

GUÍA

PARA EMPLEADOS



Menú diario,
alimentación equilibrada



Esta guía para empleados surge del proyecto FOOD, que ha recibido financiación de la Unión Europea en el marco del Programa de Salud Pública. La Unión Europea no es responsable del uso de la información contenida. La responsabilidad es exclusivamente del autor de la guía.

TABLA DE CONTENIDO

PÁGINA 2..... EL PROYECTO FOOD.

PÁGINA 4..... COMER SANO Y EQUILIBRADO PARA SENTIRSE MEJOR.

PÁGINA 6..... 1 PROBAR SIEMPRE LA COMIDA ANTES DE AÑADIR SAL.

PÁGINA 8..... 2 UTILIZAR EL AGUA COMO BEBIDA DE ELECCIÓN PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS.

PÁGINA 10..... 3 CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES.

PÁGINA 12..... 4 AL MENOS CINCO RACIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VERDURAS.

PÁGINA 14..... 5 LA FRUTA FRESCA DEBE SER EL POSTRE HABITUAL Y LOS POSTRES LÁCTEOS DEVEZ EN CUANDO.

PÁGINA 16..... 6 ELEGIR TÉCNICAS DE COCINADO QUE NO AÑADAN EXCESIVA CANTIDAD DE GRASA.

PÁGINA 18..... 7 EN LOS DESCANSOS: EVITAR EL PICOTEO DE ALIMENTOS CON DEMASIADA GRASA, SAL O AZÚCAR.

PÁGINA 20..... 8 UNA ALTERNATIVA AL CONSUMO DE CARNE SON LAS PREPARACIONES A BASE DE LEGUMBRES Y CEREALES.

PÁGINA 22..... 9 INTRODUCIR VARIEDAD EN EL MENÚ DIARIO.

PÁGINA 24..... 10 ¡EL EQUILIBRIO ESTÁ EN MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DÍA A DÍA!

PÁGINA 26..... PARA EL MENÚ DIARIO ESCOGER Y COMBINAR LAS DIFERENTES OPCIONES.

PÁGINA 28..... ¡EQUILIBRIO! – CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN.

PÁGINA 30..... ANEXO 1: CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.

PÁGINA 32..... ANEXO 2: CALENDARIO DE PESCADOS DE TEMPORADA.



EL PROYECTO FOOD

FOOD, un proyecto europeo para promover una alimentación equilibrada en el ámbito laboral:

Animados por el interés despertado por el programa «Gustino», Edenred® decidió en 2008 iniciar un proyecto a nivel europeo, con la colaboración de expertos de los países que participan en el proyecto.

El proyecto FOOD, responde a las siglas en inglés de «Fighting Obesity through Offer and Demand» (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) y cuenta con la participación de Francia, Bélgica, España, Italia, Suecia y República Checa.

El objetivo del mismo es promover los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores y los gerentes de restaurantes en Europa, es decir, en el canal de la **oferta** de los restaurantes y la **demanda** de los empleados.

En este sentido, actuar en el lugar de trabajo ofrece una oportunidad evidente de mejorar la salud, el bienestar y recomendar las pautas de una alimentación equilibrada, para combatir el riesgo de sobrepeso y obesidad.

FOOD pretende demostrar que:

Una alimentación equilibrada fomenta el bienestar de los empleados, ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo y previene enfermedades (obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2) derivadas de una alimentación incorrecta, lo que hace que se reduzca el índice de absentismo laboral.



Obesidad:

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud - Organización Mundial de Salud (OMS).

Para comprobar si se tiene el peso adecuado se utiliza el llamado Índice de Masa Corporal (IMC), que ofrece una medida fiable de la grasa corporal para la mayoría de las personas. Con este índice se establece una clasificación de categorías de peso:

IMC = peso (kg) / estatura²(m)

Tipo	IMC
Peso insuficiente	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidad	30 - 39,9
Obesidad mórbida	≥ 40

En España:
El **37%** de la población tiene **sobrepeso** y el **15%** de la población es **obesa** (Encuesta Nacional de Salud de 2006).
El **gasto de sanidad** relacionado con la obesidad representa **2.500€ millones** por año.

