ciruela	TODA LA TEMPORADA						
Melocotón							
Melón							
Nectarina							
Sandía	TODA LA TEMPORADA						
Albaricoque					Jn	Jl	Ag
Breva							
Cereza							
Aguacate							
Naranja							
Níspero							
Higos		Jl	Ag	Sp			
Uva							
Mango							

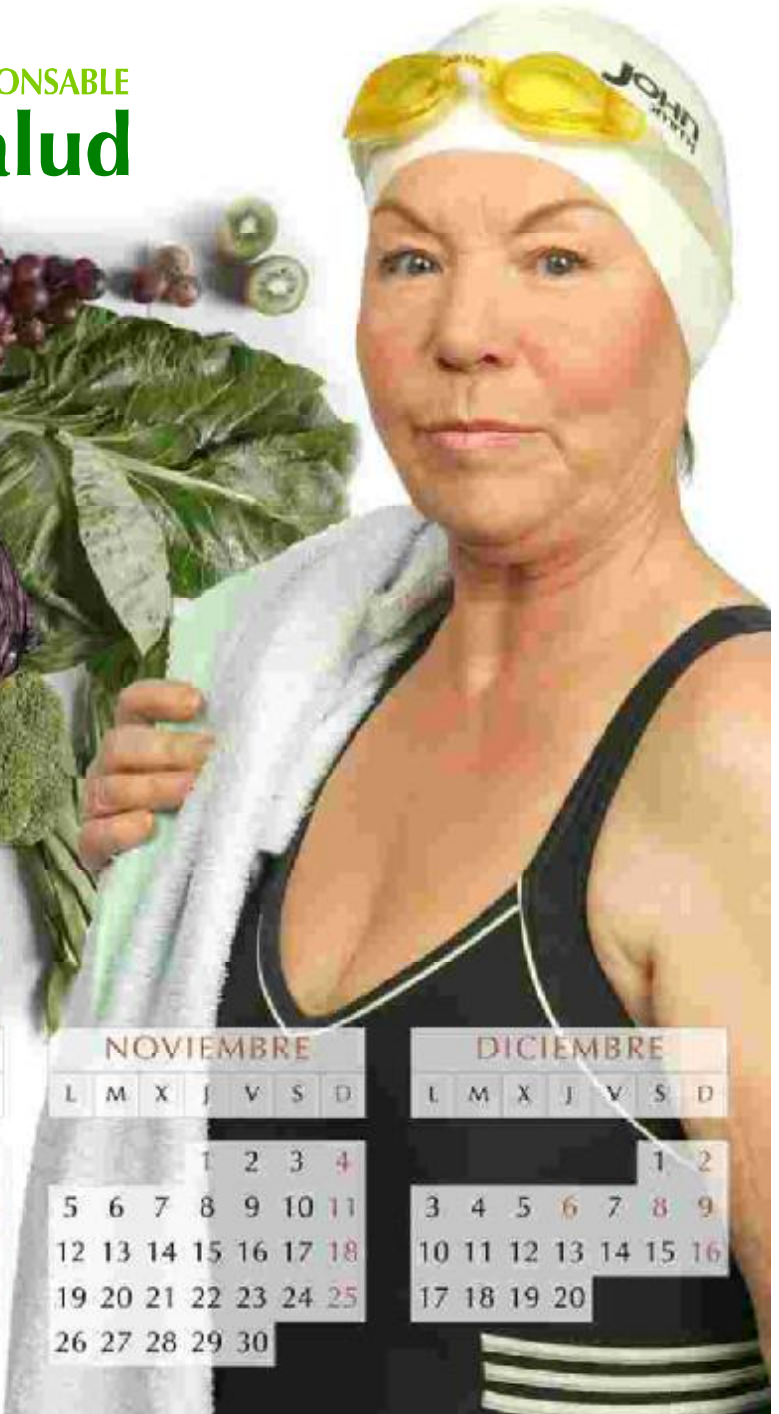
Por una vida sana ...
CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

cuidando la huerta ...

