



2022

EL CALENDARIO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



GASTRONOMÍA Y ARTE

La gastronomía plantea una estética visual más o menos pulida según los colores de los alimentos, la técnica culinaria, el aspecto y los colores del plato o recipiente. La alimentación ha formado parte del arte en todos los tiempos en forma de bodegones o mediante la fotografía artística.

2022

Enero • Gener • Urtarrila • Xaneiro

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						



GASTRONOMÍA Y ARTE

La gastronomía plantea una estética visual más o menos pulida según los colores de los alimentos, la técnica culinaria, el aspecto y los colores del plato o recipiente. La alimentación ha formado parte del arte en todos los tiempos en forma de bodegones o mediante la fotografía artística.

2022

Enero • Gener • Urtarrila • Xaneiro

Lunes Dilluns Astelheña 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						



GASTRONOMÍA Y CULTURA, SABOR Y SALUD

No existen dudas de la vinculación entre la alimentación, la gastronomía y la salud. El modelo de Dieta Mediterránea en todas sus manifestaciones regionales es la propuesta más saludable, sostenible, cultural y agradable.

2022

Febrero • Febrer • Otsaila • Fevereiro

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						



GASTRONOMÍA Y CULTURA, SABOR Y SALUD

No existen dudas de la vinculación entre la alimentación, la gastronomía y la salud. El modelo de Dieta Mediterránea en todas sus manifestaciones regionales es la propuesta más saludable, sostenible, cultural y agradable.

2022

Febrero • Febrer • Otsaila • Fevereiro

Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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						



2022

Marzo • Març • Martxoa • Marzo

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			

GASTRONOMÍA Y SOSTENIBILIDAD

El compromiso con la sostenibilidad es una asignatura pendiente en todos los sectores de la sociedad.

Recordemos las distintas “erres”: reciclar, residuo cero, reparar, rechazar, rediseñar, reutilizar y responsabilidad al comprar.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



2022

Marzo • Març • Martxo • Marzo

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				

GASTRONOMÍA Y SOSTENIBILIDAD

El compromiso con la sostenibilidad es una asignatura pendiente en todos los sectores de la sociedad.

Recordemos las distintas “erres”: reciclar, residuo cero, reparar, rechazar, rediseñar, reutilizar y responsabilidad al comprar.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



2022

Abril		Abril		Apirila		Abril	
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		

GASTRONOMÍA Y COCINA DE PAISAJE

El compromiso con los alimentos y productos locales, de cercanía y de temporada son variables que deberíamos interiorizar. La filosofía alimentaria Slow Food y en especial el proyecto Patrimonio Gastronómico tienen mucho peso cultural, nutricional y social.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



2022

Abril		Abril		Apirila		Abril	
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		

GASTRONOMÍA Y COCINA DE PAISAJE

El compromiso con los alimentos y productos locales, de cercanía y de temporada son variables que deberíamos interiorizar. La filosofía alimentaria Slow Food y en especial el proyecto Patrimonio Gastronómico tienen mucho peso cultural, nutricional y social.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



GASTRONOMÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

La defensa de la soberanía alimentaria permite la gestión autónoma, libre y barata de las semillas y modelos de producción tradicionales para que cada agricultor y ganadero sea capaz de plantear una producción sostenible y autónoma de sus cosechas y ganado de cualquier especie. Poner en valor la producción tradicional es también responsabilidad del sector de la gastronomía.

2022

Mayo		Maig		Maiatz		Maio	
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Astearta 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						



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



GASTRONOMÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

La defensa de la soberanía alimentaria permite la gestión autónoma, libre y barata de las semillas y modelos de producción tradicionales para que cada agricultor y ganadero sea capaz de plantear una producción sostenible y autónoma de sus cosechas y ganado de cualquier especie. Poner en valor la producción tradicional es también responsabilidad del sector de la gastronomía.

2022

Mayo •		Maig •		Maiatza •		Maio
Lunes Dilluns Astelehena Lun s	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					



GASTRONOMÍA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

La higiene y seguridad de los alimentos nos protege de toxiinfecciones alimentarias y de sustancias nocivas para la salud. Las buenas prácticas y el control de puntos críticos han supuesto un gran avance en la prevención de eventos. Siempre apostamos por mejorar la manipulación de los alimentos en el sector y evitar la exposición de los alimentos sin protección en bares, cafeterías y restaurantes.