COMER SANO Y EQUILIBRADO PARA SENTIRSE MEJOR

Definición:

Una alimentación equilibrada durante la jornada laboral consiste en hacer un consumo variado de alimentos en cantidad y frecuencia, para cubrir las necesidades nutricionales que permitan mantener una buena salud y proporcionar bienestar.

Como regla general la comida del mediodía debe aportar un 35% del total de energía diaria.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

Seguir diariamente una alimentación equilibrada contribuye a conseguir el equilibrio nutricional necesario para mantener un buen estado de salud, previniendo determinadas enfermedades crónicas ocasionadas por una alimentación con alto contenido en grasas, sal y azúcares (obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2,...). ¡Y además ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo!



PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA FUERA DE CASA durante la jornada laboral conviene potenciar preferiblemente los alimentos característicos de la Dieta Mediterránea, así como preparaciones y cocciones suaves que favorezcan la digestión.

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN LAS DIEZ RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA FUERA DE CASA, basadas en nuestro patrón alimentario tradicional, la Dieta Mediterránea, caracterizada por abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos), uso de aceite de oliva, consumo frecuente de pescado, consumo moderado de derivados lácteos y bajo consumo de carnes grasas y azúcares simples.

I - PROBAR SIEMPRE LA COMIDA ANTES DE AÑADIR SAL.

Por lo general, los platos ya se sirven condimentados; así que, no se debe abusar del salero: comer con poca sal. Para reducir el consumo de sal y potenciar el sabor de los platos se pueden utilizar hierbas aromáticas, ajo, apio, vinagre y especias.

El consumo de sal en España es elevado y es uno de los principales factores implicados en la hipertensión arterial, las enfermedades relacionadas con el corazón y la circulación sanguínea.



I - PROBAR SIEMPRE LA COMIDA ANTES DE AÑADIR SAL.

ATENER EN CUENTA

Antes de utilizar el salero comprobar que el plato servido necesite sazonarse.

2 - UTILIZAR EL AGUA COMO BEBIDA DE ELECCIÓN PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS.

Se deben beber de 1,5 a 2 litros a lo largo del día (aproximadamente 6-8 vasos) para mantener un adecuado estado de hidratación. Para beber se debe elegir agua, zumos naturales sin azúcar o infusiones, y no abusar de bebidas con un elevado contenido de azúcar. El consumo excesivo de refrescos azucarados aumenta el número de calorías de la dieta y pueden comportar problemas para la salud (diabetes, caries, etc.) y una ganancia de peso.



2 - UTILIZAR EL AGUA COMO BEBIDA DE ELECCIÓN PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS.

A TENER EN CUENTA

Solicitar siempre una jarra/botella de agua en las comidas. Tenerla a la vista incita a su consumo.

3 - CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES. COMER SOLO LO QUE SE NECESITE, NI MÁS NI MENOS.

Para adaptarse a las necesidades y preferencias considerar la opción de solicitar medias raciones, medios menús o un plato único. Se puede compartir el menú con algún compañero de comida.

FRUTA

120-200g

1 pieza mediana (manzana, pera, naranja, kiwi)
1 taza de cerezas, fresas
2 rodajas de melón, sandía
2 mandarinas, albaricoques

al menos
3
RACIONES
AL DIA



PAN Y CEREALES

(preferir integrales)

1 plato normal de arroz o pasta cocida
1 patata grande o 2 pequeñas
3-4 rebanadas de pan o panecillo

4-6
RACIONES
AL DIA



VERDURAS Y HORTALIZAS

150-200g

1 plato de ensalada variada
1 plato de verdura cocida
1 tomate grande o 2 zanahorias

Mínimo
2
RACIONES
AL DIA



ACEITE VEGETAL

(1 cucharada sopera)

Aceite de oliva (para aderezar y para cocinar)
Aceite de girasol alto oleico (para cocinar)

3-5
RACIONES
AL DIA



LECHE Y DERIVADOS

(preferir semidesnatados)

1 vaso de leche de vaca
2 yogures
2-3 lonchas de queso curado
1 porción de queso fresco

2-4
RACIONES
AL DIA



3 - CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES. COMER SOLO LO QUE SE NECESITE, NI MÁS NI MENOS.

