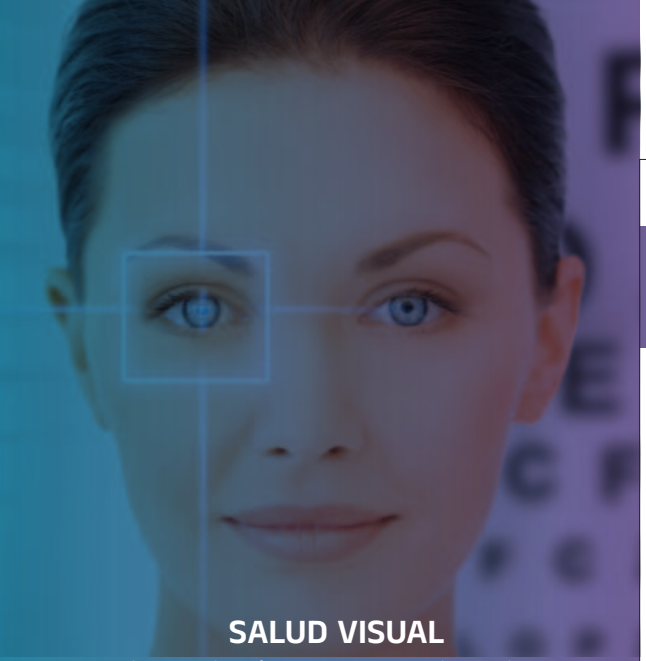
2025

ALIMENTACIÓN Y SALUD EN TODOS LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA



SALUD VISUAL

La Dieta Mediterránea, con abundancia de alimentos ricos en luteína, zeaxantina, carotenoides, ácidos grasos Omega 3, antocianinas, vitaminas A, E y Grupo B, protege nuestra salud visual.
Se recomienda consumir verduras de hoja verde, zanahorias, calabaza, mango, frutos rojos, frutos secos sin sal ni azúcar, pescados de pequeño tamaño y suficiente agua. Es importante acudir a consultas periódicas con el oftalmólogo y/o óptico-optometrista.

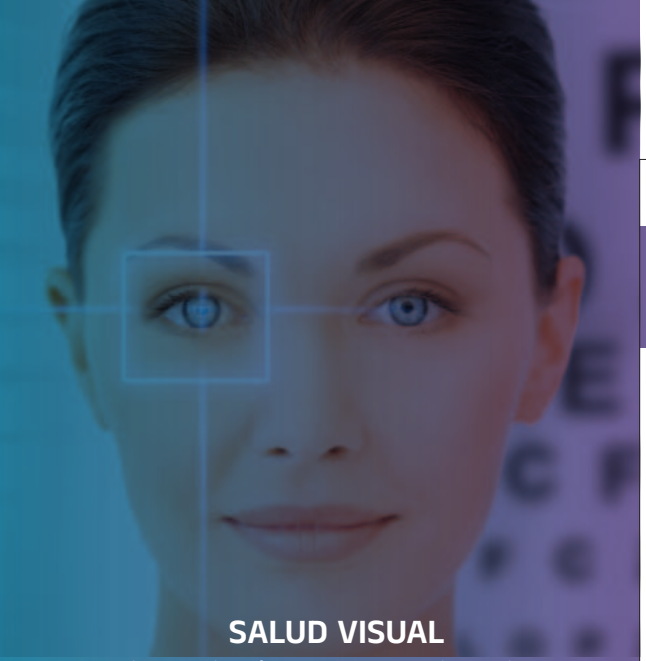
2025

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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



SALUD VISUAL

La Dieta Mediterránea, con abundancia de alimentos ricos en luteína, zeaxantina, carotenoides, ácidos grasos Omega 3, antocianinas, vitaminas A, E y Grupo B, protege nuestra salud visual.
Se recomienda consumir verduras de hoja verde, zanahorias, calabaza, mango, frutos rojos, frutos secos sin sal ni azúcar, pescados de pequeño tamaño y suficiente agua. Es importante acudir a consultas periódicas con el oftalmólogo y/o óptico-optometrista.

