



ÍNDICE



1. Presentación
2. Objetivos
3. Qué es Mercagranada
4. Proceso de reciclaje
 - La economía circular
5. La obesidad
6. Frutas y verdura
 - Cualidades y beneficios de las frutas y las verduras según su color
 - Consumo de frutas y verdura de temporada
 - Algunos consejos para aprovechar los nutrientes de las frutas y verduras.
7. Pescados
 - ¿Cuáles son los beneficios de comer pescado?
 - Clasificación de los pescado según su contenido graso
 - Cómo saber si un pescado es fresco.
 - ¿Qué es el anisaki?
 - Trazabilidad y etiquetado
8. Carnes
 - ¿Carnes rojas y blancas?
9. Pirámide Nutricional.
10. Alergias alimentarias
 - Intolerancia al gluten



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

a través de nuestra web
www.mercagranada.es



MERCAGRANADA
www.mercagranada.es

- Intolerancia a la lactosa.

11. Hábitos de higiene y alimentación

12. Banco de Alimentos

13. Actividades para hacer en clase



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

a través de nuestra web
www.mercagranada.es



MERCAGRANADA
www.mercagranada.es

1- Presentación.

Una Alimentación sana y equilibrada, junto con la actividad física y la ingesta de agua son elementos fundamentales para una vida saludable.

Por ello es fundamental que, desde pequeños, los niños conozcan la importancia de comer bien y variado.

Mercagranada S.A. pone a disposición de todos los centros educativos este material pedagógico que pretende apoyar la labor didáctica de los docentes y así mejorar la educación alimentaria y la calidad de vida.

Tras la experiencia de los años anteriores, el programa brinda la posibilidad de seguir reforzando y profundizando en el mundo de los alimentos.

Los Centros escolares, junto al hogar familiar, son dos pilares fundamentales donde tendrá lugar el desarrollo nutricional del pequeño. Aunque no deja de ser una evidencia que los padres son los últimos responsables de la educación nutricional de sus hijos siempre y cuando estén en un entorno social adecuado.

2- Objetivo del programa.

- Incrementar y consolidar el consumo de frutas y verduras en la dieta infantil
- Fomentar la importancia de una alimentación buena y variada, para así cubrir todas las ingestas recomendadas de nutrientes.
- Fomentar las frutas y verduras de temporada.
- Proporcionar la información necesaria para conocer las instalaciones de Mercagranada.
- Diferenciar los productos por gamas.
- Diferenciar los distintos tipos de pescados y productos del mar.
- Conocer los problemas derivados del aporte excesivo de calorías y grasas.
- Conocer la problemática de algunas familias para alimentarse.
- Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.

3- Qué es Mercagranada

Mercagranada es un espacio donde existen naves en la que se almacenan a diario toneladas de alimentos. Las naves están señalizadas por colores, y en cada

MERCAGRANADA S.A.

Ctra. De Badajoz-Granada Km. 436 18080 GRANADA Telf.: 958-203531- Fax: 958-276208
www.mercagranada.es



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

a través de nuestra web
www.mercagránada.es



una de ellas se ubican distintas empresas en función del tipo de productos que venden.

- ✓ **Color verde:** frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ **Color rojo:** canes y polivalencia (derivados de la carne)
- ✓ **Color azul:** Pescado.

Por la noche - mientras dormimos - las tiendas, pescaderías, fruterías y carnicerías vienen a Mercagránada y compran los alimentos. Así, cuando vamos a comprar por la mañana, está todo colocado para el cliente.

Mercagránada es lo que denominamos una unidad alimentaria.



4- Proceso de reciclaje

En Mercagránada, tal como se hacen en muchos hogares y colegios de Granada y provincia, realizamos un proceso de separación de residuos orientados a reducir y disminuir la basura.

MERCAGRANADA S.A.