AGUA DE BEBIDA

200 ml

1 vaso

6 a 8
VASOS
AL DIA



PESCADOS

125-150g

1 ración individual
5 pescados pequeños

3-4
RACIONES
por semana



LEGUMBRES

60-80g en seco

1 plato normal individual



2-3
RACIONES
por semana

FRUTOS SECOS

20-30 g

1 puñado o ración individual



3-7
RACIONES
por semana

CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS

100-125g

Alternar el consumo de:
1 filete pequeño
1 cuarto de pollo o conejo
1-2 huevos

3-4
RACIONES
por semana



CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS

Con moderación



A TENER EN CUENTA

Conviene no servirse raciones abundantes que inciten a comer más de lo que se necesita:

- Dejar algo en el plato si ya se está saciado.
- Cuando se prepara la fiambra, se debe ser prudente en el tamaño de las raciones que se incluyen.

4 - AL MENOS CINCO RACIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VERDURAS.

Las frutas y verduras aportan a nuestra dieta vitaminas, minerales y una gran cantidad de agua. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

En la medida de lo posible, deberíamos consumirlas de temporada ya que conservan mejor todos sus nutrientes, tienen más sabor y aroma y además pueden encontrarse a un mejor precio.

Por ejemplo, se pueden tomar tres piezas de fruta y dos raciones de verdura: una en forma de ensalada (en crudo) y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Optar por guarniciones a base de verduras de temporada, cuando sea posible.

¡Poner verde en el plato!



4 – AL MENOS CINCO RACIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VERDURAS.

Ejemplos:

1 ración de fruta = 120-200g = 1 pieza mediana de fruta = 1 taza de cerezas o fresas = 3 ciruelas, 2 mandarinas = 2 rodajas de melón

1 ración de verdura = 1 plato de ensalada variada = 1 plato de verdura cocida = 1 cuenco de gazpacho

A TENER EN CUENTA

La variedad de color de las frutas y verduras se va a traducir en una variedad de nutrientes y elementos antioxidantes (defensas contra las agresiones externas a nuestro organismo).



5 - LA FRUTA FRESCA DEBE SER EL POSTRE HABITUAL Y LOS POSTRES LÁCTEOS DE VEZ EN CUANDO.

Priorizar la fruta fresca como postre habitual en lugar de dulces y pasteles.

De las raciones diarias, es recomendable que una sea un cítrico por su elevado contenido en vitamina C. La vitamina C es importante para evitar el desarrollo de acciones antiinfecciosas, potenciar la absorción de hierro, mejorar la regeneración de los tejidos, de los huesos y de las heridas y además, ayuda al mantenimiento saludable de la piel.



5 - LA FRUTA FRESCA DEBE SER EL POSTRE HABITUAL Y LOS POSTRES LÁCTEOS DE VEZ EN CUANDO.

Las frutas contienen alrededor del 75-90% de agua lo que ayuda a mantenernos hidratados. La fructosa, sacarosa o glucosa son los azúcares predominantes y dan el sabor dulce característico de la fruta madura, sin aportar muchas calorías.

A TENER EN CUENTA

Las frutas contienen entre otras sustancias vitamina C, vitamina E, vitaminas del grupo B y carotenoides. Los carotenoides juegan un papel importante en el mecanismo de la visión y salud en general y dan el color intenso presente en muchas frutas y verduras.

6 - ELEGIR TÉCNICAS DE COCINADO QUE NO AÑADAN EXCESIVA CANTIDAD DE GRASA.

