



BOLETIN No. 15  
23/09/08



**Inauguran**

## **MUESTRA GASTRONÓMICA**

- § *Participan 25 agrupaciones de productores y comerciantes del mercado de Flores y Hortalizas.*
- § *Inicia Programa "Vive con bienestar, come sano".*
- § *Habrà Talleres de nutrición en la Bodega del Arte para la comunidad de este centro mayorista, desde el 30 de septiembre.*

**R**aymundo Collins Flores, Director y Administrador General de la Central de Abasto de la Ciudad de México, acompañado por Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de la ALDF; Andrés Garibay López, director general de Merisant México; Álvaro Urreta Fernández, secretario de la Unión de Productores y Comerciantes del Mercado de Flores y Hortalizas y por Julieta Ponce Sánchez, directora del Centro de Orientación Alimentaria, inauguró la **Muestra Gastronómica** de productores y comerciantes del Mercado de Flores y Hortalizas, y el inicio del Programa "Vive con bienestar, come sano".



Raymundo Collins aseguró que la Muestra Gastronómica se realiza en atención a la solicitud de productores del mercado de Flores y Hortalizas para promover los productos de ese sector y la comida natural, y se combina con el Programa “Vive con bienestar, come Sano”, que es una iniciativa de la Comisión de Abasto de la ALDF en alianza con la iniciativa privada, para promover la alimentación sana y una vida saludable, y en el que también participará la Central de Abasto.

El Programa que iniciará con la impartición de ocho talleres de nutrición tiene el objetivo de proveer a la comunidad de este centro mayorista, de

alternativas para mejorar su alimentación, con actividades interactivas donde pongan en práctica sus conocimientos y habilidades para mejorar los hábitos alimenticios de su familia.

En su intervención, Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal señaló que “la Central de Abasto se convierte en un espacio generador de salud y bienestar para las familias del Distrito Federal,” ya que con el inicio del Programa, se promueve el mejoramiento de hábitos alimenticios que permitan disminuir el sobrepeso y la obesidad que representan un problema de salud pública en nuestro país.





En la preparación de la Muestra Gastronómica, participaron 25 agrupaciones de productores y comerciantes del Mercado de Flores y Hortalizas, así como la representación de Condóminos y de la Bodega E-9 del mercado de Pescados y Mariscos “La Nueva Viga”.

En ésta, se presentó la amplia gama de productos que comercializa ese sector, así como una variedad de platillos elaborados por los mismos

productores, asesorados por chefs y nutriólogos que ofrecieron platillos sanos con un alto contenido nutricional a los visitantes y a la comunidad de ese mercado.

Álvaro Urreta Fernández, secretario de la Unión de Productores y Comerciantes del Mercado de Flores y Hortalizas, reconoció la labor de las autoridades de la Central de Abasto para la realización de la muestra gastronómica y señaló la necesidad

de reforzar la alianza que se ha establecido entre los productores del mercado, los mercados públicos de la zona, los tianguistas, la ALDF, las autoridades de la CEDA y del Gobierno del Distrito Federal, para hacer una gran campaña de articulación con la comida sana, para que se consuman los productos del campo y se eliminen de la mesa de las familias, aquellos productos sin ningún valor nutricional.





## TALLERES DE NUTRICIÓN

Julieta Ponce Sánchez, Directora del Centro de Orientación Alimentaria, informó que se ha diseñado diversos Talleres de Nutrición, diseñados especialmente para la población de México y que se impartirán, por primera vez, en la Central de Abasto, donde participarán nutriólogas que enseñarán a los asistentes, no sólo la combinación de los alimentos, sino la actividad física y algunos métodos de control del estrés, además de cómo hacer realidad una vida sana y una alimentación saludable.

A partir del 30 de septiembre y hasta noviembre, se realizarán los Talleres gratuitos en la Bodega del Arte, todos los martes de las 11:00 a las 13:00 horas y donde se abordarán los siguientes temas:

- “Tomando medidas”. Conoce qué te sobra o qué te falta. Evalúa tu estado de salud
- “Conoce los Grupos de Alimentos.
- “Qué tanto es tantito”. Demostración culinaria para conocer el tamaño de las raciones de alimentos.
- “Más vale a la basura que la cintura”. Recomendaciones para una alimentación equilibrada.
- “La comida es mejor si se inicia con verduras”. Demostración culinaria guisando rico y nutritivo.
- “Rompiendo mitos”. Qué saber y qué hacer para comer bien.
- “No saltes comidas, mejor salta la cuerda”. Aprende a hacer ejercicio divertido, económico y saludable.
- “Tomando medidas”. Segunda parte.



En la inauguración de la Muestra Gastronómica estuvieron también, Andrés Garibay López, Director General de *Merisant México*; Jaime Cristo Álvarez, Director General de Bodegas *La Negrita* y Julieta Ponce Sánchez, Directora del Centro de Orientación Alimentaria, quienes son patrocinadores del mencionado Programa “Vive con bienestar, come sano”, así como los colaboradores de la Dirección General y representantes de productores y comerciantes del mercado de Flores y Hortalizas.

Al finalizar el evento, todos los productos expuestos, fueron repartidos gratuitamente entre visitantes y público que acudió a la Muestra.

