

Proyecto **MUÉVETE**, por una **Alimentación Justa, Saludable y Sostenible**

Un proyecto para fomentar competencias sociales en estudiantes del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y en la sociedad

CONSEJOS Y PAUTAS

FRUTA Y VERDURA

El consumo recomendado son **3-4 raciones diarias**. Una **ración** es aproximadamente el **ancho de tus dos manos**.

El **71%** de los encuestados **no llega a la ración diaria** recomendada.

Es necesario ingerir las raciones necesarias para cubrir los requerimientos nutricionales de **vitaminas y minerales**.



LÁCTEOS

La OMS recomienda comer **3-4 lácteos diarios**. Ejemplo: yogur, leche, queso, kéfir.

El **95%** de los encuestados sigue las **recomendaciones nutricionales**, lo que indica una gran concienciación de la población sobre los beneficios del consumo de estos productos.

CARNE Y PESCADO

La ingesta semanal debe ser **1-2 raciones de carne roja** y **2-3 raciones de pescado**.

Una **ración de carne roja** son **150g** Ej: vacuno, ovino

Una **ración de pescado** son **150g** Ej: gallo, sardina, atún

Los encuestados de **16-25 años** consumen las **raciones semanales recomendadas**, pero

disminuye el consumo en los mayores de 26 años probablemente por el precio o la falta de tiempo para cocinar.



BOLLERÍA Y COMIDA RÁPIDA

El consumo de **bollería industrial, comida rápida y productos muy azucarados** se debe restringir al **mínimo**.

El **55%** de los encuestados consume **menos de 2 veces al mes bollería industrial** y el **74%** **comida rápida**.

Los **mayores de 26 años** son los que **más consumen**, probablemente por el cansancio y los horarios.

AGUA Y EJERCICIO

El consumo diario de agua debe ser de **1,5-2,5 L (8 vasos)** y es muy recomendable ejercitarse **15 min al día**.

El **54%** de los encuestados beben menos agua de la recomendada.

Generalmente, la mayoría de los encuestados hace ejercicio **2-3 veces por semana**, pero los mayores de **26 años** tienden al sedentarismo.



Proyecto **MUÉVETE**, por una **Alimentación Justa, Saludable y Sostenible**

Un proyecto para fomentar competencias sociales en estudiantes del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y en la sociedad

El **DESPERDICIO ALIMENTARIO** se refiere al desecho de alimentos y es un **problema global** que afecta a todas las etapas de la cadena alimentaria.

Produce un **incremento de los precios**, la **pérdida de ecosistemas**, la **disminución de espacios habitables** e incluso **puede afectar a la salud**.



Este hecho tiene un **gran impacto negativo** en el **medio ambiente**, ya que para producir alimentos se necesitan grandes cantidades de **agua y recursos naturales** y, lamentablemente, gran cantidad de estos se desperdician.

Cabe destacar que **casi el 80%** de los **consumidores afirman desperdiciar o tirar la comida**. Dos de las posibles causas serían la **compra excesiva o no planificar correctamente las comidas**.



SOLUCIONES

- **INFORMAR y CONCIENCIAR** a la población acerca de esta problemática.
- Hacer la **lista de la compra**, evitar ir al supermercado con **hambre**, **ORGANIZAR** los menús o evitar comprar en exceso.
- **APROVECHAR** los alimentos que sobran para hacer nuevos platos. Por ejemplo, las frutas muy maduras se pueden utilizar para zumos o batidos.
- Si no disponemos de mucho tiempo, **RESERVAR un día para cocinar** para toda la semana.
- Optar por **COMPRAR a granel**, ya que permite ajustar la compra a la cantidad de producto necesitada.
- Consumir **alimentos de TEMPORADA** y **alimentos de PROXIMIDAD** ya que tienen precios más bajos, mayor calidad y además su transporte contamina menos.



Winter
Spring
Summer
Autumn



Proyecto **MUÉVETE**, por una **Alimentación Justa, Saludable y Sostenible**

Un proyecto para fomentar competencias sociales en estudiantes del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y en la sociedad

La **SOSTENIBILIDAD** en la industria alimentaria es esencial para garantizar la **seguridad alimentaria a largo plazo, proteger el medio ambiente, promover la salud humana y fomentar la equidad social.**

El **70%** de los encuestados cree que su alimentación es algo **sostenible** y solo el **1%** de ellos cree que es **insostenible**.

El **20%** de los encuestados **no separa los envases**, lo que genera una gran cantidad de residuos.



Estos datos reflejan el **DESCONOCIMIENTO** de la población acerca de la sostenibilidad en la producción y elaboración de los alimentos. La forma en la que consumimos es **problemática**.

El **COMERCIO JUSTO** tiene como objetivo **ser ecológico**, cuidar el medio ambiente, velar por unas buenas condiciones del trabajador, promover oportunidades de trabajo, ser justo con precio y trabajo, etc.



En torno al **30%** de los encuestados **desconoce** lo que es un producto de **comercio justo** y el **48%** solo los compra **ocasionalmente**, lo que supone un gran problema para productores y también consumidores, pues se ven perjudicados por el **sobrecoste** del producto o la imposibilidad de competir con los precios.

CONSEJOS

- **SEPARAR** los desperdicios, restos, envases etc. en los **diferentes contenedores** para su mejor reciclaje y para contribuir a una menor contaminación futura.
- **FOMENTAR** el consumo de productos de **comercio justo**.
- **REDUCIR** el uso de **plástico** de forma innecesaria: optar por la compra a granel frente a envases de plástico innecesarios.

