



NUTRICIÓN IMPULSO VITAL

Cuestión de equilibrio

0. Introducció

1. Àmbits de la exposició

2. Activitats

3. Museu Blau-Museo de Ciencias Naturales de Barcelona

4. Informació pràctica

5. Crèdits

0. Introducció

El Museu Blau presenta en Barcelona la exposició itinerante **Nutrició, impuls vital** producida por la Fundació Iberoamericana de Nutrició (FINUT) y el Parque de las Ciencias de Granada. La muestra, junto con un amplio programa de actividades, nos invita a reflexionar sobre nuestros hábitos alimentarios y de salud así como su relación con el medio ambiente desde una perspectiva científica y lúdica.

La nutrició és tan important per a la millora i el manteniment de la qualitat de vida com els hàbits de vida saludables en un entorn sostenible. **Nutrició, impuls vital** gira en torno a los tres pilares que constituyen la base de la salud: alimentación-nutrició, reposo-actividad física e higiene-medio ambiente. En la adaptació a Barcelona, el Museu Blau ha comptat amb la col·laboració del Campus de la Alimentació Torribera de la Universitat de Barcelona per incorporar 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 profunditza 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 la seva evolució en les diferents cultures i civilitzacions.

Els hàbits de vida saludables en un entorn sostenible completen un recorregut que va més enllà de la nutrició. Podrem conèixer quina és la duració òptima d'una siesta, què gastem calòricament quan caminem, nadem o correm, les avantatges del estil de vida mediterrània o els quilos de residus que una persona genera cada any, entre moltes altres preguntes.

L'exposició es completa amb un ampli i variat 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 a 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 a qüestió d'equilibri entre l'alimentació, els hàbits de vida saludables i un entorn sostenible.

1. Ámbitos de la exposición

1.1. Gran audiovisual

Experiencia inmersiva en el mundo de la nutrición.

1.2. Un recorrido por la historia

Muestra la historia de la nutrición desde la prehistoria hasta lo que será la nutrición del futuro, basada en la nutrigenómica. Además, recorre el papel de los alimentos en las grandes civilizaciones, su valor en las religiones o las innovaciones introducidas a raíz de acontecimientos como la conquista de América o la Revolución Industrial.

1.3. Las cuatro caras de la salud

La salud constituye un objetivo vital para el ser humano y se sustenta en cuatro pilares fundamentales: una alimentación y una nutrición adecuadas, un equilibrio óptimo entre reposo y actividad física, y unos hábitos óptimos de higiene y vida saludable, todo ello englobado en un medio ambiente sostenible.

1.4. La plaza de la pirámide

La pirámide diseñada por la FINUT para esta exposición no es únicamente una guía alimentaria sino también de estilo de vida saludable en un entorno sostenible. Alimentación-nutrición, reposo-actividad física e higiene-medio ambiente son los tres binomios que constituyen las tres caras de una pirámide tetraédrica cuya base o proyección cenital es la salud.

- Alimentación y nutrición para un crecimiento y un desarrollo óptimos
- Actividad física y reposo para el equilibrio corporal físico y mental
- Hábitos higiénicos y comportamiento respetuoso con el medio ambiente para una buena calidad de vida

Pirámides del mundo

Las guías alimentarias del mundo recogen de forma gráfica las recomendaciones, el tamaño de las raciones y la frecuencia de consumo de los alimentos para seguir una dieta saludable. Cada país ha diseñado sus guías alimentarias en función de su cultura, gastronomía, religión... y se representan gráficamente a través de pirámides, ollas, ruedas, platos, etc. Pueden verse las pirámides de países tan diferentes como Argentina, Guatemala, Estados Unidos y Japón.

1.5. El mercado de los alimentos

Recreación de un mercado con 10 puestos que muestran las características de los grupos básicos de alimentos así como su historia y evolución en las diferentes civilizaciones.

El agua

Un factor fundamental para disfrutar de un estado de salud óptimo en todo tipo de situaciones, a todas las edades y en todas las épocas del año es una buena hidratación.

Para el ser humano, y para la mayoría de seres vivos del planeta, el acceso regular al agua marca la diferencia entre la vida y la muerte. Desde las primeras civilizaciones, el agua de los ríos y de la lluvia fue considerada como un regalo de los dioses.

