

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

2019

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

SASOIKO ALIMENTOS ELIKAGAIK DE TEMPORADA

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Eusko Jaurlaritzak Euskadiko
**Elikadura Osasungarrirako
Ekimenak** abian jar daitezela
sustatu du, herritarrek beren
osasuna eta ongizatea
elikaduraren bidez zain
dezaten.

*Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!*



*Elige
comer sano
¡Tú ganas!*

El Gobierno Vasco ha impulsado la
puesta en marcha de las **Iniciativas
de Alimentación Saludable** en
Euskadi, para promover la
salud y el bienestar de la
población, a través de la
alimentación.



*Gomendio hauei
jarraituz gero
babeztuta egongo
zara gaixotasun
kroniko askoren
aurrian*

- Askotariko dietari jarraitu, elikagai freskoak eta sasoikoak oinarri hartuta.
- Kontsumitu **frutak eta barazkiak** egunero, jaten duzunaren **erdia** baino gehiago izan dadila landare-jatorrikoa.
- Aldatu asteko **proteina**-kontsumoa: Lekaleak, fruitu lehorrak, arrantza-produktuak, arrautzak edo haragi-giharra.
- Eman lehentasuna **oliba-olio birjina gordin** kontsumitzeari.
- Hautatu **gehitutako azukrerik eta gatzik gabeko** elikagaiak, erreparatu ondo **etiketari**.
- Prestatu elikagaiak modu errazean: **plantxan, labean, salteatuta, lurrunetan**.
- Gatz gutxiago erabili sukaldean eta mugatu azukre-kontsumoa.
- Hautatu ezazu **ura**.

**Elikagai freskoetan oinarritutako elikadura
(landare asko dituen)
osasunean egin dezakezun inbertsiorik onena da.**

*Siguiendo estos
consejos te estarás
protegiendo frente a
muchas
enfermedades
crónicas*

- Mantén una **dieta variada** basada en alimentos **frescos y de temporada**.
- Incluye **frutas y verduras** cada día, que más de la **mitad** de lo que comas sea de origen vegetal.
- **Varía** el consumo de **proteínas** semanales: legumbres, frutos secos, productos de la pesca, huevos o carnes magras.
- Prioriza el consumo de **aceite de oliva virgen en crudo**.
- Elige alimentos sin **azúcares y sal añadida**, fíjate bien en el **etiquetado**.
- **Cocina** los alimentos de manera sencilla: **plancha, horno, salteado, vapor**.
- **Cocina con menos sal y limita el consumo de azúcar**.
- Que el **agua** sea tu **bebida de elección**.

**Una alimentación basada en alimentos frescos
incluyendo muchos vegetales,
es tu mejor inversión en salud.**



SASOIKO ELIKAGAIAK

ONURAK

OSASUNGARRIAGOAK = BIZI-KALITATE HOBEA

ONURAGARRIAK DIRA GURE OSASUNERAKO ETA ONGIZATERAKO

Une onenean jasotzen baditugu
ELIKAGARRIAGOAK

Bitamina
+

Mineral
+

Ezaugarri organoleptiko ezin
hobeak dituzte
GOXOAGOAK

Usain
+

Kolore
+

Zapore
+

Testura
+

ONURAGARRIAK DIRA INGURUNEARENTZAT

Bertoko produktuak badira:

JASANGARRIAGOAK + Natura -ingurunea hobeto babesten dute
+ Biodibertsitate gehiago
+ Ekonomia -eta gizarte- garapen hobea
+ Gastronomia -eta kultura- ondare handiagoa

