

Abstract

El cambio de dietas es un factor clave para la prevención de enfermedades tan prevalentes como las cardiovasculares, la diabetes o el cáncer. También es fundamental si no queremos seguir degradando las condiciones biofísicas que hacen posible la vida en este planeta. Los alumnos y alumnas de 3ºESO del IES Josefina Aldecoa quisieron iniciar un cambio en sus dietas involucrando a sus familias en una investigación sobre las barreras que lo dificultaban.

Para ello iniciaron un estudio sobre sus propias dietas, calcularon su Índice de Masa Corporal, invitaron a las familias a las clases para diseñar un proceso de investigación que involucraran a los padres y madres en una reflexión sobre el cambio de dietas y posibles soluciones. A través de encuestas y su posterior análisis se concluyó que el principal impedimento para la adopción de dietas saludables y sostenibles era que no todos los miembros en la familia les gustaba el sabor de los alimentos de origen vegetal y que era difícil renunciar al consumo de carne. Otro factor era la falta de información sobre la sostenibilidad de los alimentos y la falta de tiempo para cocinar.

A la vista de estos resultados, los alumnos propusieron la realización de una app para móviles en la que las familias tuvieran información sobre la sostenibilidad de los alimentos que compraban y qué recetas, puntuadas por las familias por su sabor, incluyen a esos alimentos en cuestión. Los alumnos también propusieron involucrar a las familias en el cultivo del huerto del instituto y la creación de un instagram para difundir el proyecto

Introducción

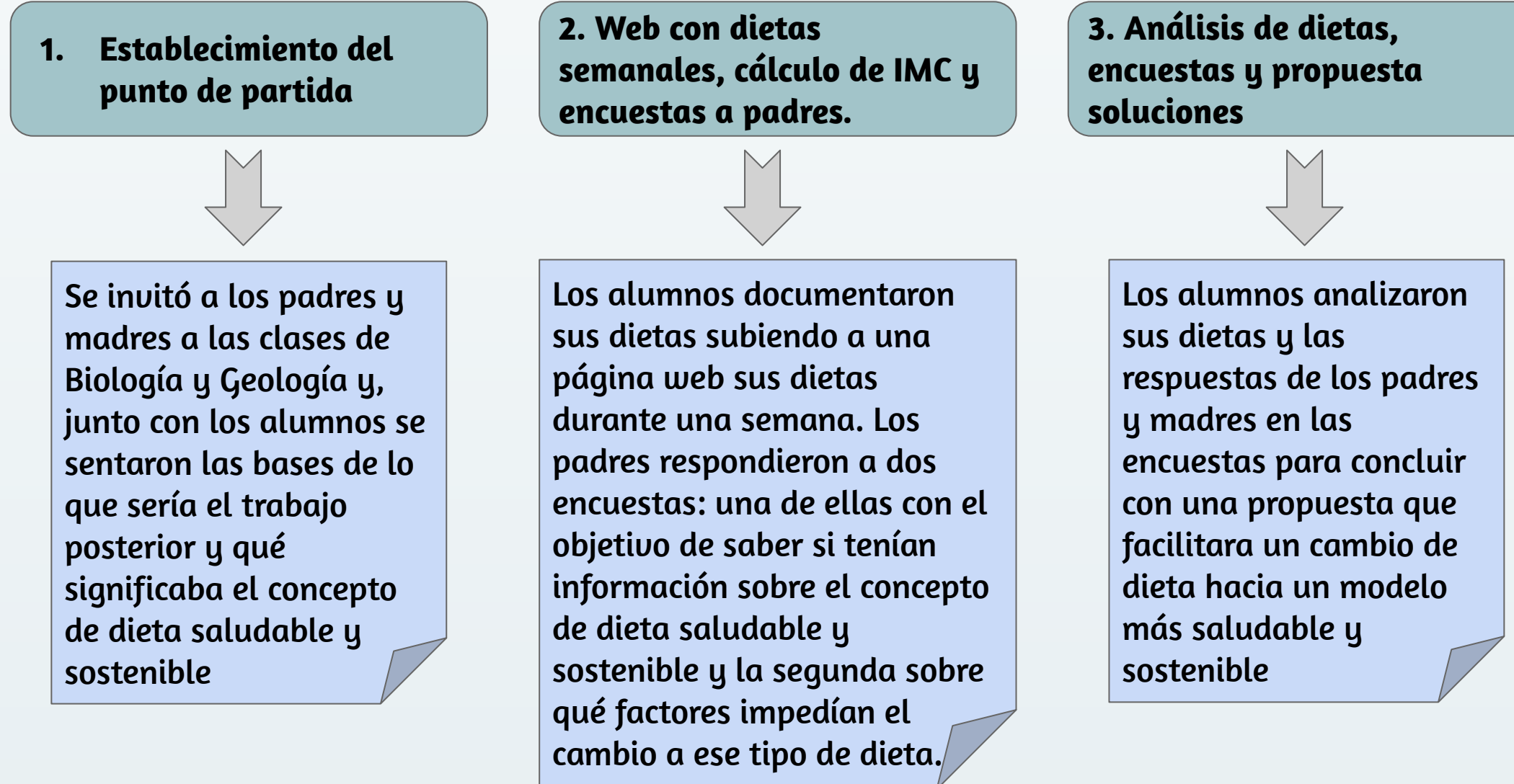
Algo tan cotidiano y tal simple como el acto de comer tiene un profundo impacto tanto en nuestra salud como en la salud del planeta. Una dieta no saludable es uno de los factores más importantes que influyen en el desarrollo de las enfermedades más comunes en el mundo desarrollado tales como el cáncer o la diabetes. Asimismo, la producción de alimentos de origen animal es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero medidas en equivalentes de CO₂ y utiliza el 8% del agua mundial (que la producción de un solo kilo de carne necesita de 15.500 litros de agua aprox). En conjunto, el 26% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero provienen de la cadena de suministro de alimentos.

