
Identificación de factores predisponentes,
reforzadores y facilitadores para una alimentación
saludable y sostenible: Contribuciones para el diseño
de programas de intervención y comunicación.

Modalidad **INVESTIGACIÓN**

Trabajo Final de Máster
Máster Universitario de Nutrición y Salud

Autor/a: Suelen Souza
Tutor/a del TFM: Begoña Caneda

Primer Semestre 2021



Reconocimiento-No comercial

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/es/deed.es>)

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	3
1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	7
3. Metodología.....	8
4. Resultados.....	14
5. Discusión.....	31
6. Conclusiones.....	35
7. Bibliografía.....	38

Resumen

En un mundo donde el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la seguridad alimentaria y las enfermedades relacionadas con la dieta son preocupaciones importantes, cambiar las dietas puede ser una de las más efectivas actitudes que podemos tomar para construir un futuro mejor. No obstante, los hábitos alimenticios se encuentran entre los comportamientos más difíciles de cambiar, y existe poca evidencia que sugiera que las intervenciones conductuales produzcan cambios duraderos. El objetivo de este trabajo es identificar los factores predisponentes, reforzadores y facilitadores través del método Preceder-Proceder para fomentar la alimentación saludable y sostenible de los empleados de Danone (Danoners). Los principales factores predisponentes encontrados son el alto nivel de conocimiento y consideración hacia el tema, los factores facilitadores observados son la predisposición en recibir más información, accesibilidad a los alimentos sostenibles y disponibilidad de tiempo para dedicarse a compra y preparación de los alimentos y por último los factores reforzadores identificados son el impacto positivo que este tipo de alimentación podría traer para la salud y al planeta de los que la aplican. Se ha concluido que la formación tiene un impacto positivo en los hábitos de los Danoners, así que basado en estos resultados los responsables de Recursos Humanos de Danone podrán ajustar el programa de Alimentación Saludable y Sostenible de cara a seguir mejorando, y optimizando los resultados de estas intervenciones.

Palabras clave: educación para la salud; promoción de la salud; modelo preceder-proceder; alimentación saludable y sostenible; comportamiento alimentar sostenible

Abstract

In a world where climate change, biodiversity loss, food security, and diet-related diseases are major concerns, changing diet can be one of the most effective actions we can take to build a better future. However, eating habits are among the most difficult behaviors to change, and there is little evidence to suggest that behavioral interventions produce lasting changes. The objective of this work is to identify predisposing, reinforcing and facilitating factors through the Precede-Proceed method to promote healthy and sustainable eating for Danone employees (Danoners). The main predisposing factors found are the high level of knowledge and consideration of the subject, the facilitating factors observed in the predisposition to receive more information, accessibility to sustainable food and availability of time to buy and prepare food and finally The reinforcing factors identified are the positive impact that this type of food could bring to health and the planet to which they are applied. It has been concluded that the training has a positive impact on the habits of Danoners, so based on these results, Danone's Human Resources managers will be able to adjust the Healthy and Sustainable Food program in order to continue improving, and optimizing the results of these interventions.

Key words: health education, health promotion, health & sustainable diets, behavioral health, Precede-Proceed model

1. Introducción

Las actividades humanas han cambiado la biosfera de manera tan profunda durante los últimos dos siglos que el cambio climático inducido por el hombre es una amenaza real a aspectos relacionados con la salud para las generaciones actuales y futuras. La reducción del rendimiento agrícola reducido y disponibilidad de agua dulce son solo unos de los ejemplos de ese impacto. Se necesitan acciones rápidas desde todos los ámbitos para contribuir tanto a la mitigación como a la adaptación al cambio climático para evitar consecuencias graves e irreversibles. (1) Entre todas las actividades humanas, el sistema alimentario actual es el principal responsable tanto del uso de los recursos naturales como de la degradación ambiental. Se estima que el sistema alimentario sea responsable por un 24% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Los patrones alimentarios tradicionales, basado en vegetales, están siendo reemplazados por dietas ricas en calorías, carnes rojas y procesadas y pobres en frutas y hortalizas. Esta transición dietética está afectando negativamente tanto al medio ambiente como a la salud de las personas. (2,3)

La dieta sostenible ha sido definida como “dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a una vida saludable para las generaciones presentes y futuras”. Las dietas sostenibles protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles, nutricionalmente adecuadas, seguras y saludables, optimizando al mismo tiempo los recursos naturales y humanos. Los alimentos locales, no procesados, de origen vegetal y de temporada suelen estar asociados con una reducción de la huella de carbono, el uso de la tierra y el consumo de agua. (4,5,6)

Diferentes organismos científicos están dando un impulso creciente a las acciones globales para lograr la salud humana en el contexto de los sistemas alimentarios sostenibles. Un creciente cuerpo de literatura señala que la adopción generalizada de dietas sostenibles, es decir la promoción de comportamientos dietéticos sostenibles y saludables podría ayudar a la mitigación y adaptación al cambio climático y sus consecuencias. De todas las acciones individuales que se pueden emprender para mitigar el cambio climático, el transporte activo y la reducción del consumo de carne son las más impactantes para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de las personas. Sin embargo, la actividad física y la dieta también se encuentran entre los comportamientos más difíciles de cambiar, y existe poca evidencia que sugiera que las intervenciones conductuales produzcan cambios duraderos. (7,8,9,10,11)

Las compañías globales de la industria alimentaria y de venta al público pueden jugar un papel importante en esta revolución a través de la transformación de sus modelos de negocios, apartándose de los sistemas alimentarios estandarizados y acercándose a nuevos modelos basados sobre dietas locales y aprovechando aquellos de abastecimiento local. Un ejemplo es la multinacional francesa Danone, compañía en la cual trabajo desde hace 15 años y que sus trabajadores serán sujetos de investigación en este trabajo. En 2017, Danone lanzó un nuevo lema que refleja su visión, que tiene que ver con la conexión que hay entre nuestra salud y la del planeta en que habitamos. De esta manera, "One Planet. One Health" llama a los consumidores a unirse a la Revolución Alimentaria: un movimiento destinado a promover la adopción de hábitos de alimentación y consumo más saludables y sostenibles. El renovado logotipo y el lema expresan la ambición de Danone de reconectar a las personas con los alimentos que consumen. De naturaleza más humana, la identidad de la marca institucional refleja un nuevo sentido de optimismo, representando un cambio positivo que se desarrolla en función del espíritu pionero que caracteriza a la compañía. En 1972, el primer presidente y CEO de Danone, Antoine Riboud dijo: "Sólo existe un planeta Tierra. Sólo vivimos una vez". Estas palabras fueron el puntapié inicial de una visión que sigue vigente: mejorar la salud a través de nuestra compañía y su ecosistema; para nuestro planeta y las generaciones venideras, en la actualidad y en el futuro. La Revolución Alimentaria está inspirada en personas que se preocupan por el origen de sus alimentos, la forma en que se cultivan, cómo llegan a sus manos y cómo ello impacta en su salud y la salud del planeta. Emmanuel Faber, ex CEO de Danone, ha hecho la siguiente declaración: "En Danone, creemos que cada vez que comemos y bebemos, tenemos la oportunidad de elegir el mundo que queremos. Concebimos nuestro compromiso con una transformación radical de nuestras actividades hacia un enfoque más local, respetuoso del medio ambiente, inclusivo y transparente, como un requisito fundamental para alcanzar nuestro objetivo de crecimiento rentable, sólido y sustentable. Reconociendo nuestra responsabilidad como compañía alimenticia global, y teniendo presente que no somos perfectos y que todavía queda mucho por hacer, instamos a nuestros socios de los ecosistemas agroalimentarios a unirse a nuestros esfuerzos por un futuro saludable. Asimismo, queremos invitar a los consumidores a tomar conciencia de sus decisiones de consumo." (12)

Desde hace 4 años muchas actividades han sido dedicadas a los empleados, conocidos como Danoners para explicar las bases de esa revolución alimentaria y que todo ese movimiento empieza primero desde dentro con sus empleados. La compañía está presente en más de 120 países con más de 130 mil empleados. En Danone España cuenta con más de dos mil empleados en sus 3 líneas de negocio, aguas, nutrición

especializada y lácteos y productos a base de vegetales. En 2019, el Instituto de las Naciones Unidas para Formación Profesional e Investigaciones (UNITAR) unió fuerzas con Danone. La asociación tenía como objetivo apoyar y facilitar la implementación de la Agenda 2030 y, en particular, los objetivos y metas que abordan cuestiones ambientales y de salud. La iniciativa buscaba capacitar además de los empleados de Danone y a casi 200 000 miembros de UN CC: eLearn, con el conocimiento y las habilidades necesarias para actuar contra el cambio climático tomando decisiones alimentarias mejor informadas. El Instituto ofrece soluciones basadas en el conocimiento a los desafíos globales contemporáneos. Esa fue la base para la creación de The ONE UN Climate Change Learning Partnership (UN CC: Learn) que reunió a más de 30 organizaciones diferentes. A través de este mecanismo, UNITAR se ha asociado con Danone. La visión de la compañía #OnePlanetOneHealth se ha alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU para ayudar a Danone a cambiar el paradigma y reinventar la actitud de las personas hacia la comida y, por lo tanto, el medio ambiente. También deberían facilitar el aprendizaje y el intercambio de conocimientos sobre el cambio climático y la sostenibilidad. Al destacar los aspectos ambientales y sociales de la producción y el consumo de alimentos, la asociación UNITAR - Danone buscaba cambiar la mentalidad hacia una forma de vida más sostenible y ha resultado en el desarrollo de un curso de aprendizaje electrónico que ayudaría a los Danoners, así como a miles de consumidores de todo el mundo, a comprender mejor el impacto social y ambiental de sus elecciones alimentarias. (13) La primera edición del curso en España fue aplicado a partir de mes de agosto de 2019 hasta septiembre de 2020 y en todo el mundo más de 20 mil Danoners han realizado el curso, siendo más de mil en España. El primer curso cuenta con 8 apartados: Nuestras decisiones Importan, Mejor Agricultura, Comprar Alimentos locales, ¿Los Alimentos procesados son malos?, Leer etiquetas, Desperdicio Alimentario y embalaje, prueba sobre dietas sostenibles y mi plato mi promesa. Se estima que son necesarias dos horas para realizarlo por completo. Y tiene como objetivo promover ese cambio hacia una alimentación más sostenible. No obstante, el comportamiento habitual es una barrera a nivel individual para el cambio progresivo de la dieta. Los hábitos tienden a ser repetitivos, rutinarios, confiables, reforzantes y gratificantes. Los hábitos a menudo se desencadenan por señales o estímulos (hambre o rutina social en el caso de la dieta) y se caracterizan por acciones intrínsecas e intuitivas que son cómodas porque son familiares y están pautadas. Los hábitos también son eficientes ya que no requieren atención a los detalles ni a la nueva información (que a menudo se puede ignorar con seguridad). De hecho, es precisamente porque los comportamientos habituales "encajan" en la personalidad, la experiencia, la costumbre, las redes sociales y la

cultura, por lo que no se examinan tan bien. En consecuencia, el comportamiento habitual no requiere un refresco constante de la ponderación de las ganancias y las pérdidas, ni exige ningún autoexamen incómodo que exponga la disonancia de las posibles pérdidas frente a las ganancias establecidas. Cambiar el comportamiento habitual requiere cambios en las perspectivas arraigadas, la voluntad de diferenciarse de la aceptación del entorno que se juzga a sí mismo y el apoyo de incentivos coordinados e información relevante. (14)

Los comportamientos de consumo de alimentos incluyen la adquisición, preparación, servicio, almacenamiento, consumo, lavado y limpieza de alimentos. El consumo de alimentos se diferencia del de otros productos y servicios en que va mucho más allá de las razones utilitarias. A nivel individual, la comida está ligada a recuerdos pasados y, debido a que se ingiere, se vive de una manera muy poderosa e íntima. El comportamiento alimentario es particularmente normativo y está profundamente arraigado en las normas culturales, a menudo definidas por lo que se espera que sea en su contexto social. Mientras se satisfagan las necesidades básicas, la elección de alimentos está determinada más por cuestiones de estatus e identidad que por la nutrición y el hambre. (15) Varios estudios señalan que podría ser una cuestión de precio, conveniencia y probablemente factores socios demográficos. En España hay pocos estudios en esa línea. Desde el departamento de recursos humanos de Danone tampoco no tiene ningún dato de la población estudiada, así que este estudio podrá ayudar a mejorar el impacto de las actividades propuestas e inspirar a Danone y otras compañías a implementar actividades en esa dirección. Este trabajo busca identificar los factores predisponentes, reforzadores y facilitadores, que influyen para adquisición de unos hábitos alimentarios saludables y sostenible de los Danoners de España utilizando la metodología Preceder-Proceder.

2. Objetivos

OBJETIVO PRINCIPAL: Identificar los factores predisponentes, facilitadores y reforzadores que influyen en la adquisición hábitos saludables y sostenibles de los empleados de Danone en España y así poder determinar acciones claves de cara a implementar un programa de intervención y/o comunicación destinados a la población en cuestión.

OBJETIVOS SECUNDARIOS

1. Identificar de nivel de conocimiento/información, las actitudes, creencias y valores que han realizado el curso de UNITAR – Sustainable Diet de los empleados de Danone España para mejorar la formación que ya se está llevando a cabo.
2. Identificar la accesibilidad y disponibilidad al alimento sostenible y el entorno;
3. Analizar beneficios de llevar una dieta sana y sostenible desde la perspectiva social, física o idealizadas;
4. Determinar los factores de mayor relevancia de los anteriormente citados en el comportamiento de la población estudiada para adaptar los programas de intervención y esta formación en específico;
5. Disponer de información suficiente para hacer una propuesta mejorada de la formación que ya se está llevando a cabo al departamento formación de Danone, teniendo en consideración los aprendizajes del estudio.

