



INFO MERCATS



ESPECIAL CISTELL SA

EL BUTLLETÍ INFORMATIU DELS MERCATS MUNICIPALS DE BARCELONA

Mercats de Barcelona

ARRIBA EL CISTELL SA ALS MERCATS DE BARCELONA

La campanya "Cistell Sa" és una iniciativa conjunta de l'Institut de Mercats Municipals de Barcelona i Sanitas per conscienciar als ciutadans de la importància de comprar aliments frescos i de qualitat als mercats, de Fer Salut al Mercat.

Una alimentació sana comença per una compra sana: el "Cistell Sa" és aquell cistell que conté tots els nutrients necessaris per una dieta equilibrada, rica i variada, amb tots els aliments frescos i de qualitat que es poden trobar en les diferents parades dels mercats.

Durant la campanya els comerciants dels 40 mercats de Barcelona rebran una formació que els permetrà informar els clients també des del punt de vista mèdic i nutricional, i es repartirà material informatiu amb l'objectiu de promoure els bons hàbits alimentaris entre els ciutadans. ■

Fes Salut
al mercat

Aliments de qualitat,
per una
alimentació sana.



mmb
Mercats de Barcelona

SANITAS
PER A ALLÒ QUE IMPORTA DE DEBÓ

L'objectiu de la campanya és promoure la salut i els bons hàbits alimentaris entre els ciutadans. ➔



Alicia Yúfera,
directora de Sanitas a Catalunya

COMPRAR SA PER MENJAR SA

La campanya "Cistell sa" que hem posat en marxa juntament amb l'Institut de Mercats Municipals de Barcelona ha estat per nosaltres un gran repte i una gran il·lusió. Una de les prioritats fonamentals que impulsen l'activitat de Sanitas és la prevenció i l'educació en la salut i els hàbits de vida saludables són fonamentals.

És per això que hem creat l'Escola de Salut Sanitas, l'Escola de Psicologia Sanitas, el portal d'informació i consells nutricional www.sabercomer.com o el portal per ajudar a deixar de fumar www.hoylodejo.com. A més, col·laborem amb institucions públiques i mitjans de comunicació en accions que reverteixen en la millora de la salut dels ciutadans.

És ben coneguda la importància d'una alimentació adequada per gaudir d'una bona salut i prevenir malalties. Sanitas i Mercats Municipals volen transmetre a la població un missatge molt clar: "Fes salut al Mercat". Volem explicar als ciutadans que una alimentació sana comença amb una compra sana, i és als Mercats on trobaran aliments frescos i de qualitat. A més, els venedors dels mercats, que tenen un gran coneixement dels seus productes, poden aconsellar-los sobre com treure el màxim profit de cada aliment: quan comprar-lo, com conservar-lo i com cuinar-lo.

Mitjançant unes jornades de formació a càrrec dels especialistes de Sanitas, aquest venedors podran afegir coneixements sobre els seus productes des del punt de vista mèdic i nutricional. Creiem que l'èxit d'aquesta campanya passa per la implicació de tots: pares i fills, institucions i empreses privades, comerciants i botiguers, només entre tots aconseguirem adonar-nos de la importància de comprar aliments frescos i de qualitat i de seguir una dieta rica i equilibrada per gaudir d'una bona salut.

EL BIOESTIL SANITAS



Recrea la teva alimentació

El Bioestil consisteix en un estil de vida coherent, l'objectiu del qual és promoure una ment àgil i lògica, estimular l'activitat física diària i millorar l'alimentació. Tot això amb la finalitat d'assolir un excel·lent rendiment personal, familiar i social.

Assaboreix un nou Bioestil. Cuida't.

Els hàbits socials actuals, derivats de l'evolució de la vida urbana, es caracteritzen per alts nivells d'estrès, múltiples responsabilitats, una baixa activitat física i, sobretot, una

desproporcionada ingesta alimentària. És aquest un entorn on es promouen estils de vida personals i col·lectius excessivament sedentaris i consumistes. Per això, IMMB i Sanitas et proposen replantejar-te aquests hàbits per refer el teu, a partir d'una motivació vital adequada, un comportament pràctic i intel·ligent i, especialment, una alimentació equilibrada i saborosa.

Pel que fa a aquest últim punt, aquí, en el mercat, trobaràs una gran varietat d'excel·lents aliments, és a dir, la base alimentària de la Piràmide del Bioestil. ■

CONEIXEU LA PIRAMIDE ALIMENTÀRIA?

