

# ¿QUÉ PUEDES COMER PARA TENER SUPERPODERES?

Aprende a alimentarte para crecer saludable y feliz

¡Contiene  
pegatinas y  
recetas en el  
interior!



Primera edición: abril 2023

© Fundació Flax&Kale Foundation (Fundació Ramon Barri)

Textos: Agnès Moretones, Carla Pitarch, Lidia Pérez, Sergi Barull, Teresa Carles, Mireia Cervera.

Ilustración y maquetación: Isabel Aguirre, Esteban Espinilla.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Impreso en España – Printed in Spain

Impreso en Impressus, Ctra. Hospitalet, 22 - bis, Cornellà del Llobregat, Barcelona 08940, ES

AGRADECIMIENTOS:

Luís Bureu Ramos

# ¿QUÉ PUEDES COMER PARA TENER SUPERPODERES?

Aprende a alimentarte para crecer saludable y feliz



# ÍNDICE

1. Ramon Barri Foundation [por Mar Barri](#)
2. ¿Por qué es tan importante comer saludable? [por Mireia Cervera](#)
3. Los superpoderes de los alimentos [por Carla Pitarch y Agnès Moretones](#)
4. El desayuno [por Lidia Pérez](#)
5. El plato saludable [por Carla Pitarch y Agnès Moretones](#)
6. ¡Muévete! [por Mireia Cervera](#)
7. ¿Por qué comer de temporada y proximidad? [por Mireia Cervera](#)
8. Recetas [por Teresa Carles y Sergi Barull](#)
9. ¡A jugar! [por Mireia Cervera](#)



# RAMON BARRI FOUNDATION

La fundación Ramon Barri tiene como misión investigar, divulgar y tratar de incidir positivamente en la relación entre:

- alimentación y salud humana
- alimentación e impacto social y medioambiental

Este primer libro está dirigido a niños y niñas de entre 7 y 12 años, y pretende explicar de manera sencilla y divertida la importancia de la alimentación en su salud y crecimiento.

Ramon Barri fue el fundador del grupo Teresa Carles Flax & Kale y, desde 1979, cuando abrió el primer restaurante vegetariano de Catalunya junto con su esposa Teresa Carles, trabajó activamente para promover una dieta saludable mucho más vegetal y natural. Él fue muy visionario y se mantuvo siempre fiel a lo que creía que era la mejor alimentación para las personas y el planeta. En su trayectoria ayudó a romper muchos conceptos y demostrar con sus restaurantes que comer sano no está reñido con el placer organoléptico.