En el menú diario, priorizar elaboraciones ligeras a la plancha, al vapor, al papillot, al horno, hervidos, asados, grill, parrilla, etc. y para mejorar el sabor, añadir diferentes condimentos y especias que enriquezcan los platos.

No hay que olvidar que hay grasas beneficiosas para la salud en productos como el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados. Deben formar parte de la dieta cotidiana.

Para aliñar, escoger aceite de oliva en cualquiera de sus variedades. Y para cocinar aceite de oliva o bien aceite de girasol con alto contenido de ácido oleico. Estos aceites tienen una elevada estabilidad con temperaturas elevadas, una mayor resistencia a la oxidación y una mayor conservación respecto a otros aceites.



6 - ELEGIR TÉCNICAS DE COCINADO QUE NO AÑADAN EXCESIVA CANTIDAD DE GRASA.

A TENER EN CUENTA

Incorporar las salsas a los platos una vez que están servidos en la mesa, así sólo se añade la cantidad deseada y se evita el exceso.

7 - EN LOS DESCANSOS: EVITAR EL PICOTEO DE ALIMENTOS CON DEMASIADA GRASA, SAL O AZÚCAR.

¡Escoger productos integrales; por su mayor contenido de fibra!
Entre los principales beneficios de la fibra destaca el aumento de la sensación de saciedad y una mejora del tránsito intestinal. Además, la fibra fermenta en el intestino y produce sustancias que ayudan a proteger nuestras defensas y a prevenir algunos cánceres.



7 - EN LOS DESCANSOS: EVITAR EL PICOTEO
DE ALIMENTOS CON DEMASIADA GRASA, SAL O AZÚCAR.

A TENER EN CUENTA

Saciar el apetito con
pequeñas raciones de frutos
secos, aceitunas, pan (bocadillos,
palitos, galletas integrales), fruta,
fruta seca o zumos naturales,
y/o productos lácteos semi y
desnatados.

8 - UNA ALTERNATIVA AL CONSUMO DE CARNE SON LAS PREPARACIONES A BASE DE LEGUMBRES Y CEREALES.

Las legumbres son un alimento bajo en grasa, completo y una fuente de proteínas de buena calidad si se combinan con cereales.

Las legumbres son sabrosas en forma de ensaladas, cremas, purés o estofadas. Hay opciones de estofados para invierno y ensaladas refrescantes para verano. En el caso de incluir carne o derivados en su preparación, como es el caso de los platos tradicionales, se aconseja usarlos en poca cantidad.



8 - UNA ALTERNATIVA AL CONSUMO DE CARNE SON LAS PREPARACIONES A BASE DE LEGUMBRES Y CEREALES.

A TENER EN CUENTA

Las legumbres dan sensación de saciedad y favorecen que no se ingieran raciones de gran tamaño. Sus precios asequibles ayudan a cubrir las necesidades proteicas por menos dinero.

9 - INTRODUCIR VARIEDAD EN EL MENÚ DIARIO.

La variedad en la dieta ayuda a conseguir una alimentación equilibrada, cuidando que estén presentes los principales grupos de alimentos característicos de nuestra dieta mediterránea: verduras, legumbres, cereales, frutos secos, frutas y aceite de oliva.



9 - INTRODUCIR VARIEDAD EN EL MENÚ DIARIO.

Recordar;
¡El equilibrio está en la alimentación habitual del día a día!
Dejar para los festivos y las ocasiones especiales aquellos alimentos de consumo ocasional (embutidos y carnes grasas, dulces, refrescos y snacks ricos en azúcares, grasas o sales, mantequilla, margarina y bollería industrial)

ATENER EN CUENTA

Poner énfasis en el consumo frecuente de productos vegetales variados (frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas).
¡Usar la imaginación!

10 - ¡EL EQUILIBRIO ESTÁ EN MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DÍA A DÍA!

