

EL ALIMENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDICAMENTO

2026



LA MEDICINA CULINARIA
Y LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN EL TRABAJO



2026

Enero		Gener		Urtarrila		Xaneiro
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	

ENERO: Cuida tu vista

Empieza el año cuidando tu salud visual. Realiza revisiones anuales con el óptico u oftalmólogo, con más frecuencia si existe alguna alteración ocular. Muévete a diario, intenta alcanzar los 10.000 pasos y añade a tu dieta frutos rojos y alimentos anaranjados como la calabaza o la zanahoria. Dormir bien, limitar el tiempo frente a las pantallas y evitar el tabaco te ayudará a mantener una vista sana.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICION
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2026

www.nutricioncomunitaria.org

2026

Enero		Gener		Urtarrila		Xaneiro
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	

ENERO: Cuida tu vista

Empieza el año cuidando tu salud visual. Realiza revisiones anuales con el óptico u oftalmólogo, con más frecuencia si existe alguna alteración ocular. Muévete a diario, intenta alcanzar los 10.000 pasos y añade a tu dieta frutos rojos y alimentos anaranjados como la calabaza o la zanahoria. Dormir bien, limitar el tiempo frente a las pantallas y evitar el tabaco te ayudará a mantener una vista sana.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICION
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2026

www.nutricioncomunitaria.org



FEBRERO: Sonríe con salud

Cuida tu salud bucal con revisiones periódicas y una buena higiene: cepillado tras cada comida, seda dental y enjuague sin alcohol. Evita los dulces pegajosos y entre horas, y elige chicles con xilitol. Consume manzanas y hortalizas crudas que limpian la boca de forma natural, y lácteos fermentados y frutos rojos que ayudan a mantener una boca sana y fuerte.

2026

Febrero		Febrer		Otsaila		Febreiro
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	

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



FEBRERO: Sonríe con salud

Cuida tu salud bucal con revisiones periódicas y una buena higiene: cepillado tras cada comida, seda dental y enjuague sin alcohol. Evita los dulces pegajosos y entre horas, y elige chicles con xilitol. Consume manzanas y hortalizas crudas que limpian la boca de forma natural, y lácteos fermentados y frutos rojos que ayudan a mantener una boca sana y fuerte.

2026

Febrero		Febrer		Otsaila		Febreiro
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	

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



MARZO: Protege tu audición

Protege tu audición con revisiones periódicas y evitando la exposición a ruidos intensos. No introduces objetos en el conducto auditivo y mantén una alimentación rica en folatos, presentes en las verduras de hoja verde, legumbres, pipas de girasol y frutos secos, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema auditivo.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



MARZO: Protege tu audición

Protege tu audición con revisiones periódicas y evitando la exposición a ruidos intensos. No introduces objetos en el conducto auditivo y mantén una alimentación rica en folatos, presentes en las verduras de hoja verde, legumbres, pipas de girasol y frutos secos, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema auditivo.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

ABRIL: Mente equilibrada, vida plena
El bienestar emocional se construye día a día. Camina, respira aire libre y mantén contacto positivo con familiares y amigos. Practica actividades que te gusten: yoga, taichí, pilates o senderismo. Sigue una dieta equilibrada con frutas, verduras, legumbres, pescado, nueces y lácteos fermentados, y evita los ultraprocesados que alteran la microbiota y el equilibrio mente-intestino. Dormir bien y rodearte de personas positivas también alimenta la salud mental.

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

ABRIL: Mente equilibrada, vida plena
El bienestar emocional se construye día a día. Camina, respira aire libre y mantén contacto positivo con familiares y amigos. Practica actividades que te gusten: yoga, taichí, pilates o senderismo. Sigue una dieta equilibrada con frutas, verduras, legumbres, pescado, nueces y lácteos fermentados, y evita los ultraprocesados que alteran la microbiota y el equilibrio mente-intestino. Dormir bien y rodearte de personas positivas también alimenta la salud mental.

