

Pesca Saúde



O noso mar
faiche ben



Cofinanciado pola
Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupos de
Acción
Local do sector
Pesqueiro



O proxecto Pesca Saúde pon o foco na alimentación equilibrada a través do consumo de produtos pesqueiros e nos seus beneficios para a saúde e benestar da poboación. A prevención e o coidado da saúde supón incorporar hábitos alimenticios e estilos de vida saudables.

Pesca Saúde é un proxecto de cooperación promovido polos Grupos de Acción Local do Sector Pesqueiro (GALP) e financiado polo Fondo Europeo Marítimo e de Pesca. Os GALP participantes son: GALP Costa Sostible (grupo coordinador), GALP Ría de Vigo-A Guarda, GALP Ría de Pontevedra, GALP Ría de Arousa, GALP Costa da Morte, GALP Golfo Ártabro Sur e GALP A Mariña Ortegal.

Pesca Saúde alíase coa Estratexia Galega de Saúde Comunitaria 2023-2027 no seu compromiso para o fortalecemento da saúde da poboación.

A importancia do consumo de produto do mar na nosa saúde e benestar

Para acadar este obxectivo, o proxecto incide na necesidade dun maior coñecemento do produto pesqueiro a través da educación nutricional e a divulgación das propiedades dos alimentos procedentes do mar, animando ao seu consumo e incorporándoos á nosa dieta.

De que maneira

- ▶ Desenvolvendo **obradoiros de batchcooking** en cada GALP para organizar e preparar a comida da semana, fomentando así unha nutrición equilibrada e saudable baseada no produto pesqueiro procedente das confrarías e lonxas do territorio.
- ▶ Realizando **Xornadas Alimentos do Mar, Alimentos de Vida** nos centros de saúde de cada GALP nas que participarán profesionais da saúde que expoñerían os beneficios do consumo de produto pesqueiro. E, a súa vez, desenvolvendo unha campaña de promoción nos centros de saúde (FoodBike)
- ▶ Participando en eventos deportivos de proxección internacional cunha **FoodTruck**, divulgando os beneficios do consumo de produto pesqueiro para a práctica deportiva.
- ▶ Con accións de **promoción (sorteos) e demostracións de cociña en vivo nos mercados e prazas** de abastos dos diferentes GALP.
- ▶ Apoando á **restauración local** no deseño de menús saudables con produtos do mar e reforzando a campaña Margalaica, «Come o mar, come saúde».

Pesca saúde vai dirixido á poboación no que conta moito:

- O **persoal sociosanitario** xa que a súa participación e implicación é fundamental para a difusión e divulgación do consumo de produto pesqueiro e dos seus beneficios para a saúde e benestar.
- As **profesionais dos mercados de abastos**, xa que as accións que se desenvolverán nestes espazos impulsarán o consumo de produto como alimentación saudable.
- O **sector da restauración**, como referentes para consolidar unha oferta gastronómica saudable a través de produtos do mar.

Tamén conta o medio ambiente e as persoas:

Confección de bolsas promocionais deseñadas con **redes de pesca reutilizadas** e **residuos plásticos** coa participación de profesionais do sector pesqueiro e entidades de inclusión.



Que resultados esperamos:

- Mellorar a **calidade de vida e o benestar da poboación** a través do consumo dos produtos do mar con elaboracións saudables e incidindo nas propiedades e valores nutricionais.
- Promover un **maior coñecemento das especies de peixes**, mariscos e recursos pesqueiros das lonxas e mercados locais, asociándoos as súas calidades nutricionais.
- Implicar aos **profesionais da restauración** como axentes relevantes para o consumo saudable de produto pesqueiro entre a poboación.
- Acadar o **recoñecemento do sector pesqueiro**, incidindo na sostibilidade da actividade pesqueira, na promoción dos recursos e na súa valorización.

Contacto

GALP Costa sostible

Edificio Multiusos
Rúa Espírito Santo, 4
15200 Noia

981 822 754

galp.mar.costasostible@xunta.gal



**Pesca
Saúde**

**O noso
mar
faiche
ben**



Cofinanciado pola
Unión Europea



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupos de
Acción
Local do sector
Pesqueiro