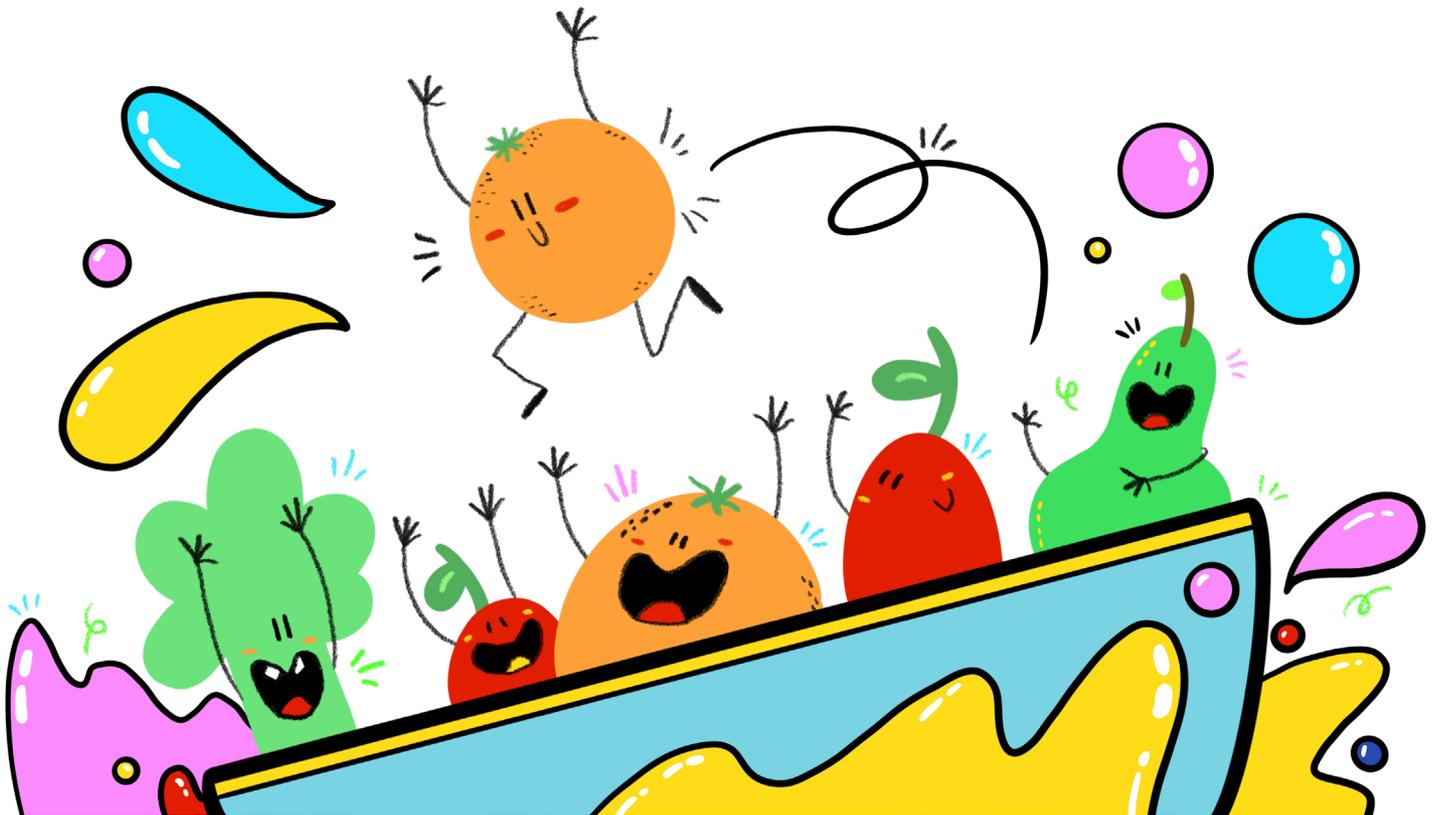


**Ramon  
Barri**  
foundation

# ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER SALUDABLE?

La manera de alimentarnos es muy importante para nuestra salud y nuestro crecimiento.

Comer alimentos saludables es fundamental para nuestro cuerpo, puesto que nos proporcionan los nutrientes y la energía que necesitamos para crecer, jugar y aprender. Además, una buena alimentación puede ayudarnos a prevenir enfermedades y mantenernos fuertes y saludables.



## Pero ¿qué significa comer saludable?

Significa comer una gran variedad de **alimentos frescos y naturales**, como frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Estos alimentos contienen las vitaminas, los minerales y los antioxidantes que nuestro cuerpo necesita para su correcto funcionamiento.

Es importante que evitemos comer alimentos procesados y ultra-procesados como los dulces, la bollería, ciertos snacks y la comida rápida (fast food). Estos alimentos suelen tener mucho azúcar, grasas y aditivos que no son buenos para nuestra salud.



En las siguientes páginas encontrarás los mejores consejos y recetas para comer saludable y cuidar de tu cuerpo para crecer y vivir feliz y con vitalidad.

# LOS SUPERPODERES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son como el combustible para nuestro cuerpo, nos proporcionan la energía y los nutrientes para crecer y mantenernos saludables. Tenemos cinco grupos principales de alimentos y cada uno de ellos tiene funciones distintas:

- Frutas, verduras y hortalizas
- Carne, pescado, huevos, legumbres y otras proteínas vegetales como el tofu, la soja o el tempeh
- Productos lácteos
- Granos y cereales
- Grasas y aceites



## CONSTRUCTORES

Intervienen en la construcción y renovación de los tejidos corporales. Este grupo lo forman los alimentos que aportan proteína de alta calidad; son muy importantes para nuestro crecimiento. Igualmente, en la edad adulta las células se renuevan constantemente y necesitamos también proteína para llevar a cabo esta función.

- Carne, pescado, huevos, legumbres y otras proteínas vegetales como el tofu, la soja o el tempeh
- Productos lácteos



## ENERGÉTICOS

Aportan energía para poder realizar tanto actividades físicas como intelectuales. Las personas que hacen más deporte tendrán que comer más alimentos energéticos que las personas que se mueven poco. En una alimentación saludable es necesario escoger hidratos de carbono complejos como el pan, la pasta, el arroz, la quinoa, las legumbres o el boniato, y evitar el azúcar de las golosinas, bollería, refrescos...

En cuanto a las grasas, hay que incluir grasas saludables como el aceite de oliva virgen y los frutos secos.

