

# CONSEJOS PRÁCTICOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE

---

Ana Baranda-AZTI 23 Nov 2023

CHARLA  
COLOQUIO

"Hábitos Alimentarios para un  
Futuro Sostenible"



Confederación Española  
de Cooperativas  
de Consumidores  
y Usuarios



# PRESENTACION



❖ Investigadora AZTI (2005-), área de Nuevos Alimentos

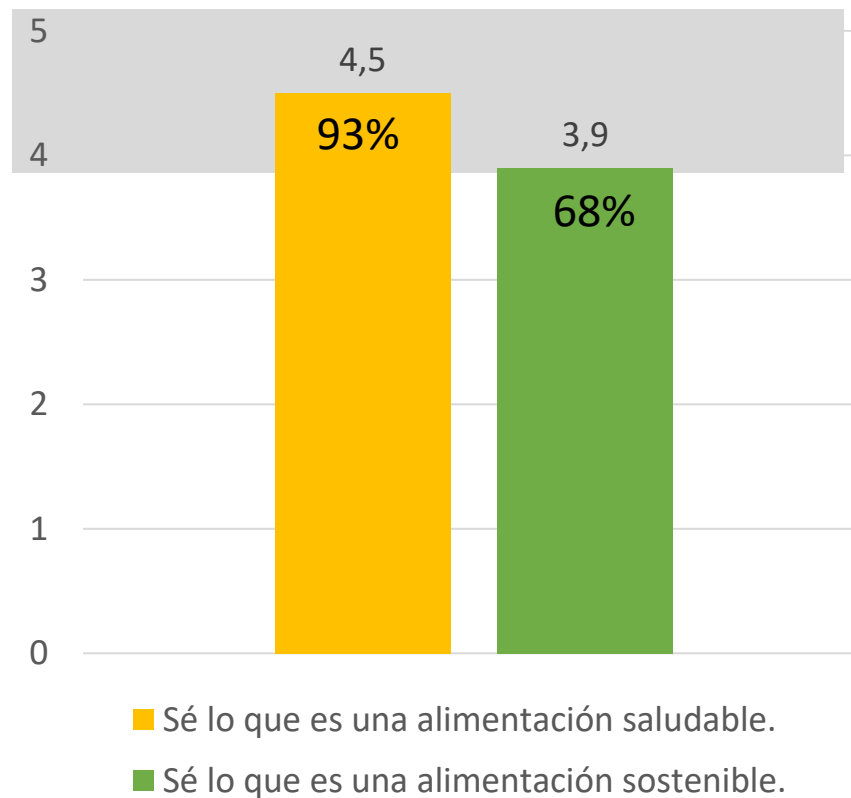
- Descontaminación: alimentos más seguros
- Conservación: alimentos mejor calidad
- Investigación con personas consumidoras

❖ Persona consumidora

❖ Responsable de compra en el hogar

Proyecto **PROTEUS** (GV, 2022): Encuesta nacional, 762 participantes, diferentes estilos dietarios. Proteína Alternativa  
Proyecto **TITAN** (EU, 2022-26): Estudio con familias, 240 participantes por país (España, Polonia, Finlandia)

# ¿SABEMOS QUE ES E IMPLICA LA ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE?



# ALIMENTACION SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, **conservar** o restablecer la **salud**, **disminuir el riesgo de padecer enfermedades**, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, **completa, equilibrada, armónica**, segura, adaptada, **sostenible** y asequible.

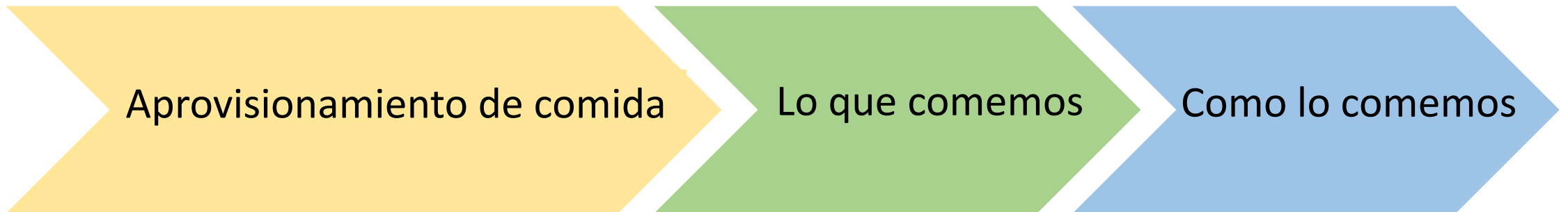
Un estilo de vida sostenible son aquellas formas de vida, elecciones y comportamientos sociales que **minimizan su impacto al medio ambiente** (uso de recursos naturales, emisiones de CO2, residuos y contaminación), y favorecen un **desarrollo socioeconómico** equitativo y una **mejor calidad** de vida para todos.

# ALIMENTACION SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE

- ❖ Más del **70% de todas las muertes** en el mundo se deben a las **enfermedades no transmisibles**, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- ❖ La **obesidad** es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades no transmisibles.
- ❖ La **mala alimentación** se encuentra entre los principales factores de estos riesgos.
- ❖ Los **sistemas alimentarios** suponen cerca del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a nivel global.
- ❖ La producción de alimentos utiliza el 48% de los **recursos naturales**, el 70% del agua dulce y contribuye notablemente a la **deforestación y la pérdida de biodiversidad**.
- ❖ La población en 2050 superará los **9.600 millones de hab** y de seguir así se necesitarán los recursos equivalentes a casi tres planetas.

# ALIMENTACION SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE

Debemos considerar no solo la comida en sí, sino también el modo en el que ésta se ha producido, o como lo preparamos, consumimos y desecharnos para minimizar el impacto ambiental de nuestra alimentación.

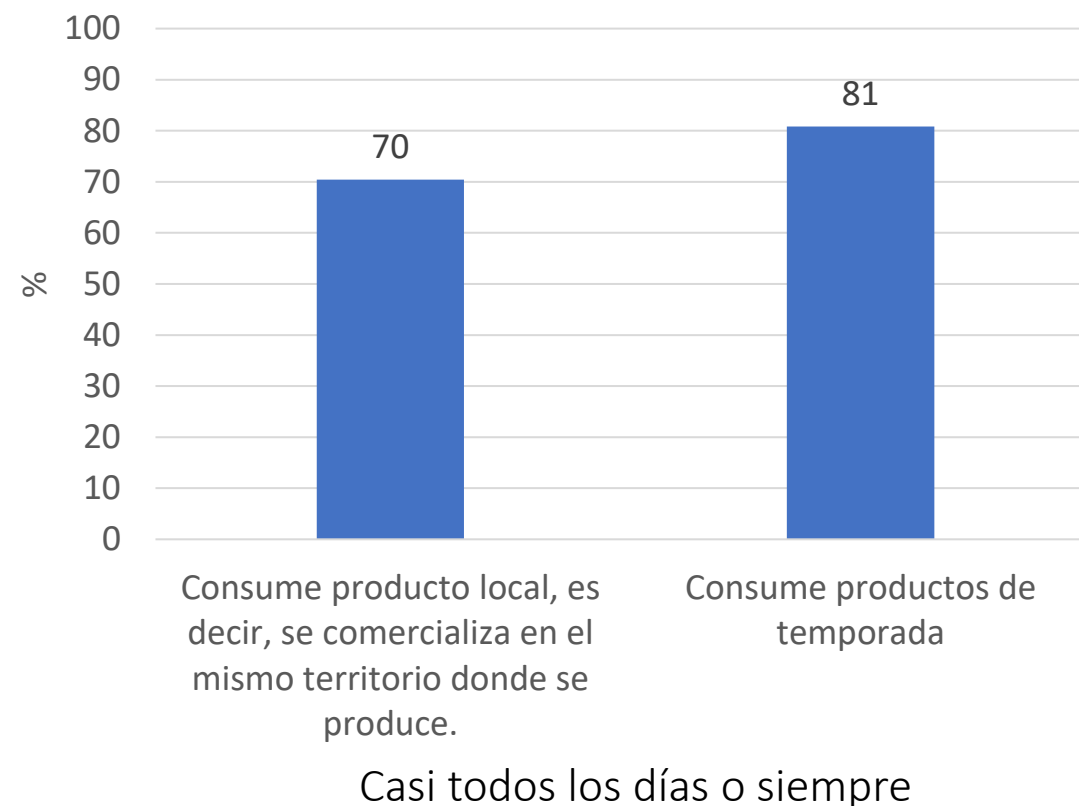


# APROVISIONAMIENTO DE COMIDA

- ❖ Alimentos de producción sostenible
- ❖ Alimentos de proximidad
- ❖ Alimentos de temporada
- ❖ Conectar con los productores primarios