2025

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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD AUDITIVA

Para cuidar nuestra audición, debemos seguir una alimentación rica en alimentos de origen vegetal acompañados de ácidos grasos Omega 3 (salmón, nueces), folatos (espinacas, brócoli, aguacate), zinc (marisco, chocolate negro, pepitas de calabaza) y magnesio (cereales integrales, lácteos, almendras). Nuestra salud auditiva sufre con los ruidos, por ello, en entornos ruidosos, tenemos que protegernos con tapones o cascos. Para cuidar nuestros oídos, no se recomienda utilizar bastoncillos de limpieza. Debemos acudir al otorrinolaringólogo para revisión y usar audífonos, si procede.

2025

Febrero		Febrer		Otsaila		Febreiro
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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD AUDITIVA

Para cuidar nuestra audición, debemos seguir una alimentación rica en alimentos de origen vegetal acompañados de ácidos grasos Omega 3 (salmón, nueces), folatos (espinacas, brócoli, aguacate), zinc (marisco, chocolate negro, pepitas de calabaza) y magnesio (cereales integrales, lácteos, almendras). Nuestra salud auditiva sufre con los ruidos, por ello, en entornos ruidosos, tenemos que protegernos con tapones o cascos. Para cuidar nuestros oídos, no se recomienda utilizar bastoncillos de limpieza. Debemos acudir al otorrinolaringólogo para revisión y usar audífonos, si procede.

2025

Febrero		Febrer		Otsaila		Febreiro
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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD ORAL

Para una buena salud oral, son interesantes los alimentos crujientes como las zanahorias, apio y manzanas que favorecen la limpieza dental natural; los lácteos, en especial, los quesos semigrasos; los ácidos grasos Omega 3, las naranjas, los pimientos y los frutos rojos. Debemos evitar las bebidas y alimentos azucarados, picar entre horas y los alimentos pegajosos. Es fundamental el cepillado de dientes con después de cada comida.
Es importante acudir cada año al dentista, mantener un buen estado de hidratación a base de agua y beber con pajita las bebidas que puedan agredir al esmalte (zumos, bebidas frías o carbonatadas). Se puede recurrir al consumo de chicles sin azúcar edulcorados con xilitol.

2025

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						

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD ORAL

Para una buena salud oral, son interesantes los alimentos crujientes como las zanahorias, apio y manzanas que favorecen la limpieza dental natural; los lácteos, en especial, los quesos semigrasos; los ácidos grasos Omega 3, las naranjas, los pimientos y los frutos rojos. Debemos evitar las bebidas y alimentos azucarados, picar entre horas y los alimentos pegajosos. Es fundamental el cepillado de dientes con después de cada comida.
Es importante acudir cada año al dentista, mantener un buen estado de hidratación a base de agua y beber con pajita las bebidas que puedan agredir al esmalte (zumos, bebidas frías o carbonatadas). Se puede recurrir al consumo de chicles sin azúcar edulcorados con xilitol.

2025

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						

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD MENTAL

Nuestra salud mental puede ser perjudicada por el abuso de bebidas alcohólicas, otros tóxicos y todo tipo de drogas. Se recomienda seguir una alimentación rica en verduras, hortalizas y frutas de temporada, y pescados azules de pequeño tamaño (anchoas, sardinas), ya que aportan ácidos grasos Omega 3 y poca cantidad de metilmercurio. Debemos incorporar también semillas de lino, nueces y productos integrales. Son muy interesantes los alimentos y lácteos fermentados (yogur, kéfir, kombucha, tofu, miso).

Es fundamental cuidar la microbiota oral e intestinal para una adecuada comunicación del eje, boca-intestino-cerebro. La Dieta Mediterránea con vegetales crudos, legumbres, frutas de temporada y ausencia de productos ultraprocesados, es fundamental.

2025

Abril	Abril	Abril	Apirila	Abril		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				

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD MENTAL

Nuestra salud mental puede ser perjudicada por el abuso de bebidas alcohólicas, otros tóxicos y todo tipo de drogas. Se recomienda seguir una alimentación rica en verduras, hortalizas y frutas de temporada, y pescados azules de pequeño tamaño (anchoas, sardinas), ya que aportan ácidos grasos Omega 3 y poca cantidad de metilmercurio. Debemos incorporar también semillas de lino, nueces y productos integrales. Son muy interesantes los alimentos y lácteos fermentados (yogur, kéfir, kombucha, tofu, miso).

Es fundamental cuidar la microbiota oral e intestinal para una adecuada comunicación del eje, boca-intestino-cerebro. La Dieta Mediterránea con vegetales crudos, legumbres, frutas de temporada y ausencia de productos ultraprocesados, es fundamental.

