

calendario Saludable 2016 SENC



SENC, 2015



ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE

actividad física

equilibrio emocional

balance energético

técnicas culinarias saludables

hidratación

hidratos integrales

fruta de temporada

verdura y hortalizas

pescados

frutos secos

aceite de oliva virgen extra

lácteos, huevos, legumbres y carnes blancas

2016 Enero/Gener Urtarrila/Xaneiro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Luns	Martes Dimarts Martes	Miércoles Dimecres Mércores	Jueves Dijous Xoves	Viernes Divendres Venres	Sábado Dissabte Sábado	Domingo Diumenge Domingo
				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

“Es recomendable practicar todos los días 60 minutos de actividad física o movernos al menos 10.000 pasos.



2016

Febrero/Febrer Otsaila/Febreiro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Luns	Martes Dimarts Martes	Miércoles Dimecres Mércores	Jueves Dijous Xoves	Viernes Divendres Venres	Sábado Dissabte Sábado	Domingo Diumenge Domingo
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						

“Una actitud emocional positiva nos ayudara a comprar, cocinar, degustar y compartir una alimentación y una vida más saludables.

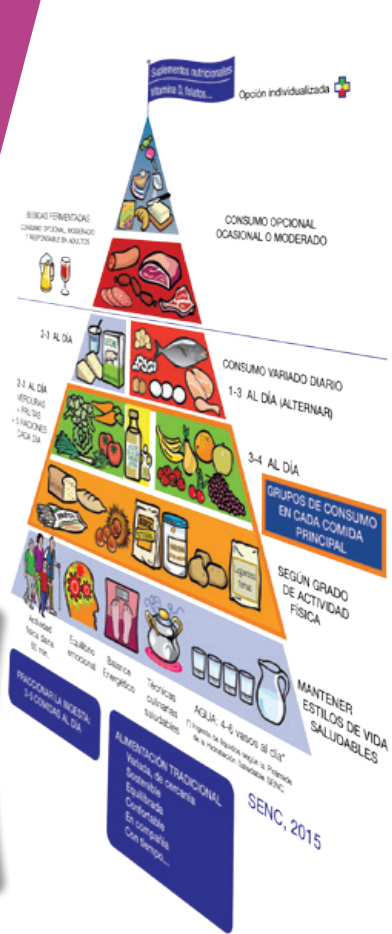


2016

Marzo/Març
Martxoa/Marzo

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
	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			

“Es muy recomendable movernos y comer en sintonía y equilibrio, para que nuestra composición corporal sea más adecuada.



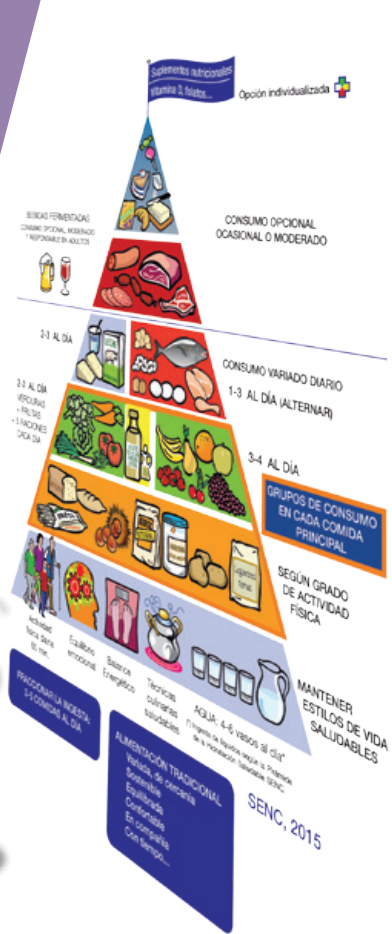
2016

Abril/Abril
Apirila/Abril

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Astiazkena Mércres	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
				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	

* 20 Jornadas de Nutrición Práctica
Madrid, 13-15 abril

“Optar preferentemente por cocinados al vapor, hervidos o al horno. Utilizar con preferencia envases de vidrio.”