- Somos agua
- Acceso al agua
- Equilibrio hídrico y mineral
- Asegurar la aportación y la calidad del agua

Olivas - Aceite de oliva virgen

El aceite de oliva virgen se obtiene por presión en frío, mientras que los aceites de semillas son refinados. Esto implica que el aceite de oliva no pierde ninguna de las valiosas propiedades nutritivas de las olivas, el fruto del que se obtiene. Su elevada proporción de ácidos grasos monoinsaturados (60-80%), junto con un alto contenido de vitamina E y otros antioxidantes, le confiere una elevada estabilidad frente al calentamiento que ningún otro aceite posee.

- Oro líquido para la salud
- Una fruta nutritiva

Carnes y huevos

La carne y los huevos representan, desde el punto de vista nutritivo, una fuente muy importante de proteínas de alto valor biológico, así como de grasas, minerales y vitaminas.

- Fuente esencial de proteínas
- La carne en la prehistoria
- Domesticación
- Evolución en la conservación de la carne
- El huevo

Los cereales

Los cereales son una fuente importante de hidratos de carbono y fibra en la dieta de casi todas las civilizaciones y, además, aportan un alto porcentaje de proteínas. Para cumplir las recomendaciones dietéticas son necesarias de cuatro a seis raciones diarias de cereales o derivados. Los más utilizados a lo largo de la historia han sido el trigo, el arroz, el maíz, el centeno y el mijo. Las culturas europeas se formaron alrededor del trigo, las civilizaciones del Extremo Oriente en torno al arroz y los pueblos americanos tuvieron como base el maíz.

- En la base de nuestra alimentación
- La fiesta y el cereal
- Los cereales en la historia
- Consumo saludable
- Integral vs no integral

Frutas y hortalizas

Frutas, verduras y productos hortícolas forman parte esencial de la dieta humana, aportan numerosos nutrientes con un contenido calórico reducido y son especialmente ricos en vitaminas.

- Cinco colores al día
- Fruta, placer y salud
- Procesados

Leche y derivados lácteos

La leche y los derivados lácteos aportan calcio, un componente fundamental para el desarrollo óseo.

- La fuerza de los huesos
- Tolerancia a la leche del ser humano
- Leches fermentadas
- Quesos
- Mantequilla

Legumbres, frutos secos y frutas desecadas

Las legumbres, las frutas desecadas y los frutos secos son buenos alimentos de origen vegetal que proporcionan energía, proteínas, vitaminas y minerales en un volumen mínimo. Son un complemento ideal para la salud.

- Alto valor nutritivo en poco volumen
- Los frutos secos, un alimento primigenio
- Composición nutricional

Peces y mariscos

Todos los alimentos de origen marino son una excelente fuente de nutrientes como proteínas de alto valor biológico, yodo, selenio, vitaminas A y D y ácidos poliinsaturados (omega-3).

- La salud viene por mar
- Pescado blanco, pescado azul y marisco
- Artes y técnicas de pesca
- El futuro de la pesca: la acuicultura

Pocos y poco

Pertencen a este grupo todos aquellos alimentos de los que no hay que abusar por varios motivos y que deben consumirse de forma moderada y poco frecuente.

- El placer de oler
- Chocolate
- Aperitivos: patatas fritas, ganchitos...

- Embutidos
- Carnes frías
- Margarinas

1.6. La dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una valiosa herencia cultural que, a partir de la simplicidad y la variedad, ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de alimentos basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible. Alcanza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea.

- Alimentando el futuro
- Esperanza de vida y dieta mediterránea
- Variedad y combinación de productos

1.7. Para saber más

Un espacio de lectura y reflexión que permite obtener más información sobre la nutrición y todos los aspectos relacionados con la alimentación y la salud. Ofrece libros de interés, manuales científicos, artículos de revistas de divulgación y especializadas, audiovisuales y una extensa relación de páginas web.

1.8. Taller

Espacio destinado a realizar actividades y talleres.

1.9. ¿Cómo como?

La mesa de los nutrientes

Los nutrientes son los componentes de los alimentos que los seres vivos utilizan para desarrollar sus funciones vitales. Se agrupan con los nombres genéricos de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, sales minerales y agua.

Elige tu dieta

Un módulo interactivo permite evaluar si nuestros hábitos de vida son saludables y la dieta que seguimos es equilibrada. Además, la aplicación nos permite recibir los resultados en nuestro correo electrónico.

1.10. Hábitos de vida saludables

Se basa en los siguientes binomios: reposo-actividad física, higiene-hábitos de vida saludables, medio ambiente-sostenibilidad.