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



MAYO: Corazón activo

Realiza actividad física moderada y constante. Cuida tu descanso y tu equilibrio emocional. Prioriza los alimentos vegetales de temporada, modera el consumo de carnes rojas y procesadas e incorpora 2-3 raciones de pescado por semana. Las ensaladas variadas, manzanas, nueces y frutos rojos son excelentes aliados del corazón. Cocina y adereza siempre con aceite de oliva virgen extra.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



MAYO: Corazón activo

Realiza actividad física moderada y constante. Cuida tu descanso y tu equilibrio emocional. Prioriza los alimentos vegetales de temporada, modera el consumo de carnes rojas y procesadas e incorpora 2-3 raciones de pescado por semana. Las ensaladas variadas, manzanas, nueces y frutos rojos son excelentes aliados del corazón. Cocina y adereza siempre con aceite de oliva virgen extra.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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					

JUNIO: Huesos fuertes y saludables

Realiza ejercicios de fuerza, clave para unos huesos sanos. Aprovecha la luz del sol y disfruta de las actividades al aire libre. En la dieta, no olvides incluir lácteos fermentados, salmón, sardinas, champiñones y verduras de hoja verde. Las legumbres, la soja y los frutos secos también aportan calcio y magnesio esencial para la salud ósea. Modera el consumo de sal, refrescos y carnes rojas.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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					

JUNIO: Huesos fuertes y saludables

Realiza ejercicios de fuerza, clave para unos huesos sanos. Aprovecha la luz del sol y disfruta de las actividades al aire libre. En la dieta, no olvides incluir lácteos fermentados, salmón, sardinas, champiñones y verduras de hoja verde. Las legumbres, la soja y los frutos secos también aportan calcio y magnesio esencial para la salud ósea. Modera el consumo de sal, refrescos y carnes rojas.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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		

JULIO: Peso saludable

Mantener un peso adecuado mejora el descanso, la movilidad y previene muchas enfermedades. La Dieta Mediterránea, la actividad física diaria y las cenas ligeras son la mejor receta para conseguirlo. Evita los dulces, refrescos, zumos azucarados, ultraprocesados y el exceso de alcohol. Disfruta de una alimentación sencilla, fresca y variada.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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		

JULIO: Peso saludable

Mantener un peso adecuado mejora el descanso, la movilidad y previene muchas enfermedades. La Dieta Mediterránea, la actividad física diaria y las cenas ligeras son la mejor receta para conseguirlo. Evita los dulces, refrescos, zumos azucarados, ultraprocesados y el exceso de alcohol. Disfruta de una alimentación sencilla, fresca y variada.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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							

AGOSTO: Microbiota en equilibrio

Tu microbiota intestinal es clave para la digestión, la inmunidad y el bienestar emocional. Cuídala con verduras y hortalizas crudas, cereales integrales, pan de masa madre, frutos secos naturales y alimentos fermentados. Una microbiota diversa y equilibrada es la base de una buena salud.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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							

AGOSTO: Microbiota en equilibrio

Tu microbiota intestinal es clave para la digestión, la inmunidad y el bienestar emocional. Cuídala con verduras y hortalizas crudas, cereales integrales, pan de masa madre, frutos secos naturales y alimentos fermentados. Una microbiota diversa y equilibrada es la base de una buena salud.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



SEPTIEMBRE: Digestión en calma

Después del verano, cuida tu sistema digestivo. Evita las comidas copiosas, grasas o picantes, y modera el alcohol. Los alimentos suaves como la manzana, papaya, piña, yogur, kéfir o puré de patata ayudan a proteger el estómago. Las infusiones de jengibre o manzanilla favorecen la digestión. Come sin prisa, mastica bien y opta por preparaciones ligeras como hervidos, al vapor o a la plancha. Si es necesario consume suplementos con enzimas digestivas.

2026

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					

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



SEPTIEMBRE: Digestión en calma

Después del verano, cuida tu sistema digestivo. Evita las comidas copiosas, grasas o picantes, y modera el alcohol. Los alimentos suaves como la manzana, papaya, piña, yogur, kéfir o puré de patata ayudan a proteger el estómago. Las infusiones de jengibre o manzanilla favorecen la digestión. Come sin prisa, mastica bien y opta por preparaciones ligeras como hervidos, al vapor o a la plancha. Si es necesario consume suplementos con enzimas digestivas.