Es necesario practicar diariamente, durante al menos 30 minutos, alguna actividad física moderada como caminar en los descansos o en los desplazamientos al trabajo, usar la bici, subir las escaleras a pie en vez de utilizar los ascensores, bajar antes de la parada en el bus/metro para andar un poco. Al volver al trabajo después de comer... ¿por qué no andar un poco para bajar la comida? Todos los pasos cuentan.

Hacer actividad física de forma regular es cuidarse, todo el organismo sale beneficiado; ayuda a sentirse mejor, con más energía, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor; a relajarse y tonifica los músculos. Además, ayuda a prevenir el exceso de peso porque regula el hambre y aumenta el gasto calórico.



10 - ¡EL EQUILIBRIO ESTÁ EN MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DÍA A DÍA!

A TENER
EN CUENTA

¡El equilibrio en la alimentación diaria es lo que cuenta!

A TENER
EN CUENTA

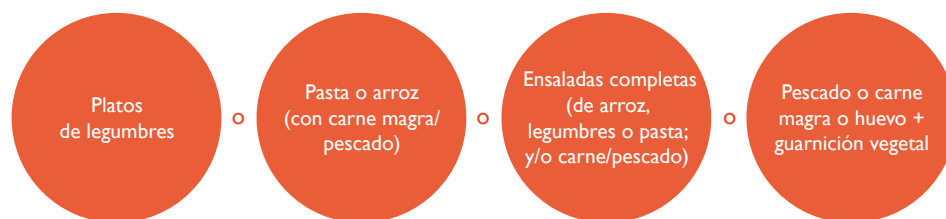
Llevar un estilo de vida activo dentro y fuera del ámbito de trabajo es la clave.

PARA EL MENÚ DIARIO- ESCOGER Y COMBINAR LAS DIFERENTES OPCIONES

EJEMPLOS PARA EL MENÚ DIARIO (la clave está en saber elegir)

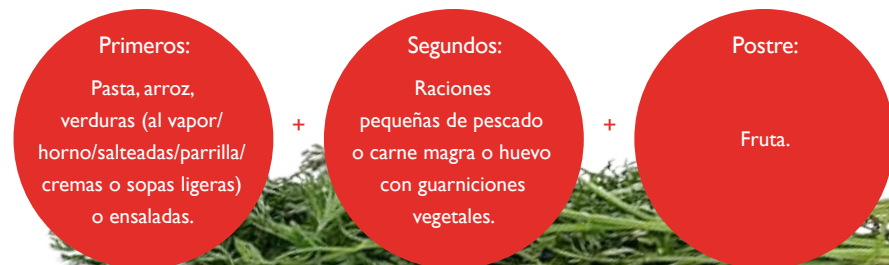
1 En el restaurante de carta:

Possibilidad de plato único + Postre (fruta) + Pan + Agua



2 En el restaurante de menú:

Primer plato + Segundo plato + Postre (fruta) + Pan + Agua



ATENER EN CUENTA

La crema de verduras es una opción reconfortante, con pocas calorías y además nos hidrata.

PARA EL MENÚ DIARIO-
ESCOGER Y COMBINAR LAS DIFERENTES OPCIONES

RECORDAR

... en reuniones de trabajo es importante dar ejemplo y ofrecer fruta, zumos, bocadillos, galletas integrales, agua y no siempre reducirse a las opciones de pastas, repostería y cafés.

Hay que tomarse el tiempo necesario para masticar los alimentos, saborearlos y disfrutarlos. La hora de la comida es un descanso y una forma de reparar fuerzas.

3 Si se decide hacer una “comida rápida”:

- Bocado + Postre (fruta) + Agua
- Ensaladas completas + Postre (fruta) + Pan + Agua

Bocadillos

Evitar el aburrimiento... Utilizar diferentes tipos de pan: integral, multicereales, pita... Diferentes rellenos: tortilla, paté vegetal o de aceitunas, atún, ensalada y queso fresco, vegetal (pedirlo sin mayonesa), jamón, verduras asadas, etc.

