



**COMOSANO**  
el mercado en Elda mi mejor aliado

# Hábitos saludables en la alimentación

La Concejalía de Comercio y Mercados de Elda junto con el IES La Melva, organizan este programa de Intervención Educativa con el fin de impulsar en los mercados de la ciudad el consumo de productos saludables.

Este marco de cooperación entre instituciones permite al alumnado alcanzar las competencias profesionales necesarias en el ejercicio de su profesión y, a los Mercados Municipales promocionar su producto, así como mostrar el valor para la salud del mismo.





# TALLERES INFORMATIVOS

A las 10:00 h en el Mercado San Francisco y a las 12:00 h en el Mercado Central

SESIÓN	Contenido-Tema PÍLDORA 1	Contenido-Tema PÍLDORA 2	Contenido-Tema PÍLDORA 3	Tiempo
<b>2</b> 7 marzo	La composición de los alimentos: Macronutrientes	La compra: antes, durante y después.	Carnes, charcutería y pescados	45-60 min.
	Visitamos los puestos de carnes, charcutería y pescados.			30-45 min.
<b>2</b> 21 marzo	La composición de los alimentos: Micronutrientes	El etiquetado	Frutas, verduras y hortalizas	45-60 min.
	Visitamos los puestos de frutas y verduras.			30-45 min.
<b>3</b> 25 abril	La digestión y el aprovechamiento de los nutrientes	Alimentación saludable	Farináceos	45-60 min.
	Visitamos los puestos de panaderías y derivados de las harinas			30-45 min.
<b>4</b> 9 mayo	Patologías crónicas y la alimentación	Alergias e intolerancias	Grasas y aceites comestibles	45-60 min.
	Visitamos los puestos de frutos secos y encurtidos			30-45 min.



Comercio  
y Mercados

Ayuntamiento de Elda



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Economia  
Sostenible, Sectores Productivos,  
Comercio y Trabajo



Accreditada por la Generalitat  
Agencia para el Fomento de la Innovación Comercial



INFO: C/ Juan Carlos I, 41 (Mercado Central, 2ª Plta.)  
965 380 402 · e-mail: [comercio@elda.es](mailto:comercio@elda.es)

