

# POR UN INVIERNO SALUDABLE

## ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO FÍSICO



**POR UNA VIDA SANA...**

**...consume frutas y verduras, mejor de temporada**

**...haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios**



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA



Instituto Municipal de Deportes  
Córdoba

# POR UN INVIERNO SALUDABLE

La alimentación saludable y la actividad física ayudan a promover y mantener la buena salud a lo largo de la vida. Aumentar el consumo de verduras y frutas es fundamental para reducir las enfermedades crónicas. Su consumo nos aporta cantidades importantes de vitaminas, minerales y fibra; además, las de temporada son más nutritivas, económicas y respetuosas con el medio ambiente.

## DÍA 16 LUNES

- **PARQUES BIOSALUDABLES:** Actividad física con monitores.  
Lugar: P. B. Margaritas-Vial. Horario: 16,30H. Dirigido a personas adultas.
- **DISTRIBUCIÓN CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.**  
Dirigida a usuarios del Programa de atención domiciliaria.

## DÍA 17 MARTES

- **TALLER:** “Conociendo los usos y beneficios de las frutas y hortalizas de temporada”. Alumnos/as de 1º E. Primaria del C. P. La Aduana.
- **DISTRIBUCIÓN CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.**  
Dirigida a usuarios del Programa de atención domiciliaria

## DÍA 18 MIÉRCOLES

- **HUERTO URBANO:** Día de puertas abiertas.
- **RUTA URBANA POR EL RÍO.** Horario: 16.30 a 18.30 h. Lugar salida: Ermita de los Martires. Dirigido a Mayores.
- **DISTRIBUCIÓN CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.**  
Dirigida a usuarios del Programa de atención domiciliaria.
- **DISTRIBUCIÓN CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.**  
Dirigido a las Asociaciones que integran el Consejo Municipal de las Mujeres.

## DÍA 19 JUEVES

- **TALLER :** “Conociendo los usos y beneficios de las frutas y hortalizas de temporada”. Alumnos/as de 1º y 2º de E. primaria del C. P. Jerónimo Luis de Cabrera.
- **DISTRIBUCIÓN CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.**  
Dirigida a usuarios del Programa de atención domiciliaria.

**CONSUME FRUTAS Y VERDURAS , MEJOR DE TEMPORADA.  
HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS**



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA  
Delegación de Recursos Humanos y Comercio  
Delegación de Familia y Servicios Sociales  
Departamento de Mujer e Igualdad  
Delegación de Educación e Infancia



Instituto Municipal de Deportes  
Córdoba