En este estudio, un grupo de alumnos y alumnas de 3ºESO del IES Josefina Aldecoa quiso ampliar su conocimiento sobre las dietas, sobre cómo los diferentes alimentos que comemos afectan a los seres humanos y al planeta y saber cuáles eran las barreras que les impedían tanto a ellos como a sus familias seguir dietas saludables y sostenibles. No sólo eso, sino que también quisieron actuar para cambiar sus dietas.

Se siguió el modelo de investigación conocido como investigación acción participativa. Se involucró a las familias en el establecimiento de los objetivos de la investigación, participaron en desarrollo de las clases durante la misma, contribuyeron con sus respuestas a cuestionarios diseñados por los alumnos y se pronunciaron sobre las soluciones para superar las barreras que les impedían seguir dietas saludables y sostenibles.

La investigación partió de la siguiente hipótesis. Dentro de los múltiples factores que podrían significar un impedimento para seguir dietas saludables y sostenibles se consideró que los principales eran la falta de información, la falta de tiempo y el sabor de una dieta basada principalmente en alimentos de origen vegetal.

Metodología



Resultados (I)



| Marca clase | Clasificación | Datos IMC | F* | F** | Fr | % | %* | Marca** F* |
|-------------|---------------|-------------|----|-----|------|----|-----|------------|
| 17,25 | Bajo peso | 16 - 18,5 | 10 | 10 | 0,31 | 31 | 31 | 2975,63 |
| 21,7 | Normopeso | 18,5 - 24,9 | 19 | 29 | 0,59 | 59 | 90 | 8946,91 |
| 27,45 | Sobrepeso | 25 - 29,9 | 3 | 32 | 0,01 | 10 | 100 | 2260,51 |

Resultados (II)



Conclusión

El análisis de los resultados de la investigación arroja que el factor fundamental para un cambio de dietas hacia un modelo más saludable y sostenible es que no a todos los miembros de las familias les gusta el sabor de los alimentos de origen vegetal, así como la resistencia a disminuir el consumo de carne. Durante la investigación, también concluimos que, afortunadamente, los alimentos más saludables también son los más sostenibles, lo cual facilita la confección de dietas que cumplan ambos criterios.

A las familias también les falta información sobre aspectos como la contribución de diversos alimentos a la generación de gases efecto invernadero, al consumo de agua o su procedencia

A la vista de estos datos, se propusieron a las familias por parte de los alumnos las siguientes soluciones:

- Creación de una app para móviles con información de la contribución de diferentes alimentos a la generación de gases efecto invernadero, el consumo de agua necesario para su producción (agua virtual), y su origen (para el cálculo de la distancia necesaria para su transporte hasta su punto de consumo). La agregación de estos datos dará como resultado un color que indique el grado de sostenibilidad basado en el código de colores del semáforo. Asimismo la app dará información de qué posibles recetas sostenibles de fácil preparación y que sean puntuadas por las familias por su sabor y que incluyan al alimento en cuestión
- Abrir el huerto al uso de las familias para que puedan producir sus propias verduras y proponiendo un concurso de recetas dando al ganador una cesta de alimentos saludables y sostenibles.
- Creación de un instagram para dar a conocer el proyecto

Se espera que con estas propuestas, tanto los alumnos como sus familias sean capaces de cambiar sus dietas de tal manera que mejoren su salud en el presente y en el futuro y que contribuyan a un mundo que sea sostenible para que puedan disfrutarlo en un futuro

Bibliografía

- Marta G. Rivera Ferre (2007), Veterinarios sin Fronteras y Universidad Autónoma de Barcelona. El Ecologista nº 54, <https://www.ecologistasenaccion.org/17918/ganaderia-y-cambio-climatico/>
- WWF (2020) The true impact of what we eat. https://wwf.panda.org/discover/our_focus/food_practice/sustainable_diets/
- WHO (2020), Healthy diet, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- McCarthy Collen (2019), Food Choice Reform: Shifting American Culture Toward Sustainable Diets, https://research.library.fordham.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1097&context=environ_2015
- BDA, Association of UK Dietitians (2022), <https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets.html>
- Water Footprint Network, (2022) <https://waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/>
- Xiaomin Xu, Jain Atul, (2022), Food production generates more than a third of manmade greenhouse gas emissions – a new framework tells us how much comes from crops, countries and regions, <https://theconversation.com/food-production-generates-more-than-a-third-of-manmade-greenhouse-gas-emissions-a-new-framework-tells-us-how-much-comes-from-crops-countries-and-regions-167623>
- Ritchie, H., Roser, M., (2022), Environmental Impacts of Food Production, <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

