

Profesionales a tu servicio



Mercado Sur, puesto 20
tel. 947 269 703
Mercado Norte, p. 13, 14 y 15
tel. 947 260 048



Esteban Saez Alvarado, 33
tel. 947 471 535
Fco. Granmontagne, 3-5
(Galerías Alonso)
tel. 947 210 490



Calleja y Zurita, 10
tel. 947 271 303



Mercado Norte, P 42 y 43
tel. 947 269 540



Avda. del Cid, 74
(Galerías México, puesto 7)
tel. 947 238 350



San Pedro, 4
(Santa Mª del Campo)
tel. 947 174 046



Condesa Mencía, 131
tel. 947 233 965



Belorado, 3
tel. 947 271 888



Avda. Reyes Católicos, 42
tel. 947 225 182



Juan de Padilla, s/n
Mérida, 2
tel. 947 233 521



Juan XXIII, 18
tel. 947 222 936



Pablo Casals, 11
tel. 947 229 906



Santa Clara, 33
tel. 947 275 350



Francisco Sarmiento, 10
tel. 947 224 158



Regino Sainz de la Maza, 7
tel. 947 270 158



Santa Águeda, 14
tel. 947 201 486



Molinillo, 22
tel. 947 267 020



Poeta Martín Garrido, 23
tel. 947 220 172



Carretera Poza, 18
tel. 947 485 870

organiza



patrocinan



colaboran



come sano, consume pescado

TU PESCADERO DE CONFIANZA



¿Por qué es bueno comer pescado?

El pescado es un alimento muy rico en sustancias nutritivas de la mejor calidad, adecuado en cualquier época de la vida, de excelentes cualidades gastronómicas y de buena relación calidad precio.

- 1 El pescado es un alimento esencial de la dieta mediterránea, y es un componente básico de las dietas equilibradas y variadas.
- 2 El consumo de pescado nos ayuda a controlar el colesterol ya que tiene un contenido medio-bajo en grasas.
- 3 El pescado tiene proteínas de excelente calidad, y contiene sales minerales indispensables para el organismo: calcio, hierro, flúor, potasio... que nos ayudan en el desarrollo del cuerpo y de la mente.
- 4 El hígado del pescado es fuente de vitaminas como la A y D vitales para nuestra salud.
- 5 Los productos de la pesca debido a su escaso tejido conjuntivo permanecen poco tiempo en el estómago y se asimilan rápidamente.
- 6 Previene enfermedades y nos ayuda a mantener una buena salud y un crecimiento fuerte y sano.
- 7 Los productos derivados del pescado que se transforman y elaboran de acuerdo con normas culinarias correctas pueden conservar la mayoría de las características nutritivas de los productos originales.



Sentido común en la cocina

La limpieza es importante en todos los aspectos de la vida diaria, pero hay que tenerla más en cuenta a la hora de entrar en la cocina, los alimentos son manipulados directamente con las manos y utensilios de cocina y de ahí, pasan a ser consumidos por nosotros, por lo tanto debe de tener especial cuidado para que no sean portadores de virus y bacterias.

- 1 La limpieza es la clave, mantener la cocina limpia y seca. No permitas la presencia de animales cerca de los alimentos.
- 2 Hay que lavarse las manos con agua caliente y jabón antes de manipular la comida.
- 3 Debéis de mantener la encimera y utensilios de cocina limpios.
- 4 Cuando vayáis a preparar comida, lavar los utensilios y mesas de trabajo antes de empezar.
- 5 Los alimentos cocinados deben prepararse para su consumo en el día, en caso contrario mantenerlos en el frigorífico.
- 6 Los alimentos se deben cocer bien y si no se van a consumir se deben enfriar lo más rápido posible.
- 7 Los alimentos sobrantes de otras comidas, se deben calentar bien.

