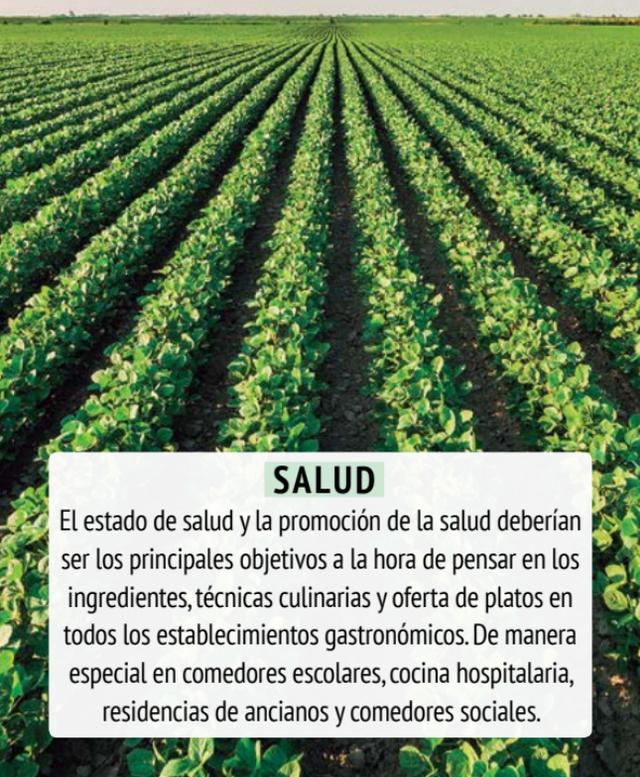




# 2023

LAS 12 ESES DE LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE EN EL SIGLO XXI

# CULTIVOS SIN PESTICIDAS



## SALUD

El estado de salud y la promoción de la salud deberían ser los principales objetivos a la hora de pensar en los ingredientes, técnicas culinarias y oferta de platos en todos los establecimientos gastronómicos. De manera especial en comedores escolares, cocina hospitalaria, residencias de ancianos y comedores sociales.

# 2023

Enero • Gener • Urtarrila • Xaneiro

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					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

# CULTIVOS SIN PESTICIDAS



## SALUD

El estado de salud y la promoción de la salud deberían ser los principales objetivos a la hora de pensar en los ingredientes, técnicas culinarias y oferta de platos en todos los establecimientos gastronómicos. De manera especial en comedores escolares, cocina hospitalaria, residencias de ancianos y comedores sociales.

# 2023

Enero • Gener • Urtarrila • Xaneiro

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					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

**ACEITE DE  
OLIVA VIRGEN  
EXTRA**

**SABOR**

Las características organolépticas de la oferta alimentaria son un elemento clave para que sea bien aceptada. Aceptación y sostenibilidad son elementos clave para que la recomendación o la dieta sean bien aceptadas.

2023

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					

**ACEITE DE  
OLIVA VIRGEN  
EXTRA**

**SABOR**

Las características organolépticas de la oferta alimentaria son un elemento clave para que sea bien aceptada. Aceptación y sostenibilidad son elementos clave para que la recomendación o la dieta sean bien aceptadas.

2023

Febrero • Febrer • Otsaila • Fevereiro

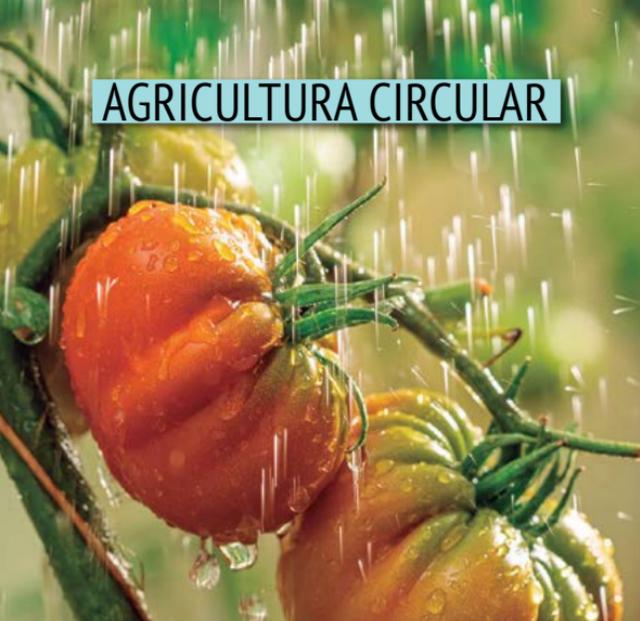
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## AGRICULTURA CIRCULAR



