

La Estrategia Alimentaria promueve la alimentación saludable y sostenible en Valladolid



ENERO

L	M	M	J	V	S	D
					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

Productores/as ecológicos de huerta, como Siro, Luismi y Patricia, ayudan a mantener la fertilidad del suelo y evitan la contaminación de acuíferos al no utilizar fertilizante ni plaguicidas químicos de síntesis.



FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Las pequeñas producciones familiares de gallinas y pollos, como la de Juan, ayudan a mantener el tejido económico en el medio rural, aportando alimentos de gran valor nutricional y sin carga hormonal, cuidando del bienestar animal.



MARZO

L	M	M	J	V	S	D
						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			

El papel de las mujeres siempre ha sido fundamental en la actividad agroalimentaria, pero su figura se viene reduciendo a un rol de apoyo a la producción familiar, invisible y sin remunerar. Por suerte las cosas cambian y mujeres como Belén y Marina lideran proyectos agroecológicos.



ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
					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	

Las producciones tradicionales están adaptadas a nuestro clima y territorio, y son nuestra herencia de identidad cultural, tanto desde el punto de vista agrario como gastronómico. Es el caso del espárrago cultivado por Faustino o las legumbres de Juan.

¿Sabes dónde comprar productos saludables y sostenibles?

Acércate al Ecomercado de Plaza de España todos los segundos domingos de cada mes y pruébalos!



MAYO

L	M	M	J	V	S	D
						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

La ganadería extensiva de carne, como la de Pedro y Gema, o la de leche, como la de Alfonso y su familia, cuidan del bienestar animal, ayudan a conservar el paisaje y la biodiversidad, y a mantener los campos y montes limpios frente a incendios.



JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
						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			

Las frutas y las verduras ecológicas y de proximidad como las de la empresa de inserción Ensuma y el proyecto de Omar, recogidas en su momento óptimo de maduración, conservan mejor sus nutrientes y tienen más sabor.



JULIO

L	M	M	J	V	S	D
						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

La recuperación, consumo y cultivo de variedades tradicionales autóctonas nos hace más resilientes y nos muestra la gran riqueza agraria y alimentaria de nuestra región. Por eso los proyectos como los de Guillermo y Eduardo son tan importantes.



AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
						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				

Al elegir productos de pequeñas producciones cercanas como los de Julia y Santiago, ayudamos a la economía local y a que los productores/as reciban un sueldo digno por su trabajo.

También puedes visitar la tienda online www.vallaecolid.es
O acércate a las tiendas ecológicas de tu barrio.



SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						4
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		

Recuperar el consumo de frutos secos es una de las claves de la alimentación saludable y sostenible. Si además son cultivos de especies con bajos requerimientos de agua de riego y que ayudan a mantener la avifauna, estaremos ayudando a la conservación de la naturaleza.



OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
						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

Apoyar a pequeños proyectos de elaboración, como el de Alejandro en Sajugo o el de Sandra en Pedrajas de San Esteban, ayuda a generar empleo rural, innovación y emprendimiento local.



NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						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				

La innovación en la producción de alimentos se extiende también a las sésas y el aceite de oliva de alta calidad, como las de Victor y el de Honorio, que son proyectos familiares con un alto nivel de calidad ambiental y nutricional.



DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						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	

Y para cuando queramos darnos un capricho, nada mejor que unos chocolates, unas mermeladas o unos dulces árabes artesanales como los de Yolanda y Paul, las de Teresa o los de María José.