3. Metodología

En el presente trabajo se ha definido los factores para los hábitos saludables y sostenibles través de una encuesta diseñada exclusivamente para este trabajo impartida a 1126 empleados de Danone España, denominados Danoners que habían realizado el curso de UNITAR - Sustainable Diet, (22). El proceso de elaboración, validación y ejecución del cuestionario ha contemplado unas fases sistematizadas y ampliamente aceptadas.

Fase 1: Diseño del cuestionario:

En primer lugar, hay que tener presente que en función del redactado y de la respuesta requerida, encontramos diferentes tipos de elementos que podrían conformar un cuestionario. Se han utilizado preguntas cerradas donde sólo se puede elegir una respuesta, preguntas cerradas con listas de ordenamiento, cerradas con más de una respuesta y preguntas abiertas, evitando siempre hacerlas en negativo. La elaboración del cuestionario se llevó a cabo a partir de un análisis de la literatura sobre sociología, hábitos alimentarios y alimentación (23,24) y de las contribuciones hechas por la población diana través de un focus group. Se han elaborado preguntas sobre alimentación saludable y sostenible comprendiendo aspectos relacionados con el conocimiento sobre términos de sostenibilidad y sobre el impacto ambiental de

diferentes grupos de alimentos, las actitudes hacia comprar productos más sostenibles y valores vinculados a la compra de alimentos sostenibles. La decisión de hacer un cuestionario exclusivo para este estudio fue la inexistencia en la literatura de un cuestionario preexistente que atendiera el objetivo del estudio.

Fase 2: Validación del cuestionario por juicio de expertos por agregados individuales

La segunda fase de validación de la encuesta trató de analizar sus cualidades psicométricas de fiabilidad, que se valoró con el coeficiente alfa de Cronbach y validez de contenido través del juicio de expertos como un método de validación que se define como “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. (29) Se llevó a cabo la selección del panel de expertos con estos criterios, conocedores de investigación en nutrición, salud pública, alimentación y sostenibilidad por su formación académica o su experiencia laboral. (27)

El método propuesto aquí para la validación de expertos es el método de agregados individuales dado que es un método factible de aplicar, eficiente y evita sesgos por contacto entre expertos. El método de agregados individuales significa que la validación la efectúa cada experto de forma individual y sin contacto con el resto de los expertos que van a validar el instrumento, por eso el número de expertos escogidos han sido 9. (28) Se ha enviado invitación a participación a 9 expertos:

1. Ujué Fresan – Farmacéutica, Investigadora en Salud Pública-Nutrición y Dietas sostenibles
2. Luis Moreno Aznar - Catedrático en el Departamento de Fisiatría y Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza
3. Ángela García González - Profesora Adjunta, Dpto. Ciencias Farmacéuticas y de la Salud, Coordinadora de prácticum Grado en Nutrición Humana y Dietética. Facultad de Farmacia- Universidad CEU-San Pablo
4. Marta Iguacen – Bióloga, más de 15 años de experiencia en área de I+D en la industria alimentaria
5. David Coderch – experto en investigación de mercados con más de 15 años de experiencia en la industria alimentaria
6. Isabel Pérez – Nutricionista, con más de 10 años de experiencia en comunicación en Salud

7. Guadalupe Ramos - Doctora en Sociología por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea,
8. Barbara Mogas – Responsable por la parte de Alimentación Sostenible en Danone España
9. Jaime González – Directivo en Atrevía de investigación de mercados, como graduado en Antropología Social y Máster en Técnicas de Innovación Creatividad

Se ha enviado por mail a todos los expertos la propuesta de cuestionario (Anexo I) y un una encuesta vía Google forms [Identificación de factores predisponentes, reforzadores y facilitadores para una alimentación saludable y sostenible en los Danoners - Formularios](#) de Google (Anexo II) para que pudieran valorar la relevancia de las preguntas propuesta de manera individual con una ronda de votación mediante escala tipo Likert (de 1 a 5) con (1) no cumple con el criterio, (2) bajo cumplimiento, (3) moderado cumplimiento, (4) correcto cumplimiento, (5) cumple al 100% el criterio, resaltando por qué él/ella ha sido elegido como experto y sugiriendo un tiempo de 5 días para la devolución de resultados. A los 5 días se ha revisado la base de datos en para identificar cuántos jueces faltaban por responder; se les ha enviado un recordatorio a algunos de los expertos.

Se ha llevado a cabo el análisis estadístico de los datos y revisado los ítems con bajo puntaje. Los criterios para la elección de ítems fueron un promedio mayor a 3,5, a V de Aiken mayor o igual a 0,70y superior a 0,6 en el α de Cronbach y. (30)

Se ha reelaborado, corregido, aumentado y omitido aquellos ítems que recibieron observaciones específicas por parte de alguno de los jueces.

FASE 3: Ejecución del cuestionario

Se ha calculado la muestra representativa de esta población para un nivel de confianza 95% y un margen de error de un 5%, siendo necesario 288 encuesta completadas.

Se ha enviado vía email la encuesta a 1126 Danoners, a toda la población que había realizado el curso UNITAR - Sustainable Diet, sabiendo que la tasa de respuesta en estudios como estos suele ser baja, de 10 a un 15% de participación.

Una vez hemos obtenido el cuestionario final (Anexo III), se ha realizado el cuestionario online en formato [Google Forms Encuesta a Danoners sobre el impacto en](#)

sus dietas en su salud y en el medio ambiente - Formularios de Google en una muestra representativa de adultos (≥ 18 años) trabajadores de Danone en España.

FASE 4: Identificar factores predisponentes, reforzadores y facilitadores

Para identificar los factores precedentes, reforzadores y facilitadores se ha utilizado el modelo PRECEDE (PRECEDER, en español) y PROCEED (PROCEDER, en español) son acrónimos (palabras en las que cada letra es la primera letra de una palabra). Aunque en español el acrónimo no encaja a la perfección, equivale a algo así como "Predisponer, Reforzar y Establecer Constructos de Diagnóstico y Evaluación Educativa y Ambiental". Tal como lo implica su nombre, representa el proceso que precede o lleva hacia una intervención. El acrónimo de "PROCEED", en español equivaldría a Política y Constructos Reguladores y Organizativos en Desarrollo Educativo y Ambiental, lo cual fiel a su nombre, describe cómo proceder con la intervención en sí, propuesto por primera vez por Green y Kreuter en 1974. Se trata una herramienta que facilita la elaboración de un amplio diagnóstico comunitario en cuanto que aborda múltiples determinantes de la salud y permite la participación de la población en cuestión. El modelo hace posible proponer las estrategias de intervención más acordes con las necesidades que influyen en la salud de grupos específicos. (16, 17) Según Green y Kreuter las comunidades que comparten cultura y tradiciones, los vecinos o ambientes laborales, comparten también la capacidad de sentir y asimilar los efectos de los cambios acordados y aceptados por ellos, particularidades que hacen que estos lugares sean escenarios adecuados para lograr disposiciones de gran alcance social en materia de salud. (18)

PRECEDER tiene cuatro fases:

Fase 1: Identificar el resultado final deseado.

Fase 2: Identificar y establecer prioridades entre los asuntos de salud o comunitarios, así como también los determinantes de comportamiento y ambientales que entorpecen la obtención de ese resultado, o las condiciones que se deben alcanzar para lograr ese resultado; e identificar los comportamientos, estilos de vida y/o factores ambientales que afectan esos asuntos o condiciones.

Fase 3: Identificar los factores que contribuyen a la predisposición, facilitación y refuerzo, que pueden afectar los comportamientos, actitudes y factores ambientales con prioridad en la Fase 2.

Fase 4: Identificar los factores administrativos y normativos que influyen lo que puede ser implementado.

PROCEDER tiene cuatro fases que cubren la implementación en sí de la intervención y su evaluación detallada, trabajando hacia atrás desde el punto de partida original - el resultado final deseado del proceso.

Fase 5: Implementación (el diseño y la realización de la intervención en sí).

Fase 6: Evaluación del proceso. ¿Se están realmente haciendo las cosas que se planificó hacer?

Fase 7: Evaluación del impacto. ¿Está la intervención logrando el impacto deseado en la población objetivo?

Fase 8: Evaluación del resultado. ¿Está la intervención conduciendo al resultado final o el resultado deseado, previsto en la Fase 1?

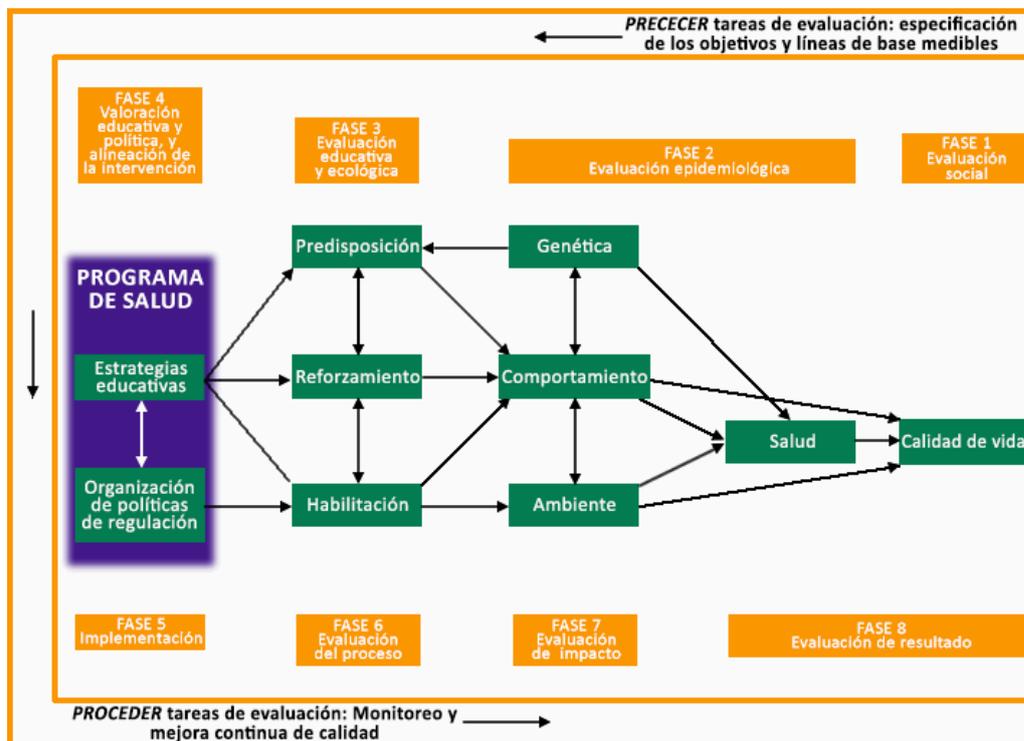


Figura 1. Representación genérica del modelo preceder-proceder de I. Green y M.Kreuter. (26)

El presente estudio pretende valorar la fase 3 del modelo preceder-proceder. Los factores que aparecen como fundamentales al realizar el diagnóstico conductual, resumen en: (19, 20,21)

Factores predisponentes: influyen en la motivación del individuo para seguir la habito que se pretende promover.

- La información, identificando tanto lo que sabe, cómo lo que no sabe en relación con los hábitos de alimentarios.
- Las actitudes, incluyendo además de sus posicionamientos respecto a los hábitos propuestos, aspectos concretos como si se siente bien o no, si se siente o no capaz de realizar dicha conducta o si valora la propuesta como algo positivo.
- Los valores y creencias respecto a las prácticas que se quieren modificar o eliminar y a las que se quieren promover. Es importante investigar tanto los predisponentes de los individuos que no siguen los hábitos analizada a fin de poder modificarlos, como los predisponentes de los que ya lo hacen a fin de poder reforzarlos, y obtener argumento/actitudes que pueden utilizarse para modificar los argumentos en contra.

Factores facilitadores: influyen en el grado de facilidad o dificultad que el individuo va a tener para realizar el hábito, una vez ya motivado/a para concretarlo.

- Las habilidades y destrezas la persona para: realizar los hábitos concretos como comer más a base de plantas, reducir el consumo de carnes etc, incidir en el entorno a fin de prevenir y/o modificar acciones de éste que sean contrarias de dicho habito.
- La existencia y accesibilidad de recursos humanos (familia, amigos, profesionales de la nutrición, etc.). Nos referimos tanto a la accesibilidad económica (precio de los alimentos locales como frutas, verduras), a la física (distancia a la que está el centro de compra), horario laboral.

Factores reforzantes: aparecen después que la persona haya llevado a cabo los nuevos hábitos, premiándola o castigándola. Son, en definitiva, las consecuencias derivadas de la realización de la conducta.

- Respuesta de los agentes-clave del entorno (pareja, familia, grupo de amigos) y del individuo.

- Consecuencias físicas y emocionales, como estar a normo peso y sentirse bien por estar cuidando de uno mismo y del planeta.
- Consecuencias tangibles: ahorro o no de costes, por ejemplo.

En resumen, se ha desarrollado un cuestionario validado por un juicio de expertos que incluye preguntas sobre sostenibilidad alimentaria, conocimientos y percepciones, así como ítems sobre aspectos sociodemográfico, con los resultados ha sido posible determinar los factores precedentes, reforzadores y facilitadores de una alimentación sostenible.

