



Actividad 25: Qué comida consumí ayer

Tómate unos minutos para recordar tranquilamente lo que comiste ayer. No se trata de culpa ni de juicio, se trata de concienciación y curiosidad.

1

¿Qué comí y bebí a lo largo del día?

Todas las
comidas...

¿Alguna
bebida?

¿Snacks o
dulce?



Cofinanciado por
la Unión Europea

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas. Proyecto nº 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Actividad 25: Qué comida consumí ayer

2 ¿De dónde vino la mayor parte de mi comida?

- | | |
|---|---|
| ☐ Comida casera | ☐ Alimentos envasados o de conveniencia (snacks) |
| ☐ Restaurante o comida para llevar | ☐ Mercado local o supermercado |
| ☐ Comedor/Escuela/Lugar de trabajo | |

3 ¿Cuánta de la comida que ingerí era de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos...)?

- | | |
|---|---|
| ☐ Nada o casi nada | ☐ La mayor parte |
| ☐ Una poca | ☐ Toda |
| ☐ Alguna | |

4 ¿Comí algún producto de origen animal (carne, lácteos, huevos)? Si es así, ¿Con qué frecuencia durante el día?

¿Con qué frecuencia?

Enumera qué tipos:

5 ¿Era consciente de dónde provenían los alimentos (por ejemplo locales, importados, de temporada)?

- | | |
|---|--|
| ☐ Sí, lo pienso a menudo | ☐ Realmente no |
| ☐ Algunas veces, pero no siempre | ☐ No estoy seguro/a de dónde proviene mi comida |

6 ¿Cuáles de los alimentos que comí fueron procesados o envasados, y cuáles fueron frescos o mínimamente procesados?

Haz una estimación sobre la línea.

Ninguno de ellos

Todos



Cofinanciado por
la Unión Europea

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas. Proyecto nº 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Actividad 25: Qué comida consumí ayer

7 ¿Desperdicié alguna comida ayer? Si es así, ¿qué y por qué?

8 ¿Comí más por hambre, hábito, estrés, aburrimiento u otras razones?

☐ Hambre

☐ Aburrimiento

☐ Hábito

☐ Otra:

☐ Estrés

9 ¿Hay algún hábito que haya notado que podría querer cambiar o explorar más?

10 ¿Qué pequeñas acciones podría intentar hoy para que mis elecciones alimentarias sean más sostenibles o intencionales?



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas. Proyecto nº 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188