



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

**Treball de Fi de Grau**

# LA INFLUENCIA SOCIAL COM A ESTRATÈGIA PER A FOMENTAR EL COMPROMÍS DE LA POBLACIÓ UNIVERSITÀRIA AMB DIETES MÉS SOSTENIBLES: ELS GRUPS DE KURT LEWIN REVISATS

Silvia Domingo Jiménez

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 43211081-S

Treball tutelat per Jordi Pich Solé

Departament de Psicologia bàsica

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Resumen:

El presente trabajo está centrado en el impacto medioambiental de la industria cárnica. Buscamos concienciar al sector universitario para que reduzca su consumo de carne. Para ello, se realiza una experiencia voluntaria con estudiantes de la UIB con el objetivo de acercarse a una dieta más S4: saludable, sostenible, solidaria y sabrosa. Esta experiencia consiste en estar un mes cumpliendo unos objetivos grupales, donde se diferencia un primer grupo que adopta una dieta con una reducción de carne y un segundo grupo que adopta una dieta ovo-lácteo-vegetariana. A partir de la experiencia, se comprueba la eficacia de la influencia social para construir nuevos hábitos alimentarios.

Palabras clave del trabajo: *influencia social, medioambiente, consumo de carne.*

**ÍNDICE:**

**INTRODUCCIÓN** ..... Pág. 4

**METODOLOGÍA**

Participantes .....Pág. 12

Procedimiento .....Pág. 12

Instrumentos .....Pág. 17

**RESULTADOS** .....Pág. 18

**DISCUSION DE RESULTADOS** .....Pág. 26

**REFERENCIAS** .....Pág. 28

Anexos .....Pág. 29

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el consumo global de carne sigue una tendencia creciente, debido al aumento de la población mundial y de los ingresos de esta (Godfray, 2018). Este crecimiento de demanda ha hecho que la calidad de la carne haya cambiado, encontrándonos con un gran consumo de carne procesada. A partir de este crecimiento, se ha investigado sobre el impacto medioambiental y sanitario que tiene la producción y el consumo de carne. Pues, la demanda de alimentación más saludable y sostenible crece poco a poco, debido a ello vamos encontrando que los supermercados, tanto grandes como pequeños, se adaptan a esta demanda con algunas opciones más sostenibles “*plant-based*”. Aun así, muchas personas no ven en estas opciones como alternativas válidas a la carne. Pues, al haber tanta demanda, el precio de la carne es el más bajo alcanzado en la historia (Godfray et al., 2018). Esto nos puede ayudar a entender que la población prefiera mantener una dieta con carne, ya que, además de ser lo normativo socialmente, es la opción más barata en los mercados. Por ejemplo, mientras que un quilogramo de judías verdes ronda entre los 3,5 y los 5 euros, un quilogramo de lomo oscila entre los 5 y 7,5 euros lo que hace que las personas vean una opción mucho más rentable.

Según el informe de Greenpeace de 2018, en España en el año 2016 se sacrificaron un total de 886.241.446 animales, lo que significa un incremento del 662% respecto a 1961. Estos datos se traducen en que se sacrificaron en España más animales que en toda la población europea, consumiendo una media de 94 quilogramos de carne por persona y año (Herrera et al., 2018).

En los últimos años, distintas investigaciones han llegado a evidencias de que el consumo de carne puede aumentar el riesgo de algunos tipos de enfermedades crónicas. Encontrando que, la tasa de mortalidad es ligeramente más elevada en aquellas personas que tienen un mayor consumo de carne roja y procesada. Según datos de la OMS (2015), la carne procesada está

clasificada como Grupo 1: *cancerígena para los seres humanos*, lo que significa que hay evidencias suficientes de que el agente causa cáncer, pues estudios epidemiológicos demuestran que la carne procesada provoca cáncer colorrectal. En cuanto a la carne roja ha sido clasificada como Grupo 2A: *probablemente cancerígena para los seres humanos*, lo que indica una asociación positiva, pero no suficiente, entre este consumo y el desarrollo de cáncer colorrectal ya que no se pueden descartar otras explicaciones, como podría ser el tabaquismo.

Asimismo, se ha encontrado que, un elevado consumo de carne procesada puede aumentar el riesgo de mortalidad por problemas cardiovasculares y puede haber posibles relaciones de este elevado consumo de carne con la diabetes tipo 2 y con el aumento de peso. Estos riesgos pueden ser debidos a las características de la carne procesada, que suele ser rica en ácidos grasos saturados, los cuales aumentan la densidad del colesterol, y suele tener un alto contenido en sal, lo que aumenta la presión sanguínea (Godfray et al., 2018).

En cuanto al medioambiente, se encuentra una relación directa entre este y la industria cárnica. Esta industria afecta de manera negativa al medioambiente en varios aspectos. Para empezar, la agricultura usa más agua dulce que cualquier otra actividad humana y, casi un tercio de esta va dirigido para el ganado, lo que hace que, esta producción en zonas de estrés hídrico compita con otros usos más importantes del agua, como puede ser el requerido para mantener los ecosistemas naturales. Entonces, nos encontramos con que el agua utilizada para el cultivo de alimentos para animales representa el 98% de la huella hídrica total de la producción ganadera (Godfray et al., 2018). Pues, nos encontramos con que para poder producir un kilogramo de ternera se necesitan 100.000 litros de agua mientras que, para producir un kilogramo de patatas se necesitan 500 litros (Pimentel, 1999). A partir de estos datos, la ONU apoya dietas *“más sostenibles, con menos alimentos cuya producción requiera mucha agua –como la carne”*. Además, se encuentra que la producción ganadera es una fuente

importante de fósforo y nitrógeno y, estos componentes contaminantes, entre otros más, influyen en las aguas superficiales y subterráneas dañando los ecosistemas acuáticos y la salud humana (Godfray et al., 2018).

Otro problema es que, al hacer la conversión de la tierra a la agricultura para la producción de carne, afecta de forma negativa a la biodiversidad. Esta pérdida se acentúa debido a la erosión del suelo producida por el pisoteo del ganado en las laderas con reducida cobertura vegetal. Asimismo, deteriora la diversidad a través de enfermedades transmitidas a animales carnívoros por alimentarlos de carne de ganado (Godfray et al., 2018).

