



FAQS

LA JOVENTUT PREGUNTA SOBRE ALIMENTACIÓ

MENJA'T EL MÓN

IES SEDAVÍ

Aquest document ha estat possible gràcies
a l'esforç de la comunitat educativa de l'IES
Sedaví.

Són preguntes realitzades a les tutories per
l'alumnat sobre menjar saludable dins del
programa **"Menja't el món. Joves i
Alimentació saludable"** de la
Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud
i que té com a objectiu promoure una
alimentació saludable entre la població jove.

Tutories realitzades durant el mes d'octubre i novembre de 2021.
Realització de l'assessoria presencial amb Ana Bilbao Cercós (CV00287) i
Laura Bilbao Cercós (CV00288) Dietistes - Nutricionistes de Nuttralia, l'11 de
novembre de 2021.

Transcripció, edició i maquetació de l'assessoria presencial febrer 2022.
Impressió juny a juliol 2022.

Transcriu: Ajuntament de Sedaví.

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

Amb la col·laboració de la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport.



Agraïments a:

La Comunitat Educativa de l'IES Sedaví i especialment a Pilar Lacruz Santamaría, Orientadora, per la Coordinació realitzada.

Tiago Vila Canto i Arnau Alcodori González, per ser la veu dels estudiants en l'assessoria presencial del passat 11 de novembre de 2021.

Ana Bilbao Cercós i Laura Bilbao Cercós, Dietistes - Nutricionistes de Nuttralia, per la cessió d'imatges i revisió del text.

Antonio Rodríguez Estrada - ARE, de sinazucar.org, per la cessió d'imatges.

Carlos Casabona, pediatre, pare de dos fills i escriptor del llibre "Tu eliges lo que comes", per la cessió d'imatges.

Marietta García Torres per la seua col·laboració en la maquetació.





*"Que el menjar siga
el teu aliment i
l'aliment,
la teua medicina"*

Hipòcrates



MENÚ

Entrant

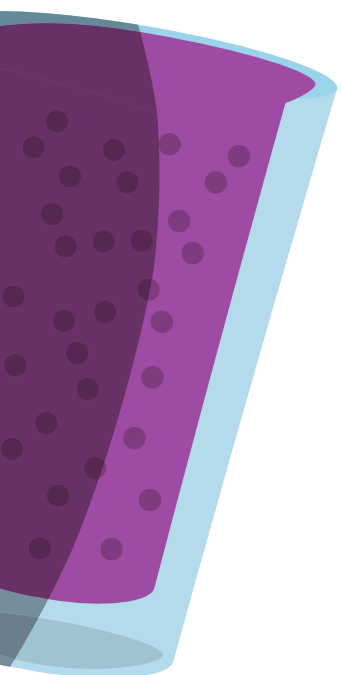
11

Calories
Productes

Plat principal

20

Quantitat de menjars al dia
Freqüència y quantitat d'aliments



Segon plat

31

Alimentació: esport i
rendiment esportiu

Postres

36

Estil de vida saludable
Dieta vegetariana i vegana

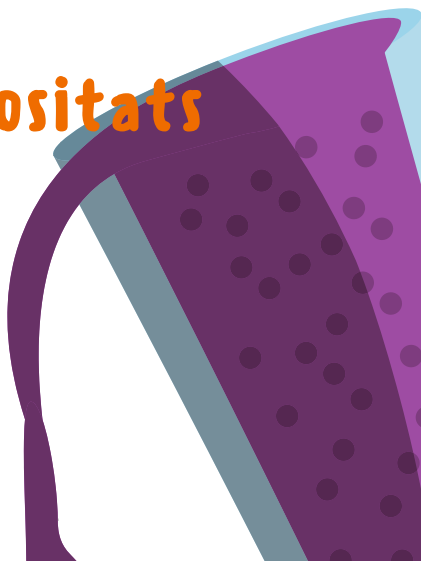


Begudes energètiques i curiositats

43

Recursos

49



MENÚ

Entrant

De la pàgina 11 a la 19

Calories

1. Les calories són importants?
2. Les calories engreixen?
3. Quantes calories hauríem de prendre com a màxim al dia?
I com a mínim?
4. És recomanable ingerir moltes calories per a sopar?

Productes

1. La carn és sana? Menjar carn tots els dies és saludable?
2. Quines proteïnes aporta la carn?
3. Per què hauríem de menjar fruita seca?
4. Quina és la font de proteïna més completa?
5. Quins nutrients aporta la verdura?
6. Pot provocar el tofu una mala digestió?
7. L'oli de coco és saludable? Què és més saludable l'oli d'oliva o el de gira-sol?
8. Quins aliments afavoreixen la pèrdua de greix?
9. Què és més sa el pa fresc o el pa torrat?
10. Abans deien que la mel era un antibiòtic natural. Ara, diuen que és tot sucre. Què ens pot aportar?
11. Per què les embarassades no poden menjar certs aliments?
12. Per què en cada estació de l'any canvia l'alimentació?

Plat principal

De la pàgina 20 a la 30

Quantitat de menjars al dia

1. És important desdejunar?
2. És necessari menjar 5 vegades al dia?
3. Quin és el número mínim o màxim de menjars al dia que hauríem de realitzar?
4. Què passa si desdejunes i només menges a la nit? És recomanable el dejuni intermitent?
5. Seria sa no esmorzar? Per què?
6. Quantes hores com a màxim es pot estar sense menjar?

Freqüència i quantitat d'aliments

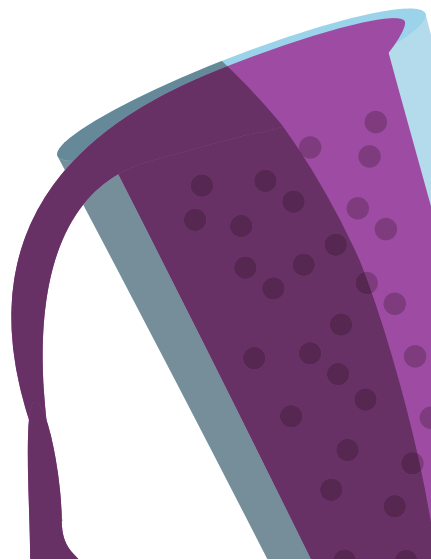
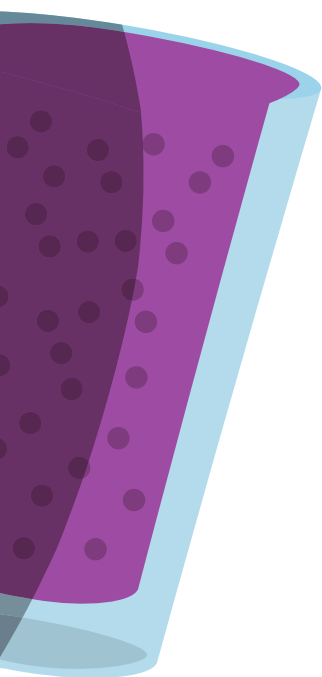
1. És sa menjar dolços? Amb quina freqüència es pot menjar dolços?
2. És dolent beure refrescos de cola?
3. Prendre carbohidrats a la nit engreixa?
4. Quants litres d'aigua s'han de beure al dia? És necessari beure sempre mínim 2 litres d'aigua?
5. Quantes vegades a la setmana és recomanable menjar hamburguesa?
6. És sa menjar molta verdura?
7. Amb quina freqüència cal menjar carn i peix?
8. Es pot menjar ous tots els dies?
9. És necessari prendre una peça de fruita al dia? Cal menjar fruita tots els dies? Quantes peces de fruita hauríem de menjar diàriament?
10. Com cal distribuir l'alimentació?
11. Passa alguna cosa si mengem un dissabte a la nit una pizza o hamburguesa si la resta de la setmana mengem saludable?

Segon plat

De la pàgina 31a la 35

Alimentació: esport i rendiment esportiu

1. És bo prendre cafeïna i/o begudes energètiques abans d'una activitat física?
2. És necessari realitzar una ingesta important de calories abans d'entrenar?
3. És necessari prendre sucre abans d'entrenar o realitzar una activitat física? Importa el tipus de sucre?
4. Quins aliments són els més apropiats per a guanyar massa muscular?
5. Influeix l'alimentació en l'esport?
6. Quin és el pes ideal per a adolescents de 15 anys?
7. Quin tipus d'exercici i quant és el recomanat?
8. Per a aprimar-se és necessari fer exercici?
9. Són efectius els suplementes amb proteïnes o multivitamínics?