2025

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				

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD CARDIOVASCULAR

Los problemas cardiovasculares son la primera causa de muerte en casi todos los países. Aunque influyen bases genéticas, hay factores de riesgo evitables que tienen relación con los estilos de vida. La dieta basada en plantas y la utilización de aceite de oliva virgen extra como grasa exclusiva o predominante son un factor protector importante. La actividad física habitual y evitar el tabaco, bebidas alcohólicas y otros tóxicos también ayuda a la prevención.
Debemos habituarnos a los caminar 10.000 pasos diarios, llevar una vida activa con ocupaciones gratificantes y fomentar relaciones personales positivas.

2025

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	

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD CARDIOVASCULAR

Los problemas cardiovasculares son la primera causa de muerte en casi todos los países. Aunque influyen bases genéticas, hay factores de riesgo evitables que tienen relación con los estilos de vida. La dieta basada en plantas y la utilización de aceite de oliva virgen extra como grasa exclusiva o predominante son un factor protector importante. La actividad física habitual y evitar el tabaco, bebidas alcohólicas y otros tóxicos también ayuda a la prevención.
Debemos habituarnos a los caminar 10.000 pasos diarios, llevar una vida activa con ocupaciones gratificantes y fomentar relaciones personales positivas.

2025

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	

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD ÓSEA

La salud ósea comienza a modelarse desde el seno materno. La etapa de crecimiento y desarrollo es importante para configurar la densidad ósea futura. Para cuidar nuestros huesos necesitamos consumir vegetales de hoja verde, lácteos fermentados, proteínas de buena calidad, actividad física y contacto con la naturaleza. Hay que evitar los refrescos con azúcar y cafeína, el exceso de sal, las carnes rojas y los embutidos, el tabaco, el alcohol y la vida sedentaria. Las personas mayores tienen un alto riesgo de sufrir osteoporosis y fragilidad ósea, por ello deben seguir una dieta personalizada y realizar ejercicios resistidos varias veces al día.

2025

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						

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD ÓSEA

La salud ósea comienza a modelarse desde el seno materno. La etapa de crecimiento y desarrollo es importante para configurar la densidad ósea futura. Para cuidar nuestros huesos necesitamos consumir vegetales de hoja verde, lácteos fermentados, proteínas de buena calidad, actividad física y contacto con la naturaleza. Hay que evitar los refrescos con azúcar y cafeína, el exceso de sal, las carnes rojas y los embutidos, el tabaco, el alcohol y la vida sedentaria. Las personas mayores tienen un alto riesgo de sufrir osteoporosis y fragilidad ósea, por ello deben seguir una dieta personalizada y realizar ejercicios resistidos varias veces al día.

2025

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						

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

EQUILIBRIO PONDERAL

El sobrepeso y la obesidad afectan a más de la mitad de la población. La obesidad se relaciona con casi todas las enfermedades crónicas y es importante prevenirla desde la infancia. Para ello, hay que evitar el sedentarismo y el abuso de dulces, grasas y productos elaborados o ultraprocesados.

Una alimentación basada en vegetales, ensaladas y frutas con poco contenido en azúcares (manzana, piña, fresas) y una buena propuesta de actividad física habitual nos puede ayudar a mejorar nuestra composición corporal. Debemos evitar dietas o suplementos sin control de un profesional de la salud.

2025

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			

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

EQUILIBRIO PONDERAL

El sobrepeso y la obesidad afectan a más de la mitad de la población. La obesidad se relaciona con casi todas las enfermedades crónicas y es importante prevenirla desde la infancia. Para ello, hay que evitar el sedentarismo y el abuso de dulces, grasas y productos elaborados o ultraprocesados.

Una alimentación basada en vegetales, ensaladas y frutas con poco contenido en azúcares (manzana, piña, fresas) y una buena propuesta de actividad física habitual nos puede ayudar a mejorar nuestra composición corporal. Debemos evitar dietas o suplementos sin control de un profesional de la salud.

