



# Mercados Saludables

PROYECTO DELTA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

delta@gobiernodecanarias.org | www.gobiernodecanarias.org/sanidad



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad

Proyecto Delta de  
Educación Nutricional

delta@gobiernodecanarias.org



Edición especial: **Mercado Central de  
Las Palmas de Gran Canaria**

**50 Aniversario** ¡tan frescos!

## Editorial

El pasado 21 de abril, el mercado municipal de La Matanza acogió la primera actividad de Mercados Saludables, a modo de "experiencia piloto". Y si hasta Lope de Vega sentía la incertidumbre de lo nuevo (...en mi vida me he visto en tal aprieto ...yo pensé que no hallara consonante) ¿cómo podríamos nosotros estar libres de ella?

Iniciar el programa "**Mercados Saludables**", en el marco del Proyecto Delta de Educación Nutricional, una decisión de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, fue también una apuesta pionera para acercar la información alimentaria al público consumidor, y llevar la opinión de éste a la administración, en el marco, siempre cordial, de los mercados y mercadillos de nuestras islas.

Afortunadamente, hoy tenemos la impresión de que parece que entramos con pie derecho. Así lo reflejan los casi doscientos cuestionarios de opinión procesados hasta el momento y de los que informaremos con mayor detalle en una próxima edición.

En el número cero de este boletín, brindábamos un homenaje a todas las per-

sonas que frecuentan los mercados y, especialmente, a quienes trabajan en ellos. Reiteramos ahora ese homenaje y les ofrecemos en este número información sobre el **anisakis**, un parásito que afecta al pescado y unas pautas para prevenir sus efectos; el nuevo **Reglamento comunitario relativo a las declaraciones nutricionales y propiedades saludables de los alimentos**; los **alimentos de temporada**, la **opinión del consumidor**... y alguna sorpresa en la sección de **recetas de cocina**.

Gracias por la confianza depositada en esta iniciativa. Seguiremos haciendo todo lo que esté en nuestras manos para no defraudarla.



Dos monitoras de Mercados Saludables, entregan una cesta de frutas a la ganadora, en el primero de los sorteos.

## Sumario

- pág. 02 PRODUCTOS DE TEMPORADA
- pág. 02 SU OPINIÓN
- pág. 03 SEGURIDAD ALIMENTARIA
- pág. 03 NOTICIAS
- pág. 04 RECETAS,  
TRUCOS CULINARIOS

### Colaboran en este número:

Dirección General de Salud Pública  
- Proyecto Delta de Educación Nutricional  
- Servicio de Seguridad Alimentaria

Asociación de Obesos de Canarias (OBECAN)

© Dirección General de Salud Pública  
Servicio Canario de la Salud

## Productos de temporada

Frutas		Verduras		
Fresas	Melones	Acelgas	Col	Pimiento
Ciruelas	Peras	Ajo	Coliflor	Piña millo
Limonas	Plátanos	Apio	Habichuela	Puerro
Manzanas	Sandías	Bubango	Lechuga	Tomate ensalada
Melocotones		Calabacín	Papa	Tomate salsa
		Cebolla	Pepino	Zanahoria

## Las ciruelas



### Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía Kcal (cal)	45
Agua (g)	84
Proteínas	0.6
Lípidos	0.15
Hidratos de carbono (g)	11
Fibra (g)	2.1
Calcio (mg)	14
Magnesio (mg)	8
Potasio (mg)	190
Vitamina C (mg)	3
Vitamina A (eq. Retinol) (µg)	21
Vitamina E (µg)	0.7

Principales componentes de las ciruelas  
Tablas de composición alimento Dr. Mataix

Las ciruelas se producen en un árbol de tamaño mediano que alcanza una altura máxima de 5 a 6 m. De hojas anuales de forma ovaladas. Las flores muy llamativas aparecen en pequeños ramos, blancas y solitarias, la fruta es redonda u ovalada recubierta por una cera blanquecina, de color amarillo, rojo o violáceo, el hueso es algo áspero y presenta una sola costilla.

El agua es el principal componente de las ciruelas, es una fruta prácticamente sin proteínas ni lípidos, pero

## Su opinión

Los consumidores de los mercados municipales han participado de la invitación inicial para dar su impresión en este apartado; nos han transmitido que están satisfechos con el trato personalizado recibido en los mercados, con la limpieza, además consideran que hay variedad de alimentos donde elegir, pero también algunos usuarios manifiestan que si promovimos la alimentación sana, ¿por qué no se informa sobre el uso de pesticidas, fertilizantes,...?, ¿es esto saludable?

Los primeros cuestionarios nos informan de que el 86,2% (de 162) come frutas todos los días, y verduras, el 72,5%. Recordemos que cada día hay que tomar al menos 3 raciones de 120-200 gramos de frutas y dos o más raciones de 150-200 gramos de verduras.

Finalmente, señalar que seguimos estando a su entera disposición para recoger todo lo que crean oportuno, ya que usted es parte fundamental en el día a día de nuestros mercados.

si contiene hidratos de carbono. Las ciruelas pueden favorecer en casos de ligero estreñimiento.

Las ciruelas, como la mayoría de las frutas, aportan vitaminas, que mantienen la salud. Son especialmente interesantes para la salud de los ojos y la piel. Su alto contenido en potasio y bajo en sodio, las hacen idóneas en la alimentación de las personas con hipertensión.