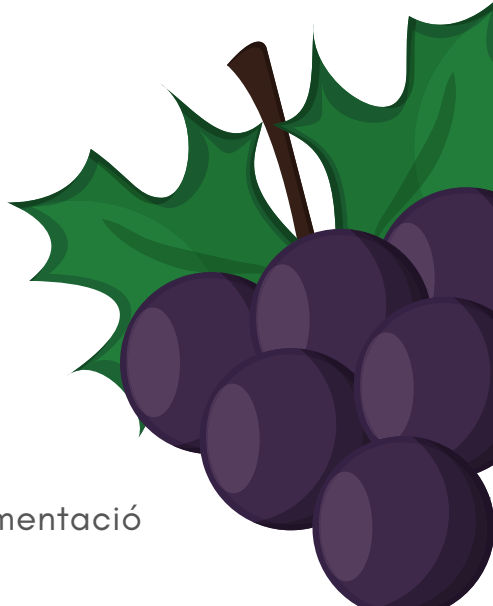


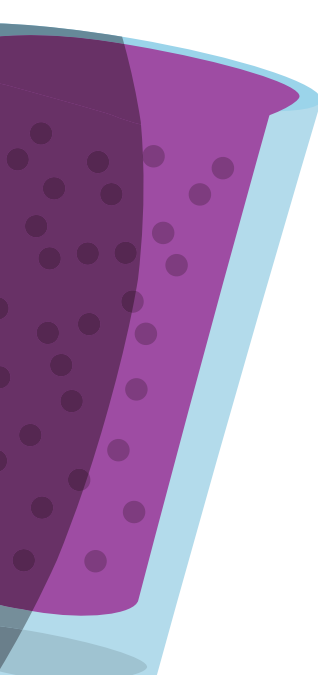


Postres

De la pàgina 36 a la 42

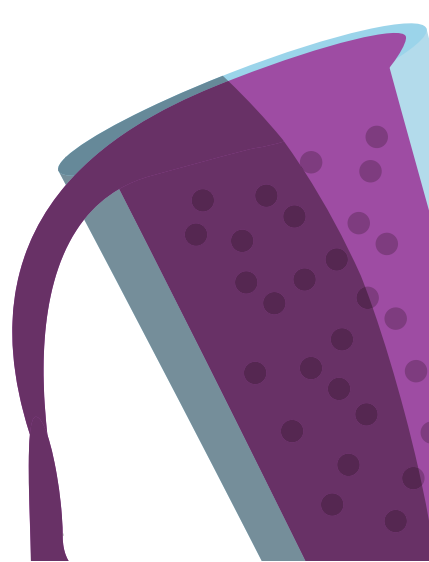
Estil de vida saludable



1. Què és una dieta sana? Com seria una alimentació correcta en l'etapa de l'adolescència?
 2. Quina és la dieta ideal per a cada etapa de la vida?
 3. Necessiten el mateix aliment les xiques i els xics? L'alimentació ha de ser diferent?
 4. Cal prendre vegetals en tots els menjars? Són bons per a la digestió?
 5. Quins són els millors menjars per a portar un estil de vida saludable?
 6. Quina proporció de macronutrients hauríem d'ingestir cada dia?
 7. Ajuda la bona alimentació a tindre un bon descans?
 8. En què afecta al nostre organisme menjar massa ràpid?
 9. Per què es diu menjar escombraria (comida basura)?
 10. És necessari deixar de menjar porqueria per a aprimar-se? Com pot afectar a la llarga menjar porqueria?
- 

Dieta vegetariana y vegana



1. Quines són les diferències entre una dieta vegetariana i una vegana?
 2. Hi ha formatge apte per a les persones veganes? De què està fet el formatge vegà?
 3. Què pot passar a la llarga si no s'ingerixen els nutrients de la carn i del peix?
- 
- 

Begudes i curiositats

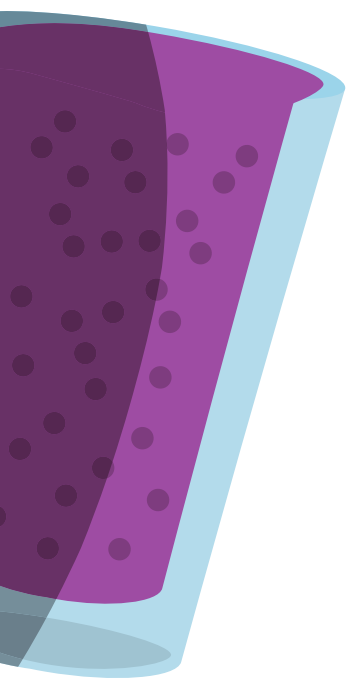
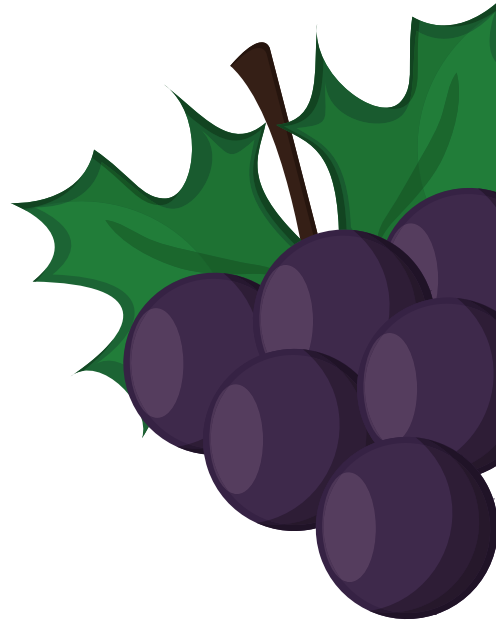
De la pàgina 43 a la 48

Begudes energètiques

1. D'on procedeix la taurina?
2. Quines conseqüències té al nostre organisme el consum de begudes energètiques?
3. Per què no és sa consumir begudes energètiques? És correcte prendre begudes energètiques per a anar a l'IES?

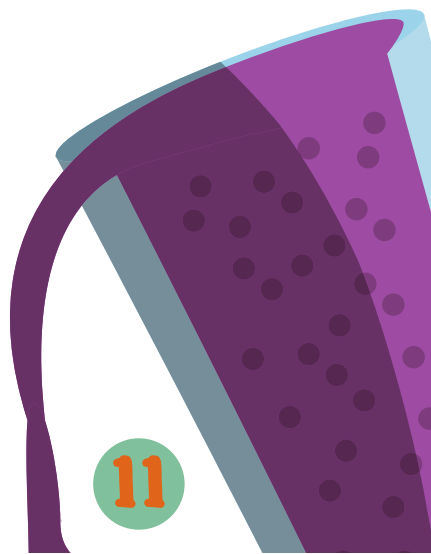
Curiositats

1. El suc perd les vitamines?
2. L'arròs calent engreixa?
3. Per què recomanen l'arròs blanc quan tenim diarrea?
4. Aporta beneficis beure aigua amb llima?
5. Per què recomanen no menjar o beure alguna cosa freda quan et fa mal la gola?
6. Cada vegada parlen pitjor del sucre, són més recomanables els edulcorants?
7. Per què és important no banyar-se abans de fer la digestió?
8. És recomanable menjar animals exòtics i estranys com ho fan els asiàtics? Són comestibles els insectes?
9. Per què hi ha persones que mengen poc i engreixen molt i altres que mengen molt i no pugen de pes?



Entrant

Calories
Productes



Entrant

Calories

1

Les calories són importants?

Són importants, però depèn de l'objectiu. Quan l'objectiu és **augmentar de pes**, la persona ha de **menjar més quantitat** d'aliments a més de fer exercici físic de força. Quan tenim l'objectiu de **baixar de pes** és important **no excedir-nos** en el consum de calories, i si el que volem és **millorar la nostra alimentació**, el més important és la qualitat dels aliments.

2

Les calories engreixen?

Una caloria no engreixa. **Dependrà de la quantitat que mengem** d'aquest aliment.

3

Quantes calories hauríem de prendre com a màxim al dia? I com a mínim?

Amb les calories passa el mateix que amb **el pes ideal**, que no existeix un màxim de calories al dia, **existeix el pes saludable**.

Les calories que necessita una persona al dia **dependran de molts factors**, si ets home o dona, si a la dona li ha baixat la menstruació o no i també dependran de la mena d'exercici físic que faces.

4

És recomanable ingerir moltes calories per a sopar?

No és recomanable, però perquè després ens anirem al llit. **La digestió es fa més pesada** si no fem cap exercici físic.

És **més interessant** que siga **un sopar lleuger**, ric en verdures i aliments rics en proteïnes com la carn, el peix o l'ou i una mica d'aliments **rics en carbohidrats** com les creïlles, el pa o la sopa.

No és convenient unflar-nos molt en el sopar.

Entrant

Calories

Fórmules per a calcular les necessitats energètiques en adolescents

XICS



NEE per a xics d'entre 9 i 18 anys

$$NEE = 88.5 - (61.9 \times \text{edat [i]}) + PA \times (26.7 \times \text{pes [Kg]} + 903 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ Kcal}$$



On PA és el coeficient d'activitat física:

- PA=1.00 si PAL s'estima entre $\geq 1.0 < 1.4$ (sedentarisme)
- PA=1.13 si PAL s'estima entre $\geq 1.4 < 1.6$ (baixa activitat)
- PA=1.26 si PAL s'estima entre $\geq 1.6 < 1.9$ (actiu)
- PA=1.42 si PAL s'estima entre $\geq 1.9 < 2.5$ (molt actiu)



XIQUES



NEE per a xiques d'entre 9 i 18 anys

$$NEE = 135.3 - (30.8 \times \text{edat}) + PA \times (10.0 \times \text{pes [Kg]} + 934 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ Kcal}$$



On PA és el coeficient d'activitat física:

- PA=1.00 si PAL s'estima entre $\geq 1.0 < 1.4$ (sedentarisme)
- PA=1.16 si PAL s'estima entre $\geq 1.4 < 1.6$ (baixa activitat)
- PA=1.31 si PAL s'estima entre $\geq 1.6 < 1.9$ (actiu)
- PA=1.56 si PAL s'estima entre $\geq 1.9 < 2.5$ (molt actiu)



Entrant

Productes

1

La carn és sana? Menjar carn tots els dies és saludable?