La piràmide alimentària és una proposta equilibrada i flexible pel que fa als aliments. Tots els aliments de la piràmide són necessaris per aconseguir una bona alimentació.

Contenen tots els nutrients: hidrats de carboni (energia), proteïnes (reconstrucció), greixos i olis (reserves), fibra (salut intestinal), vitamines (vida cel·lular), minerals (ajudes metabòliques) i antioxidants (rejuveniment). Segons l'amplària del segment en la piràmide se n'ha de consumir més o menys, per la qual cosa us recomanem la pauta següent:

Alimentació variada pel que fa a hortalisses, fruites i cereals. Més sedentarisme, menys consum de cereals, patates i fruita.

Consum notable i alternat de peix, ous, carn d'au i llegums. Com a alternatives a aquests, la carn vermella i la fruita seca.

Moderació amb els lactis frescos (preferiblement iogurt), la llet (completa, semidescremada o descremada, segons l'activitat física) i els formatges frescos.

Utilització prudent i imprescindible de l'oli vegetal (oliva, gira-sol, blat de moro...).



Qualsevol pauta d'alimentació està subjecta a les observacions que us indiqui el metge.

Consum amb mesura de formatges curats i embotits segons l'activitat física.

Ocasionalment, mantega, patés, brioixeria i pastisseria.

Recordeu que qualsevol pauta d'alimentació està subjecta a les observacions que us indiqui el metge. ■

ELS COMERCIANTS, ELS



La campanya Cistell Sa arriba als mercats de Barcelona amb la intenció de fomentar la salut i la nutrició de la població. Mercats de Barcelona i Sanitas són els responsables de la iniciativa, que veu en els mercats el lloc ideal per a promoure el saludable estil de vida mediterrani.

Els venedors del mercat tenen un paper fonamental en el desenvolupament de la campanya Cistell Sa

El dimarts 8 de novembre es va presentar la campanya al Mercat de Santa Caterina, amb el suport de personatges tan coneguts com Manu Guix, Elsa Anka, Pitu Abril i els nedadors del C.N. Sant Andreu.

ELS MERCATS PROMOUEN LA SALUT DELS CIUTADANS

els mercats municipals de Barcelona són una base imprescindible de la campanya del **Cistell Sa**, ja que és a través d'ells que la iniciativa arribarà a la població. Amb l'impuls de la campanya, **Mercats de Barcelona** dona un pas més en la seva vocació de servei al ciutadà.

Hi ha diversos motius que converteixen els mercats en el lloc més adequat per transmetre bons hàbits alimentaris als ciutadans. Són un dels centres i punts de referència dels nostres barris, espais de trobada generacional i intercultural, i estan profundament arrelats a la nostra cultura alimentària. Els comerciants dels mercats són especialistes en els

productes que venen, i transmeten els seus coneixements als clients, que reben un tracte personalitzat i directe. A més, és als mercats on podem trobar els productes més frescos i variats.

Aquesta no és la primera campanya del gènere impulsada per **Mercats de Barcelona**, que sempre s'ha mantingut en el seu compromís amb la salut dels ciutadans. Actualment s'està portant a terme la campanya **Coneguem el mercat i els seus productes**, amb l'objectiu d'inculcar bons hàbits alimentaris als estudiants de secundària, i també va participar activament en la recent **Setmana contra el càncer**. ■



Jordi Torrades, Mercè Soley, Ignasi Fina i Yolanda Erburu durant la presentació.



Ignasi Fina Sanglas

Barcelona, 11 novembre 2005
Regidor-Ponent Salut Pública

Quan parlem de la salut dels ciutadans, un dels reptes que s'imposen actualment és el de reorientar els hàbits cap a un estil de vida més equilibrat per garantir el benestar futur de la població. La societat actual imposa uns ritmes que es tradueixen en la cultura del menjar ràpid i del sedentarisme, una combinació que pot influir molt negativament en la salut i la qualitat de vida de les persones.

El menjar ràpid no ens deixa temps per a la reflexió sobre què és el que el nostre cos necessita. Una vida sana passa per una alimentació sana i això requereix d'uns coneixements que s'han de posar en pràctica ja en el moment de fer la compra. Per això són importants campanyes com la del "Cistell Sa", que facilitarà que siguin els mateixos comerciants els que aconsellin els ciutadans sobre les propietats de cada producte. És que els mercats, amb els seus productes frescos, són una referència incomparable per a tots aquells que volen seguir l'estil de vida mediterrani, un model que s'ha demostrat que és equilibrat i beneficiós per a la salut.