ALIMENTOS DE TEMPORADA

BENEFICIOS

+ SALUDABLES = + CALIDAD DE VIDA

BENEFICIAN NUESTRA SALUD Y BIENESTAR

Cogidos en su momento óptimo
+ **NUTRITIVOS**

+
Vitaminas

+
Minerales

Sus cualidades organolépticas
son insuperables
+ **SABROSOS**

+
Olor

+
Color

+
Sabor

+
Textura

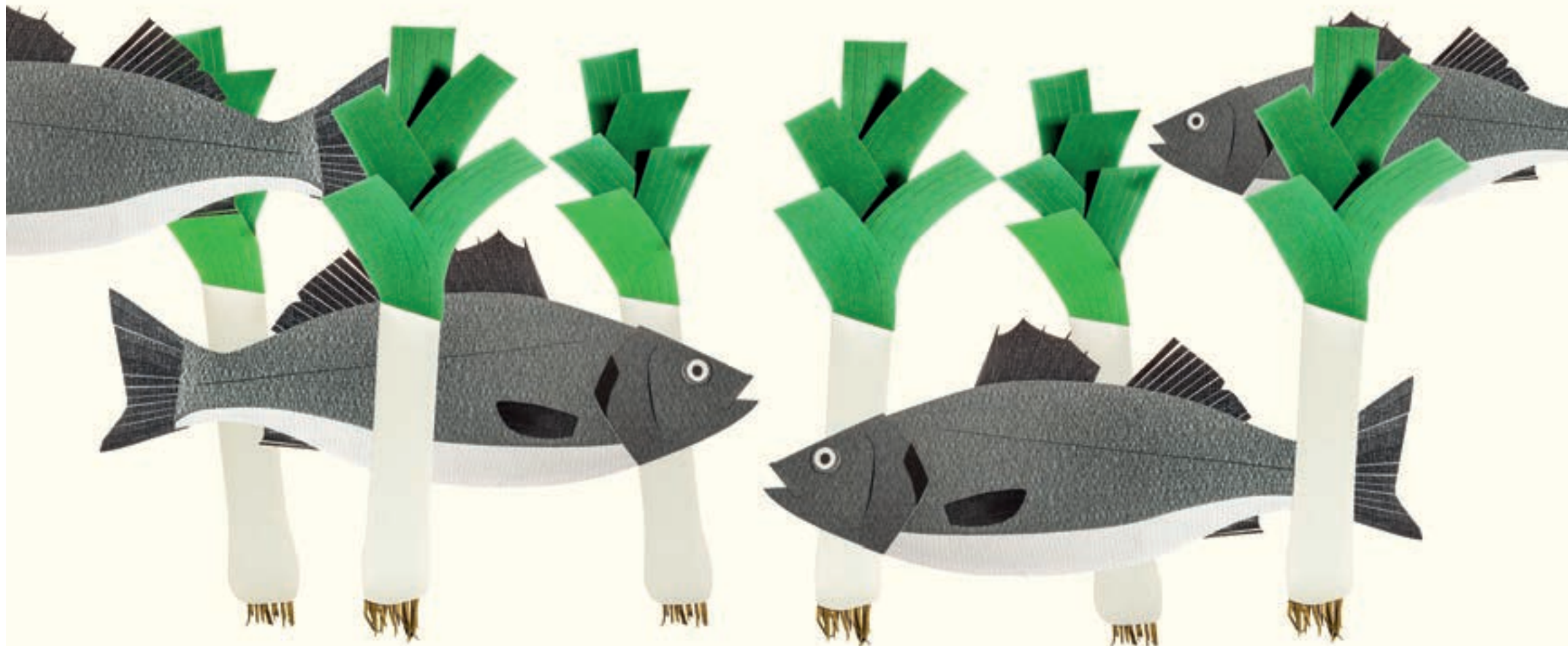
BENEFICIAN NUESTRO ENTORNO

Si proceden de producciones locales:

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

*Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!*

*Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!*



PORRUAK, SAGARRA, LUPIA

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

PUERROS, MANZANA, LUBINA

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES



URTARRILA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

ENERO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!