4. Resultados

Fase 1: Diseño del cuestionario

Como descrito en la metodología, el objetivo de esta fase consistía en el tener el borrador del cuestionario (Anexo I) con 24 ítems. Antes de empezar con la redacción de las preguntas una revisión completa del curso UNITAR ha sido realizada para identificar los principales puntos a valorar, sumado la lectura de algunos artículos. La redacción de las preguntas ha empezado con los criterios necesarios para la caracterización de la muestra que pudieran ser determinantes en el momento de ver las diferencias entre grupos de personas. Seguido de la valorización de criterios de sostenibilidad alimentaria. Se ha incluido la pregunta de conocimiento de algunos conceptos y la descripción subjetiva de positivo, negativo y neutro de diferentes categorías de alimentos. Y por último ha sido incluida las preguntas útiles identificar los factores precedentes, facilitadores y reforzadores del comportamiento buscado en este trabajo. Es decir, este cuestionario ha sido construido basado en la revisión bibliográfica partir de un análisis de la literatura sobre sociología, hábitos alimentarios y alimentación. Una vez hecho el primero borrados ha sido realizado un focus group con 4 Danoners de distintos departamentos. La sesión fue de aproximadamente 1 hora. Sus recomendaciones y opiniones han hecho que mejorase la claridad de las preguntas 10 y 15 y la inclusión de ítems en la pregunta 15. El primero borrador de cuestionario contaba con 4 secciones distintas:

- Caracterización de la muestra: sexo, edad, formación y recuerdo de haber hecho el curso UNITAR
- Impacto medioambiental de dieta
- Clasificación de los grupos alimentarios en salud y medio ambiente
- Factores predisponentes, facilitadores y reforzadores

Fase 2: Validación del cuestionario por juicio de expertos por agregados individuales

Los 9 expertos evaluaron la relevancia de cada pregunta y aportaron una valoración cualitativa general del cuestionario. Todos han contestado el formulario de Google y 5 de ellos han enviado comentarios, con sugerencias de inclusión de preguntas y cambio de redactado.

Los siguientes comentarios han sido incorporados:

- Pregunta 3: se ha incluido algunos ítems sobre nivel académico para dar mayor precisión a la respuesta.
- Pregunta 7: se ha pedido concretar el tipo de formación
- Pregunta 8: se ha incluido ejemplos para concretar mejor la pregunta
- Pregunta 9: incluir más ítems Producción de proximidad e Impacto de huella de carbono en la producción del alimento
- Pregunta 10: incluir KM 0 y producto de proximidad
- Pregunta 11 y 12: se ha subdividido el grupo de los lácteos e incorporado los alimentos procesados y productos a base de proteína vegetal
- Incluida dos preguntas que pasaron a ser la 14 y 15: ¿Cómo clasificarías tú dieta? y ¿Cuál/cuales de estos patrones alimentarios consideras que son sostenibles?
- Pregunta 15 que pasa ser la 17: se han incorporado algunos varios ítems
- Incluida pregunta 22. ¿Qué barreras encuentras para llevar estos hábitos saludables y sostenibles?
- Pregunta 22 y 23, ha sido reescrita para mejor comprensión y pasa ser la 24
- Pregunta 26: se ha sugerido incorporar esta pregunta para tener más información

Validez

En la prueba psicométrica consistió en hallar el coeficiente de validez de contenido V de Aiken de 0,86. Esta es una de las técnicas que permite cuantificar la relevancia de cada ítem respecto de un dominio de contenido formulado por N jueces. Su valor oscila desde 0 hasta 1, siendo el valor 1 indicativo de un perfecto acuerdo entre los jueces respecto a la mayor puntuación de validez de los contenidos evaluados, todas las preguntas han obtenido un V de Aiken $> 0,7$, como podemos ver en la tabla 1 excepto la pregunta 17 que ha sido excluida del cuestionario.

PREGUNTA	V de AIKEN	Media
1 sexo	0,97	4,8
2 edad	0,94	4,8
3 nivel academico	0,92	4,7
4 se ha hecho la formacion en cuestion	0,84	4,4
5 conocimiento impacto medioambiental y dieta	0,94	4,8
6 nivel de conocimiento	0,84	4,4
7 querer mas conocimiento	1	5
8 necesario mas formación	0,89	4,6
9 importancia de los aspectos	0,83	3,9
10 conoce los conceptos	0,92	4,7
11 clasificar alimentos salud	0,92	4,7
12 clasificar alimentos medio ambiente	0,92	4,7
13 consideras que tienes una ali sostenible	0,94	4,8
14 tienes acceso	0,89	4,6
15 como ha cambiado la alimentación	0,92	4,7
16 pq	0,92	4,7
17 que te ha motivado	0,58	3,3
18 gastas menos	0,72	3,9
19 peso	0,72	3,9
20 entorno	0,81	4,2
21 impacto el cambio	0,86	4,4
22 pq si	0,75	4
23 pq no	0,78	4,1
24 entorno	0,92	4,2
TOTAL	0,86	4,4

Tabla1: V de Aiken y media de las preguntas

Confiabilidad

En un análisis cuantitativo de las evaluaciones obtenidas por los expertos, de cada criterio por ítem, es posible determinar el grado de fiabilidad en cada uno de ellos, es decir, a partir de las valoraciones en un rango del 1 al 5, en función relevancia que presentan en su estructura, se identifican en su totalidad 945 puntajes. Como puede observarse (tabla 1), el ítem 7 alcanzó el más alto puntaje en relevancia, y un promedio satisfactorio en su estructura general; en contraste, el ítem 17 obtuvo la más baja puntuación general, lo que ha permitido establecer los ítems que había que fortalecer y mejorar para alcanzar una mayor validez.

Se ajustó la estructura del instrumento, sin afectar la validez de contenido. De los 24 ítems originales, se ha eliminado 1 ítem (pregunta 17) y la 22 y 23 se han fusionado en 1 única pregunta del borrador del Anexo I, 9 se corrigieron en redacción y se han incluido 4 preguntas. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,834, lo que confirma

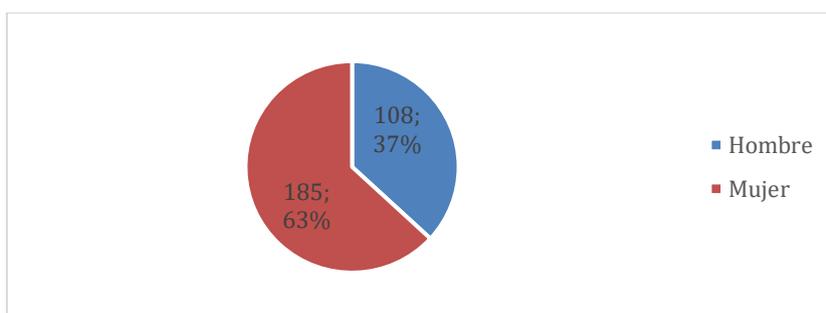
la fiabilidad del cuestionario. Al final del proceso ha quedado con un cuestionario con 26 preguntas. (Anexo II)

FASE 3: Ejecución del cuestionario

De los mails enviados a los Danoners se ha obtenido un 26% de respuesta, o sea 293 encuestas completadas al 100%, superando lo que sería la muestra mínima necesaria para ser representativo de la población con un nivel de confianza 95% y margen de error 5%. La descripción de Danoners que han contestado la encuesta es la siguiente:

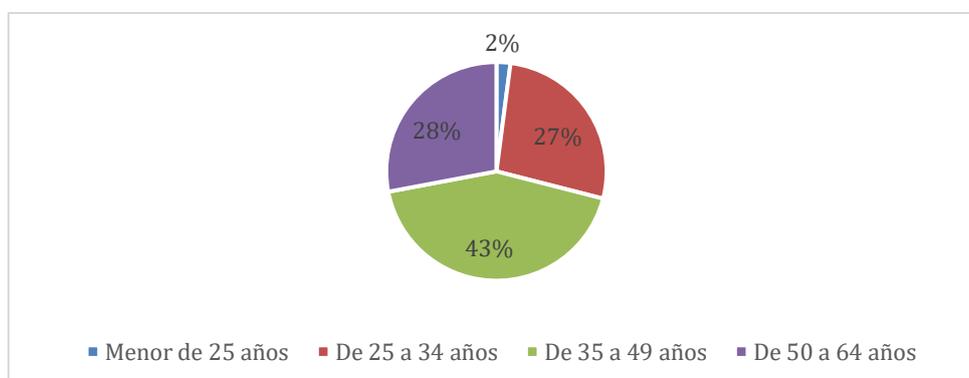
Un 63% de los participantes fueron mujeres y en su mayoría de 35 a 49 años. Por otro lado, el grupo de hombres la edad media fue mayor que en el grupo de mujeres como vemos en la gráfica 3.

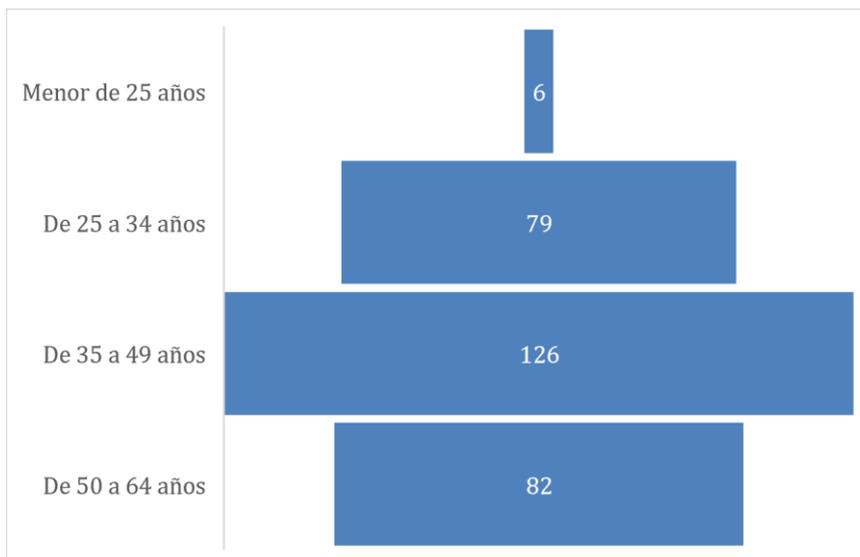
Sexo y edad:



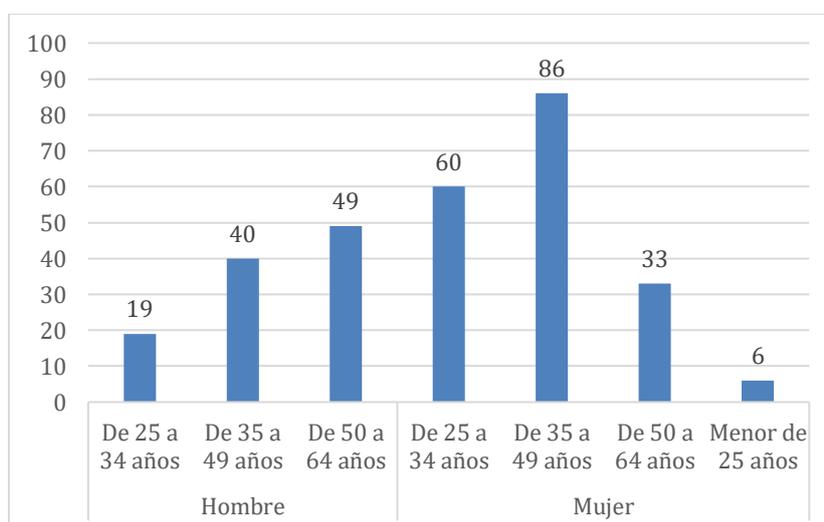
Gráfica 1: Hombres y mujeres de la muestra

La muestra estaba representada por 3 grandes un grupo de 35 a 49 años (43 %) seguido de un grupo de 50 a 64 años (28%) y un grupo de 25 a 34 años (27%).





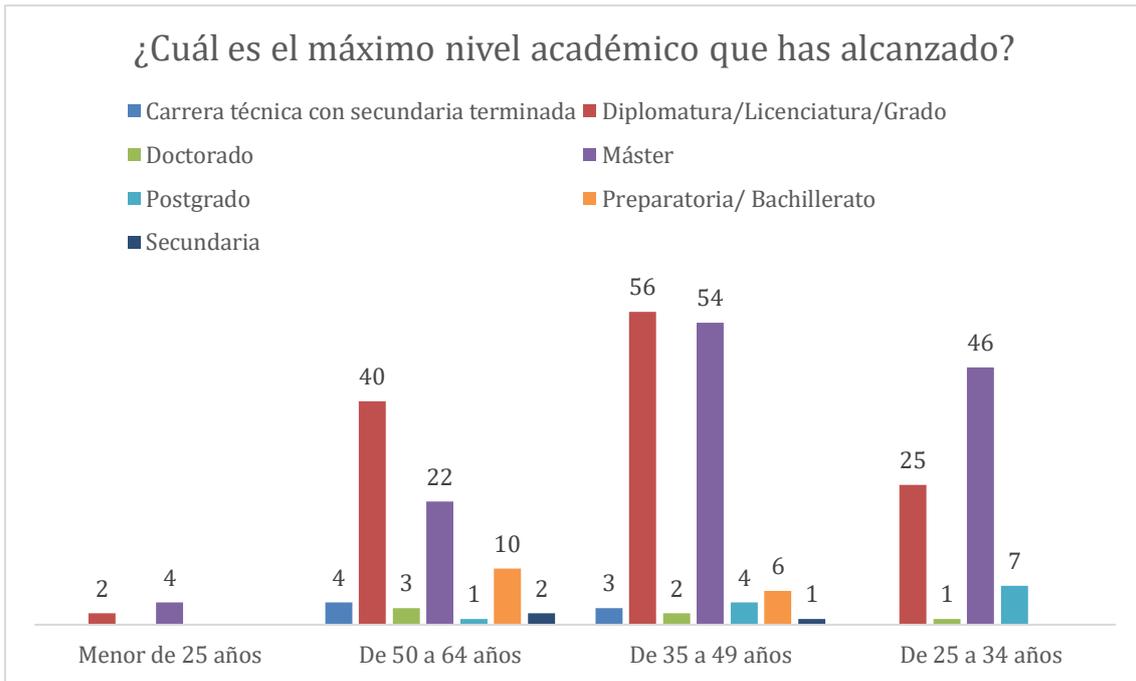
Gráfica 2: División de la muestra por edad. En % en forma de pirámide poblaciones.