Ctra. De Badajoz-Granada Km. 436 18080 GRANADA Telf.: 958-203531- Fax: 958-276208
www.mercagránada.es

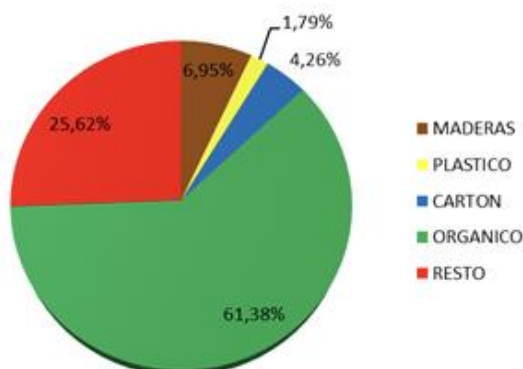


Este proceso se divide en las siguientes etapas:

- 1- Separa: se produce una recogida selectiva de productos en contenedores.
 - 1.1 Color verde: orgánico
 - 1.2 Color azul: papel y cartón
 - 1.3 Color blanco: poliespan
 - 1.4 Color amarillo: plástico
 - 1.5 Color marrón: madera
 - 1.6 Color rojo: resto de residuos
- 2- Transporta: dentro de Mercagranada al punto limpio.
- 3- Compacta: compactación en punto limpio.
- 4- Reutiliza: retirada a la planta de tratamiento y proceso de compostaje.



TIPOS DE RESIDUOS. MERCAGRANADA





La economía circular

Basta con dar una vuelta por cualquier calle para caer en la cuenta de la cantidad enorme de residuos que se producen, sin saber que hacer con ellos.

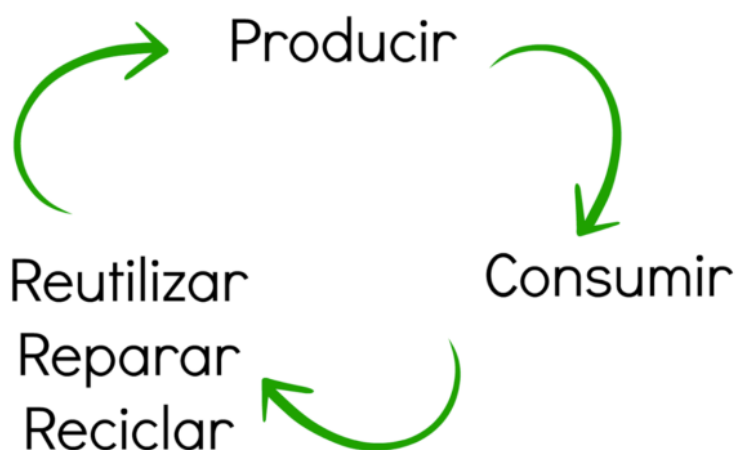
Por ejemplo, tirar verduras y frutas junto con vasos rotos, cartón y trapos usados. El resultado final es un montón de basura inútil que habra que enterrar o quemar. Si reciclamos cada cosa en su lugar y nos concienciamos a reducir, reciclar y reutilizar llevaríamos a cabo la economía circular.

La economía circular es una estrategia que tiene por objetivo reducir la entrada de los materiales y la producción de desecho, cerrando el flujo económico y ecológico de los recursos.

ECONOMÍA LINEAL

Producir → Consumir → Tirar

ECONOMIA CIRCULAR





5- La obesidad

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades producidas por una acumulación de grasa excesiva, algo muy perjudicial para la salud. Normalmente, viene provocada por una disminución del ejercicio físico y una alimentación abundante en azúcares y grasas; a su vez, el consumo de carnes, precocinados, bebidas azucaradas y dulces así como un consumo insuficiente de frutas y verduras, legumbres y pescados, incrementan el problema.

La obesidad en la infancia compromete la salud de los niños. Sin embargo, actualmente se puede diagnosticar, como también puede identificarse la diabetes precoz, la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol o los trastornos del sueño, en una edad temprana.

A parte de estas patologías físicas, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos. Las bromas, la intimidación o el rechazo por parte de sus iguales pueden llevarles a que tengan una baja autoestima: los niños obesos son marginados por el aspecto que presentan. Por lo que todo ese cuadro puede derivar en trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión y llevarles a adoptar hábitos poco saludables.

Para evitarlo es fundamental prevenir la obesidad. ¿Cómo? Modificando los hábitos alimenticios a través de una alimentación sana y equilibrada y, por igual, realizando ejercicio.

