



NUTRICIÓ IMPULS VITAL

Qüestió d'equilibri

0 Introducció

1. Àmbits de l'exposició

2. Activitats

3. Museu Blau-Museu de Ciències Naturals de Barcelona

4. Informació pràctica

5. Crèdits

0.Introducció

El Museu Blau presenta a Barcelona l'exposició itinerant **Nutrició, impuls vital** produïda per la Fundació Iberoamericana de Nutrición (FINUT) i el Parque de las Ciencias de Granada. La mostra, juntament amb un ampli programa d'activitats, ens convida a reflexionar sobre els nostres hàbits alimentaris i de salut així com la seva relació amb el medi ambient des d'una perspectiva científica i lúdica.

La nutrició és tan important per a la millora i el manteniment de la qualitat de vida com ho són els hàbits de vida saludables en un entorn sostenible. **Nutrició, impuls vital** gira a l'entorn dels tres pilars que constitueixen la base de la salut: alimentació-nutrició, repòs-activitat física i higiene-medi ambient. En l'adaptació a Barcelona, el Museu Blau ha tingut la col·laboració del Campus de l'Alimentació Torribera de la Universitat de Barcelona per incorporar-hi la gastronomia com a eix temàtic que permet presentar la riquesa cultural i econòmica de Catalunya.

La recreació d'un mercat amb 10 parades que contenen els grups bàsics d'aliments ocupa la part central de l'exposició que aprofundeix en els conceptes d'alimentació i nutrició. A través d'interactius, models 3D, escenografies, peces de patrimoni i audiovisuals podrem conèixer les propietats nutricionals dels aliments i la seva història, així com l'evolució en les diferents cultures i civilitzacions.

Els hàbits de vida saludables en un medi ambient sostenible completen un recorregut que va més enllà de la nutrició. Podrem conèixer quin és el temps òptim d'una migdiada, quina despesa calòrica fem quan caminem, nedem o correm, els avantatges de l'estil de vida mediterrani o els quilos de residus que una persona genera cada any, entre moltes altres qüestions.

L'exposició es completa amb un ampli i divers programa d'activitats que ha estat possible gràcies a la implicació activa d'institucions i empreses vinculades al món de l'alimentació i la gastronomia de Catalunya.

La nutrició és un dels temes que més interès desperta en la societat ja que constitueix la base d'una vida llarga i saludable. **Nutrició, impuls vital** pretén oferir eines pràctiques per reflexionar sobre la pròpia qualitat de vida entesa com una **qüestió d'equilibri** entre l'alimentació, els hàbits de vida saludables i un medi ambient sostenible.

1. Àmbits de l'exposició

1.1. Gran audiovisual

Experiència immersiva en el món de la nutrició.

1.2. Un recorregut per la història

Mostra la història de la nutrició des de la prehistòria fins a allò que serà la nutrició del futur, basada en la nutrigènòmica. A més, recorre el paper dels aliments en les grans civilitzacions, el seu valor en les religions o les innovacions introduïdes arran d'esdeveniments com ara la conquesta d'Amèrica o la Revolució Industrial.

1.3. Les quatre cares de la salut

La salut constitueix un objectiu vital per a l'ésser humà i se sustenta en quatre pilars fonamentals: una alimentació i una nutrició adequades, un equilibri òptim entre repòs i activitat física, i uns hàbits òptims d'higiene i vida saludable, tot això englobat en un medi ambient sostenible.

1.4. La plaça de la piràmide

La piràmide dissenyada per la FINUT per a aquesta exposició no és només una guia alimentària sinó també d'estil de vida saludable en un entorn sostenible. Alimentació-nutrició, repòs-activitat física i higiene-medi ambient són els tres binomis que constitueixen les tres cares d'una piràmide tetraèdrica la base o projecció zenital de la qual és la salut.

- Alimentació i nutrició per a un creixement i un desenvolupament òptims
- Activitat física i repòs per a l'equilibri corporal físic i mental
- Hàbits higiènics i comportament respectuós amb el medi ambient per a una bona qualitat de vida

Piràmides del món

Les guies alimentàries del món recullen de forma gràfica les recomanacions, la mida de les racions i la freqüència de consum dels aliments per seguir una dieta saludable. Cada país ha dissenyat les seves guies alimentàries en funció de la seva cultura, gastronomia, religió... i es representen gràficament a través de piràmides, olles, rodes, plats, etc. Es poden veure les piràmides de països tant diferents com l'Argentina, Guatemala, els Estats Units i el Japó.