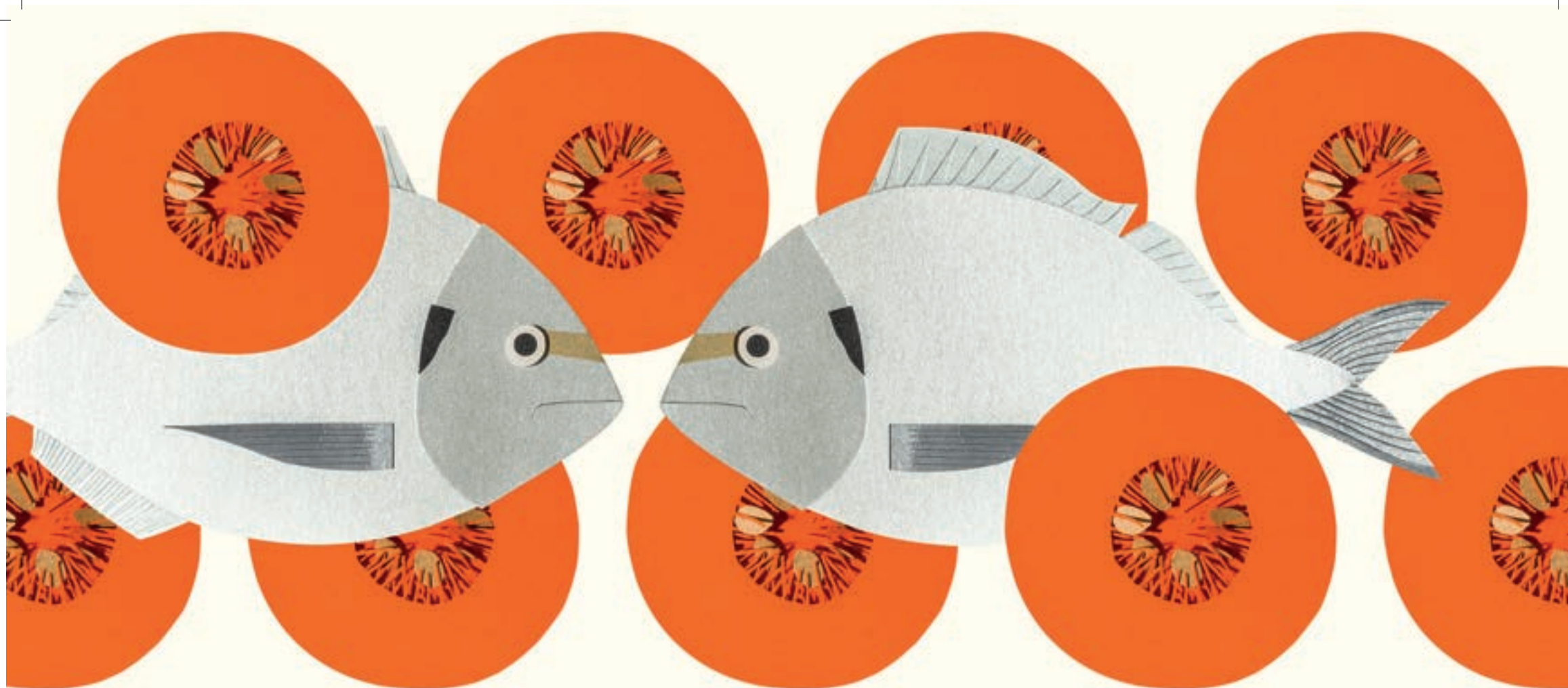


Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



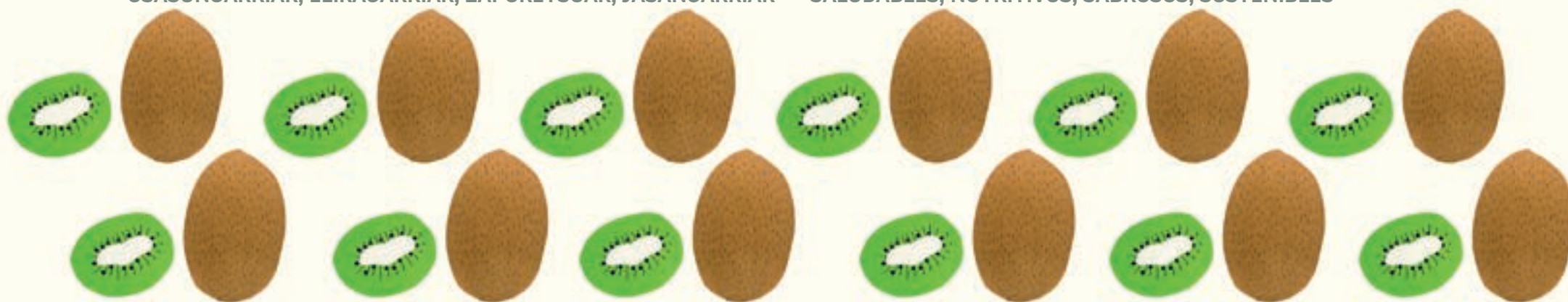
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



KUIA, KIWIA, URRABURUA CALABAZA, KIWI, DORADA

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES



OTSAILA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada.
¿Tú ganas!

FEBRERO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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	1	2	3

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¿Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común





ZERBAK, FRUITU LEHORRAK, ACELGAS, FRUTOS SECOS, BERDELA VERDEL

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES



MARTXOA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

MARZO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

The background of the entire page is a light cream color. It features several stylized illustrations. In the upper half, there are four fish made of brown textured paper, with black and yellow dots representing scales. They are surrounded by green, bushy plants also made of textured paper. In the lower half, there are numerous red strawberries with green leaves, also made of textured paper. The text is centered in the middle of the page.