Estudios corroboran que la industria cárnica es la mayor fuente de Gases de Efecto Invernadero (GEI), donde encontramos al dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), metano (CH<sub>4</sub>) y óxido nitroso (N<sub>2</sub>O). Entonces, la industria ganadera emite los tres gases y es la principal emisora de metano, además de ser responsable de la emisión del 15% de CO<sub>2</sub>. Pues en España, ya en 2015 la ONU registró que, solamente la industria ganadera española emitía más de 86 millones de toneladas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) al año. Entonces, encontramos que la carne produce más emisiones que los alimentos vegetales debido a la energía producida en cada uno de los niveles tróficos (Godfray et al., 2018).

Otro factor es la explotación animal, pues nos vemos desvinculados a este maltrato y no lo vemos como tal. Desde pequeños, nos enseñan a distinguir los animales de la comida. Además, existen una serie de normativas legales en cuanto a la industria cárnica que nos hace neutralizar nuestro sentimiento de culpa y, evolutivamente, siempre se ha visto el consumo de carne como símbolo riqueza en la familia (Pich, 2007).

Por todas estas consecuencias, encontramos que una dieta más sostenible es necesaria, tanto para la salud como para el medioambiente y la biodiversidad. El término “dieta sostenible” es

definido como “*aquellas dietas que tienen bajo impacto medioambiental, contribuyendo a asegurar unos alimentos y una nutrición que proporcionen una vida saludable a las futuras generaciones*”. Ya que, estas dietas protegen la biodiversidad, respetando los ecosistemas naturales. Entonces, vemos como una mayor involucración de los gobiernos en la regulación de la producción de alimentos es necesaria, para ayudar a que esta industria sea más sostenible. Pues hablamos de que mientras en unas zonas del mundo tiramos la comida, en otras partes personas mueren por no tenerla. Si nuestro consumo abundara en productos locales y accesible, ayudaríamos a dejar menor huella medioambiental y a tener una mayor equidad alimentaria entre los diferentes continentes del mundo. Pues es necesario, la involucración de estos gobiernos para establecer unos límites medioambientales en el modo de consumo social, adecuando esos límites a las circunstancias de cada zona en particular (Mason & Lang, 2017).

En cuanto a dietas sostenibles, nos encontramos en un país donde encontramos una dieta que coincide con dichas características: la dieta mediterránea. Esta dieta está basada en una reducción del consumo de animales y un mayor consumo de cereales, vegetales, AOVE y agua. Esta es considerada como una de las dietas más saludables y sostenibles del mundo, reconocida por la UNESCO como “*Patrimonio cultural intangible de la humanidad*”. Se estima que, si en los países mediterráneos (con acceso natural a este tipo de dietas) se consiguiera establecer una dieta mediterránea real, esta podría ayudar a mitigar el cambio climático (Serra-Majen et al., 2016).

En este estudio cogemos puntos del Decálogo para la Alimentación y Nutrición Sostenible en la Comunidad de Gran Canaria (2016) para fomentar una alimentación más sostenible. Pues, en los diferentes grupos se establecen diversos compromisos que encontramos en este decálogo. Estos son: seleccionar y consumir alimentos locales; que estos sean de temporada preferentemente; priorizar alimentos de origen animal y reducir el consumo de carne roja y

procesada; tomar consciencia sobre la sostenibilidad de lo que consumimos; disfrutar de una dieta mediterránea (Serra-Majen et al., 2016).

Como se dicho anteriormente, encontramos cada vez más información sobre el impacto en el medioambiente y en la salud de la carne y, aunque esta información es necesaria, vemos como no es suficiente para generar un cambio de hábitos más sostenible. Esto se podría explicar a partir del Modelo de las 4 esferas (Pol, 2000). En primer lugar, encontramos el componente racional, pues la conducta humana tiene una dimensión racional pero el comportamiento no siempre es coherente con esta dimensión y actúa de manera irracional. Después encontramos a funcionalidad, ya que, para fomentar un cambio de hábitos se tienen que facilitar los recursos necesarios, explicar las pautas para realizar este cambio y minimizar el esfuerzo en relación con los hábitos previos de las personas. También encontramos un componente emocional, que nos puede llevar a emociones positivas o negativas relacionadas con la conducta, condicionadas por experiencias previas o expectativas. Por último, la influencia social, esfera que vamos a tratar en este estudio, hace referencia a la necesidad de pertenencia grupal del ser humano (Pich, 2007). Incluyendo la adherencia a un grupo en la experiencia, favorece la necesidad de seguir los compromisos de cambio de dieta pautados por los mismos integrantes del grupo y un supervisor de la experiencia.

Aquí encontraríamos el famoso estudio del psicólogo alemán Kurt Lewin en 1943, en el cual nos hemos inspirado para realizar esta experiencia. Durante su emigración a EE. UU. Lewin recibió el cargo de las autoridades americanas para implementar las vísceras de los animales en las dietas de las familias americanas, ya que al ser época de guerra escaseaban alimentos. Es decir, consistía en introducir alimentos que a la dieta familiar que, a pesar de no ser atractivos socialmente, eran una gran fuente de nutrientes. Lo que se planteaba era: “¿*Cómo la comida sana y funcional que puede no parecer familiar o apetecible puede ser incorporada en*



*dietas habituales y en patrones alimenticios a largo plazo?”* (Wansik, 2002). A partir de aquí, su primera estrategia incluyó la dimensión racional y la emocional, consistiendo en hacer sesiones informativas para las amas de casa, donde se les explicaba el problema social y se les fomentaba a empezar a introducir estas vísceras, poco a poco, por razones patrióticas. Esta intervención no tuvo éxito, ya que, aunque cocinaban las vísceras, los comensales rechazaban la comida. Su segunda intervención, donde ya incluyó la esfera funcional y la influencia social, tuvo más éxito. Lo que hizo fue incluir un cocinero para enseñarle a las amas de casa como cocinar estos alimentos de una forma más apetitosa para que, así, los comensales no los rechazaran (Pich, 2007). Entonces, se establecieron razones por las que sí debían comerse este tipo de alimentos, facilitando que las personas vieran estos alimentos como disponibles y familiares. Además, se creó el compromiso de volver y comentar las experiencias entre el grupo de madres, formar este grupo como estrategia para la adherencia al cambio acabó siendo la clave del experimento.