5- Frutas, verduras y hortalizas

Según la Organización mundial de la salud (OMS), las frutas y verduras son componentes esenciales de una dieta saludable. Seguir el consumo diario recomendado contribuye a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algún cáncer.

En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si el consumo de frutas y verduras se incrementase lo suficiente.

Frutas: son vegetales frescos que constituyen los frutos de determinadas plantas.

Contienen hidratos de carbono simples tales como (glucosa, sacarosa y principalmente fructosa). Las frutas son alimentos ricos en potasio y magnesio, además algunas de ellas constituyen una fuente importante de calcio y hierro.



El aporte de vitaminas se adquiere tomando 2 ó 3 piezas de fruta al día.

Verduras y hortalizas: son vegetales cuyo contenido en hidratos de carbono es, generalmente, menor que el de las frutas. Algunas se consumen crudas. Al igual que las frutas poseen un aroma y color característico.

La parte vegetal utilizada como verdura varía de unas a otras: así, las acelgas, la col o la lechuga son hojas; el apio es un tallo; la coliflor y las alcachofas, flores; y las remolachas y las zanahorias, por su parte, raíces.

Cualidades y beneficios de las frutas y las verduras según su color

Los alimentos vegetales - especialmente las frutas, hortalizas y verduras - contienen pigmentos de diversos colores que contribuyen a su atractivo natural.

Además, estas sustancias colorantes son beneficiosas para la salud e, incluso, anticancerígenas.

Beneficios frutas y verduras rojas: Ayuda a la prevención de cáncer de mama, próstata y ovario, enfermedades del corazón y disminuye los síntomas del síndrome pre-menstrual.

Beneficios frutas y verduras blancas: Promueve la producción de enzimas que ayudan a combatir sustancias carcinogénicas, ayuda contra la infección por bacteria, baja la presión y el colesterol y reduce la formación de placas en el interior de las arterias (aterosclerosis). Los fitonutrientes, en conjunto con los antioxidantes como vitaminas A, C y E, minerales selenio, zinc y cobre y ácidos grasos esenciales, son fundamentales para proteger al organismo.

Beneficios frutas y verduras verdes:

- Reduce el riesgo de cáncer
- Mantiene los huesos y dientes fuertes

Beneficios frutas y verduras azul-morado: Son ricas en minerales, inhibe el colesterol y protege de enfermedades del corazón, regula la presión arterial y previene el envejecimiento celular. Es un excelente antioxidante que ayuda a combatir el envejecimiento, protege de algunos tipos de cáncer y favorece al funcionamiento de la memoria y a la salud de vías urinarias.

Beneficios frutas y verduras amarillo-naranja: Disminuye los niveles de colesterol, protegen contra el cáncer y las enfermedades del corazón, ayuda al sistema



inmunológico, reduce el riesgo de catarata y degeneración macular del ojo. Son de acción antioxidante y es rico en vitamina C.

Consumo de frutas y verdura de temporada

En España disponemos todo el año de una gran variedad de frutas, verduras y hortalizas con múltiples propiedades, aromas y sabores. Comer alimentos de temporada genera múltiples beneficios, ya que su consumo como alimento fresco hace que nos aporten vitaminas y minerales en mayor concentración; por otro lado, son más económicos puesto que abundan.

Algunos consejos para aprovechar los nutrientes de las frutas y verduras.

- Consumir frutas y verduras de temporada
- Las frutas y verduras crudas conservan mejor los nutrientes, ya que el calor desnaturaliza algunas de ellas.
- Evitar la cocción prolongada y el recalentamiento.
- Introducir los vegetales en la cocción cuando el agua está hirviendo.
- En caso de pelar la verdura y la fruta, hacerlo justo antes de consumirla.
- Cocinarlas preferentemente con cáscara y en trozos grandes.
- La cocción al vapor y en hornos a microondas conserva mejor el contenido de vitaminas y minerales.

La comunidad científica y sanitaria nos recomienda 5 raciones al día. El consumo diario de este tipo de alimento constituye una de las bases fundamentales de una alimentación saludable.

6- pescados

El pescado y el marisco, junto con sus productos derivados, son alimentos muy nutritivos: ricos en proteínas y abundante en ácidos grasos omega 3 y omega 6, fuente de minerales (fosforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo) y de diversas vitaminas (B1, B2, B3, B12, A y D). Por este motivo, se debe de alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas de origen animal o vegetal. Por las características nutritivas de pescados y mariscos, se recomienda que su consumo sea como mínimo de tres veces por semana.

¿Cuáles son los beneficios de comer pescado?

- Las proteínas del pescado contienen todos los aminoácidos esenciales para el humano.



- El pescado es un alimento fácilmente digerible, con contenidos relativamente bajos en calorías
- Los pescados azules se han asociado a una serie de efectos beneficiosos para la prevención de infartos y arterioesclerosis.
- En los peces se encuentran todas las vitaminas esenciales que necesitamos.
- Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de vida

Clasificación de los pescados según su hábitat

Peces de agua marina: Este grupo es el de mayor consumo. Proceden del mar, donde las aguas son ricas en sodio, yodo y cloro. Estos nutrientes les otorgan un sabor y olor más pronunciado.

Según en qué lugar del océano se encuentre podemos clasificarlos en:

- **Peces bentónicos, son lo que desarrollan su vida cerca del fondo del mar:** peces de carne magra o blanca y plano como el lenguado o el gallo.
- **Peces pelágicos, viven en distintas capas del mar y son excelente nadadores:** se caracterizan por ser de carne grasa o semigrasa; algunos de los ejemplares que reúnen estas propiedades son las anchoas y las sardinas.

Peces de agua dulce: Proviene de ríos, arroyos y lagos, en cuyas aguas podemos encontrar magnesio, fósforo y potasio. Son pescados de carne más sosa, menos consumidos que los anteriores.

Peces diadromos: aquellos que desarrollan su vida en ambos lados, en el mar y en los ríos. Por ello, realizan migraciones del agua dulce al agua salada en determinadas épocas de su vida.

Acuicultura o piscicultura: la vida del pescado no se desarrolla dentro de su hábitat natural sino en medios artificiales controlados. En estos lugares se utiliza agua dulce o marina de acuerdo a la especie que crían. Este tipo de actividad se lleva a cabo para poder adaptarse a la demanda de consumo, para proteger el medio natural y preservar ciertas especies.

Clasificación de los pescados según su contenido graso.



- **Blancos:** presentan un contenido graso máximo del 2%, almacenada principalmente en el hígado. Resultan muy fáciles de digerir
- **Semigrasos:** Con un contenido de grasa entre 2 y 5%
- **Azules:** Distribuyen su contenido graso - que supera al 6% y suele oscilar entre el 8% y el 15% - en forma de glóbulos en el tejido muscular, principalmente en la capa dispuesta debajo de la piel.
- **Mariscos:** se diferencian de los peces en que no poseen esqueleto sino un cuerpo blando protegido por un caparazón o concha dura. Podemos distinguir dos variedades.
 - o **Crustáceos:** Son aquellos que tienen el cuerpo cubierto por un caparazón duro. La gran mayoría de ellos están provistos de patas, las dos primeras suelen ser pinzas.
 - o **Moluscos:** Poseen un cuerpo blando protegido por una concha calcificada. La mayoría de los moluscos son bivaldos, es decir, poseen una concha segmentada en dos partes.

Como saber si un pescado es fresco.

Cola: Debe parecer fresca y húmeda, ni seca ni curvada.

Carne: Firme y dura al presionarla, en lugar de flácida y blanda.

Piel: Brillante, y las escamas deben estar bien apretadas a su cuerpo

Agallas: Deben presentar un tono rosa o rojo brillante.

Ojos: De aspecto brillante, las pupilas deben ser negras y las córneas transparentes.

¿Qué es el anisaki?

Es un **gusano nematodo** que pasa su ciclo vital en el tubo digestivo de peces y mamíferos marinos, donde vive a costa de ellos. Cuando el ser humano ingiere pescado infectado, este gusano puede causarle alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

En el Real Decreto 1420/2006, de 1 de diciembre, se fija la obligatoriedad para los establecimientos que sirven comida, de someter todos los pescados que se vayan a servir en crudo o casi crudos a un ciclo de congelación de 24 h y a una temperatura igual o superior a -20°C.

Someter la temperatura central del producto a 60 °C. En España el 90% de los contagios por «Anisakis simplex» se producen tras ingerir **boquerones no cocinados** y, en esta categoría, los macerados en vinagre están por encima de



cualquier otro tipo.

Trazabilidad y etiquetado del pescado

La trazabilidad es un sistema mediante el que se puede recuperar la historia de un alimento, su utilización y localización por medio de códigos registrados. El objetivo es poder disponer de la información del alimento a lo largo de toda la cadena alimentaria. De esta manera si se produjese una intoxicación alimentaria, la etiqueta comprobaría en qué parte de la cadena alimentaria se ha realizado un mal uso del alimento.

Comprar en establecimientos donde figura la etiqueta que a continuación exponemos o con el sello de Mercagránada, es adquirir calidad y seguridad alimentaria.

Ley 20/2002, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria



7- Carnes

El consumo de carnes no solo suministra grandes cantidad de proteínas imprescindible para el cuerpo, también se acompaña de aminoácidos esenciales. El 20% de la carne es pura proteína. Estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneración de los tejidos.

En cuanto a su contenido en grasa, la mayor parte de ellas son saturadas, con un



contenido que oscila el 10 y 20%. El resto es agua.

Las carnes contienen vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo del individuo. Favorecen el correcto funcionamiento del organismo, especialmente, gracias a las vitaminas de tipo B y minerales como el Zinc, el yodo, el selenio y el fósforo.

¿Carnes rojas y blancas?

La clasificación por excelencia es aquella que divide a estos alimentos en carnes rojas y carnes blancas. Las rojas incluyen carne vacuna, de cordero o de buey; entre las blancas encontramos carne de cerdo, pollo, pavo u otras aves.

La diferencia notable entre ambas está en el color, debido a la mayor o menor presencia de mioglobina. La mioglobina está relacionada con la presencia de **purinas**, sustancias que al ingerir el organismo se descomponen en **ácido úrico** y que, en exceso, resulta perjudicial para la salud. Las **carnes rojas** son las que mayores índices de concentración de estas sustancias presentan, las más difíciles de digerir en consecuencia.

Pirámide nutricional

Distintos estudios han comprobado que las dietas tradicionales más saludables son las de tipo mediterránea y orientales. Alto contenido en vegetales, pescado, aceite... pocas carnes y grasas

La pirámide alimentaria se ha adaptado a distintos tipos de dietas como la vegetariana.

La pirámide nutricional, es un gráfico cuyo fin no es otro que indicar, de forma simple y sencilla, cuáles son los alimentos más necesarios y aconsejables en nuestra dieta diaria. En qué cantidad consumirlos para lograr una dieta sana y equilibrada. Incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, teniendo en cuenta que los alimentos que se encuentran en la cima, tendrían que ser de consumo ocasional. Actualmente en nuestra dieta, hay un fomento de alimentos industriales muy desequilibrados, son aquellos que aparecen en la cima.



Tomar grandes cantidades de :

- Cereales a ser posible integrales
- Verduras y frutas
- Legumbres

Cantidades moderadas de

- Frutos secos
- Leche, huevos

Poca cantidad de

- Carne de aves
- Pescados y mariscos

Excepcional

- Carnes grasas y embutidos
- Dulces, chuches y refrescos
- Mantecas.





Alergias alimentarias y intolerancia alimenticia

Una alergia alimentaria es una respuesta exagerada del sistema inmunológico por el consumo de un alimento concreto.

Es muy importante diferenciar entre alergia e intolerancia, aunque esta última también es producida por la ingestión de alimentos concretos

Los primeros síntomas suelen aparecer en las dos horas posteriores de la ingesta del alimento. Los signos claves pueden ser: la urticaria, una voz ronca y las sibilancias. Otros síntomas pueden ser el dolor abdominal, diarrea, picor en la boca, la garganta, los ojos, la piel u otra área; también la dificultad para deglutir, mareo, desmayo, náuseas, congestión nasal, hinchazón de los párpados, la cara, los labios y la lengua, rinorrea, vómitos, cólicos y dificultad para respirar.

Intolerancia al gluten

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten que produce lesiones severas del intestino delgado y que se manifiesta en individuos genéticamente predispuestos a ello. Por eso hay que excluir de la dieta los alimentos que lo contienen.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficientes enzimas (Lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente pasará al intestino grueso y puede provocar derivar en los siguientes síntomas: dolores, hinchazón abdominal, diarrea, etc.

10- hábitos de higiene y alimentación

Antes de sentarnos a la mesa a comer, debemos lavarnos las manos puesto que son el vehículo de transmisión de agentes patógenos. Así, el lavado es fundamental si queremos reducir la exposición a una infección. También debemos lavar los alimentos frescos.

Recuerda que existen tres hábitos que te mantienen sanos



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

a través de nuestra web
www.mercagranada.es



MERCAGRANADA
www.mercagranada.es

- 1- Dormir bien
- 2- Hacer ejercicio por lo menos 1 hora al día
- 3- Comer bien: realiza siempre 5 comidas al día y beber agua.

11- Banco de alimentos en Mercagranada

La solidaridad se ha convertido en algo fundamental para todas las clases sociales y personas, atendiendo así una importante mejora en el nivel de vida.

La solidaridad es una actitud, una disposición aprendida, y consta de tres componentes fundamentales: cognitivo, afectivo y conativo. De aquí que los conocimientos que una persona tiene son suficientes para fundamentar la actitud solidaria acompañada del componente afectivo.

Es importante destacar que la solidaridad implica afecto, por ello unos de los objetivos es dar a conocer al alumnado que es el banco de alimentos, para así familiarizarlos con una realidad existente.

El **Banco de Alimentos de Granada** es una Fundación de carácter social, legalmente constituida, laica, independiente y sin ánimo de lucro, cuyo objetivo principal es recoger alimentos consumibles pero no comercializables y repartirlos gratuitamente entre las instituciones benéficas de Granada y su provincia, para que éstas a su vez, los repartan. Generalmente son alimentos excedentarios del mercado en perfecto estado para el consumo humano y con todas las garantías sanitarias.

El **Banco de Alimentos de Granada** dona los alimentos que obtiene a instituciones oficialmente reconocidas que ayudan a los más necesitados.

Con este proceso se consigue luchar contra el despilfarro alimentario, contribuir a la integración social de personas en peligro de exclusión y a la protección del medio ambiente evitando la destrucción de alimentos, y con un continuo reciclaje y reutilización de materiales.

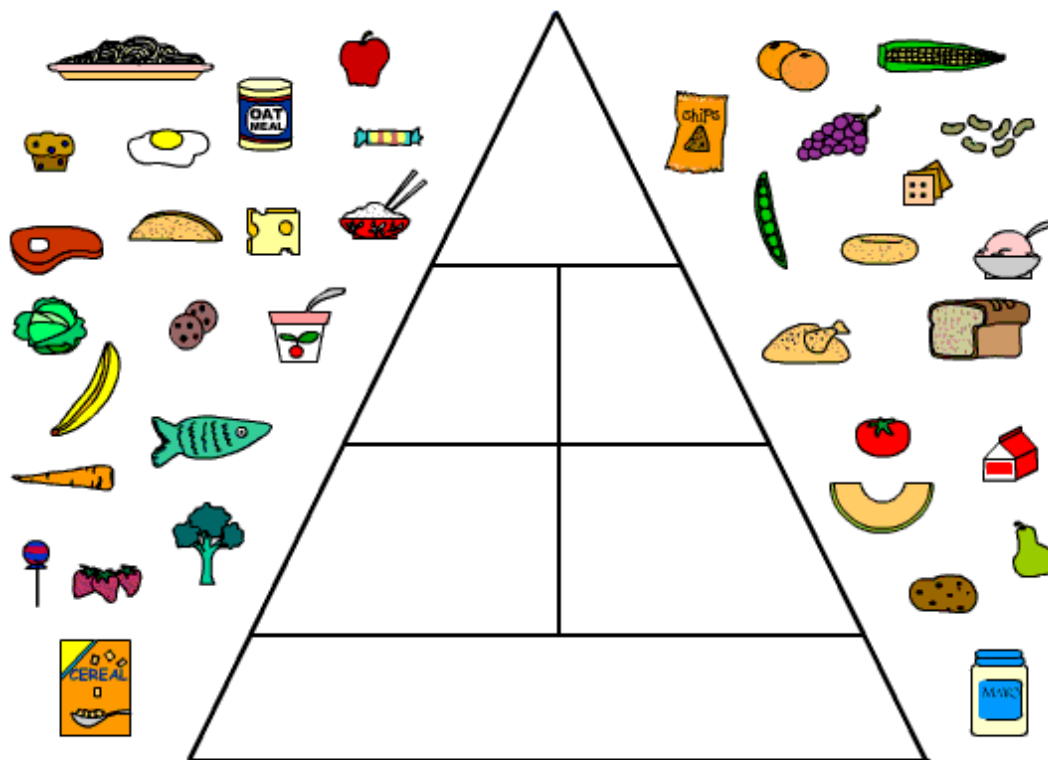
MERCAGRANADA S.A.

Ctra. De Badajoz-Granada Km. 436 18080 GRANADA Telf.: 958-203531- Fax: 958-276208
www.mercagranada.es



11- Actividades para hacer en clase

¿completa la pirámide nutricional?



Llega al final del laberinto, para conseguir alimentos saludables.



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

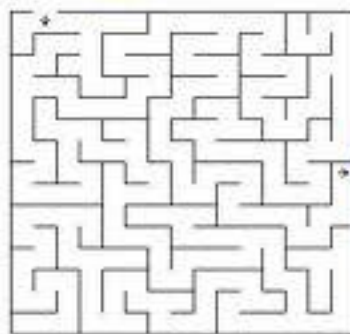
a través de nuestra web
www.mercagránada.es



MERCAGRANADA
www.mercagránada.es



Guía a las frutas y
verduras hasta la
mesa.



Encuentra los alimentos en la sopa de letra.

ALIMENTOS

W	N	Ñ	G	K	Q	O	H	U	E	V	O	S	S	W
N	V	W	U	G	F	R	U	T	A	P	H	B	Q	P
K	B	Q	X	H	Y	J	O	Ñ	W	F	X	T	V	P
X	U	I	F	V	L	R	P	D	O	U	M	Y	E	M
H	S	P	G	I	L	G	H	Ñ	R	L	B	Q	R	Q
Z	Ñ	V	W	W	G	Y	L	E	C	H	E	A	D	Q
H	A	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	P	U	I
K	L	T	D	J	K	M	A	C	H	W	A	T	R	K
J	J	J	L	V	W	C	J	V	N	M	F	Q	A	M
R	S	P	E	S	C	A	D	O	O	Ñ	Ñ	Z	S	X
H	W	Q	Z	G	H	R	L	S	O	O	R	V	W	I
Y	O	E	Z	E	J	N	Y	C	E	L	L	Y	T	N
X	V	G	B	K	L	E	V	N	Ñ	G	I	D	D	R
Ñ	L	F	J	G	H	H	O	N	A	Y	R	R	G	U
K	Y	U	J	Y	K	L	R	P	Y	X	W	C	Ñ	U

- CARNE
- FRUTA
- HORTALIZAS
- HUEVOS
- LECHE
- PESCADO
- VERDURAS

Une con flechas y recicla en su contenedor.

MERCAGRANADA S.A.

Ctra. De Badajoz-Granada Km. 436 18080 GRANADA Telf.: 958-203531- Fax: 958-276208
www.mercagránada.es



**CONOCE MERCAGRANADA
Y LOS ALIMENTOS**

a través de nuestra web
www.mercagranada.es



Contenedor azul



Contenedor marrón



Contenedor blanco



Contenedor verde



Contenedor amarillo

Crea preguntas y completa el panel

Pasapalabras nutricional



LETRA	
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
X	
Y	
Z	

MERCAGRANADA S.A.

Ctra. De Badajoz-Granada Km. 436 18080 GRANADA Telf.: 958-203531- Fax: 958-276208
www.mercagranada.es