# APROVISIONAMIENTO DE COMIDA

- ❖ Alimentos de producción sostenible
- ❖ Alimentos de proximidad
- ❖ Alimentos de temporada
- ❖ Conectar con los productos primarios





# APROVISIONAMIENTO DE COMIDA

- ❖ Alimentos de producción sostenible
- ❖ Alimentos de proximidad
- ❖ Alimentos de temporada
- ❖ Conectar con los productores primarios

## CONSEJOS

- ❖ Cesta de la compra
- ❖ Sello de certificación
- ❖ Calendarios de temporada
- ❖ Otros puntos de aprovisionamiento: huertos particulares o comunitarios cooperativas de consumidores y de productores, mercados municipales, tiendas de barrio



# LO QUE COMEMOS

- ❖ Evitar el consumo más allá de nuestros requerimientos calóricos
- ❖ Comer de forma variada alimentos para promover la biodiversidad
- ❖ Aumentar el consumo de alimentos vegetales
- ❖ No consumir más de lo recomendado de alimentos de origen animal
- ❖ Limitar el consumo de alimentos ultra-procesados, pobres en nutrientes y sobre empaquetados

# NUESTROS REQUERIMIENTOS CALORICOS

- ❖ Valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados **óptimos** para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto.

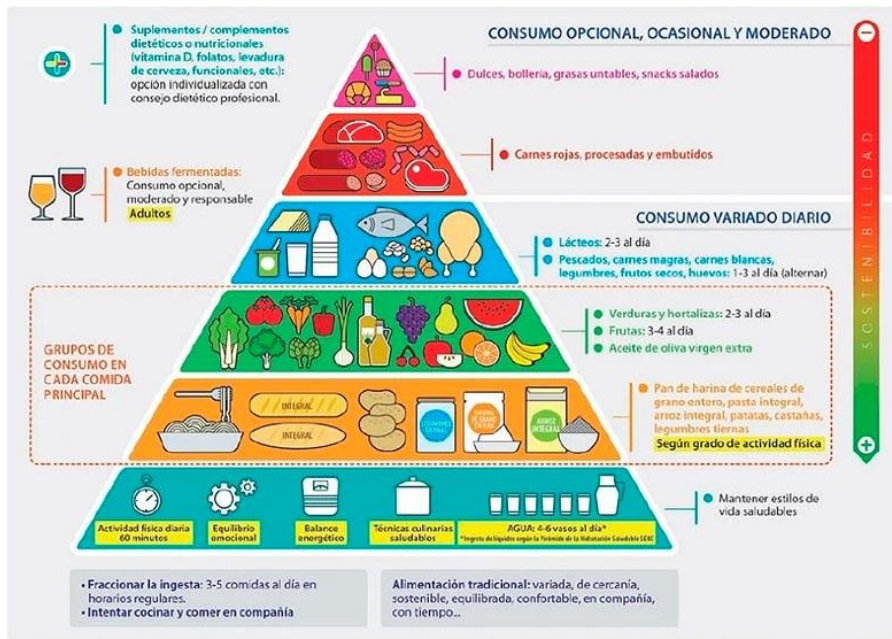
Edad, género, nivel de actividad física

**¿Qué es una ración?**



Valoración	Ingesta de referencia
Valor energético	8400 kJ/ 2000 kcal
Grasa total	70 g
Ácidos grasos saturados	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g

# NUESTROS REQUERIMIENTOS CALORICOS



\*Solo el 32% tiene presente que la comida debe ser principalmente de origen vegetal

Fuente: Guía de la alimentación saludable SENC  
<https://diario.madrid.es/cieacasadecampo/aprende-a-comer-sano-con-el-juego-de-los-alimentos/>

# NUESTROS REQUERIMIENTOS CALORICOS

- ❖ Valores de referencia de ingesta de ene diferentes nutrientes, considerados ó para mantener un buen estado de salud y aparición de enfermedades, tanto por exceso como por su defecto.

Edad, género, nivel de actividad física

¿Qué es una ración?



# NUESTROS REQUERIMIENTOS CALORICOS

- ❖ Valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados **óptimos** para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto.

Edad, género, nivel de actividad física

**¿Qué es una ración?**

## CONSEJOS

- ❖ Adecuar la ración a la necesidad
- ❖ Es preferible repetir, a desaprovechar
- ❖ Niños: hambre expresada
- ❖ Alimentación consciente



El televisor está encendido durante el almuerzo, el desayuno o la cena. Durante el desayuno, comida o cena se utilizan teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos como tabletas, videoconsolas, etc.

# AUMENTAR el consumo de alimentos **VEGETALES**



- ❖ 5 al día
- ❖ Abundante cantidad
- ❖ Abundante variedad
- ❖ Proximidad
- ❖ Temporada



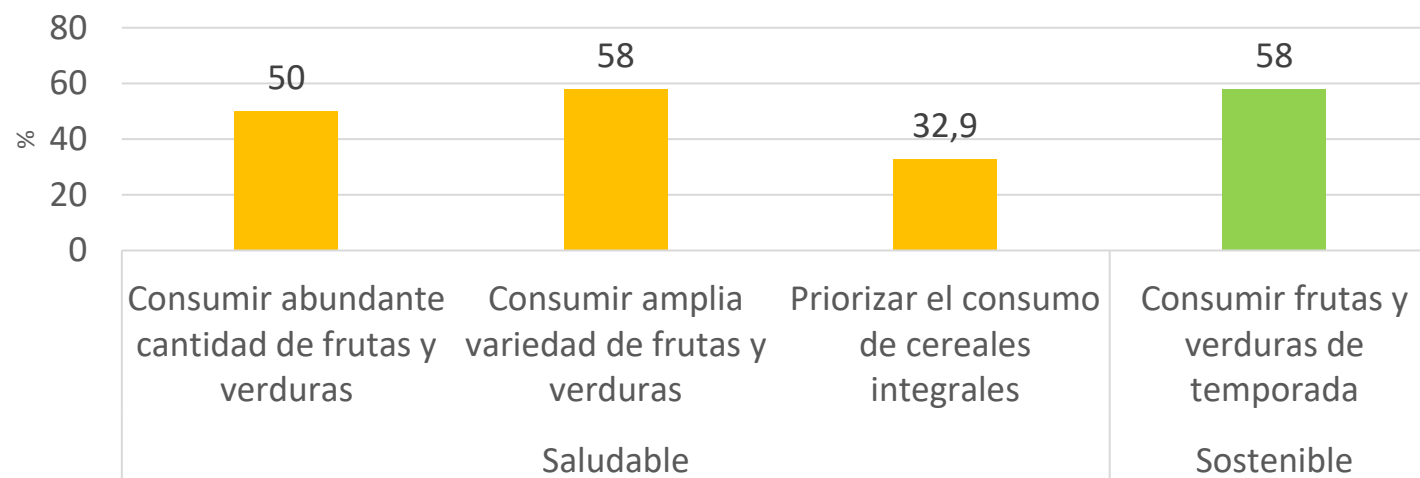
- ❖ 4-6 raciones/día\*\*
- ❖ Versión integral