És important que aquesta divulgació no s'aturi als mercats, sinó que des d'allà es traslladi a les famílies. Els més petits sempre estan oberts a aprendre coses noves i el joc pot ser un element fonamental per fer-los arribar una informació que es pot traduir en un canvi d'hàbits i per tant, en un futur més saludable; això és el que pretén la divulgació de la piràmide alimentària amb les peces imantades.

Aquesta tasca formativa/informativa vol incrementar el coneixement sobre els aliments que vol dir donar nous elements de cultura sanitària a la població, que es mostra molt receptiva i interessada, fet que ens permet visualitzar una millora sostenible de la salut i la qualitat de vida col·lectiva. ■

MILLORS CONSELLERS

Cap d'ells no va dubtar en posar-se el davantal i situar-se darrere les parades per servir els productes frescos del mercat als sorpresos clients.

Formació en nutrició

Els venedors del mercat tenen un paper fonamental en el desenvolupament de la campanya **Cistell Sa**: el de transmissors d'hàbits alimentaris. Prenent com a base la seva àmplia experiència, una primera fase de la campanya consisteix en diverses jornades de formació als comerciants que aniran a càrrec de metges nutricionistes de **Sanitas**. Si fins ara els comerciants ja aconsellaven als seus clients sobre les diferents qualitats de productes i les maneres de cuinar-los, ara encara estaran més preparats per informar sobre les propietats nutricionals dels aliments.

Material informatiu

Els comerciants també disposen de diversos materials per ajudar-los a fer arribar aquests

coneixements als ciutadans. S'han repartit un total de 250.000 quadríptics informatius, que els clients podran agafar per més informació. En ells s'explica la piràmide alimentària i les propietats nutricionals dels diferents grups d'aliments, així com les quantitats recomanades.

S'han repartit 250.000 quadríptics informatius

D'altra banda, per facilitar l'accés a la campanya dels més petits també es distribuirà un joc interactiu des de les parades. Es tracta d'uns imans que reproduïxen els diferents grups de la piràmide alimentària, perquè els nens n'aprenuin el seu significat tot jugant.

La campanya del **Cistell Sa** s'allargarà als mercats municipals de Barcelona fins després de les festes nadalenes. ■



2



3

1. Pitu Abril tampoc va dubtar en posar-se el davantal. 2. Manu Guix i Elsa Anka van recolzar la campanya fent de venedors per una estona. 3. L'equip de "venedors" amb els responsables de la campanya.

ELS 4 GRUPS D'ALIMENTS

Per tenir salut cal conèixer el que mengem així com les seves propietats



hortalisses i fruites

Les hortalisses i fruites prevenen les malalties intestinals, cardiovasculars, la diabetis i el sobrepès, i eviten la formació de càlculs renals i el desgast ossi. No tenen colesterol ni gairebé calories.

Són font única de vitamina C i són riques en vitamines bàsiques per a la vida cel·lular (A, E, K i àcid fòlic), contenen minerals fonamentals per regular l'organisme (potassi, magnesi...) i antioxidants que prevenen l'envelliment cel·lular (betacarotens). Són molt riques en fibra. La fibra és imprescindible per a una bona salut intestinal, purifica la digestió, renova la flora intestinal i prevé el restrenyiment. I a més, posseeixen gran quantitat d'aigua.

L'aigua és la clau de la vida cel·lular. Sense aigua no hi ha vida. L'aigua neteja, dilueix i desintoxica. És, sens dubte, el millor producte de la naturalesa i el primer medicament.

Recordeu que qualsevol pauta d'alimentació està subjecta a les observacions que us indiqui el metge.



carns

Les carns, juntament amb els peixos, els ous, els lactis, els llegums i la fruita seca, són els aliments més rics en proteïnes (construeixen i reparen el cos).

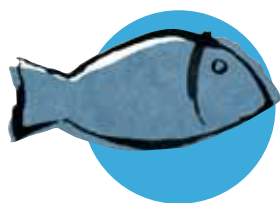
Una dieta pobra en proteïnes deteriora des de la pell fins als ossos, afebleix les defenses, deté el creixement i accelera l'envelliment, per la qual cosa són imprescindibles a qualsevol edat.

Existeixen diferents tipus de carns.

