



CAP AL MERCAT A FER SALUT!

La Ruta del pes

Consells pràctics:

- La seva alimentació ha de ser equilibrada i amb baix contingut gras.
- Eviti el consum d'aliments fregits o cuinats amb greix abundant.
- Redueixi el consum de sucre i dolços, eviti les llaminadures i la pastisseria industrial.
- Consumeixi verdura i hortalisses en abundància.
- Prengui 2 o 3 peces de fruita al dia. Controli la quantitat d'aquelles amb alt contingut en sucres: raïm, plàtan, cireres, figues, nespres, ...
- Augmenti el consum de peix envers el de les carns.
- Begui entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia.
- Incremanti la seva activitat física. Mogueis i eviti el sedentarisme!
- Fraccioni les menjades diàries en 5: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.
- No alterni períodes de dejú amb àpats copiosos i no mengi entre àpats!

A l'hora de comprar:

- Compri quan no tingui gana.
- Faci una llista detallada prèviament.
- Vagi freqüentment a comprar.
- Eviti comprar aliments rics en calories, amagui'ls o no els tingui a mà!

A l'hora de cuinar:

- Utilitzi coccions senzilles, que no requereixin massa oli: planxa, grill, forn, microones.
- Utilitzi preferentment oli d'oliva.
- El sistema al vapor o a pressió permeten cuinar amb poca aigua i preserven les propietats dels aliments.
- Enretiri el greix visible de les carns o la pell de pollastre abans de cuinar-la.
- Quan faci estofats, prepari'ls amb temps. Deixi'ls refredar a la nevera i enretiri la capa de greix amb una cullera o espàtula.
- Per cuinar les carns i el peix, emboliqui'ls en paper de plata, així es cuinen amb el seu propi suc, sense necessitat d'afegir greix.
- No utilitzi salses comercials. És una bona idea elaborar salses o cremes a base de llet i iogurts desnatats o formatge baix en greix. La vinagreta es pot fer amb les proporcions inverses: 3 de vinagre per 1 d'oli (utilitzi un vinagre suau com el de poma, etc.).
- Pot utilitzar salsa de soja i/o espècies o herbes aromàtiques.

A l'hora de menjar:

- Mengi assegut, poc a poc i mastegui bé els aliments. Faci petites mossegades amb petites quantitats.
- Entre mossegades deixi els coberts a taula.
- Mengi en un lloc concret, no mengi caminant, en llocs improvisats o de pas.
- Mentre mengi no llegeixi o miri la televisió.
- Quan tingui ansietat prengui "snacks" més saludables: verdura (ex: trossets d'àpid o pastanaga amb formatge per untar sense greix), làctics desnatats, fruita, suc natural (si són de fruita pot prendre'ls amb edulcorants), brous desgreixats...



CAP AL MERCAT A FER SALUT!

La xarxa de 40 mercats municipals de Barcelona és el principal proveïdor d'alimentació fresca de la ciutat. Els ciutadans continuen realitzant majoritàriament la compra dels seus aliments frescos en aquests establiments públics, i ho fan en un context on els comerciants es converteixen en moltes ocasions en improvisats prescriptors que actuen com a involuntari agent de promoció de la salut.

Els mercats constitueixen una de les peces rellevants del teixit social de la ciutat. La seva influència sobre la vida dels barris i de les ciutats on es troben abasta un ampli ventall d'àmbits: l'econòmic, el cívic i el seu entramat urbà. La responsabilitat social dels mercats és clara des del moment en que són àgores i fòrums socials, espais de trobada, d'intercanvi i interrelació. El mercat és un espai lliure on circulen les notícies, les idees així com les tendències socials.

És en aquest context que el mercat, com a espai públic i en exercici de la seva responsabilitat social es planteja la seva participació en el desenvolupament d'accions encaminades a promoure una millora de la salut pública, per mitjà de l'alimentació.

Està demostrat que una alimentació variada, equilibrada i basada en el producte fresc de temporada està en la base d'una bona salut

D'altra banda, els Centres d'Atenció Primària, com a centres de salut, tenen la responsabilitat de promoure accions destinades a millorar l'alimentació dels ciutadans que s'hi apropen.

Vincular els pacients d'un CAP amb el seu mercat de referència suposa un avenç respecte de la influència sobre els seus hàbits alimentaris, a més de suposar un gran complement en el cas de les dietes personalitzades.

Mercats de Barcelona i l'equip d'atenció primària EAP-Sardenya, centre proveïdor del Servei Català de Salut creen, en aquest context, el programa "Cap al mercat a fer salut", destinat a millorar la salut a través de l'alimentació.

Punts d'informació del programa:

- Mercat de l'Estrella. c/ Pi i Margall, 73-75
- Mercat de l'Abaceria Central de Gràcia. Travessera de Gràcia, 186
- Mercat de la Llibertat. Pça Gal·la Placídia
- Mercat de Lesseps. c/ Verdi, 200
- Eap Sardenya. c/ Sardenya, 466, 08025 Barcelona
- Web de Mercats. <http://www.bcn.cat/mercatsmunicipals>