

**CHARLA
COLOQUIO**

“Hábitos Alimentarios para un Futuro Sostenible”



Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible

día 23 NOVIEMBRE
2023

lugar IMPACT HUB
ALAMEDA
Sala Atenas,
c/ Alameda, 22
MADRID

Carmen Redondo Borge

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



Análisis de la situación actual y de las alternativas para lograr un sistema alimentario más sostenible.

ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO ECOLÓGICO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA.

METODOLOGÍA



1ª Fase cualitativa.

Entrevistas a expertos profesionales del sector del consumo alimentario e impacto medioambiental para aportar información de base sobre las afirmaciones técnicas básicas y crear indicadores de valoración para la consulta a la ciudadanía.

Objetivo: recabar un diagnóstico genérico de los hábitos alimenticios y su impacto en el medio ambiente, los cambios que deberían realizar y las acciones que los facilitarían.

2ª Fase cuantitativa.

Encuesta telefónica a la ciudadanía.

Objetivos:

- Conocer el posicionamiento de población sobre efectos ambientales de hábitos de alimentación.
- Indagar sobre la predisposición a cambiar de dieta por motivos medioambientales.
- Identificar las principales barreras al cambio.
- Valorar la necesidad del conocimiento del impacto por la ciudadanía.
- Conocer qué medidas pueden ayudar a la ciudadanía a la hora de plantearse un cambio en sus hábitos de alimentación.

Características: ámbito España. Universo: ciudadanos de 18 y más años de edad. Muestra proporcional 1.126 entrevistas a la población del universo por tamaño de hábitat y Comunidades Autónomas con cuotas por sexo y edad.

INFO HISPACOOP

[ACCEDE AL RESUMEN EJECUTIVO. CLIC AQUÍ](#)

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



RESULTADOS



POSICIONAMIENTO GLOBAL SOBRE EL FENÓMENO DEL IMPACTO AMBIENTAL

Todos recalcan la importancia de avanzar hacia sistemas alimentarios más sostenibles.

Somos conscientes de que nuestra alimentación (y los sistemas alimentarios) tiene un impacto muy negativo no solo en nuestra salud sino también en la salud del planeta.

EL IMPACTO DE LA DIETA Y EL TIPO DE ALIMENTACIÓN



Estrecha interrelación entre salud y sostenibilidad cuando hablamos de hábitos alimenticios:

- ❑ **los conocimientos sobre los hábitos alimenticios saludables se presuponen más extendidos y sólidos; y**
- ❑ **unir ambos objetivos (salud y sostenibilidad) podría multiplicar la disposición a actuar entre la población.**

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



NECESIDAD VS DIFICULTAD PARA MODIFICAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Consenso generalizado sobre la necesidad de modificar nuestros hábitos de alimentación para causar menor impacto ambiental (79,8%)...

... pero existen dificultades para adoptar estos cambios (73,9%).

Factores interrelacionados que amplifican las dificultades para modificar los hábitos de alimentación por la población:

- ❑ **Estilo de vida** (falta de tiempo, inmediatez y rapidez...).
- ❑ **Enorme accesibilidad** (en variedad, cantidad y precio) **de productos de baja calidad nutricional y con un alto impacto ambiental.**
- ❑ **Pérdida de conocimientos y habilidades relacionadas con el tratamiento de los alimentos.**

Sigamos
haciéndolo
bien.