- Granos y cereales
- Grasas y aceites

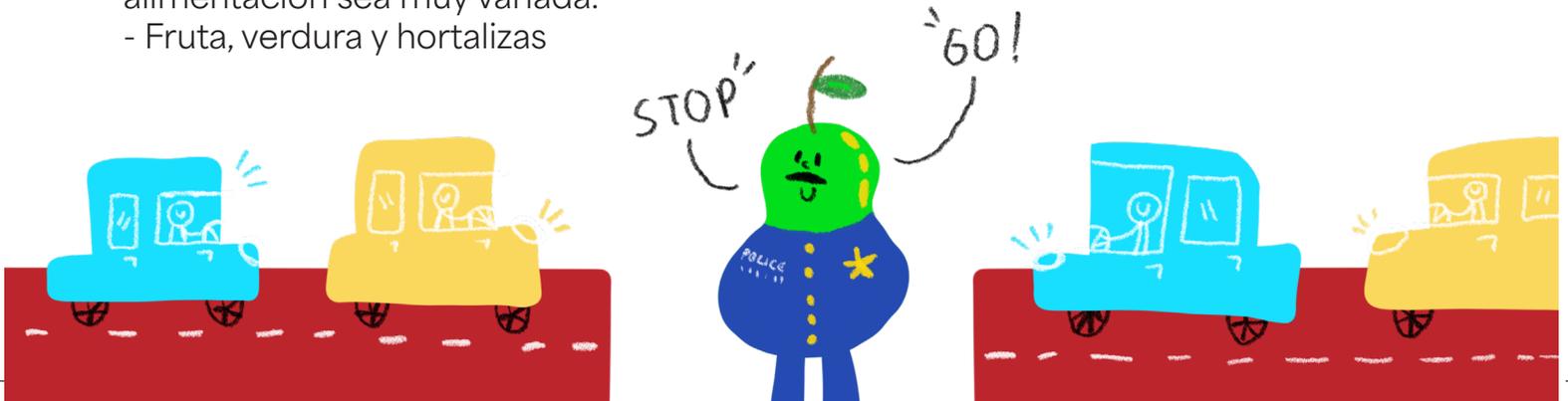


## REGULADORES

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales. Estas sustancias se encargan del buen funcionamiento de los mecanismos internos del cuerpo y ayudan a protegerlo, ya que potencian el sistema de las defensas, ayudando así a que enfermemos menos.

Hay que tener en cuenta que hay muchos tipos de vitaminas y minerales, y para garantizar un aporte recomendado de todas las sustancias será necesario que la alimentación sea muy variada.

- Fruta, verdura y hortalizas



# EL DESAYUNO

El desayuno es la comida que hacemos por la **mañana**. Los días que vas a la escuela es probable que desayunes dos veces: una antes de salir de casa y otra a media mañana, a la hora del patio. También puede que te despiertes sin hambre y prefieras desayunar sólo una vez. Sin embargo, tanto si desayunas una o dos veces, lo más importante es que esta comida te ayude a crecer con un cuerpo **fuerte** y una mente **feliz**. Para que esto ocurra, los desayunos deben ser saludables.

El desayuno puede ser un comida deliciosa y divertida a la vez que saludable. Presta mucha atención a lo que leerás ahora, porque te explicamos cómo.

Lo primero que debes saber es la **diferencia entre alimento y producto**. A grandes rasgos, podemos decir que los alimentos nos los ofrece la naturaleza y que los productos los fabricamos las personas.

Por ejemplo, ¿alguna vez has visto un árbol que dé galletas o un gallinero con huevos de chocolate? Esto se debe a que las galletas y los huevos de chocolate no son alimentos, sino productos.

Normalmente, los alimentos más saludables siempre serán los que nos ofrece la **naturaleza** y consumimos en su forma original. Con los productos, deberemos tener más cuidado.



Muchas veces, la única forma de saber si un producto es o no es saludable es analizando la información nutricional. La forma más fácil de hacerlo es mirando sus ingredientes. ¡Te tendrás que fijar muy bien, porque la letra es muy pequeña!

La lista de ingredientes de los productos saludables suele ser corta. Además, en esta lista, nunca aparecen endulzantes, aceites vegetales o harinas refinadas, y, si lo hacen, están bien al final. Puedes ponerlo en práctica mirando los productos que tengas en casa.

Después de aprender a distinguir los alimentos y productos saludables, sólo te queda una cosa: escoger los que más te gusten!



Atrévete a hacer diferentes combinaciones y a probar nuevos alimentos. Los desayunos saludables son variados y equilibrados.

# EL PLATO SALUDABLE

El **plato saludable** es una herramienta que sirve como guía para saber cómo debe ser nuestro plato para mantenernos saludables y fuertes.

Está dividido en tres partes que, de forma visual y divertida, indican las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos.

## **50% del plato: verduras**

### **¿Qué alimentos forman parte de este grupo?**

Verduras: lechuga, canónigos, acelgas, col, endibias, escarola, coliflor, brócoli.

Hortalizas: zanahoria, calabaza, calabacín, berenjena, cebolla, puerro, remolacha, tomate, judía verde...

¡La patata no cuenta como una hortaliza!

