

# Interés de los frutos rojos en una alimentación saludable

Añadir frutos rojos a las preparaciones de frutas convencionales de temporada incrementa de manera importante los aportes de sustancias antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Como complemento a su valor nutricional, la ingesta de frutos rojos tiene efectos antienvjecimiento, antibacterias, antiinflamatorio y reductores de radicales libres.

La lista de frutos rojos o frutas del bosque es muy extensa. Hemos querido incorporar como ejemplo las variedades más accesibles en Europa y Latinoamérica a pesar de que puedan no coincidir los periodos estacionales en la recolección de las distintas frutas sugeridas.

Salud y feliz 2017

Recomendación

3-5

piezas de fruta  
cada día



# CALENDARIO SALUDABLE

SENC  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICION  
COMUNITARIA



# 2017



# 2017

## 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
						<b>1</b>
2	3	4	5	<b>6</b>	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30	31	1	2	3	4	<b>5</b>

### Fresa (*Fragaria vesca*)

Aporta fibra, vitamina C, antocianinas y ácidos orgánicos. Minerales como hierro, yodo, calcio, fósforo, magnesio y potasio. Contiene pequeñas cantidades de ácido salicílico. También polifenoles y antocianinas con elevado potencial antioxidante.

### Kiwi (*Actinidia deliciosa*)

Adecuado para mejorar el tránsito intestinal.





# 2017

## 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	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23*	24	25	<b>26</b>
27	28	1	2	3	4	<b>5</b>

### **Grosella** (*Ribes rubrum*)

Variedades rojas, negras y blancas con un elevado contenido en fibra, vitamina C, potasio, fósforo, azúfre, antocianósidos y ácido málico.

Interesantes en las dolencias urinarias, circulatorias y procesos inflamatorios.

### **Naranja** (*Citrus x sinensis*)

En zumo o preparada. Supone un aporte importante de vitamina C, potasio y bioflavonoides. Imprescindible.



\* Sesión conjunta de la Real Academia Nacional de Medicina y Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Sede de la RANM, Madrid, 23 julio

# 2017

## 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	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	<b>12</b>
13	14	15*	16	17*	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29**	30**	31	1	<b>2</b>

### Calafate

*Berberis microphylla G. Forste*

Importante fruto rojo que procede de la Patagonia, rico en polifenoles y flavonoides que le confieren propiedades antioxidantes, antibacterianas y antiinflamatorias.

### Mandarina (*Citrus reticulata*)

Fruta ideal para consumir fuera de casa por su fácil pelado y exquisito sabor. Fuente de ácido fólico, vitamina, C, fibra, potasio, magnesio, calcio y antioxidantes.



\*\* Congreso SEEDO, Sevilla, 15-17 marzo

\*\* World Olive Oil Exhibition, Madrid, 29-30 marzo

# 2017

## 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

### Mirto (*Myrtus communis*)

También conocido como arrayán. Tiene un elevado potencial antioxidante y cicatrizante. Muy valorado en la elaboración de mermeladas, postres, tisanas y productos cosméticos.

### Plátano (*Musa x paradisiaca*)

Delicioso alimento rico en hidratos de carbono, potasio, vitaminas del grupo B y triptófano. Para el deporte, los tentempiés y el equilibrio emocional.



\* Congreso AMMFEN, Puerto Vallarta (México), 4-7 abril

\*\* Congreso Nacional de la Sociedad Española de Diabetes, Barcelona, 5-7 abril

\*\*\* 31 Salón de Gourmets. Feria internacional de alimentación y bebidas de calidad, Madrid, 24-27 abril





# 2017

## Mayo/Maig/Maiatza/Maio

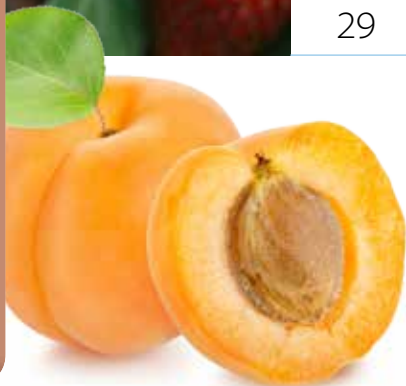
Lunes Dilluns Astelehena Luns	Martes Dimarts Asteartea Martes	Miércoles Dimecres Asteazkena Mércores	Jueves Dijous Osteguna Xoves	Viernes Divendres Ostirala Venres	Sábado Dissabte Larunbata Sábado	Domingo Diumenge Igandea Domingo
<b>1</b>	2	3	4*	5	6*	<b>7</b>
8	9	10	11	12	13	<b>14</b>
15	16	17	18**	19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

### Fresón (*Fragaria x ananassa*)

Híbrido de la fresa silvestre obtenido en el siglo XVIII, de mayor tamaño y propiedades equivalentes. Baja en calorías y de gran potencial depurativo y laxante. Excelente con zumo de naranja y una pizca de azúcar o dejar macerar un rato con un poco de azúcar y una cucharadita de vinagre de vino.