2025

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			

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

MICROBIOTA

Una microbiota saludable ejerce efectos positivos en todos los órganos y sistemas. Desde el nacimiento hasta la vejez, hay peculiaridades en su diversidad y composición. Los medicamentos, los tóxicos y algunos alimentos tienen un efecto negativo en ella. Los alimentos frescos, integrales, fermentados con elevado contenido en fibra y fitocomponentes ayudan a mantener una microbiota saludable.
La composición de la microbiota puede variar con el tipo de alimentación, hora del día, estado de ánimo y presencia de jet lag.

2025

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**

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

MICROBIOTA

Una microbiota saludable ejerce efectos positivos en todos los órganos y sistemas. Desde el nacimiento hasta la vejez, hay peculiaridades en su diversidad y composición. Los medicamentos, los tóxicos y algunos alimentos tienen un efecto negativo en ella. Los alimentos frescos, integrales, fermentados con elevado contenido en fibra y fitocomponentes ayudan a mantener una microbiota saludable.
La composición de la microbiota puede variar con el tipo de alimentación, hora del día, estado de ánimo y presencia de jet lag.

2025

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**

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD DIGESTIVA

Las dispepsias, flatulencias y diarreas son problemas habituales de salud digestiva. Para prevenirlos debemos evitar los alimentos picantes o muy especiados, los feculentos refinados (arroz blanco, postres dulces) y las salsas y frituras con alta presencia de aceite recalentado. Debemos cuidar la cantidad, textura y técnica culinaria de las comidas. Las preparaciones al vapor, cocido y plancha son las mejor aceptadas. Es importante cuidar el horario y los componentes de la cena.
Las infusiones de manzanilla o jengibre en cualquier formato ayudan a mejorar las sensaciones digestivas.

2025

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					

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

SALUD DIGESTIVA

Las dispepsias, flatulencias y diarreas son problemas habituales de salud digestiva. Para prevenirlos debemos evitar los alimentos picantes o muy especiados, los feculentos refinados (arroz blanco, postres dulces) y las salsas y frituras con alta presencia de aceite recalentado. Debemos cuidar la cantidad, textura y técnica culinaria de las comidas. Las preparaciones al vapor, cocido y plancha son las mejor aceptadas. Es importante cuidar el horario y los componentes de la cena.
Las infusiones de manzanilla o jengibre en cualquier formato ayudan a mejorar las sensaciones digestivas.

2025

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					

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

PIEL Y FANERAS

La salud y el aspecto de la piel, pelo y uñas está muy relacionado con la alimentación y estilo de vida. La alimentación a base de legumbres, vegetales, hortalizas, frutos secos y una amplia variedad de frutas de temporada ayudan a mantener y cuidar una piel sana. Los cosméticos tópicos también pueden ser de interés, siempre personalizados y recomendados por un profesional.

La hidratación suficiente, adecuada y saludable es un elemento clave. Hay que evitar bebidas edulcoradas y alimentos ultraprocesados de origen animal.

2025

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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

PIEL Y FANERAS

La salud y el aspecto de la piel, pelo y uñas está muy relacionado con la alimentación y estilo de vida. La alimentación a base de legumbres, vegetales, hortalizas, frutos secos y una amplia variedad de frutas de temporada ayudan a mantener y cuidar una piel sana. Los cosméticos tópicos también pueden ser de interés, siempre personalizados y recomendados por un profesional.

La hidratación suficiente, adecuada y saludable es un elemento clave. Hay que evitar bebidas edulcoradas y alimentos ultraprocesados de origen animal.