### SOSTENIBILIDAD

El impacto de cada elemento del plato sobre la huella de carbono, la huella ecológica y la tierra deben ser la prioridad a la hora de comprar, preparar y ofertar. Necesitamos un “semáforo” de sostenibilidad en tiendas y cartas de restaurantes. Debe favorecerse que el comensal pueda valorar el impacto de su decisión sobre la sostenibilidad del planeta (también en la decisión de compra y en la petición de la comanda).

# 2023

Marzo • Març • Martxo • Marzo

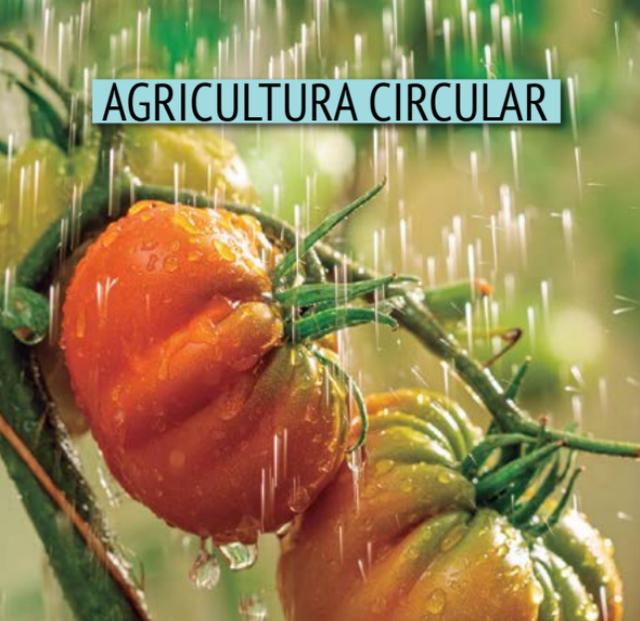
Lunes Dilluns Astelena Luns	Martes Dimarts Astearta Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Miércoles	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## AGRICULTURA CIRCULAR



### SOSTENIBILIDAD

El impacto de cada elemento del plato sobre la huella de carbono, la huella ecológica y la tierra deben ser la prioridad a la hora de comprar, preparar y ofertar. Necesitamos un “semáforo” de sostenibilidad en tiendas y cartas de restaurantes. Debe favorecerse que el comensal pueda valorar el impacto de su decisión sobre la sostenibilidad del planeta (también en la decisión de compra y en la petición de la comanda).

# 2023

Marzo • Març • Martxoa • Marzo

Lunes Dilluns Astelena 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		



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## MENOS DESPERDICIO



### SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las buenas prácticas de higiene y seguridad alimentaria no siempre son un icono en el mundo de la gastronomía y mucho menos en los hogares. Necesitamos insistir en la formación sobre prácticas higiénico-sanitarias de todas las personas manipuladoras de alimentos, trabajar por la seguridad y la inocuidad de los alimentos y, sin duda, trabajar siempre por el objetivo de hambre 0.

# 2023

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	



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## MENOS DESPERDICIO



### SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las buenas prácticas de higiene y seguridad alimentaria no siempre son un icono en el mundo de la gastronomía y mucho menos en los hogares. Necesitamos insistir en la formación sobre prácticas higiénico-sanitarias de todas las personas manipuladoras de alimentos, trabajar por la seguridad y la inocuidad de los alimentos y, sin duda, trabajar siempre por el objetivo de hambre 0.