1.5. El mercat dels aliments

Recreació d'un mercat amb 10 parades que mostren les característiques dels grups bàsics d'aliments així com la seva història i evolució en les diferents civilitzacions.

L'aigua

Un factor fonamental per tenir un estat de salut òptim en totes situacions, en totes les edats i en totes les èpoques de l'any és una bona hidratació.

Per a l'ésser humà, i per a la majoria d'éssers vius del planeta, l'accés regular a l'aigua marca la diferència entre la vida i la mort. Des de les primeres civilitzacions, l'aigua dels rius i de la pluja va ser considerades com un regal dels déus.

- Som aigua
- Accés a l'aigua
- Equilibri hídric i mineral
- Assegurar l'aportació i la qualitat de l'aigua

Olives - Oli d'oliva verge

L'oli d'oliva verge s'obté per pressió en fred, mentre que els olis de llavors són refinats. Això comporta que l'oli d'oliva no perd cap de les valuoses propietats nutritives de les olives, el fruit del qual s'obté. L'elevada proporció d'àcids grassos monoinsaturats que presenta (60-80%), juntament amb un alt contingut de vitamina E i altres antioxidants, li confereix una elevada estabilitat davant l'escalfament que cap altre oli posseeix.

- Or líquid per a la salut
- Una fruita nutritiva

Carns i ous

La carn i els ous representen, des del punt de vista nutritiu, una font molt important de proteïnes d'alt valor biològic, així com de greixos, minerals i vitamines.

- Font essencial de proteïnes
- La carn en la prehistòria
- Domesticació
- Evolució en la conservació de la carn
- L'ou

Els cereals

Els cereals són una font important d'hidrats de carboni i fibra en la dieta de quasi totes les civilitzacions i, a més a més, aporten un alt percentatge de proteïnes. Per complir les recomanacions dietètiques són necessàries de quatre a sis racions diàries de cereals o derivats. Els més utilitzats al llarg de la història han estat el blat, l'arròs, el blat de moro, el sègol i el mill. Les cultures europees es van formar al voltant del blat, les civilitzacions de l'Extrem Orient entorn de l'arròs i els pobles americans van tenir com a base el blat de moro.

- En la base de la nostra alimentació
- La festa i el cereal
- Els cereals en la història

- Consum saludable
- Integral vs no integral

Fruites i hortalisses

Fruites, verdures i productes hortícoles formen part essencial de la dieta humana, aporten nombrosos nutrients amb un contingut calòric reduït i són especialment rics en vitamines.

- Cinc colors al dia
- Fruita, plaer i salut
- Processats

Llet i derivats lactis

La llet i els derivats lactis aporten calci, un component fonamental per al desenvolupament ossi.

- La força dels ossos
- Tolerància a la llet de l'ésser humà
- Llets fermentades
- Formatges
- Mantega

Llegums, fruita seca i fruites dessecades

Els llegums, les fruites dessecades i la fruita seca són bons aliments d'origen vegetal que proporcionen energia, proteïnes, vitamines i minerals en un volum mínim. Són un complement ideal per a la salut.

- Alt valor nutritiu en poc volum
- La fruita seca, un aliment primigeni
- Composició nutricional

Peixos i mariscs

Tots els aliments d'origen marí són una excel·lent font de nutrients com ara proteïnes d'alt valor biològic, iode, seleni, vitamines A i D i àcids poliinsaturats (omega-3).

- La salut ve per mar
- Peix blanc, peix blau i marisc
- Arts i tècniques de pesca
- El futur de la pesca: l'aqüicultura

Pocs i poc

Pertanyen a aquest grup tots aquells aliments dels quals no s'ha d'abusar per diversos motius i que s'han de consumir de forma moderada i poc freqüent.

- El plaer d'olorar
- Xocolata
- Aperitius: xips, ganxets...
- Embotits
- Carns fredes
- Margarines

1.6. La dieta mediterrània

La dieta mediterrània és una valuosa herència cultural que, a partir de la simplicitat i la varietat, ha donat lloc a una combinació equilibrada i completa d'aliments basada en productes frescos, locals i de temporada en la mesura del possible. Comprèn tots els pobles de la conca mediterrània.