Totes tenen un alt contingut de proteïnes però es diferencien pel contingut de greix.

Les menys grasses són: el pollastre, el gall dindi i la vedella. Les més grasses són: les costelles de xai i l'ànec. Intermèdies són: el boví i el porc rostits o a la planxa.

A l'hora de triar, són preferibles les carns magres, però cal evitar el greix (que causa l'augment de colesterol), i convé preparar-les preferentment cuites, rostides o a la graella. La pell de les aus i del bestiar s'ha d'eliminar. Com més crua s'ingereix la carn, més greix conté.



peixos i mariscs

El peix i el marisc són una excel·lent i necessària alternativa a la carn, amb la mateixa qualitat en proteïnes. Una bona pràctica: **consumir carn per dinar i peix per sopar.**

El peix blanc (lluç, bacallà, turbot, besuc, rap, llenguado...) conté calories similars a les del pollastre. Igual que els mariscs, els peixos blancs són lleugers, estan exempts pràcticament de greix i tenen un baix contingut calòric.

Els mariscs tant de petxina com de closca són molt rics en minerals (bàsics per al bon funcionament de l'organisme).

Per la seva banda, quant a calories, el peix blau (salmó, sardines, verat, peix espasa, tonyina, bonítol...) és similar a la carn vermella. A més, el seu greix Omega 3 és un oli 'rejuvenidor' que exerceix com a 'detergent' dels greixos a la sang, potencia les defenses i protegeix el cor, les artèries, els nervis i el cervell. Les conserves també són molt recomanables.



cereals, ous i lactis

Els cereals són la base de l'alimentació humana. Aporten molta energia (hidrats de carboni) i són més recomanables en les variants integrals per la seva riquesa en fibres i vitamines. Un consum excessiu afavoreix el sobrepès.

Els ous són cardiosaludables. El rovell de l'ou conté una bona quantitat de colesterol però la seva absorció és escassa i no té conseqüències clíniques apreciables. La clara és la proteïna pura. Els lactis són l'univers del calci.

El iogurt és el producte estel·lar dels lactis, un gran defensor de l'intestí i de les defenses. La llet és recomanable per a tots, sense cap límit d'edat. Els formatges semicurats i curats són més grassos, posseeixen proteïnes en quantitat similar a les carns i peixos, i són rics en calci.

Els llegums, rics en fibra i proteïnes, són una bona font d'energia. El seu poder calòric és intermediari quan es cuinen amb poc oli, sense greixos ni embotits.

La fruita seca són llavors amb un contingut notable en olis vegetals excel·lents, la qual cosa li confereix un gran poder calòric. Les nous tenen olis Omega 3, com els del peix blau. És una bona substituta vegetal de carns i peixos.

Quadre de dosificació / freqüència

HORTALISSES

2 racions diàries (2 plats raonables en quantitat).

FRUITES

3-4 peces al dia (1 ha de ser de cítrics, taronja, llimona, aranja, etc.)

Quadre de dosificació / freqüència

Racions de 150-200 grams.
Millor a la planxa, rostida o bullida

CARN D'AU o VEDELLA

3-4 vegades per setmana

CARN VERMELLA o D'OVÍ

1-2 vegades per setmana, millor amb amanida

Quadre de dosificació / freqüència

Racions de 150-200 grams.
Millor a la planxa, rostits o bullits

PEIX BLAU

3-4 vegades setmana, planxa o en conserva.

PEIX BLANC

2-3 vegades setmana

MARISC

... a discreció!

Quadre de dosificació / freqüència

CEREALS

2-4 racions diàries o més, segons activitat física (millor integrals)

OUS

2-3 vegades per setmana, dues unitats

LACTIS

2-3 gots llet o 2-3 iogurts

LEGUMS

2-3 vegades per setmana

FRUITA SECA

25 grams substitueixen un segon plat. Complement d'amanides o amaniments per a peix o carn

INFOMERCATS

Departament de Comunicació IMMB

Director: Jordi Tolrà • Redacció: Laia Andreu, Emili Bella, Àngel Peix Coordinació: Departament de Comunicació IMMB • Fotos: Gabriel Cazado • Edita: Institut Municipal de Mercats de Barcelona Tel. 93 413 28 58 • Fax 93 413 28 99 • www.bcn.es/mercatsmunicipals

SANITAS
PER A ALLÒ QUE IMPORTA DE DEB

Mercats de Barcelona

DIPÒSIT LEGAL B.52452-2004