

## ALIMENTOS de TEMPORADA

Los alimentos  
de este mes son...



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/gallo-y-lenguado-ficha.pdf>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Vainas-ficha.pdf>)



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Melon-ficha.pdf>)

**Los alimentos de temporada están en su momento óptimo, por lo que aportan una serie de beneficios para nuestra salud y bienestar y para nuestro entorno.**

## Alimentos de temporada

Verduras de Temporada (<https://alimentacionsaludable.elika.eus/alimentos/#verduras>)

Pescados de Temporada (<https://alimentacionsaludable.elika.eus/alimentos/#pescado>)

Frutas de Temporada (<https://alimentacionsaludable.elika.eus/alimentos/#frutas>)

# Beneficios de los alimentos de temporada

+ SALUDABLES = + CALIDAD DE VIDA

## BENEFICIAN NUESTRA SALUD Y BIENESTAR

Cogidos en su momento óptimo  
+ NUTRITIVOS



Sus **cualidades organolépticas** son insuperables  
+ SABROSOS



## BENEFICIAN NUESTRO ENTORNO

Si proceden de **producciones locales:**

+ SOSTENIBLES

- + protección al medio rural
- + biodiversidad
- + desarrollo económico y social
- + patrimonio cultural y gastronómico



*Elige alimentos de temporada.  
¡Tú ganas!*

+ info  
Iniciativa 13



(<https://www.flipsnack.com/5DF89B58B7A/folleto-elige-alimentos-de-temporada.html>)



(<http://www.nirea.eus/es/saborea-nuestros-productos/gastronomia-y-recetas-de-temporada>)

En el marco de las **Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi** (<http://www.euskadi.eus/informacion/iniciativas-para-una-alimentacion-saludable-en-euskadi/web01-a2osabiz/es/>), impulsadas por el departamento de Salud del Gobierno Vasco, se ha puesto en marcha una Iniciativa «**Calendario Multicanal de Alimentos de Temporada**» (Iniciativa 13) para fomentar que la población vasca incorpore Alimentos de Temporada en su alimentación, logrando así que sea más saludable.

## Descarga de materiales

- + **Carteles**
- + **Fichas**
- + **Plantillas**
- + **Calendarios**

+ **Folleto**  
**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)