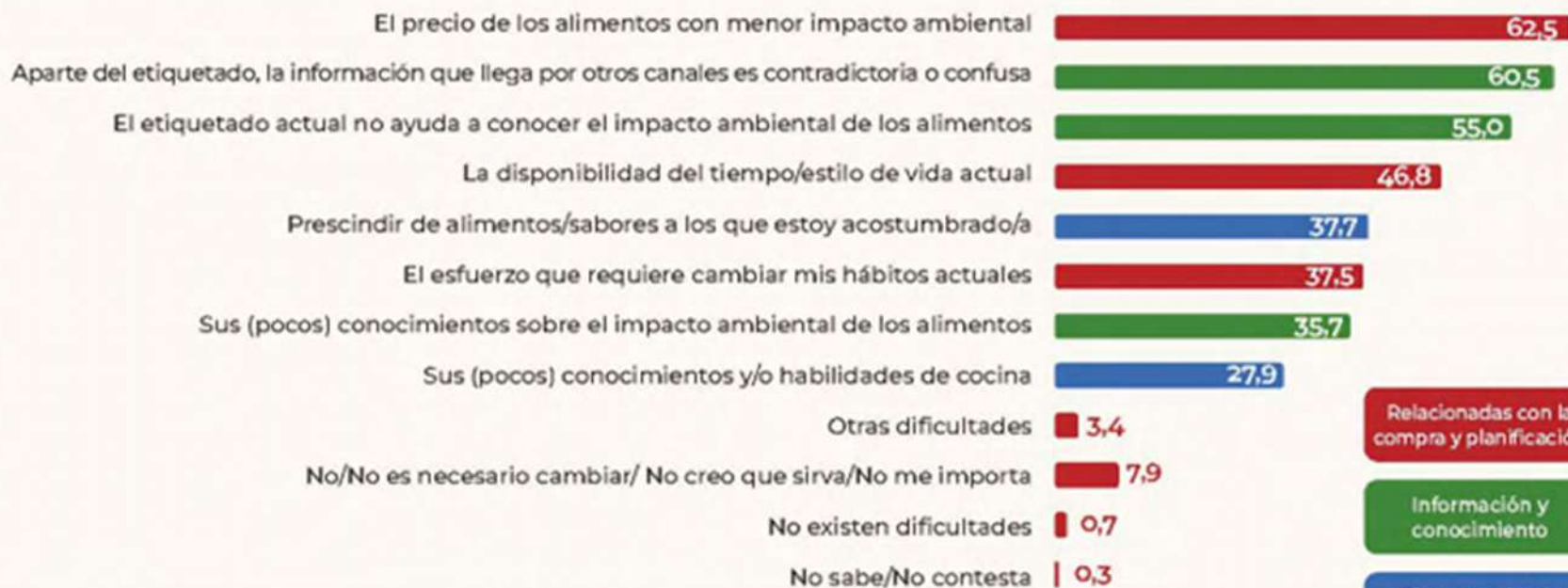
Alimentación Sostenible



BARRERAS AL CAMBIO



Principales dificultades o barreras para cambiar los hábitos de alimentación según se perciben por la ciudadanía.



Relacionadas con la
compra y planificación

Información y
conocimiento

Dieta y cocinado
de alimentos

Muestra 999 casos: los que podrían cambiar algún hábito de alimentación.

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



EL PAPEL DE LA PLANIFICACIÓN EN LA COMPRA DE ALIMENTOS



- ❑ Expertos destacan el papel de la planificación y de la gestión de la compra en la sostenibilidad de los alimentos.
- ❑ Llevar una compra planificada implica un mayor control del desperdicio, una selección más reflexiva de los alimentos, y facilitaría una alimentación más saludable y sostenible.
- ❑ Apuntan la importancia de reducir el exceso del consumo de alimentos.

Reducir el precio de los alimentos con menor impacto ambiental es un facilitador al cambio de hábitos alimentarios frente al aumento del precio de los alimentos con mayor impacto ambiental.

MODIFICACIONES EN LA DIETA, EL COCINADO Y EL USO DE LOS ALIMENTOS



Amplio consenso en la población para reducir el impacto ambiental a través de los cambios en los hábitos relacionados con la dieta, el cocinado y el uso de los alimentos, excepto en el caso de sustituir el consumo de algunos alimentos de origen animal por los de origen vegetal.

MODIFICACIONES EN LA DIETA, EL COCINADO Y EL USO DE LOS ALIMENTOS



¿En qué medida cree usted que puede contribuir a reducir el impacto ambiental...?

Desperdiciar menos alimentos y aprovechar más los sobrantes



Aumentar el consumo de alimentos de temporada



Cambiar hacia una dieta más equilibrada y saludable



Apostar por la cocina tradicional y de elaboración doméstica



Sustituir el consumo de algunos alimentos de origen animal por otros de origen vegetal



Mucho 
 Bastante 
 Poco 
 Nada 
 NS/NC 

Base:
muestra total
1.126 casos.

Nueve de cada diez personas encuestadas considera que desperdiciar menos alimentos y aprovechar más los sobrantes, reduce el impacto ambiental.

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



MODIFICACIONES EN LA DIETA, EL COCINADO Y EL USO DE LOS ALIMENTOS



Medidas facilitadoras
del cambio de hábitos
de alimentación



**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



LA IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN Y EL CONOCIMIENTO



Conocer mejor el impacto ambiental de los alimentos puede contribuir a reducirlo (80,5%).
Según la población, esta es una de las medidas que podría contribuir a reducir el impacto ambiental.

La intención de cambio aumenta considerablemente si se responde a un hábito específico.
Pero hay una baja predisposición a actuar por la población, porque muchos creen que ya lo hacen, y esto supone dificultades y barreras a la hora de adoptar cambios profundos.

Todas las medidas que ayuden a ampliar la información sobre los alimentos y su impacto son bienvenidas.

Necesidad de clarificar la información sobre la sostenibilidad alimentaria.

Dotar de información suficiente para tomar mejores decisiones alimenticias.

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible

INFOGRAFÍAS y adaptaciones a RRSS.

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

- 01 PLANIFICA TUS MENÚS Y ADECUA MÁS TUS COMPRAS.** Ahorra tiempo y dinero!
- 02 DESPLÁZATE AMBANDO O EN BICICLETA.** Minimiza el ruido y la contaminación.
- 03 HAZ LA COMPRA DE PROXIMIDAD!** Adquiere productos de km 0 en tu barrio o entorno.
- 04 IDENTIFICA LOS ALIMENTOS FRESCOS!** g. de frutas y verduras.
- 05 COMPRÁ A GRANEL Y RENUNCIA LOS ENVASES INNECESARIOS.** No te olvidas de reciclarlos!
- 06 ESCOGE LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA.** Porque en su época maduran de forma natural y sostenible.
- 07 ¡APUESTA POR LOS PRODUCTOS LOCALES!** Ayuda al comercio local, genera riqueza y reduce el transporte.
- 08 ¡EQUILIBRA TU ALIMENTACIÓN!** Evita comer más de lo necesario y genera un menor impacto ambiental.
- 09 LÁNZATE A LA COMIDA TRADICIONAL!** ¡Mantén los platos tradicionales!
- 10 ¡HIDRÁTATE BIEN BEBIENDO AGUA!** No olvides el agua que siempre debes tener a tu alcance.