## Seguridad Alimentaria. El Anisakis

### ¿QUÉ ES EL ANISAKIS?

Es un parásito que puede encontrarse en el pescado y que provoca alteraciones digestivas y reacciones alérgicas en las personas que lo consumen.

### ¿CÓMO PODEMOS EVITARLO?

La prevención es básica para reducir el riesgo de infestación, y es sencilla de aplicar siguiendo los siguientes consejos:

- Adquiera el pescado ya eviscerado (sin tripas), y si no lo está, hágalo inmediatamente.
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es cocinar correctamente el pescado:
  - Las larvas de anisakis son sensibles al calor.
  - Es suficiente con cocinar el pescado mediante cocción, fritura o al horno, de forma que se alcance una temperatura de 60°C en el in-

terior del mismo al menos durante 10 minutos.

- Si los pescados los vamos a consumir crudos, prácticamente crudos, escabechados o salados (tipo marinado, sushi, ahumados en frío, boquerones en vinagre, etc), deberemos CONGELARLOS como mínimo 24 horas a una temperatura de -20°C o inferior.

### ¿QUÉ DEBEMOS COMPROBAR EN LOS ESTABLECIMIENTOS QUE SIRVEN COMIDAS?

Los establecimientos tienen la obligación de comunicarnos por escrito (en las cartas de menú, en paneles o carteles indicadores) que los productos de la pesca que se van a consumir en crudo o casi crudo, han sido sometidos a congelación.

### ANIKASIS



## Noticias

### Declaraciones nutricionales y propiedades saludables de los alimentos

El Reglamento comunitario relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, será aplicable a partir del 1 de julio de 2007 en todos los Estados miembros y ayudará al consumidor a elegir los alimentos de forma adecuada por la información que contendrán los envases de dichos alimentos o productos alimenticios.

Hoy día, la protección del consumidor juega un papel fundamental en la sociedad de la alimentación, y este reglamento garantiza un elevado nivel, ya que obliga a comercializar únicamente alimentos seguros, como hasta ahora, pero además deben presentar un etique-

tado adecuado, lo que beneficiará al consumidor que tendrá mayores argumentos a la hora de elegir los alimentos, sobre todo desde el punto de vista nutricional.

En este sentido, el Reglamento comunitario establece principios generales aplicables a todas las declaraciones relativas a un alimento con el fin de garantizar ese nivel de protección de los consumidores, dándoles la información necesaria para que puedan elegir con pleno conocimiento de causa, aspecto este que hasta ahora se echaba en falta.

La norma comunitaria apuesta por la veracidad de las declaraciones efec-

tuadas y el fundamento científico, adoptándose medidas y restricciones para evitar, por un lado, la inducción al error y, por otro, un consumo inadecuado de estos productos, como ocurre con algunos productos alimenticios a los que se les atribuyen funciones o aspectos nutricionales positivos de los que carecen.

Este Reglamento facilitará al consumidor la tarea de que alimentos elegir; sobre todo cuando hablamos de sus propiedades nutricionales, ya que hasta ahora nos encontrábamos que aunque presentaban un correcto etiquetado, numerosos alimentos carecían de información nutricional valiosa para el consumidor.

## Recetas, trucos culinarios



# Melón Sorpresa

### Ingredientes

- 1 melón grande
- 2 naranjas
- 50 gramos de uvas peladas
- 2 plátanos
- 1 kiwi
- 1 manzana

### Preparación:

Primero. Abra el melón por un extremo de la parte ovalada y vacíe la pulpa para cortarla en trocitos. Quite las semillas y recoja el jugo del melón junto con la pulpa y guárdela.

Segundo. Pele los plátanos, el kiwi, las naranjas. Trocéelo todo.

Tercero. Lave bien la manzana y trocéela también.



Cuarto. Mezcle todas las frutas cortadas con su jugo y déjelas macerar.

Quinto. Rellene el melón con las frutas y déjelo enfriar en la nevera.

### Sugerencia:

*En el momento de servirlo saque el melón de la nevera y sívalo directamente en copas individuales.*

ALIMENTO	GRAMAJE	KCAL.	PROT.	LIPID.	H d C	FIB	H2O	K	Vit C
KIWI	136,30 gr	62,1	1,2	0,5	14,2	1,8	97,3	368,1	110,2
MANZANA GOLDEN	181,70 gr	61,9	1,0	0,2	15,0	3,8	143,8	267,5	51,8
MELÓN	2300,00 gr	510,6	12,1	3,9	115,4	11,0	1.214,4	4.264,2	582,4
NARANJA	348,40 gr	96,6	2,0	0,8	21,9	5,8	218,7	508,7	128,7
PLÁTANO	250,00 gr	140,3	2,0	0,4	34,3	4,1	120,5	577,5	19,0
UVAS NEGRAS	50,00 gr	30,2	0,3	0,3	7,0	0,2	36,5	144,0	1,8
<b>TOTAL</b>		<b>901,6</b>	<b>18,6</b>	<b>6,1</b>	<b>207,8</b>	<b>26,8</b>	<b>1831,1</b>	<b>6126,9</b>	<b>893,8</b>

### Nota informativa

Durante los últimos meses se han detectado tácticas agresivas y fraudulentas en la promoción de empresas de desinsectación y desinfección, por lo que desde Salud Pública se aconseja exigir la acreditación identifica-

tiva como Técnico Inspector de Salud Pública en el caso de que alguna persona pretenda supervisar su empresa o los procesos de trabajo y productos biocidas utilizados en su establecimiento.