Gráfica 3: Edad por sexo

Formación:

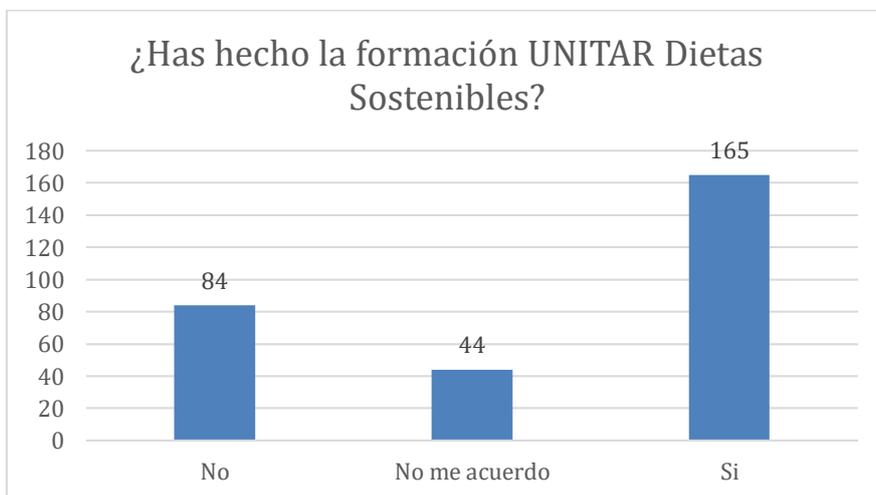
Se trata de una muestra con alto nivel de formación, más de 90% de la muestra poseen formación superior. Destaca el alto porcentaje (52%) de la población de 25 a 34 años con un máster comparado la población de 50 a 64 años (27%).



Gráfica 4: Formación en función de la edad

Realización del Curso UNITAR- Sustainable Diet:

Un 56% declara haber hecho el curso UNITAR- Sustainable Diet, un 15% no y un 27% no se acordaba de haber realizado el curso.



Gráfica 5: Recuerdo de haber participado de la formación UNITAR- Sustainable Diet

La diferencia entre haber hecho o no la formación o no acordarse entre hombres y mujeres no es significativa, tampoco en función de la edad.

No obstante haber hecho la formación será un marcador clave en algunos comportamientos, como la reducción del consumo de carne, un 51% los que han hecho

la formación declaran haber reducido el consumo de carne roja, en contra partida solamente un 29% declara haber reducido dentro de los que declaran que no se acuerdan o no ha hecho la formación. Comportamiento similar con la declaración del incremento de consumo de productos locales, el 62% de los encuestados/as que han hecho la formación han incrementado este consumo, comparado con un 48% del otro grupo.

Fuentes de Información:

Las principales fuentes de información son los medios de comunicación (64%) y la propia formación recibida (56%), lo que implica que ha contribuido mucho para los conocimientos de los Danoners.

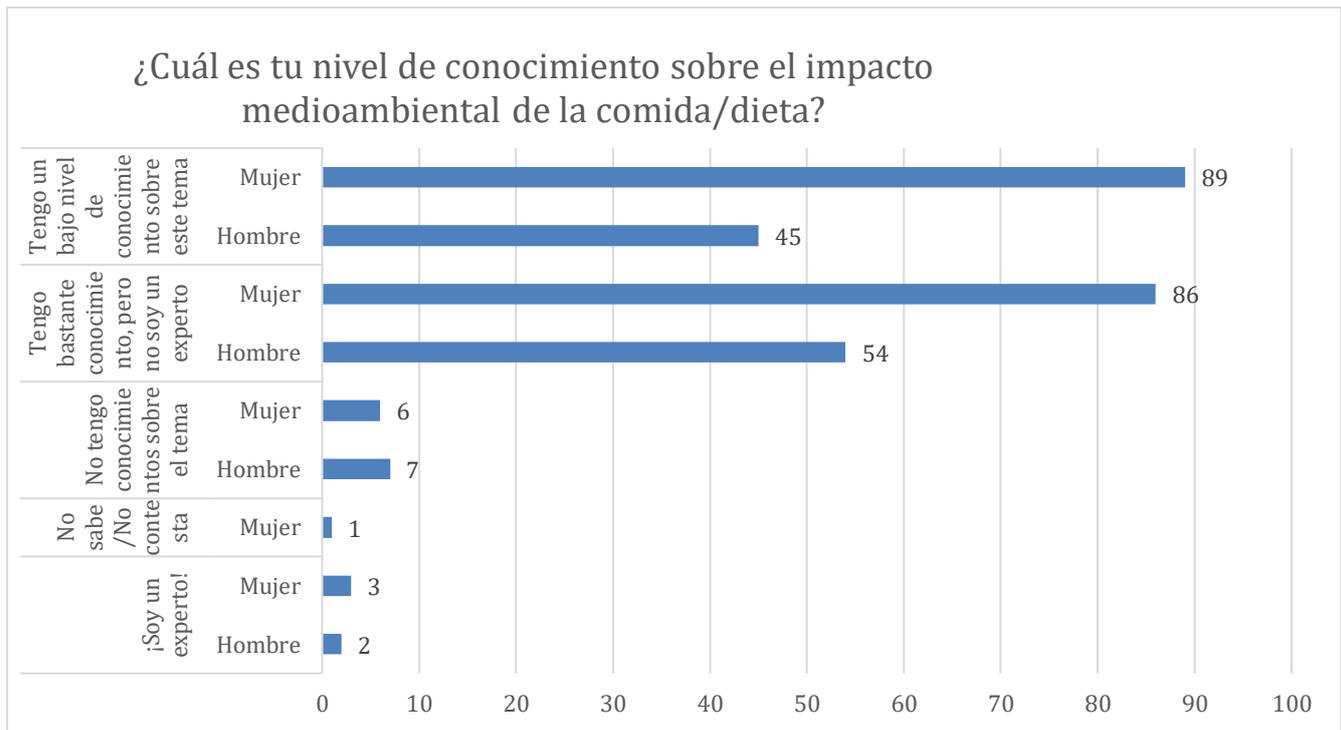
Redes sociales y alguien del entorno son las siguientes fuentes con 35% de menciones.

Nivel de conocimiento sobre el tema:

Un 47% consideran tener un alto nivel de conocimientos y un 45% un bajo nivel de conocimientos del tema. Estamos delante de una muestra dividida. Hay una pequeña diferencia entre sexos, siendo que los hombres los que declaran tener más conocimiento que las mujeres. En la gráfica 7 podemos ver las declaraciones al respecto en absoluto por sexo.

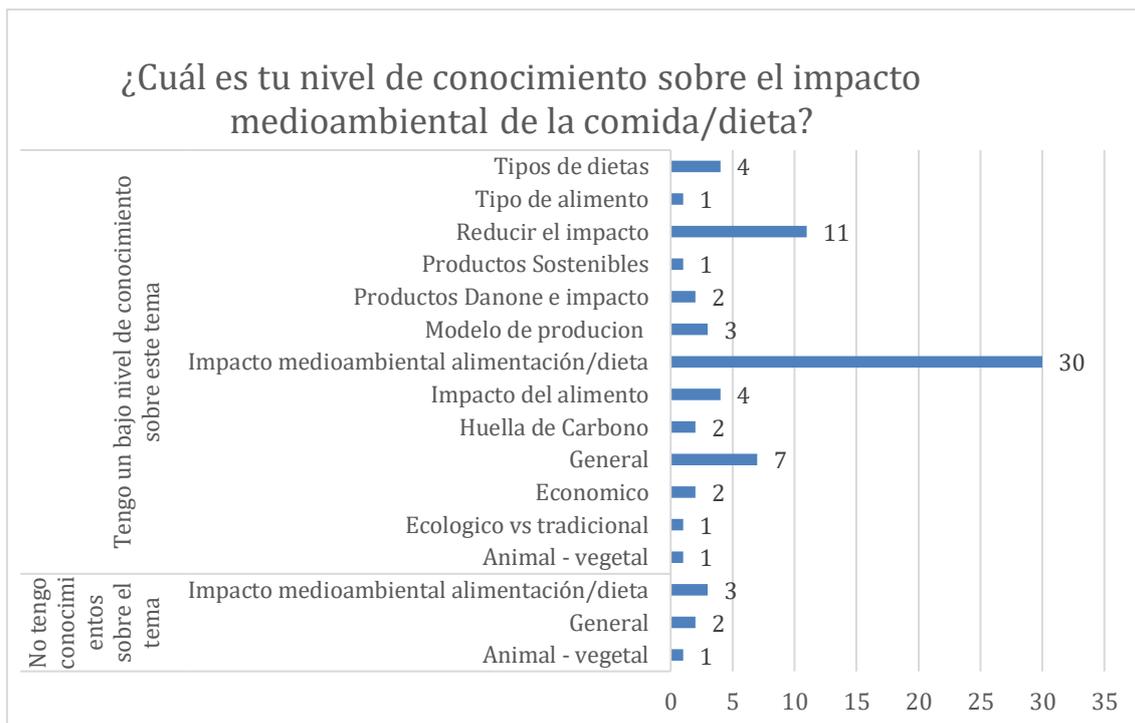


Gráfica 6: Nivel de conocimiento declarado



Gráfica 7: Conocimiento declarado por sexo.

A 72% de la muestra le gustaría tener más conocimiento sobre el tema. Y los temas más solicitados por los que declaran tener bajo/no conocimiento han sido formaciones generales del impacto medioambiental en la alimentación y dieta y cómo es posible reducir este impacto. Además, un 91% declara necesario recibir formación sobre el impacto social de la alimentación/dieta.



Gráfica 8: Formaciones Sugeridas por los que declaran tener bajo conocimiento.

En las preguntas en que se pedía valorar aspectos relacionados con la sostenibilidad y la producción de alimentos, los 3 ítems clasificados como de más alta importancia son:

- Dignidad en las condiciones laborales de las personas que producen los alimentos (88%) declara como muy importante
- Producción de proximidad (76%) declara como muy importante
- Impacto de huella de carbono en la producción del alimento (75%) declara como muy importante

Los 3 ítems de menor importancia son:

- Presencias de cooperativas (23%)
- Procedencia de pymes (17%)
- Mujeres empleadas (17%)

Siendo los % mostrados, en este último caso, las declaraciones de nada importante.

A nivel de conocimiento de los conceptos, algunos están bastante arraigados ya que más de 90% de la muestra declara conocerlos, estos son, impacto medioambiental y producto de proximidad, emisiones de gases de efecto invernadero, comida local, huella de carbono.

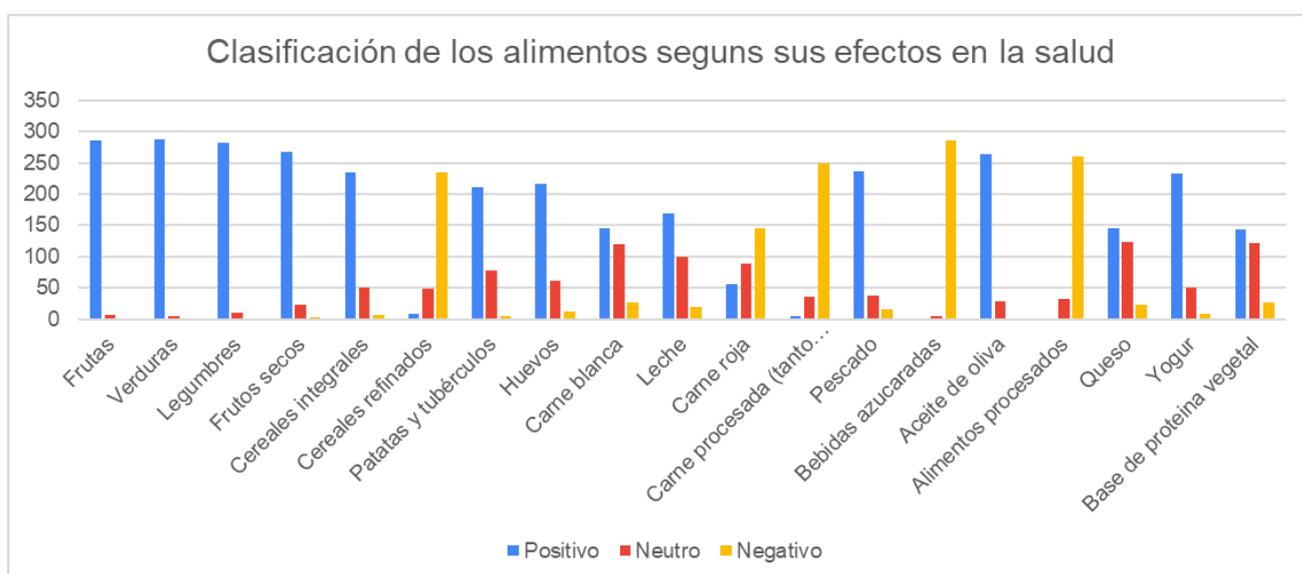
Los conceptos que se conocen menos son: huella hídrica verde y azul. Solo un 12 % conocen estos conceptos.

Finalmente, los conceptos que se conocen de manera intermedia son: Huella ecológica, biodiversidad y Alimento KM0.