**Aportan muy poca energía, pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo, como tener una buena digestión.**

## **25% del plato: carne, pescado, huevos, legumbres y otras proteínas vegetales**

### **¿Qué alimentos forman parte de este grupo?**

**Carne:** priorizamos siempre la carne magra, la que tiene poca grasa. Y limitamos el consumo de embutidos frescos, curados o ahumados y carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, perritos calientes).

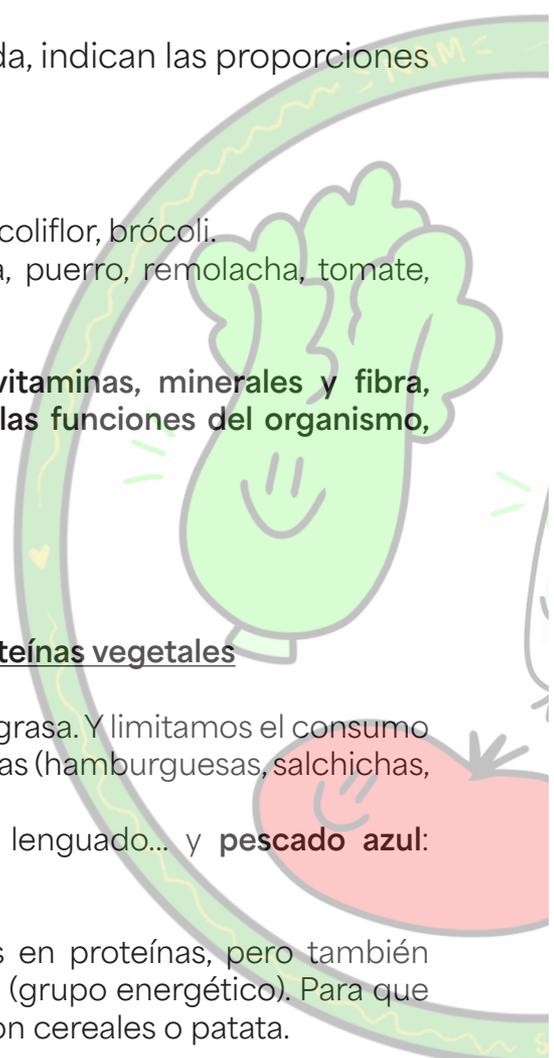
**Pescado blanco:** merluza, salmonetes, pescadilla, bacalao, lenguado... y **pescado azul:** sardinas, anchoas, caballa...

### **Huevos**

**Legumbres:** garbanzos, judías, lentejas, guisantes... son ricas en proteínas, pero también contienen una cantidad considerable de hidratos de carbono (grupo energético). Para que sea una buena proteína, es recomendable complementarla con cereales o patata.

**Lácteos:** leche, queso y yogur.

**Otras proteínas:** tofu, soja, tempeh...



## **25% del plato: cereales integrales y tubérculos**

- Escoge preferentemente las versiones integrales
- Los hidratos de carbono complejos proporcionan energía saludable al organismo
- Son fuente de fibra, vitaminas y minerales
- Tienen que estar presentes en todas las comidas principales

### **¿Qué alimentos forman parte de ese grupo?**

- Pasta, arroz, cous cous, quinoa, pan...
- Tubérculos: patata, boniato, nabo...
- Legumbres: lentejas, garbanzos, judía blanca, frijoles...



## **OTROS GRUPOS NECESARIOS**

### **Fruta:**

La fruta, como las hortalizas, son fundamentales en la dieta. Aportan nutrientes difíciles de encontrar en otros grupos de alimentos como vitamina C, fibra y minerales.

Es recomendable que la fruta sea el postre de referencia.

### **Grasas y fruta seca:**

Utiliza el aceite de oliva para cocinar y aliñar, y mejor si es virgen extra.

El aceite de oliva es un alimento clave de la dieta mediterránea por su aroma y características sensoriales.

**Grasas saludables:** AOVE (aceite de oliva virgen extra), aguacate, aceite de coco virgen, aceite de lino o de semillas...

Añade un puñado de **frutos secos** (almendras, avellanas, nueces...) o **semillas** (girasol, sésamo...), preferentemente crudos y sin sal, para complementar la dieta. Se pueden incluir en ensaladas, guisos o formando parte de desayunos o meriendas.

¡Cuanto más color y variedad tenga tu plato, más nutrientes aportarás!

**EL AGUA SIEMPRE LA BEBIDA PRINCIPAL.**



# ¡MUÉVETE!

Moverse significa realizar cualquier actividad física como correr, saltar, caminar, bailar o practicar diferentes deportes. Cuando nos movemos hacemos trabajar a nuestro cuerpo, y esto es muy importante para nuestra salud.

Por ejemplo, el ejercicio puede hacer que nuestros músculos y huesos se vuelvan más fuertes. Esto significa que seremos capaces de correr más rápido, saltar más alto y jugar mejor. También puede ayudarnos a mantener un peso saludable y a tener más energía.