La carn **és sana** sempre que siga **la blanca**, amb **menys greix**, **com** és la de **pollastre i gall dindi (titot)**.

La **carn roja**, que és la carn de porc, oví i vedella, estaria en un **terme intermedi**.

La més insana és **la carn processada**, que són els **companatges i embotits**. Aquesta si que està relacionada amb malalties, a més que **tenen greixos** que **no** són **saludables** i si pensem a nivell mediambiental, la carn és menys sostenible.

No és aconsellable que és prenga tots els dies, sino que la combineu amb peix i ou, és a dir, que hi haja un bon equilibri entre proteïnes.

2

Quines proteïnes aporta la carn?

Proteïnes d'origen animal.

3

Per què hauríem de menjar fruita seca?

Perquè **té fibra i** això ens pot saciar, amb poqueta quantitat ja que ens quedem plens i a més té **greixos saludables, omega 3 i omega 6**.

4

Quina és la font de proteïna més completa?

L'ou és la proteïna més completa, és la proteïna de referència.

5

Quins nutrients aporta la verdura?

Aporta **vitamines, minerals, fibra, aigua i** també aporta **hidrats de carboni**.

Entrant

Productes

6

Pot provocar el tofu una mala digestió?

No hi ha cap problema amb la digestió del tofu. El tofu **és un derivat de la soja blanca**. És un aliment que prenen les persones vegetarianes i veganes i que **substitueix al formatge**. No és dolent per a la digestió a menys que et sent malament la soja.

7

L'oli de coco és saludable? Què és més saludable l'oli d'oliva o el de gira-sol?

L'oli de coco sí que **és saludable**. S'utilitza per a rebosteria casolana i fins i tot per a cuinar. El problema és **l'oli de coco que es troba als aliments envasats**, que està refinat i **no és saludable**.

És millor l'oli d'oliva verge extra que l'oli de gira-sol.

8

Quins aliments afavoreixen la pèrdua de greix?

Els aliments **que tenen menys calories** com les **verdures**, i els aliments saciants com les **proteïnes**, la **fruita**, la **pasta i l'arròs integral**, perquè mengem menys quantitat.

9

Què és més sa el pa fresc o el pa torrat?

El pa més saludable és el de barra fet amb farina 100% integral i de massa mare de fermentació lenta. Normalment, el pa torrat sol tenir olis refinats que no són tan saludables i sucre afegit.

Entrant

Productes

10

Abans deien que la mel era un antibiòtic natural. Ara, diuen que és tot sucre. Què ens pot aportar?

La recomanació són 25 grams/dia. **La mel és un sucre més**, per la qual cosa canviar de sucre a mel és pràcticament el mateix, però **si és procedent de botiga especialitzada o de l'apicultura**, podria ser una opció més saludable perquè **no té sucre afegit**.

Existeix una comparativa entre productes i sucre, ho podem trobar en la web sinazucar.org, on cada terròs són 4 grams de sucre.



Una cullerada de mel (30g) conté 24gr de sucre, equivalent a 6 terrossos.

I si substituïm la mel pel eritritol?

L'eritritol **té menys calories**, però consumir **molta quantitat** d'aquest producte edulcorant **pot tenir efecte laxant**.

Entre la mel, eritritol, sucre de canya i el sucre refinat, quin és més recomanable?

El sucre blanc i el bru són el mateix, només que al sucre bru li han afegit melassa. Tant el sucre blanc com el bru **tenen els mateixos grams de sucre i les mateixes calories**.

Entrant

Productes

L'emplafona o el sucre de canya integral, té una major qualitat **perquè és integral i conserva** millor **la fibra**, però **quant a grams de sucre i calories, és el mateix**.

La mel, si escau de botiga especialitzada o de l'apicultura, no té sucre afegit. L'eritritol, estèvia i la sacarina són productes edulcorants que no se solen consumir a l'adolescència. **La sacarina no té calories i podria ser una opció per a anar reduint el consum de sucre.**

El recomanable és que ens acostumem al sabor dels aliments.



100g d'emplafonat conté 94,5g de sucre, equivalent a 23,6 terrossos.

Poses al mateix nivell el sucre i la sal?

La recomanació de l'OMS – Organització Mundial de la Salut són **5 grams/dia**.

La sal comuna la podem canviar per **sal iodada o baixa en sodi**. És una **opció més saludable** i així podem continuar utilitzant sal per als aliments, si no passem d'aquests 5 grams al dia.

Entrant

Productes

11

Per què les embarassades no poden menjar certs aliments?

Perquè **suposen un perill** per a la mare i la criatura.

Les dones embarassades **si no han passat la toxoplasmosis no poden menjar certs aliments** com el pernil, si no ha estat prèviament congelat. A més, no han de consumir:

- Fetge, per tenir grans quantitats de Vitamina A.
- Tonyina, emperador o lluç de riu pel seu alt contingut en mercuri.
- Iogurts, llets i formatge sense pasteuritzar.
- Fruïtes i verdures que no estiguen ben rentades i desinfectades.
- **Alcohol i infusions.**
- **Més de dos cafès al dia,** pel seu contingut en cafeïna.



Entrant

Productes

12

Per què en cada estació de l'any canvia l'alimentació?

Per la temporalitat i les característiques d'uns certs aliments, sobretot les fruites i verdures que creixen en una determinada època de l'any.

Llavors, aconselles que la nostra dieta siga de productes de temporada perquè són els que estaran més frescos?

La **fruita i verdura** que no és de temporada, es produeix **en hivernacles** i la qualitat i la quantitat dels **seus nutrients no és la mateixa**.

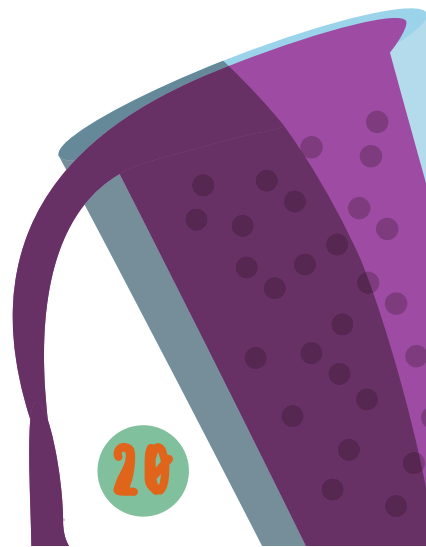
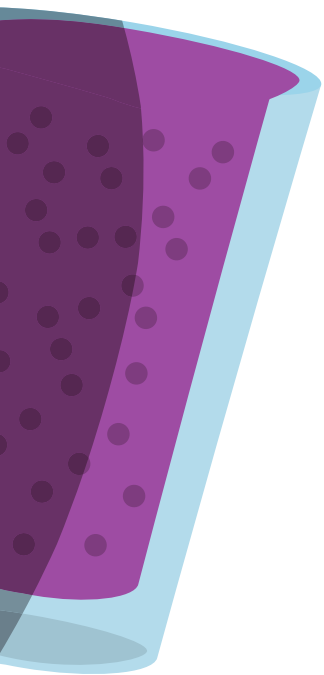
D'altra banda, que **prenguem** la fruita i verdura de temporada afavoreix que els **productes** que consumim siguen **de proximitat**, més pròxims **i que no generen tanta contaminació**.





Plat principal

Quantitat de menjars al dia
Frequència i quantitat
d'aliments



Plat principal

Quantitat de menjars al dia

1

És important desdejunar?

Es pot perfectament **no desdejunar i després esmorzar**, però en les **vostres edats és interessant que desdejuneu bé i de manera saludable, NO un batut de xocolata, croissant o galetes.**

Com a aliment saludable podem desdejunar: un got de llet amb un cacau que no tinga molts sucres, una peça de fruita, cereals que no tinguin gran quantitat de sucres, torrades amb tomàquet, alvocat, ou, tonyina, pernil serrà...

Cal intentar **reduir tot el que són els batuts i sucs envasats**, és a dir, que si es desdejuna siga de manera saludable.

I sobretot, **si coincideix que a primera o segona hora del matí teniu Educació Física, encara és més important el desdejuni.**

2

És necessari menjar 5 vegades al dia?

No són importants els cinc menjars al dia perquè **dependrà de la fam i dels horaris que tingueu**, del temps del qual disposeu, de l'activitat física que realitzeu i també del vostre context.

