

ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



MAYO



2024

JUNIO



JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



2024

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					

ALIMENTACIÓN Y SALUD INTESTINAL

Además de los macronutrientes y de los micronutrientes, hay toda una serie de factores que son indispensables para nuestra salud intestinal.

El consumo de agua y fibra o la ingesta de microorganismos beneficiosos son muy importantes para la salud de nuestro aparato digestivo, y especialmente para salud de nuestros intestinos.

LOS LÁCTEOS FERMENTADOS DE BUENA CALIDAD COMPLEMENTAN CON GRAN VALOR NUTRICIONAL UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, SATISFACTORIA Y SALUDABLE



www.nutricioncomunitaria.org

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICION
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Febrero		Febrer		Otsaila		Febreiro	
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				

LA MICROBIOTA, UN ÓRGANO MÁS

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos vivos que habita en nuestro tracto digestivo, la cual está compuesta por billones de microorganismos, principalmente bacterias, pero también levaduras o arqueas. La dieta es el elemento principal que determina la composición de nuestra microbiota, y la diversidad de esta comunidad de microorganismos es esencial para mantener una buena salud, no solo digestiva. Si cuidas de tu microbiota, ella cuida de ti.

LOS PRODUCTOS DE MARCA INCORPORAN EXCELENTE
CONTROLES DE CALIDAD EN RELACIÓN A SU SEGURIDAD,
SOSTENIBILIDAD Y VALOR NUTRICIONAL



www.nutricioncomunitaria.org



SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

2024

Marzo	Març	Martxo	Marzo			
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

PROBIÓTICOS, NUESTROS AMIGOS CASI INVISIBLES

Los probióticos son todos aquellos microorganismos vivos que, cuando son ingeridos en cantidad suficiente, tienen un efecto positivo en la salud de la persona que los acoge. Se encuentran en algunos alimentos fermentados, como las leches fermentadas. El consumo de estos productos con probióticos conlleva un beneficio mutuo con estos microorganismos: nosotros les proporcionamos un medio habitable y ellos ejercen funciones importantes como funciones digestivas o de inmunidad.

SI ELEGIMOS PRODUCTOS DE MARCA ESTAREMOS APOYANDO LA INNOVACION, LA INVESTIGACIÓN Y LA POSIBILIDAD DE NUEVOS PRODUCTOS CON VALOR AÑADIDO



www.nutricioncomunitaria.org

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Abril	●	Abril	●	Apirila	●	Abril
Lunes Dilluns Astelhehena 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					

NO TODOS LOS PROBIÓTICOS SON IGUALES

La fermentación es un proceso que confiere un valor añadido al alimento, ya que se consigue cambiar positivamente y de forma natural sus características: biológicas, químicas y nutricionales. Pero es muy importante tener en cuenta qué microorganismos están realizando la fermentación, ya que no todos los probióticos son iguales, siendo la cepa concreta la que determina la funcionalidad del probiótico. Pero también se puede dar en un alimento una combinación de cepas, conformándose un fermento.

**AL ELEGIR PRODUCTOS DE MARCA ESTAREMOS
FAVORECIENDO MEJORES PRESTACIONES
ECONOMICAS Y SOCIALES PARA LOS TRABAJADORES
DE ESA EMPRESA**

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICION
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

www.nutricioncomunitaria.org



2024

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		

LÁCTEOS FERMENTADOS Y MICROBIOTA

La matriz láctea es una de las más agradables para los probióticos, ya que contiene una buena cantidad de carbohidratos, proteínas y grasa, pero, además, tiene una gran cantidad de agua. Por eso, los lácteos fermentados son la principal vía de consumo de probióticos, y una de las formas más deliciosas de enriquecer a nuestra microbiota.

AL ESCOGER UN PRODUCTO DE MARCA ESTAREMOS
APOYANDO LA FORMACIÓN CONTINUADA Y LOS NIVELES
DE EXCELENCIA RELACIONADOS

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

www.nutricioncomunitaria.org



2024

Junio	•	Juny	•	Ekaina	•	Xuño
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

YOGUR, UN ALIMENTO VIVO

El yogur es un tipo de leche fermentada que contiene dos cepas, el Lactobacillus Bulgaricus y el Streptococcus thermophilus. De la acción de estas dos cepas se obtiene un producto simple, fresco y rico en nutrientes como el calcio, vitamina D y proteína de alto valor biológico. Es un alimento de consumo diario para todas las personas, desde niños hasta mayores.

Además, es económico, accesible y sostenible.