Además, cuando nos movemos, nuestro corazón late más rápido y ayuda a que nuestro cuerpo reciba más oxígeno y nutrientes. Esto nos puede ayudar a tener un corazón más saludable y a no sufrir enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Pero no solo es importante moverse para nuestra salud física, sino también para nuestra salud mental. Cuando hacemos ejercicio nuestro cuerpo fabrica unas sustancias denominadas endorfinas que nos hacen sentir bien y felices.



# ¿POR QUÉ COMER DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD?



¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas frutas y verduras son más fáciles de encontrar en el supermercado en ciertas épocas del año? Esto se debe a que cada alimento tiene su temporada, es decir, el momento del año en que se produce y crece mejor.

Comer de temporada significa que estamos comiendo alimentos que se producen naturalmente en nuestra zona y en el momento adecuado del año. Y esto no sólo es importante para nuestra salud, sino también para la sostenibilidad del planeta.

Cuando compramos alimentos de temporada, estamos apoyando a los agricultores locales y ayudando a reducir la huella de carbono en el medio ambiente. ¿Sabías que los alimentos que se cultivan en otras partes del mundo deben ser transportados largas distancias para llegar a nuestra mesa? Esto significa que se utilizan grandes cantidades de energía y combustibles fósiles para su transporte, lo que contribuye al cambio climático.

También es importante tener en cuenta que los alimentos de proximidad suelen ser más frescos y sabrosos, ya que no han tenido que viajar largas distancias para llegar a nosotros.



La próxima vez que vayas al supermercado o al mercado, asegúrate de preguntar sobre los alimentos de temporada y trata de elegir opciones locales siempre que sea posible. ¡Tu cuerpo y el planeta te lo agradecerán!

## RECETAS



### PETIT SUISSE

#### Ingredientes para 4 unidades:

- 1 kg de anacardos
- 50 ml de zumo de limón
- 1,2 kg de fresas
- 1,5 l de agua
- 400 g de sirope de agave
- 1 plátano
- 1 g de probióticos\*

#### Opcional:

- Remolacha
- Mantequilla de almendras



#### Preparación:

1. Con la ayuda de un robot de cocina triturar a máxima potencia los anacardos con el agua durante 5 minutos, hasta conseguir una textura cremosa y libre de grumos.
2. Agregar los probióticos, mezclar bien y poner la mezcla en un recipiente tapado con un paño.
3. Dejar fermentar en un lugar caliente entre 30-35 °C unas 8 horas para que la mezcla se acidifique.
4. Pasado el tiempo, poner la mezcla de nuevo en un robot de cocina y triturar con el resto de los ingredientes a máxima potencia otros 5 minutos hasta conseguir una textura fina de yogur.
5. Opcionalmente y para conseguir un color más vivo puedes triturar un trocito de remolacha pelada. Una cucharada de mantequilla de almendras le dará un toque muy especial.

\*Los puedes encontrar en supermercados, tiendas de dietética o en la farmacia, se suelen vender bajo el nombre "fermentos de yogurt".

## MUFFIN DE CREMA DE CACAO Y PERA



**Ingredientes para 8 unidades:**  
150 g de maicena  
150 g de harina de trigo sarraceno  
80 g de azúcar integral de caña  
150 g de chocolate 80% de cacao a trozos pequeños

5 g de sal  
10 g de levadura de repostería  
190 ml de bebida de avellanas  
100 ml de aceite de oliva  
500 g de pera conference

### Para la cobertura de crema de cacao:

100 g de cobertura de chocolate 80% de cacao  
50 g de pasta de avellanas  
50 g de sirope de agave  
Trozos de avellanas



### Preparación:

#### Para los muffins:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar, descorazonar y cortar a daditos pequeños la pera. Poner la pera en un cazo y cocinar a fuego medio hasta que quede pochada. Dejar enfriar.
3. En un bol incorporar y mezclar los ingredientes secos (maicena, harina de trigo sarraceno, azúcar integral, chocolate, sal, levadura). Agregar la pera, el aceite y la bebida vegetal. Mezclar hasta obtener una masa sin grumos. Tapar y dejar reposar 15 minutos.
4. Rellenar los moldes unas  $\frac{3}{4}$  partes y hornear durante 30-35 minutos.
5. Dejar reposar fuera del horno mínimo 1 hora.

#### Para la cobertura de crema de cacao:

1. Deshacer al baño María el chocolate.
2. Con un robot de cocina triturar a máxima potencia las avellanas tostadas hasta lograr una mantequilla bien fina.
3. Mezclar la mantequilla de avellanas con el chocolate y el sirope de agave.
4. Verter un poco de este preparado todavía caliente por encima de los muffins y espolvorear trocitos de avellana por encima. Dejar reposar en la nevera hasta que solidifique.