2016

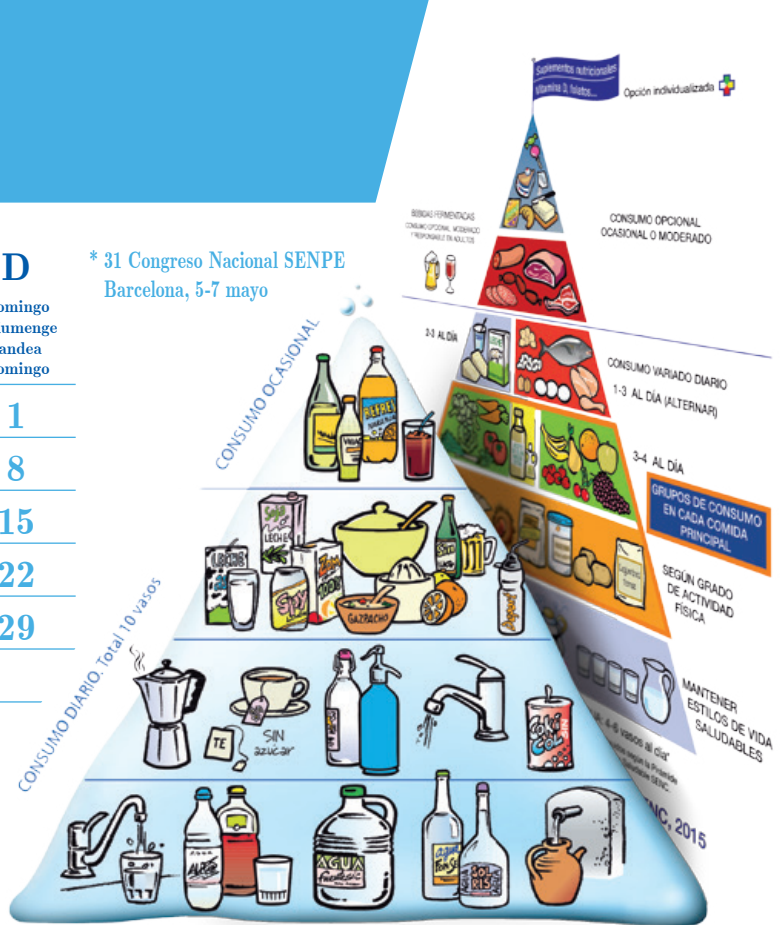
Mayo/Maig
Maiatza/Maio

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
						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					

* 31 Congreso Nacional SENPE
Barcelona, 5-7 mayo



“Estar bien hidratado es muy importante para la salud y el rendimiento. Consume con preferencia agua, zumos naturales recién preparados y bebidas sin calorías.



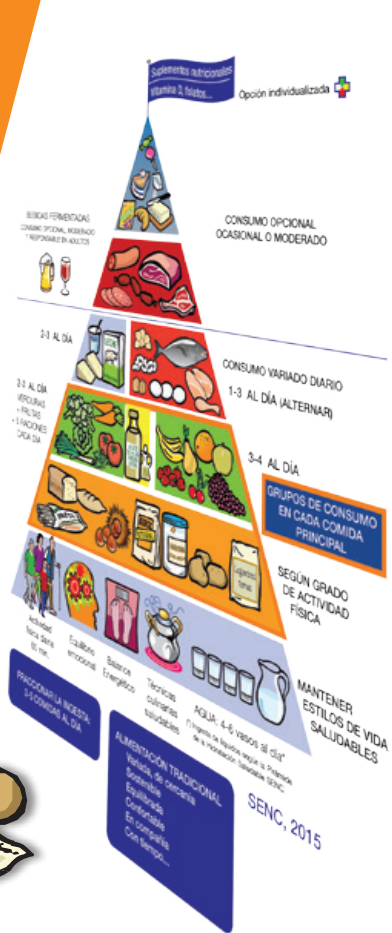
2016

Junio/June
Ekaina/Xuño

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Luns	Martes Dimarts Martes	Miércoles Dimecres Mércores	Jueves Dijous Xoves	Viernes Divendres Venres	Sábado Dissabte Sábado	Domingo Diumenge Domingo
		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			

* 36 Congreso SEMFYC-Foro de Alimentación A Coruña, 9-11 junio

“Lleva a tu mesa y cocina panes integrales de buena calidad y cereales de grano entero (pastas, arroz, etc.).”



2016 Julio/Juliol Uztaila/Xullo

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
				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

“ Consume todos los días al menos tres piezas de fruta de temporada, bien lavadas y peladas. Oferta la fruta troceada para facilitar su consumo.



* Curso de Verano SENC
El Escorial (UCM), 18-20 julio

** Curso de Verano SENC
Universidad de Cantabria
(Laredo), 25-27 julio



2016

Agosto/Agost Abuztua/Agosto

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
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				

“Es muy importante consumir todos los días 2 raciones de verduras y hortalizas, algo de color verde y algo de otros colores. Lavar de manera minuciosa.



2016 Septiembre/Setembre

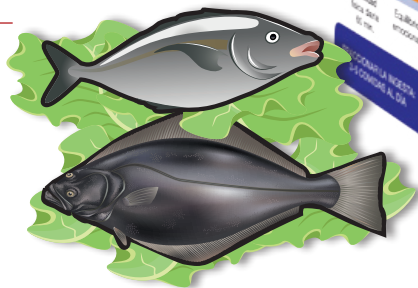
Iraila/Setembro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
			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**		

“ Los pescados son una buena fuente de proteínas, minerales, vitaminas y grasas de interés nutricional. Preferir pescados de temporada y ofertarlos sin espinas.

* 17 Congreso Internacional de Dietética
Granada, 7-10 septiembre

** XI Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
Zaragoza, 28-30 septiembre



2016

Octubre/Octubre Urria/Outubro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
					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						

- * 58 Congreso SEEN
Málaga, 19-21 octubre
- ** 30 Congreso SEPEAP
Salamanca, 20-22 octubre
- *** 38 Congreso SEMERGEN
Santiago de Compostela,
26-29 octubre

“ Los frutos secos naturales son una fuente saludable de proteínas y grasas insaturadas. 3-4 nueces al día son un buen complemento nutricional.



2016

Noviembre/Novembre Azaroa/Novembro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
	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				

“ El aceite de oliva virgen extra del año es la grasa más recomendable para utilizar en crudo y en preparaciones culinarias de todo tipo.

* Congreso Mundial de Estudiantes de Nutrición
Cancún (México), 26 noviembre



2016

Diciembre/Desembre Abendua/Decembro

L	M	X	J	V	S	D
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
			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	

“ Los lácteos, huevos, legumbres y las carnes blancas son una buena fuente de proteínas y micronutrientes que conviene incorporar a nuestra alimentación habitual según las recomendaciones.