LOS PRODUCTOS DE MARCA SUELEN SER UN POCO MÁS CAROS, PERO ES MUY JUSTIFICADO POR APORTAR UNA MEJOR CALIDAD Y CARACTERIZACIÓN DEL PRODUCTO



www.nutricioncomunitaria.org

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Julio	•	Juliol	•	Uztaila	•	Xullo
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				

KÉFIR: EL REY DE LA DIVERSIDAD

El kéfir es un tipo de leche fermentada originaria del Cáucaso, la cual se elabora con los granos de kéfir. En estos granos de kéfir se encuentran millones de microorganismos probióticos, combinándose bacterias y levaduras. Al tener una mayor diversidad de probióticos, puede ayudar a equilibrar la microbiota intestinal. De sabor ligeramente ácido, puede combinarse con alimentos salados para elaborar salsas y aderezos, y con alimentos dulces, como la fruta en forma de batido.

LA CALIDAD Y LOS PROCESOS DE SOSTENIBILIDAD

SIEMPRE TIENEN UN PRECIO. TAMBIEN EN TÉRMINOS DE

NIVEL DE SALUD Y CUMPLIMIENTO DE LOS ODS

www.nutricioncomunitaria.org

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Agosto		Agost		Abuztua		Agosto	
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		

LECHES FERMENTADAS

El delicioso Lassi de India, el peculiar Koumiss de Asia, el protéico Skyr de Islandia o el refrescante Ayran de Bulgaria son solo algunos ejemplos de las decenas de leches fermentadas diferentes que encontramos alrededor del mundo. Muchas de ellas con más de 6.000 años de antigüedad.

UN LÁCTEO FERMENTADO ACOMPAÑADO
DE FRUTA NATURAL TROCEADA ES UN POSTRE
DELICIOSO Y ADECUADO



www.nutricioncomunitaria.org

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Septiembre		Setembre		Iraila		Setembro	
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							

PROBIÓTICOS Y GASTRONOMÍA

Sin la fermentación muchos de los productos de los que disfrutamos cada día no existirían. Hay algunos alimentos fermentados que no suelen tener microorganismos vivos cuando se consumen, como es el pan o el vino. Y hay algunos alimentos fermentados que sí que tienen probióticos, como es el caso de las leches fermentadas, pero también otros deliciosos ejemplos como las aceitunas, los pepinillos, el chucrut o la kombucha.

UNA RACION DE KEFIR NATURAL CON TROCITOS DE MEMBRILLO O MERMELADA CASERA DE NUESTRO SABOR PREFERIDO ES UN TENEMPIE MUY SUGERENTE



www.nutricioncomunitaria.org

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024



2024

Octubre	●	Octubre	●	Urria	●	Outubro
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			

INNOVACIÓN Y CIENCIA

Puesto que los beneficios de los probióticos dependen de la cepa que se utilice en la fermentación, las marcas invierten recursos en ciencia, seleccionando aquellas cepas que mejor supervivencia y efectos funcionales beneficiosos tienen. Por eso, las marcas lideran la innovación en probióticos y el futuro en la investigación de sus efectos en la microbiota.

**LA REPOSTERÍA CON YOGUR TIENE UNA AMPLIA
VARIEDAD DE POSIBILIDADES**

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

www.nutricioncomunitaria.org



2024

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		

SIMBIÓTICOS, LA COMBINACIÓN PERFECTA

Los prebióticos son las fibras presentes en los alimentos de origen vegetal como la fruta, verduras, hortalizas, legumbres o frutos secos. Estas fibras vegetales son las que mejoran la capacidad de crecimiento y funcionalidad de las bacterias que aportan beneficios para la salud, es decir, los probióticos. En el caso de las bifidobacterias estas fibras son su sustrato energético o comida. Por eso, un alimento que tenga prebióticos y probióticos, que es conocido como simbiótico, es un excelente alimento para la microbiota.

LA IDONEIDAD DE LA MICROBIOTA INTESTINAL ES CLAVE
PARA LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL. CUIDEMOSLA



SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

www.nutricioncomunitaria.org



2024

Diciembre		Dezembre		Abendua		Decembro	
Lunes Dilluns Astlehena 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						

MICROBIOTA Y GASTRONOMÍA

Alcachofa, espárrago, cebolla, puerro, ajo, tomate, cítricos, ciruelas, garbanzos, alubias, lentejas...

Todos estos alimentos tienen dos cosas en común: tener una cantidad importante de fibra prebiótica y utilizarse ampliamente en la cocina española. Por eso estos alimentos propios de la Dieta Mediterránea contribuyen a cuidar de tu microbiota, ya que son el alimento de los probióticos. Y es que, la alimentación es el elemento principal para cuidar de tu microbiota.

**LOS LÁCTEOS EN TODA SU DIMENSIÓN ELABORADOS
CON LECHE DE ANIMALES QUE PASTAN EN LIBERTAD
TIENEN UN PERFIL GRASO MUY INTERESANTE
Y DIFERENCIAL**



SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2024

www.nutricioncomunitaria.org