- ❖ Al menos, 2-4 raciones/semana



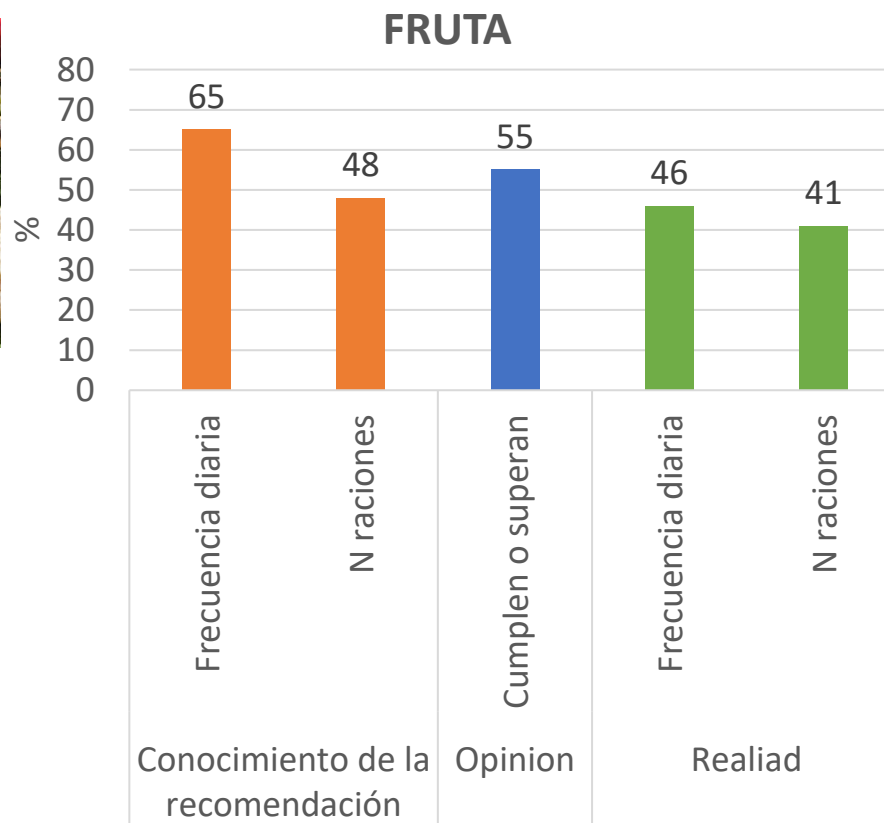
- ❖ 3-7 raciones/semana



# AUMENTAR el consumo de alimentos VEGETALES



- ❖ 5 al día
- ❖ Abundante cantidad
- ❖ Abundante variedad
- ❖ Proximidad
- ❖ Temporada



42% niño/as consumen fruta diariamente  
23% niño/as consumen verdura diariamente



## AUMENTAR el consumo de alimentos VEGETALES



- ❖ 5 al día
- ❖ Abundante cantidad
- ❖ Abundante variedad
- ❖ Proximidad
- ❖ Temporada



- ❖ 4-6 raciones/día\*\*
- ❖ Versión integral



- ❖ Al menos, 2-4 raciones/semana



naturales

- ❖ 3-7 raciones/semana

### CONSEJOS

- ❖ Escoge comprar a granel ; optar por papel, cartón, vidrio
- ❖ Fruta siempre disponible
- ❖ Alternativas culinarias (Fruta en yogur, ensaladas, guarniciones)
- ❖ Formas divertidas (brochetas, figuras, batidos)
- ❖ Conservar adecuadamente
- ❖ Remojo /Cocción

# NO CONSUMIR MÁS DE LO RECOMENDADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



❖ Magras: 3 raciones/semana



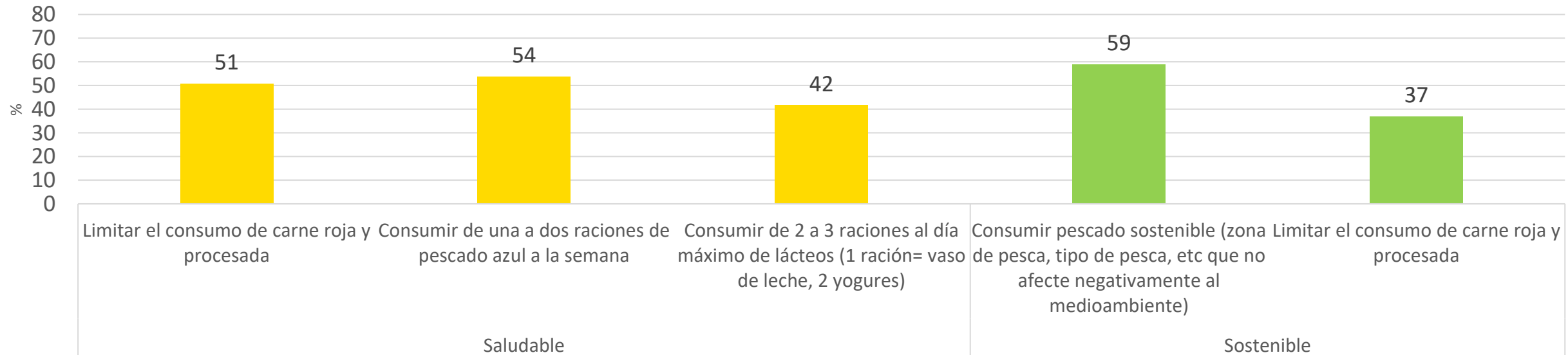
❖ 3-4 raciones/semana



❖ 2-3 raciones/día



❖ 3 raciones/semana



## NO CONSUMIR MÁS DE LO RECOMENDADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



- ❖ Magras: 3 raciones/semana
- ❖ Carnes rojas, procesadas y embutidos: Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo.

1-2 raciones/semana



- ❖ 3-4 raciones/semana (1-2 pescado azul)



- ❖ 2-3 raciones/día



- ❖ 3 raciones/semana

- ❖ 5/10 personas desconocen las recomendaciones
- ❖ Carne roja/procesada: 4/10 personas superan la recomendación

# NO CONSUMIR MÁS DE LO RECOMENDADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



- ❖ Magras: 3 raciones/semana
- ❖ Carnes rojas, procesadas y embutidos: Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo.

1-2 raciones/semana



- ❖ 3-4 raciones/semana (1-2 pescado azul)



- ❖ 2-3 raciones/día



- ❖ 3 raciones/semana

## CONSEJOS

- ❖ No superar las recomendaciones frecuencia/ración
- ❖ Buscar la certificación que garantiza la pesca sostenible
- ❖ Intercambiar las proteínas de animales por las vegetales