Ensaladas completas

(de arroz, legumbres o pasta; y/o carne/pescado)

4 En el restaurante de selfservice:

- Buffet ensaladas + Segundo plato + Postre (fruta) + Pan + Agua

Primeros

Buffet de ensaladas-buscar variedad de color

Segundos

- Pasta/Arroz con carne magra/pescado
- Pescado o carne magra o huevo + guarnición vegetal
- Legumbres

5 Si se lleva la fiambra... todo depende de uno mismo (las materias primas, las cocciones, las cantidades y proporciones de los ingredientes, los aceites y salsas usadas...):

- Predominio de farináceos (arroz, pasta, patata...) y verduras
- Pequeñas porciones de carne/pescado/huevo
- Preferencia por platos únicos
- Fruta

ATENER EN CUENTA

La clave está en priorizar determinados alimentos en el menú diario del restaurante o bien en el trabajo, organizar y planificar con antelación la fiambra.

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ACTIVO EN LA JORNADA LABORAL

¿Se hace todo lo que se puede para buscar el equilibrio alimentario y el bienestar durante la jornada laboral?

Responder Sí o No a las siguientes preguntas y comprobar si se eligen las opciones de menú diario y estilos de vida más saludables:

SÍ NO

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1. ¿Se prueba siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 2. ¿Se utiliza el agua como bebida de elección para acompañar las comidas? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 3. ¿Se tiene cuidado con el tamaño de las raciones para comer solo lo que se necesita? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 4. ¿Hay presencia de cinco raciones de frutas y/o verduras por día en su alimentación? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 5. ¿Es la fruta fresca el postre habitual y, de vez en cuando los postres lácteos? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6. ¿Se priorizan técnicas de cocción con bajo contenido de grasa (plancha, vapor, horno, etc.)? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7. ¿En los descansos, se sacia el apetito con pequeñas raciones de frutos secos, aceitunas, pan (bocadillos, galletas integrales), fruta o zumos naturales, y/o productos lácteos semi y/o desnatados? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8. ¿Como alternativa al consumo de carne, se opta a menudo por combinaciones de legumbres y cereales? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9. ¿Se cuida la variedad en los menús, para que cada día sea distinto? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10. ¿Se busca el equilibrio en la alimentación habitual del día a día, y se reserva para los festivos y ocasiones especiales las excepciones? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 11. ¿Se realiza alguna actividad física diaria; como caminar 30 minutos, ir en bici, nadar, ir al gimnasio, etc? |

*Se gana un punto para cada respuesta afirmativa; cuantas más respuestas afirmativas, más equilibrado es el estilo de vida. Las respuestas negativas asociadas a hábitos poco saludables permiten identificar aquellos aspectos en que se puede mejorar)

COMPROBAR EL ESTILO DE VIDA EN LA JORNADA LABORAL. RESULTADOS:

SI SE HAN OBTENIDO DE 0 A 4 PUNTOS:

Es tiempo de empezar a "equilibrarse" y a cuidarse. Esta guía permite encontrar la manera de mejorar. Marcarse un objetivo para incrementar la puntuación y aumentar la sensación de bienestar anima a continuar sumando.

SI SE HAN OBTENIDO DE 5 A 8 PUNTOS:

Se va por buen camino. Ya se siguen muchos de los consejos de esta guía. Si se quiere conseguir un paso más para aumentar el bienestar, hay que fijarse en los aspectos a mejorar para obtener un excelente.

SI SE HAN OBTENIDO DE 9 A 11 PUNTOS:

¡Felicidades! Se "equilibra" la alimentación de forma excelente y se tiene un buen grado de bienestar. Se puede compartir esta guía con compañeros de trabajo, amigos o incluso hablar con el equipo de Dirección de la empresa para sensibilizar sobre la importancia de difundir un estilo de vida saludable.