- Alimentant el futur
- Esperança de vida i dieta mediterrània
- Varietat i combinació de productes

1.7. Per saber-ne més

Un espai de lectura i reflexió que permet obtenir més informació sobre la nutrició i tots els aspectes relacionats amb l'alimentació i la salut.

1.8. Taller

Espai destinat a fer activitats i tallers.

1.9. Com menjo?

La taula dels nutrients

Els nutrients són els components dels aliments que els éssers vius utilitzen per desenvolupar les seves funcions vitals. S'agrupen amb els noms genèrics d'hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines, sals minerals i aigua.

Escull la teva dieta

Un mòdul interactiu permet avaluar si els nostres hàbits de vida són saludables i la dieta que seguim és equilibrada. A més, l'aplicació ens permet rebre els resultats al nostre correu electrònic.

1.10. Hàbits de vida saludables

Es basa en els binomis següents: repòs-activitat física, higiene-hàbits de vida saludables, medi ambient-sostenibilitat.

Un bon descans millora la vida

Dormim per després estar desperts. Durant el son es produeixen una sèrie de funcions cerebrals i cardiorespiratòries reparadores que són indispensables per estar alerta l'endemà.

- Quant hem de dormir?
- Fases del son

Mou-te per la teva salut

L'activitat física, a més d'augmentar el consum energètic, ajuda a prevenir l'obesitat, les malalties cardiovasculars, la diabetis, l'osteoporosi i altres malalties cròniques. També redueix el greix corporal, especialment el visceral, incrementa la massa muscular, produeix endorfines i ens ajuda a assolir el benestar psíquic.

- Equilibri energètic
- Despesa calòrica de diferents activitats (kcal/hora)

Una vida neta

Els hàbits higiènics personals, alimentaris, domèstics i laborals constitueixen un dels comportaments, a vegades oblidats, relacionats amb la bona salut.

- Higiene domèstica
- Higiene dels aliments i l'aigua
- Higiene personal

L'entorn ideal

Un desenvolupament equilibrat i sostenible ens permet satisfer les necessitats presents, sense comprometre les de les properes generacions.

- Agricultura sostenible
- Ciutats saludables
- Consum responsable

1.11. Mai, gens

Hi ha substàncies com les drogues, el tabac i l'alcohol que està àmpliament demostrat que són perjudicials per a la salut i no aporten cap benefici.

1.12. Seure a taula

A partir d'un interactiu, es pot elaborar un menú virtual de tres plats amb els productes que es consumeixen en 11 països diferents de tot el món. Aquesta aplicació convida a conèixer què succeiria, nutricionalment parlant, si decidíssim prendre, per exemple, el primer plat a l'Índia, el segon al Japó i les postres al continent africà o, més aventurat encara, què ens passaria si només triéssim postres.

1.13. Nutrició i gastronomia. Una unió històrica i futura. Universitat de Barcelona

La Universitat de Barcelona col·labora amb l'exposició aportant panells d'informació sobre la gastronomia i la nutrició del passat i el futur.

Dietètica *versus* plaer?

Menjar és una activitat complexa on es barregen l'aspecte purament nutricional, la necessitat instintiva de plaer i les raons socials i culturals. Cal conèixer els aliments i saber la importància de cuinar-los bé, que en definitiva vol dir considerar les relacions entre ciència i cuina. Una dieta ha de ser suficient, variada i equilibrada, i també gastronòmicament agradable en la quotidianitat i no només en la festa.

La cuina del futur

La personalització de l'alimentació humana és el factor clau en el futur de l'alimentació i la impressió 3D hi tindrà un paper determinant. Aquesta tecnologia permetrà elaborar dietes adaptades, estalvi energètic, facilitat d'execució i informació culinària immediata.

El ganivet, l'eina imprescindible

Mostra de la col·lecció de ganivets creada per Antoni Campins en col·laboració amb el Campus de l'Alimentació Torribera.

El Campus de l'Alimentació Torribera és un dels sis de la Universitat de Barcelona dedicat a l'ensenyament, la recerca i la innovació en els àmbits relacionats amb l'alimentació i la gastronomia. S'ubica al recinte Torribera de la Diputació de Barcelona, a la ciutat de Santa Coloma de Gramenet, i disposa d'unes instal·lacions dedicades a la docència, teòrica i experimental, com també a la recerca en el marc de l'Institut de Nutrició i Seguretat Alimentària (INSA-UB).



2. Activitats

Nutrició, impuls vital és una exposició que es complementa amb un programa d'activitats ampli i divers que ha estat possible gràcies a la implicació i col·laboració d'institucions i empreses relacionades amb el món de la nutrició i la gastronomia de Catalunya.

Les tres grans festes de la nutrició

La plaça del Fòrum acollirà tres grans festes que giraran al voltant dels eixos de l'exposició: **Nutrició i gastronomia**, **Nutrició i hàbits de vida saludable** i **Nutrició i sostenibilitat**. Dirigides al gran públic, aquestes celebracions combinaran fires i activitats per donar a conèixer d'una forma atractiva diversos aspectes de la nutrició, la gastronomia i la qualitat de vida.

Activitats de petit format

El Museu Blau també acollirà al llarg de tot l'any un cicle d'activitats molt diverses de petit format que inclouran tallers, xerrades, tastos i *showcookings* amb cuiners de renom, en les quals es podrà aprendre a fer pa, distingir les diferents peces d'un animal, conèixer les característiques de la nutrició esportiva o descobrir la cuina sensorial, entre d'altres.

Programa escolar

S'ha dissenyat un complet programa escolar dirigit a escoles de primària i secundària.

La programació és donarà a conèixer properament.

3. Museu de Ciències Naturals de Barcelona

El Museu de Ciències Naturals de Barcelona és una institució amb **134 anys** d'història que conserva un patrimoni de **tres milions** d'exemplars en els àmbits de la **mineralogia, la petrologia, la paleontologia, la zoologia i la botànica**.

Actualment, el Museu de Ciències Naturals de Barcelona té quatre seus situades en tres parcs emblemàtics de la ciutat. Al parc del Fòrum, el **Museu Blau**; al parc de Montjuïc, el **Jardí Botànic**, i al parc de la Ciutadella, el **Castell dels Tres Dragons** i el **Museu Martorell** (antics museus de Zoologia i Geologia) que han esdevingut el centre de recerca del Museu. Aquests dos edificis allotgen els departaments de **col·leccions**, bona part de les quals es conserven en aquests dos edificis, de **recerca**, que porta a terme diverses línies d'investigació, i el **Centre de documentació**, que posa a l'abast del públic especialitzat més de 20.000 llibres, 1.600 revistes i 3.000 mapes, entre altres documents.

El **Museu Blau**, inaugurat el març del 2011, disposa d'unes instal·lacions àmplies i modernes que han permès innovar el discurs museogràfic i els programes educatius i divulgatius del Museu de Ciències Naturals. Amb un total de 9.000 m² distribuïts en dues plantes, els serveis i les instal·lacions s'estructuren al voltant d'un immens vestíbul d'accés lliure que és el punt de partida i d'arribada de tots els programes del Museu: l'exposició permanent **«Planeta Vida»**, els espais per a exposicions temporals, la Mediateca, el Niu de Ciència (per a infants de 0 a 6 anys), les aules, la sala d'actes, els tallers, les seus per a associacions naturalistes i la botiga.

Sobre l'escala del vestíbul i penjat del sostre amb 44 cables d'acer trobem l'emblemàtic esquelet d'una **balena** de l'espècie rorqual comú (*Balaenoptera physalus*) de 1.000 quilos de pes i gairebé 20 metres de llargada.

4. Informació pràctica

Horaris

De març a setembre

- De dimarts a dissabte, de 10 a 19 h.
- Diumenges i festius, de 10 a 20 h.

D'octubre a febrer:

- De dimarts a divendres, de 10 a 18 h.
- Dissabte, de 10a 19h.
- Diumenges i festius, de 10 a 20 h.

Durada de l'exposició: del 3 de juny de 2015 al 29 de maig de 2016.

Preus

5 € entrada general

3,50 € entrada reduïda

9 € entrada combinada a l'exposició temporal "Nutrició, impuls vital" i a l'exposició permanent "Planeta Vida".

12 € famílies (dos adults, un d'ells el pare, mare o tutor legal; és imprescindible que hi hagi com a mínim un component familiar menor de 16 anys).

Menors de 16 anys, entrada gratuïta

Per a més informació sobre tarifes reduïdes consulteu: www.museuciencies.cat

Com arribar-hi

Amb metro

L4 (Línia groga)

Parada: El Maresme-Fòrum

Amb tramvia

TRAMbesòs T4

Parada: Fòrum

Amb bus

7, 36, 143, H16, B23

Bicing

Parada més propera Rambla Prim

Per a qualsevol aclariment podeu posar-vos en contacte amb el Departament de Premsa del Museu Blau

93 256 59 73 / 93 256 22 05 comunicaciomcnb@bcn.cat

Trobareu les imatges de l'expo a <https://flickr.com/museuciencies>



5. Crèdits

EXPOSICIÓ A GRANADA / EXPOSICIÓN EN GRANADA / EXHIBITION IN GRANADA

Producció / Producción / Production

Fundación Iberoamericana de Nutrición i Parque de las Ciencias

Direcció / Dirección / Director

Ángel Gil

Comissaris / Comisarios / Curators

Emilio Martínez de Victoria i M. Dolores Ruiz

Assessorament científic / Asesoramiento científico / Scientific advisors

Francisco Contreras, Ángel Gil, José Luis Delgado, Emilio Martínez de Victoria, Ernesto Páramo, M. Dolores Ruiz y Manuel Serrano

Coordinació de producció / Coordinación de producción / Production coordinator

Javier Medina

Coordinació econòmica / Coordinación económica / Financial coordinator

Miguel Fernández

Disseny, muntatge i coordinació gràfica / Diseño, montaje y coordinación gráfica / Graphic design, Mounting and coordination

Gestión de Diseño

Desenvolupament expositiu / Desarrollo expositivo / Exhibition development

Manuel Roca, Inmaculada Melero, Elisa Wilkinson, Lilia Bravo, Juan José Robles, Sergio Olmeda, Esther Alcedo, Ignacio Sánchez, Víctor Palacios, Paz Posse, Guadalupe de la Rubia i Vicente José Fernández

Comunicació / Comunicación / Communication

Berbés Asociados, SL, Cristina González i Lourdes López

Institucions col·laboradores / Instituciones colaboradoras / Collaborating institutions

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), International Union of Nutritional Sciences (IUNS), Consejería de Innovación de la Junta de Andalucía, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Sociedad Española de Nutrición, Universidad de Granada.

Col·laboradors estratègics / Colaboradores estratégicos / Strategic collaborators

Coca-Cola Iberia, Lactalis-Puleva, Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL), Ogilvy Action.

Col·laboradors / Colaboradores / Collaborators

AGRAPAN , CEOPAN, Consejo Oleícola Internacional, Consejos reguladores de las DOP de aceite de oliva de Poniente y de Baena, IEAMED, Fundación de la Dieta Mediterránea, La Despensa de Palacio, Seminario de Estudios Gastronómicos y Enológicos (SEGE), Fundación del Agua de Granada.

Agraïments / Agradecimientos / Thanks to

Carmen Cabrera, Manuel Carrillo, Victoria Castellano, Eduardo Corral, José María Fernández del Vallado, Marcela González-Gross, Fátima Orihuela, Antonio Rivero, José Ruiz, Rafael Urrialde, Gabriel Vílchez i Nigel Walkington.

Organització amb la col·laboració de:

Organitza



Col·labora



Empreses col·laboradores



EXPOSICIÓ A BARCELONA / EXPOSICIÓN EN BARCELONA / EXHIBITION IN BARCELONA

Organització / Organización / Organized by

Consorci del Museu de Ciències Naturals de Barcelona

Coordinació de l'adaptació / Coordinación de la adaptación / Adaptation coordinated by

Fundación Iberoamericana de Nutrición

Museu de Ciències Naturals de Barcelona

Amb el suport de / Con el apoyo de / Supported by

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya

Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Amb la col·laboració de / Con la colaboración de / In collaboration with

Campus de l'Alimentació Torribera - Universitat de Barcelona

Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica

Diputació de Barcelona

Fundació FC Barcelona

Museu Agbar de les Aigües

Semillas Fitó

Bodegues Sumarroca

Càtedra UNESCO d'Alimentació, Cultura i Desenvolupament, UOC

Diagonal Mar Centre Comercial

La Fageda

Gremi de Flequers de Barcelona

Fundació Privada Gremi de Flequers de Barcelona. Escola Xavier Vilamala

Gremi de Carnissers i Xarcuters de Barcelona i Comarques

Fundació Cuina Justa

Consell Comarcal del Baix Empordà

Museu de la Confitura

Moritz

Fundació Alcía

Fundació Formació i Treball

Mercabarna

Fundació Banc dels Aliments