## PATÉ DE “CHORIZO” VEGANO

### Ingredientes:

- 1 kg de calabaza violín
- 250 g de cebolla
- 50 g de ajo
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita rasa de sal
- 25 g de pimentón dulce ahumado
- ½ cucharadita de orégano
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de pimentón picante



### Preparación:

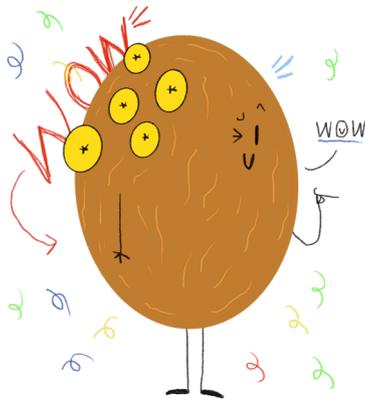
1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar, limpiar y cortar a dados más o menos iguales la calabaza. Aliñar con aceite de oliva y hornear unos 20 minutos hasta que la calabaza esté cocinada.
3. En una sartén con aceite de oliva pochar la cebolla picada y los ajos laminados.
4. Con un robot de cocina triturar la cebolla y los ajos con la calabaza horneada y el resto de los ingredientes hasta lograr una textura de paté. Enfriar para que coja textura.

*Con este paté te puedes preparar un delicioso bocadillo para ir al colegio:*

1. Tostar ligeramente el pan, untar la base con el paté de “chorizo” vegano. Poner unas hojas de lechuga, unas rodajitas de tomate y una rodaja de aguacate.



## LA MEJOR GALLETA PARA EL COLE

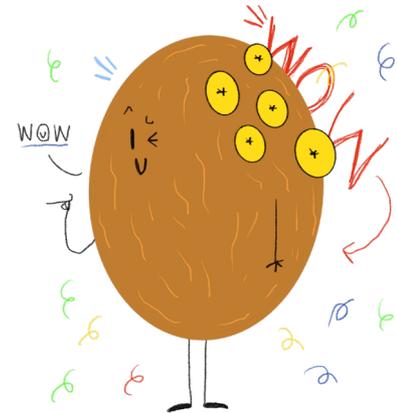


### Para la galleta:

- 100 g de maicena
- 80 g de harina de trigo sarraceno
- 80 g de harina de avena
- 50 ml de aceite de oliva
- 40 g de azúcar integral de caña
- 110 g de yogur natural de soja
- 1 pizca de sal
- 2 g de levadura de repostería

### Para el relleno:

- 100 g de plátano
- 25 g de dátiles
- 150 g de chocolate 80% de cacao



### Preparación:

#### Para la galleta:

1. Precalentar el horno a 180 °C, arriba y abajo.
2. En un bol, mezclar todos los ingredientes secos y añadir el aceite de oliva, el yogur de soja y remover hasta obtener una masa fina. Dejar reposar la masa tapada con un trapo unos 25 minutos.
3. Estirar la masa dejando un grosor de unos 3 milímetros. Con la ayuda de un aro de unos 10 cm, troquelar las galletas. Ponerlas en una placa de horno con papel vegetal. Con un tenedor, hacer pequeños agujeros en las galletas para evitar que suban. Hornear unos 20 minutos.

#### Para el relleno:

1. Quitar el hueso de los dátiles y pelar el plátano.
2. Al baño María derretir el chocolate y añadir el plátano y los dátiles. Con la ayuda de un robot de cocina, triturar finamente.

#### Montaje:

1. Untar la base de una galleta con el relleno de chocolate y tapar con otra galleta.

¡Y a disfrutar!

## MINI BURGER DE SALMÓN CON BONIATOS ASADOS

### Ingredientes:

#### Para 4 mini burgers de salmón:

400 g de salmón fresco  
30 g de cebolla tierna  
Eneldo fresco picado  
Perejil fresco picado  
5 g de sal

#### Montaje:

Panes de burger  
Mayonesa  
Lechuga  
Tomate

#### Para los boniatos asados:

2 boniatos  
Aceite de oliva  
Ajo  
Tomillo  
Sal  
Pimienta  
Orégano



### Preparación:

#### Para las burgers de salmón:

1. Triturar con un robot de cocina el salmón con el resto de los ingredientes. Mezclar bien. Coger pequeñas porciones de masa y con las manos dar forma de hamburguesa. 2. En una plancha con aceite de oliva cocinar las hamburguesas. Reservar.

#### Para los boniatos asados:

1. Precalentar el horno a 220 °C
2. Pelar y cortar los boniatos en forma de patata frita.
3. Con la ayuda del túrmix triturar el resto de los ingredientes para preparar el aliño.
4. Poner el boniato en una bandeja de horno, aliñar con la salsa y masajear bien.
5. Cocinar unos 20 minutos hasta que los boniatos empiezan a coger un tono tostado y queden tiernos por dentro.