Un buen descanso mejora la vida

Dormimos para después estar despiertos. Durante el sueño se producen una serie de funciones cerebrales y cardiorrespiratorias reparadoras que son indispensables para estar alerta al día siguiente.

- ¿Cuánto tenemos que dormir?
- Fases del sueño

Muévete por tu salud

La actividad física, además de aumentar el consumo energético, ayuda a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis y otras enfermedades crónicas. También reduce la grasa corporal, especialmente la visceral, incrementa la masa muscular, produce endorfinas y nos ayuda a alcanzar el bienestar psíquico.

- Equilibrio energético
- Gasto calórico de diferentes actividades (kcal/hora)

Una vida limpia

Los hábitos higiénicos personales, alimentarios, domésticos y laborales constituyen uno de los comportamientos, a veces olvidados, relacionados con la buena salud.

- Higiene doméstica
- Higiene de los alimentos y el agua
- Higiene personal

El entorno ideal

Un desarrollo equilibrado y sostenible nos permite satisfacer las necesidades presentes, sin comprometer las de las próximas generaciones.

- Agricultura sostenible
- Ciudades saludables
- Consumo responsable

1.11. Nunca, nada

Existen sustancias como las drogas, el tabaco y el alcohol que está ampliamente demostrado que son perjudiciales para la salud y no aportan ningún beneficio.

1.12. Sentarse a la mesa

A partir de un interactivo, es posible elaborar un menú virtual de tres platos con los productos que se consumen en 11 países diferentes de todo el mundo. Esta aplicación invita a conocer qué sucedería, desde el punto de vista nutricional, si decidiésemos tomar, por ejemplo, el primer plato en India, el segundo en Japón y el postre en el continente africano o, más aventurado aún, qué nos pasaría si sólo eligiésemos postres.

1.13. Nutrición y gastronomía. Una unión histórica y futura. Universidad de Barcelona

La Universidad de Barcelona colabora con la exposición aportando paneles de información sobre la gastronomía y la nutrición del pasado y el futuro.

¿Dietética *versus* placer?

Comer es una actividad compleja en la que se mezclan el aspecto puramente nutricional, la necesidad instintiva de placer y las razones sociales y culturales. Hay que conocer los alimentos y saber la importancia de cocinarlos bien, que en definitiva significa considerar las relaciones entre ciencia y cocina. Una dieta tiene que ser suficiente, variada y equilibrada, y también gastronómicamente agradable en la cotidianidad y no sólo en la fiesta.

La cocina del futuro

La personalización de la alimentación humana es el factor clave en el futuro de la alimentación, y la impresión 3D ejercerá en ello un papel determinante. Esta tecnología permitirá elaborar dietas adaptadas, ahorro energético, facilidad de ejecución e información culinaria inmediata.

El cuchillo, la herramienta imprescindible

Muestra de la colección de cuchillos creada por Antoni Campins en colaboración con el Campus de la Alimentación Torribera.

El Campus de la Alimentación Torribera es uno de los seis de la Universidad de Barcelona dedicado a la enseñanza, investigación e innovación en los ámbitos relacionados con la alimentación y la gastronomía. Se ubica en el recinto Torribera de la Diputación de Barcelona, en la ciudad de Santa Coloma de Gramenet, y dispone de unas instalaciones dedicadas a la docencia, teórica y experimental, así como a la investigación en el marco del Instituto de Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB).



2. Actividades

Nutrición, impulso vital es una exposición que se complementa con un amplio y variado programa de actividades que ha sido posible gracias a la implicación y colaboración de instituciones y empresas relacionadas con el mundo de la nutrición y la gastronomía de Cataluña.

Las tres grandes fiestas de la nutrición

La plaza del Fòrum acogerá tres grandes fiestas que girarán en torno a los ejes de la exposición: **Nutrición y gastronomía**, **Nutrición y hábitos de vida saludable** y **Nutrición y sostenibilidad**. Estas celebraciones dirigidas al gran público combinarán ferias y actividades para dar a conocer de forma atractiva varios aspectos de la nutrición, la gastronomía y la calidad de vida.

Actividades de pequeño formato

El Museu Blau también acogerá a lo largo de todo el año un ciclo de actividades muy diversas de pequeño formato que incluirán talleres, charlas, catas y *showcooking*s con cocineros de renombre, en las que se podrá aprender a elaborar pan, distinguir las diferentes piezas de un animal, conocer las características de la nutrición deportiva o descubrir la cocina sensorial, entre otras.