Recomendaciones y consejos

- 1 Es importante tener en cuenta que alimentarse adecuadamente es algo más que proveerse de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo.
- 2 Mantener unos hábitos alimentarios saludables y una vida activa contribuye a la prevención de enfermedades.
- 3 Comer sano es importante porque tenemos que proporcionar a nuestro cuerpo las sustancias que necesita para crecer, tener energía y desarrollarnos correctamente.
- 4 Comer contribuye también a estar contento y optimista y favorece al desarrollo intelectual.
- 5 Tenemos que consumir pescado dos a tres veces por semana.
- 6 Hay que comer todos los grupos alimenticios, pero no en gran cantidad.
- 7 Comer despacio y masticar bien.
- 8 Aprovechar a comer pescado de temporada.
- 9 Sus cualidades color, textura, sabor y consistencia permiten preparaciones culinarias agradables y variadas.
- 10 Su digestibilidad es muy buena.
- 11 La relación valor nutritivo y precio es excelente.
- 12 Mantén la cadena de frío en los productos frescos y congelados.



Participa en nuestro concurso de dibujo y gana un tablet



OBJETO DE LA CAMPAÑA:

La Asociación de Comerciantes Minoristas del Pescado (MIPESBUR), ha organizado un concurso de dibujo enmarcado dentro de la Campaña de sensibilización de consumo de pescado denominada Jornadas de Alimentación "Come Sano, Consume Pescado", dirigidas a escolares con el objetivo de fomentar el consumo de pescado.

MECÁNICA DE LA CAMPAÑA:

Se establecen dos vías de participación:

- Desde los Colegios participantes en las Jornadas:
 - Cada uno de los alumnos participantes en las Jornadas a través de sus colegios, recibirán al inicio de la Jornada, documentación referente a la misma, así como el material para la participación en el concurso.
 - En los días posteriores a la Jornada, el alumno deberá realizar un dibujo alusivo a la Jornada acompañado de un slogan, podrá estar basado en cualquiera de las partes en las que se ha dividido la jornada, bien de lo que ha visto, escuchado, o le ha llamado la atención.
 - Los colegios se encargarán de recoger los dibujos y depositarlos en la sede de la Asociación.
- Desde las pescaderías asociadas a Mipesbur:
 - Las pescaderías pertenecientes a Mipesbur, podrán informar a sus clientes en relación al concurso invitando a la participación de sus escolares, para ello se les facilitará la documentación referente a las Jornadas de Alimentación y el material para la participación en el concurso.
 - Los dibujos se entregarán en las pescaderías participantes.
 - Las pescaderías se encargarán de recoger los dibujos que les entreguen los clientes y los depositarán en la sede de la Asociación.

CARACTERÍSTICAS DEL PREMIO:

3 Tablet Modelo Blusens Touch90 9" 4GB Negro.

ÁMBITO TEMPORAL:

En los Colegios:

El concurso se iniciará en cada colegio en el momento de su participación en la Jornada de Alimentación y finalizará el 01/05/2013.

En las Pescaderías:

El concurso se iniciará dese las pescaderías el 04/03/2013 y finalizará el 01/05/2013.

CONDICIONES PARA PARTICIPAR:

Todos los escolares inscritos bien a través de los colegios participantes en las Jornadas de Alimentación o bien a través de las pescaderías integradas en Mipesbur.

JURADO:

El jurado estará formado por:

- 3 Representantes de Mipesbur.
- 1 Representante de empresa de diseño gráfico que ha realizado la campaña.
- 1 Representante FEC.

El jurado se reunirá el día 6/05/2013 a las 17:00 horas para valorar los dibujos.

Cada miembro del jurado valorará cada trabajo de 1 a 10 puntos, resultado ganadores los tres con mayor puntuación. En caso de empatarse realizará una nueva votación entre los empatados.

El premio del presente sorteo en ningún caso podrá ser objeto de cambio, alteración, compensación o abono económico a petición de los participantes.

COMUNICACIÓN Y ENTREGA:

El resultado del concurso de hará público mediante carteles en las pescaderías y se comunicará a los colegios.

La entrega de premios se realizará en un acto público ante los medios de comunicación locales.

DERECHOS DE IMAGEN:

Mediante la aceptación de las presentes bases, el participante autoriza a la Asociación de Comerciantes Minoristas del Pescado (Mipesbur), para reproducir, publicar exhibir, distribuir, poner a disposición y comunicar públicamente los dibujos participantes en el concurso, en cualquier soporte o medio.