2022

Junio		Juny		Ekaina		Xuño
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			



GASTRONOMÍA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

La higiene y seguridad de los alimentos nos protege de toxiinfecciones alimentarias y de sustancias nocivas para la salud. Las buenas prácticas y el control de puntos críticos han supuesto un gran avance en la prevención de eventos. Siempre apostamos por mejorar la manipulación de los alimentos en el sector y evitar la exposición de los alimentos sin protección en bares, cafeterías y restaurantes.

2022

Junio		Juny		Ekaina		Xuño
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			

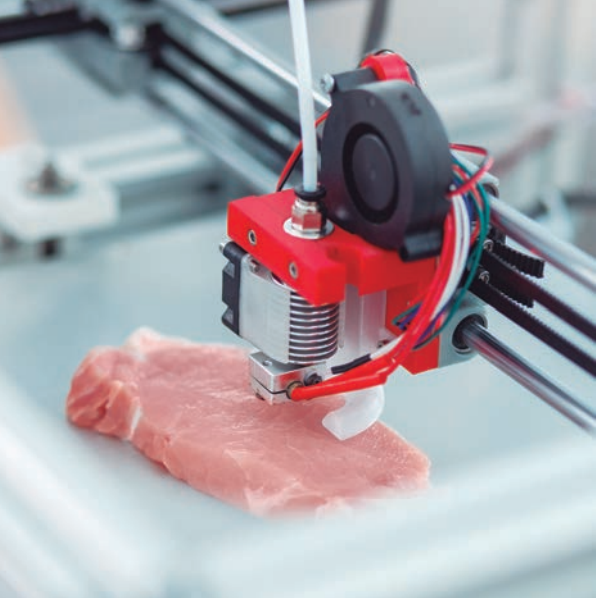


GASTRONOMÍA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías están invadiendo también al sector de gastronomía. La inteligencia artificial, los robots, el reconocimiento facial, el blockchain, la cocina al vacío, a presión, el foodpairing, los sistemas de gastronomía de precisión o las impresoras 3D son solo algunos de los ejemplos del futuro que ya ha llegado a la gastronomía.

2022

Julio	•	Juliol	•	Uztaila	•	Xullo
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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



GASTRONOMÍA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tecnologías están invadiendo también al sector de gastronomía. La inteligencia artificial, los robots, el reconocimiento facial, el blockchain, la cocina al vacío, a presión, el foodpairing, los sistemas de gastronomía de precisión o las impresoras 3D son solo algunos de los ejemplos del futuro que ya ha llegado a la gastronomía.

2022

Julio	•	Juliol	•	Uztaila	•	Xullo
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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



2022

Agosto • Agost • Abuztua • Agosto

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				

GASTRONOMÍA Y LAS 8 “ESES”

Segura, sostenible, solidaria, social, soberanía alimentaria, saludable, satisfactoria o sabrosa y suficiente. La gastronomía científica se ocupa de todas ellas y de que se mantengan en armonía.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



2022

Agosto • Agost • Abuztua • Agosto

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				

GASTRONOMÍA Y LAS 8 “ESES”

Segura, sostenible, solidaria, social, soberanía alimentaria, saludable, satisfactoria o sabrosa y suficiente. La gastronomía científica se ocupa de todas ellas y de que se mantengan en armonía.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org



GASTRONOMÍA DE PRECISIÓN

No todas las personas tenemos las mismas necesidades nutricionales. Elementos teóricamente sanos pueden no serlo para algunas personas. Los polimorfismos genéticos son causa de las diferenciaciones y su conocimiento ayuda a prevenir alteraciones de salud. La gastronomía de precisión será una realidad en restauración colectiva y en cocina de autor.

2022

Septiembre • Setembre • Iraila • Setembro

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		



GASTRONOMÍA DE PRECISIÓN

No todas las personas tenemos las mismas necesidades nutricionales. Elementos teóricamente sanos pueden no serlo para algunas personas. Los polimorfismos genéticos son causa de las diferenciaciones y su conocimiento ayuda a prevenir alteraciones de salud. La gastronomía de precisión será una realidad en restauración colectiva y en cocina de autor.

2022

Septiembre • Setembre • Iraila • Setembro

Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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			



GASTRONOMÍA Y NUEVAS TÉCNICAS CULINARIAS

Las técnicas culinarias pueden mejorar su digestibilidad, sus cualidades organolépticas o la biodisponibilidad de sus componentes, pero también disminuir el contenido de vitaminas o minerales, destruir la presencia de alérgenos o contaminantes bióticos. Podemos eliminar la producción de sustancias peligrosas para la salud a partir de los pucheros o envases utilizados.