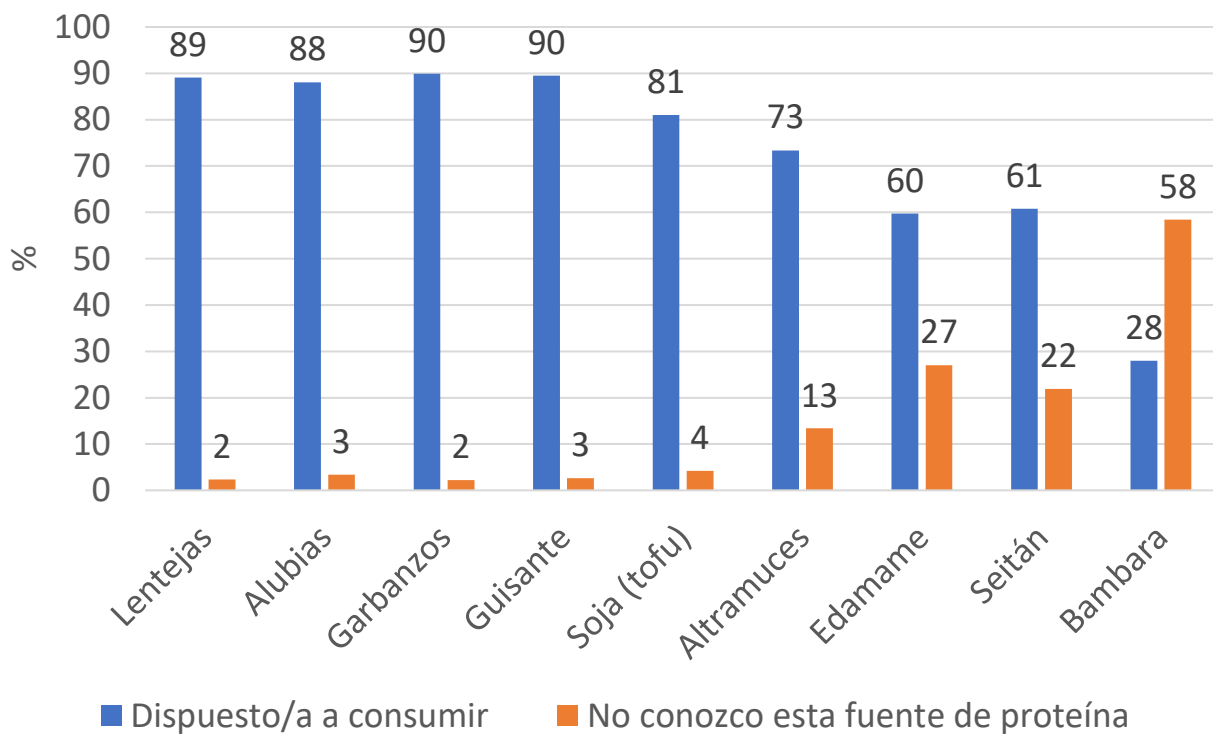


# PROTEINAS VEGETALES

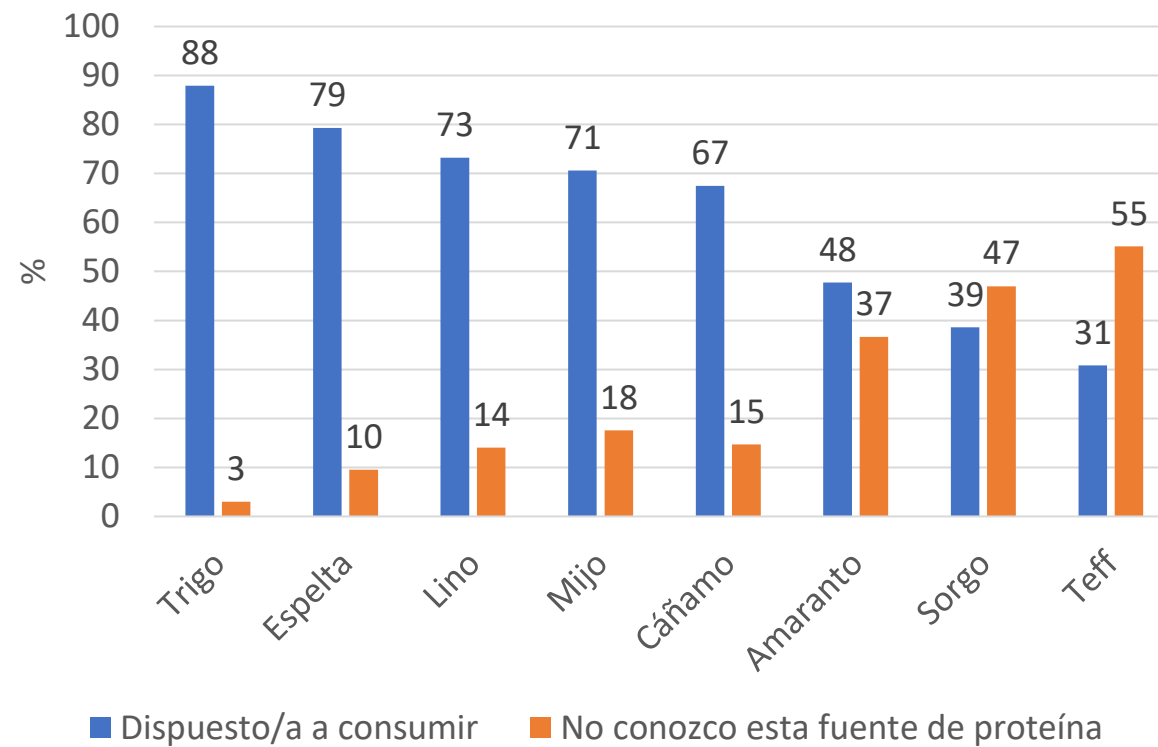
<b>Cereales</b>	 Wheat	 Corn	 Oat	 Rice	 Barley	 Lino	 Sorgo	 Cañamo	 Espelta	 Mijo	 Teff
<b>Legumbres</b>	 Soy	 Peas	 Beans	 Chickpea	 Lentils	 Lupins	 Faba bean	 Edamame	 Seitán	 Tofu	 Tempeh
<b>Semillas oleaginosas</b>	 Sunflower	 Rapeseed	 Flaxseed	 Hemp seed	 Cotton seed	 Sesame seed	 Pumpkin seed				
<b>Frutos secos</b>	 Almond	 Pistachio	 Cashew	 Walnut	 Peanut						
<b>Semillas comestibles</b>	 Quinoa	 Buckwheat	<b>Pseudo-Cereales</b>		 Chia seed	 Amaranth					
<b>Otras</b>	 Microalgas										

# PROTEINAS VEGETALES

## LEGUMBRES



## CEREALES



# PROTEINAS VEGETALES

<b>Cereales</b>	 Wheat	 Corn	 Oat	 Rice	 Barley	 Lino	 Sorgo	 Cañamo	 Espelta	 Sorgo	 Teff
<b>Legumbres</b>	 Soy	 Peas	 Beans	 Chickpea	 Lentils	 Lupins	 Faba bean	 Edamame	 Seitán	 Tofu	 Tempeh
<b>Semillas oleaginosas</b>	 Sunflower	 Rapeseed	 Flaxseed	 Hemp seed	 Cotton seed	 Sesame seed	 Pumpkin seed				
<b>Frutos secos</b>	 Almond	 Pistachio	 Cashew	 Walnut	 Peanut						
<b>Semillas comestibles</b>	 Quinoa	 Buckwheat	<b>Pseudocereals</b>		 Chia seed	 Amaranth					
<b>Otras</b>	 Microalgas										

## CONSEJOS

- ❖ Aumentar el consumo de este tipo de productos
- ❖ Informarnos
- ❖ Alternativas culinarias
- ❖ Combinar: legumbre + cereal
- ❖ Cocinado
- ❖ Productos "híbridos" (proteína animal/vegetal)



## **LIMITAR ALIMENTOS (ULTRA) PROCESADOS**

- ❖ Los alimentos **procesados** son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir.

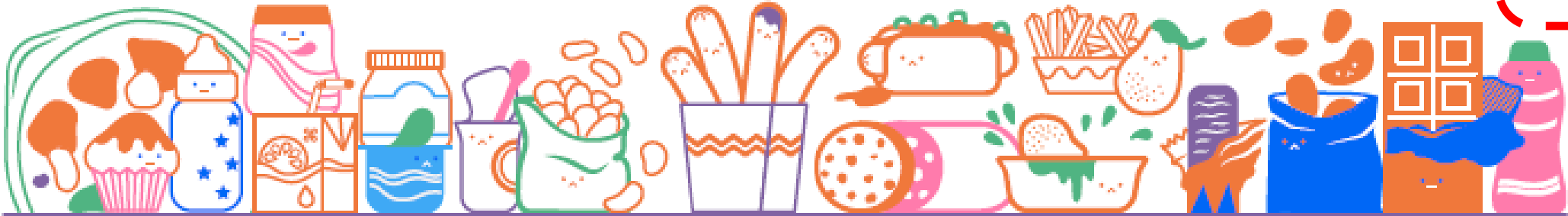
**Seguridad alimentaria:** tratamientos a temperaturas elevadas, aditivos, envasado

- ❖ Los alimentos **ultraprocesados**, mayor grado de procesado a menudo con poca materia prima que contienen aditivos y sustancias añadidas, además de azúcares, grasas, sal, almidones, etc., a fin de prolongar su vida útil , o modificar los aspectos sensoriales del producto.



Azúcar  
Sal  
Grasas

# LIMITAR ALIMENTOS (ULTRA) PROCESADOS



DULCES SALADOS CON GRASA POCO SALUDABLE



Galletas y bollos	Gusanitos, Aspitos y similares	Galletas y bollos
Leches de continuación y crecimiento	Patatas fritas y otros snacks salados	Embutidos y salchichas
Zumos y batidos	Pan blanco, pan de molde	Chocolates y chokolatinas
Cacaos solubles azucarados o edulcorados	Fiambres con bajo porcentaje de carne	Nuggets, medallones, croquetas y varitas de pescado o carne
Postres lácteos azucarados o edulcorados	Palitos de surimi, gulas y productos similares	Pizzas y lasañas preparadas

