

Kontsumitzailearen Informaziorako
Udal Bulegoa (KIUB),
Bilbon bizi direnei Udalak
eskaintzen dien doako zerbitzua da

E-posta/Correo: omic@ayto.bilbao.net/Tel: 944 204 969 Fax: 944 205 066

Ordutegia: astelenetik eguenera
10tik 13:30etara eta barikuetan 8:30tik
13:30etara aurreko hitzorduagaz

Horario: lunes a jueves
de 10 a 13:30 y viernes con
cita previa de 8:30 a 13:30

Helbide barria/
Nueva dirección:
C/Ugalde, 7
48012-Bilbao

Graduados en alimentación saludable

Escolares de nueve centros bilbainos aprenden buenos hábitos de nutrición de la mano de la OMIC

Naiara Baza

LA Oficina de Información a la Persona Consumidora de Bilbao, en colaboración con la Asociación *Slow Food*, ha puesto en marcha el Curso de Alimentación Saludable destinado al alumnado de primaria. La iniciativa que se lleva a cabo en los Mercados Municipales –dependientes del Área de Salud y Consumo– surge como respuesta a la necesidad de educar a los más pequeños de la casa en hábitos de nutrición saludable y consumo responsable. Cuenta además, con la participación de reconocidos cocineros concienciados con la propia filosofía *Slow Food*.

El programa, que arrancó el 17 de noviembre en el mercado municipal de La Ribera y culmina el 14 de este mes en el de Otxarkoaga, se está llevando a cabo todos los martes, miércoles y jueves con la participación de escolares de tercero, cuarto y quinto de primaria. Los niños y niñas no sólo son conscientes de la importancia de una dieta sana, nutritiva y equilibrada sino que además tienen la oportunidad de llevar estos conocimientos a la práctica ya que, gracias a la ayuda y supervisión de los distintos cocineros, ellos mismos elaboran una sana y sencilla receta para la merienda.

Son un total de nueve los centros escolares que toman parte en esta iniciativa y nueve también los restauradores que colaboran con ella. Eneko Atxa del restaurante Azurmendi, Joxemi Olazabal del Aizian, David García del Tamesis,

El cocinero David García junto a los alumnos del colegio de Deusto en el mercado del barrio



Ricardo Pérez del Yandiola, Beñat Ormaetxea e Iñigo Ordorika del Zallo Barri, Álvaro Garrido y Lara Martín del restaurante La Mina y Aitor Elizegui del Gaminiz conforman la lista de cocineros.

Visita al mercado

El curso plantea además la visita a uno de los mercados municipales participantes en la iniciativa, los de Labayru, Ensanche, San Ignacio y Deusto además de los ya citados La Ribera y Otxarkoaga.

Durante el itinerario los escolares aprenden aspectos sobre la his-

Slow food supone dar la debida importancia al placer vinculado al alimento

toria y estructura de un mercado, así como la importancia de la pirámide alimenticia. Nociones que tienen la oportunidad de aplicar en la práctica gracias a una ruta pro-

puesta por los diferentes puestos donde los niños y niñas tienen pueden tomar contacto con los diferentes alimentos.

Pautas para “desacelerar” la vida

Slow Food nació en 1989 como movimiento internacional con el objetivo de contrarrestar la cada vez más popular corriente *fast food* e impedir la *macdonalización* de nuestras comidas y, en consecuencia, la desaparición de las tradiciones gastronómicas locales.

Se trata de una filosofía nutricional que propone dar la debida importancia al placer vinculado al alimento, aprendiendo a disfrutar de la diversidad de las recetas existentes y de los sabores que la naturaleza nos ofrece. En este sentido, realiza una serie de recomendaciones que pueden ayudar a calmar el ajetreo cotidiano:

Dedicar tiempo a un hobby tranquilo como la lectura, escritura, pintura...

No pretender hacer todo de una vez. Por ejemplo, aconsejan poner una lavadora al día, en lugar de lavar toda la ropa una vez a la semana.

Mirar poco el reloj y los fines de semana, tratar de levantarse de la cama respetando los ritmos naturales del sueño.

Hacer la compra en un mercado de productos frescos (preferentemente local).

Preparar la comida para disfrutarla con tranquilidad y saborearla sin tener encendido el televisor.

Limitar la lista de asuntos pendientes y tomarse el tiempo necesario para las personas y las actividades con las que se disfruta.

La compra inteligente

UNA de las bases de una alimentación familiar saludable es realizar una compra inteligente y desde la Oficina Municipal de Información a la Persona Consumidora de Bilbao nos aconsejan cómo hacerlo siguiendo unas sencillas pautas:

- **Planificar anticipadamente el menú** ya sea éste diario o semanal. Un menú en el que resulta preciso incorporar una gran variedad de alimentos respetando las raciones de la pirámide.
- **Pensar qué comidas se harán en la semana** y quién comerá en casa. Así, la compra familiar no excederá lo necesario.
- **Prestar atención a ofertas o listas de precios** de alimentos. Se recomienda comparar precios y calidades y no elegir el producto sólo en función de las distintas marcas.
- **Reparar la despensa de su cocina**, para no comprar alimentos que ya tengamos en casa.
- **Confeccionar una lista con los alimentos a adquirir** agrupándolos en tres columnas: alimentos frescos (leche, queso, carnes...), no perecederos (arroz, cereales...) y congelados.

