



Informe: "¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?"

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

Los expertos califican con un 6 la alimentación en la Comunitat Valenciana.



< 18 años

- Mala alimentación
- Exceso de ultraprocesados, dulces y bollería
- La peor comida: El desayuno.
Causa: Publicidad engañosa.



18 - 30 años

- Alimentación regular
- Consumen pasta, arroz, carne, productos congelados y comida rápida.
- La peor comida: El desayuno.
Causa: Falta de tiempo



30 - 45 años

- Alimentación regular
- Consumen carne, pan, cereales, pasta y arroz.
- La peor comida: La cena.
Causa: No disponen de tiempo.

- Verduras, hortalizas y legumbres son los principales alimentos de los que carece la dieta de los valencianos.



45 - 60 años

- Alimentación regular
- Consumen pasta, cereales y carne.
- La peor comida: La cena.
Causa: Cansancio



60 - 75 años

- Alimentación regular
- Pan y cereales son sus principales alimentos, seguido a distancia de pasta y arroz.
- La peor comida: La cena.
Causa: La soledad.



> 75 años

- Alimentación regular
- Pan y cereales son sus principales alimentos, seguido a distancia de leche y lácteos.
- La peor comida: La cena.
Causa: La soledad.