Valoración de alimentos desde el ámbito de salud y medio ambiente:

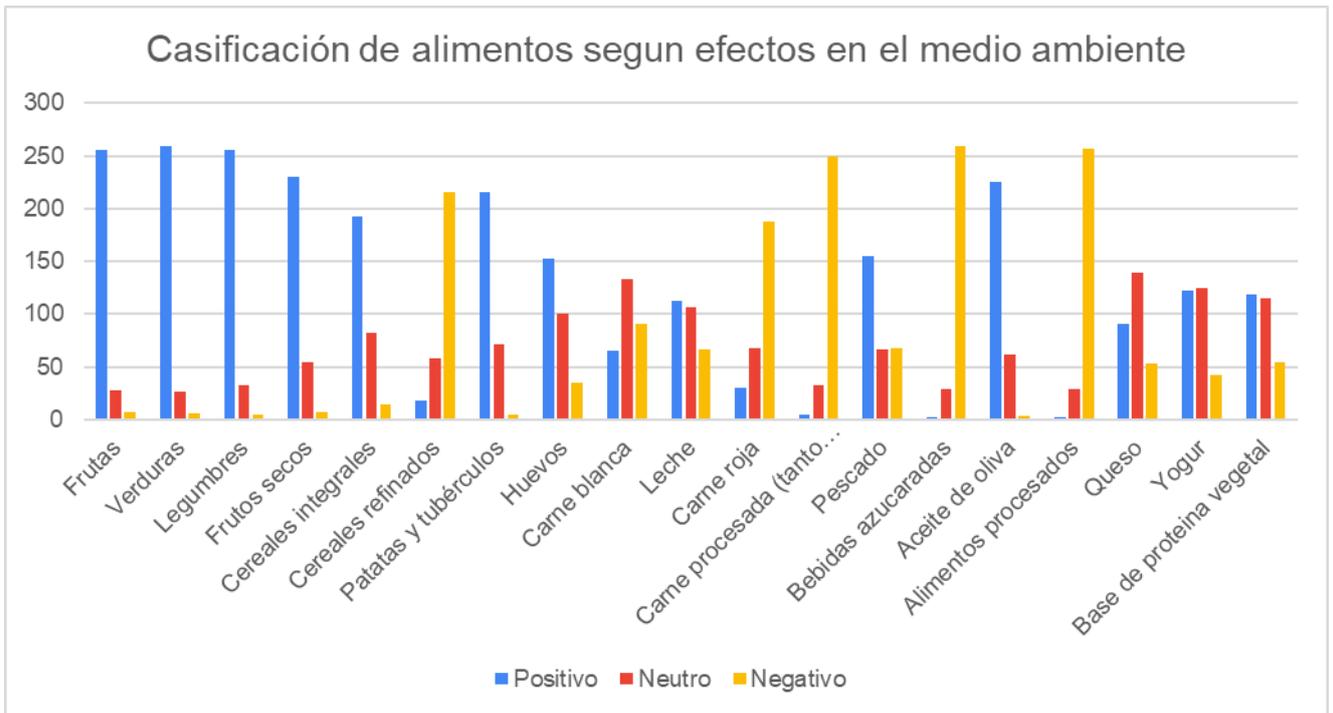
Se ha pedido que valorasen los alimentos en función su impacto medioambiental y la salud. Los resultados fueron:

- Alimentos valorados con mayor impacto negativo: alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos procesados, carne procesada y cereales refinados. En menor medida la carne roja.
- Alimentos valorados con mayor impacto positivo: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, pescado y el yogur. En menor medida los cereales integrales, patatas y huevos.
- Alimentos valorados como positivos, pero en menor escala: queso, leche, carne blanca y productos a base de vegetales



Gráfica 9: Alimentos valoración en función de aspectos de Salud

Cuando se pide valorar el impacto medio ambiental de los alimentos en general las valoraciones son coincidentes para los 4 primeros alimentos considerados como positivos (frutas, verduras, legumbres y frutos secos). Los cereales refinados vuelven a ser considerados de impacto negativo. Los encuestados/as creen que hay una directa asociación entre lo que es saludable/no saludable como sostenible o no sostenible, excepto en el caso de la leche, la carne roja, los quesos, el yogur y el pescado que obtienen peor valoración a nivel medio ambiental.



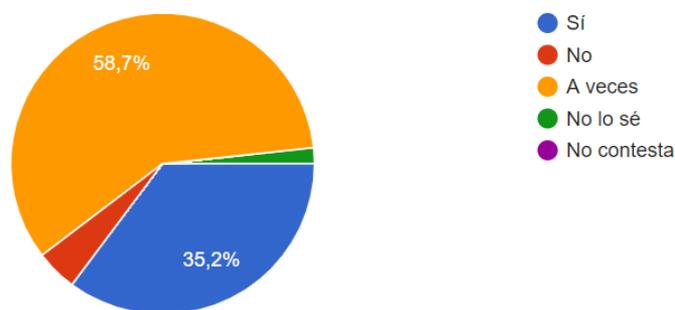
Gráfica 10: Alimentos valoración en función de aspectos Medioambientales

Alimentación Saludable y Sostenible y declaración de tipo de dieta:

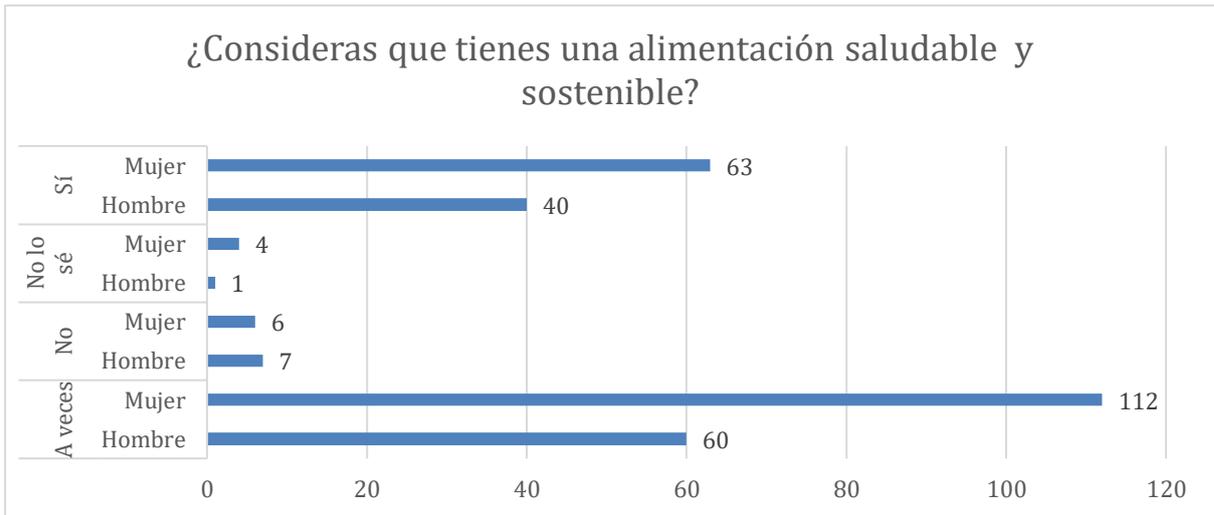
La mayoría (59%) declara que a veces tiene una alimentación sostenible y siguiendo la tendencia de conocimientos, los hombres también declaran tener una alimentación más sostenible como vemos en las siguientes graficas 9 y10.

13. ¿Consideras que tienes una alimentación saludable y sostenible?

293 respuestas

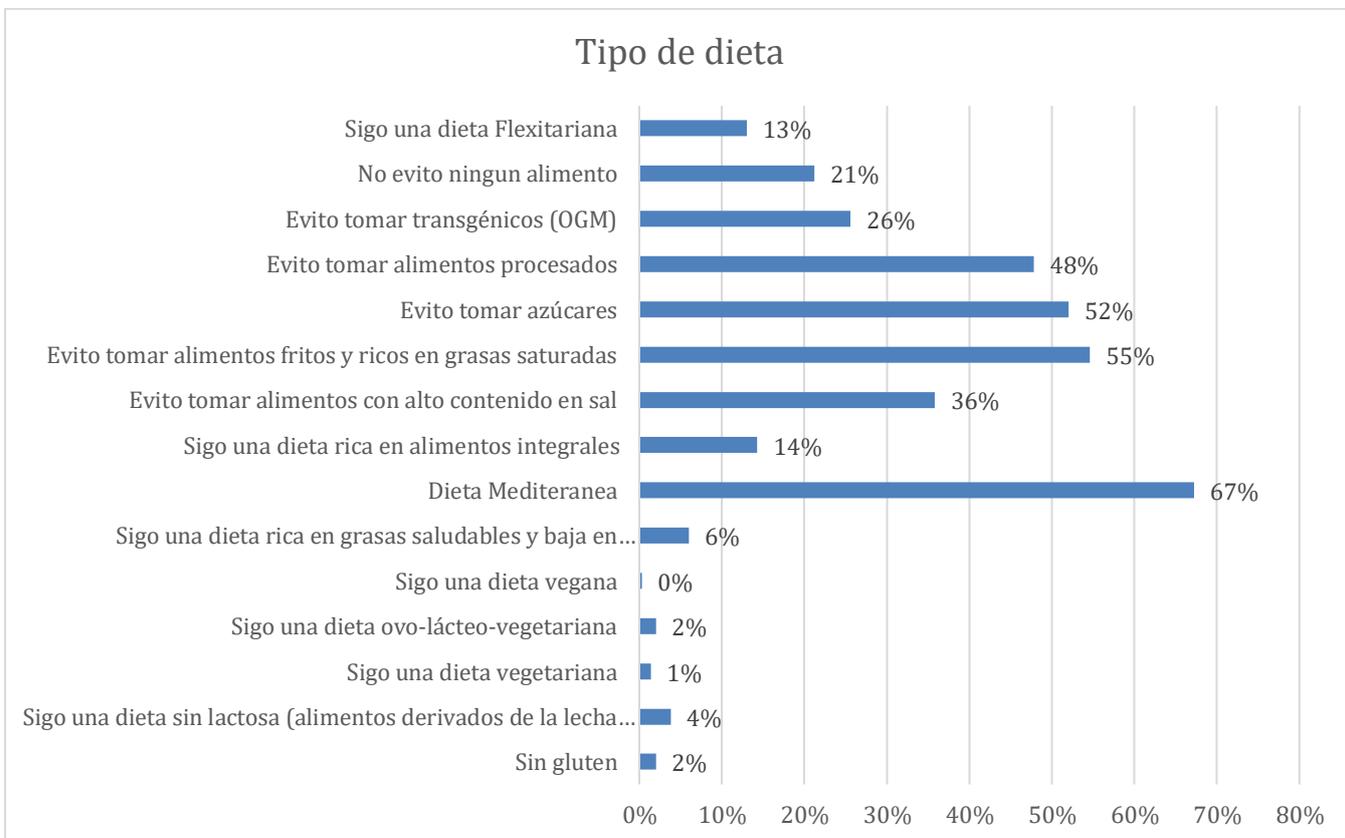


Gráfica 11: Declaración de Alimentación Saludable y Sostenible



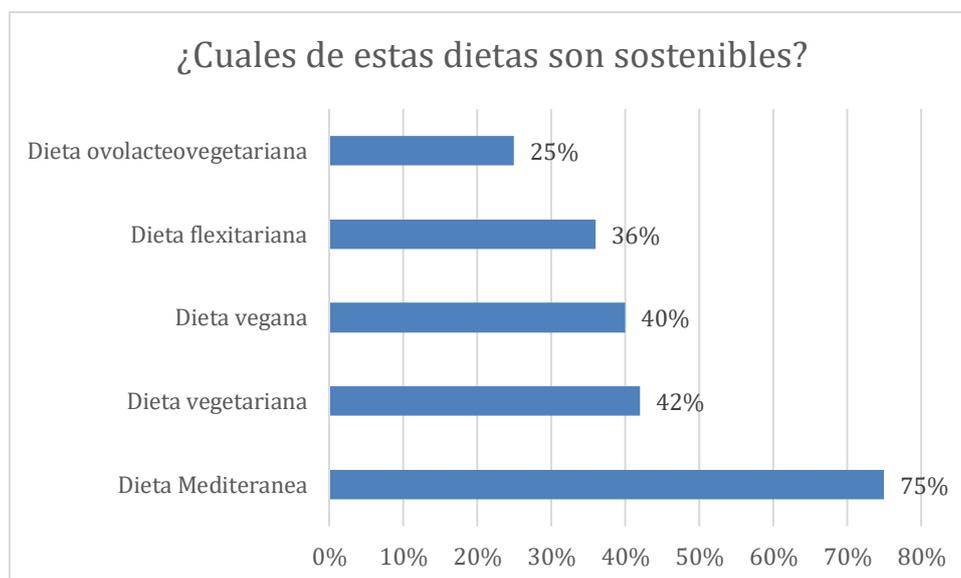
Gráfica 12: Consideración si tienen una alimentación saludable sostenible por sexo

Un 67% declara seguir una dieta mediterránea, evitando fritos, azúcares y alimentos procesados. El % de personas que se veganos, vegetarianos en la muestra es muy bajo. Un 13% declara tener una dieta flexitariana. Y 58% de los que mencionan tener una dieta flexitariana tienen menos de 35 años, lo que representa un 25% de la muestra de jóvenes ya siguiendo una dieta flexitariana.



Gráfica 13: Tipo de Dieta que consideran seguir

La dieta mediterránea es considerada la más sostenible por 75% de los encuestados.



Gráfica 14: Sostenibilidad y dietas

Un 84% considera que es fácil tener acceso a alimentos saludables y sostenibles.