por  
e los

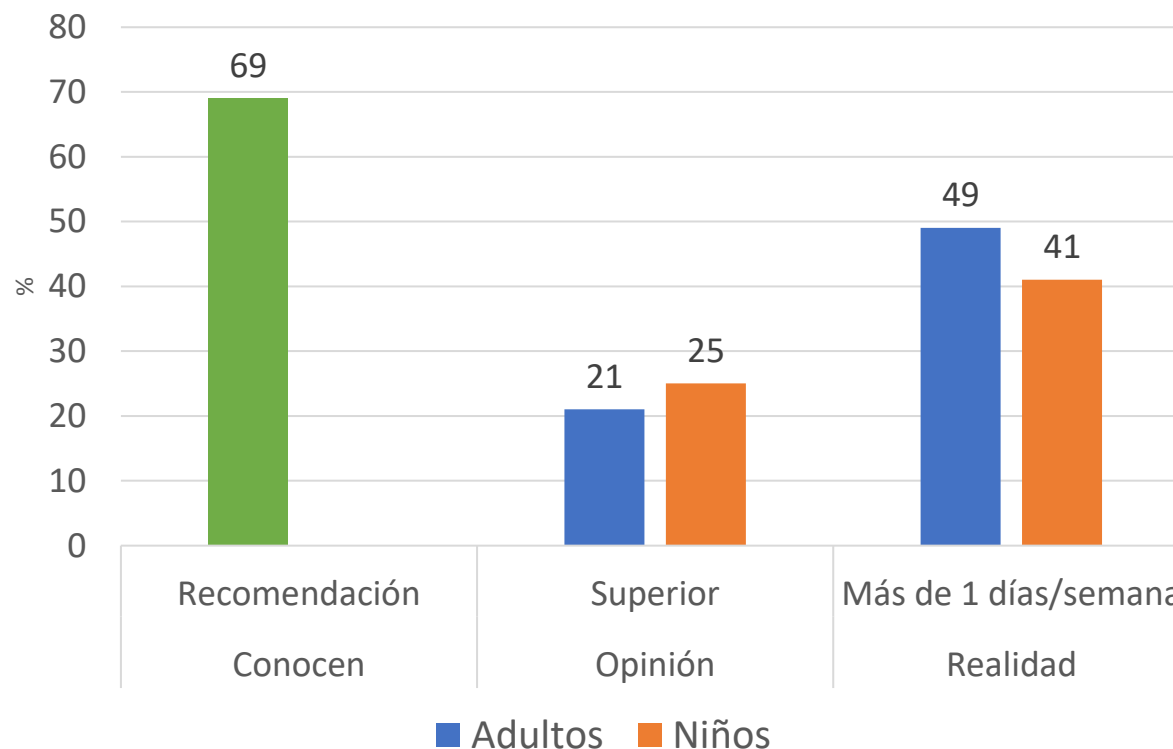
do ca  
ares,  
ctos



# LIMITAR ALIMENTOS (ULTRA) PROCESADOS

❖ Recomendación: Consumo opcional, ocasional y moderado, en el marco de un estilo de vida saludable y activo

## REFRESCOS



# **LIMITAR ALIMENTOS (ULTRA) PROCESADOS**

## **CONSEJOS**

- ❖ Reduce al máximo la ingesta de este tipo de alimentos
- ❖ Hazlos en casa
- ❖ Versiones “bajas en sal”
- ❖ Minimiza la cantidad de sal que añades
- ❖ Sustituye la sal por especias, hierbas aromáticas y otros condimentos
- ❖ Adapta el paladar
- ❖ Utiliza cocciones que potencien el sabor y el aroma
- ❖ Reduce al embalaje
- ❖ Lee las etiquetas

# **LIMITAR ALIMENTOS (ULTRA) PROCESADOS**

## **CONSEJOS**

- ❖ Reduce al máximo la ingesta de este tipo de alimentos
- ❖ Hazlos en casa
- ❖ Versiones “bajas en sal”
- ❖ Minimiza la cantidad de sal que añades
- ❖ Sustituye la sal por especias, hierbas aromáticas y otros condimentos
- ❖ Adapta el paladar
- ❖ Utiliza cocciones que potencien el sabor y el aroma
- ❖ Reduce al embalaje
- ❖ Lee las etiquetas

**46% busca información en la propia etiqueta de los productos**

# ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

6/10 personas se fijan en la composición

5/10 personas se fijan en la info. nutricional

## 1. LISTA DE INGREDIENTES

Se indican **TODOS** los ingredientes del producto en **ORDEN DECRECIENTE** en cantidad, por lo que es importante fijarse en el ingrediente que ocupa la **PRIMERA POSICIÓN**.

En ocasiones encontramos "sinónimos" para azúcar (sirope, jarabe, dextrosa, miel, maltosa...).

Cuanto **MENOS INGREDIENTES** tenga el producto, mejor. Si tuviera más de 5 ingredientes (aunque no es una regla infalible), estaríamos ante un "ultraprocesado" poco saludable.

## 3. DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Define el producto, bien con su denominación jurídica o con una denominación descriptiva del producto.

### INGREDIENTES:

Azúcar, aceite de girasol alto oleico, cacao desgrasado en polvo (8,5%), manteca de cacao, LECHE desnatada en polvo (4,5%), AVELLANAS (4%), sólidos lácteos, emulgente (lecitina de SOJA), aroma.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g)

Valor energético.....2279 Kj; 546 Kcal

Grasas.....32 g  
de las cuales saturadas.....6,4 g  
Hidratos de carbono.....58 g  
de los cuales azúcares.....56 g  
Proteínas.....5,0 g  
Sal.....0,14 g



Una cucharada sopera (30g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
170	16,9 g	10,8 g	2,7 g	0 g
9%	18%	15%	11%	<1%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400KJ/2000kcal)

### NUTRI-SCORE

Es un sistema con 5 colores y 5 letras, para **COMPARAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA MISMA CATEGORÍA**.

Los productos que estén en la zona verde serán los de mejor composición nutricional y los naranjas-rojos los menos saludables dentro de esa categoría.

## 2. TABLA NUTRICIONAL

En ella encontramos una lista cerrada de nutrientes. No es recomendable que las **GRASAS SATURADAS, AZÚCAR Y SAL** tengan valores muy altos.

Los valores 100 ml, p comparacion



## 4. FRONTAL (FOP)

Es un etiquetado **VOLUNTARIO** por lo que no siempre aparece en la etiqueta.

Existen diferentes opciones entre las que podemos encontrar:

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN / SEMÁFORO NUTRICIONAL

Muestra el porcentaje de **ENERGÍA, GRASAS, GRASAS SATURADAS, AZÚCAR y SAL** que contiene la **PORCIÓN** de producto con respecto a la ingesta diaria de referencia.

Se indica asimismo qué se considera una porción y la ingesta total de referencia de un adulto medio.

Además el semáforo nutricional interpreta los porcentajes asociándolos a los colores de un semáforo.

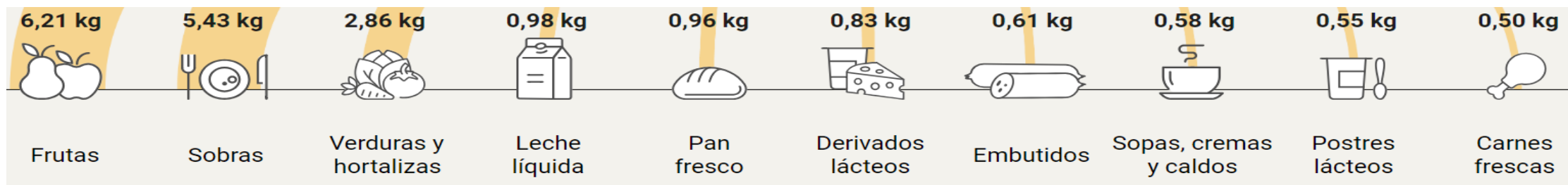
# COMO comer

- ❖ Adoptar estrategias de minimización de desperdicio de alimentos
- ❖ Preferencia por las comidas hechas en casa
- ❖ Consumir agua de grifo como primera opción

## MINIMIZACION DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

❖ MAPA (2022): en España se tiraron a la basura 1,17 millones de toneladas de comida.

cada hogar desperdició una media de 65,5 kilos de alimentos o bebidas.



❖ Las frutas, las verduras y las hortalizas supusieron casi la mitad del desperdicio.

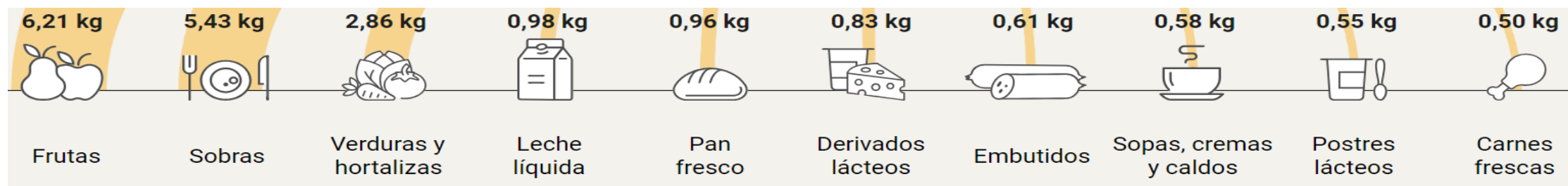
### MOTIVOS

- ❖ Tiramos directamente a la basura alimentos a punto de caducar
- ❖ Compramos productos que luego no comemos
- ❖ Desechamos alimentos que no están en mal estado
- ❖ Los productos frescos se estropean
- ❖ Se cocina más de lo que se necesita

## MINIMIZACION DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

❖ MAPA (2022): en España se tiraron a la basura 1,17 millones de toneladas de comida.

cada hogar desperdició una media de 65,5 kilos de alimentos o bebidas.



