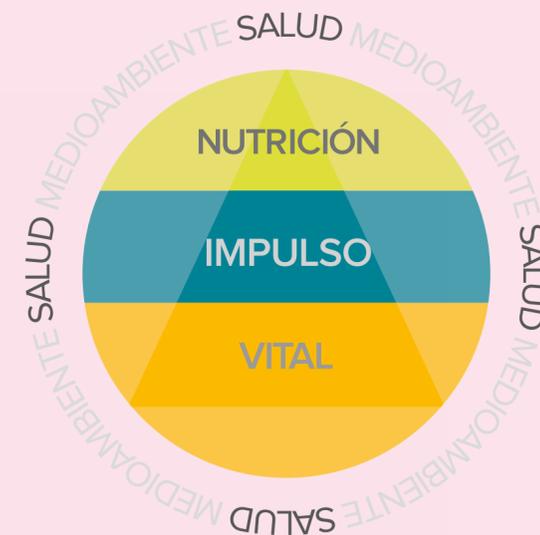


Nutrición impulso vital

16 de octubre de 2020 - 18 de abril de 2021



Produce :



Organiza:



Museo de la Ciencia y el Agua
AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Nutrición impulso vital

Alimentación, nutrición, vida activa y estilo de vida saludable en un medio ambiente sostenible

La exposición profundiza en los conceptos de nutrición y alimentación, en promover hábitos de vida saludables y transmitir valores y buenas prácticas al ciudadano.

Gira en torno a tres binomios vitales para la salud: "Alimentación-nutrición" "Actividad física-descanso" y "Higiene-medioambiente", que constituyen las tres caras de una pirámide tetraédrica cuya base o proyección cenital es la salud. Se pretende hacer de la alimentación una parte importante en nuestras vidas resaltando los comportamientos que favorecen la salud. La mejora en los hábitos de vida requiere de un análisis crítico para dar con soluciones que parten de una visión responsable y equilibrada, además de una reflexión sobre nuestro comportamiento.

Esta exposición se realiza en el marco de Murcia Capital Española de la Gastronomía (2020) y del Año Internacional de las Frutas y Hortalizas (2021) aprobado por la Asamblea General de la ONU, cuyo objetivo es promover una alimentación saludable.

1. PRESENTACIÓN

Esta exposición producida en colaboración con la FINUT (Fundación Iberoamericana de la Nutrición) nos invita a adoptar un modelo de vida saludable mediante una alimentación correcta. También llama la atención sobre la importancia de descansar y hacer ejercicio físico y la influencia que tienen los hábitos higiénicos y un medio ambiente sostenible en nuestra salud.

2. LÍNEA DEL TIEMPO

Un poco de historia de los alimentos nos ayudará a entender mejor cómo hemos llegado hasta hoy. En una línea del tiempo se recopilan los hitos que han condicionado la alimentación y nutrición de la humanidad desde la Prehistoria hasta nuestros días.

3. PIRÁMIDE DE LA FINUT

Las tres caras de la pirámide de la FINUT, en realidad se basan en la dieta mediterránea, mantener una vida activa, tener hábitos de vida higiénicos (en estos tiempos más necesarios que nunca) y lograr un entorno sostenible.

4. PIRÁMIDES DEL MUNDO

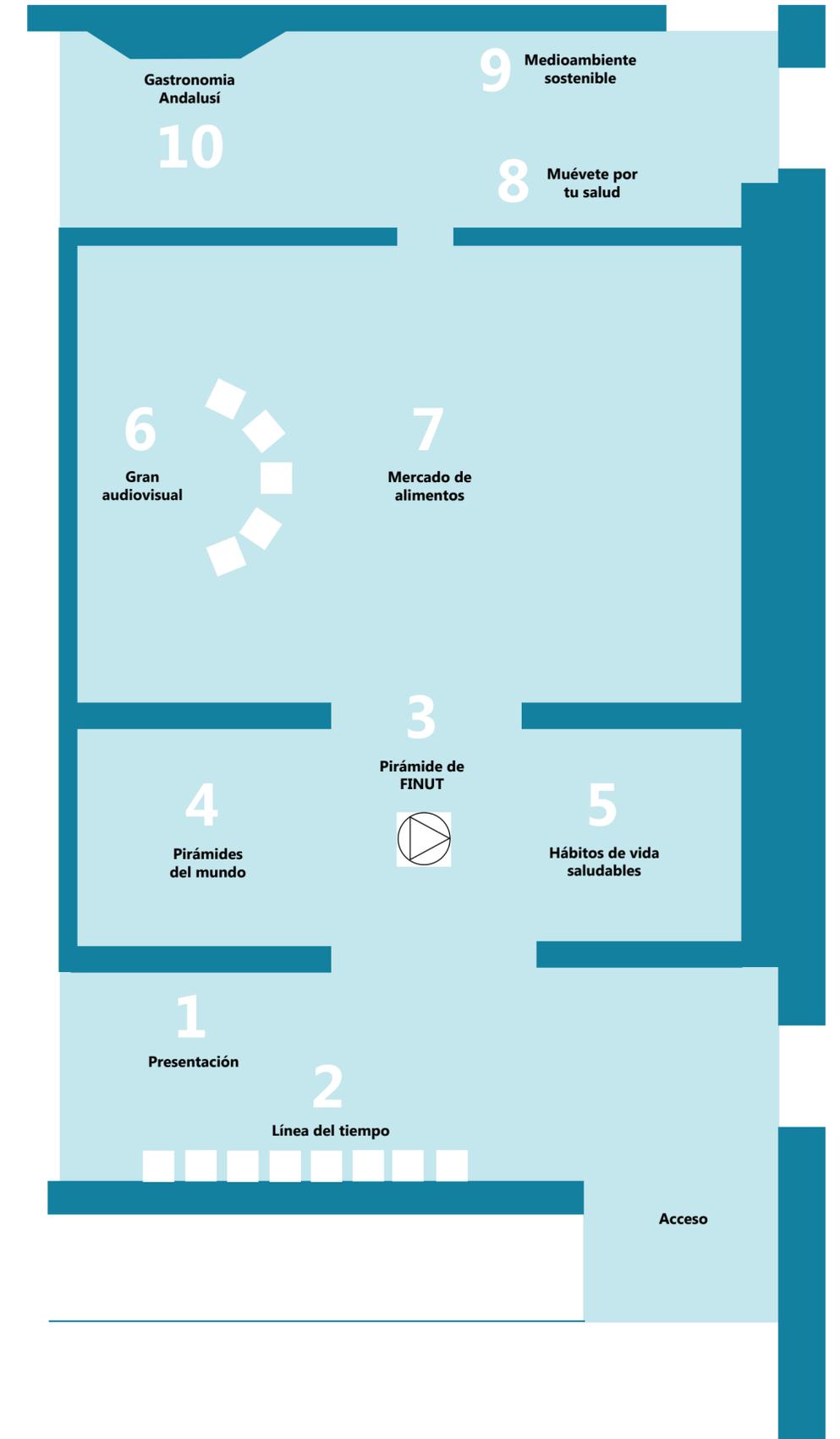
Para seguir una dieta saludable muchos países han elaborado guías alimentarias que resumen de forma gráfica las recomendaciones, el tamaño de las raciones y la frecuencia de consumo de los alimentos. La guía de cada país es diferente en función de su geografía, su gastronomía, su religión... Podemos comparar pirámides de países de todos los continentes y de culturas muy dispares.

5. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Más allá del mero equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético, es importante señalar que una correcta combinación de alimentación, descanso y actividad física, optimizan el equilibrio energético diario.

6. GRAN AUDIOVISUAL

Supone un viaje en el tiempo para conocer la evolución de la alimentación y la nutrición a lo largo de la historia. Desde el hombre carroñero a la nutrición individualizada.



7. MERCADO DE LOS ALIMENTOS

Conoceremos los grupos de alimentos y cómo contribuyen a mejorar nuestra salud. Además de ensalzar las virtudes de la dieta mediterránea, se tratan los siguientes alimentos: agua; cereales; frutas y hortalizas; aceite de oliva; leche y derivados lácteos; legumbres y frutos secos; pescados y marisco; carnes y huevos. En el módulo “poco y pocos” conoceremos los productos que sólo debemos comer puntualmente y en pequeñas cantidades.

8. MUÉVETE POR TU SALUD

La actividad física aumenta el gasto energético y previene la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Hacer ejercicio reduce la grasa corporal, especialmente la visceral, incrementa la masa muscular, produce endorfinas y nos ayuda a generar un bienestar psicológico.

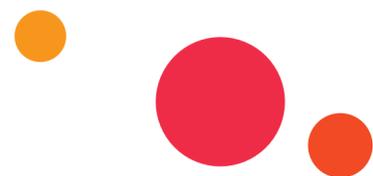
9. MEDIOAMBIENTE SOSTENIBLE

Si somos capaces de cambiar algunos hábitos y recuperamos los valores de nuestra dieta mediterránea haremos el medioambiente más sostenible. Debemos consumir productos frescos de temporada, evitar los ultraprocesados contribuirá a reducir la huella ecológica.

10 ¿QUÉ SE COMÍA EN LA MURCIA ANDALUSÍ?

La gastronomía era considerada en la Edad Media como una ciencia. Uno de los sabios más reconocidos fue un murciano que vivió en el siglo XIII: Ibn Tazin al-Tugibi. Conoceremos algunos de las más sabrosas recetas recogidas en su obra “Relieves de las mesas, acerca de la comida y los diferentes platos”.





Museo de la Ciencia y el Agua

A Y U N T A M I E N T O D E M U R C I A



Ayuntamiento
de Murcia

Nos encontramos en:

Plaza de la Ciencia, 1
30002 Murcia
Tel. 968 211 998
www.cienciayagua.org
coordinacion.mca@ayto-murcia.es

HORARIO

Del 1 septiembre al 15 junio

De martes a sábados
10 a 14 h y 16.30 a 19 h
Domingos 10 a 14 h
Cerrado los lunes y festivos

Del 16 junio al 31 agosto

De lunes a viernes
10 a 14 h y 17 a 20 h
Sábados, domingos y festivos
cerrado

OPENING TIMES

From 1st September to 15th June

From Tuesday to Saturday
10 to 14 and 16.30 to 19
Sundays 10 to 14
Closed on Mondays and
Bank Holidays

From 16th June to 31st August

From Monday to Friday
10 to 14 and 17 to 20
Closed on Saturdays,
Sundays and Bank Holidays

TARIFAS

General: exención por
COVID-19

Planetario: 1 euro

ENTRANCE FEES

General public: Free
for COVID-19

Planetarium: 1 euro