VERANO

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud



SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D

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			

OTOÑO

M^o DEL CARMEN JIMÉNEZ SÁNCHEZ
"CE.PER. Manuela Díaz Cabezas", Córdoba

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

VERDURAS	Sp	Oc	Nv	Dc
Ajo	TODO EL AÑO			
Cebolla				
Lechuga				
Patata				
Puerro				
Zanahoria				
Acelgas	TODA LA TEMPORADA			
Boniato				
Calabaza				
Remolacha				
Judía	Sp	Oc	Nv	
Berenjena	Sp	Oc		
Calabacín	Sp	Oc		
Pimiento				
Alcachofa				
Brócoli				
Cardos				
Col				
Coliflor		Oc	Nv	Dc
Espárrago				
Espinacas				
Lombarda				
Rábanito				
Escarola			Nv	Dc
Nabo				

FRUTAS	Sp	Oc	Nv	Dc
Limón	TODO EL AÑO			
Manzana				
Pera				
Piña				
Platano				
Granada	TODA LA TEMPORADA			
Mango				
Uva				
Aguacate				
Caqui				
Castaña				
Chirimoya	Oc	Nv	Dc	
Mandarina				
Naranja				
Pomelo				
Kiwi			Nv	Dc

Por una vida sana ...
CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

nadando en la piscina ...

OTOÑO



CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud



DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
--	---	---	---	---	---	---	---

					1	2	3	
	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					
31	26	27	28	29	30	24		

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
--	---	---	---	---	---	---	---

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	29					

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
--	---	---	---	---	---	---	---

										1 2

RAFAEL CASTRO RUIZ
Sección de Educación Permanente de Alcolea

INVIERNO

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

VERDURAS	Dc	En	Fb	Mz				
Ajo	TODO EL AÑO							
Cebolla								
Lechuga								
Patata								
Puerro								
Zanahoria								
Acelgas	TODA LA TEMPORADA							
Alcachofa								
Apio								
Brócoli								
Col								
Coliflor								
Escarola								
Espárrago								
Espinacas								
Guisante								
Lombarda								
Nabo								
Rábanito								
Remolacha								
Calabaza					Dc	En	Fb	
Cardos								
Boniato								
Haba				Mz				

FRUTAS	Dc	En	Fb	Mz
Limón	TODO EL AÑO			
Manzana				
Pera				
Piña				
Platano				
Aguacate	TODA LA TEMPORADA			
Kiwi				
Mandarina				
Naranja				
Pomelo				
Mango				
Chirimoya				
Granada				
Caqui				
Castaña				
Uva				
Fresa			Fb	Mz
Níspero				

Por una vida sana ...
CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

moverse en bicicleta ...

INVIERNO

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

VERDURAS	Mz	Ab	My	Jn
Ajo	TODO EL AÑO			
Cebolla				
Lechuga				
Patata				
Puerro				
Zanahoria				
Acelgas	TODA LA TEMPORADA			
Apio				
Remolacha				
Alcachofa				
Col				
Coliflor	Mz	Ab	My	
Espárrago				
Haba				
Brócoli				
Espinacas				
Guisante	Mz	Ab		
Lombarda				
Nabo				
Rábanito				
Escarola	Mz			
judía		Ab	My	Jn
Pepino			My	Jn
Berenjena				Jn
Pimiento				Jn
Tomate				Jn

FRUTAS	Mz	Ab	My	Jn
Limón	TODO EL AÑO			
Manzana				
Pera				
Piña				
Platano				
Aguacate	TODA LA TEMPORADA			
Naranja				
Níspero				
Fresa	Mz	Ab	My	
Kiwi				
Mandarina				
Pomelo				
Albaricoque				
Cereza				
Ciruela			My	Jn
Melocotón				
Nectarina				
Breva				
Melón				Jn
Sandía				Jn

Por una vida sana ...
CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

y paseando.

PRIMAVERA



JUNTA DE ANDALUCÍA
C.P.E.A. Alcolea
C.P.E.A. Levante



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



Instituto Municipal de Deportes
Córdoba



ASOCIACION
DE MUJERES
AL ALBA



Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Córdoba

PRODUCCIÓN Y FOTOGRAFÍAS:  nur
comunicación

DISEÑO: nexumweb.com