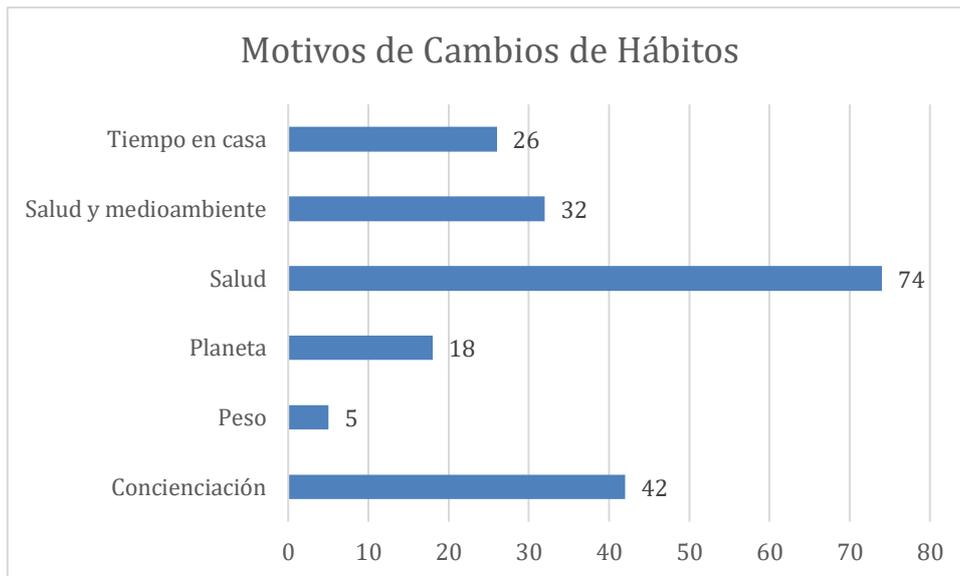
Comportamiento alimentario y posibles cambios:

Se ha evaluado el cambio de comportamiento declarado en el último año y en todos los ítems excepto tres de ellos (incremento de alternativas vegetales, reducción del consumo de pescado y la compra a granel) se ha cambiado el hábito de consumo. En relación con la reducción del uso de bolsas de plástico de un solo uso vale destacar que 78% ha declarado haber aplicado este cambio en el último año. Los detalles de cada ítem se puede ver en la gráfica 15.



Gráfica 15: Cambio de los Hábitos de Consumo en el último año

Estos cambios han sido motivados por aspectos de salud, seguidos de una combinación salud y medio ambiente debido una mayor concienciación sobre estos temas. El impacto de la Pandemia también está reflejado ya que un número interesante de personas declaran que el hecho de tener más tiempo en casa debido al teletrabajo ha permitido cambiar sus hábitos hacia hábitos más saludables y sostenibles.

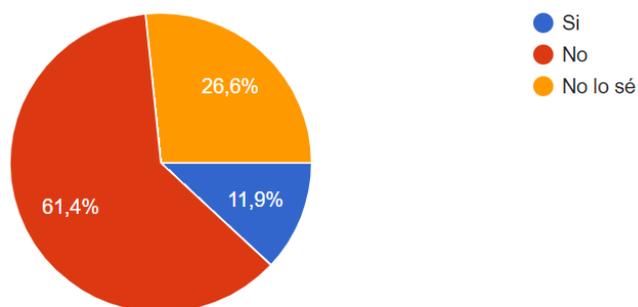


Gráfica 16: Que ha motivado las personas a aplicar un cambio en sus hábitos de consumo.

Solamente un 12% declara gastar menos comiendo de manera sostenible, en su mayoría mujeres de 35 a 49 años. Un 27% no sabe el impacto financiero y un 61% declara que no gasta menos comiendo de forma sostenible como vemos en la gráfica 17.

19. ¿Gastas menos comiendo de manera sostenible?

293 respuestas

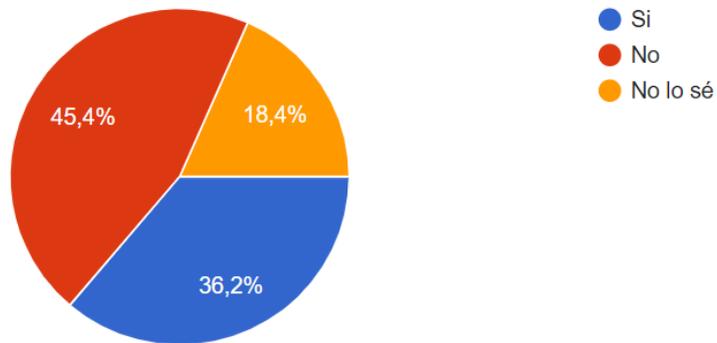


Gráfica 17: Referencia de gasto en alimentación saludable y sostenible

Un 45% declara que no mantenido ni perdido el peso por seguir una dieta más sostenible. Un 36% afirma que sí y un 18% declara no saber.

20. ¿Has mantenido o perdido peso por seguir una dieta más sostenible?

293 respuestas



Gráfica 18: Referencia de peso en alimentación saludable y sostenible

Las principales barreras para tener hábitos saludables y sostenibles son la falta de tiempo en la compra y preparación de los alimentos y el precio de estos alimentos. De forma más secundaria aparece la poca información disponible, así como la propia disponibilidad de estos alimentos. Los aspectos culturales muy arraigados y ocasiones de consumo fuera de casa dificultan mantener estos hábitos.

Un 25% ha recibido felicitaciones por llevar una dieta saludable sostenible.



Gráfica 19: Barreras declaradas en abierto de forma agrupada

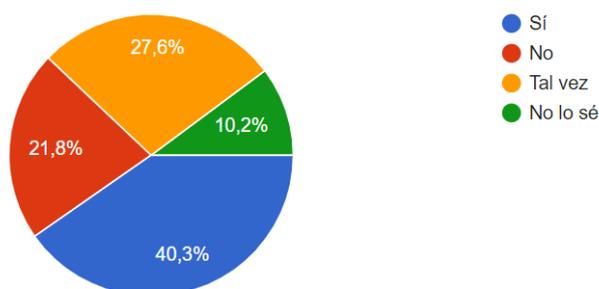
Más del 90% declara que un cambio hacia hábitos alimentarios más sostenibles puede tener un impacto positivo en el planeta.

Más de un 40% declara que observa cambios en su entorno y un 28% que tal vez hayan visto estos cambios.

Dentro del entorno, los amigos y familiares son las personas en que hayan visto cambios para más de 50% de los encuestados. En menor medida, aparecen los compañeros de trabajo y la propia pareja con un 30% a 36% de declaraciones.

25. ¿Observa que las personas de tu entorno ha aplicado estos cambios en su alimentación?

293 respuestas



Gráfica 20: Cambio en el entorno

FASE 4: Identificación de los factores predisponentes, facilitadores y reforzadores

A continuación, se detallan los factores predisponentes, facilitadores y reforzadores. Estos se han extraído del análisis de la encuesta enviada a los empleados. De la parte inicial del cuestionario se han clasificado los conocimientos y percepciones previas como factores predisponentes. La disponibilidad y apertura para recibir más información sobre el tema estudiado, la accesibilidad a alimentos saludables y sostenibles y algunos cambios de comportamiento son clasificados como factores facilitadores y por último, el impacto positivo en la salud y en el medio ambiente fueron clasificados como factores reforzadores. El listado final de los factores se puede ver el resumen en la siguiente tabla:

Predisponentes	Percepción de impacto en salud del alimento como impacto en planeta
	Percepción de impacto del pescado en el planeta como bajo
	Alto nivel de declaración de conocer del tema y de los conceptos
	Bajo recuerdo de la formación
	Baja declaración de no llevar una dieta saludable sostenible
	Alto nivel de importancia del impacto de la huella de CO2 en los alimentos

Facilitadores	Alto nivel de apertura para recibir más información y formación sobre el tema
	Accesibilidad a los alimentos saludables y sostenibles
	Alto índice de cambio de hábitos de alimentación en último año
	Disponibilidad de tiempo para hacer la compra
	Disponibilidad de tiempo para preparar el alimento
	Incremento del consumo de frutas y verduras
	Incremento del consumo de alimentos de temporada
	Reducción del desperdicio alimentario
Reforzadores	Mantenimiento o reducción del peso
	Impacto positivo en la salud
	Impacto positivo en el medioambiente
	Asociación entre hábitos alimentarios con impacto positivo en el planeta
	Reconocimiento del entorno

Tabla 2: Factores predisponentes, facilitadores y reforzadores

5. Discusión

La complejidad del problema del sistema alimentario exige un enfoque integral en el que participen todos los agentes involucrados: los gobiernos, la sociedad civil, las instituciones académicas y el sector privado. En ese sentido y en un contexto local actual, el proceso de participativo con empleados de Danone ha permitido identificar las variables que se debe incluir un programa de formación, que busque mejorar la alimentación hacia una alimentación saludable y sostenible siguiendo la propuesta metodológica del modelo PRECEDE-PROCEDE.

La primera reflexión es el elevado número de mujeres que han participado en la encuesta comparado con el número de hombres que han participado, con lo que se podría llegar a concluir que hay mayor afinidad del tema entre el sexo femenino. No obstante, dentro de la muestra vimos que hay una mayor declaración por parte de los hombres de ser conocedores del tema.

Hay un bajo recuerdo de haber hecho la formación, pero los que han hecho la formación declaran tener más conocimiento de que los que declaran que no han hecho o que no se acuerdan, por lo que la formación podría haber sido efectiva en la transmisión de conocimientos sobre el tema. Además, ésta ha sido citada como una de

las principales fuentes de información. Se nota la diferencia de comportamiento entre ambos grupos en hábitos como consumo de carne roja o de alimentos de proximidad. La siguiente formación después de analizar los datos obtenidos en la encuesta solicitada sería sobre el impacto de la dieta en el medioambiente y qué podemos hacer para reducir este impacto de forma práctica en el día a día. Se podría incluir la capacitación en conceptos de como huella ecológica, huella hídrica verde y azul, ya que son los conceptos menos conocidos por la población estudiada.

La apertura que muestra los participantes en recibir información y formación sobre el tema es una señal y un factor facilitador para este cambio de hábito.

Es interesante que se valore como muy importante el tema de la dignidad de las condiciones laborales en el momento de producir alimentos, que podría ser interpretado como un mensaje hacia la propia empresa o porque se ven reflejados como parte directa implicada ya que todos son empleados de una industria de alimentos.

Se podría llegar a concluir que, por las observaciones aportadas en la encuesta que los encuestados/as, los conceptos salud y sostenible, de manera que para los encuestados tiene un impacto positivo, neutro y negativo a la salud y también lo tendría para el planeta. En otras palabras, si un alimento es saludable, también sería sostenible y si no es saludable impactaría negativamente en el planeta para los encuestados. Exceptuando los productos de origen animal que son percibidos con menor impacto positivo/mayor impacto negativo en el planeta.

Por otro lado, existe una alta predisposición a seguir una dieta saludable y sostenible, aunque también han sido identificadas algunas barreras para seguirla lo que ha llevado a identificar los factores facilitadores para el adquirir este nuevo hábito. Además de tiempo para la compra, preparación y precio de los alimentos, algunos factores identificados como culturales, pueden ser claves a la hora de desbloquear el nuevo hábito. Los hábitos son construidos en la infancia y en un país mediterráneo y además en Cataluña el consumo de carne es parte del día a día, así que puede ser considerado raro no consumir carne, pero la reducción de su consumo viene poco a poco siendo más aceptada. Otra barrera es la oferta de alimentos fuera del hogar, la disponibilidad de alimentos saludables y sostenibles en restauración es algo a remarcar. Además, la oferta de productos no saludables y sostenibles en general es más amplia en los supermercados de que los productos no saludables lo que dificulta la instauración del nuevo hábito.

Para un cambio es necesario esfuerzo por parte del individuo y una parte de la muestra ha presentado que esta es una barrera más ya depende de esfuerzo y más fácil seguir rutinas ya establecidas.

La dieta mediterránea, considerada como una dieta saludable y sostenible, sigue siendo el referente para la mayoría de la muestra. Cuanto mayor es la edad de la persona encuestada, mayor es la declaración de seguir la dieta mediterránea. Mas de 70% de los mayores de 35 años declaran seguir la dieta mediterránea. Y la dieta flexitariana, es claramente reconocida como sostenible y saludable. Este concepto más novedoso es mencionado por el 13% de muestra y el 60% de ellos son jóvenes de 25 a 34 años comparado con 11% de los de 50 a 64 años. Lo que podríamos llegar a concluir es que las nuevas generaciones están más al tanto de las nuevas tendencias de dietas. Las dietas consideradas más sostenibles son la mediterránea, vegetariana, vegana y flexitariana. Hay una percepción que las dietas a base de plantas son más sostenibles mismo no siendo la dieta que consideran seguir. Los porcentajes declarados de personas que siguen las dietas vegetarianas y veganas es muy bajo (menos de 2%). Estos valores son más bajos que la media de la población, creo que el hecho de trabajar en una empresa láctea podría ser unos de los factores

La accesibilidad a los alimentos es un factor facilitador ya no parece ser un problema. La muestra es residente en España, básicamente en grandes ciudades, así que se declara que no hay problemas de accesibilidad, no obstante, cuando se pregunta sobre las barreras sale la cuestión de la disponibilidad en el caso de comidas o momentos de ocio fuera del hogar.

