

# INFORME

## “¿QUÉ COMEMOS EN LA COMUNITAT VALENCIANA?”

Julio 2018



# La alimentación en la Comunitat recibe un “bien”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VALENCIA



6,8



CASTELLÓN



5,7



ALICANTE



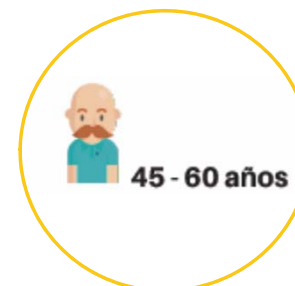
5



# Alimentación por franjas de edad



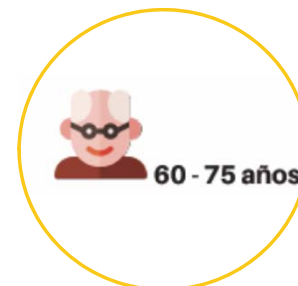
Muy buena / Buena / Regular / **Mala**  
Muy mala



Muy buena / Buena /  
**Regular**  
Mala / Muy mala



Muy buena / Buena / **Regular**  
Mala / Muy mala



Muy buena / Buena / **Regular**  
Mala / Muy mala



Muy buena /  
Buena /  
**Regular**  
Mala /  
Muy mala



Muy buena / Buena / **Regular**  
Mala / Muy mala

¿Preocupados por nuestra dieta?

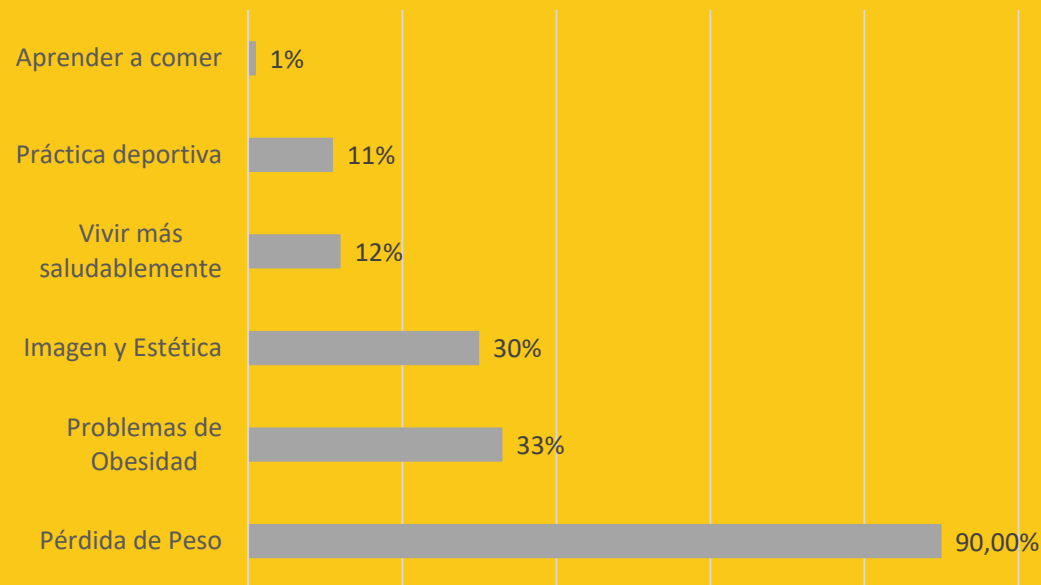


67%

de los valencianos están preocupados por su dieta pero...

Solo un 1% acude para aprender a comer saludablemente

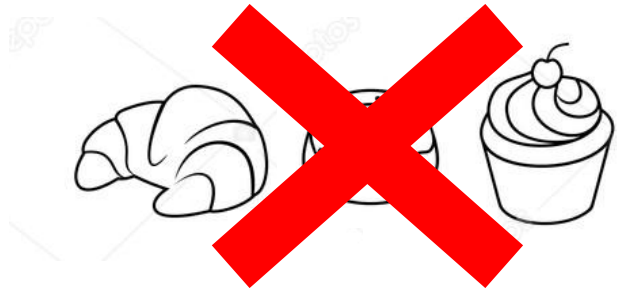
### MOTIVOS PARA ACUDIR AL NUTRICIONISTA



