

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

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

**Sigamos  
haciéndolo  
bien.**



**Alimentación Sostenible**

## 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.

## 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 80,3% de la población encuestada se muestra de acuerdo con que los hábitos de alimentación (compra y consumo) tienen un impacto ambiental. Los expertos perciben que la población está concienciada, aunque esa conciencia se asienta sobre unos conocimientos reducidos o erróneos.



## EL IMPACTO DE LA DIETA Y EL TIPO DE ALIMENTACIÓN



Los expertos señalan una estrecha interrelación entre salud y sostenibilidad cuando hablamos de hábitos alimenticios, porque:

- 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.

El 75,2% de la población afirma que los hábitos alimenticios saludables impactan menos en el medio ambiente que los no saludables; y casi el 80% confirma que el tipo de dieta alimentaria que se sigue tiene importancia en el impacto ambiental.

## NECESIDAD VS DIFICULTAD PARA MODIFICAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Existe un 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:

- Estilo de vida (falta de tiempo, inmediatez y rapidez, búsqueda de facilidad...).
- 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.

Los que están en desacuerdo son los/as ciudadanos/as que niegan tanto el impacto como cualquier fenómeno que pueda estar asociado.

## BARRERAS AL CAMBIO



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



Los expertos consideran que es un freno al cambio tanto el precio como la disponibilidad de alimentos menos sostenibles, por ser más fácilmente accesibles al estar más disponibles y por tener menor precio.

La reducción del precio de los alimentos con menor impacto ambiental es considerada como una ayuda en mayor medida que el aumento del precio de los alimentos con mayor impacto ambiental.

Los expertos estiman que la información es confusa y contradictoria, y se debe contar con información suficiente para tomar decisiones alimenticias, además de tener una visión global para manejar muchas variables interrelacionadas entre sí, lo que hace difícil asimilar y transmitir la información. Apuntan que el etiquetado tampoco proporciona información útil, incluso se puede llegar a la desinformación. Finalmente, la falta de tiempo y el estilo de vida actual se ven como barreras para adquirir unos hábitos sostenibles.

## EL PAPEL DE LA PLANIFICACIÓN EN LA COMPRA DE ALIMENTOS



Los expertos apuntan el importante papel de la planificación y del proceso de compra en la sostenibilidad de la alimentación. Una compra planificada implica mayor control del desperdicio, una selección más reflexiva de los alimentos y facilitaría una alimentación más saludable y sostenible.

Mencionan el exceso del consumo de alimentos y la importancia de reducirlo, así como la necesidad de hacer la compra en establecimientos de cercanía, y siempre ir caminando.

La población percibe que el hacer una compra planificada en vez de intuitiva o compulsiva (85,1%) y de proximidad o cercanía (84,7%) contribuye a reducir el impacto ambiental.

No está tan generalizado el consenso en reducir la cantidad de alimentos que se consumen (62,3%), aunque mayoritariamente creen que contribuye a reducir el impacto ambiental.



**Expectativas al cambio:** siete de cada diez encuestados aseguran que ya lo hacen, esto es, planificar la compra y comprar productos de proximidad; y casi la mitad que ya reducen la cantidad de alimentos que consumen.

**Facilitador del cambio de hábitos alimentarios:** reducir el precio de los alimentos con menor impacto ambiental frente al aumento del precio de los alimentos con mayor impacto ambiental.

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



Los cambios en la dieta que suscitan un mayor acuerdo entre los expertos corresponden al incremento del consumo de producto fresco para ser elaborado en casa de modo tradicional, la disminución del consumo de carne y el aumento, en paralelo, de las verduras y frutas, priorizando los productos de origen cercano y de temporada. Aunque existe cierto consenso sobre la mayor sostenibilidad de la elección de producto cercano y de temporada.

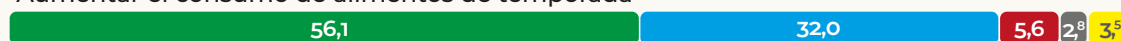
Nueve de cada diez personas encuestadas considera que desperdiciar menos alimentos y aprovechar más los sobrantes, reduce el impacto ambiental.