En relación a los cambios de hábitos, hay algunos patrones de consumo muy claros que ayudan a definir si una persona lleva un dieta saludable y sostenible, como podría ser la reducción del consumo de carne e incremento del consumo de legumbres, por ejemplo. Vemos que más de 50% de los participantes declaran haber reducido el consumo de carne roja y el 19% haber mantenido por considerar su consumo actual ideal. En cuanto al consumo de las legumbres el 44% de los participantes han incrementado su consumo y el 26 % lo ha mantenido por considerar su consumo actual ideal.

Solo el 25% declara haber reducido el consumo de pescado o mantenerlo. El pescado tiene muy buena imagen y se considera un alimento de saludable, lo que lleva a los participantes a pensar que también es sostenible, a pesar de que esto no

es cierto. En este punto sería necesario incidir en formación y faltaría información para poder ajustar ese comportamiento.

En cuanto al consumo de alternativas vegetales, está aumentando y es una alternativa para llevar una dieta más sostenible. Un 30% de los encuestados/as declara haber incrementado su consumo. Las mujeres lideran ese consumo, con 32% de ellas declarando haber incrementado el consumo comparado con un 26% de los hombres. Tener una edad menor también es una señal de mayor aceptación de estos productos, como podemos ver en la tabla de abajo.

Edad	Incremento del consumo de alternativas vegetales
Menor de 25 años	83%
De 25 a 34 años	47%
De 35 a 49 años	22%
De 50 a 64 años	23%

Tabla 3: Porcentaje de población estudiada por tramos de edad que hayan declarado incrementar el consumo de alternativas vegetales.

La compra a granel tampoco parece ser unos de hábitos incorporados en el último año, este podría ser un importante hábito para la reducción de embalajes, propiciar los productos de proximidad y la reducción del desperdicio alimentario por comprar solo la cantidad necesaria. Habría que investigar si es una cuestión de falta de información o de accesibilidad a estos tipos de productos.

Se ha visto que estos cambios de comportamiento mayoritariamente han sido movilizados por salud o por una mayor concienciación sobre aspectos de salud y medioambiente. Es interesante observar el efecto que la pandemia del COVID-19 y el cambio en el formato de trabajo ha provocado. El hecho de que haya crecido mucho el teletrabajo ha permitido que la población estudiada tuviera más tiempo para dedicar a aspectos de alimentación, provocando algunos de estos cambios.

El precio para llevar una alimentación saludable y sostenible parece ser una barrera importante para el cambio de comportamiento. Se tendría que valorar las políticas gubernamentales, asociadas a impuestos para favorecer ese tipo de

alimentación. Si algo que cause impacto negativo en la salud y en el planeta sigue altamente accesible es difícil mover la población hacia una mejor alimentación.

El mantenimiento del peso o reducción es un factor reforzador de los nuevos hábitos, por eso sería importante asociarlo directamente a los impactos a la salud, sabiendo que el problema de sobrepeso y obesidad en España es bastante elevado.

Finalmente, comentar que también sería interesante reforzar el comportamiento de grupo, ya este tema ha sido mencionado como posible barrera para un cambio de comportamiento ya que más de 50% de los encuestados/as declararan observar cambios en su entorno puede ser un factor más a explorar en el momento de pensar en acciones o actividades para adoptar un cambio hacia una alimentación más saludable y sostenible. Sin duda, el reconocimiento de grupo es un factor reforzador de manera que un individuo puede enseñar que la adopción de hábitos más saludables y sostenibles puede ser fácil y posible.

6. Conclusiones

El sistema alimentario actual necesita un cambio urgente. Es el principal responsable del uso de los recursos naturales. Sabemos que un 24% de las emisiones de gases de efecto invernadero provienen de sistema alimentario. Sin cambios, seguiremos empujando a la naturaleza al borde del abismo. Reducir de manera considerable el desperdicio de alimentos, mejorar las prácticas y tecnologías de producción agrícolas y cambiar considerablemente los patrones dietéticos, es posible y necesario mantener el sistema alimentario dentro de los límites planetarios. El presente trabajo tiene como objetivo identificar los factores predisponentes, reforzadores y facilitadores para fomentar la alimentación saludable y sostenible en los empleados de Danone. Este trabajo tiene la finalidad de servir como base de información relevante para el departamento de recursos humanos en el momento de diseñar futuras formaciones o comunicación dirigida a esta población, buscando un mayor impacto de estas acciones. Además, este trabajo buscaba identificar el nivel de conocimientos/información, las actitudes, y las creencias de los Danoners que habían realizado el curso de UNITAR – Sustainable Diet con la finalidad de mejorar la formación que se está llevando a cabo.

El modelo PROCEDE-PRECEDE ha sido el modelo utilizado en este trabajo por haber tenido éxito en distintos en programas de promoción de salud. A través de esta metodología ha sido posible identificar los factores determinantes para poder adoptar

una de alimentación saludable y sostenible y para orientar a los planificadores del programa de Danone en el diseño de las futuras acciones dentro del programa de promoción de Alimentación Saludable y Sostenible. Este modelo también es útil en la planificación, implementación y evaluación integral de programas, así como en el desarrollo de las políticas y de la legislación. Un supuesto fundamental del modelo es la participación de su público objetivo, es decir, que los participantes participen activamente en la definición de sus propios problemas, en el establecimiento de sus objetivos y en el desarrollo de sus soluciones. En el presente trabajo fue posible contar con 297 Danoners cuyas opiniones fueron recogidas a través de un cuestionario desarrollado específicamente para este trabajo. El cuestionario de 26 preguntas utilizado en este trabajo ha sido validado por un grupo de 9 expertos, ya que no había ningún tipo de cuestionario previamente validado para lograr el objetivo propuesto.

Las principales conclusiones de este estudio es que hay un mayor acercamiento al tema por parte de las mujeres, que el curso de formación proporcionado por la empresa tiene un nivel de recuerdo intermedio, pero a la vez, es considerada como una de las principales fuentes de información sobre el tema de los participantes. Así que valida la necesidad de continuar de este tipo de acción educativa.

Los/as encuestados/as están abiertos a recibir más información sobre el tema, piden más información sobre el impacto de la dieta en el medioambiente y cómo podrían hacer para reducir este impacto de forma práctica en el día a día. Se podría incluir en el programada de capacitación la definición de los conceptos de huella ecológica, huella hídrica verde y azul y entrar en detalle del impacto en la salud y medio ambiente por cada categoría de alimento.

Se ha podido observar que en el último año hubo mucho cambio de comportamiento hacia patrones más sostenibles, pero sigue habiendo barreras como el precio de los alimentos y falta de tiempo disponible para hacer la compra y preparar los alimentos. Estos dos factores son los motivos por los que la mayoría de los encuestados/as declaran no llevar una alimentación saludable y sostenible.

Como recomendaciones finales, el programa de Alimentación Saludable y Sostenible de Danone necesitaría complementar los contenidos del curso UNITAR-Sustainable Diet para cubrir las principales de necesidades identificadas en este trabajo. Está claro que para la incorporación de nuevo hábito es necesario conocimiento, accesibilidad, repetición y para que pueda incorporarse en la rutina de forma placentera. Así que desde Danone se podría promover retos entre los empleados para inclusión poco a poco de estos nuevos hábitos. Así que los Danoners podrían motivarse, retarse

y ayudarse mutuamente. Además del acceso a yogures y frutas, desde recursos humanos podrían llegar a un acuerdo con restaurantes que ofrecen un menú saludable y sostenible alrededor de las plantas y oficina, de manera que pudiera ser más accesible para los empleados en el momento de la comida y les ayudara mantener los buenos hábitos. Las nuevas formas de trabajo derivadas de la situación de la Pandemia han sido positivas para la adquisición de los nuevos hábitos, por lo tanto, es algo que se tendría que considerar en el periodo post pandemia, permitiendo la posibilidad del teletrabajo, aunque solo sea algunos días de la semana.

Una vez implementado el programa completo recomendaría evaluar su impacto y seguir valorando los aspectos a mejorar de forma continuada. El principal motivo sería porque los empleados de Danone deberían ser los primeros en vivir la misión de la compañía que es llevar salud y nutrición al mayor número de personas posible, siendo espejos para sus familias y amigos. En un mundo donde el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la seguridad alimentaria y las enfermedades relacionadas con la dieta son preocupaciones importantes, cambiar las dietas puede ser una de las más efectivas actitudes que podemos tomar para construir un futuro mejor.

7. Bibliografía

1. Chevance G, Fresán U, Hekler EB, Edmondson D, Lloyd S j., Ballester J, et al. Thinking health-related behaviors in a climate change context: A narrative review [Internet]. 2021 [citado 20 de marzo de 2021] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/pb8vc>
2. Diefenbach MA, Phillips A, Bullock L. Provocative questions in behavioral medicine and the acceleration of our science. *Ann Behav Med* [Internet]. 2020 [citado 20 de marzo de 2021];54(12):920-3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/abm/kaa087>
3. Meyer N, Reguant-Closa A. “eat as if you could save the planet and win!” sustainability integration into nutrition for exercise and sport. *Nutrients* [Internet]. 2017[citado 20 de marzo de 2021];9(4):412. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu9040412>
4. Lee V, Davis T. Integrating Social and Behavior Change in Climate Change Adaptation [Internet]. 2019 [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: https://www.climatelinks.org/sites/default/files/asset/document/2019_USAID_ATLAS_SBC%20Guide.pdf
5. Burlingame BA, Dernini S. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Biodiversity International (eds): Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action [Internet]. Rome: FAO; 2012 [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e00.htm>
6. Sabate J, editor. Environmental nutrition: Connecting health and nutrition with environmentally sustainable diets. San Diego, CA, Estados Unidos de América: Academic Press; 2019.
7. Fresán U, Craig WJ, Martínez-González MA, Bes-Rastrollo M. Nutritional quality and health effects of low environmental impact diets: The «Seguimiento Universidad de Navarra» (SUN) cohort. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado 16 de abril de 2021];12(8):2385. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12082385>
8. Popkin BM. Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2006 [citado 16 de abril de 2021].;84(2):289-98. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/84.1.289>
9. White K. How to SHIFT Consumer Behaviors to Be More Sustainable: A Literature Review and Guiding Framework. *Journal of Marketing* [Internet]. 2019; [citado 17 de abril de 2021]. 83(3):22–49. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0022242919825649>
10. Pieniak Z, Żakowska-Biemans S, Kostyra E, Raats M. Sustainable healthy eating behaviour of young adults: towards a novel methodological approach. *BMC Public Health* [Internet]. 2016 [citado 17 de abril de 2021].;16(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3260-1>

11. Schifferstein HNJ. Changing food behaviors in a desirable direction. *Curr Opin Food Sci* [Internet]. 2020 [citado 17 de abril de 2021].;33:30-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cofs.2019.11.002>
12. Danone España [Internet]. danoneespana.es. 2020 [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: <http://danoneespana.es>
13. UNITAR [Internet]. Unitar.org. [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.unitar.org/about/news-stories/news/unitar-and-danone-launch-innovative-e-learning-course-sustainable-diet>
14. O'Riordan T, Stoll-Kleemann S. The challenges of changing dietary behavior toward more sustainable consumption. *Environment* [Internet]. 2015 [citado 30 de abril de 2021].;57(5):4-13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/00139157.2015.1069093>
15. Muñoz OS, Marselis I. CONSUMER BEHAVIOR AS A LEVERAGE POINT IN THE FOOD SYSTEM [Internet]. 2016 [citado 30 de abril de 2021]. Disponible en: https://www.metabolic.nl/publication/consumer-behavior-as-a-leverage-point-in-the-food-system/#Food_Consumption
16. Porter CM. Revisiting Precede–Proceed: A leading model for ecological and ethical health promotion. *Health Educ J* [Internet]. 2016 [citado 30 de abril de 2021].;75(6):753-64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/0017896915619645>
17. Kannappan S, Chacko TV. Academia-industry collaboration to provide interdisciplinary experiential learning opportunities in public health professions education and improve health of female factory workers. *Educ Health (Abingdon)* [Internet]. 2020 [citado 30 de abril de 2021].;33(2):55-60. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/efh.Efh_129_20
18. González Valencia DG, Grijalva Haro MI, Montiel Carbajal MM, Ortega Vélez MI. Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. *reg soc* [Internet]. 2018 [citado 30 de abril de 2021].;30(72). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v30n72/1870-3925-regsoc-30-72-00006.pdf>
19. Encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas. Enfermedad por el virus de Zika y posibles complicaciones *Who.int*. [citado 8 de mayo de 2021]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204900/WHO_ZIKV_RCCE_16.2_spa.pdf;jsessionid=1C78A62F585659D17C55E3367996ACDF?sequence=1
20. Fuentes-Gómez V, Crespillo-García E, Enríquez de Luna-Rodríguez M, Fontalba-Díaz F, Gavira-Albiach P, Rivas-Ruiz F, et al. Factores predisponentes, facilitadores y reforzadores de la higiene de manos en un ámbito hospitalario. *Rev Calid Asist* [Internet]. 2012 [citado 8 de mayo de 2021];27(4):197-203. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134282X11001990>
21. Bimbela Pedrola JL. Aplicación del modelo PRECEDE en la prevención del VIH/SIDA [Internet]. *Federacion-matronas.org*. [citado 8 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.federacion-matronas.org/revista/wp-content/uploads/2018/01/vol2n3pag4-9.pdf>