Els menjars que hem de fer al dia són les **como-medicina***, que són **el menjar i el sopar**. Les que tenen a veure amb el desdejuni, esmorzar i berenar poden variar depenent de si teniu gana o no.

Pot ser que conegueu persones que no facen cap exercici físic a la vesprada, no tinguen gana i no berenen, no passa res! Però els que practiqueu futbol o qualsevol altre esport si que seria recomanable que berenàreu abans.

***Hipòcrates: "Que el menjar siga el teu aliment i l'aliment, la teua medicina".**

Plat principal

Quantitat de menjars al dia

3

Quin és el número mínim o màxim de menjars al dia que hauríem de realitzar?

Aquesta pregunta està relacionada amb l'anterior, així que **podríem dir** com a **mínim tres** menjars al dia, que **seria desdèjuni o esmorzar, menjar i sopar**. El berenar dependrà de si tenim gana o no. L'esmorzar, ja que se sol fer en l'institut, que siga amb un farciment saludable, no optem sempre pel xoriço, salsitxó o les cremes untades de cacau o avellana.



4

Què passa si fas dejuni i només menges a la nit? És recomanable el dejuni intermitent?

En l'adolescència **no aconsellem el dejuni intermitent** perquè esteu en període de creixement i s'utilitza només en casos concrets. **No menjar res durant el dia i atipar-se a la nit no és saludable**. De la mateixa manera que no menjar durant el dia i no sopar a la nit, tampoc és saludable.

Plat principal

Quantitat de menjars al dia

5

Seria sa no esmorzar? Per què?

Podem desdejunar i després esmorzar si tenim gana, **però pot ser que si no esmorzem arribem amb fam al menjar**, per la qual cosa sí que és interessant esmorzar.

Si esmorzem un entrepà, **que siga amb farciments saludables** o fruita seca, si no es té molta gana, encara que el més habitual és que us emporteu un entrepà.

Evitar la brioixeria industrial, galetes, sucs processats, batuts de xocolata i bosses d'aperitius fregits.

Si s'esmorza que siga saludable.



6

Quantes hores com a màxim es pot estar sense menjar?

Depèn, però habitualment solen passar **tres i/o quatre hores entre ingesta i ingesta.**

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

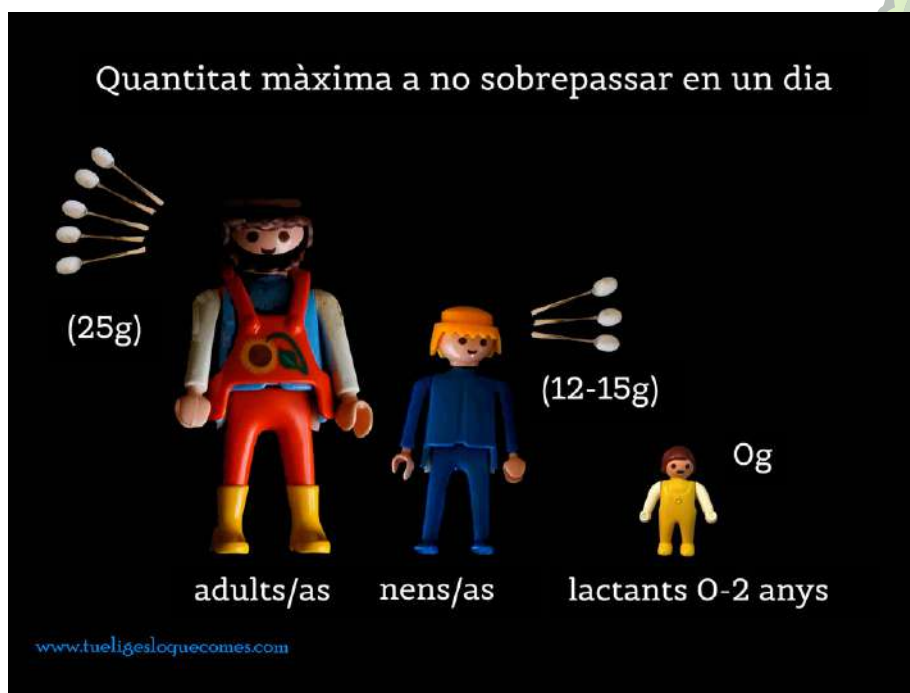
1

És sa menjar dolços? Amb quina freqüència es poden menjar dolços?

Els dolços **són aliments no saludables**. S'engloben **dins dels sucres afegits** i **hem de reduir el seu consum el màxim possible, ja que existeix risc de desenvolupar malalties metabòliques cròniques i càries**.

L'evidència científica recolza les recomanacions de limitar la ingesta de sucres afegits i lliures.

Les autoritats nacionals i l'OMS (Organització Mundial de la Salut) **recomanen limitar el consum de sucres afegits i lliures** procedents de diferents aliments. Per a fer-ho, **estableixen un objectiu per a la ingesta de sucres basat en el major benefici possible per a la salut**.



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

Si vols ampliar informació pots accedir al **Projecte de Dictamen de la EFSA** (European Food and Safety Authority) en aquesta web <https://www.efsa.europa.eu/> o escaneja aquest codi QR i obtindràs més informació.



Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

2

És dolent beure refrescs de cola?

Sí, perquè **tenen moltíssima quantitat de sucre**. Una llanda de **33 cl té 37 grams de sucre, és com** si us prenguéreu **7 cullerades o 9 terrossos de sucre**. És molta quantitat de sucre i té molts altres ingredients com els colorants. Els refrescs de cola **no són saludables**.

El **cacau en pols, soluble i amb sucres afegits**, té un **major percentatge de sucre que cacau**. Una manera de reduir el seu consum seria comprar **cacau pur en pols, sense sucres afegits** i mesclar tots dos productes per a reduir la quantitat de sucre i suavitzar el sabor del cacau pur.



Una llanda de refresc de cola (330 ml) conté 35 g de sucre, equivalent a 8,7 terrossos

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

3

Prendre carbohidrats a la nit engreixa?

Els carbohidrats a la nit **són bons**. L'important és **no abusar de les quantitats** i **que siguin integrals**. Si fem exercici físic podrem menjar més.

4

Quants litres d'aigua s'ha de beure al dia? És necessari beure sempre mínim 2 litres d'aigua?

Més que centrar-nos en que hem de beure entre **1,5 a 2 litres al dia**, hem de **pensar a hidratar-nos correctament** i, **Com ens podem hidratar correctament?** Amb aigua, aigua amb gas, sopes, caldos, cafés (aquells que begueu, que siga descafeïnat), tes i llet. També ens podem hidratar amb fruites i verdures, ja que són riques en aigua.

De manera orientativa, entre 1,5 a 2 litres d'aigua al dia és una quantitat de líquid que és bastant recomanable.

5

Quantes vegades a la setmana és recomanable menjar hamburguesa?

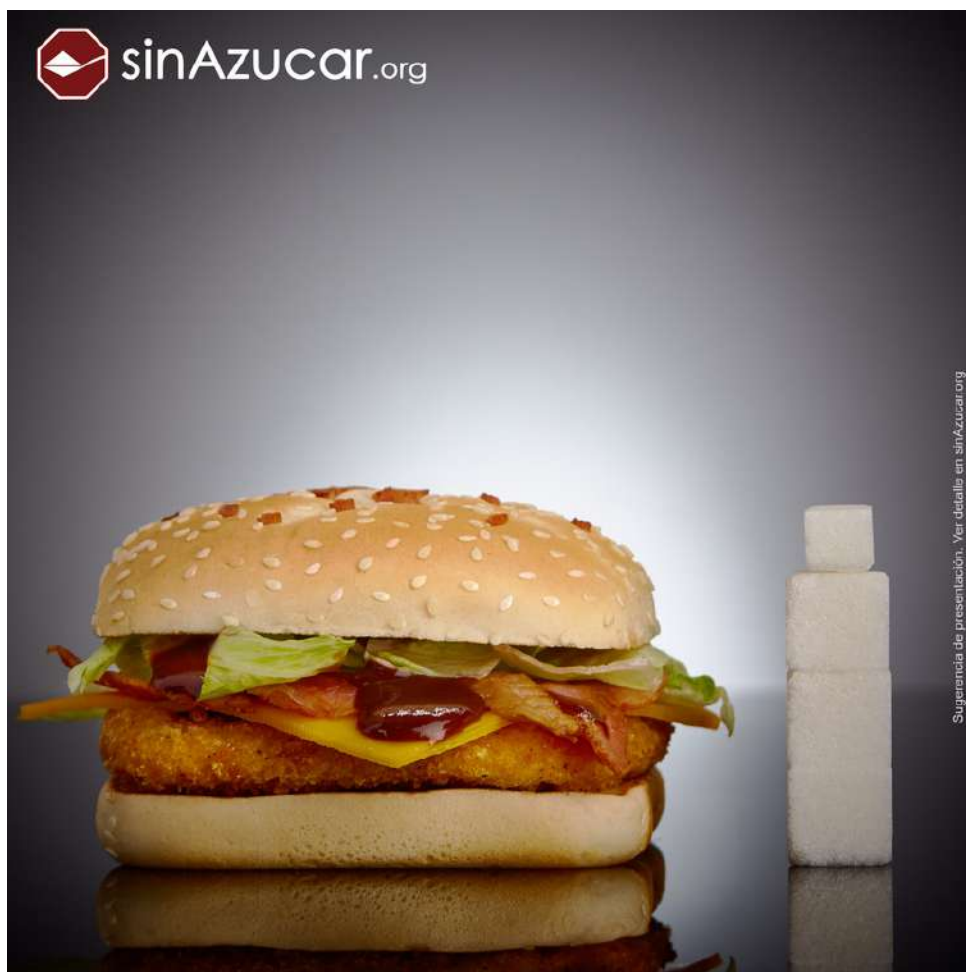
Depén del tipus d'hamburguesa. Cal diferenciar entre l'**hamburguesa** que s'elabora amb carn de carnisseria i l'acompanyes amb encisam i/o tomaca, de l'hamburguesa que comprem en establiments de **menjar ràpid**.