ALKATXOFAK, ALCACHOFAS, MARRUBIAK, BAKAILAOA FRESAS, BACALAO

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES

APIRILA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

ABRIL

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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	3	4	5

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

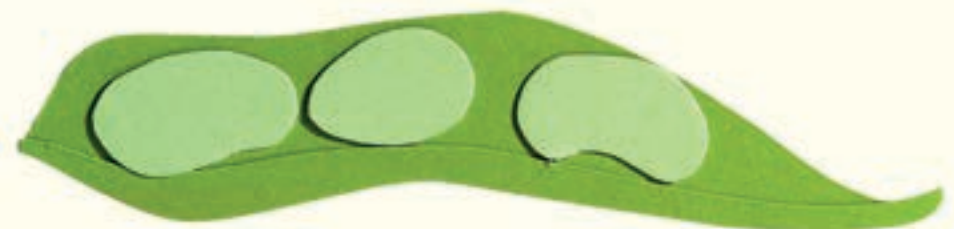
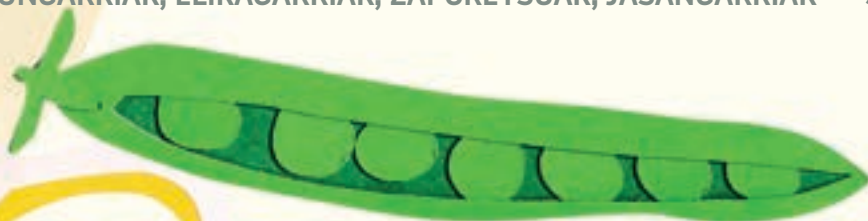


ILARRAK, BABAK,
BANANA, ANTZOAK

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

GUISANTES, HABAS,
PLÁTANO, ANCHOAS

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES



MAIATZA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¿Tú ganas!

MAYO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¿Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



TOMATEA, GEREZIAK, TXITXARROA TOMATE, CEREZAS, CHICHARRO

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES



EKAINA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

JUNIO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!