22. Martín Arribas MC. Diseño y validación de cuestionarios [Internet]. Enferpro.com. [citado 9 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.enferpro.com/documentos/validacion_cuestionarios.pdf
23. Sánchez-Bravo P, Chambers 5th E, Noguera-Artiaga L, López-Lluch D, Chambers 4th E, Carbonell-Barrachina ÁA, et al. Consumers' attitude towards the sustainability of different food categories. Foods [Internet]. 2020 [citado 16 de mayo de 2021];9(11):1608. Disponible en: https://www.mdpi.com/2304-8158/9/11/1608?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Foods_Tr endMD_0
24. García-González Á, Achón M, Carretero Krug A, Varela-Moreiras G, Alonso-Aperte E. Food sustainability knowledge and attitudes in the Spanish adult population: A cross-sectional study. Nutrients [Internet]. 2020 [citado 16 de mayo de 2021];12(10):3154. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/3154>
25. Andrés García I, Muñoz Moreno MF, Ruíz López del Prado G, Gil Sáez B, Andrés Puertas M, Almaraz Gómez A. Validación de un cuestionario sobre actitudes y práctica de actividad física y otros hábitos saludables mediante el método Delphi. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2019 [citado 16 de mayo de 2021];93. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100042
26. Chapter 2. Other models for promoting community health and development [Internet]. Ctb.ku.edu. [citado 23 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://ctb.ku.edu/en/table-contents/overview/other-models-promoting-community-health-and-development/preceder-proceder/main>
27. Galicia Alarcón LA, Balderrama Trápaga JA, Edel Navarro R. Content validity by experts judgment: Proposal for a virtual tool. Apertura [Internet]. 2017 [citado 23 de mayo de 2021];9(2):42-53. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000300042
28. De quantification FHM, Judgement E. NTP 401: Fiabilidad humana: métodos de cuantificación, juicio de expertos [Internet]. Insst.es. [citado 23 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_401.pdf/6e5b2ffe-2e86-4dfb-b590-b78d0c0f2172
29. Sociales EA a. las. La fiabilidad de los tests y escalas [Internet]. Wordpress.com. [citado 23 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://matcris5.files.wordpress.com/2014/04/fiabilidad-tests-y-escalas-morales-2007.pdf>
30. García Sedeño M, García-Tejera MC. Estimación de la Validez de Contenido en una Escala de Valoración del Grado de Violencia de Género Soportado en Adolescentes [Estimate of the Content Validity on a Scale to Assess Gender Violence Rating Supported in Adolescents]. Acción psicol [Internet]. 2014 [citado 23 de mayo de 2021];10(2):41. Disponible en:

ANEXO I – Borrador del Cuestionario enviado a los expertos

Encuesta a Danoners sobre el impacto en sus dietas en su salud y en el medio ambiente

Soy Suelen Souza, estoy en el equipo de Asuntos Públicos.

Estoy haciendo una investigación sobre el conocimiento que tenemos los Danoners sobre la repercusión medioambiental y en la salud de los alimentos de vuestra dieta. El siguiente cuestionario explora el conocimiento que tenéis en el tema, así como la importancia que se le da al mismo, así como vuestra dieta hoy en día.

Rellenando el siguiente cuestionario usted acepta voluntariamente participar en el estudio y que, por tanto, la información recogida y los resultados derivados de la misma puedan ser utilizados/publicados con fines de investigación. La información recogida es totalmente anónima.

Muchas gracias de antemano por su participación.

Suelen Souza

Caracterización de la muestra

1. Sexo *

Hombre

Mujer

Otro

2. Edad *

Menor de 25 años

De 25 a 34 años

De 35 a 49 años

De 50 a 64 años

65 años o más

3. ¿Cuál es el máximo nivel académico que ha alcanzado? *

Diplomatura/Licenciatura/Grado

Máster

Doctorado

Otro postgrado

4. ¿Has hecho la formación Unitar Dietas Sostenibles– OPOH?

Si

No

No me acuerdo

IMPACTO MEDIOAMBIENTAL DE LA DIETA

5. ¿Ha oído alguna vez hablar del impacto medioambiental de la alimentación/dieta? Seleccione todas las respuestas que correspondan. *

No

Sí, durante la formación de Dietas Sostenibles de Danone.

Si, por alguien de mi entorno

Si, en medios de comunicación,

Si, en redes sociales o influencers

Otro:

6. ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el impacto medioambiental de la comida/dieta? *

¡Soy un experto!

Tengo bastante conocimiento, pero no soy un experto

Tengo un bajo nivel de conocimiento sobre este tema

No tengo conocimientos sobre el tema

No sabe/No contesta

7. ¿Le gustaría tener más conocimientos sobre este tema? *

Sí

No

No sabe/No contesta

8. ¿Considera que es necesario recibir formación sobre el impacto social de la alimentación/dieta? *

No

Sí

9. A continuación, se presentan una serie de aspectos relacionados con la sostenibilidad social de la producción de alimentos. Clasifíquelos en función de la importancia que tengan para ti

Muy importante/algo importante/nada importante

Precio de los alimentos

Empleos creados

Mujeres empleadas

Producidos en zonas rurales

Presencias de cooperativas

Dignidad en las condiciones laborales de las personas que producen los alimentos

Procedencia de agricultura/ganadería familiar

Procedencia de pymes

Que procedan de canales cortos de comercialización

10. Conoces a los siguientes conceptos: (respuestas si, no, he escuchado el término pero no lo sé lo que significa)

Huella ecológica

Huella de carbono

Sostenibilidad alimentaria

Impacto medioambiental

Biodiversidad

Comida local

Emisiones de gases de efecto invernadero

Green Water – Blue Water

CLASIFICACIÓN DE GRUPOS ALIMENTARIOS

11. A continuación, se le va a presentar una serie de grupos de alimentos. Se trata de clasificarlos en función de sus efectos en la salud y para el medioambiente

Por favor, clasifique los siguientes grupos alimentarios según sus efectos en la salud. *

Positivo

Neutro

Negativo

Frutas
Verduras
Legumbres
Frutos secos
Cereales integrales
Cereales refinados
Patatas y tubérculos
Huevos
Carne blanca
Lácteos
Carne roja
Carne procesada (tanto blanca como roja)
Pescado
Bebidas azucaradas
Aceite de oliva
Frutas
Verduras
Legumbres
Frutos secos
Cereales integrales
Cereales refinados
Patatas y tubérculos
Huevos
Carne blanca
Lácteos
Carne roja
Carne procesada (tanto blanca como roja)

Pescado

Bebidas azucaradas

Aceite de oliva

12. Por favor, clasifique los siguientes grupos alimentarios según sus efectos en medio ambiente. *

Positivo

Neutro

Negativo

Frutas

Verduras

Legumbres

Frutos secos

Cereales integrales

Cereales refinados

Patatas y tubérculos

Huevos

Carne blanca

Lácteos

Carne roja

Carne procesada (tanto blanca como roja)

Pescado

Bebidas azucaradas

Aceite de oliva

Factores predisponentes y facilitadores

13. ¿Consideras que tienes una alimentación saludable sostenible?

Si

No

A veces

14. ¿Tienes fácil acceso a alimentos saludables y sostenibles?

Si

No

15. En el último año has:

Reducido el consumo de carne roja (si) (no)

Incrementando el consumo de frutas y verduras (si) (no)

Incrementando el consumo de legumbres (si) (no)

Incrementando el consumo alternativas vegetales (bebida de soja, por ejemplo) (si) (no)

Incrementando el consumo de pescado (si) (no)

Incrementando frutos secos (si) (no)

Ya tengo una alimentación saludable y sostenible (si) (no)

16. Si has contestado que si alguna de estas preguntas, porque has cambiado tus hábitos?

Respuesta abierta.....

17. Que te ha motivado aplicar estos cambios:

Respuesta abierta.....

Factores reforzantes

18. ¿Gastas menos comiendo de manera sostenible?

Si

No

No lo se

19. ¿Has mantenido o perdido peso por seguir una dieta más sostenible?

Si

No

20. ¿tu entorno te ha felicitado por tener un dieta más saludable y sostenible?

Si

No

21. ¿Considera que un cambio hacia hábitos más sostenibles puede tener un impacto positivo en el planeta?

Si

No

Talvez

22. Por qué que si

23. porque no?

Respuesta abierta

24. ¿Tú entornas también ha aplicado estos cambios?

Si

No

No lo se

ANEXO II - Identificación de factores predisponentes, reforzadores y facilitadores para una alimentación saludable y sostenible en los Danoners

Escala de 1 (esta pregunta no cumple el objetivo) – 5 (esta pregunta cumple 100% el objetivo)

1 sexo
2 edad
3 nivel académico
4 se ha hecho la formación en cuestión
5 conocimiento impacto medioambiental y dieta
6 nivel de conocimiento
7 querer mas conocimiento
8 necesario mas formacion
9 importancia de los aspectos
10 conoce los conceptos
11 clasificar alimentos salud
12 clasificar alimentos medio ambiente
13 consideras que tienes una alimentacion sostenible
14 tienes acceso
15 como ha cambiado la alimentación
16 pq
17 que te ha motivado
18 gastas menos
19 peso
20 entorno
21 impacto el cambio
22 pq si
23 pq no
24 entorno

ANEXO III – Cuestionario final validado

1 . Sexo

2. Edad

3. ¿Cuál es el máximo nivel académico que has alcanzado?

4. ¿Has hecho la formación Unitar Dietas Sostenibles?

5. ¿Has oído alguna vez hablar del impacto medioambiental de la alimentación/dieta? Seleccione todas las respuestas que correspondan.

6. ¿Cuál es tu nivel de conocimiento sobre el impacto medioambiental de la comida/dieta?

7. ¿Te gustaría tener más conocimientos sobre este tema?

Se Si, en la pregunta 7, ¿Qué aspectos en concreto?

8. ¿Consideras que es necesario recibir formación sobre el impacto social de la alimentación/dieta? (por ejemplo el precio de los alimentos o las condiciones de los trabajadores que lo produjeron, el tipo de producción agrícola (agricultura familiar, cooperativas,...))

9. A continuación, se presentan una serie de aspectos relacionados con la sostenibilidad y la producción de alimentos. Clasifíquelos en función de la importancia que tengan para ti

[Precio de los alimentos]

[Empleos creados]

[Mujeres empleadas]

[Producidos en zonas rurales]

[Presencias de cooperativas]

[Dignidad en las condiciones laborales de las personas que producen los alimentos]

[Procedencia de agricultura/ganadería familiar]

[Procedencia de pymes]

[Que procedan de canales cortos de comercialización]

[Producción de proximidad]

[Impacto de huella de carbono en la producción del alimento]

10. Conoces los siguientes conceptos:

[Huella ecológica]

[Huella de carbono]

[Impacto medioambiental]

[Biodiversidad]

[Comida local]

[Emisiones de gases de efecto invernadero]

[Huella hídrica verde]

[Huella hídrica azul]

[Alimento KM O]

[Producto de proximidad]

11. A continuación, se le va a presentar una serie de grupos de alimentos. Se trata de clasificarlos en función de sus efectos en la salud y para el medioambiente .Por favor, clasifique los siguientes grupos alimentarios según sus efectos en la salud.

[Frutas]

[Verduras]

[Legumbres]

[Frutos secos]

[Cereales integrales]

[Cereales refinados]

[Patatas y tubérculos]

[Huevos]

[Carne blanca]

[Leche]

[Carne roja]

[Carne procesada (tanto blanca como roja)]

[Pescado]

[Bebidas azucaradas]

[Aceite de oliva]

[Alimentos procesados]

[Queso]

[Yogur]

[Productos a base de proteína vegetal (Bebidas vegetales, hamburguesas vegetales, etc)]

12. A continuación, se le va a presentar una serie de grupos de alimentos. Se trata de clasificarlos en función de sus efectos en la salud y para el medioambiente. Por favor, clasifique los siguientes grupos alimentarios según sus efectos en el medio ambiente.

[Frutas]

[Verduras]

[Legumbres]

[Frutos secos]

[Cereales integrales]

[Cereales refinados]

[Patatas y tubérculos]

[Huevos]

[Carne blanca]

[Leche]

[Carne roja]

[Carne procesada (tanto blanca como roja)]

[Pescado]

[Bebidas azucaradas]

[Aceite de oliva]

[Alimentos procesados]

[Queso]

[Yogur]

[Productos a base de proteína vegetal (Bebidas vegetales, hamburguesas vegetales, etc)]

13. ¿Consideras que tienes una alimentación saludable y sostenible?

14. ¿Cómo clasificarías tú dieta?

15. ¿Cuál/cuales de estos patrones alimentarios consideras que son sostenibles?

16. ¿Tienes fácil acceso a disponibilidad alimentos saludables y sostenibles?

17. En el último año han cambiado sus hábitos de consumo de alimentos:

[Reducido el consumo de carne roja]

[Incrementando el consumo de frutas y verduras]

[Incrementando el consumo de legumbres]

[Incrementando el consumo alternativas vegetales (bebida de soja, por ejemplo)]

[Reducido el consumo de pescado]

[Incrementando el consumo de alimentos locales]

[Incrementando el consumo de alimentos de temporada]

[Incrementando frutos secos]

[Reducción del consumo de alimentos ricos en azúcar, grasa y sal]

[Reducido el desperdicio alimentario en casa]

[Planificado más la compra]

[Comprado más a granel]

[Reciclado más los envases]

[Has reducido el uso de bolsas de un solo uso]

18. Si has contestado que Sí a alguna de estas preguntas, ¿porqué has cambiado tus hábitos?

19. ¿Gastas menos comiendo de manera sostenible?

20. ¿Has mantenido o perdido peso por seguir una dieta más sostenible?

21. ¿Tú entorno te ha felicitado por tener un dieta más saludable y sostenible?

22. ¿Qué barreras encuentras para llevar estos hábitos saludables y sostenibles?

23. ¿Considera que un cambio hacia hábitos alimentarios más sostenibles puede tener un impacto positivo en el planeta?

24. ¿Por qué ? Argumenta o justifique tu respuesta anterior

25. ¿Observa que las personas de tu entorno ha aplicado estos cambios en su alimentación?

26. Si dice sí, ¿Quiénes?