❖ Las frutas, las verduras y las hortalizas supusieron casi la mitad del desperdicio.

❖ Respecto a 2021, cada individuo ha pasado de desperdiciar un 10,3% menos.

❖ En comparación con nuestro entorno, de los 27 estados miembros de la Unión Europea, España es el segundo país que menos alimentos malgasta, solo superado por Bulgaria



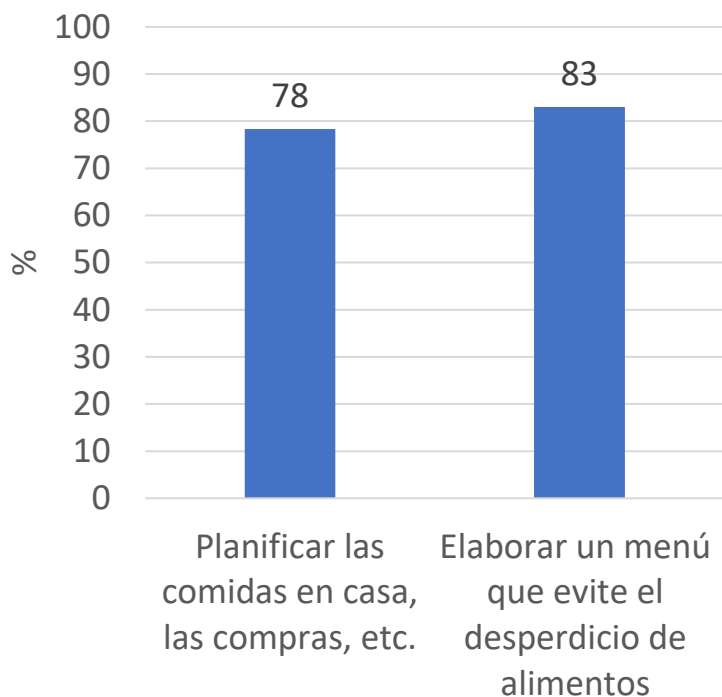
# MINIMIZACION DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

PLANIFICAR  
CONSERVAR  
APROVECHAR

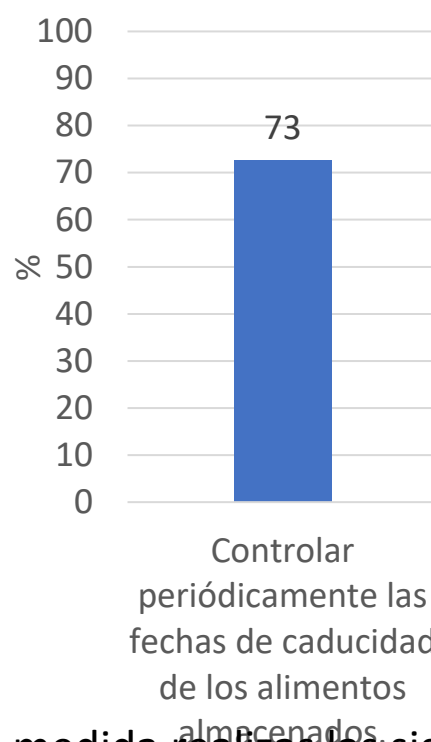
- 1 Planifica tu menú semanal y evita la improvisación
- 2 Compra de forma responsable. Llévate una lista y compra solo lo que necesites
- 3 No comas por los ojos. Ajusta las raciones e intenta cocinar lo necesario.
- 4 Congela los alimentos para conservarlos más tiempo
- 5 Almacena los alimentos correctamente y organiza tu nevera, sin romper la cadena de frío.
- 6 Lee bien las etiquetas y diferencia la fecha de caducidad de la fecha de consumo preferente
- 7 Consume la comida en orden de entrada: la más antigua primero.
- 8 Aprovecha los alimentos sobrantes y reutiliza con creatividad
- 9 A la hora de tirar, deposita en la basura solo lo imposible de aprovechar.
- 10 En el restaurante, pide solo lo que te vayas a comer y no dudes en pedir las sobras para llevar.

# MINIMIZACION DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

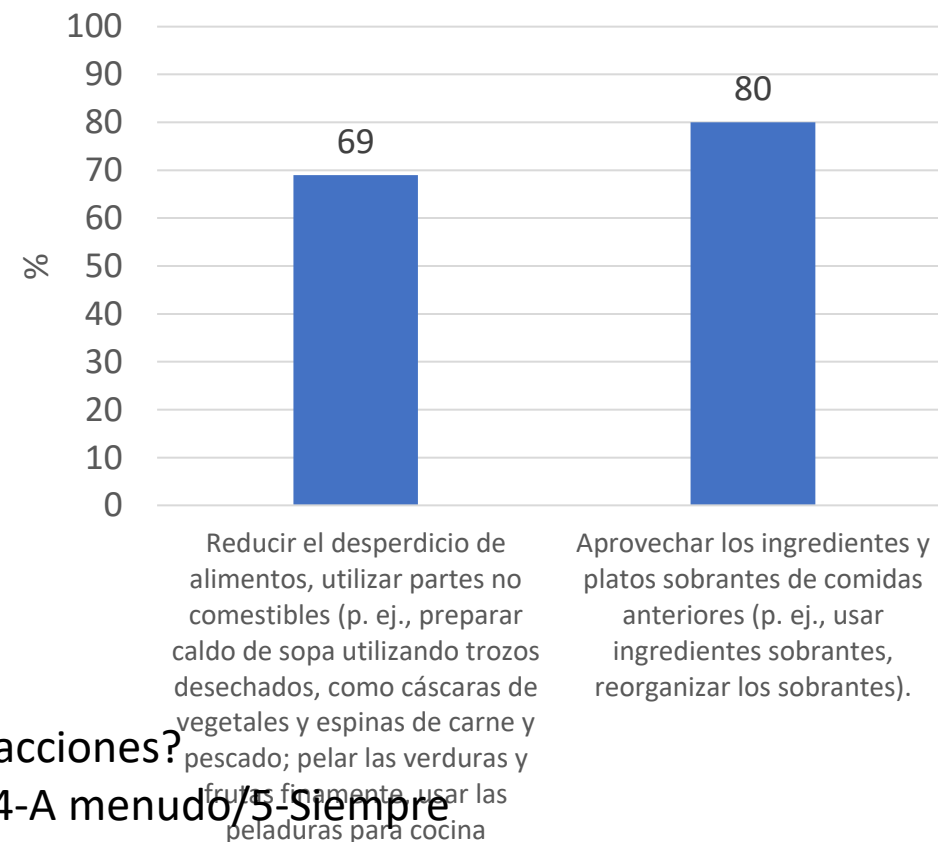
## PLANIFICAR



## CONSERVAR



## APROVECHAR



¿En qué medida realizas las siguientes acciones?