MÁS INFORMACIÓN (RECETAS, CONSEJOS... TODO SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL MENÚ DIARIO) EN: www.food-programme.eu

ANEXO I

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

CALENDARIO DE FRUTAS DE TEMPORADA

FRUTAS	P	V	O	I
AGUACATE				
ALBARICOQUE				
ALMENDRAS				
AVELLANAS				
BREVA				
CACAHUETES				
CAQUI				
CASTAÑAS				
CEREZAS				
CHIRIMOYA				
CIRUELA				
FRAMBUESA				
FRESA				
FRESÓN				
GRANADA				
GROSELLA				
HIGO				
KIVI				
LIMA				
LIMÓN				
MANDARINA				
MANZANA				
MELOCOTÓN				

FRUTAS	P	V	O	I
MELÓN				
MEMBRILLO				
MORA				
NARANJA				
NECTARINA				
NÍSPERO				
NUECES				
PIÑA				
PIÑONES				
POMELO				
SANDIA				
UVA				

P : PRIMAVERA
V : VERANO
O : OTOÑO
I : INVIERNO

CALENDARIO DE VERDURAS DE TEMPORADA

VERDURAS	P	V	O	I
ACELGA				
AJO				
AJO TIERNO				
ALCACHOFA				
APIO				
ARROZ				
BERENJENA				
BONIATO				
BRÓCOLI				
CALABACÍN				
CALABAZA				
CANÓNIGOS				
CARDO				
CEBOLLA				
CHAMPIÑONES				
COL				
COL DE BRUSELAS				
COLIFLOR				
ENDIBIA				
ESCAROLA				
ESPÁRRAGOS				
ESPINACAS				
GARBANZOS				
GUINDILLA				
GUISANTES				
HABAS				
JUDÍA VERDE				
JUDÍAS				
LECHUGA				
LENTEJAS				

VERDURAS	P	V	O	I
LOMBARDA				
MAÍZ				
NABO				
PATATA				
PEPINO				
PIMIENTO				
PUERRO				
RÁBANO				
REMOLACHA				
SETAS				
TOMATE				
ZANAHORIA				

P : PRIMAVERA
V : VERANO
O : OTOÑO
I : INVIERNO

ANEXO 2

CALENDARIO DE PESCADOS DE TEMPORADA DE MAR

DE MAR	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ATÚN			🍃	🍃	🍃	🍃						
BACALADILLA			🍃	🍃	🍃	🍃						
BACALAO	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃							🍃
BESUGO	🍃	🍃	🍃								🍃	🍃
BONITO						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃		
BOQUERÓN				🍃	🍃	🍃						
CABALLA		🍃	🍃	🍃	🍃							
CABRACHO			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃				
CONGRIO			🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃
GALLO			🍃	🍃	🍃							
FLETÁN	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
JUREL			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LENGUADO			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LIBA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
MERLUZA			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
MERO	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
PALOMETA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
PEZ ESPADA			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
RAPE			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
RAYA			🍃	🍃	🍃	🍃						
SALMONETE										🍃	🍃	🍃
SARDINA										🍃	🍃	🍃
TIBURÓN	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃

ANEXO 2 - CALENDARIO DE PESCADOS DE TEMPORADA

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ANGUILA			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃			
ANGULA	🍃	🍃	🍃	🍃								🍃
CARPA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LAMPREA		🍃	🍃	🍃								
PERCA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
DORADA									🍃	🍃	🍃	🍃
LUBINA	🍃	🍃	🍃								🍃	🍃
RODABALLO			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃				
SALMÓN	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
TRUCHA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
GAMBA ROSADA										🍃	🍃	🍃
GAMBA GRIS						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
BOGAVANTE	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LANGOSTA ROSA	🍃	🍃										
LANGOSTA ROJA					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
LANGOSTINOS					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
BUEY DE MAR							🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
PERCEBE			🍃			🍃						🍃
CAMARÓN	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CIGALA	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
CENTOLLO												
NÉCORA						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
BERBERECHOS	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
VIEIRAS	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
OSTRAS	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
ALMEJAS				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
MEJILLONES	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
PULPO	🍃								🍃	🍃	🍃	🍃
SEPIA				🍃	🍃							
CALAMARES								🍃	🍃	🍃	🍃	🍃