Si comprem una **hamburguesa** en la **carnisseria**, en la qual ens piquen la carn de porc i de vedella, aqueixa carn serà **més saludable** en comparació amb aquelles hamburgueses processades, que són una mescla de carns a les quals afigen altres ingredients. Finalment, les hamburgueses més insanes són les que ens venen als establiments de menjar ràpid. **Per què?**, perquè afigen encara més ingredients.

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

Les hamburgueses de carnisseria sempre seran més saludables, encara que siguin de carn roja, diferent a la carn de pollastre i carn de polit que són carns blanques que tenen menys greix i són les que més hauríem de consumir.



Una hamburguesa d'establiment de menjar ràpid conté 13 g de sucre, equivalent a 3,25 terrossos.

6

És sa menjar molta verdura?

Sí, si que és sa, encara que sol ser l'aliment que menys us agrada. **Les verdures són riques en fibra, minerals, vitamines i també sacien.** L'aconsellable és **prendre dues vegades al dia**, en el menjar i en el sopar, en forma d'ensalada o cuinades. **Són saludables i molt importants.**

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

1

Amb quina freqüència cal menjar carn i peix?

Quan parlem de **carn blanca**, entre **dues i quatre vegades a la setmana** i la combinariem amb el peix blanc i el peix blau.

El **peix blau** (emperador, salmó, aladroc i sardines) és el que té **més greix**. El **peix blanc** (lluç, bacallà, rap, orada i llobarro) té **menys greix** i també cal menjar-ho entre **tres i quatre vegades per setmana**.

Quan parlem de **carn roja** (carn de porc, vedella i corder), l'aconsellable a la vostra edat seria consumir-la **una vegada a la setmana o cada quinze dies**. Aqueixa és la recomanació. Ha d'haver-hi un equilibri entre el consum de carn i peix.

8

Es pot menjar ous tots els dies?

Sí, si que es pot. L'ou **és la millor proteïna** que tenim, i el podeu consumir tant **en truita, regirat, dur o a la planxa**.

L'ou caigut no seria tan sa menjar-lo tots els dies, per la quantitat d'oli que té.

És recomanable combinar durant la setmana carns, peixos i ous, com a font de proteïna animal perquè hi haja un equilibri.

9

És necessari prendre una peça de fruita al dia? Cal menjar fruita tots els dies? Quantes peces de fruita hauríem de menjar diàriament?

La recomanació són **tres racions de fruita al dia**. En quin moment?

No importa si és en el desdjuní, en el berenar, en el menjar, com a postres o en el sopar, **l'important és prendre-la**.

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

10

Com cal distribuir l'alimentació?

Totes **les menjars han de ser lleugeres i l'ingredient principal** de les nostres menjars ha de ser **les verdures**.

Us sona el plat saludable? És una eina que ens diu com hem de distribuir els aliments en menjars i sopars.

Un **50%** del nostre plat ha de contindre **verdures** i l'altre **50%**, un **25%** ha de contindre aliments rics en **carbohidrats** (pasta, arròs, pa o creïlles) i l'altre **25%**, aliments rics en **proteïnes** (carn, peix, ous, llegums i/o fruita seca).

EL PLAT PER A MENJAR SALUDABLE

Ús d'olis saludables (com oli d'oliva o canola) per a cuinar, en ensalades i en la taula; limita la mantega; evita els greixos trans.



Quants més vegetals i major varietat, millor; les creïlles i les que són fregides no compten.

Menja moltes fruites de tots els colors.



MANTINGA'S ACTIU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Pren aigua, te o café (amb poc o gens de sucre); limita la llet i lactis (1-2 porcions al dia) i el suc (1 got xicotet al dia); evita les begudes amb sucre.

Menja varietat de cereals (pa de blat, pasta i arròs) i que siguin integrals; limita els grans refinats (arròs i pa blanc).

Tria peixos, ocells, llegums (fesols, lleguminoses, etc) i anous; limita les carns roges i el formatge; evita la cansalada ("bacon"), carns fredes com companatge i altres carns processades.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

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

Plat principal

Freqüència i quantitat d'aliments

11

Passa alguna cosa si mengem un dissabte a la nit una pizza o hamburguesa, si la resta de la setmana mengem saludable?

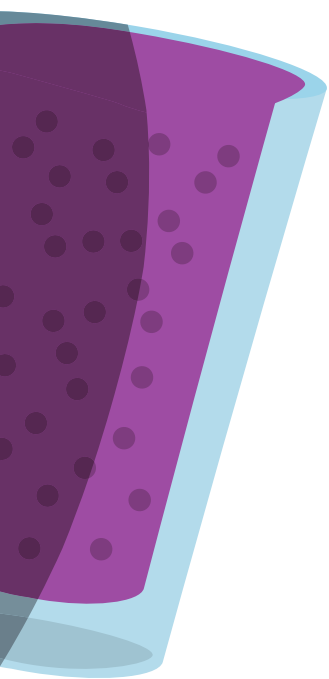
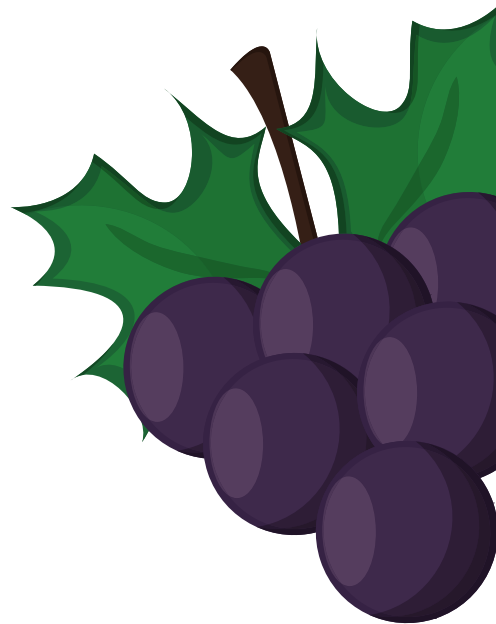
No passa res si algun dia a la setmana mengem aquest tipus d'aliments.

L'important és que no siga tots els dies.

Quan prenguem aqueix tipus d'aliments, podem fer xicotets canvis com per exemple, **no posar-los molta salsa** o **que tinguen** algun tipus de **verdura**, com l'encisam i la tomaca o que la pizza tinga una mica de **formatge**.

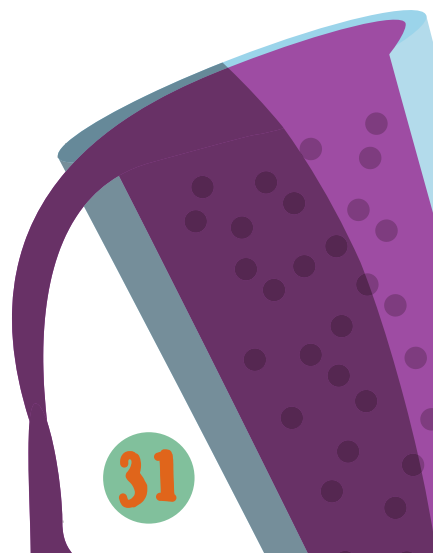


55g de Ketchup conté 12g de sucre, equivalent a 3 terrossos.



Segon Plat

Alimentació: esport i
rendiment esportiu



Segon plat

Alimentació: esport i rendiment esportiu

1

És bo prendre cafeïna i/o begudes energètiques abans d'una activitat física?

A les vostres edats no perquè tenen molta quantitat de sucre, i encara que practicàreu algun esport extraescolar, no és necessari tanta quantitat perquè **tenen entre 30 i 40 grams de sucre**.

I cafeïna tampoc, encara que quan parlem de persones adultes, la cafeïna sí seria una bona opció.



Una llanda de 473 ml d'aquesta beguda energètica conté 52 g de sucre, equivalent a 13 terrossos

Una llanda de 553 ml d'aquesta beguda energètica té 60 g de sucre, equivalent a 15 terrossos

Compte!

El seu consum és freqüent en adolescents.

Segon plat

Alimentació: esport i rendiment esportiu

2

És necessari realitzar una ingesta important de calories abans d'entrenar?