# Estas son las peores comidas que realizamos



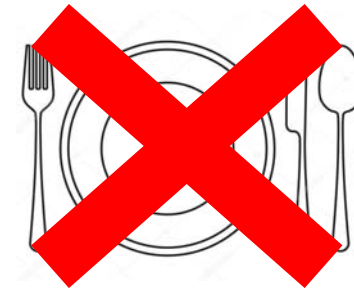
## DESAYUNO



El desayuno es la peor comida que realizan los niños y adolescentes valencianos. La **publicidad engañosa** es el principal motivo



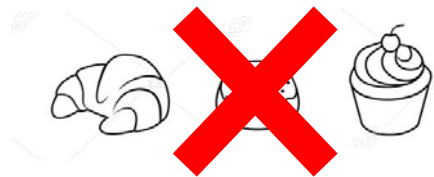
## CENA



La cena es la peor comida que realizan nuestros mayores. La soledad, el principal motivo

# Estas son las peores comidas que realizamos

## DESAYUNO



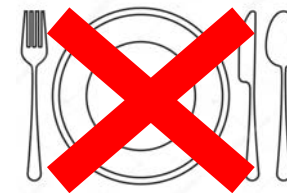
18 - 30 años



> 18 años

- ✓ En los niños y adolescentes la **publicidad engañosa** es el principal motivo.
- ✓ En los jóvenes hasta 30 años, la **falta de tiempo**