En este ámbito, también encontramos a Bianchi (2018) quien investigó sobre las mejores estrategias para hacer que la población redujera el consumo de carne. Entre las principales estrategias investigadas en las diferentes intervenciones encontró: (1) *“asesoramiento individual del estilo de vida”*, (2) *“establecimiento de objetivos y auto-vigilancia/control”*, (3) *“educación no adaptada o especializada -non-tailored”* (sobre el consumo de carne y uno o más de la salud, el medio ambiente, el bienestar animal, los problemas socioeconómicos), (4) *“educación adaptada o personalizada- tailored”* y (5) *“intervenciones enfocadas al sufrimiento animal”*. Se encontró que, las evidencias con más posibilidad de reducir el consumo de carne procesada y carne roja a lo largo del tiempo eran las relacionadas con el comportamiento consciente, que incluían las intervenciones (1) *“individual lifestyle counselling”* o *“asesoramiento individual del estilo de vida”* y (2) *“goal setting and self-monitoring”* o *“establecimiento de objetivos y auto-vigilancia/control”*.

En el caso de “*individual lifestyle counselling*” o asesoramiento individual de estilo de vida ayudaban a reducir el consumo de carne roja y/o procesada. Todos encontraron evidencia de que el asesoramiento sobre el estilo de vida condujo o se asoció con un consumo reducido de carne. Este asesoramiento fue llevado a cabo por una profesional cara a cara o por vía telefónica en sesiones durante 6 semanas a 1 año. Este estilo de intervención promovió cambios de comportamiento en el consumo de carne, promoviendo otras opciones alimentarias.

En cuanto a las evidencias basadas en “*self-monitoring*” o “auto-vigilancia/ control”, que fueron las más relevantes, durante el periodo de intervención y aumentaban las posibilidades de no superar la cantidad de carne establecida durante el experimento. Intervenciones reducidas de consumo de carne roja y procesada] durante el período de intervención y mayores intenciones de no exceder el nivel de consumo de carne durante la semana siguiente a la intervención. Las diferentes intervenciones duraron 1 semana e incluían mensajes de texto diarios que animaban a los participantes a tener autocontrol de su consumo de carnes rojas o procesadas con el objetivo de no exceder la cantidad especificada. Además, se animó a los participantes a pensar sobre “*el arrepentimiento que podrían experimentar*” (anticipación de culpa) si superaran las cantidades recomendadas.

Las evidencias relacionadas con valores educacionales sobre el impacto del consumo de carne sobre la salud, el bienestar animal, el medioambiente y el medio socio-político, no demostró que los cambios llevados a cabo influenciaran el comportamiento o fueran otros factores los que hicieran reducir el consumo.

A partir de los resultados de Lewin y de Bianchi, nuestro estudio pretende emplear las cuatro dimensiones de Pol (2000): racionalidad, emocionalidad, funcionalidad y influencia social, destacando la influencia social como la estrategia principal para conseguir cambios relevantes en la dieta de nuestra muestra universitaria. Utilizando la eficacia de la evidencia

``autocontrol`` (Bianchi, 2018) se utiliza un grupo de WhatsApp a modo de registro diario, donde cada participante comentará por mensajes lo que come cada día. Pues, analizando los resultados obtenidos por el análisis de Bianchi, se puede observar cómo, el compromiso que genera formar un grupo donde tener que registrar tu consumo de carne, ayuda a seguir la experiencia y mantener la conducta en el futuro.

Entonces, en nuestra experiencia comunicamos a la muestra universitaria sobre el problema a tratar (dimensión racional), y fomentamos la reducción de productos cárnicos por razones medioambientales (dimensión emocional). Para reducir este consumo, nos encontramos con querer introducir más productos alternativos a la carne que, en un principio pueden no parecer apetitosos socialmente, como en el caso de las legumbres o el tofu y promover que se experimenten recetas diferentes para acabar incorporándolas a la dieta como recetas atractivas (dimensión funcional) y, para asegurar el compromiso establecemos grupos (influencia social) donde cada participante elige a cuál pertenecer. En esta dimensión, teniendo en cuenta la eficacia de la evidencia ``autocontrol`` (Bianchi, 2018) se utiliza un grupo de WhatsApp a modo de registro diario, donde cada participante comentará por mensajes lo que come cada día. Pues, analizando los resultados obtenidos por el análisis de Lewin y Bianchi, se puede observar cómo, el compromiso que genera formar un grupo donde tener que registrar tu consumo de carne, ayuda a seguir la experiencia y mantener la conducta en el futuro.

La hipótesis principal de este estudio es que: la presión social entre las personas participantes determinará la adquisición de hábitos alimentarios más ``S4``, es decir, más sabrosa, sana, sostenible y solidaria, una vez haya acabado la experiencia. Esta hipótesis indica que, si los participantes siguen las 4 semanas de la experiencia grupal, se verán cambios significativos en su alimentación posterior a haber acabado el experimento.

## **METODOLOGÍA**

### **Participantes:**

La muestra del estudio se compuso por un total de 21 personas, de las cuales 18 eran mujeres y 3 eran hombres. Se dividió la muestra en 2 grupos diferentes, el primer grupo (S4+) formado por 13 sujetos: 11 mujeres y 2 hombres, y el segundo grupo (S4) formado por 8 sujetos: 7 mujeres y 1 hombre. Cada persona participante eligió voluntariamente al grupo que pertenecer. La edad media de la muestra es 23.48, variando desde los 18 años a los 27. Todas las participantes pertenecían al ámbito universitario como estudiantes.

### **Procedimiento:**

Para conseguir la participación de la población universitaria, se creó un cartel con la información sobre una experiencia voluntaria sobre la alimentación S4, el cual se colgó en diferentes zonas de la facultad y se envió un correo para informar sobre la experiencia. Las personas interesadas se podían inscribir rellenando un formulario online desde la página de la UIB, con fecha límite de inscripción a día 21 de febrero de 2019. Se interesaron un total de 54 personas, que rellenaron el formulario. Posteriormente, se convocó una sesión informativa presencial para todas aquellas personas que se habían inscrito, la cual se celebró el día 28 de febrero. En esta sesión, el supervisor del estudio explicó en qué consistía la experiencia a realizar, y a mano de profesionales, se explicó el impacto que tiene nuestro consumo alimentario en el medioambiente, la huella ecológica que produce la forma de vida de nuestra sociedad, a partir de una presentación digital aportando datos científicos.