És veritat que **quan fem exercici físic hem d'ingerir unes calories de més abans i després de l'exercici.**

És important que **abans de l'exercici** ingerim **aliments rics en proteïnes** com a iogurt, llet, formatge i/o pernil salat i **rics en carbohidrats** com a fruita, pa, cereals, muesli i/o entrepà de tonyina.

Hem de fer una **combinació dels dos** abans de l'exercici físic i **prendre més quantitat.**

3

És necessari prendre sucre abans d'entrenar o realitzar una activitat física?
Importa el tipus de sucre?

Quan practiquem esport de més llarga duració és necessari ingerir més **sucres saludables**, però **en el vostre cas**, abans d'entrenar seria **en forma de fruita, fruites dessecades, llet i/o iogurts.**



Segon plat

Alimentació: esport i rendiment esportiu

4

Quins aliments són els més apropiats per a guanyar massa muscular?

Aliments **rics en proteïnes** i aliments **rics en hidrats de carboni**. Llet, iogurts, pernil serrà, pernil cuit amb alt percentatge de carn, ou, tonyina...

5

Influeix l'alimentació en l'esport?

SÍ, això vol dir que si **no us alimenteu de manera correcta**, pot ser que **NO rendiu**, si heu menjat poc.

Si no berenem, pot ser que en l'exercici físic que fem, no rendim prou.

6

Quin és el pes ideal per a adolescents de 15 anys?

El pes ideal no existeix, preferim anomenar-lo pes saludable.

El pes saludable **depén de** molts factors, **l'altura, l'exercici físic** que fem i una mica **del context**. Si que cal intentar estar en un IMC – Índex de Massa Corporal apropiat, però no hi ha un pes ideal a l'edat de 15 anys.

7

Quin tipus d'exercici i quant és el recomanat?

Aquesta pregunta no la puc contestar, ja que soc Dietista-Nutricionista, aquesta pregunta **la poden contestar les persones especialitzades en Activitat Física**.

Encara que el més recomanable és fer exercici físic de força com els esquats (sentadillas), flexions, planxes i/o exercicis de carrera, aeròbics o de més alta intensitat.

Segon plat

Alimentació: esport i rendiment esportiu

8

Per a aprimar-se és necessari fer exercici?

Sí, si una persona vol perdre pes **ha de combinar uns bons hàbits alimentaris amb exercici físic**, com els de força, alta intensitat o tots dos.

9

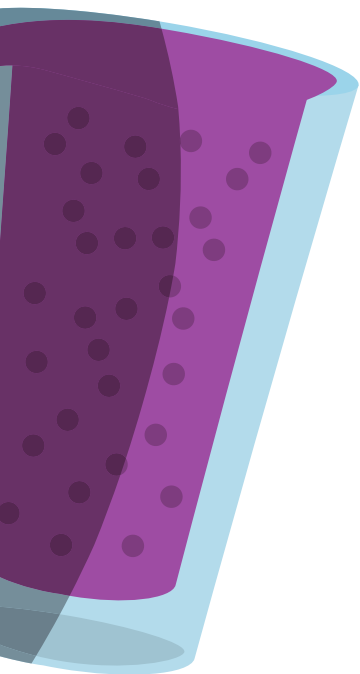
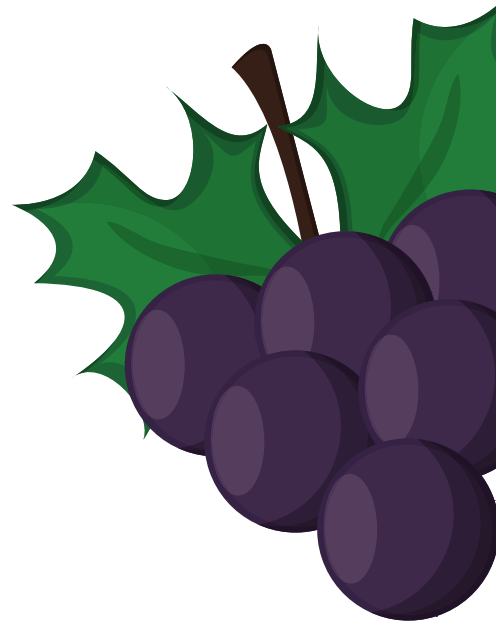
Són efectius els suplementes amb proteïnes o multivitamínics?

A la vostra edat no. En adolescents no hi ha suficient informació com per a dir si són efectius o no. **Esteu en període de creixement i no són aconsellables** els suplementes de proteïnes ni multivitamínics.

Per a **aconseguir vitamines i minerals**, amb un bon **consum de fruites i verdures seria més que suficient. I el mateix amb les proteïnes. Prenent carn, peix, ou i llegums** teniu l'aportació necessària.

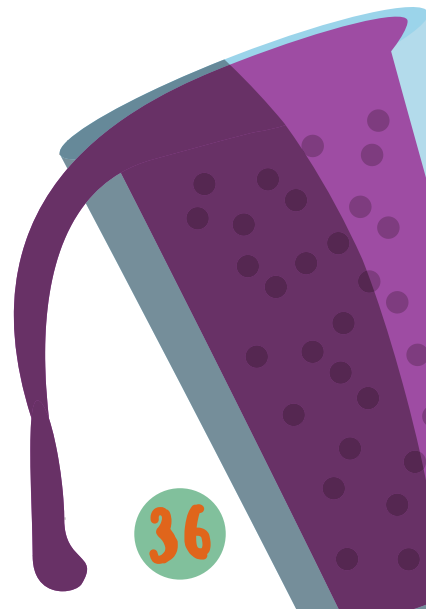
Els suplementes són **efectius però en edat adulta. A partir de 20 a 25 anys, aquests suplementes de proteïnes s'aconsellen quan en l'alimentació no arribem a aqueixa quantitat de proteïnes que el nostre cos necessita.** Sempre hem de partir dels aliments i quan amb l'alimentació, el nostre cos no arriba a aqueixa quantitat mínima, llavors optarem per suplementes.





Postres

Estil de vida saludable
Dieta Vegetariana i vegana



Postres

Estil de vida saludable

1

Què és una dieta sana? Com seria una alimentació correcta en l'etapa de l'adolescència?

És **la** que està **composta per aliments** saludable com verdures, fruites, llegums, creïlles, carns, peixos i productes integrals de pasta, arròs o pa, **que tinga tots els nutrients i que estiga equilibrada.**

Quina seria la correcta?

Aquella que té tots aquests aliments i **la que té menor quantitat** d'aliments rics en **sucres afegits**, com la brioixeria (bollería), refrescos, batuts i sucus envasats, que siguen **baixos en greix de palma i/o hidrogenades.**

2

Quina és la dieta ideal per a cada etapa de la vida?

En general, cal **reduir el màxim** possible tot el que té a veure amb **sucres, greixos i sal**. Si que és veritat, que quan la dona entra en l'etapa de la menopausa, que és quan perd la menstruació a l'edat dels 45 a 50 anys, és important que reforce l'alimentació amb productes rics en calci, en vitamina D i greixos saludables perquè tendeix a augmentar el colesterol.

A l'edat de 60 a 70 anys, cal reforçar el consum de proteïnes perquè perdem més massa muscular.

3

Necessiten el mateix aliment les xiques i els xics? L'alimentació ha de ser diferent?

L'alimentació ha de ser la mateixa, però les calories **seran diferents** perquè **les calories o la despesa calòrica de xics i xiques** és diferent. Normalment, les xiques solen tindre més massa grassa i els xics solen tindre més massa muscular. Les xiques també tenen perdudes de sang quan tenen la menstruació. El desenvolupament mamari, el creixement i tots aquests factors hem de tindre'ls en compte.

Postres

Estil de vida saludable

4

Cal prendre vegetals en tots els menjars? Són bons per a la digestió?

Sí, si que són bons per a la digestió perquè **són rics en fibra** i ens van bé per a anar al bany.

5

Quins són els millors aliments per a portar un estil de vida saludable?

És el que hem parlat sobre **el plat saludable**.

Et remetem a la **pregunta 10 del Plat principal**, en la **pàgina 28** d'aquest document o a la **web de Harvard** (<https://www.hsph.harvard.edu>).

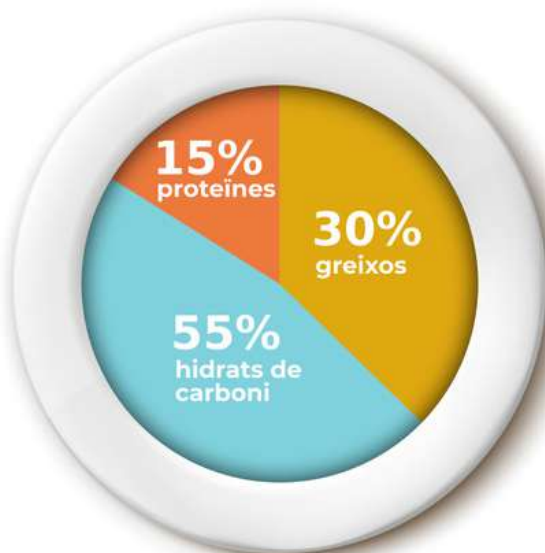
6

Quina proporció de macro-nutrients hauríem d'ingerir cada dia?

La proporció de macro-nutrients seria la següent:

- Un **50 a 55% d'hidrats de carboni**.
- **30%** de **greixos**.
- I un **15% de proteïnes**.

L'interessant **seria prendre com a referència el Plat saludable d'Harvard**, en el qual tinguem aqueixa proporció d'aliments rics en verdura, proteïnes i carbohidrats.



Postres

Estil de vida saludable

1

Ajuda la bona alimentació a tindre bon descans?

Sí, si que ajuda. **Un sopar lleuger i els aliments rics en triptòfans** com el plàtan, les verdures de fulla verda, la fruita seca i llavors, l'ou i el peix blau, **ajuden a descansar i** al fet que ens trobem **amb més energia** per a l'endemà. **El triptòfan** és un aminoàcid necessari per al creixement normal en els bebés i per a la producció i manteniment de les proteïnes, músculs, enzims i neurotransmissors del cos. **És un aminoàcid essencial**, això significa que **el cos no ho pot produir**, per la qual cosa s'ha d'obtenir de l'alimentació.

Exemple d'aliments amb triptòfans



Postres

Estil de vida saludable

8

En què afecta al nostre organisme menjar massa ràpid?

Si mengem massa ràpid **podem trobar-nos unflats i pesats**, amb malestar en la boca de l'estómac i amb molèsties gastrointestinals.

El temps que hem d'invertir a menjar i sopar, **ha de ser d'almenys 20 minuts**, perquè és el temps que l'estómac necessita per a avisar al cervell que ja estem saciats.

9

Per què es diu menjar escombraria (comida basura)?

Pels ingredients que tenen. **Són aliments** que és consideren **superflus**, ja que són **rics en greixos, sucres, sal i calories buides**.

Que siguin calories buides, vol dir que tenen molts greixos i que **no aporten ni vitamines, ni minerals, ni fibra**.

10

És necessari deixar d'ingerir menjar escombraria per a aprimar-se? Com pot afectar a la llarga menjar menjar escombraria?

Sí, perquè **són aliments molt rics en greixos** de palma, greixos hidrogenats, **sal i sucres**. Són just els ingredients que hem de reduir, si volem menjar saludablement, igual que si volem baixar de pes.

I, Com ens pot afectar?

Tenint malalties com obesitat, diabetis, colesterol, triglicèrids alts i hipertensió. **A llarg termini influeix en el nostre cos**.



Postres

Dieta vegetariana i vegana

1

Quines són les diferències entre una dieta vegetariana i una vegana?

La dieta vegetariana està composta per aliments d'origen vegetal com a fruites, verdures, llegums, pasta, arròs, pa i/o creïlla. Les persones vegetarianes **poden prendre aliments d'origen animal** com a ou i/o productes lactis o derivats.

Una dieta vegana no pren cap producte d'origen animal, ni ous, ni llet, ni mel. Només fruites, verdures, llegums, fruita seca, tubercles i productes integrals com la pasta, pa i arròs. Tot això sí.

A més, hem de tindre en compte que aquest tipus d'alimentació **s'ha de suplementar amb vitamina B12**. També és important **l'Omega 3**, que es troba en les anous, el calci **i la vitamina D**. **El ferro i el iode**, també són nutrients que hem de tindre en compte.



Postres

Dieta vegetariana i vegana

2

Hi ha formatge apte per a les persones veganes? De què està fet el formatge vegà?

El formatge vegà no existeix, però **nomenem al tofu el formatge vegà** i sol estar fet de llegum de soja.

D'altra banda, les persones vegetarianes si que poden prendre formatge.

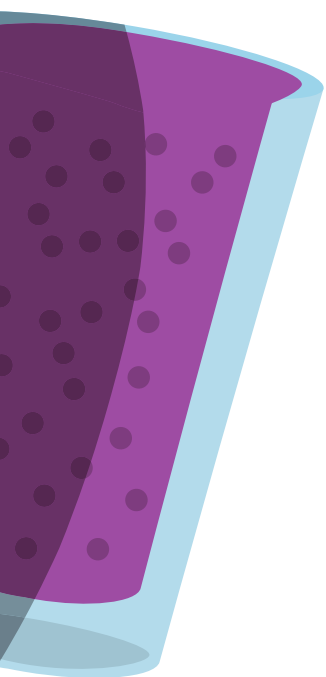


3

Què pot passar a la llarga si no s'ingereixen els nutrients de la carn i del peix?

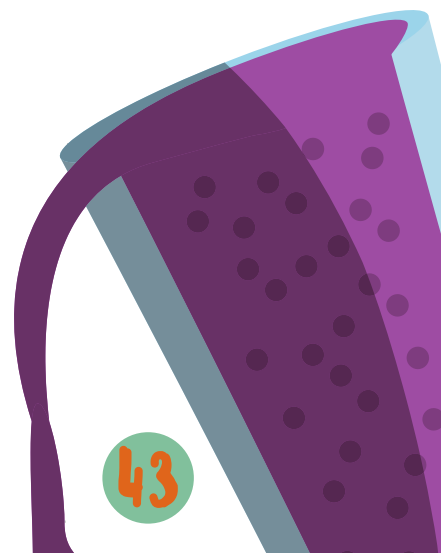
Que hi haja dèficit de vitamina B12. És quasi l'única vitamina que s'obté amb aliments d'origen animal.

Quan hi ha un dèficit d'aquesta vitamina i és molt greu, és irreversible, pot afectar a nivell neuronal i **cal suplementar-se de manera externa.**



Begudes i Curiositats

Begudes energètiques
Curiositats



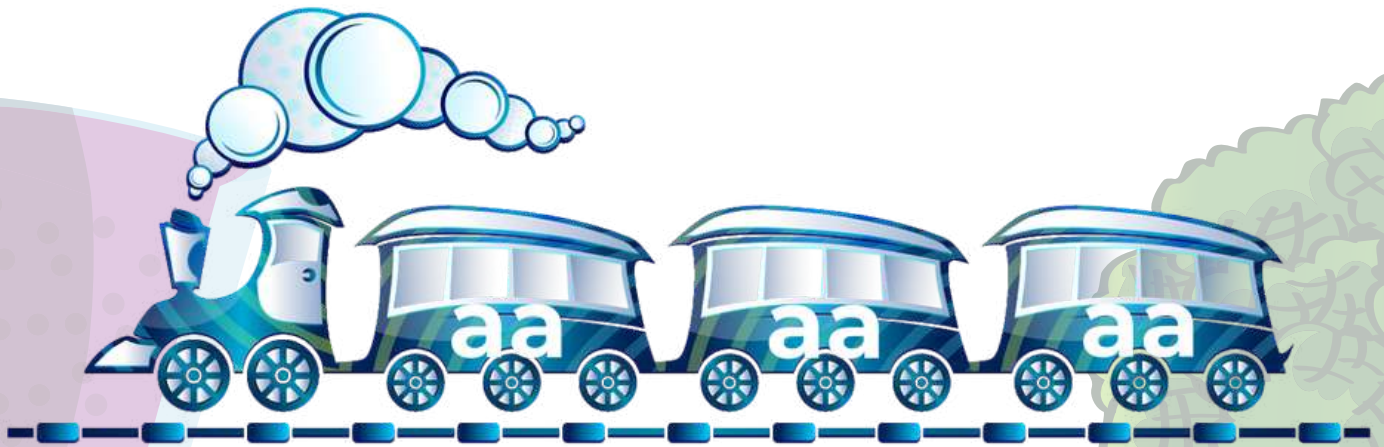
Begudes i Curiositats

Begudes energètiques

1

D'on procedeix la taurina?

La taurina **és un tipus d'aminoàcid** i les proteïnes estan formades per aminoàcids. Imagineu-vos que les proteïnes són un tren i cada vagó és un aminoàcid, la taurina seria un vagó d'aqueix tren.



2

Quines conseqüències té en el nostre organisme el consum de begudes energètiques?

Pot tindre **greus conseqüències** per a la nostra salut.

Pot **provocar obesitat** a causa de la quantitat de sucre que contenen.

Càries y nerviosisme, per la cafeïna, ginseng i guaranà que conté aquest tipus de begudes i finalment, **també poden generar dependència**.

Ens hem trobat amb joves que per a estudiar i estar desperts, es prenen begudes energètiques i/o estimulants, però arriba un moment en el qual el seu cos ja no reacciona i han de prendre més quantitat perquè els faça efecte, a més que **també pot provocar taquicàrdies i nerviosisme**.

Begudes i curiositats

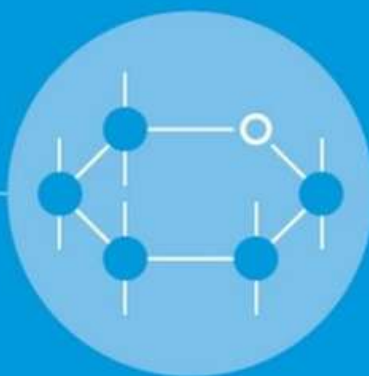
Begudes energètiques

3

Per què no és sa consumir begudes energètiques? És correcte prendre begudes energètiques per a anar a l'IES?