PROTECCIÓN DE DATOS:

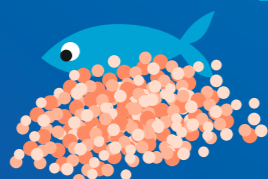
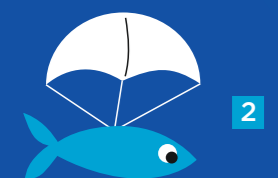
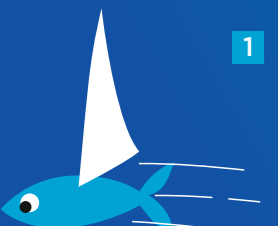
La participación en el concurso sólo implica la recogida de los datos necesarios para dicha participación. El hecho de participar implica consentimiento de utilizar los datos con el único fin de contrastar el ganador, la comunicación con este y la publicación del ganador. Se garantiza no usar dichos datos más que para los motivos descritos. Estos datos no pasaran a formar parte de ningún fichero automatizado ni se retendrán una vez realizada la comunicación del ganador y la entrega del premio. La política de privacidad le garantiza el ejercicio de los derechos de acceso, rectificación, cancelación, información y oposición en los términos establecidos en la legislación vigente. Esa aceptación tiene siempre carácter revocable, sin efectos retroactivos, conforme disponen los artículos 6 y 11 de la L. O. 15/1999, pudiendo en todo caso el titular de los mismos ejercitar los derechos de acceso. La Asociación de Comerciantes Minoristas del Pescado (MIPESBUR) garantiza el cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, en el tratamiento de los datos recogidos en el presente sorteo, rectificación, cancelación y oposición ante la Asociación, en la Avda. Castilla y León, 22 - C. C. Camino de la Plata 09006-Burgos

ACEPTACIÓN DE LAS BASES:

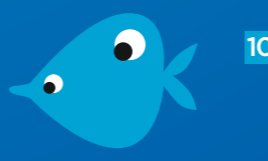
La participación en el concurso supone la aceptación de las presentes bases.

¿Sabía que...?

- 1 El pez más rápido es el pez vela, que puede ir a más de 100 km/h, lo mismo que el pez espada. En cambio otros peces son más lentos, como el salmonete, que solo alcanza los 20 km /h, o la trucha con 18 km/h, y el atún es más rápido, alcanzando 70 km/h.
- 2 El pez volador puede dar un salto y estar fuera del agua 100 metros.
- 3 La sepia es de la misma familia que los calamares y los pulpos. Lo mismo que ellos, es capaz de cambiar el color de su cuerpo para confundirse con el fondo del mar y que sus enemigos no la reconozcan. También cambia de color para indicar su estado de ánimo. Si se pone de color blanco, tiene miedo, y si se pone azul o negra, está furiosa. Lo mismo le sucede al calamar y al pulpo.
- 4 El bacalao es capaz de poner 7 millones de huevos, muchos más que otros peces, por ejemplo, el arenque solo pone 50.000. A pesar de tantos huevos, sólo unos pocos sobreviven porque muchos animales se alimentan de estos huevos.



- 5 El pez gato produce descargas eléctricas a quien lo toca.
- 6 El caparazón de los crustáceos tiene dos pigmentos superpuestos: el interior es de color rojo, mientras que el exterior es azulado y soluble en agua caliente. Por esta razón al someterlos a cocción se vuelven rojos.
- 7 Los peces tropicales tienen vistosos colores, para camuflarse, lo mismo que los corales.
- 8 Estudiando las escamas de los peces se puede averiguar la edad (cada año se añade un círculo de escamas, lo mismo que en el tronco de los árboles).
- 9 Hay gran cantidad de peces que se alimentan de estrellas de mar aunque generalmente no constituyen su dieta principal. Son peces con fuertes dentaduras que viven en las zonas fronterizas entre rocas y arena.
- 10 El pez mariposa tiene un hocico largo, y una mancha negra cerca de la cola que parece un ojo, y que el enemigo no sabe si va o viene.



Corta por la línea de puntos y realiza tu dibujo en la parte en blanco trasera.



Blusens
Touch 90
Tablet 9"

- Con cargador de corriente eléctrica.
- Auriculares estéreo.
- Cable USB.
- Adaptador USB.
- Guía de usuario y carta de garantía.

Rellena tus datos para participar en el concurso

Nombre y apellidos _____ Edad _____

Dirección _____ Población _____ C.P. _____

Teléfono _____ E-mail _____

Colegio _____

Pescadería _____