Reduce el impacto ambiental de los alimentos siguiendo unos hábitos más saludables y sostenibles.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE para reducir el IMPACTO AMBIENTAL.

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

FRUTAS Y HORTALIZAS	TUBEROSAS Y LEGUMBRES	CEREALES	LEGUMBRES	FRUTOS SECAES	PESCADO
Consumo de 1 ración diaria 300 g de frutas y 200 g de hortalizas	Consumo de 2 raciones a la semana 100 g de tuberosas y 100 g de legumbres	Consumo de 2 raciones a la semana 100 g de cereales	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de legumbres	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de frutos secos	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de pescado
Frutas y verduras frescas, congeladas o congeladas.	Patatas, bonitos, guisantes, lentejas, garbanos, etc.	Arroz, trigo, maíz, avena, etc.	Lentejas, garbanos, guisantes, etc.	Almonds, walnuts, hazelnuts, etc.	Salmón, merluza, atún, etc.
Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

HUEVOS	LÁCTEOS	CARNE	ALIMENTOS PROCESADOS	ACEITE DE OLIVA	BEBIDAS
Consumo de 1 ración a la semana 100 g de huevos	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de lácteos	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de carne	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de alimentos procesados	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de aceite de oliva	Consumo de 1 ración a la semana 100 g de bebidas
Huevos frescos, pasteurizados, etc.	Leche, yogur, queso, etc.	Carne fresca, congelada, etc.	Alimentos procesados, snacks, etc.	Aceite de oliva virgen extra, etc.	Agua, refrescos, etc.
Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental	Bajo impacto ambiental

Cambia los hábitos de alimentación para generar un menor impacto ambiental y mejorar la salud.

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

Planifica tus menús y adecúa tus compras. ¡Ahorrarás tiempo y dinero!

Organiza la frecuencia de tu compra y reduce el desperdicio de alimentos.

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

¡Haz la compra de proximidad! Adquiere productos de km 0.

Compra productos locales, frescos y sostenibles. Ayuda al comercio local y reduce el transporte.

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

¡Prioriza los alimentos frescos! ¡5 al día! Al menos 3 piezas de fruta y 2 de verduras.

Sigue una dieta equilibrada y saludable y consume alimentos frescos y sostenibles.

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

Escoge los alimentos de temporada. ¡Están en su mejor momento!

Asegura su mayor calidad y minimiza el impacto ambiental. Consume los productos de temporada de frutas, verduras, hortalizas, frutos secos, pescados y mariscos.

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



NUEVOS HORIZONTES HISPACOOP

31 de octubre de 2023 • 10:30

**Sigamos
haciéndolo
bien.**
Alimentación Sostenible



**“Hábitos Alimentarios
para un Futuro Sostenible”**

D.^a Isabel Peña-Rey
Directora Ejecutiva de la Agencia Española
de Seguridad Alimentaria y Nutrición
(Ministerio de Consumo)



¡PRONTO EMPEZAMOS!

Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



El programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.

<https://www.youtube.com/live/vaGIWjVyIL8?si=W9rVuXBYoXg85mcN>

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible



PÍLDORAS INFORMATIVAS

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

- ❑ Comunidad de apoyo a colectivos vulnerables (15.000 beneficiarios).
- ❑ Comunicación a 300 entidades, ONGs, asociaciones representativas y vinculadas con colectivos vulnerables.
- ❑ Publicidad de campaña de comunicación en redes sociales y canal YouTube.
- ❑ RRSS, web, canal YouTube...

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible





Alimentación Sostenible



PÍLDORAS INFORMATIVAS

Expertos en alimentación y sostenibilidad, que forman parte de las Cooperativas de Consumidores en el sector de la alimentación, nos trasladan sus conocimientos para motivar e inspirar a la población a seguir y adoptar hábitos alimentarios más saludables y con menor impacto ambiental.

Ofrecen consejos prácticos para implantar cambios positivos en la alimentación, mejorando nuestra salud y la del planeta, además, de fomentar un estilo de vida más activo, saludable y sostenible.

- ❑ [Alimentación Sostenible.](#)
- ❑ [Alimentación Sostenible Consum, Teresa Bayarri.](#)
- ❑ [Alimentación Sostenible Eroski, Alejandro Martínez.](#)
- ❑ [Alimentación Sostenible La Osa, José Antonio Villarreal.](#)

**“Hábitos Alimentarios
para un Futuro Sostenible”**

**Sigamos
haciéndolo
bien.**



Alimentación Sostenible

**“Hábitos Alimentarios
para un Futuro Sostenible”**

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Carmen Redondo Borge

Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



El programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo,
siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.