

Por tu Salud, CÓRDOBA



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables

Por tu Salud, CÓRDOBA



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables

OTOÑO

VERDURAS

Acelgas	■
Boniato	■
Calabaza	■
Remolacha	■
Judía	■
Berenjena	■
Calabacín	■
Pimiento	■
Alcachofa	■
Brócoli	■
Cardos	■
Col	■
Coliflor	■
Espárrago	■
Espinacas	■
Lombarda	■
Rábanito	■
Escarola	■
Nabo	■

FRUTAS

Granada	■
Mango	■
Uva	■
Aguacate	■
Caqui	■
Castaña	■
Chirimoya	■
Mandarina	■
Naranja	■
Pomelo	■
Kiwi	■

- TODO EL OTOÑO
■ PARTE DEL OTOÑO

DURANTE TODO EL AÑO

Verduras: ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.

Frutas: limón, manzana, pera, piña y plátano.

Por una vida sana ...

- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
- ✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS

Por tu Salud, CÓRDOBA



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables

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	■

- 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.

Por una vida sana ...

- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
- ✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS

Por tu Salud, CÓRDOBA



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables

PRIMAVERA

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	

- 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.

Por una vida sana ...

- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
- ✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS

Por tu Salud, CÓRDOBA



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables

VERANO

VERDURAS

Berenjena	■
Calabacín	
Judía	
Pepino	
Pimiento	
Tomate	■
Acelgas	
Apio	
Remolacha	
Calabaza	
Lombarda	■
Boniato	

FRUTAS

Ciruela	■
Melocotón	
Melón	
Nectarina	
Sandía	
Albaricoque	■
Breva	
Cereza	
Aguacate	
Naranja	
Níspero	
Higos	
Uva	■
Mango	

- TODO EL VERANO
- PARTE DEL VERANO

DURANTE TODO EL AÑO

Verduras: ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.

Frutas: limón, manzana, pera, piña y plátano.

Por una vida sana ...

- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
- ✓ HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS