


A collage of fresh vegetables. On the left, several artichokes with their characteristic spiral patterns. On the right, a bunch of carrots in various colors including orange, purple, and white.

# FAQS

A collage of fresh ingredients. On the left, several slices of lemons. Below them, a small tart or quiche with a scalloped edge, topped with sliced avocado, tomatoes, and mushrooms.


## LA JUVENTUD PREGUNTA SOBRE ALIMENTACIÓN

MENJA'T EL MÓN

A decorative horizontal line with a central diamond-shaped ornament.

IES SEDAVÍ

A large collage of various fresh vegetables. It includes purple cabbages, broccoli, eggplants, zucchini, carrots, corn cobs, asparagus, bell peppers, and cherry tomatoes.



Este documento ha sido posible gracias al esfuerzo de la comunidad educativa del IES Sedaví.

Son preguntas realizadas en las tutorías por el alumnado sobre comida saludable dentro del programa **"Menja't el món. Joves i Alimentació saludable"** de la Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud y que tiene como objetivo promover una alimentación saludable entre la población joven.

Tutorías realizadas durante el mes de octubre y noviembre de 2021.  
Realización de la asesoría presencial con Ana Bilbao Cercós (CV00287) y Laura Bilbao Cercós (CV00288), Dietistas - Nutricionistas de Nuttralia, el 11 de noviembre de 2021.

Transcripción, edición y maquetación de la asesoría presencial febrero 2022.  
Impresión julio 2022.

***Transcribe: Ajuntament de Sedaví***

***Edita y maqueta: Ajuntament de Sedaví y Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud.***



## *Agradecimientos a:*

*La Comunidad Educativa del IES Sedaví y en especial a Pilar Lacruz Santamaría, Orientadora, por la Coordinación realizada.*


*Tiago Vila Canto y Arnau Alcodori González, por ser la voz de los estudiantes en la asesoría presencial del pasado 11 de noviembre de 2021.*

*Ana Bilbao Cercós y Laura Bilbao Cercós, Dietistas - Nutricionistas de Nuttralia, por la cesión de imágenes y revisión del texto.*

*Antonio Rodríguez Estrada - ARE, de sinazucar.org, por la cesión de imágenes.*

*Carlos Casabona, pediatra, padre de dos hijos y escritor del libro "Tu eliges lo que comes", por la cesión de imágenes.*

*Marietta García Torres por su colaboración en la maquetación.*



*"Que la comida sea  
tu alimento y  
el alimento,  
tu medicina"*

*Hipócrates*



# MENÚ

## Entrante

11

Calorías  
Productos

## Plato principal

20

Cantidad de comidas al día  
Frecuencia y cantidad de alimentos

## Segundo plato

31

Alimentación: deporte y  
rendimiento deportivo

## Postre

36

Estilo de vida saludable  
Dieta vegetariana y vegana



## Bebidas energéticas y curiosidades

43

## Recursos

49



# MENÚ

## Entrante

De la página 11 a la 19

### Calorías

1. ¿Las calorías son importantes?
2. ¿Las calorías engordan?
3. ¿Cuántas calorías deberíamos tomar como máximo al día? ¿Y cómo mínimo?
4. ¿Es recomendable ingerir muchas calorías para cenar?

### Productos

1. ¿La carne es sana? ¿Comer carne todos los días es saludable?
2. ¿Qué proteínas aporta la carne?
3. ¿Por qué deberíamos comer frutos secos?
4. ¿Cuál es la fuente de proteína más completa?
5. ¿Qué nutrientes aporta la verdura?
6. ¿Puede provocar el tofu una mala digestión?
7. ¿El aceite de coco es saludable? ¿Qué es más saludable el aceite de oliva o el de girasol?
8. ¿Qué alimentos favorecen la pérdida de grasa?
9. ¿Qué es más sano el pan fresco o el pan tostado?
10. Antes decían que la miel era un antibiótico natural. Ahora, dicen que es todo azúcar. ¿Qué nos puedes aportar?
11. ¿Por qué las embarazadas no pueden comer ciertos alimentos?
12. ¿Por qué en cada estación del año cambia la alimentación?

# Plato principal

De la página 20 a la 30

## Cantidad de comidas al día

1. ¿Es importante desayunar?
2. ¿Es necesario comer 5 veces al día?
3. ¿Cuál es el número mínimo o máximo de comidas al día que deberíamos realizar?
4. ¿Qué pasa si ayunas y solo comes por la noche? ¿Es recomendable el ayuno intermitente?
5. ¿Sería sano no almorzar? ¿Por qué?
6. ¿Cuántas horas como máximo se puede estar sin comer?

## Frecuencia y cantidad de alimentos

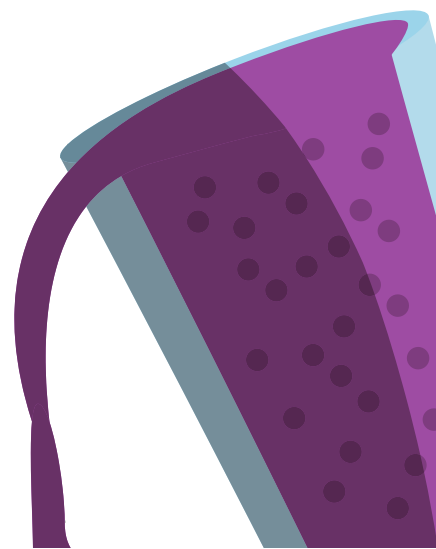
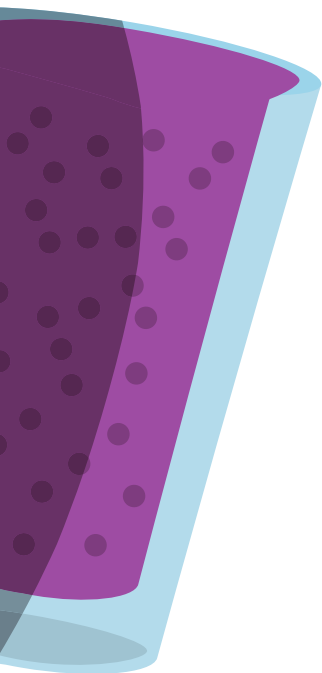
1. ¿Es sano comer dulces? ¿Con cuánta frecuencia se puede comer dulces?
2. ¿Es malo beber refrescos de cola?
3. ¿Tomar carbohidratos por la noche engorda?
4. ¿Cuántos litros de agua se deben beber al día? ¿Es necesario beber siempre mínimo 2 litros de agua?
5. ¿Cuántas veces a la semana es recomendable comer hamburguesa?
6. ¿Es sano comer mucha verdura?
7. ¿Con cuánta frecuencia hay que comer carne y pescado?
8. ¿Se puede comer huevos todos los días?
9. ¿Es necesario tomar una pieza de fruta al día? ¿Hay que comer fruta todos los días? ¿Cuántas piezas de fruta deberíamos comer diariamente?
10. ¿Cómo hay que distribuir la alimentación?
11. ¿Pasa algo si comemos un sábado por la noche una pizza o hamburguesa si el resto de la semana comemos saludable?

# Segundo plato

De la página 31a la 35

## Alimentación: deporte y rendimiento deportivo

1. ¿Es bueno tomar cafeína y/o bebidas energéticas antes de una actividad física?
2. ¿Es necesario realizar una ingesta importante de calorías antes de entrenar?
3. ¿Es necesario tomar azúcar antes de entrenar o realizar una actividad física? ¿Importa el tipo de azúcar?
4. ¿Qué alimentos son los más apropiados para ganar masa muscular?
5. ¿Influye la alimentación en el deporte?
6. ¿Cuál es el peso ideal para adolescentes de 15 años?
7. ¿Qué tipo de ejercicio y cuánto es el recomendado?
8. ¿Para adelgazar es necesario hacer ejercicio?
9. ¿Son efectivos los suplementos con proteínas o multivitamínicos?





# Postre

De la página 36 a la 42

## Estilo de vida saludable

1. ¿Qué es una dieta sana? ¿Cómo sería una alimentación correcta en la etapa de la adolescencia?
2. ¿Cuál es la dieta ideal para cada etapa de la vida?
3. ¿Necesitan el mismo alimento las chicas y los chicos? ¿La alimentación debe ser distinta?
4. ¿Hay que tomar vegetales en todas las comidas? ¿Son buenos para la digestión?
5. ¿Cuáles son las mejores comidas para llevar un estilo de vida saludable?
6. ¿Qué proporción de macronutrientes deberíamos ingerir cada día?
7. ¿Ayuda la buena alimentación a tener un buen descanso?
8. ¿En qué afecta a nuestro organismo comer demasiado rápido?
9. ¿Por qué se llama comida basura?
10. ¿Es necesario dejar de comer comida basura para adelgazar? ¿Cómo puede afectar a la larga comer comida basura?

## Dieta vegetariana y vegana

1. ¿Cuáles son las diferencias entre una dieta vegetariana y una vegana?
2. ¿Hay algún queso apto para las personas veganas? ¿De qué está hecho el queso vegano?
3. ¿Qué puede pasar a la larga si no se ingiere los nutrientes de la carne y del pescado?

# Bebidas y curiosidades

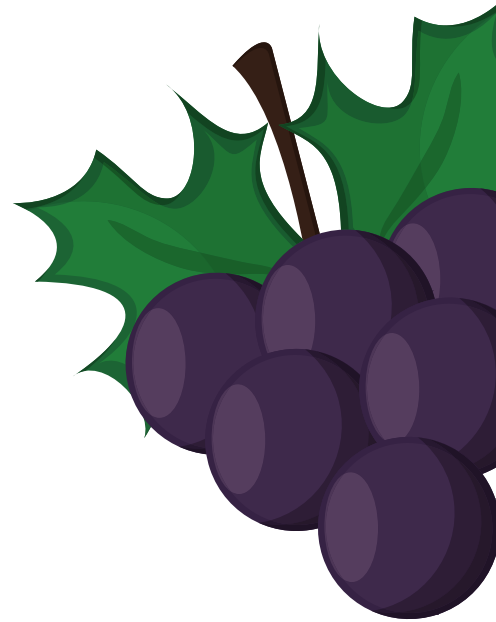
De la página 43 a la 48

## Bebidas energéticas

1. ¿De dónde procede la taurina?
2. ¿Qué consecuencias tiene en nuestro organismo el consumo de bebidas energéticas?
3. ¿Por qué no es sano consumir bebidas energéticas?  
¿Es correcto tomar bebidas energéticas para ir al IES?

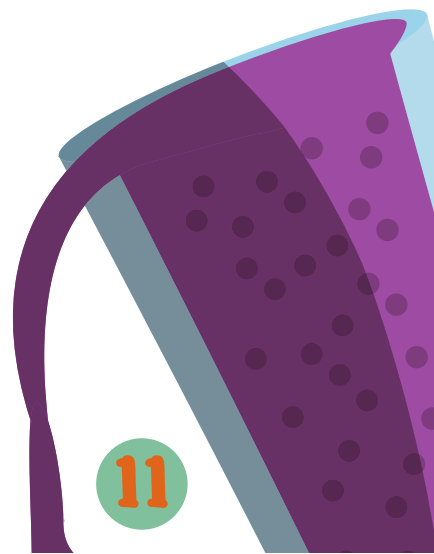
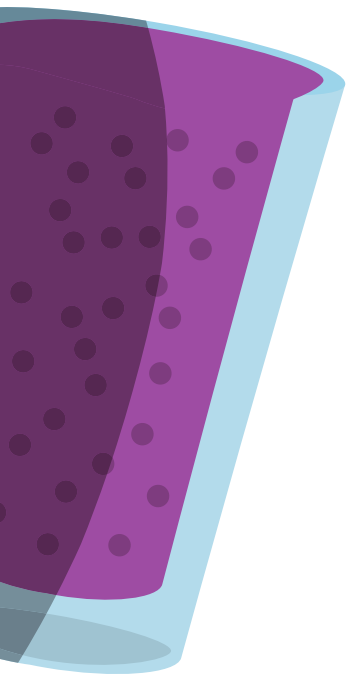
## Curiosidades

1. ¿El zumo pierde las vitaminas?
2. ¿El arroz caliente engorda?
3. ¿Por qué recomiendan el arroz blanco cuando tenemos diarrea?
4. ¿Aporta beneficios beber agua con limón?
5. ¿Por qué recomiendan comer o beber algo frío cuando te duele la garganta?
6. Cada vez hablan peor del azúcar, ¿son más recomendables los edulcorantes?
7. ¿Por qué es importante no bañarte antes de hacer la digestión?
8. ¿Es recomendable comer animales exóticos y extraños como lo hacen los asiáticos? ¿Son comestibles los insectos?
9. ¿Por qué hay personas que comen poco y engordan mucho y otras que comen mucho y no suben de peso?



# Entrante

Calorías  
Productos



# Entrante

## Calorías

1

¿Las calorías son importantes?

Son importantes, pero depende del objetivo. Cuando el objetivo es **aumentar de peso**, la persona tiene que **comer más cantidad** de alimentos además de hacer ejercicio físico de fuerza. Cuando tenemos el objetivo de **bajar de peso**, es importante **no excedernos** en el consumo de calorías y si lo que queremos es **mejorar nuestra alimentación**, lo más importante es la calidad de los alimentos.

2

¿Las calorías engordan?

Una caloría no engorda. **Dependerá de la cantidad que comamos** de ese alimento.

3

¿Cuántas calorías deberíamos tomar como máximo al día? ¿Y cómo mínimo?

Con las calorías pasa lo mismo que con **el peso ideal**, que **no existe** un máximo de calorías al día, **existe el peso saludable**.

Las calorías que necesita una persona al día, **van a depender de muchos factores**, si eres hombre o mujer, si a la mujer le ha bajado la menstruación o no y también van a depender del tipo de ejercicio físico que hagas.

4

¿Es recomendable ingerir muchas calorías para cenar?

**No** es recomendable, pero porque nos vamos a ir a la cama. **La digestión se hace más pesada** si no vamos a hacer ningún tipo de ejercicio físico.

Es **más interesante** que sea **una cena ligera**, rica en verduras y alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado o el huevo y un poco de alimentos **ricos en carbohidratos** como las patatas, el pan o la sopa.

**No es conveniente hincharnos mucho en la cena.**

# Entrante

## Calorías

### Fórmulas para calcular las necesidades energéticas en adolescentes

#### CHICOS



NEE para niños de entre 9 y 18 años

$$\circ \text{ NEE} = 88.5 - (61.9 \times \text{edad [y]}) + \text{PA} \times (26.7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ kcal}$$



Donde PA es el coeficiente de actividad física:

- PA = 1.00 si PAL se estima entre  $\geq 1.0 < 1.4$  (sedentario)
- PA = 1.13 si PAL se estima entre  $\geq 1.4 < 1.6$  (baja actividad)
- PA = 1.26 si PAL se estima entre  $\geq 1.6 < 1.9$  (activo)
- PA = 1.42 si PAL se estima entre  $\geq 1.9 < 2.5$  (muy activo)



#### CHICAS



NEE para niñas de entre 9 y 18 años

$$\circ \text{ NEE} = 135.3 - (30.8 \times \text{edad}) + \text{PA} \times (10.0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ kcal}$$



Donde PA es el coeficiente de actividad física:

- PA = 1.00 si PAL se estima entre  $\geq 1.0 < 1.4$  (sedentario)
- PA = 1.16 si PAL se estima entre  $\geq 1.4 < 1.6$  (baja actividad)
- PA = 1.31 si PAL se estima entre  $\geq 1.6 < 1.9$  (activo)
- PA = 1.56 si PAL se estima entre  $\geq 1.9 < 2.5$  (muy activo)



# Entrante

## Productos

1

¿La carne es sana? ¿Comer carne todos los días es saludable?

La carne **es sana** siempre y cuando sea **la blanca**, con **menos grasa**, como es la de **pollo y pavo**.

La **carne roja** estaría en un termino **intermedio**, que es la carne de **cerdo, cordero y ternera**.

**La más insana** es la **carne procesada**, que son los **fiambres y embutidos**.

Esta si que está relacionada con enfermedades, además que tienen **grasas** que **no** son **saludables** y si pensamos a nivel medioambiental, la carne es menos sostenible.

**No** es aconsejable que la **toméis todos los días**, si no que la combinéis con los pescados y los huevos, es decir, que haya un buen equilibrio entre proteínas.

2

¿Qué proteínas aporta la carne?

Proteínas de origen animal.

3

¿Por qué deberíamos comer frutos secos?

Porque **tienen fibra y** eso nos puede saciar, con poquita cantidad ya nos quedamos llenos y además tienen **grasas saludables, omega 3 y omega 6**.

4

¿Cuál es la fuente de proteína más completa?

**El huevo** es la proteína más completa, es la proteína de referencia.

5

¿Qué nutrientes aporta la verdura?

Aporta **vitaminas, minerales, fibra, agua** y también aporta **hidratos de carbono**.

# Entrante

## Productos

6

¿Puede provocar el tofu una mala digestión?

**No hay ningún problema** con la digestión del tofu. El tofu **es un derivado de la soja blanca**. Es un alimento que toman las personas vegetarianas y veganas y que **sustituye al queso**. No es malo para la digestión a no ser que te sienta mal la soja.

7

¿El aceite de coco es saludable? ¿Qué es más saludable el aceite de oliva o el de girasol?

El **aceite de coco** sí que **es saludable**. Se utiliza para repostería casera e incluso para cocinar. El problema es **el aceite de coco que se encuentra en los alimentos envasados**, que está refinado y **no es saludable**. **Es mejor el aceite de oliva virgen extra que el aceite de girasol**.

8

¿Qué alimentos favorecen la pérdida de grasa?

**Los alimentos que tienen menos calorías como las verduras y los alimentos saciantes como las proteínas, la fruta, la pasta y el arroz integral**, porque comemos menos cantidad.

9

¿Qué es más sano el pan fresco o el pan tostado?

**El pan más saludable es el de barra hecho con harina 100% integral y de masa madre de fermentación lenta**. Normalmente, el pan tostado suele tener aceites refinados que no son tan saludables y azúcar añadido.

# Entrante

## Productos

10

Antes decían que la miel era un antibiótico natural. Ahora, dicen que es todo azúcar. ¿Qué nos puede aportar?

La recomendación son 25 gramos/día. **La miel es un azúcar más**, por lo que cambiar de azúcar a miel es prácticamente lo mismo, pero **si** procede directamente **de la apicultura** podría ser una opción más saludable porque **no tiene azúcar añadido**.

Existe una comparativa entre productos y azúcar. Lo podemos encontrar en la web [sinazucar.org](http://sinazucar.org), donde cada terrón son 4 gramos de azúcar.



**Una cucharada de miel (30g) contiene 24g de azúcares, equivalente a 6 terrones.**

¿Y si sustituimos la miel por el eritritol?

El eritritol tiene **menos calorías**, pero consumir **mucha cantidad** de este producto edulcorante puede tener **efecto laxante**.

Entre la miel, eritritol, azúcar de caña y el azúcar refinado ¿Cuál es más recomendable?

**El azúcar blanco y el moreno son lo mismo**, solo que al azúcar moreno le han añadido melaza. Tanto el azúcar blanco como el moreno tienen los **mismos gramos de azúcar** y las **mismas calorías**.

16



# Entrante

## Productos

La **panela** o el **azúcar de caña integral**, tiene una mayor calidad **porque es integral y conserva mejor la fibra**, pero en cuanto a gramos de **azúcar y calorías, es lo mismo**.

La miel si procede de tienda especializada o de la apicultura no tiene **azúcar** añadido.

El eritritol, estevia y la sacarina son productos edulcorantes que no se suele consumir en la adolescencia. **La sacarina no tiene calorías y podría ser una opción para ir reduciendo el** consumo de **azúcar**.

**Lo recomendable es que nos acostumbremos al sabor de los alimentos.**



*100g de panela contienen 94,5g de azúcar, equivalente a 23,6 terrones.*

**¿Pones al mismo nivel el azúcar y la sal?**

La recomendación de la OMS – Organización Mundial de la Salud son **5 gramos/día**.

La sal común la podemos cambiar por **sal yodada o baja en sodio**. **Es una opción más saludable** y así podemos seguir utilizando sal para los alimentos, si no pasamos de esos 5 gramos al día.

# Entrante

## Productos

11

¿Por qué las embarazadas no pueden comer ciertos alimentos?

Porque **suponen un peligro** para la madre y la criatura.

Las mujeres embarazadas **si no han pasado la toxoplasmosis no pueden comer ciertos alimentos** como el jamón, si no ha sido previamente congelado. Además, no deben consumir:

- Hígado, por tener grandes cantidades de Vitamina A.
- Atún, emperador o lucio por su alto contenido en mercurio.
- Yogures, leches y queso sin pasteurizar.
- Frutas y verduras que no estén bien lavadas y desinfectadas.
- **Alcohol e infusiones.**
- **Más de dos cafés al día,** por su contenido en cafeína.



# Entrante

## Productos

12

¿Por qué en cada estación del año cambia la alimentación?

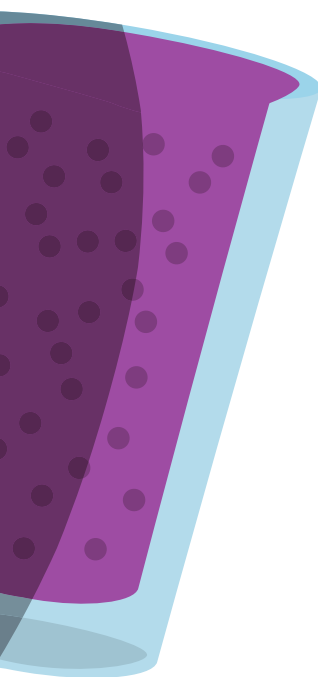
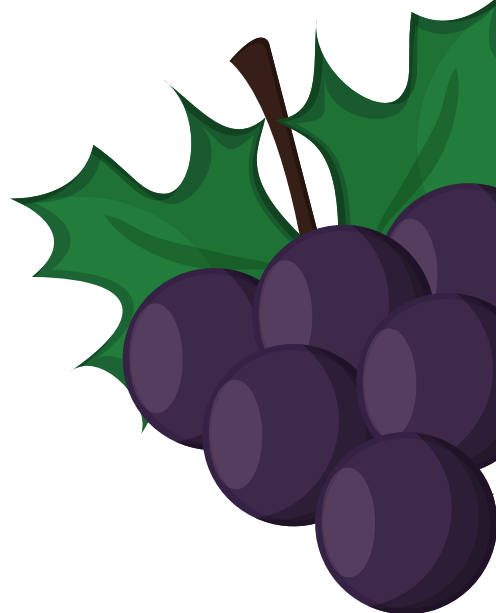
Por la temporalidad y las características de ciertos alimentos, sobre todo las frutas y verduras que crecen en una determinada época del año.

Entonces, ¿aconsejas que nuestra dieta sea de productos de temporada porque son los que van a estar más frescas?

La fruta y verdura que no es de temporada, se produce en invernaderos y la calidad y la cantidad de sus nutrientes no es el mismo.

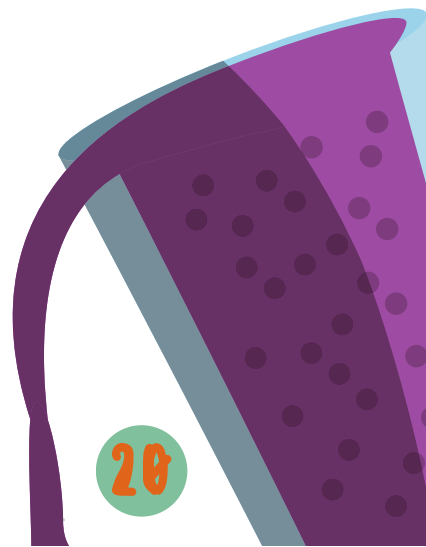
Por otra parte, que tomemos la fruta y verdura de temporada favorece que los productos que consumamos sean de proximidad, más cercanos y que no generen tanta contaminación.





# Plato principal

Cantidad de comidas al día  
Frecuencia y cantidad de  
alimentos



# Plato principal

## Cantidad de comidas al día

1

¿Es importante desayunar?

**Se puede** perfectamente **no desayunar y después almorzar, pero en vuestras edades es interesante que desayunéis bien y de forma saludable, NO un batido de chocolate, cruasán o galletas.**

Como alimento saludable podemos desayunar: un vaso de leche con un cacao que no tenga muchos azúcares, una pieza de fruta, cereales que no tengan gran cantidad de azúcares, tostadas con tomate, aguacate, huevo, atún, jamón serrano...

Hay que intentar **reducir el consumo de batidos y zumos envasados**, es decir, que si se desayuna sea de forma saludable.

**Y sobre todo, si coincide que a primera o segunda hora de la mañana tenéis Educación Física, aún es más importante el desayuno.**

2

¿Es necesario comer 5 veces al día?

**Las cinco comidas al día no son importantes** porque **va a depender del hambre y de los horarios que tengáis**, del tiempo del que dispongáis, de la actividad física que realicéis y también de vuestro contexto.

**Las comidas** que tenemos que hacer al día son las **como-medicina\***, que son **la comida y la cena**. Las que tienen que ver con el desayuno, almuerzo y merienda pueden variar dependiendo de si tenéis hambre o no.

Puede ser que conozcáis personas que no hacen ningún tipo de ejercicio físico por la tarde, no tengan hambre y no merienden ¡No pasa nada! Pero, para quienes practiquéis fútbol o cualquier otro deporte es recomendable que merendéis antes.

**\*Hipócrates: "Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina".**

# Plato principal

Cantidad de comidas al día

3

¿Cuál es el número mínimo o máximo de comidas al día que deberíamos realizar?

Esta pregunta está relacionada con la anterior, así que **podríamos decir** como **mínimo tres** comidas al día, que **sería desayuno o almuerzo, comida y cena**. La merienda va a depender de si tenemos hambre o no. El almuerzo, ya que se suele hacer en el instituto, que sea con un relleno saludable, no optemos siempre por el chorizo, salchichón o las cremas untables de cacao o avellana.



4

¿Qué pasa si ayunas y solo comes por la noche? ¿Es recomendable el ayuno intermitente?

En la adolescencia **no aconsejamos el ayuno intermitente** porque estáis en periodo de crecimiento y se utiliza solo en casos concretos. **No comer nada durante el día y atiborrarse por la noche no es saludable**. De la misma manera que no comer durante el día y no cenar por la noche, tampoco es saludable.

# Plato principal

Cantidad de comidas al día

5

¿Sería sano no almorzar? ¿Por qué?

Podéis desayunar y luego almorzar si tenéis hambre, **pero puede ser que si no almorzáis lleguéis con hambre a la comida**, por lo que sí que es interesante almorzar.

**Si almorzáis** un bocadillo, **que sea con rellenos saludables**. Si no tenéis mucha hambre, podéis almorzar frutos secos, aunque lo más habitual es que os llevéis un bocadillo.

**Evitar la bollería industrial, galletas, zumos procesados, batidos de chocolate y bolsas de aperitivos fritos.**

**Si se almuerza que sea saludable.**



6

¿Cuántas horas cómo máximo se puede estar sin comer?

Depende, pero habitualmente suelen pasar **tres y/o cuatro horas entre ingesta e ingesta**.

# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

1

¿Es sano comer dulces? ¿Con cuánta frecuencia se pueden comer dulces?

Los dulces **son alimentos no saludables**. Se engloban **dentro de los azúcares añadidos** y **tenemos que reducir su consumo lo máximo posible, ya que existe riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas crónicas y caries**.

La evidencia científica respalda las recomendaciones de limitar la ingesta de azúcares añadidos y libres.

**Las autoridades nacionales y la OMS** (Organización Mundial de la Salud) **recomiendan limitar el consumo de azúcares añadidos y libres** procedentes de diferentes alimentos. Para hacerlo, **establecen un objetivo para la ingesta de azúcares basado en el mayor beneficio posible para la salud**.



Imagen cedida por Carlos Casabona del blog [tueligesloquecomes.com](http://www.tueligesloquecomes.com)

Si quieres ampliar información puedes acceder al **Proyecto de Dictamen de la EFSA** (European Food and Safety Authority) en esta web <https://www.efsa.europa.eu/> o escanea este código QR y obtendrás más información.





# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

2

¿Es malo beber refrescos de cola?

**Sí**, porque **tienen muchísima cantidad de azúcar**. Una lata de **33cl** tiene **37 gramos de azúcar**, es como si os tomarais **7 cucharadas o 9 terrones de azúcar**. Es mucha cantidad de azúcar y tiene muchos otros ingredientes como los colorantes. Los refrescos de cola **no son saludables**.

El **cacao en polvo, soluble y con azúcares añadidos**, tiene un **mayor porcentaje de azúcar que cacao**. Una forma de reducir su consumo sería comprar **cacao puro en polvo, sin azúcares añadidos** y mezclar ambos productos para reducir la cantidad de azúcar y suavizar el sabor del cacao puro.



*Una lata de refresco de cola (330ml) contiene 35g de azúcar, equivalente a 8,7 terrones.*

# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

3

¿Tomar carbohidratos por la noche engorda?

Los carbohidratos por la noche **son buenos**. Lo **importante** es **no abusar de las cantidades** y **que sean integrales**. Si hacemos ejercicio físico podremos comer más.

4

¿Cuántos litros de agua se debe beber al día? ¿Es necesario beber siempre mínimo 2 litros de agua?

Más que centrarnos en que tenemos que beber entre **1,5 a 2 litros al día**, tenemos que **pensar en hidratarnos correctamente** y, ¿**Cómo nos podemos hidratar correctamente?** Con agua, agua con gas, sopas, caldos, cafés (aquellos que bebáis, que sea descafeinado), té y leche. También nos podemos hidratar con frutas y verduras, ya que son ricas en agua.

A modo orientativo entre 1,5 a 2 litros de agua al día es una cantidad de líquido que es bastante recomendable.

5

¿Cuántas veces a la semana es recomendable comer hamburguesa?

**Depende del tipo de hamburguesa**. Hay que diferenciar entre la **hamburguesa** que se elabora con carne de carnicería y la acompañas con lechuga y/o tomate, de la hamburguesa que compramos en establecimientos de **comida rápida**.

Si compramos una **hamburguesa** en la **carnicería**, donde nos pican la carne de cerdo y de ternera, esa carne será **más saludable** en comparación con aquellas hamburguesas procesadas, que son una mezcla de carnes y a las que añaden otros ingredientes. Por último, las hamburguesas más insanas son las que venden en los establecimientos de comida rápida. ¿**Por qué?**, porque añaden aún más ingredientes.

# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

Las hamburguesas de carnicería siempre serán más saludables, aunque sean de carne roja, diferente a la carne de pollo y de pavo, que son carnes blancas que tienen menos grasa y son las que más deberíamos consumir.



*Una hamburguesa de establecimiento de comida rápida contiene 13g de azúcar, equivalente a 3,25 terrones.*

6

**¿Es sano comer mucha verdura?**

Sí, si que es sano, aunque suele ser el alimento que menos os gusta. **Las verduras son ricas en fibra, minerales, vitaminas y también son saciantes.** Lo aconsejable es **tomar dos veces al día**, en la comida y en la cena, en forma de ensalada o cocinadas. **Son saludables y muy importantes.**

# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

1

¿Con cuánta frecuencia hay que comer carne y pescado?

Cuando hablamos de **carne blanca**, entre **dos y cuatro veces a la semana** y la combinaríamos con el pescado blanco y el pescado azul.

El **pescado azul** (emperador, salmón, boquerón y sardinas) es el que tiene **más grasa**. El **pescado blanco** (merluza, bacalao, rape, dorada y lubina) tiene **menos grasa** y también hay que comerlo entre **tres y cuatro veces por semana**.

Cuando hablamos de **carne roja** (carne de cerdo, ternera y cordero), lo aconsejable a vuestra edad sería consumirla **una vez a la semana o cada quince días**.

Tiene que haber un equilibrio entre el consumo de carne y pescado.

8

¿Se puede comer huevos todos los días?

**Sí**, si que se puede. El huevo **es la mejor proteína** que tenemos y lo podéis consumir tanto **en tortilla, revuelto, duro o a la plancha**.

**El huevo frito no sería tan sano** comerlo todos los días, por la cantidad de aceite que tiene.

Es recomendable combinar durante la semana carnes, pescados y huevos, como fuente de proteína animal para que haya un equilibrio.

9

¿Es necesario tomar una pieza de fruta al día? ¿Hay que comer fruta todos los días? ¿Cuántas piezas de fruta deberíamos comer diariamente?

La recomendación son **tres raciones de fruta al día**. ¿En qué momento?

**No importa** si es en el desayuno, en la comida como postre, en la merienda o en la cena, **lo importante es tomarla**.

# Plato principal

## Frecuencia y cantidad de alimentos

10


### ¿Cómo hay que distribuir la alimentación?

Todas **las comidas tienen que ser ligeras y el ingrediente principal** de nuestras comidas tiene que ser **las verduras**.

¿Os suena el plato saludable? Es una herramienta que nos dice como tenemos que distribuir los alimentos en comidas y cenas.

Un **50%** de nuestro plato tiene que contener **verduras** y del otro **50%**, un **25%** tiene que contener alimentos ricos en **carbohidratos** (pasta, arroz, pan o patatas) y el otro **25%**, alimentos ricos en **proteínas** (carne, pescado, huevos, legumbres y/o frutos secos).

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa; limite la margarina (mantequilla); evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor; las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas de todos los colores.



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Tome agua, té o café (con poco o nada de azúcar); limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día); evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales variados (pan de trigo, pasta y arroz) y que sean integrales; limite los granos refinados (arroz y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas, leguminosas, etc) y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite el tocino ("bacon"), carnes frías como fiambres y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Más información: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

# Plato principal

Frecuencia y cantidad de alimentos

11

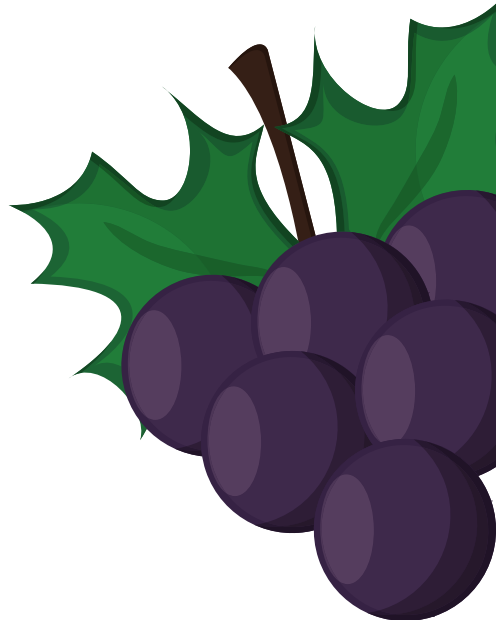
¿Pasa algo si comemos un sábado por la noche una pizza o hamburguesa, si el resto de la semana comemos saludable?

**No pasa nada** si algún día a la semana comemos ese tipo de alimentos. **Lo importante es que no sea todos los días.**

Cuando tomemos ese tipo de alimentos, podemos hacer pequeños cambios como por ejemplo, **no ponerles mucha salsa** o **que tengan** algún tipo de **verdura**, como la lechuga y el tomate o que la pizza tenga algo de **queso**.

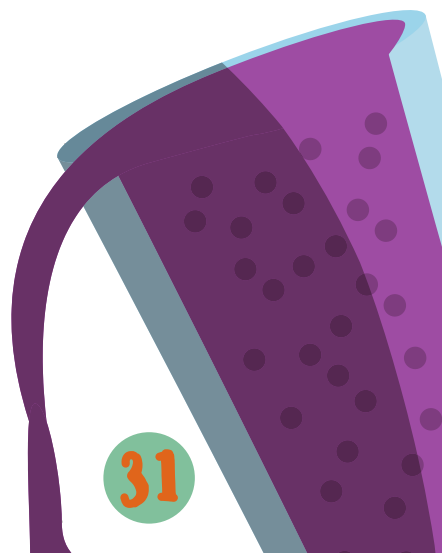


**55g de Ketchup contienen 12g de azúcares, equivalente a 3 terrones.**



# Segundo Plato

Alimentación: deporte y  
rendimiento deportivo



# Segundo plato

Alimentación: deporte y rendimiento deportivo

1

¿Es bueno tomar cafeína y/o bebidas energéticas antes de una actividad física?

**A vuestras edades no es bueno porque tienen mucha cantidad de azúcar,** y aunque practicaseis algún deporte extraescolar, no es necesario tanta cantidad porque **tienen entre 30 y 40 gramos de azúcar.**

**Y cafeína tampoco,** aunque para las personas adultas la cafeína sí sería una buena opción.



Una lata de 473ml de esta bebida energética contiene 52g de azúcar, equivalente a 13 terrones.

Una lata de 553ml de esta bebida energética tiene 60g de azúcar, equivalente a 15 terrones.

**¡Cuidado!**  
**Su consumo es frecuente en adolescentes.**



# Segundo plato

Alimentación: deporte y rendimiento deportivo

2

¿Es necesario realizar una ingesta importante de calorías antes de entrenar?

Es verdad que **cuando hacemos ejercicio físico tenemos que ingerir unas calorías de más antes y después del ejercicio.**

Es importante que **antes del ejercicio** ingiramos **alimentos ricos en proteínas** como yogur, leche, queso y/o jamón serrano **y ricos en carbohidratos** como fruta, pan, cereales, muesli y/o bocadillo de atún.

Tenemos que hacer una **combinación de los dos** antes del ejercicio físico **y tomar más cantidad.**

3

¿Es necesario tomar azúcar antes de entrenar o realizar una actividad física? ¿Importa el tipo de azúcar?

Cuando practicamos deporte de más larga duración es necesario ingerir más **azúcares saludables**, pero **en vuestro caso**, antes de entrenar sería **en forma de fruta, frutas desecadas, leche y/o yogures.**



# Segundo plato

Alimentación: deporte y rendimiento deportivo

4

¿Qué alimentos son los más apropiados para ganar masa muscular?

Alimentos **ricos en proteínas** y alimentos **ricos en hidratos de carbono**. Leche, yogures, jamón serrano, jamón cocido con alto porcentaje de carne, huevo, atún...

5

¿Influye la alimentación en el deporte?

**Sí**, eso quiere decir que **si no os alimentáis de forma correcta**, puede que **NO rindáis** si habéis comido poco.

Si no merendáis, puede que en el ejercicio físico que hagáis no rindáis lo suficiente.

6

¿Cuál es el peso ideal para adolescentes de 15 años?

**El peso ideal no existe, preferimos llamarlo peso saludable.**

El peso saludable **depende de muchos factores, la altura, el ejercicio físico** que hagamos y un poco del contexto. Hay que intentar estar en un IMC – Índice de Masa Corporal apropiado, pero no hay un peso ideal a la edad de 15 años.

7

¿Qué tipo de ejercicio y cuánto es el recomendado?

**Esta pregunta** no la puedo contestar, ya que soy Dietista-Nutricionista, esta pregunta **la pueden contestar las personas especializadas en Actividad Física**.

Lo más recomendable es hacer ejercicio físico de fuerza como las sentadillas, flexiones, planchas y/o ejercicios de carrera, aeróbicos o de más alta intensidad.

# Segundo plato

Alimentación: deporte y rendimiento deportivo

8

¿Para adelgazar es necesario hacer ejercicio?

**Sí**, si una persona quiere perder peso **tiene que combinar unos buenos hábitos alimentarios con ejercicio físico**, como los de fuerza, los de alta intensidad o ambos.

9

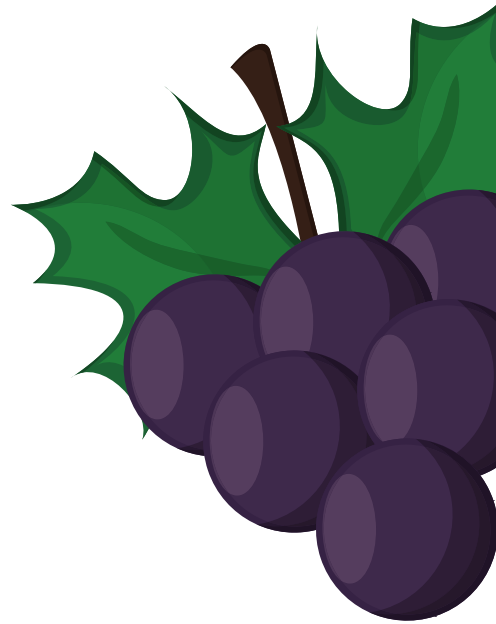
¿Son efectivos los suplementos con proteínas o multivitamínicos?

**A vuestra edad no**. En adolescentes no hay suficiente información como para decir si son efectivos o no. **Estáis en periodo de crecimiento y no son aconsejables** los suplementos de proteínas, ni multivitamínicos.

Para **conseguir vitaminas y minerales** con un buen **consumo de frutas y verduras sería más que suficiente**. Y lo mismo **con las proteínas**. Tomando **carne, pescado, huevo y legumbres** tenéis el aporte necesario.

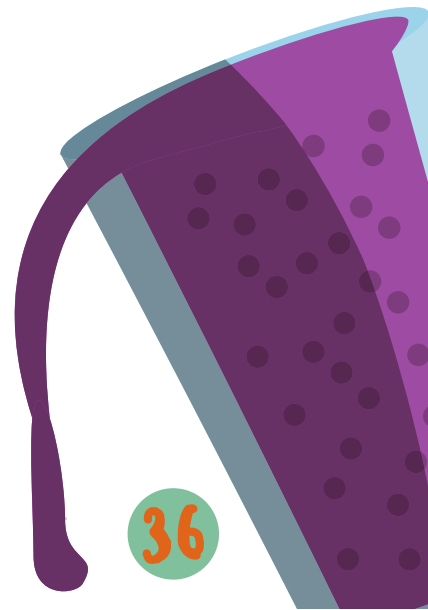
Los suplementos son **efectivos pero en edad adulta**. **A partir de 20 a 25 años, estos suplementos de proteínas se aconsejan cuando** en la alimentación **no llegamos a esa cantidad de proteínas que nuestro cuerpo necesita**. Siempre tenemos que partir de los alimentos y cuando con la alimentación nuestro cuerpo no llega a esa cantidad mínima, entonces optaremos por suplementos.





# Postre

Estilo de vida saludable  
Dieta Vegetariana y vegana



# Postre

## Estilo de vida saludable

### 1

¿Qué es una dieta sana? ¿Cómo sería una alimentación correcta en la etapa de la adolescencia?

Es **la** que está **compuesta por alimentos saludables** como verduras, frutas, legumbres, patatas, carnes, pescados y productos integrales de pasta, arroz o pan, **que tenga todos los nutrientes y que esté equilibrada.**

¿Cuál sería la correcta?

Aquella que tiene todos estos alimentos y **la que tiene menor cantidad de** alimentos ricos en **azúcares añadidos**, como la bollería, refrescos, batidos y zumos envasados, que sean **bajos en grasa de palma y/o hidrogenadas.**

### 2

¿Cuál es la dieta ideal para cada etapa de la vida?

En general, hay que **reducir lo máximo** posible todo lo que tiene que ver con **azúcares, grasas y sal.** Si que es verdad, que cuando la mujer entra en la etapa de la menopausia, que es cuando pierde la menstruación, a la edad de los 45 a 50 años, es importante que refuerce la alimentación con productos ricos en calcio, en vitamina D y grasas saludables porque tiende a aumentar el colesterol.

A la edad de 60 a 70 años, hay que reforzar el consumo de proteínas porque perdemos más masa muscular.

### 3

¿Necesitan el mismo alimento las chicas y los chicos? ¿La alimentación debe ser distinta?

**La alimentación debe ser la misma**, pero las calorías **serán diferentes** porque **las calorías o el gasto calórico de chicos y chicas** no es el mismo. Normalmente, las chicas suelen tener más masa grasa y los chicos suelen tener más masa muscular. Las chicas también tienen pérdidas de sangre cuando tienen la menstruación. El desarrollo mamario, el crecimiento y todos estos factores tenemos que tenerlos en cuenta.

# Postre

## Estilo de vida saludable

4

¿Hay que tomar vegetales en todas las comidas? ¿Son buenos para la digestión?

**Sí**, si que son buenos para la digestión porque **son ricos en fibra** y nos van bien para ir al baño.

5

¿Cuáles son los mejores alimentos para llevar un estilo de vida saludable?

Es lo que hemos hablamos sobre **el plato saludable**.

Te remitimos a la **pregunta 10 del Plato principal**, en la **página 28** de este documento o a la **web de Harvard** (<https://www.hsph.harvard.edu>).

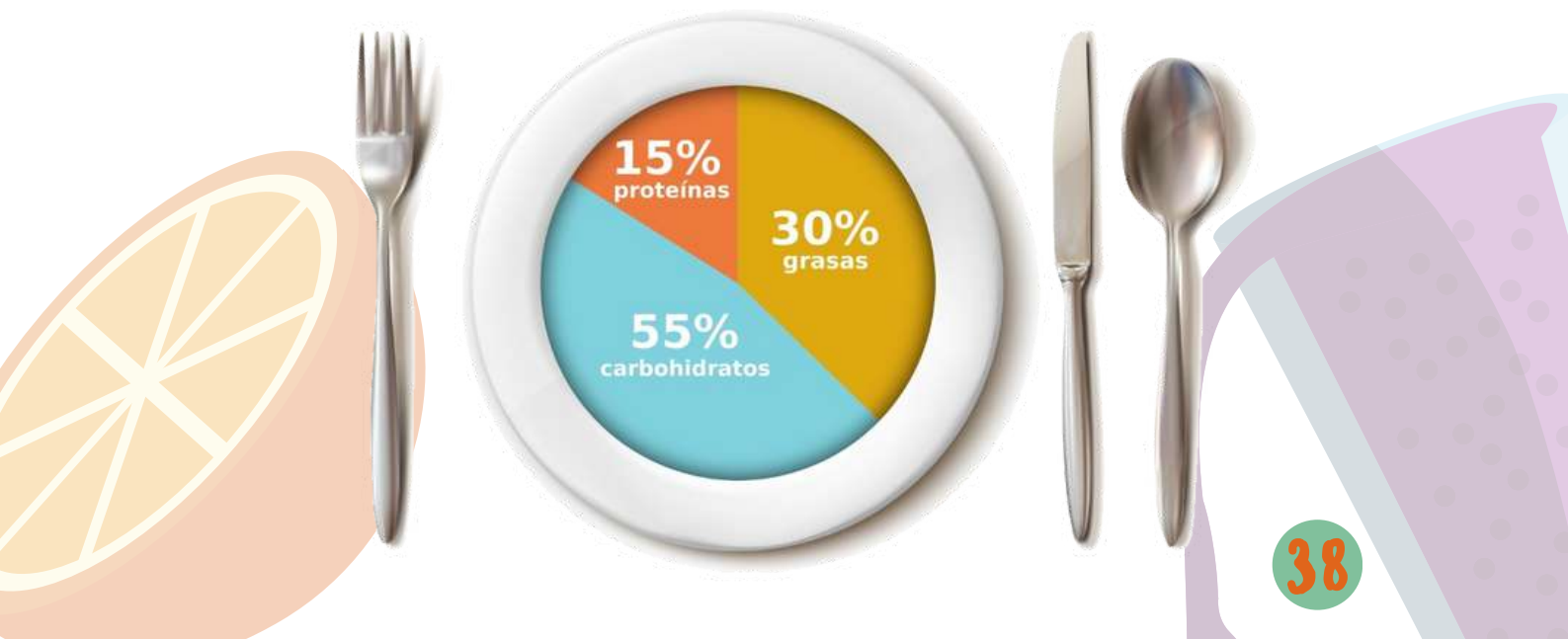
6

¿Qué proporción de macronutrientes deberíamos ingerir cada día?

La proporción de macro-nutrientes sería la siguiente:

- Un **50 a 55% de hidratos de carbono**.
- **30%** de **grasas**.
- Y un **15% de proteínas**.

Lo interesante **sería tomar como referencia el Plato saludable de Harvard**, en el que tengamos esa proporción de alimentos ricos en verdura, proteínas y carbohidratos.



# Postre

Estilo de vida saludable

1

¿Ayuda la buena alimentación a tener buen descanso?

Sí, si que ayuda. **Una cena ligera y los alimentos ricos en triptófanos** como el plátano, las verduras de hoja verde, los frutos secos y semillas, el huevo y el pescado azul, **ayudan a descansar y** a que nos encontremos **con más energía** para el día siguiente.

**El triptófano** es un aminoácido necesario para el crecimiento normal en los bebés y para la producción y mantenimiento de las proteínas, músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. **Es un aminoácido esencial**, esto significa que **el cuerpo no lo puede producir**, por lo que se debe obtener de la alimentación.

## Ejemplo de alimentos con triptófanos



# Postre

Estilo de vida saludable

8

¿En qué afecta a nuestro organismo comer demasiado rápido?

Al comer demasiado rápido **podemos encontrarnos hinchados y pesados**, con malestar en la boca del estómago y con molestias gastrointestinales.

**El tiempo** que tenemos que invertir en comer y cenar **tiene que ser de al menos 20 minutos**, porque es el tiempo que el estómago necesita para avisar al cerebro de que ya estamos saciados.

9

¿Por qué se llama comida basura?

Por los ingredientes que tienen. **Son alimentos** que se consideran **superfluos**, ya que son **ricos en grasas, azúcares, sal y calorías vacías**.

Que sean calorías vacías, quiere decir que tienen muchas grasas y que **no aportan ni vitaminas, ni minerales, ni fibra**.

10

¿Es necesario dejar de comer comida basura para adelgazar? ¿Cómo puede afectar a la larga comer comida basura?

**Sí**, porque **son alimentos muy ricos en grasas** de palma, grasas hidrogenadas, **sal y azúcares**. Son justo los ingredientes que tenemos que reducir si queremos comer saludablemente y si queremos bajar de peso.

**Y, ¿Cómo nos puede afectar?**

**Teniendo enfermedades** como la obesidad, diabetes, colesterol, triglicéridos altos e hipertensión. **A largo plazo influye en nuestro cuerpo**.





# Postre

## Dieta vegetariana y vegana

### 1

¿Cuáles son las diferencias entre una dieta vegetariana y una vegana?

**La dieta vegetariana** está compuesta por alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, pasta, arroz, pan y/o patata. Las personas vegetarianas **pueden tomar alimentos de origen animal** como huevo y/o productos lácteos o derivados.

**Una dieta vegana** no toma ningún producto de origen animal, ni huevos, ni leche, ni miel. Solo frutas, verduras, legumbres, frutos secos, tubérculos y productos integrales como la pasta, pan y arroz. Todo eso sí.

Además, tenemos que tener en cuenta que este tipo de alimentación **se tiene que suplementar con vitamina B12**. También es importante el **Omega 3** que se encuentra en las nueces, el calcio **y la vitamina D**. **El hierro y el yodo** también son nutrientes que tenemos que tener en cuenta.



# Postre

## Dieta vegetariana y vegana

2

¿Hay algún queso apto para las personas veganas? ¿De qué está hecho el queso vegano?

**El queso vegano no existe**, pero **llamamos al tofu el queso vegano** y suele estar hecho de legumbre de soja.

Por otra parte, las personas vegetarianas si que pueden tomar queso.

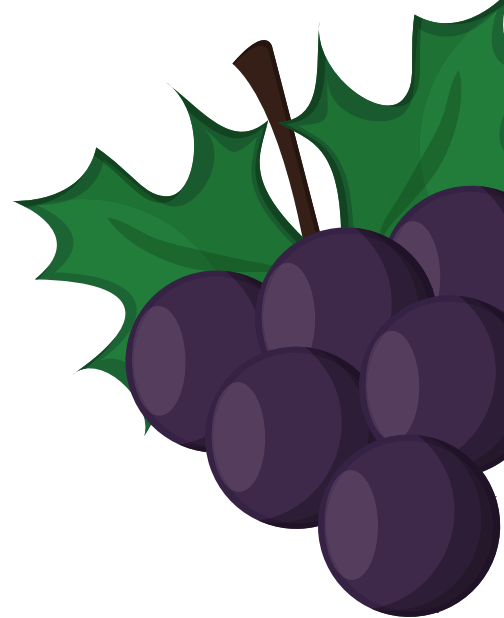


3

¿Qué puede pasar a la larga si no se ingiere los nutrientes de la carne y del pescado?

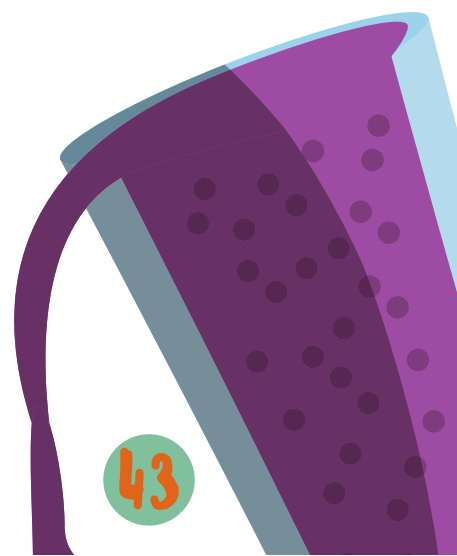
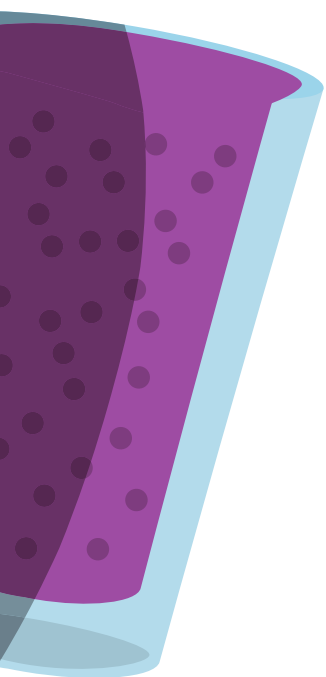
**Que haya déficit de vitamina B12.** Es casi la única vitamina que se obtiene con alimentos de origen animal.

**Cuando hay un déficit** de esta vitamina y es muy grave, es irreversible, puede afectar a nivel neuronal y **hay que suplementarse de forma externa.**



# Bebidas y Curiosidades

Bebidas energéticas  
Curiosidades



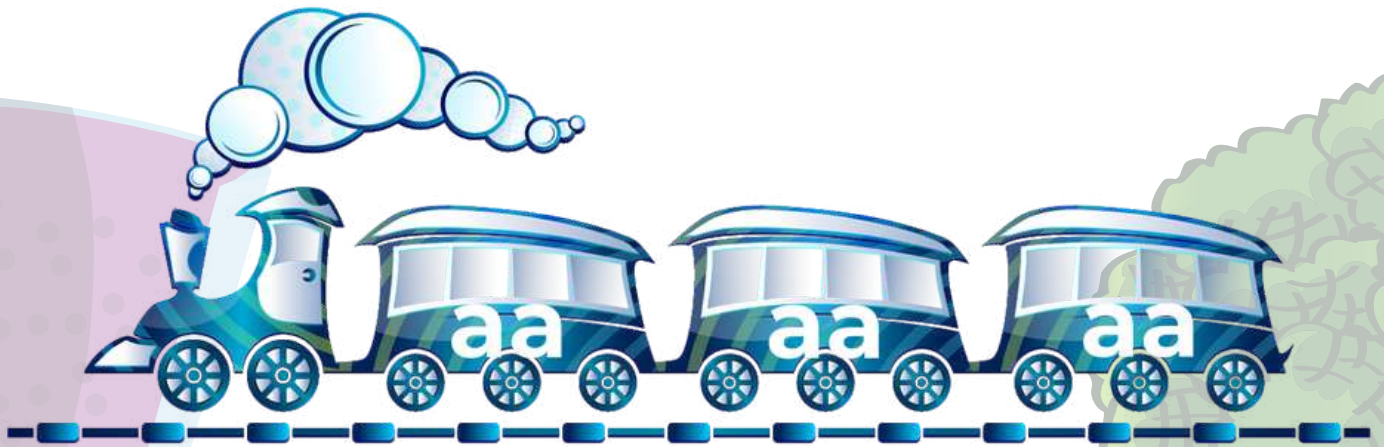
# Bebidas y curiosidades

## Bebidas energéticas

1

¿De dónde procede la taurina?

La taurina **es un tipo de aminoácido** y las proteínas están formadas por aminoácidos. Imaginaros que las proteínas son un tren y cada vagón es un aminoácido, la taurina sería un vagón de ese tren.



2

¿Qué consecuencias tiene en nuestro organismo el consumo de bebidas energéticas?

Puede tener **graves consecuencias** para nuestra salud.

Puede **provocar obesidad** debido a la cantidad de azúcar que contienen. **Caries y nerviosismo**, por la cafeína, gin-seng y guaraná que contienen **y** por último, **también pueden generar dependencia**.

Nos hemos encontrado con jóvenes que para estudiar y estar despiertos se toman bebidas energéticas y/o estimulantes, pero llega un momento en el que su cuerpo ya no reacciona y tienen que tomar más cantidad para que les haga efecto, además de que también **puede provocar taquicardias y nerviosismo**.

# Bebidas y curiosidades

## Bebidas energéticas

3

¿Por qué no es sano consumir bebidas energéticas? ¿Es correcto tomar bebidas energéticas para ir al IES?

**No** después de la pregunta anterior. Las bebidas energéticas **tienen** muchísima cantidad de **azúcar y** mucha **cafeína**.

### TU CEREBRO NECESITA GLUCOSA



QUE PROVIENE DEL  
PROCESADO EN TU  
ORGANISMO DE

Frutas frescas  
y enteras  
Verduras y hortalizas  
Lentejas, garbanzos,  
guisantes, judías  
Frutos secos  
Cereales integrales  
(incluyendo pan,  
arroz y pasta)  
Tubérculos: patata,  
boniato, yuca, ñame

NO NECESITA EL  
AZÚCAR QUE  
VIENE DE

'Refrescos', zumos,  
jugos, bebidas  
energéticas /  
excitantes  
Galletas, cereales de  
desayuno, cruasanes,  
ensaimadas,  
bizcochos, pan blanco  
Lácteos azucarados  
y/o chocolateados

# Bebidas y curiosidades

## Curiosidades

1

¿El zumo pierde las vitaminas?