No després de la pregunta anterior, sobretot per dues coses, les begudes energètiques **tenen** moltíssima quantitat de **sucres** i molta **cafeïna**.

EL TEU CERVELL NECESSITA GLUCOSA



QUE PROVÉ DEL PROCESSAMENT EN EL TEU ORGANISME DE

Fruïtes fresques i
senceres

Verdures i hortalisses

Llenties, cigrons,
pèsols, jueves

Fruïta seca

Cereal integrals
(incloent pa, arròs i
pasta)

Tubercles: creïlla,
moniato, iuca, nyam

NO NECESSITA EL SUCRE QUE VE DE

"Refrescos", sucs,
begudes
energètiques/excitants

Galetes, cereals de
desdejuni, croissants,
ensaïmades, bescuits,
pa blanc

Lactis ensucrats i/o
xocolatats.

Imatge cedida per Carlos Casabona del blog tueligesloquecomes.com/

Begudes i curiositats

Curiositats

1

El suc perd les vitamines?

No, això **és un mite**. Sempre ens han dit que ens haviem de prendre el suc de taronja molt ràpid perquè si no es perdien les vitamines. **Les vitamines són estables i no desapareixen fins a passades les 12 h**, és molt poc probable que tardem tant de temps a prendre'ns el suc, però **si cal fem** aqueix suc, **les vitamines es veurien reduïdes**.

En el vostre cas, no s'aconsella el consum de molt de suc de taronja encara que siga natural perquè té molta quantitat de sucre, **és molt millor una peça de fruita**.

2

L'arròs calent engreixa?

No, un aliment de per si mateix no engreixa, **dependrà de la quantitat que prenguem** d'aqueix aliment. La temperatura no canvia les calories de l'aliment, la cosa que canvia la qualitat de l'aliment és l'oli que utilitzem per a cuinar.

3

Per què recomanen l'arròs blanc quan tenim diarrea?

Perquè **no conté fibra**, és bastant astringent **i se sol digerir bé**.

4

Aporta beneficis beure aigua amb llima?

Si que és veritat que se li han donat **propietats detox**, però ja tenim un òrgan, que és el fetge, que si el tenim sa, ens detoxifica.

El motiu pel qual algú pren aigua amb llima és perquè no li agrada el sabor de l'aigua, perquè li abelleix prendre'l o perquè li pot anar bé per a anar al bany als matins. Però no té cap mena de benefici.

Begudes i curiositats

Curiositats

5

Per què recomanen menjar o beure una cosa freda quan et fa mal la gola?

Els aliments freds **irriten una mica més**, el convenient seria un aliment temperat.

6

Cada vegada parlen pitjor del sucre, són més recomanables els edulcorants?

L'edulcorant **seria per a intentar consumir menys sucre** fins a arribar a acostumar-nos al sabor de l'aliment. L'interessant seria utilitzar-lo per a **acostumar-nos als aliments sense sucre**. També, cal tindre molt en compte els productes sense sucre o sense sucre afegit, perquè podem pensar que és més sa i no té perquè, ja que li afigen més quantitat de greixos o edulcorants.

Ens hem d'acostumar al sabor de l'aliment.

7

Per què és important no banyar-te abans de fer la digestió?

Perquè tota **la sang la tenim en l'estómac**, està treballant fent la digestió i pot ser contraproduent.



Begudes i curiositats

Curiositats

8

És recomanable menjar animals exòtics i estranys com ho fan els asiàtics? Són comestibles els insectes?

Ja es venen insectes exòtics que **són rics en proteïnes d'origen animal, però** a les vostres edats **és molt millor reduir aliments que no són sans**, abans que començar a menjar animals exòtics.

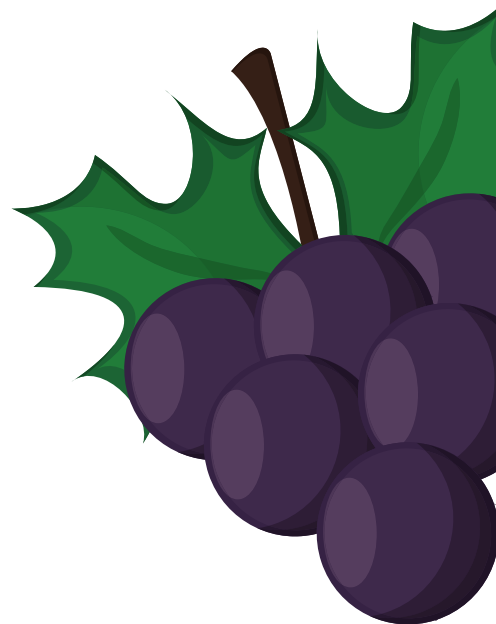
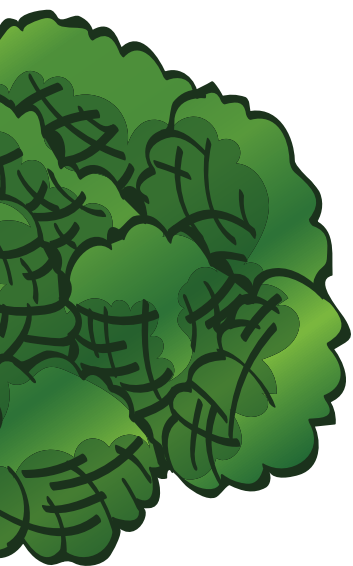
Com a curiositat bé, però no crec que siga el més important en la vostra alimentació.



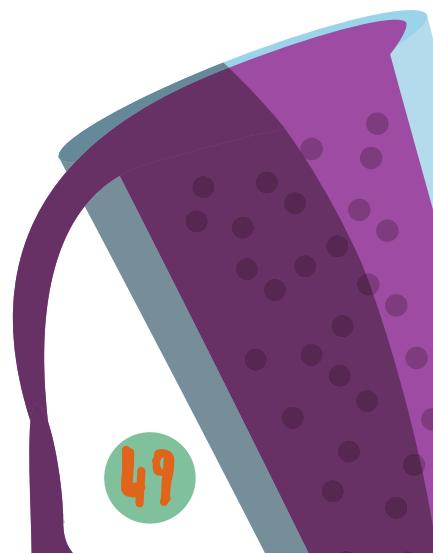
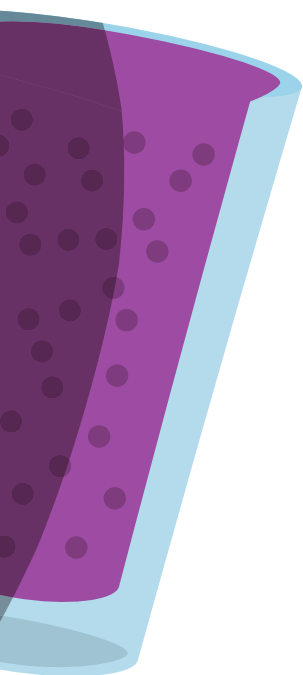
9

Per què hi ha persones que mengen poc i engreixen molt i altres que mengen molt i no pugen de pes?

Depén de molts factors, com el metabolisme, la genètica i l'exercici físic. Caldria avaluar cada cas.



Recursos



Recursos

- Organització Mundial de la Salut - OMS. who.int/es
- Institut Valencià de la Joventut - IVAJ. ivaj.gva.es/es/salut
- Mancomunitat Intermunicipal de l'Horta Sud.
mancohortasud.es/es/servicios/juventud/menjat-el-mon
- Consorci Joves.net - Practica Salut. www.joves.net/practica-salut
- AVALCAB - Associació Valenciana de familiars i malalts amb trastorns de l'alimentació. C. Lerida 12, pta 8. 46009 València. Tel. 629 639 182. www.avalcab.org | info@avalcab.org
- Ana Bilbao Cercós (CV00287) y Laura Bilbao Cercós (CV00288)
Dietistes - Nutricionistes de Nuttralia. 2022. nuttralia.com
- Antonio Rodríguez Estrada - ARE. Sin Azúcar. sinazucar.org
- Lucía Martínez Argüelles, Dietista - Nutricionista. cuerpomente.com
- Carlos Casabona, pediatre, pare de dos fills i escriptor.
 - *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



**Mancomunitat
Intermunicipal
de l'Horta Sud**

**Carrer de Cervantes 19,
46900 Torrent, Valencia**

Teléfono: 961 572 011

mancomunidad@mancohortasud.es



sedaví
AJUNTAMENT

Pl. En Jaume I El Conqueridor, 5

46910 Sedaví, Valencia

Teléfono: 963 185 040

ajuntamentsedavi@sedavi.es





Mancomunitat
Intermunicipal
de l'Horta Sud



sedavi
AJUNTAMENT



**Menja't
el món**
Joves i alimentació saludable





GENERALITAT
VALENCIANA



Institut Valencià
de la Joventut



2022

ANY EUROPEU
DE LA JOVENTUT