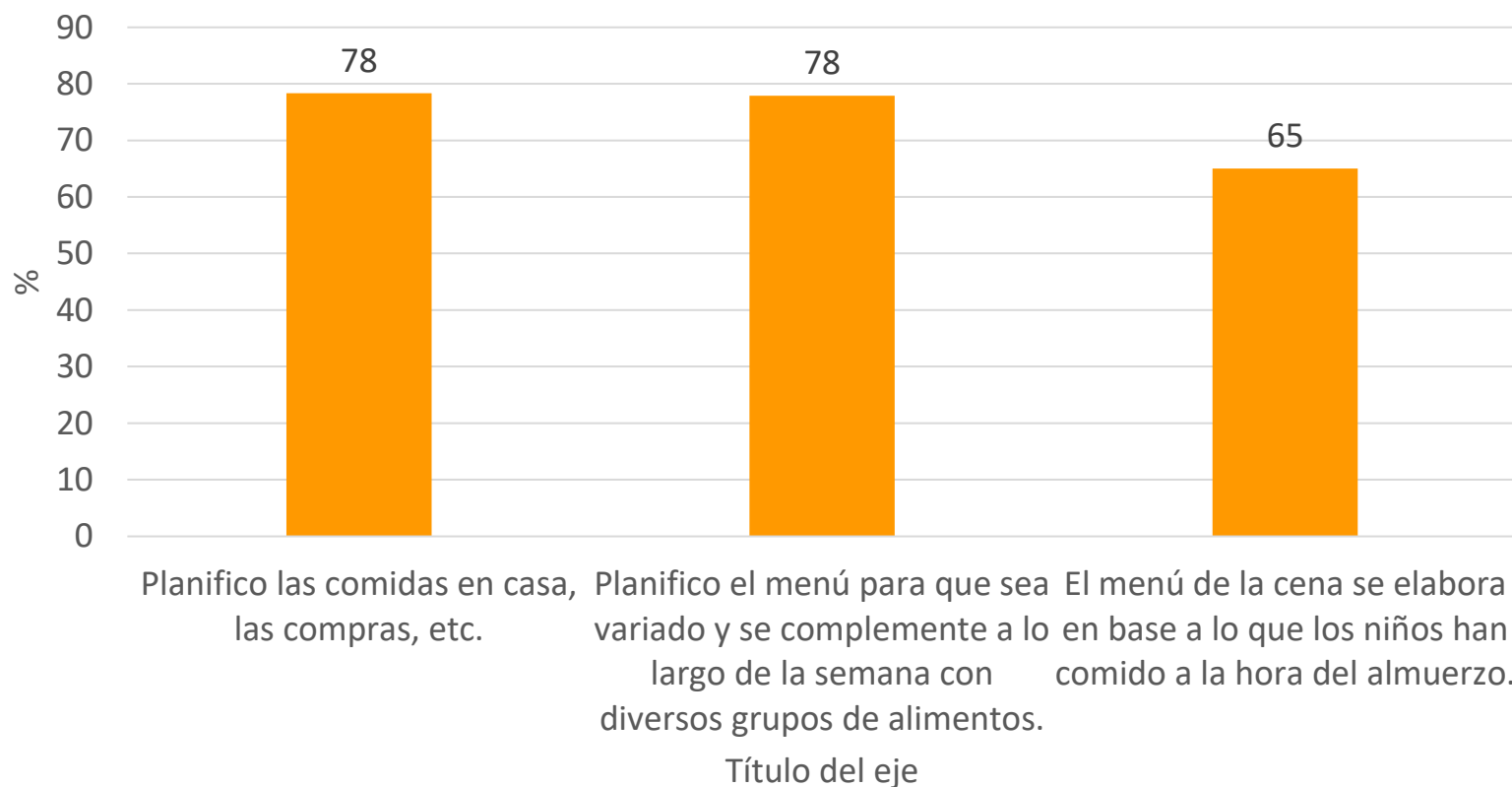
Respuesta: 1-Nunca/2-Rara vez/3-De vez en cuando/4-A menudo/5-Siempre

# **PREFERENCIA POR LO HECHO EN CASA Y COMPARTIR CON OTROS**

- ❖ Ingredientes de mejor calidad
- ❖ Ajuste de recetas
- ❖ Ajuste de la ración
- ❖ Ahorro de envases
- ❖ Ahorro de dinero
- ❖ Mejor planificación
- ❖ Tiempo de ocio
- ❖ Nosotros como ejemplo

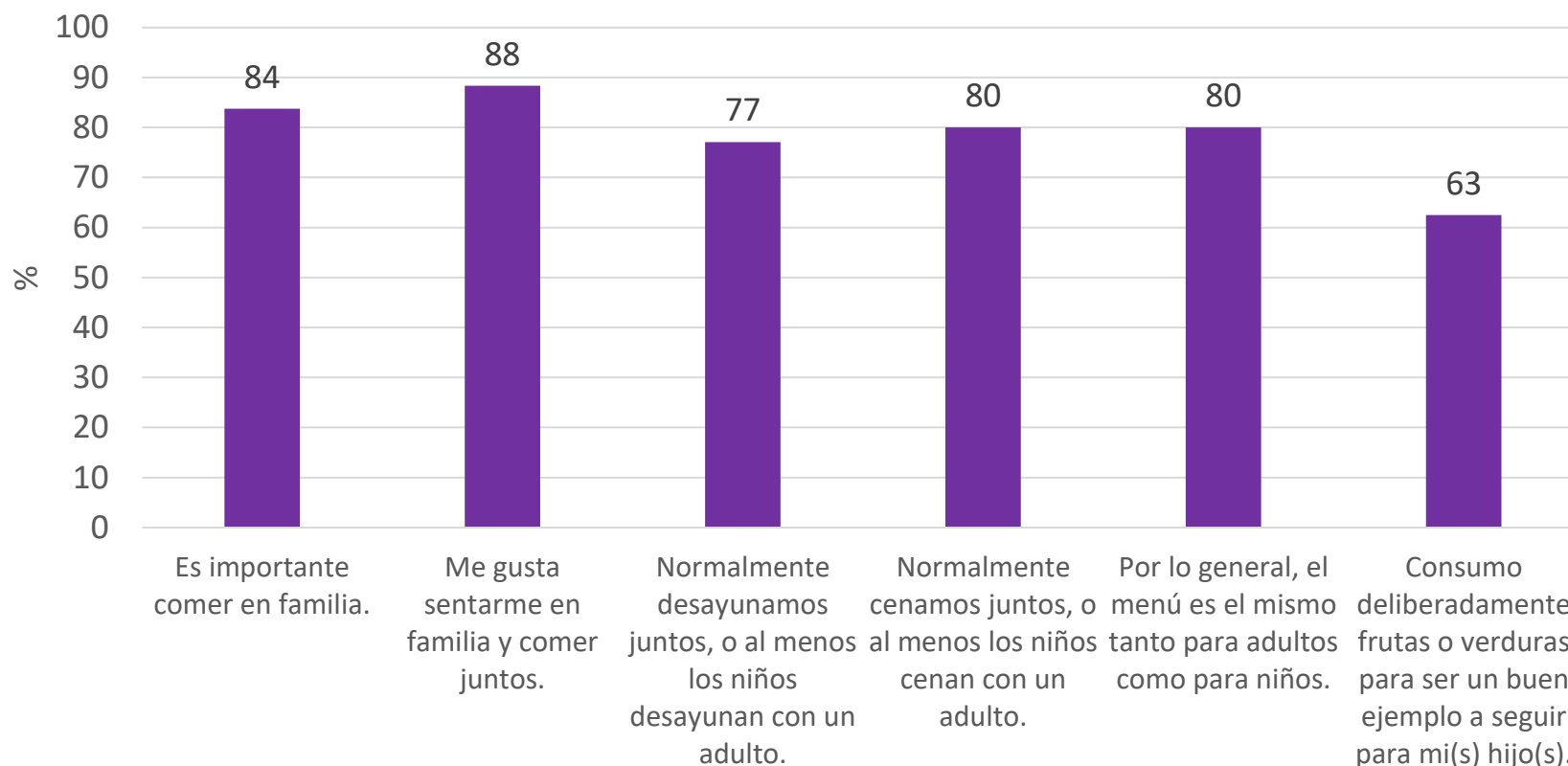
# PREFERENCIA POR LO HECHO EN CASA Y COMPARTIR CON OTROS

- ❖ Ingredientes de mejor calidad
- ❖ Ajuste de recetas
- ❖ Ajuste de la ración
- ❖ Ahorro de envases
- ❖ Ahorro de dinero
- ❖ **Mejor planificación**
- ❖ Tiempo de ocio
- ❖ Nosotros como ejemplo



# PREFERENCIA POR LO HECHO EN CASA Y COMPARTIR CON OTROS

- ❖ Ingredientes de mejor calidad
- ❖ Ajuste de recetas
- ❖ Ajuste de la ración
- ❖ Ahorro de envases
- ❖ Ahorro de dinero
- ❖ Mejor planificación
- ❖ Tiempo de ocio
- ❖ **Nosotros como ejemplo**



# CONCLUSIONES FINALES

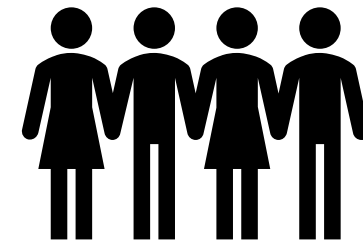
- ❖ Se debe realizar un esfuerzo para **sensibilizar y concienciar** a las personas consumidoras y **aportarnos conocimiento** de forma didáctica para que seamos capaces de tomar decisiones informadas que nos ayuden a llevar una alimentación saludable y sostenible.
- ❖ Las personas consumidoras debemos **reflexionar y ser más conscientes** de nuestra forma de alimentarnos, de cómo ésta afecta a nuestro cuerpo y entorno y poder así marcarnos objetivos que nos ayuden a mejorar nuestros hábitos de alimentarios en términos de salud y sostenibilidad.

## ¿Cuál es tu principal barrera a la hora de llevar una alimentación saludable y sostenible?

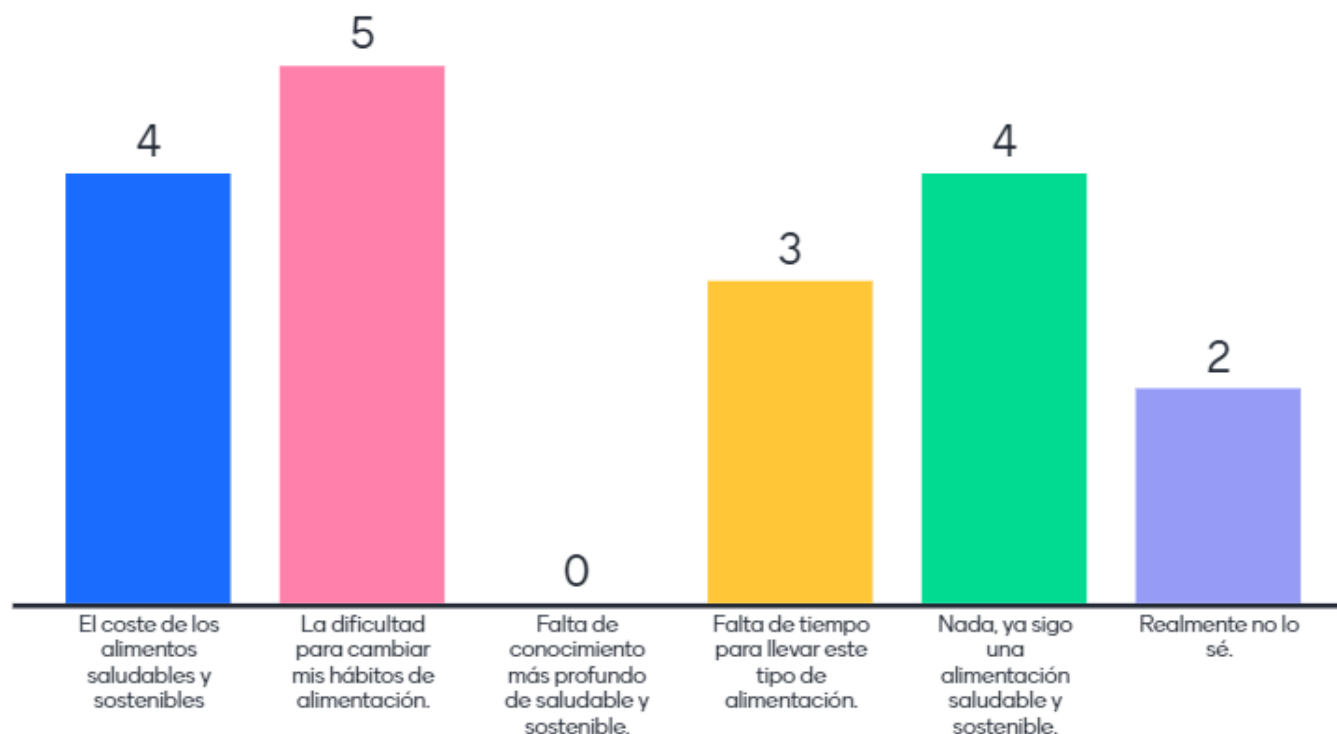


- El coste de los alimentos saludables y sostenibles
- La dificultad para cambiar mis hábitos de alimentación.
- Falta de conocimiento más profundo de saludable y sostenible.
- Falta de tiempo para llevar este tipo de alimentación.
- Nada, ya sigo una alimentación saludable y sostenible.
- Realmente no lo sé.

**menti.com**  
code **5368 6234**



# ¿Cuál es tu principal barrera a la hora de llevar una alimentación saludable y sostenible?



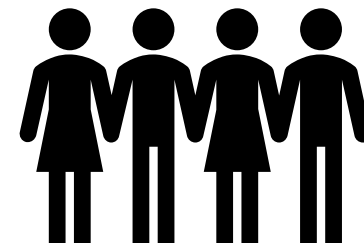


## ¿Cuál crees que será tu compromiso para llevar una alimentación más saludable/sostenible?

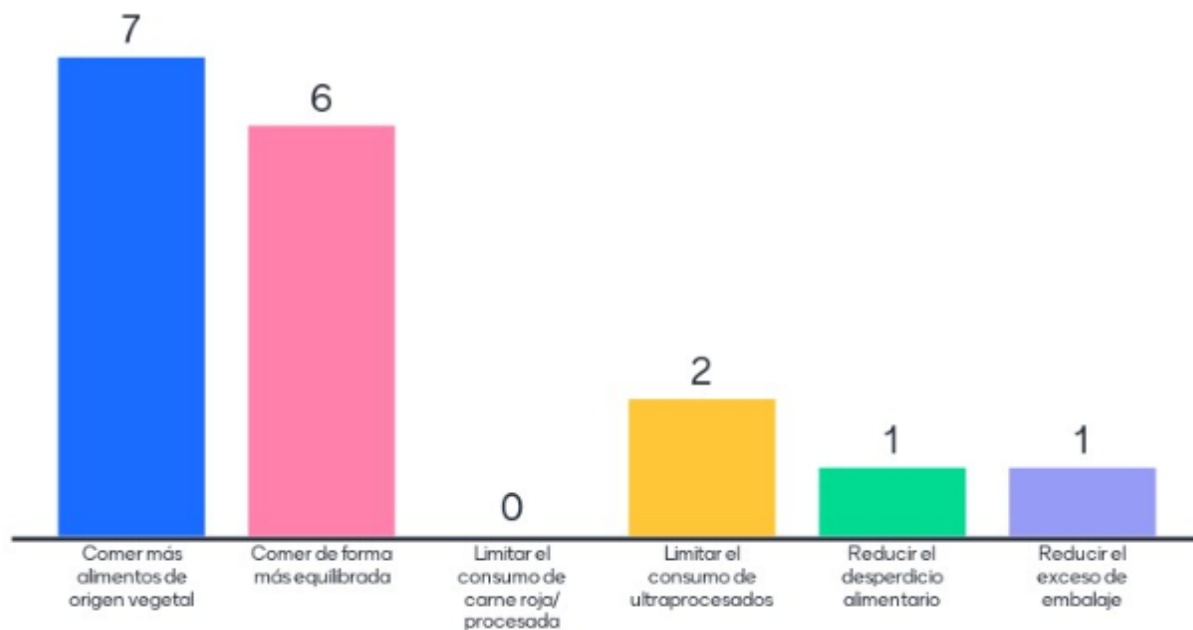


- Comer más alimentos de origen vegetal
- Comer de forma más equilibrada
- Limitar el consumo de carne roja/procesada
- Limitar el consumo de ultra-procesados
- Reducir el desperdicio alimentario
- Reducir el exceso de embalaje

**menti.com**  
**code 26469467**



# ¿Cuál crees que será tu principal compromiso para llevar una alimentación más saludable/sostenible?





MEMBER OF  
BASQUE RESEARCH  
& TECHNOLOGY ALLIANCE

[www.azti.es](http://www.azti.es)

Para más información sobre cómo AZTI puede ayudarte en tu negocio, puedes encontrarlos en

**SUKARRIETA**

Txatxarramendi ugarte z/g  
48395 - Sukarrieta (Bizkaia)

+34 94 657 40 00

**PASAIA**

Herrera Kaia, Portualdea z/g  
20110 - Pasaia (Gipuzkoa)

[info@azti.es](mailto:info@azti.es)

**DERIO**

Astondo Bidea, Edificio 609 -  
Parque Tecnológico de Bizkaia  
48160 - Derio (Bizkaia)

[www.azti.es](http://www.azti.es)

Ana Baranda  
[abaranda@azti.es](mailto:abaranda@azti.es)