2022

Octubre • Octubre • Urria • Outubro

Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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						



GASTRONOMÍA Y NUEVAS TÉCNICAS CULINARIAS

Las técnicas culinarias pueden mejorar su digestibilidad, sus cualidades organolépticas o la biodisponibilidad de sus componentes, pero también disminuir el contenido de vitaminas o minerales, destruir la presencia de alérgenos o contaminantes bióticos. Podemos eliminar la producción de sustancias peligrosas para la salud a partir de los pucheros o envases utilizados.

2022

Octubre • Octubre • Urria • Outubro

Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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						



GASTRONOMÍA Y MICROBIOTA

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos capaces de sintetizar vitaminas, modular la absorción de nutrientes y crear una barrera mucosa para evitar el paso de macromoléculas al interior. Si este ecosistema se rompe nos encontraríamos ante un gran número de alteraciones.

Ciertos alimentos tienen un impacto positivo sobre la composición y la funcionalidad de los microorganismos.

La gastronomía debe tener en cuenta el perfil de la microbiota para adaptar una oferta saludable al comensal.

2022

Noviembre • Novembre • Azaroa • Novembro

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				



GASTRONOMÍA Y MICROBIOTA

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos capaces de sintetizar vitaminas, modular la absorción de nutrientes y crear una barrera mucosa para evitar el paso de macromoléculas al interior. Si este ecosistema se rompe nos encontraríamos ante un gran número de alteraciones.

Ciertos alimentos tienen un impacto positivo sobre la composición y la funcionalidad de los microorganismos. La gastronomía debe tener en cuenta el perfil de la microbiota para adaptar una oferta saludable al comensal.

2022

Noviembre • Novembre • Azaroa • Novembro

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				



GASTRONOMÍA, CULTURA Y DISFRUTE

La gastronomía es uno de los iconos vitales del disfrute y expresión de la cultura y la forma de vida de una familia o un pueblo. Hay que plantear la alimentación desde la visión de que aquello que no gusta no se come. Los impactos placenteros ayudan a configurar el equilibrio emocional y la síntesis de neuromediadores psicoactivos. La gastronomía clásica y popular es una joya que hay que preservar en todas sus facetas.

2022

Diciembre • Desembre • Abendua • Decembro

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	



2022

Diciembre • Desembre • Abendua • Decembro

Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	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	

GASTRONOMÍA, CULTURA Y DISFRUTE

La gastronomía es uno de los iconos vitales del disfrute y expresión de la cultura y la forma de vida de una familia o un pueblo. Hay que plantear la alimentación desde la visión de que aquello que no gusta no se come. Los impactos placenteros ayudan a configurar el equilibrio emocional y la síntesis de neuromediadores psicoactivos. La gastronomía clásica y popular es una joya que hay que preservar en todas sus facetas.



Derechos de autor: SENC-2020

www.nutricioncomunitaria.org

Feliz Navidad • Zorionak • Bon Nadal • Bo Nadal • Buena Añada • Felices Navidades • Feli Navidá



ENERO

Gastronomía
y arte

FEBRERO

Gastronomía y
cultura, sabor
y salud

MARZO

Gastronomía
y sostenibilidad

ABRIL

Gastronomía
y cocina
de paisaje

MAYO

Gastronomía
y soberanía
alimentaria

JUNIO

Gastronomía
y seguridad
alimentaria

JULIO

Gastronomía
y nuevas
tecnologías

AGOSTO

Gastronomía
y las 8 "eses"

SEPTIEMBRE

Gastronomía de
precisión

OCTUBRE

Gastronomía y
nuevas técnicas
culinarias

NOVIEMBRE

Gastronomía y
microbiota

DICIEMBRE

Gastronomía,
cultura y
disfrute



2022 GASTRONOMÍA Y SALUD

EL CALENDARIO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



Feliz Navidad • Zorionak • Bon Nadal • Bo Nadal • Buena Añada • Felices Navidaes • Feli Navidad



ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Gastronomía y arte	Gastronomía y cultura, sabor y salud	Gastronomía y sostenibilidad	Gastronomía y cocina de paisaje	Gastronomía y soberanía alimentaria	Gastronomía y seguridad alimentaria	Gastronomía y nuevas tecnologías	Gastronomía y las 8 "eses"	Gastronomía de precisión	Gastronomía y nuevas técnicas culinarias	Gastronomía y microbiota	Gastronomía, cultura y disfrute