2026

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					

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



OCTUBRE: Mima tu piel

Protege tu piel del sol y de los productos agresivos. Usa sombrero, gafas homologadas y protección solar en cara y cuello. Consulta al dermatólogo ante cualquier mancha o cambio. Hidrátate bien y consume frutas, verduras crudas, aguacate, nueces y pescados grasos. Los frutos rojos, la cúrcuma y las uvas oscuras aportan antioxidantes que mantienen tu piel luminosa y saludable.

2026

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		

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



OCTUBRE: Mima tu piel

Protege tu piel del sol y de los productos agresivos. Usa sombrero, gafas homologadas y protección solar en cara y cuello. Consulta al dermatólogo ante cualquier mancha o cambio. Hidrátate bien y consume frutas, verduras crudas, aguacate, nueces y pescados grasos. Los frutos rojos, la cúrcuma y las uvas oscuras aportan antioxidantes que mantienen tu piel luminosa y saludable.

2026

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		

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



NOVIEMBRE: Respira salud

Evita fumar y la exposición a humos o contaminantes. Mantente bien hidratado y consume abundantes frutas y verduras crudas. Alimentos como el ajo, la cebolla roja, el limón y las naranjas favorecen la salud pulmonar. Puedes apoyarte en infusiones de eucalipto, hisopo, pino, hiedra, tomillo, drosera, hinojo o malva, que ayudan a mantener las vías respiratorias despejadas.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



NOVIEMBRE: Respira salud

Evita fumar y la exposición a humos o contaminantes. Mantente bien hidratado y consume abundantes frutas y verduras crudas. Alimentos como el ajo, la cebolla roja, el limón y las naranjas favorecen la salud pulmonar. Puedes apoyarte en infusiones de eucalipto, hisopo, pino, hiedra, tomillo, drosera, hinojo o malva, que ayudan a mantener las vías respiratorias despejadas.

2026

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
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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				

DICIEMBRE: Equilibrio emocional

Termina el año cuidando cuerpo y la mente. La salud emocional empieza en el intestino: una dieta rica en vegetales, fermentados, frutos secos, semillas de chía y lino, salmón o polen de abeja puede ayudarte a mantener el equilibrio. Algunas plantas como la lavanda, ashwagandha, manzanilla, pasiflora o hipérico también pueden ser útiles (consulta siempre con un profesional sanitario). Practica yoga, taichí o técnicas de relajación, mantén el contacto social y dedica tiempo a lo que te haga sentir bien.

SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org



2026

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				

DICIEMBRE: Equilibrio emocional

Termina el año cuidando cuerpo y la mente. La salud emocional empieza en el intestino: una dieta rica en vegetales, fermentados, frutos secos, semillas de chía y lino, salmón o polen de abeja puede ayudarte a mantener el equilibrio. Algunas plantas como la lavanda, ashwagandha, manzanilla, pasiflora o hipérico también pueden ser útiles (consulta siempre con un profesional sanitario). Practica yoga, taichí o técnicas de relajación, mantén el contacto social y dedica tiempo a lo que te haga sentir bien.



Derechos de autor: SENC-2025

www.nutricioncomunitaria.org

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



ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Cuida tu vista	Sonríe con salud	Protege tu audición	Mente equilibrada, vida plena	Corazón activo	Huesos fuertes y saludables	Peso saludable	Microbiota en equilibrio	Digestión en calma	Cuida tu piel	Respira salud	Equilibrio emocional

EL ALIMENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDICAMENTO

2026



LA MEDICINA CULINARIA
Y LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN EL TRABAJO



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



ENERO
Cuida
tu vista

FEBRERO
Sonríe
con salud

MARZO
Protege
tu audición

ABRIL
Mente
equilibrada,
vida plena

MAYO
Corazón
activo

JUNIO
Huesos fuertes
y saludables

JULIO
Peso
saludable

AGOSTO
Microbiota
en equilibrio

SEPTIEMBRE
Digestión
en calma

OCTUBRE
Mima
tu piel

NOVIEMBRE
Respira
salud

DICIEMBRE
Equilibrio
emocional