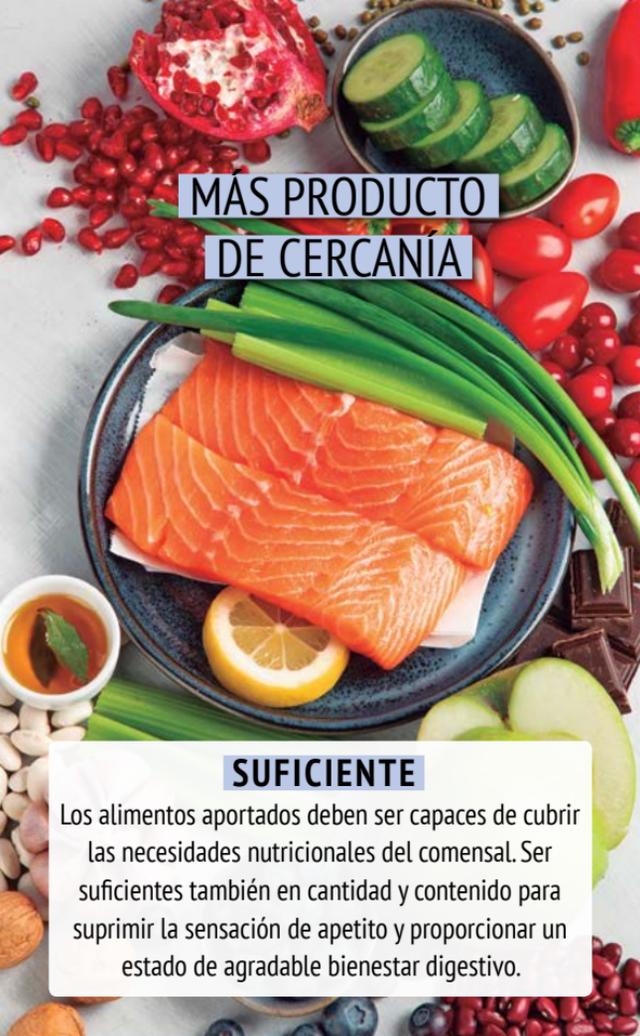
# 2023

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	



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)



**MÁS PRODUCTO  
DE CERCANÍA**

**SUFICIENTE**

Los alimentos aportados deben ser capaces de cubrir las necesidades nutricionales del comensal. Ser suficientes también en cantidad y contenido para suprimir la sensación de apetito y proporcionar un estado de agradable bienestar digestivo.

# 2023

Mayo

Maig

Maiatza

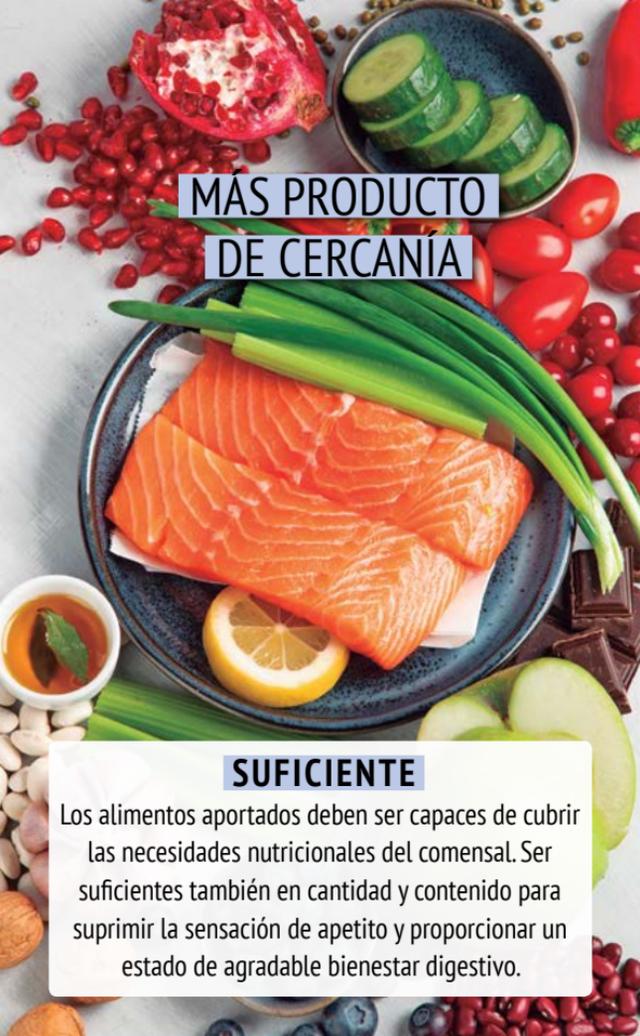
Maio

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				



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)



**MÁS PRODUCTO  
DE CERCANÍA**

**SUFICIENTE**

Los alimentos aportados deben ser capaces de cubrir las necesidades nutricionales del comensal. Ser suficientes también en cantidad y contenido para suprimir la sensación de apetito y proporcionar un estado de agradable bienestar digestivo.

