

Por tu Salud, CÓRDOBA

INVIERNO
2012



VERDURAS

Acelgas
Alcachofa
Apio
Brócoli
Col
Coliflor
Escarola
Espárrago
Espinacas
Guisante
Lombarda
Nabo
Rabanito
Remolacha
Calabaza
Cardos
Boniato
Haba

FRUTAS

Aguacate
Kiwi
Mandarina
Naranja
Pomelo
Mango
Chirimoya
Granada
Caqui
Castaña
Uva
Fresa
Nispero

Por una vida sana ...
✓ AUMENTAR EL CONSUMO
DE FRUTAS Y VERDURAS,
MEJOR DE TEMPORADA
✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO
AL MENOS
30 MINUTOS DIARIOS

■ TODO EL INVIERNO
■ PARTE DEL INVIERNO

DURANTE TODO EL AÑO

Verduras: ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.
Frutas: limón, manzana, pera, piña y plátano.



ATLETISMO. Juan Francisco Medrán, FRUTAS MEDRÁN.



CICLISMO. Francisco Valverde, FRUTAS VALVERDE.

diciembre							enero							febrero							marzo											
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	lu	ma	mi	ju	vi	sa	do					
													01				01	02	03	04	05				01	02	03	04				
													08				06	07	08	09	10	11	12			05	06	07	08	09	10	11
													15				13	14	15	16	17	18	19			12	13	14	15	16	17	18
			21	22	23	24	25						22				20	21	22	23	24	25	26			19	20					
26	27	28	29	30	31								29				27	28	29													
							30	31																								

Organiza:



Colabora:

CEPER FUENSANTA
CEPER OCCIDENTE
CEPER MANUELA DIAZ CABEZAS
CEPER ALCOLEA





PRIMAVERA 2012



VERDURAS

Acelgas
Apio
Remolacha
Alcachofa
Col
Coliflor
Espárrago
Haba
Brócoli
Espinacas
Guisante
Lombarda
Nabo
Rábanito
Escarola
Judía
Pepino
Berenjena
Pimiento
Tomate

FRUTAS

Aguacate
Naranja
Níspero
Fresa
Kiwi
Mandarina
Pomelo
Albaricoque
Cereza
Ciruela
Melocotón
Nectarina
Breva
Melón
Sandía

Por una vida sana ...

- ✓ AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, MEJOR DE TEMPORADA
- ✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS

- TODA LA PRIMAVERA
- PARTE DE LA PRIMAVERA

DURANTE TODO EL AÑO

Verduras: ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.
Frutas: limón, manzana, pera, piña y plátano.



SENDERISMO. Juan José Ayala, FRUTERÍA AYALA.



TENIS. Rafael Ruso, FRUTERÍA EL NARANJAL.

marzo

lu ma mi ju vi sa do

		21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

abril

lu ma mi ju vi sa de

02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

mayo

lu ma mi ju vi sa do

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

junio

lu ma mi ju vi sa do

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20				

Organiza:



Colabora:

CEPER FUENSANTA
CEPER OCCIDENTE
CEPER MANUELA DIAZ CABEZAS
CEPER ALCOLEA



RECS
Red Española de Ciudades Saludables

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables