

NUTRICIÓ, IMPULS VITAL

NUTRICIÓ, IMPULS VITAL

és un gran projecte expositiu que dóna a conèixer els conceptes fonamentals en matèria d'alimentació i nutrició, així com d'hàbits saludables, que qualsevol persona ha de portar a la pràctica per tenir una salut i una qualitat de vida millors.

L'exposició proposa una reflexió 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.

La nutrició és una

QÜESTIÓ D'EQUILIBRI



Desconstrucció d'una espadenya. Petit Comité / Raw Color

Exposició a Barcelona

Organitza

Consorci del Museu de Ciències Naturals de Barcelona

Coordinació de l'adaptació

Fundación Iberoamericana de Nutrición
Museu de Ciències Naturals de Barcelona

Producció



Col·labora



Empreses col·laboradores



**museu
blau**

Museu de
Ciències Naturals
de Barcelona

museuciencies.cat
agenda.museuciencies.cat
facebook.com/museuciencies
@museuciencies

Consorci format per:



Un recorregut per descobrir conceptes fonamentals en matèria de nutrició i salut en un entorn mediambiental sostenible.

Àmbits de l'exposició

... Recorregut recomanat

Nutrició i gastronomia. Una unió històrica i futura.

Universitat de Barcelona

La Universitat de Barcelona col·labora amb l'exposició a través del Campus de l'Alimentació Torribera dedicat a la recerca i la innovació en els àmbits relacionats amb l'alimentació i la gastronomia. Aquest panell aporta informació sobre la gastronomia i la nutrició del passat i del futur.

Seure a taula

Un interactiu ens convida a elaborar un menú de tres plats amb els productes que

es consumeixen en onze països diferents i descobrir què passaria, des del punt de vista nutricional, si es combinessin entre si.

Mai, gens

Hi ha substàncies, com les drogues, el tabac i l'alcohol, que està àmpliament demostrat que són perjudicials per al cos i no aporten cap benefici; per això, se n'ha d'evitar el consum.

Hàbits de vida saludables

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

Com menjo?

Una aplicació informàtica permet avaluar si els nostres hàbits de vida són saludables i la dieta que seguim és equilibrada.

Taller didàctic

Per saber-ne més...

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.

Gran audiovisual

Presentació, en format audiovisual, per començar una experiència immersiva en el món de la nutrició.

Un recorregut per la història

Aquest àmbit mostra la història de la nutrició des de la prehistòria fins al que serà la nutrició del futur, basada en la nutrigenòmica.

La plaça de la piràmide

Les tres cares de la piràmide de la FINUT, basada en la dieta mediterrània, ensenyen com establir una dieta variada, portar una vida activa, tenir uns hàbits de vida higiènics i aconseguir un entorn sostenible.

Les piràmides del món

Cada país ha dissenyat guies alimentàries pròpies d'acord amb la seva cultura, gastronomia, religió... Així doncs, es poden veure les piràmides de països tant diferents com l'Argentina, Guatemala, els Estats Units i el Japó.

Les quatre cares de la salut

La salut se sustenta en quatre pilars fonamentals: una alimentació i una nutrició adequades, un equilibri òptim entre repòs i activitat física, i uns hàbits d'higiene i vida saludable correctes, tot això englobat en un medi ambient sostenible.

El mercat dels aliments

En aquesta plaça es poden trobar els elements bàsics de la dieta mediterrània: l'aigua; les olives i l'oli d'oliva; les carns i els ous; els cereals; les fruites i les hortalisses; la llet i els derivats lactis; els llegums, la fruita seca i les fruites dessecades; els peixos i mariscs, i els altres aliments dels quals no se n'ha d'abusar.