2023

Mayo		Maig		Maiatza		Maio	
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					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

# TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES



## SATISFACTORIA

La alimentación debe proporcionar satisfacción en relación a sus cualidades organolépticas y empatizar con las necesidades gastronómicas sentidas por el comensal.

Identidad alimentaria, culinaria y gastronómica.

# 2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

# TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES



## SATISFACTORIA

La alimentación debe proporcionar satisfacción en relación a sus cualidades organolépticas y empatizar con las necesidades gastronómicas sentidas por el comensal.

Identidad alimentaria, culinaria y gastronómica.

# 2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COMER EN FAMILIA



### SINGULAR

La alimentación debería tener una gran aproximación hacia la personalización: perfil de salud, creencias religiosas, grupo étnico y alternativas alimentarias.

En un futuro próximo, las ciencias ómicas definirán esta singularidad con la alimentación de precisión en función del perfil genético del comensal.

# 2023

Julio	•	Juliol	•	Uztaila	•	Xullo
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						



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COMER EN FAMILIA



### SINGULAR

La alimentación debería tener una gran aproximación hacia la personalización: perfil de salud, creencias religiosas, grupo étnico y alternativas alimentarias.

En un futuro próximo, las ciencias ómicas definirán esta singularidad con la alimentación de precisión en función del perfil genético del comensal.

# 2023

Julio	•	Juliol	•	Uztaila	•	Xullo
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						



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COCINAR EN CASA



### SOBERANIA ALIMENTARIA

Los agricultores y ganaderos sedeben ser autónomos en sus procesos de obtención de alimentos y procesos reproductivos. El proyecto Slow Food Internacional es un ejemplo de esta iniciativa y el proyecto "Patrimonio Gastronómico", una iniciativa similar en la defensa de las recetas y establecimientos gastronómicos tradicionales en Europa.

# 2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COCINAR EN CASA



### SOBERANIA ALIMENTARIA

Los agricultores y ganaderos sedeben ser autónomos en sus procesos de obtención de alimentos y procesos reproductivos. El proyecto Slow Food Internacional es un ejemplo de esta iniciativa y el proyecto "Patrimonio Gastronómico", una iniciativa similar en la defensa de las recetas y establecimientos gastronómicos tradicionales en Europa.

# 2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## CESTA DE LA COMPRA RESPONSABLE

### SOLIDARIDAD ALIMENTARIA

Casi el 50% de la población mundial no cubre sus necesidades nutricionales, mientras el otro 50% derrocha alimentos. Necesitamos avanzar en el objetivo de la gastronomía circular, recetas sin desperdicio y gastronomía "green plant based". Es de interés canalizar las sobras de restaurantes, escuelas de hostelería y hogares. Algunas iniciativas como "nevera solidaria", comedores sociales, bancos de alimentos y otras estrategias de distribución de alimentos para las personas vulnerables son recomendables.

# 2023

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	



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## CESTA DE LA COMPRA RESPONSABLE

### SOLIDARIDAD ALIMENTARIA

Casi el 50% de la población mundial no cubre sus necesidades nutricionales, mientras el otro 50% derrocha alimentos. Necesitamos avanzar en el objetivo de la gastronomía circular, recetas sin desperdicio y gastronomía "green plant based". Es de interés canalizar las sobras de restaurantes, escuelas de hostelería y hogares. Algunas iniciativas como "nevera solidaria", comedores sociales, bancos de alimentos y otras estrategias de distribución de alimentos para las personas vulnerables son recomendables.

# 2023

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	



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COMPARTIR TAREAS ALIMENTARIAS



### SOCIALIZACIÓN

Las personas que desayunan y comen en familia disfrutan de mayor diversidad y valor nutricional, en especial los jóvenes y las personas adultas mayores.

El icono de estilo de vida mediterráneo es el de comer en compañía, con la familia o amigos. Punto importante para la cocina de los afectos y la memoria gastronómica. Comida en familia y reposo postprandial en el sofá como imagen mediterránea.