Se les explicó que la experiencia consistía en adoptar una de las diferentes dietas S4 propuestas para llevarla a cabo durante 1 mes, para aprender a practicar un consumo alimentario más bueno para su salud y más sostenible para el medioambiente. Las participantes

fueron informadas de que podían abandonar en cualquier momento alegando una justificación. En esta reunión se les paso una serie de cuestionarios (Anexo 1) a forma de pre-test. Se entregaron una serie de cuestionarios cuantitativos que consistían en datos generales (edad, peso, altura, y otros datos sociodemográficos), un registro de consumo alimentario 24 horas, otro registro de 7 días y un cuestionario con la frecuencia de consumo de alimentos. También se pidió completar un cuestionario mayormente cualitativo sobre preferencias, ideales y preocupaciones en torno al tema de la buena alimentación y el medio ambiente, que consistía en un apartado preguntas sobre la alimentación S4, otro sobre el consumo de alimentos con certificación (integrales, bajos en calorías, denominación de origen, comercio justo, producción ecológica, pesca sostenible, bienestar animal y bio) y otro con los valores alimentarios propios. Además de firmar el consentimiento informado.

Las diferentes dietas que se propusieron inicialmente fueron: una reducción del consumo de carne al 25%, una reducción de carne al 50-75% y una reducción del consumo de carne total basado en una dieta ovo-lácteo vegetariana con consumo voluntario de pescado, además de la opción de un grupo “self service” el cual solo recibía la información de la reunión inicial. Finalmente, la muestra se dividió en 2 grupos. El grupo “S4” que consistía en la reducción del consumo de carne al 25% o bien al 50%. Este grupo tanto podía elegir desde disminuir los días de ingesta de carne a 3 días a la semana como simplemente reducir cada ración. Y el grupo “S4+” que consistía en la exclusión total de la carne en la alimentación. Los propios participantes decidieron a que grupo pertenecer.

El día 14 de marzo se realizó una reunión para cada grupo por separado con el supervisor del estudio y la nutricionista, donde ayudaron a exponer las diferentes estrategias que les podían ser de ayuda para llevar la experiencia a cabo. En esta reunión se les explico a ambos grupos por separado, las alternativas alimentarias substitutivas a la carne, y las proporciones de comida para llevar a cabo una alimentación equilibrada. Se establecieron una serie de compromisos

entre las personas participantes en la experiencia y los supervisores, después se les envió por el grupo de WhatsApp en forma de recordatorio.

Los compromisos establecidos en el grupo **S4** vol fueron:

- **Diario alimentario:** informar de lo que comen cada día por el grupo de WhatsApp a partir del día 18 de marzo, cuando se empieza la experiencia. Se estableció que no era necesario dar detalles, simplemente indicar el contenido del menú. Si algún día no podían escribirlo, no pasaba nada, y siempre y cuando pudieran, hacer fotos de los platos y compartirlas vía Instagram.
- **Reducción de carne y embutidos:** reducir o al 50% o bien al 25% del consumo actual de cada miembro del grupo, según decisión personal. Se decidió que cada participante eligiera la mejor fórmula, preferentemente “día sí- día no” (para reducir a la mitad), comer sólo tres días a la semana (reducción al 25%) o bien, reducir cada ración.
- **Alternativas a la carne:** escoger las que resultasen más apetitosas, preferentemente legumbres, soja texturizada, seitán, hamburguesas vegetales preparadas, preparados de tofu para cocinar (salchichas), humus, cuscús, tofu ahumado o natural para ensaladas, patés vegetales para untar y todo lo que se fuera descubriendo durante la experiencia.
- **Snacks:** reducir envasados tipo “patatillas”, bollería industrial, preparados ultra-procesados y refrescos azucarados.
- **Lácteos:** 100% de marcas de las Islas Baleares en quesos y leches.
- **Aceite:** 100% aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- **Cereales:** 100% integrales.
- **Pescado:** evitar completamente procesados de pescado (palitos de cangrejo, etc.), preferencia por pescado azul local (sardinas de mercado, etc.), evitar pescados grandes (emperador, atún), por razones ambientales y de biodiversidad. También se estableció evitar la panga y la perca, por razones de sociales y de calidad. Se propuso buscar y

compara, como mínimo una vez, pescado fresco con etiquetaje de sostenibilidad “certificado MSC” (que se puede encontrar en supermercados).

- Productos de comercio justo: se estableció seleccionar un mínimo de uno para consumirlo durante todo el mes (café, té, chocolate, cacao, patés, etc.).
- Vegetales ecológicos: probar alguno a criterio personal.

Los compromisos establecidos en el grupo **S4+** voluntariamente fueron:

- Diario alimentario: informar de lo que comen cada día por el grupo de WhatsApp a partir del día 18 de marzo, cuando se empieza la experiencia. Se estableció que no era necesario dar detalles, simplemente indicar el contenido del menú. Si algún día no podían escribirlo, no pasaba nada, y siempre y cuando pudieran, hacer fotos de los platos y compartirlas vía Instagram.
- Supresión completa de carnes y embutidos.
- Supresión completa de pescado
- Alternativas a la carne: escoger las que resultasen más apetitosas, preferentemente legumbres, soja texturizada, seitán, hamburguesas vegetales preparadas, preparados de tofu para cocinar (salchichas), humus, cuscús, tofu ahumado o natural para ensaladas, patés vegetales para untar y todo lo que se fuera descubriendo durante la experiencia.
- Supresión completa de “snacks”: patatillas, bollería industrial, preparados ultra-procesados y refrescos azucarados.
- Lácteos: 100% de marcas de las Islas Baleares en quesos y leches.
- Bebidas vegetales: elegir bio/orgánicas, evitar aditivos.
- Huevos: 100% ecológicos de categoría “O”.
- Aceite: 100% aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Cereales: 100% integrales.

- Productos de comercio justo: 100% de café, té, chocolate y cacao.
- Vegetales: buscar por orden prioritaria que fueran de temporada, locales i preferentemente de producción ecológica.
- Germinados: probar uno.