## CENA



30 - 45 años



45 - 60 años



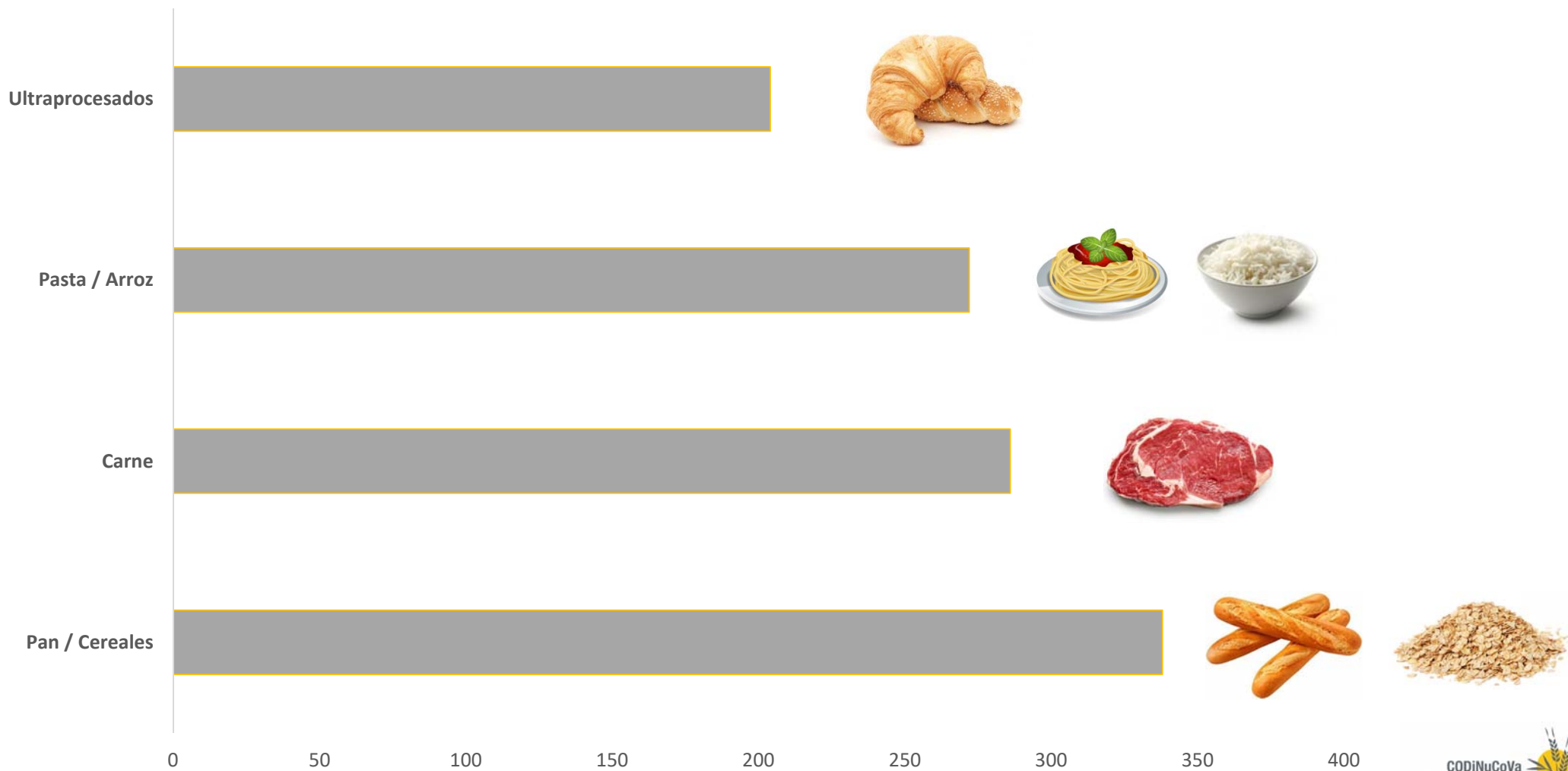
60 - 75 años



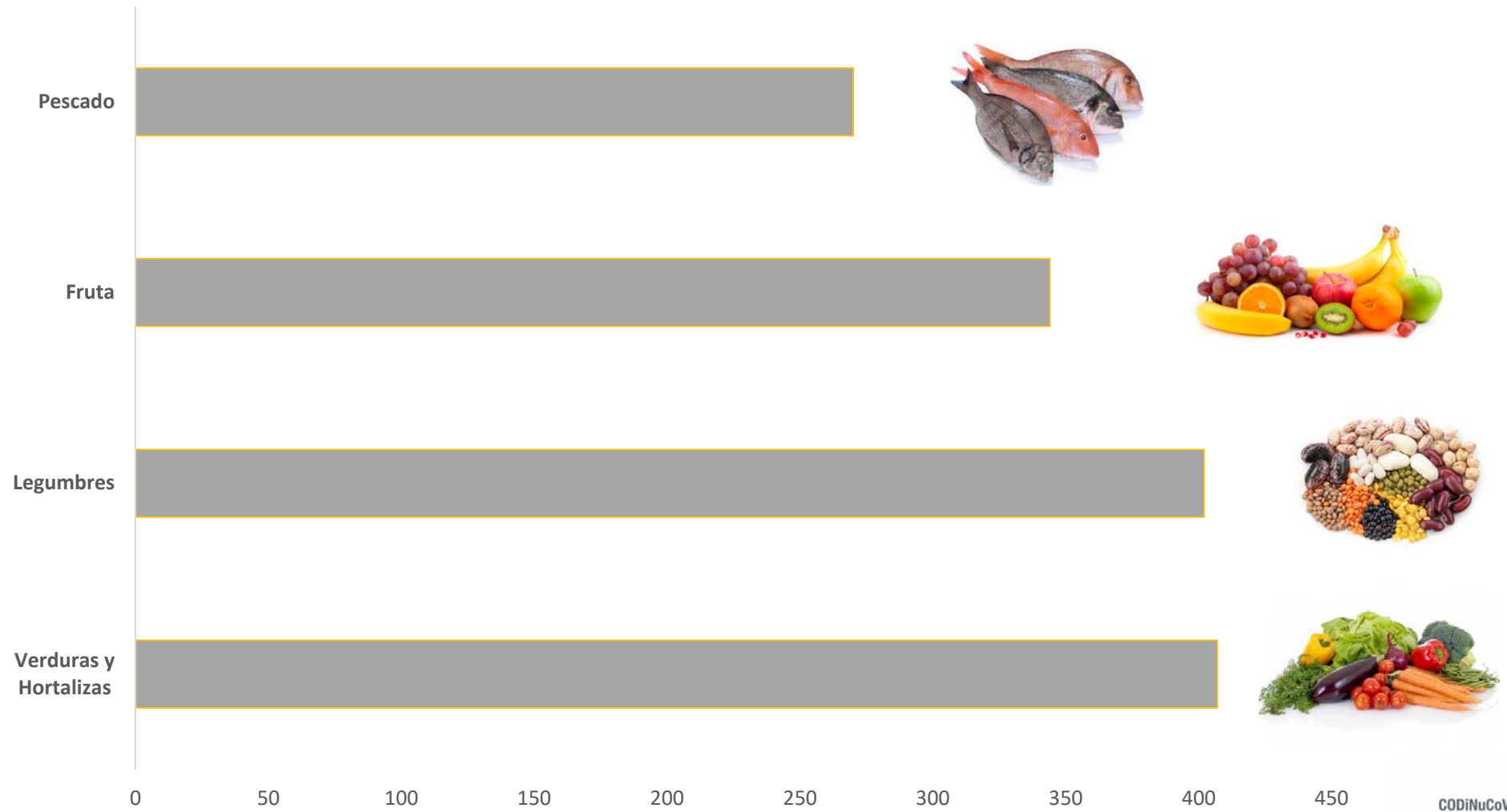
> 75 años

- ✓ De 30 a 45 años es por **cansancio y falta de tiempo**
- ✓ De 45 a 60 años principalmente por **cansancio**
- ✓ A partir de 60 años el motivo es la **soledad**

## Alimentos más consumidos por los valencianos



## Alimentos menos consumidos por los valencianos





# Hábitos y rutinas



Los valencianos tardamos de media  
de **10 a 20 minutos**  
en comer



**3 de cada 4** jóvenes de 18 a 30  
años comen fuera de casa



**Precocinados**

**Bocadillos**

**Comida Rápida**

Granos integrales y enteros: trigo integral, cebada, quinoa, avena, tubérculo, arroz integral y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral.



Escoge aceites vegetales saludables como oliva virgen extra y evitar los aceites de maíz y girasol, ya que son parcialmente hidrogenados y contienen grasas de baja calidad.