#### Montaje:

1. Abrir el pan por la mitad. Tostar en la plancha.
2. Untar la base con mayonesa, colocar una rodaja de tomate, un poco de lechuga, la hamburguesa y tapar.



## HELADO MAGNÍFICO

### Ingredientes

#### Para el relleno:

- 150 g de sirope de agave
- 350 g de tofu duro
- 150 g de almendras tostadas
- 2 plátanos
- 1 pizca de sal
- 2 g de canela
- La piel de ½ limón

Puré de fresas o mermelada baja en azúcar

#### Para la cobertura:

- 100 g de cobertura de chocolate 80% de cacao
- 50 g de almendras troceadas
- 50 g de sirope de agave



### Preparación:

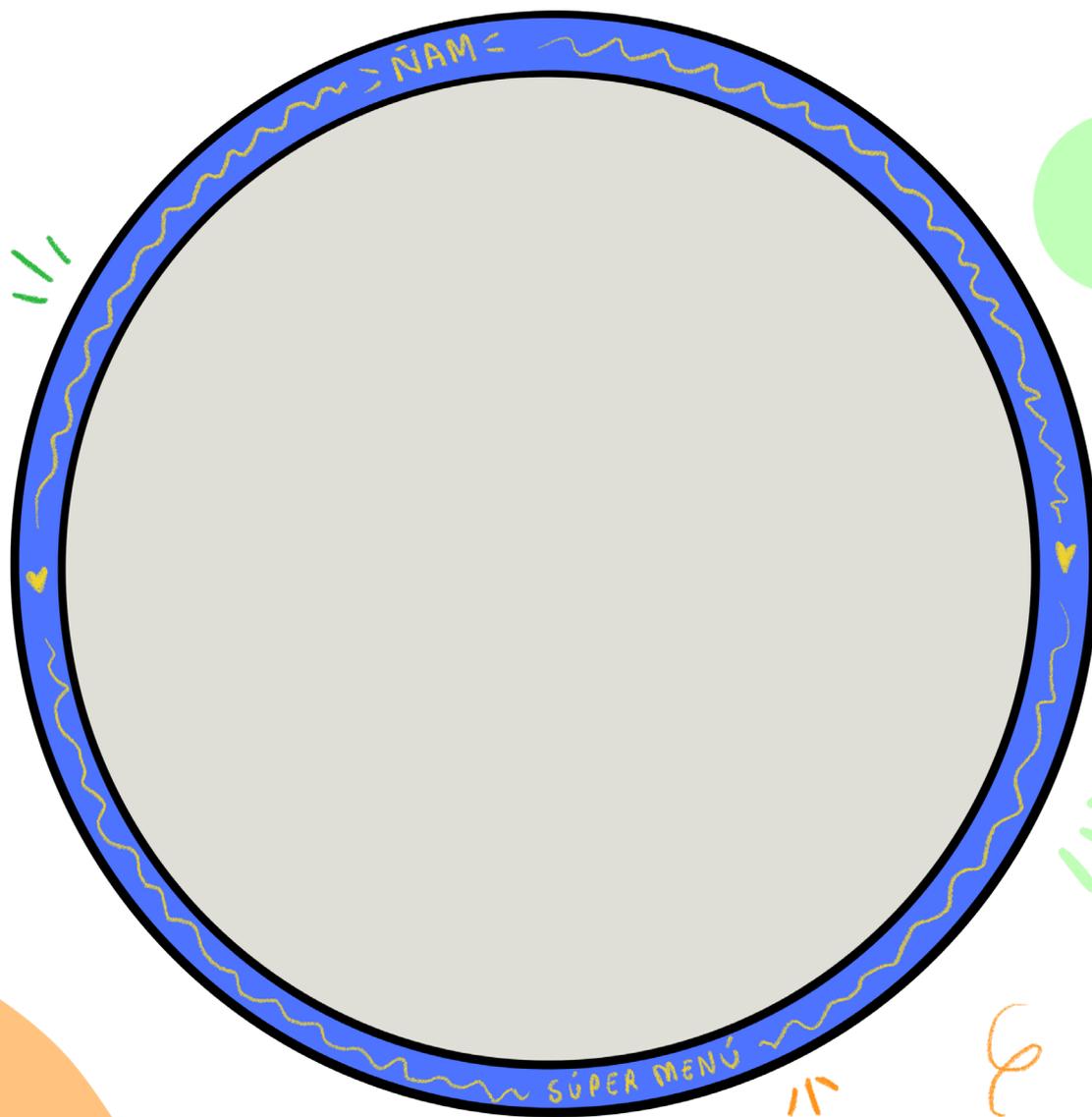
#### Para el relleno:

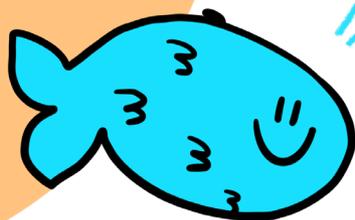
1. Con la ayuda de un robot de cocina triturar las almendras tostadas hasta conseguir una mantequilla muy fina y libre de grumos.
2. Agregar el resto de los ingredientes y seguir triturando hasta que quede bien fino.
3. Malmezclar con el puré de fresas obteniendo una textura marmolada.
4. Verter el contenido en los moldes de helados y poner el palo. Congelar.