Además, se establecieron las siguientes recomendaciones prácticas para la introducción de nuevos alimentos a la dieta:

1. No descartar un alimento nuevo con la primera prueba, en caso de que no desagrade completamente. Probarlo unas cuantas veces más acostumbra a acabar gustando.
2. Buscar recetas deseables, entrar en “lunes sin carne” en la página de la Oficina Universidad Saludable y Sostenible (OUSIS)
3. Para comprar alimentos de producción local se propusieron mercados municipales (Olivar, Santa Catalina, Pere Garau...) o alimentos ecológicos en la Plaza de los patines (martes y sábados) y en el Campus universitario (jueves), también diferentes sitios donde encontrar panes artesanales (Pane Nostro y La Real). Además, se expuso una lista de supermercados donde encontrar productos de sustitución certificados: ALDI, Carrefour, Alcampo, LIDL, Lo Vegano, Herbolisteria Murta, Müller, Veritas, Tienda Ecovegeraria, Aceituneria Balear, Agromart.

A ambos grupos se les entregó una carpeta con diferente información útil para la experiencia. Esta incluía una tabla de frecuencia de consumo de alimentos con medidas caseras, otra tabla con las principales frutas y verduras de temporada, un “nutriplato” con las medidas orientativas de verduras, proteínas y cereales o legumbres que debe incluir un plato equilibrado y, finalmente, una pizarra semanal para poder llevar una mejor organización del menú que se quiere llevar a cabo.



Después de la reunión, se creó un grupo de Whatsapp para cada grupo, para utilizarlo como registro de comidas, donde también poder expresar inquietudes o exponer recetas nuevas. En los dos grupos, además del supervisor, se incluyó a una nutricionista, para poder resolver cualquier duda que les pueda surgir a las participantes durante la experiencia.

Al finalizar la experiencia el 18 de abril, se les animó vía WhatsApp a mandar una valoración a modo de un breve comentario personal, de forma escrita, de cada participante sobre las principales dificultades vividas durante estas semanas. Además, se les informó de nuestro interés para saber si, pasada la experiencia, mantienen los cambios conseguidos. Se establece una fecha para realizar el seguimiento.

### **Instrumentos:**

En este estudio se emplearon diferentes cuestionarios ad hoc, de carácter cuantitativo y cualitativo. Al acabar el experimento, se utiliza una valoración personal individual sobre la experiencia, a modo de post-test.

En la primera parte de los cuestionarios se obtuvieron los datos personales y el consumo general de alimentos de cada una de las participantes. En la segunda parte del cuestionario se obtuvieron las opiniones y creencias de la alimentación S4 en general a partir de preguntas afirmaciones o preguntas concretas establecidas, a las que las participantes contestaban y expresaban su opinión. En esta parte se fijaron los valores alimentarios de las participantes vía una escala Likert de 7 ítems, donde 1 era ``totalmente en desacuerdo`` y 7 era ``totalmente de acuerdo``.

Justo acabar la experiencia, se pidió a las participantes realizar una valoración por escrito para ver como lo habían vivido y los resultados que habían obtenido. Se trataba de valorar las principales dificultades y aprendizajes que habían vivido las participantes en el periodo de la experiencia, una estimación de la carne reducida (en el caso de las personas que comían carne

antes de la experiencia) y cual había sido el mejor sustituto o la mejor alternativa encontrada a la carne. También, se les pidió explicar que categoría de alimentos (baleares, ecológicos, de comercio justo, bienestar animal, etc.) habían consumido durante el mes de prueba. También se les animó a exponer propuestas de mejora para futuros grupos.

## **RESULTADOS:**

Los motivos principales por los que los sujetos decidieron participar en el proyecto fueron: mejorar la salud, tener conciencia sobre el medio ambiente, sostenibilidad alimentaria, ética animal, conseguir una dieta vegetariana, reducir el consumo de carne, aumentar el abanico de estrategias y recetas y recomendación de compañeros/as.

De la muestra, 15 de los sujetos habían intentado modificar sus hábitos alimentarios en ocasiones anteriores, 6 personas habían conseguido llevar una dieta vegetariana (consumo nulo de carne, pero consumo de pescado ocasional), 1 persona seguía una dieta vegana y 5 personas, a pesar de haber intentado cambiar su estilo de dieta hacia una más saludable, no habían producido cambios. Los intentos principales de los sujetos por cambiar de hábitos fueron: acudir a un/a especialista adelgazar, reducir carne y consumir más pescado, dieta vegetariana, reducir o eliminar procesados y azúcar, consumir productos ecológicos, dieta basada en proteína, reducir las calorías diarias, realizar cursos de cocina consciente, bajar de peso, mejorar las cenas y reducir el consumo de alcohol.

En relación a los aspectos que los sujetos encuentran más positivos y más negativos de sus hábitos alimentarios previos a la experiencia, encontramos, en cuanto a aspectos positivos: alta ingesta de verduras, legumbres, consumo de productos integrales, menos consumo de carne y más de pescado, dieta vegetariana, alto consumo de agua, dieta a base de comida casera, baja compra de productos refinados, snacks a base de fruta y frutos secos, comida variada y natural,

consciencia de lo que se come y cinco comidas diarias. Y, en cuanto a aspectos negativos, los sujetos refieren: comer poca fruta, comer demasiada carne, consumir muchos azúcares y productos procesados, alto consumo de alcohol, inconsciencia del impacto medioambiental de nuestra dieta, inconstancia al realizar cambio de hábitos, bajo consumo de agua, consumo de refrescos y *dificultad de cambiar hábitos al vivir con la familia*.

En cuanto a la cantidad de carne consumida por los sujetos, se encuentra que, 12 consideran que su consumo es adecuado frente a 9 que piensan lo contrario. Las principales preocupaciones frente a comer carne que se encuentran son: el consumo de carne roja, el impacto medioambiental de su producción, la carne tratada con antibióticos y tóxicos, el abuso social de carne, el sufrimiento animal, el origen desconocido de donde proviene la carne y el gran comercio de la industria cárnica.

Se encuentra que, de los 21 sujetos, 8 prefieren los platos de carne frente a 9 que prefieren pescado y 4 que optan por una opción vegetariana. De todos los sujetos, 10 habían ido alguna vez a comer a un restaurante vegetariano.

A los sujetos, se le presentaron varios conceptos para ver que ideas tenían sobre ellos. Estos conceptos eran: ``dieta saludable`` y ``dieta sostenible``. Sobre ``dieta saludable`` la definieron como: consumir menos carne (libre de tóxicos) y más pescado, fruta, verdura, legumbres, frutos secos y agua, eliminar productos refinados y ultraprocesados, seguir una dieta mediterránea y equilibrada, y así, aumentar el bienestar y la calidad de vida. En cuanto a ``dieta sostenible`` las ideas comunes fueron: comprar productos locales, de temporada, ecológicos, respetuosos con los animales y de comercio justo. Una dieta que sea equilibrada variada y duradera en el tiempo, al alcance de todos/as.