Programa escolar

Se ha diseñado un completo programa escolar dirigido a escuelas de primaria y secundaria.

La programación se dará a conocer próximamente.

3. Museo de Ciencias Naturales de Barcelona

El Museo de Ciencias Naturales de Barcelona es una institución con **134 años** de historia que conserva un patrimonio de **tres millones de** ejemplares en los ámbitos de la **mineralogía, la petrología, la paleontología, la zoología y la botánica.**

Actualmente, el Museo de Ciencias Naturales de Barcelona cuenta con cuatro sedes situadas en tres parques emblemáticos de la ciudad. En el parque del Fòrum, el **Museu Blau**; en el parque de Montjuïc, el **Jardín Botánico**, y en el parque de la Ciutadella, el **Castell dels Tres Dragons** y el **Museo Martorell** (antiguos museos de Zoología y Geología) que han pasado a ser el centro de investigación del Museo. Estos dos edificios alojan los departamentos de **colecciones**, que en gran parte se conservan en estos dos edificios, de **investigación**, que desarrolla varias líneas de investigación, y el **Centro de documentación**, que pone al alcance del público especializado más de 20.000 libros, 1.600 revistas y 3.000 mapas, entre otros documentos.

El **Museu Blau**, inaugurado en el mes de marzo de 2011, dispone de unas instalaciones amplias y modernas que han permitido innovar el discurso museográfico y los programas educativos y divulgativos del Museo de Ciencias Naturales. Con un total de 9.000 m² distribuidos en dos plantas, los servicios y las instalaciones se estructuran alrededor de un inmenso vestíbulo de acceso libre que es el punto de partida y de llegada de todos los programas del Museo: la exposición permanente **«Planeta Vida»**, los espacios para exposiciones temporales, la Mediateca, el Nido de Ciencia (para niños de 0 a 6 años), las aulas, la sala de actos, los talleres, las sedes para asociaciones naturalistas y la tienda.

Sobre la escalera del vestíbulo y colgado del techo mediante 44 cables de acero se encuentra el emblemático esqueleto de una **ballena** de la especie rorcual común (*Balaenoptera physalus*) de 1.000 kilos de peso y casi 20 metros de longitud.

4. Información práctica

Horarios

De marzo a septiembre

- De martes a sábado, de 10 a 19 h.
- Domingos y festivos, de 10 a 20 h.

De octubre a febrero:

- De martes a sábado, de 10 a 18 h.
- Sábado, de 10 a 19h.
- Domingos y festivos, de 10 a 20 h.

Duración de la exposición: del 3 de junio de 2015 al 29 de mayo de 2016.

Precios

5 € entrada

3,50 € entrada reducida

9 € entrada combinada a la exposición temporal "Nutrición, impulso vital" y a la exposición permanente "Planeta Vida".

12 € familias (dos adultos, uno de ellos el padre, madre o tutor legal; es imprescindible que haya un componente familiar menor de 16 años como mínimo)

Menores de 16 años, entrada gratuita.

Para más información sobre tarifas reducidas consultar: www.museuciencies.cat

Como llegar

En metro

L4 (Línea amarilla)

Parada: El Maresme-Fòrum

En tranvía

TRAMbesòs T4

Parada: Fòrum

En bus

7, 36, 143, H16, B23

Bicing

Parada más próxima Rambla Prim

**Para cualquier aclaración, póngase en contacto con el Departamento de Prensa
del Museu Blau**

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

Encontraréis las imágenes de la exposición en <https://flickr.com/museuciencies>



5. Créditos

EXPOSICIÓ A GRANADA / EXPOSICIÓN EN GRANADA / EXHIBITION IN GRANADA

Producció / Producción / Production

Fundación Iberoamericana de Nutrición y Parque de las Ciencias

Direcció / Dirección / Director

Ángel Gil

Comissaris / Comisarios / Curators

Emilio Martínez de Victoria y 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 y Vicente José Fernández

Comunicació / Comunicación / Communication

Berbés Asociados, SL, Cristina González y 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 y Nigel Walkington.

Organización con la colaboración de:

Organiza



Colabora



Empresas colaboradoras



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 Alícia

Fundació Formació i Treball

Mercabarna

Fundació Banc dels Aliments