

2019

Todo un año comiendo bien



Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública

Proyecto EPIC Ronda de Levante 11
30008 Murcia
Tel.: 968 362 039
e-mail: epic@listas.cam.es
www.epic-spain.com



Enero

				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		

Fiesta Nacional

Coma más pescado y disminuya el consumo de fritos, rebozados y alimentos grasos.

FEBRERO

							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		

Evite bebidas azucaradas y si consume azúcar, que sea integral.

MARZO

							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						

Fiesta Nacional

Para no engordar consuma porciones moderadas, reduzca la cantidad pero no la variedad.

Abril

				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					

Fiesta Nacional

Fiesta Local

Coma más frutas y verduras. Tomará vitaminas, minerales y muy pocas calorías.

Mayo

					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	

Fiesta Nacional

Limite el consumo de carnes rojas tales como ternera, cordero o cerdo y evite los embutidos.

Junio

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					

Fiesta en la Comunidad

Aumente su consumo de legumbres.



2019

Todo un año comiendo bien



Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública

Proyecto EPIC Ronda de Levante 11
30008 Murcia
Tel.: 968 362 039
e-mail: epic@listas.carm.es
www.epic-spain.com

Región de Murcia



JULIO

		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		

En el caso de consumir vino o cerveza, límitelo a 2 copas o vasos al día en hombres y 1 en mujeres.



AGOSTO

						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							

Fiesta Nacional

La mejor nutrición proviene de alimentos naturales y no de suplementos de pastillas u otras presentaciones.



SEPTIEMBRE

						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									

Fiesta Local

Realice diariamente al menos 30 minutos de actividad física.



OCTUBRE

							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					

Fiesta Nacional

Consuma cereales, pan, arroz y pasta; si son integrales, mejor. Tienen un alto contenido en fibra beneficiosa.



NOVIEMBRE

											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											

Límite el consumo de alimentos salados, sean naturales o elaborados.



DICIEMBRE

							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									

Fiesta Nacional

No fume y anime a los demás a dejar de fumar.