

2008 2009

■ INVIERNO ■ PRIMAVERA ■ VERANO ■ OTOÑO

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D

22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D

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			

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						

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D

7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D

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	

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D

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

7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D

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	

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					

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D

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	

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D

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					

JULIO						
L	M	X	J	V	S	D

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

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						

# CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA 2008 • 2009



CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

## INVIERNO

VERDURAS	FRUTAS
Ajo	Limón
Cebolla	Manzana
Lechuga	Pera
Patata	Piña
Puerro	Platano
Zanahoria	Aguacate
Acelgas	Kiwi
Alcachofa	Mandarina
Apio	Naranja
Brócoli	Pomelo
Col	Mango
Coliflor	Chirimoya
Escarola	Granada
Espárrago	Caqui
Espinacas	Castaña
Guisante	Uva
Lombarda	Fresa
Nabo	Níspero
Rábanito	
Remolacha	
Calabaza	
Cardos	
Boniato	
Haba	

## PRIMAVERA

VERDURAS	FRUTAS
Ajo	Limón
Cebolla	Manzana
Lechuga	Pera
Patata	Piña
Puerro	Platano
Zanahoria	Aguacate
Acelgas	Naranja
Apio	Níspero
Remolacha	Fresa
Alcachofa	Kiwi
Col	Mandarina
Coliflor	Pomelo
Espárrago	Albaricoque
Haba	Cereza
Brócoli	Ciruela
Espinacas	Melocotón
Guisante	Nectarina
Lombarda	Breva
Nabo	Melón
Rábanito	Sandía
Escarola	
judía	
Pepino	
Berenjena	
Pimiento	
Tomate	

## VERANO

VERDURAS	FRUTAS
Ajo	Limón
Cebolla	Pera
Lechuga	Piña
Patata	Platano
Puerro	Manzana
Zanahoria	Ciruela
Berenjena	Melocotón
Calabacín	Melón
Judía	Nectarina
Pepino	Sandía
Pimiento	Albaricoque
Tomate	Breva
Acelgas	Cereza
Apio	Aguacate
Remolacha	Naranja
Calabaza	Níspero
Lombarda	Higos
Boniato	Uva
	Mango

## OTOÑO

VERDURAS	FRUTAS
Ajo	Limón
Cebolla	Manzana
Lechuga	Pera
Patata	Piña
Puerro	Platano
Zanahoria	Granada
Acelgas	Mango
Boniato	Uva
Calabaza	Aguacate
Remolacha	Caqui
Judía	Castaña
Berenjena	Chirimoya
Calabacín	Mandarina
Pimiento	Naranja
Alcachofa	Pomelo
Brócoli	Kiwi
Cardos	
Col	
Coliflor	
Espárrago	
Espinacas	
Lombarda	
Rábanito	
Escarola	
Nabo	

Por una vida sana ...

**CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**

TODO EL AÑO  
 TODA SU TEMPORADA

DURANTE PARTE DEL INVIERNO  
 DURANTE PARTE DE LA PRIMAVERA  
 DURANTE PARTE DEL VERANO  
 DURANTE PARTE DEL OTOÑO

CONSUMO RESPONSABLE

**Córdoba por la Salud**



**E**s 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.



VERDURAS			
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
Cardos			
Boniato			
Haba			Mz

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



CONSUMO RESPONSABLE  
**Córdoba por la Salud**  
 2008 • 2009

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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		

*moverse en bici ...*

JULIÁN BLANCO RAMÍREZ Y LUNA BLANCO SÁNCHEZ  
 Plataforma Carril-Bici de Córdoba.

**INVIERNO**

## VERDURAS

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

## FRUTAS

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

# Córdoba por la Salud

2009

CONSUMO RESPONSABLE

### MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					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		



*tai-chi ...*

RAFAELA RAMOS  
Asociación de Mujeres Al Alba, Córdoba.

# PRIMAVERA

## VERDURAS

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

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

DISEÑO: nbaumurab.com

CONSUMO RESPONSABLE

# Córdoba por la Salud

2009

### JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
						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		



trabajo en la huerta ...

ALFONSO MOLINA DORADO, Cooperativa de Consumidores y Productores de Productos Ecológicos, Almoctafre.

# VERANO

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

FRUTAS				
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

### 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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*balonmano ...*