También se les expuso una serie de alimentos en una lista con certificación para ver su hábito de consumos de estos productos. Esta serie de productos son: ``integrales``, ``bajos en

calorías'', ``denominación de origen'', ``comercio justo'', ``producción ecológica'', ``pesca sostenible'', ``bienestar animal'' y ``bio. En cuanto a productos ``integrales'' encontramos que de los 21 sujetos 19 consumen algún alimento integral como pan, arroz o pasta. Encontramos que 4 sujetos refieren consumir productos ``bajos en calorías'' como galletas, yogurts, leche o mayonesa. 8 sujetos compran productos con ``denominación de origen'' como AOVE, jamón serrano, queso, vino o sobrasada. En cuanto a ``comercio justo'' 10 sujetos compran productos como chocolate o té justo. 17 sujetos consumen algún producto de ``producción ecológica'' como huevos, fruta o aceite. En cuanto a ``pesca sostenible'' solo 2 personas dicen consumir pescado de esta manera, un sujeto refiere recibe el pescado gracias a un familiar pescador. Los productos de ``bienestar animal'' como huevos, leche o queso, lo consume 1 de los sujetos. En cuanto a productos ``bio'', encontramos que 13 de los sujetos suelen comprar este tipo de etiqueta en alimentos como té, fruta, verdura, pasta, soja y alternativas vegetales, como seitán o hamburguesas veganas.

A parte, también se hizo un cuestionario para saber los valores ambientales de la muestra. Se trata de 7 afirmaciones con una escala Likert con respuesta desde 1 (totalmente desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). En cuanto a la primera pregunta "Me considero una persona que practica una alimentación saludable" encontramos una media de puntuación  $m = 4.6842$ , lo que indica que la muestra está ligeramente más inclinada a una dieta no saludable. En la siguiente afirmación "Comer es uno de los placeres más grandes de mi vida" la  $m = 5.8421$ , lo que demuestra que, para la mayor parte de la muestra, comer es muy satisfactorio. En la tercera afirmación "Soy una persona preocupada por las consecuencias ambientales que como" la  $m = 4.2631$ . La media de la cuarta afirmación "No tengo la costumbre de reciclar los envases de los alimentos"  $m = 2.5842$ , la mayor parte de la muestra tiene hábitos de reciclaje. En la quinta afirmación "Las consecuencias del cambio climático es una de mis preocupaciones más importantes"  $m = 4.8421$ , lo que indica que la muestra tiene una cierta conciencia sobre el

cambio climático y le preocupa. En la sexta afirmación “Encuentro demasiado radicales los movimientos de defensa de los animales (animalistas, veganos/as)”  $m= 2.2105$ , se puede ver como la concepción de gran parte de la muestra hacia estos movimientos es positiva. Y, en la séptima afirmación “Nunca me he planteado serosamente la posibilidad de hacerme vegetariano/a”  $m= 2.6316$ , gran parte de la muestra se ha planteado alguna vez cambiar a una dieta basada en vegetales.

Al finalizar la experiencia cada participante entrego voluntariamente una valoración del cambio de hábitos.

Las valoraciones del GRUPO S4, basado en una reducción de carne en la dieta, son las siguientes.

En cuanto a las principales **Dificultades** a las que se han enfrentado las participantes encontramos:

- Dificultad en la *organización* con antelación de la comida, falta de tiempo para poder cocinar para el día siguiente o la semana por venir. Falta de innovación en las comidas debido al desconocimiento de las nuevas alternativas empleadas.
- La *economía* ajustada familiar dificulta la compra de productos más sostenibles como de comercio justo, ecológicos, integrales o pescado con etiqueta MSC.
- Limitación rural para adquirir productos más sostenibles, como de comercio justo, en pueblos.
- Vivir con la *familia*, dificulta el seguimiento de una nueva dieta. La comida no depende directamente de los participantes en muchos de los casos, tener que organizarse la propia comida al no poder comer según qué productos utilizados diariamente, hace que les sea más difícil poder llevar a cabo la experiencia.
- Dificultad en la *universidad* por encontrar opciones para merendar.

- Consumir frutas y verduras de temporada en su totalidad ha resultado a veces imposible.
- No consumir yogures industriales a los que socialmente estamos acostumbrados.
- Primera semana difícil por tener que estar pendiente de lo que poder o no consumir.
- Dejar de consumir carne en *eventos sociales* es más difícil, como en cumpleaños o cenas con amistades.

Las principales **Aprendizajes** que se han encontrado en este grupo son las siguientes:

- Tomar *consciencia* de los alimentos que consumimos y la cantidad. ``*Ser más consciente del origen, la calidad y el tratamiento de los animales empleados para cocinar*´´.
- Ilusión por comer de una forma ética correspondiente a los propios *valores*.
- Descubrir alternativas que, a demás de sanas, son *deliciosas*.
- Descubrir que comer de una forma saludable i sostenible es más *fácil* de lo que se piensa.
- Darse cuenta de que reducir el consumo de carne, no solo no te hace sentirte más débil, si no que sustituyéndolo por los nutrientes idóneos ayuda a aumentar la actividad.
- Abrir *debates* con compañeros/as y amigos/as sobre el abuso que hacemos de la carne.

En cuanto a la **estimación de carne reducida** la respuesta es positiva. Todas las participantes refieren haber disminuido considerablemente su consumo de carne. Además, explican que no han encontrado reducir la carne tan difícil como pensaban antes de empezar la experiencia, dándose cuenta de que no es un gran problema y que existe un gran abanico de alimentos sostenibles y deliciosos. El consumo en todos los casos ha pasado de varias veces

por semana (hasta 4 o 5) antes de realizar la experiencia a 1 o 2, como mucho, por semana, durante la experiencia.

Como **mejores sustitutos** para la carne encuentran que son: legumbres, hamburguesas vegetales, tofú, seitán, embutidos vegetarianos, frutas, quesos, frutos secos y quinoa.

En referencia a las **categorías de alimentos** consumidos encontramos que se ha aumentado el consumo de alimentos locales, ecológicos, de comercio justo, productos integrales, bio y pescado sostenible. Añadiendo estos alimentos a su lista semanal o mensual de la compra.