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

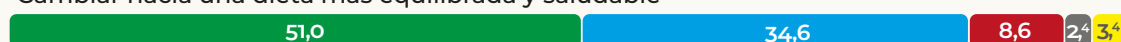
Desperdiciar menos alimentos y aprovechar más los sobrantes



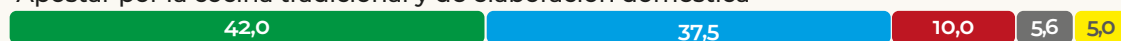
Aumentar el consumo de alimentos de temporada



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.

Hay un amplio consenso entre la población para reducir el impacto ambiental con los cambios de hábitos relacionados con la dieta, el cocinado y el uso de alimentos, excepto en el de sustituir el consumo de algunos alimentos de origen animal por los de origen vegetal, que se aprecia una mayor polarización.

**Expectativas de cambio:** aprox. el 75% de la población afirma que ya cocina apostando por la cocina tradicional; desperdicia menos alimentos y hace recetas de aprovechamiento; y aumenta los alimentos de temporada. Si bien, una cuarta parte tiene previsto próximamente cambiar de dieta hacia una más saludable y equilibrada.

**Facilitadores del cambio de hábitos alimentarios:** medidas referidas a cómo conservar, almacenar o cocinar alimentos para generar menos impacto ambiental; dedicar más tiempo a la alimentación; y disponer de información sobre dietas ecológicas / sostenibles.

## 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, con carácter general, podrían contribuir a reducir el impacto ambiental.

**Expectativas al cambio:** la intención de cambio aumenta considerablemente cuando las personas responden a un hábito específico.

El 31,7% de la población tiene intención de guiarse por recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles; y el 21 % de interesarse por conocer mejor el impacto ambiental de los alimentos.

**Facilitadores del cambio de hábitos:** la importancia de la información se percibe con más claridad cuando se analizan las posibles ayudas que la población demanda.

Así todas aquellas medidas que ayuden a ampliar la información sobre los alimentos y su impacto son bienvenidas, sobre todo en los que consideran que es necesario modificar los hábitos de alimentación para causar menor impacto ambiental (entre el 81,9% y el 85% del total).

**La diversidad y la complejidad de la información puede convertirse en una barrera más que en una ayuda.**

El 60,5% de la población considera que la información a veces es confusa y contradictoria.

Los expertos apuntan la necesidad de clarificar la información sobre sostenibilidad alimentaria y dotar de información suficiente para tomar mejores decisiones con relación a los alimentos.



## CONCLUSIONES



**Elevada concienciación respecto al impacto ambiental de los hábitos alimentarios de la población,** siendo abrumadora la mayoría que considera que existe dicho impacto ambiental (80,3%); que es necesario realizar cambios en los hábitos alimenticios (80%) y que reconoce, al mismo tiempo, que se trata de un proceso difícil (74%).



**Acuerdo mayoritario en que los hábitos saludables impactan menos en el medio ambiente** que los no saludables (75%).



**Unir salud y sostenibilidad puede favorecer la predisposición a actuar.**



Una de las **mejores medidas propuestas** constituye el hecho de **reducir el precio de los alimentos con menor impacto ambiental**, frente a aumentar el precio de los alimentos que causan mayor impacto.



**La intención de cambio aumenta si esto responde a un hábito específico;** pero hay una baja predisposición a la acción por la población, porque son muchos los que creen que ya lo hacen, y esto pone de manifiesto las **dificultades y barreras para adoptar cambios profundos.**

**Conocer mejor el impacto ambiental de los alimentos podría contribuir a reducirlo y esto solo se logra clarificando la información y dotando de información suficiente para adoptar hábitos de alimentación más respetuosos con el medio ambiente, y tomar mejores decisiones con relación a los alimentos.**

**Sigamos haciéndolo bien.**  
Alimentación Sostenible



**ACCEDE AL RESUMEN EJECUTIVO. CLIC AQUÍ**