# 2023

Octubre • Octubre • Urria • Outubro

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					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## COMPARTIR TAREAS ALIMENTARIAS



### SOCIALIZACIÓN

Las personas que desayunan y comen en familia disfrutan de mayor diversidad y valor nutricional, en especial los jóvenes y las personas adultas mayores.

El icono de estilo de vida mediterráneo es el de comer en compañía, con la familia o amigos. Punto importante para la cocina de los afectos y la memoria gastronómica. Comida en familia y reposo postprandial en el sofá como imagen mediterránea.

# 2023

Octubre • Octubre • Urria • Outubro

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					



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)



**APOYAR A TIENDAS  
DE BARRIO Y MERCADOS  
MUNICIPALES**

**SALARIO JUSTO. JUSTICIA  
SOCIAL. PRECIO JUSTO**

Es imprescindible para la sostenibilidad del sistema y la justicia social que las personas que producen los alimentos reciban una compensación económica y social justa por su trabajo. Que puedan vivir con dignidad de su actividad como agricultor, ganadero, pescador o comerciante. Tendremos que arbitrar desde la administración unos precios mínimos dentro del libre mercado.

2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)



**APOYAR A TIENDAS  
DE BARRIO Y MERCADOS  
MUNICIPALES**

**SALARIO JUSTO. JUSTICIA  
SOCIAL. PRECIO JUSTO**

Es imprescindible para la sostenibilidad del sistema y la justicia social que las personas que producen los alimentos reciban una compensación económica y social justa por su trabajo. Que puedan vivir con dignidad de su actividad como agricultor, ganadero, pescador o comerciante. Tendremos que arbitrar desde la administración unos precios mínimos dentro del libre mercado.

2023

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			



Derechos de autor: SENC-2023

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

## RECUPERAR LAS RECETAS DE NUESTRAS ABUELAS

# 2023

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

### SENSORIALIDAD

Ser capaces de reconocer el gusto y el impacto organoléptico de los distintos alimentos es importante para la cocina de los afectos, la educación del gusto y las preferencias alimentarias. Es un elemento a trabajar con los jóvenes, junto con los huertos escolares, huertos domiciliarios... La educación del gusto, quizá una asignatura pendiente. El sabor original sin añadidos, ¿a qué sabe un tomate al natural recién cosechado?

## RECUPERAR LAS RECETAS DE NUESTRAS ABUELAS



### SENSORIALIDAD

Ser capaces de reconocer el gusto y el impacto organoléptico de los distintos alimentos es importante para la cocina de los afectos, la educación del gusto y las preferencias alimentarias. Es un elemento a trabajar con los jóvenes, junto con los huertos escolares, huertos domiciliarios... La educación del gusto, quizá una asignatura pendiente. El sabor original sin añadidos, ¿a qué sabe un tomate al natural recién cosechado?

# 2023

Diciembre • Desembre • Abendua • Decembro

Lunes Dilluns Astelena 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



Derechos de autor: SENC-2020

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

Feliz Navidad • Zorionak • Bon Nadal • Bo Nadal • Buena Noche • Felices Navidades • Felicitación



ENERO

Salud

FEBRERO

Sabor

MARZO

Sostenibilidad

ABRIL

Seguridad  
alimentaria

MAYO

Suficiente

JUNIO

Satisfactoria

JULIO

Singular

AGOSTO

Soberanía  
alimentaria

SEPTIEMBRE

Solidaridad  
alimentaria

OCTUBRE

Socialización

NOVIEMBRE

Salario justo.  
Justicia social.  
Precio justo

DECEMBER

Sensorialidad



# 2023

LAS 12 ESES DE LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE EN EL SIGLO XXI



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



ENERO

Salud

FEBRERO

Sabor

MARZO

Sostenibilidad

ABRIL

Seguridad  
alimentaria

MAYO

Suficiente

JUNIO

Satisfactoria

JULIO

Singular

AGOSTO

Soberanía  
alimentaria

SEPTIEMBRE

Solidaridad  
alimentaria

OCTUBRE

Socialización

NOVIEMBRE

Salario justo.  
Justicia social.  
Precio justo

DICIEMBRE

Sensorialidad