Como conclusión exponen lo positiva que ha sido la experiencia para todos/as ellos/as y explican que recomendarían probarlo a más personas. Además, algunos participantes refieren que tal vez probarán de llevar una dieta ovo-lácteo-vegetariana más adelante.

Las valoraciones del GRUPO S4+, basado en la adquisición de una dieta ovo-lácteo-vegetariana, son:

En cuanto a las **Dificultades** principales encontrados por las participantes encontramos:

- No consumir *pescado*.
- Debido a vivir con la *familia*, comprar productos locales, ecológicos y de comercio justo refieren que resulta difícil, acostumbrada a hacer la compra en grandes superficies. Al vivir con la familia y llevar una dieta diferente a ella, se tiene que invertir más tiempo en la preparación de las comidas S4+ y en la hora de realizar la compra.
- Elección de *tiendas* o productos idóneos acorde con los requisitos de la dieta establecida.
- Dificultad a la hora de comer *fuera de casa*, en el ámbito social, a la hora de seguir todos los compromisos pautados.
- Un participante indica haber tenido dificultades de no consumir carne por su *sabor*.

- Tentación productos procesados y ultraprocesados acostumbrados a estar en casa.

Los **Aprendizajes** en este grupo son los siguientes:

- Toma de *conciencia*, como en el grupo S4, de los productos que se consumen, revisar las etiquetas de estos a la hora de comprarlos. Además, aprender a priorizar el *producto local* y de *temporada*. ``*Conciencia de los actos más allá de la alimentación*``.
- Establecer las *proporciones* idóneas de los nutrientes en los platos.
- Darse cuenta de la *no necesidad* de consumir productos cárnicos o pescado.
- A partir de la experiencia, ha ayudado a informarse del tema y poder leer más a cerca de una alimentación más sostenible.
- Lograr *fomentar al núcleo familiar* a seguir una dieta más sostenible durante la experiencia.
- Facilidad por encontrar productos ecológicos en amplia gama de establecimientos.
- Capacidad de mantener la energía a la hora de hacer actividad física a base de proteína vegetal.
- Mejora de las *habilidades* culinarias.
- Desarrollar la imaginación para elaborar recetas nuevas.

En cuanto a la reducción de la ingesta de carne, en los casos de las participantes que no llevaban una dieta vegetariana previa a la experiencia, los sujetos han conseguido eliminar su consumo de carne por completo sin resultarles un gran reto, a pesar de estar acostumbrados a consumir unas 4 raciones semanales antes del comienzo de esta.

En cuanto a los **mejores sustitutos** encontrados han sido las legumbres, seitán, tofu, la soja texturizada.

En referencia a las **categorías alimentos** las participantes refieren haber aumentado su consumo de (de más a menos frecuencia): verduras de temporada, cereales integrales (como



arroz o pasta), productos de cercanía (km 0), huevos camperos y/o ecológicos, leche y queso producto balear y chocolate y café de comercio justo, aguacates de producción balear.

En general se recibe un muy buen feedback de ambos grupos experimentales.

Las propuestas de mejora expuestas por las participantes del grupo S4 para próximos proyectos fueron: aportar más flexibilidad a la hora de poder o no poder comer carne y aportar una pauta más detallada de rutina de alimentos y recetas. Y las propuestas del grupo s4+ fueron: recibir un feedback más personalizado sobre la dieta o las recetas llevadas a cabo durante el mes de la experiencia. Recibir más información sobre productos ecológicos.

Las personas que participaron en este grupo y tenían una dieta ``normal`` antes de empezar en el experimento, refieren dejar de consumir carne posteriormente a la experiencia, que como mucho consumirán esporádicamente, sobre todo en caso de pescado.

Las diferentes personas que han participado en esta experiencia, demuestran haber tenido adherencia al grupo y una impresión positiva de continuidad de la experiencia después de la finalización de esta, o al menos no volver a consumir la misma cantidad de carne que antes de realizarla.

## **DISCUSIÓN:**

Se encontró que, a las dos semanas del inicio de la experiencia, hubo un parón en el grupo S4 de 8 días (del 28 de marzo al 6 de abril). Al percibir que en el grupo no había interacción, se envió un mensaje para preguntar si las participantes habían dejado de hacer el registro o si habían abandonado la experiencia y los motivos. A partir de aquí, explicaron que, a pesar de no haber utilizado el grupo como registro de comidas, muchas habían seguido haciendo el registro individualmente, y todas habían seguido con la dieta estipulada, excepto una

participante. Pues, durante la experiencia, dos de las participantes abandonaron antes de finalizarla. Una participante dejó la experiencia debido al parón del grupo S4 y eso hizo que dejara de apuntar sus comidas, pero refiere haber seguido comiendo sano y productos ecológicos aun no habiendo seguido el grupo. Aquí vemos la importancia del grupo, ya que la participante abandona la experiencia por una desvinculación grupal. Una segunda participante, que pertenecía al grupo S4+ y ya era vegetariana, tampoco acabó la experiencia, explica que no le fue difícil “cuadrar las cosas en casa”, pero que, aun así, ha conseguido pequeños cambios como comprar leche local y eco, cereales integrales. Entonces, aunque ambas participantes dejaron de hacer un registro de la experiencia, refieren haber tenido cambios en su dieta a raíz de la participación en está, podemos considerar que ha sido un éxito. Aquí vemos la importancia grupal de los grupos de Lewin.

Se observa que, a pesar de haber tenido dos participantes que han dejado la experiencia, hay unos resultados positivos. Todas las participantes han cumplido con los compromisos establecidos durante el mes de la experiencia. A partir de las valoraciones, se puede observar como la experiencia ha sido positiva con resultados relevantes. En el grupo S4 se ha conseguido reducir el consumo de carne a 1 vez por semana en general, aunque el objetivo inicial era reducirla 3-4 veces por semana. Incluso, participantes del grupo S4 se plantean eliminar completamente la carne de su dieta en un futuro. En cuanto, el grupo S4+, se ha mantenido muy activo durante todo el mes de experiencia, han explicado haber conseguido los propósitos planteados de acceder a alimentos locales, más productos de denominación y ecológicos.