#### Para la cobertura:

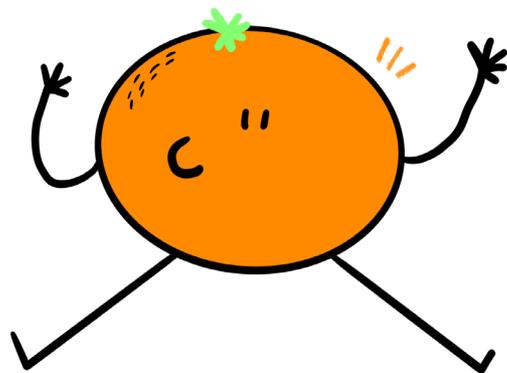
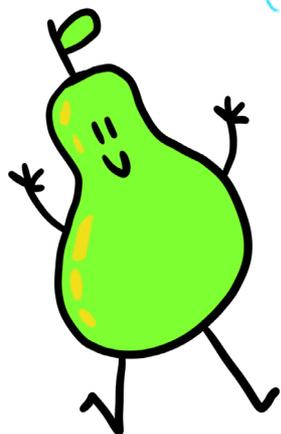
1. Al baño María derretir la cobertura de chocolate, agregar el sirope de agave y las almendras tostadas picadas y troceadas.
2. Bañar los helados con el chocolate y volver a congelar.

¡A JUGAR!





¡CREA TU PLATO SALUDABLE!  
Atrévete a crear diferentes combinaciones  
con las pegatinas.



# COLABORADORES

## Esteban Espinilla

Soy ilustrador y viñetista. Desde hace años que he encontrado en la ilustración la vía de dar vida a personajes, historias y mundos de fantasía. Los colores vivos y los personajes alegres son siempre los compañeros que llevo conmigo en la aventura de ilustrar. Puedes encontrarme en Instagram como @stevienpapel.

## Isabel Aguirre

Soy publicista y diseñadora gráfica. Mi pasión por el dibujo nace desde que tengo uso de razón. Me encanta expresar a través de la simpleza de cada forma, color y disposición de los elementos. Este mundo lo sumé con mi vocación por la comunicación y la publicidad. Me puedes encontrar en Instagram como @isaaguirre.art.

## Agnès Moretones

Soy Dietista-Nutricionista, especialista en nutrición infantil. Actualmente realizo los menús de la escuela Àngels Alemany de Lloret de Mar y gestiono dentro de la misma escuela un proyecto educativo donde se tienen en cuenta los hábitos alimentarios saludables y el despilfarro. Realizo también talleres de alimentación saludable para niños y familias. Junto con Carla Pitarch creamos el programa MIHNI.

## Carla Pitarch

Soy dietista y PNIE. Utilizo los alimentos como herramientas para mejorar y optimizar la salud de las personas que vienen a mi consulta. Me puedes encontrar en Clínica Bofill Girona, en Policlínic Lloret de Mar y online. Soy co-creadora, junto con Agnès Moretones, del programa MIHNI que tiene como objetivo mejorar los hábitos alimentarios de los más pequeños.

## Lidia Pérez

Soy maestra de educación física especializada en la promoción de hábitos saludables. Formo a maestros y nutricionistas en educación alimentaria escolar, hago charlas y talleres para niños y sus familias y dinamizo el proyecto de El Reto de los Desayunos (@elreptedelsmorzars).

## Equipo Teresa Carles Flax&kale

Teresa Carles, Mireia Cervera,  
Sergi Barullis y Mar Barri.



# COLABORADORES



**Esteban Espinilla**

Ilustrador  
@stevienpapel



**Isabel Aguirre**

Diseñadora gráfica



**Agnès Moretones**

Dietista-nutricionista  
Programa MINHI



**Carla Pitarch**

Dietista y PNIE  
Clínica Bofill Girona, en  
Policlinic Lloret de Mar y  
online.  
Programa MINHI.



**Lidia Pérez**

Maestra de Educación Física  
@elreptedelsesmorzars



También han participado  
las siguientes personas  
del equipo **Teresa Carles  
Flax&kale**: Teresa Carles,  
Mireia Cervera, Sergi  
Barull y Mar Barri.