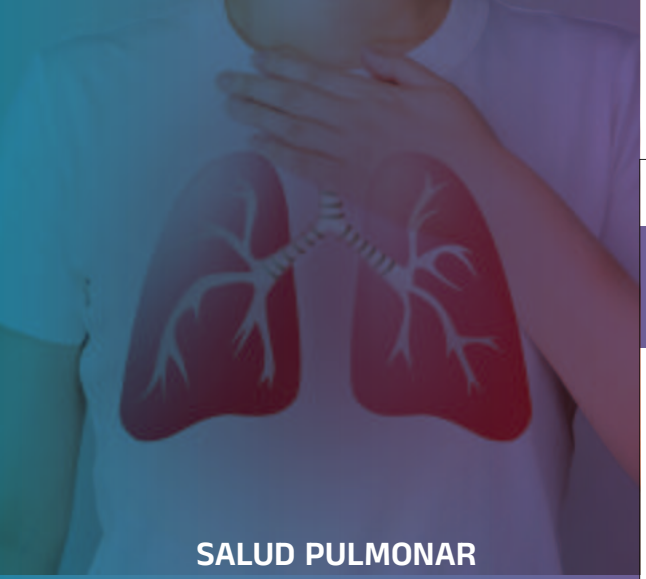
2025

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		

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



SALUD PULMONAR

Los procesos crónicos como el asma, la enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y la bonquitis de repetición se pueden beneficiar de una alimentación equilibrada a base de legumbres, verduras de hoja verde, frutos secos, pescado, frutos rojos y cereales de grano entero. Para cuidar nuestra salud pulmonar se debe evitar fumar y estar en recintos contaminados. Los espacios abiertos, la actividad física y la gimnasia respiratoria ayudarán a respirar mejor. Es imprescindible el consejo del neumólogo y alergólogo, y el apoyo del fisioterapeuta y dietista para mejorar la salud broncopulmonar.

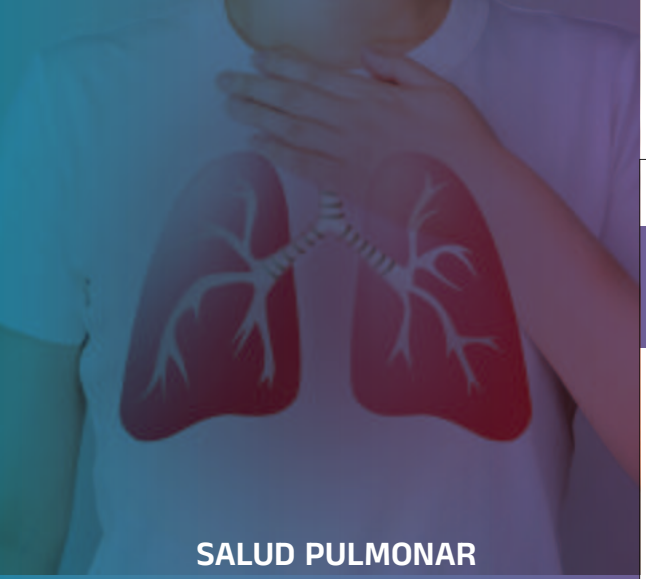
2025

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**

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



SALUD PULMONAR

Los procesos crónicos como el asma, la enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y la bonquitis de repetición se pueden beneficiar de una alimentación equilibrada a base de legumbres, verduras de hoja verde, frutos secos, pescado, frutos rojos y cereales de grano entero. Para cuidar nuestra salud pulmonar se debe evitar fumar y estar en recintos contaminados. Los espacios abiertos, la actividad física y la gimnasia respiratoria ayudarán a respirar mejor. Es imprescindible el consejo del neumólogo y alergólogo, y el apoyo del fisioterapeuta y dietista para mejorar la salud broncopulmonar.

2025

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**

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Este periodo del año es para sentirse feliz con la familia y los amigos, y tener buenos deseos para todos. Es buen momento para programar actividades del próximo año y dejarse llevar por la gastronomía histórica de cada familia. Debemos evitar los excesos, comer menos cantidad, pero de mejor calidad, y controlar el consumo de bebidas alcohólicas y dulces. Es un periodo permisivo, pero con moderación. Evitar el derroche económico y el ruido excesivo también cuida el equilibrio emocional.

2025

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				

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Este periodo del año es para sentirse feliz con la familia y los amigos, y tener buenos deseos para todos. Es buen momento para programar actividades del próximo año y dejarse llevar por la gastronomía histórica de cada familia. Debemos evitar los excesos, comer menos cantidad, pero de mejor calidad, y controlar el consumo de bebidas alcohólicas y dulces. Es un periodo permisivo, pero con moderación. Evitar el derroche económico y el ruido excesivo también cuida el equilibrio emocional.

2025

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				

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

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

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Salud visual	Salud auditiva	Salud oral	Salud mental	Salud cardiovascular	Salud ósea	Equilibrio ponderal	Microbiota	Salud digestiva	Piel y faneras	Salud pulmonar	Equilibrio emocional

2025

ALIMENTACIÓN Y SALUD EN TODOS LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS

SENC
SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA

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

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Salud visual	Salud auditiva	Salud oral	Salud mental	Salud cardiovascular	Salud ósea	Equilibrio ponderal	Microbiota	Salud digestiva	Piel y faneras	Salud pulmonar	Equilibrio emocional