En próximas experiencias se podrían llevar a cabo algunas mejoras. Empezando por la sesión informativa, esta podría tener algunas mejoras para facilitar que las personas asistentes cojan consciencia sobre el tema tratado y les parezca más atractiva la experiencia. Para ello, la

presencia de una persona experta en el medioambiente puede ayudar a tener una información clara y responder ante cualquier duda de las personas interesadas sobre el tema. También un/a cocinero/a sería de utilidad para mostrar recetas alternativas e interesantes para que las personas interesadas puedan experimentar con la comida y que les sea menos aburrido, como hizo Lewin en su segundo intento. Además, se podría aportar un libro de recetas en formato físico o digital, con tal de que les sea lo más fácil posible cocinar con los nuevos alimentos.

Del mismo modo, sería beneficioso, tener un seguimiento o feedback más continuo con los/as participantes durante la experiencia. Para ello, una persona supervisor del grupo podría enviar mensajes diarios al grupo, compartir artículos sobre comida sostenible, recetas o, simplemente, dar el visto bueno de los platos que publican.

En cuanto a la muestra de la experiencia, encontramos que está formada mayoritariamente por mujeres, 18 mujeres y 3 hombres. Esta diferencia puede ser debida a que las mujeres siempre han tenido una mayor presión social por verse bien físicamente, lo que incluiría la salud y, por tanto, la alimentación saludable que en esta experiencia promovemos. Por otra parte, la muestra proviene mayoritariamente de la facultad de psicología, enfermería o pedagogía, que son grados mayoritariamente estudiados por mujeres. Entonces, para intentar compensar el sexo de la muestra, en futuras experiencias, la difusión de la participación del estudio se podría que distribuir por todo el campus.

El problema que más coinciden las participantes es: la dificultad de llevar una dieta diferente viviendo en el domicilio familiar. Pues, hacer este cambio en el domicilio, cuando acostumbras a que un miembro de la familia haga la comida para todos, además de comprar alimentos diferentes, indica tener que invertir más tiempo en hacer la comida, ya que no es fácil conseguir que, en un periodo corto de tiempo, la familia entera consiga hacer un cambio de dieta. También, coinciden en el difícil acceso a productos ecológicos o de comercio justo por tener

una economía familiar ajustada. Hablamos de una muestra donde, la mayoría de las participantes viven con su familia, y esto dificulta poder realizar un cambio rápido, por eso, al haber cumplido los compromisos aún habiéndose encontrado con estas dificultades. Entonces, sería interesante estudiar que condiciones podrían ayudar a favorecer cambios de hábitos en domicilios familiares.

Entonces, a pesar de las limitaciones, nuestra hipótesis se ve cumplida ya que las valoraciones a cerca de la experiencia son positivas y, el objetivo principal de reducir el consumo de carne se ha cumplido durante el mes de prueba.

A falta de datos de seguimiento y teniendo en cuenta las valoraciones positivas de nuestra muestra, podemos estimar que gran parte de las personas participantes en este proyecto, continuaran con una dieta más sostenible y reducida en carne.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bianchi, F., et al. (2018). Interventions targeting conscious determinants of human behaviour to reduce the demand for meat: a systematic review with qualitative comparative analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 102.

Godfray, H. C. J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., ... & Jebb, S. A. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science*, 361(6399), eaam5324.

II research. *Journal of Public Policy & Marketing*, 21(1), 90-99.

Herrera et al., 2018 La insostenible huella de la carne en España: diagnóstico del consumo y la producción de carne y lácteos en España. Greenpeace: Madrid.

Mason, P., & Lang, T. (2017). *Sustainable diets: how ecological nutrition can transform consumption and the food system*. Routledge.

OMS. Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. (2015)

Pich i Soler, J. (2007). *El festí global: petjada ecològica i tensions psicològiques derivades del sistema alimentari industrial*. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.

Pimentel, D. *Recursos hídricos: agricultura, medio ambiente y sociedad*. Madrid: Gaia 16, 1999.

Serra-Majem, L., Serra-Majem, L., Bartrina, J. A., Ortiz-Andrellucchi, A., Ruano-Rodriguez, C., Gonzalez-Padilla, E., ... & Ibanez, M. V. (2017). Decalogue for Sustainable Food and Nutrition in the Community: Gran Canaria Declaration 2016. *Journal of Environment and Health Science*, 3(2), 1-5.

Wansink, B. (2002). Changing eating habits on the home front: Lost lessons from World War II research. *Journal of Public Policy & Marketing*, 21(1), 90-99.

## **Anexo 1:**

### **EL PROGRAMA “PRACTICA L’ALIMENTACIÓ S4”**

- 1. Quin és el teu motiu o motius principals per animar-te a participar al programa S4?*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2. Has fet algun intent anterior de modificar o millorar els teus hàbits alimentaris? En cas afirmatiu, en què ha consistit i amb quin resultat?*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3. Indica sintèticament l’aspecte o aspectes que consideres més positius i més negatius dels teus hàbits alimentaris actuals*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4. Consideres que la quantitat de carn que menges actualment és adequada? En cas contrari, indica quin problema o preocupació tens relacionada amb menjar carn*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 5. Als restaurants, tendeixes a preferir els plats de carn o de peix? Has anat a algun restaurant vegetarià? Quantes vegades?*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 6. Escriu les primeres idees que et venen al cap sobre aquests conceptes:*  
  
*“Dieta Saludable”*  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
*“Dieta Sostenible”*

## **CONSUM D'ALIMENTS AMB CERTIFICACIONS**

*Indica si consumeixes o no algun d'aquests aliments, i en cas afirmatiu quins i amb quina freqüència*

1. *“Integrals”*

2. *“Baix en calories”*

3. *“Denominació d'Origen”*

4. *“Comerç Just”*

5. *“Producció Ecològica”*

5. *“Pesca Sostenible”*

6. *“Benestar Animal”*

7. *“Bio”*

## ELS MEUS VALORS ALIMENTARIS

Encercla el número que millor indiqui el teu grau d'acord amb cada afirmació

(Totalment en desacord: 1; Totalment d'acord: 7)

*1. Em considero una persona que practica una alimentació saludable*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*2. Menjar és un dels plaers més grans de la meua vida*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*3. Sóc una persona preocupada per les conseqüències ambientals del que menjo*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*4. No tinc el costum de reciclar els envasos dels aliments*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*5. Les conseqüències del canvi climàtic és una de les meves preocupacions més importants*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*6. Trobo massa radicals els moviments de defensa dels animals (animalistes, vegans)*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7

*7. Mai he contemplat seriosament la possibilitat de fer-me vegetarià/na*

Totalment en desacord

Totalment d'acord

1    2    3    4    5    6    7