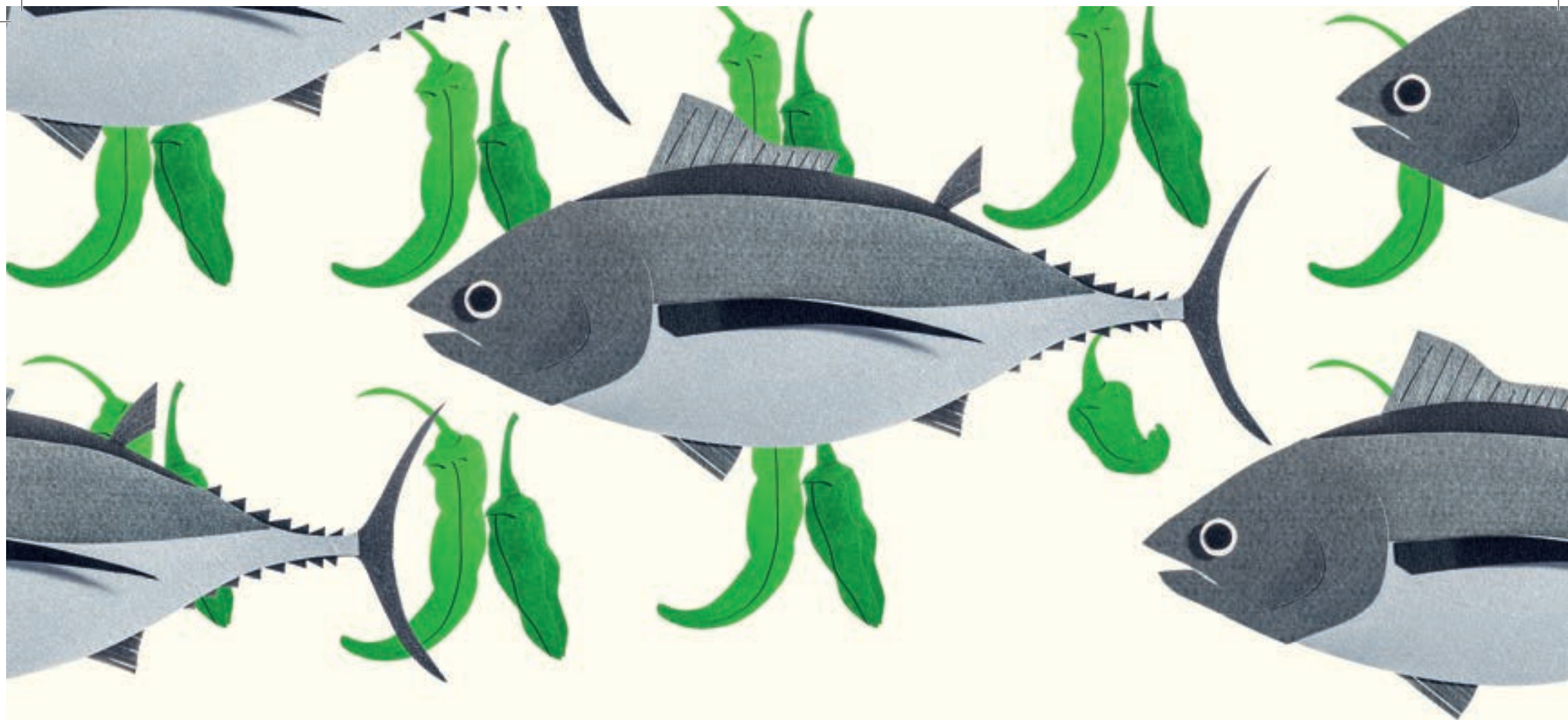


Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**PIPERRAK, HEZURDUN FRUTAK,
HEGALUZZEA**



OSASUNGARRIAK,
ELIKAGARRIAK,
ZAPORETSUAK,
JASANGARRIAK

**PIMIENTOS, FRUTAS DE HUESO,
BONITO**



SALUDABLES,
NUTRITIVOS,
SABROSOS,
SOSTENIBLES

UZTAILA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

JULIO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

The background of the entire page is a collage of paper-cut illustrations. At the top, there are several fish made from brown and tan paper, some with large, expressive eyes. Below them are green, wavy paper strips representing seaweed. In the center, there are two large, light-colored paper shapes that look like fish or perhaps pieces of food, with small orange dots along their edges. At the bottom, there are more green, wavy paper strips. The overall style is rustic and eco-friendly, using natural paper colors and textures.

LEKAK, MELOIA, OILARRA, MIHI-ARRAINA

UAINAS, MELÓN, GALLO, LENGUADO

OSASUNGARRIAK, ELIKAGARRIAK, ZAPORETSUAK, JASANGARRIAK

SALUDABLES, NUTRITIVOS, SABROSOS, SOSTENIBLES

ABUZTUA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

AGOSTO

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

The background of the entire page is a repeating pattern. It features stylized grey fish with black outlines and scales, swimming in various directions. Interspersed among the fish are green cucumbers with dark green leaves and stems. The pattern is set against a light cream background with faint, larger-scale repeating motifs of fish and cucumbers.

**KUIATXOA, UDAREA,
SARDINA**

OSASUNGARRIAK,
ELIKAGARRIAK,
ZAPORETSUAK,
JASANGARRIAK

**CALABACÍN, PERA,
SARDINA**

SALUDABLES,
NUTRITIVOS,
SABROSOS,
SOSTENIBLES



IRAILA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

SEPTIEMBRE

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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 30	24	25	26	27	28	29

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



PATATA, MAHATSAK, ZAPOA

OSASUNGARRIAK,
ELIKAGARRIAK,
ZAPORETSUAK,
JASANGARRIAK

PATATA, UVAS, RAPE

SALUDABLES,
NUTRITIVOS,
SABROSOS,
SOSTENIBLES



URRIA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

OCTUBRE

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**BABARRUNAK, AZA,
GAZTAINA, LEGATZA**

OSASUNGARRIAK,
ELIKAGARRIAK,
ZAPORETSUAK,
JASANGARRIAK

**ALUBIAS, BERZA,
CASTAÑA, MERLUZA**

SALUDABLES,
NUTRITIVOS,
SABROSOS,
SOSTENIBLES



AZAROA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

NOVIEMBRE

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común





AZALOREA, MANDARINA,
LARANJA, IZOKINA

OSASUNGARRIAK,
ELIKAGARRIAK,
ZAPORETSUAK,
JASANGARRIAK

COLIFLOR, MANDARINA,
NARANJA, SALMÓN

SALUDABLES,
NUTRITIVOS,
SABROSOS,
SOSTENIBLES

ABENDUA

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

DICIEMBRE

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	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 30	24 31	25	26	27	28	29

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



2019

Sasoiko elikagaiak aukeratu,
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada,
¡Tú ganas!