### Albaricque (*Prunus armeniaca*)

Aporte de betacarotenos y hierro. Elevado potencial antioxidante.



\* Congreso SemFYC, Madrid, 4-6 mayo

\*\* Congreso SEMG, Donosti, 18-20 mayo

\*\*\* Congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, San Sebastián, 25-27 mayo



# 2017

## Junio/Juny/Ekaina/Xuño

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	1	2

### Frambuesa (*Rubus idaeus*)

Para intercalar con cualquier fruta a diario.

Contiene una variedad de sustancias para la prevención y ayuda en los procesos crónicos gracias a su contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes. Hay que destacar el ácido elálgico y las antocianinas que contienen.

### Melocotón (*Prunus persica*)

También llamado durazno virtuoso, se recomienda para la piel, estómago, vías biliares y prevención de procesos degenerativos. También tienen muchas propiedades las nectarinas y los paraguayos maduros.



\* Congreso AEP, Santiago de Compostela (La Coruña), 1-3 junio

# 2017

## 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	1	2	3	4	5	6

### **Cereza** (*Prunus avium*)

Destaca por su riqueza en queretinas, antocianinas, hierro calcio y zinc. Es la fruta depurativa por excelencia. El Kirsch y el licor de marrasquino suelen elaborarse con los huesos de cereza. La destilación destruye los componentes tóxicos de la almendra del hueso.

### **Ciruela** (*Prunus domestica*)

Una de las frutas con mayor potencial antioxidante. Las ciruelas secas son un remedio muy eficaz en los procesos de estreñimiento. Ricas en fructosa, pectina, azufre y hierro.



Cursos de Verano de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).  
Consultar página web de la SENC



# 2017

## Agosto/Agost/Abuztua/Agosto

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	<b>6</b>
7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
14	<b>15</b>	16	17	18	19	<b>20</b>
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30	31	1	2	3

### Arándano

*(Vaccinium corymbosum)*

Contiene ácido hipúrico, de gran interés para las infecciones urinarias y antocianinas para los problemas de visión, alteraciones circulatorias y digestivas. Bajo índice glucémico para los diabéticos.

### Melón

*(Cucumis melo)*

Fruta hidratante, energética y remineralizante. Ideal como fruta madura de desayuno o zumo después de una actividad deportiva.

# 2017

## 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	1

### **Mora** (*Rubus ulmifolius*)

Fruto silvestre con alto contenido en flavonoides, provitamina A, vitaminas B y C, ácido clorogénico, hierro y manganeso. Se elaboran deliciosas mermeladas con estos frutos frescos.

### **Higo** (*Ficus carica*)

Importante valor nutricional con efecto laxante, expectorante y diurético.



# 2017

## 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
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	<b>12</b>	13	14	<b>15*</b>
16	17	18**	19***	20*/**	21***	<b>22</b>
23	24	25****	26	27	28****	<b>29</b>
30	31	1	2	3	4	<b>5</b>

### Endrina (*Prunus spinosa*)

Importante contenido en antioxidantes, fibra, potasio, hierro y taninos de acción astringente. Tiene efectos positivos sobre infecciones del tracto urinario y evita la formación de cálculos de fosfato cálcico. Base de elaboración del patxaran, con propiedades digestivas.

### Manzana (*Malus domestica*)

La reina de las frutas. Consumo diario después de las comidas. Excelente regulador digestivo.



Día Nacional de la Nutrición.  
Valencia, Capital Mundial  
de la Alimentación, 2017

\* Congreso Internacional de Nutrición (IUNS), Buenos Aires (Argentina), 15-20 octubre

\*\* Congreso SEEN, Barcelona, 18-20 octubre

\*\*\* Congreso SEPEAP, Santander, 19-21 octubre

\*\*\*\* Congreso SEMERGEN, Granada, 25-28 octubre



# 2017

## 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
		<b>1</b>	2	3	4	<b>5</b>
6	7	8	9	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30	1	2	<b>3</b>

### **Escaramujo** (*Rosa canina*)

Uno de los frutos más ricos en vitamina C. Contiene también pectina, fibra y ácido málico. Astringente y tónico cutáneo.

### **Pera** (*Pyrus communis*)

Fruta rica en potasio, magnesio y calcio. Valor diurético y laxante suave.

### **Granada** (*Punica granatum*)

Fruta de otoño con propiedades diuréticas, astringentes y antiinflamatorias. Útil en casos de hipertensión, diarreas crónicas y problemas circulatorios.



# 2017 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	1	2	3	4	5	6

## Madroño (*Arbutus unedo*)

Contiene arbuterina, tanino y ácido gálico, con propiedades diuréticas y antisépticas en el aparato urinario.

Uso en mermeladas, confituras, vinagres y licores.

## Uva negra (*Vitis vinifera*)

Interés de los contenidos de resveratrol presentes en la fruta en la salud cardiovascular y en la acción antioxidante global.