**No**, esto **es un mito**. Siempre nos han dicho que nos teníamos que tomar el zumo de naranja muy rápido porque si no se perdían las vitaminas. **Las vitaminas son estables y no desaparecen hasta pasadas las 12h**, es muy poco probable que tardemos tanto tiempo en tomarnos el zumo, pero **si calentamos** ese zumo, **las vitaminas se verían reducidas**.

**En vuestro caso**, no es aconsejado el consumo de mucho zumo de naranja aunque sea natural porque tiene mucha cantidad de azúcar, **es mucho mejor una pieza de fruta**.

2

¿El arroz caliente engorda?

**No**, un alimento de por sí no engorda, **va a depender de la cantidad que tomemos** de ese alimento. La temperatura no cambia las calorías del alimento, lo que cambia la calidad del alimento es el aceite que utilizamos para cocinar.

3

¿Por qué recomiendan el arroz blanco cuando tenemos diarrea?

Porque **no contiene fibra**, es bastante astringente **y se suele digerir bien**.

4

¿Aporta beneficios beber agua con limón?

Si que es verdad que se le ha dado **propiedades détox**, pero ya tenemos un órgano, que es el hígado, que si lo tenemos sano, nos detoxifica.

El motivo por el que alguien suele tomar agua con limón es porque no le gusta el sabor del agua, porque le apetece tomarlo o porque le puede ir bien para ir al baño por las mañanas. Pero no tiene ningún tipo de beneficio.

# Bebidas y curiosidades

## Curiosidades

5

¿Por qué recomiendan comer o beber algo frío cuando te duele la garganta? Los alimentos fríos **irritan un poco más**, lo conveniente sería un alimento templado.

6

Cada vez hablan peor del azúcar, ¿son más recomendables los edulcorantes?

El edulcorante **sería para intentar consumir menos azúcar** hasta llegar a acostumbrarnos al sabor del alimento. Lo interesante sería utilizarlo para **acostumbrarnos a los alimentos sin azúcar**. También hay que tener mucho cuidado con los productos sin azúcar o sin azúcar añadido, porque podemos pensar que es más sano y no tiene porqué, ya que le añaden más cantidad de grasas o edulcorantes.

**Nos tenemos que acostumbrar al sabor del alimento.**

7

¿Por qué es importante no bañarte antes de hacer la digestión?

Porque toda **la sangre la tenemos en el estómago**, está trabajando haciendo la digestión y puede ser contraproducente.



# Bebidas y curiosidades

## Curiosidades

8

¿Es recomendable comer animales exóticos y extraños como lo hacen los asiáticos? ¿Son comestibles los insectos?

Ya se venden insectos exóticos que **son ricos en proteínas de origen animal, pero** a vuestras edades **es mucho mejor reducir alimentos que no son sanos**, antes que empezar a comer animales exóticos.

Como curiosidad bien, pero no creo que sea lo más importante en vuestra alimentación.

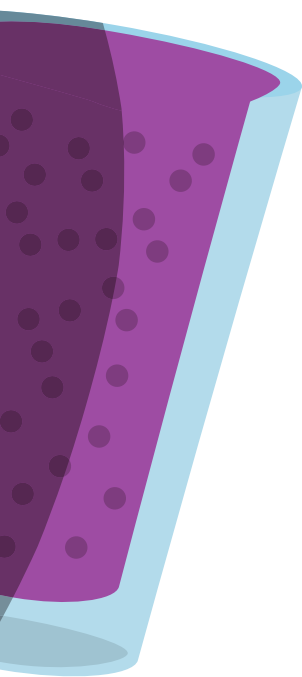
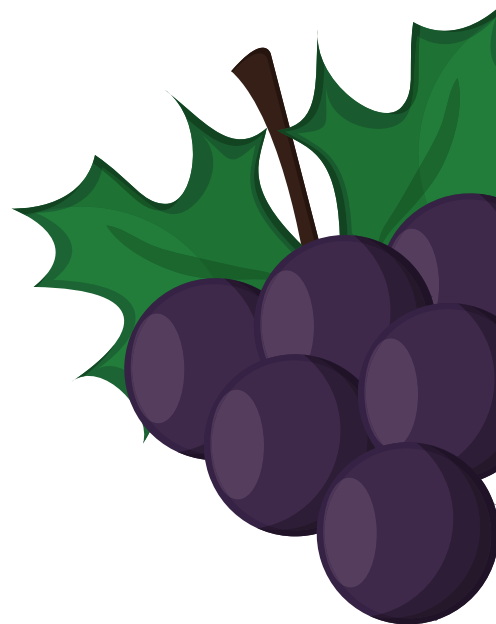


9

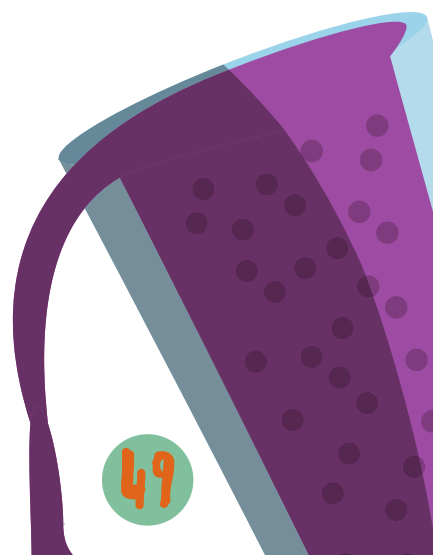
¿Por qué hay personas que comen poco y engordan mucho y otras que comen mucho y no suben de peso?

**Depende de muchos factores** como el metabolismo, la genética y el ejercicio físico. Habría que evaluar cada caso.





# Recursos



# Recursos

- Organización Mundial de la Salud - OMS. [who.int/es](http://who.int/es)
- Institut Valencià de la Joventut - IVAJ. [ivaj.gva.es/es/salut](http://ivaj.gva.es/es/salut)
- Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud.  
[mancohortasud.es/es/servicios/juventud/menjat-el-mon](http://mancohortasud.es/es/servicios/juventud/menjat-el-mon)
- Consorci Joves.net - Practica Salut. [www.joves.net/practica-salut](http://www.joves.net/practica-salut)
- AVALCAB - Asociación Valenciana de familiares y enfermos con trastornos de la alimentación. C. Lerida 12, pta 8. 46009 Valencia. Tel. 629 639 182. [www.avalcab.org](http://www.avalcab.org) | [info@avalcab.org](mailto:info@avalcab.org)
- Ana Bilbao Cercós (CV00287) y Laura Bilbao Cercós (CV00288) Dietistas - Nutricionistas de Nuttralia. 2022. [nuttralia.com](http://nuttralia.com)
- Antonio Rodríguez Estrada - ARE. Sin Azúcar. [sinazucar.org](http://sinazucar.org)
- Lucía Martínez Argüelles, Dietista - Nutricionista. [cuerpomente.com](http://cuerpomente.com)
- Carlos Casabona, pediatra, padre de dos hijos y escritor.
  - *Tu eliges lo que comes: como prevenir el sobrepeso y alimentarse en familia.*  
Paidós Iberica, 2016. ISBN 9788449331831.
  - *Tu eliges lo que comes [Blog].* [2018]. [tueligesloquecomes.com](http://tueligesloquecomes.com)



**Mancomunitat  
Intermunicipal  
de l'Horta Sud**

**Carrer de Cervantes 19,  
46900 Torrent, Valencia  
Teléfono: 961 572 011  
[mancomunidad@mancohortasud.es](mailto:mancomunidad@mancohortasud.es)**



**sedaví**  
AJUNTAMENT

**Pl. En Jaume I El Conqueridor, 5  
46910 Sedaví, Valencia  
Teléfono: 963 185 040  
[ajuntamentsedavi@sedavi.es](mailto:ajuntamentsedavi@sedavi.es)**



Mancomunitat  
Intermunicipal  
de l'Horta Sud



**sedavi**  
AJUNTAMENT



**Menja't  
el món**

Joves i alimentació saludable



GENERALITAT  
VALENCIANA

**IVAJ**

Institut Valencià  
de la Joventut

2022

ANY EUROPEU  
DE LA JOVENTUT



BY

NC

SA