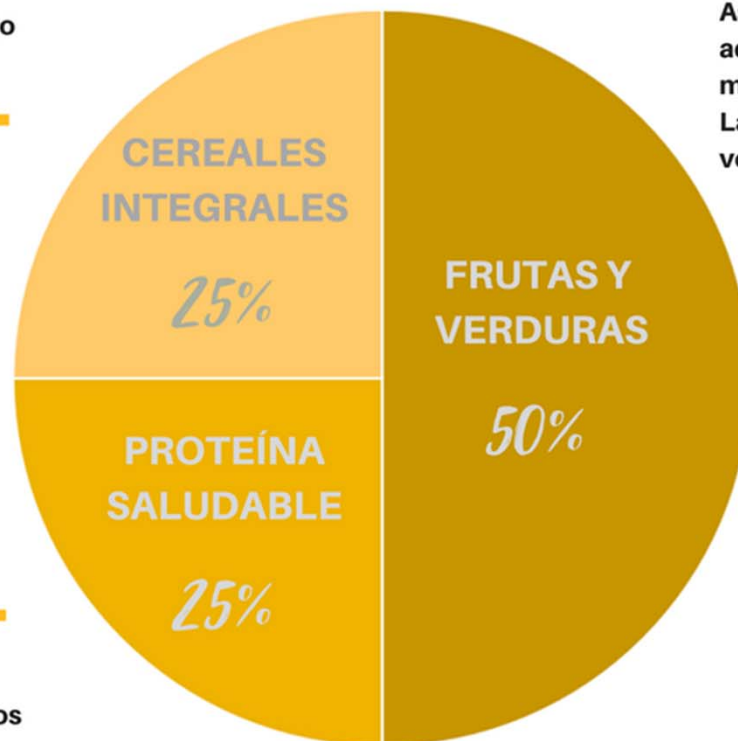
El pescado, carnes blancas, legumbres, huevos o frutos secos son proteínas de alto valor biológico. Restringe las carnes rojas, los alimentos cárnicos procesados o los embutidos.



Apuesta por las frutas y verduras, tanto frescas como cocinadas. Así te aseguras un aporte adecuado de agua, vitaminas, minerales y fibra. La patata no se incluye como vegetal.



El agua es la bebida principal, otras opciones son el café y al té (sin azúcar). Evita bebidas azucaradas y los zumos industriales.



¡Mantente activo!



Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard.

CODiNuCoVa  
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas  
de la Comunitat Valenciana



CODiNuCoVa  
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas  
de la Comunitat Valenciana



GRACIAS

