

**#aguacatealdesnudo**

**#undressingfood**

**#followthefood**

(un)  
**dressing**  
food

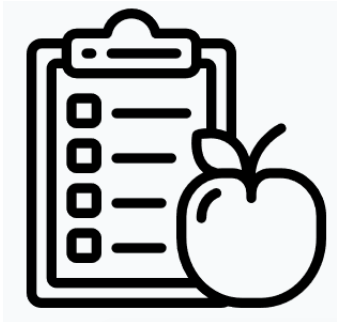
Adriana Alonzo  
Jordi Conesa  
Carlos Cortázar  
Ricard Espelt  
Garbiñe González  
Isart Homar  
Ana Lázaro

Luisa Martínez  
Raquel Miguel  
Andrés Halac  
Marta Ibáñez  
Enrique Rodríguez  
Eliana Urrego  
Nuria Vega

# #Undressingfood

(Des)vistiendo alimentos tiene el objetivo de mostrar la trazabilidad de los alimentos a partir de la identificación de sus propiedades nutritivas, contexto de producción/distribución (salario/hora, necesidades hídricas y precio), los kilómetros que el producto recorre y el circuito de exportación e importación.

## Aporte nutricional



## Precio



## Distancia desde origen



## Estacionalidad



## Necesidades hídricas



## Condiciones laborales



# El aguacate al desnudo

Alimento con propiedades supuestamente mágicas para la salud, fruta de moda de hipsters y millenials, protagonista de bares temáticos e incluso inspiración para diseños de moda: en los últimos meses, el aguacate copa titulares de prensa y acapara la atención de campañas de marketing y se ha convertido en uno de los productos más prometedores de beneficios económicos debido a sus altos precios. Pero no todo son ventajas en esta fruta bautizada ya como el “oro verde”: en México, el mayor exportador del mundo, son cada vez más las informaciones que vinculan su cultivo al negocio del narco, hablándose incluso de “aguacates de sangre”.

Sin olvidar los devastadores efectos que tiene en otros de los mayores países de origen, como las sequías en Chile o la deforestación en Perú. Su cultivo requiere ingentes cantidades de agua y las importaciones desde grandes distancias -debido entre otras cosas a la barata mano de obra en origen- dejan una alta huella de carbono. Consumir esta nueva fruta de moda a cualquier precio, obviando aspectos como la estacionalidad o sin priorizar la producción local, con un impacto ambiental menor, tiene repercusiones con frecuencia desconocidas u ocultas de forma deliberada. En “Desvistiendo alimentos” desnudamos esta fruta que está en boca de todos.

# El aguacate en los medios

## Ocho beneficios de comer aguacate

hace 1 día



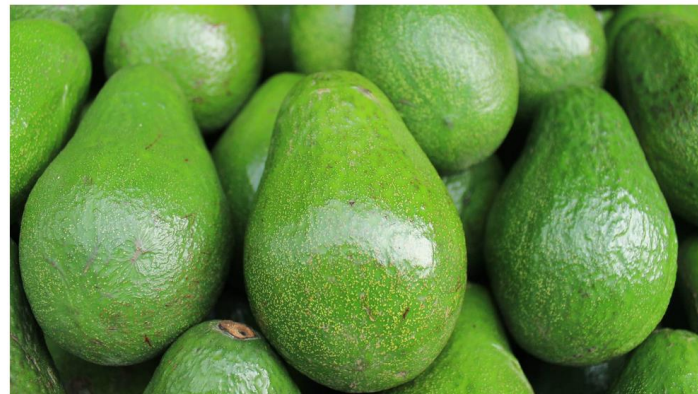
1/10 DIAPOSITIVAS © Barrio

Pantalla completa

<https://www.msn.com/es-mx/recetas/noticias/ocho-beneficios-de-comer-aguacate/ss-BBVdzxv?li=AAGeXBN>

## El aguacate que llega a Europa seca Chile

zonas del país sufren sequía por el cambio climático y la actividad de grandes compañías agrícolas



NUR AFNI SETIYANINGRUM

[https://elpais.com/elpais/2019/03/21/planeta\\_futuro/1553160674\\_048784.html](https://elpais.com/elpais/2019/03/21/planeta_futuro/1553160674_048784.html)

## Robo de aguacate no para en Michoacán

Los ladrones ya tienen hasta tecnología que congela los GPS de los camiones, señalan empacadores de aguacate

04/03/2019 17:31 MIGUEL GARCÍA TINOCO/CORRESPONSAL



<https://www.excelsior.com.mx/nacional/robo-de-aguacate-no-para-en-michoacan/1299835>

## Los cárteles del aguacate

Los señores de la droga mexicanos han descubierto en una simple fruta tropical un tesoro por el que merece la pena matar. Hay millones de dólares en juego



<https://www.lasprovincias.es/sociedad/carteles-aguacate-droga-mexico-20171221162322-nt.html>

DEPORTE Y VIDA

Salud Nutrición Fitness Psicología

Ofertas Pienza Solutions - Dominios 1€. Registra hoy 2x1  
Precios increíbles para que no le falte de nada a tu proyecto ¡Aprovecha hoy!

**NUTRICIÓN**

Comiendo aguacate ahorras agua: el alimento del futuro

[https://as.com/deporteyvida/2019/03/28/portada/1553756901\\_565431.html](https://as.com/deporteyvida/2019/03/28/portada/1553756901_565431.html)

CNN BUSINESS Markets Tech Media Success Perspectives Video

Traders

## Avocado prices have soared 125% this year

by Patrick Gillespie @CNNMoney  
September 11, 2017 10:36 AM ET

Millennials beware! Avocado prices soar

Personal Finance

The Motley Fool

You Can Still Buy This "Millionaire Maker" Stock

Bitcoin Up 30,000X -- Here's Your Backdoor In

Motley Fool Issues Rare Triple-Buy Alert

This Stock Could Be Like Buying Amazon for \$3.19

<https://money.cnn.com/2017/09/09/news/economy/avocado-prices-soar/index.html>

# Composición nutricional del aguacate

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	141	200	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	12	17,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,41	2,00	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,01	12,79	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,04	1,48	17	13
ω-3 (g)*	0,046	0,065	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,986	1,400	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,9	8,4	375-413	288-316
Fibra (g)	1,8	2,6	>35	>25
Agua (g)	78,8	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	22,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,0	10	18
Yodo (μg)	2	2,8	140	110
Magnesio (mg)	41	58,2	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,4	15	15
Sodio (mg)	2	2,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	400	568	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	39,8	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,17	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	2,1	20	15
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,42	0,60	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	15,6	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	17	24,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	35,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	3,2	4,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (AGUACATE). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. \* Datos incompletos.

Fuente: [Fundación Española de Nutrición](http://www.fundacionespanola.com)

**Ácidos grasos monoinsaturados (oleico y linoleico).** Control del colesterol y ayuda en la pérdida de peso

**Ácido fólico.** Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares

**Luteína.** Puede ayudar a mantener una vista saludable conforme envejecemos

**Vitamina E. y en menor cantidad vitaminas A, B1, B2, B3, D, C.** Antioxidante, previene el envejecimiento

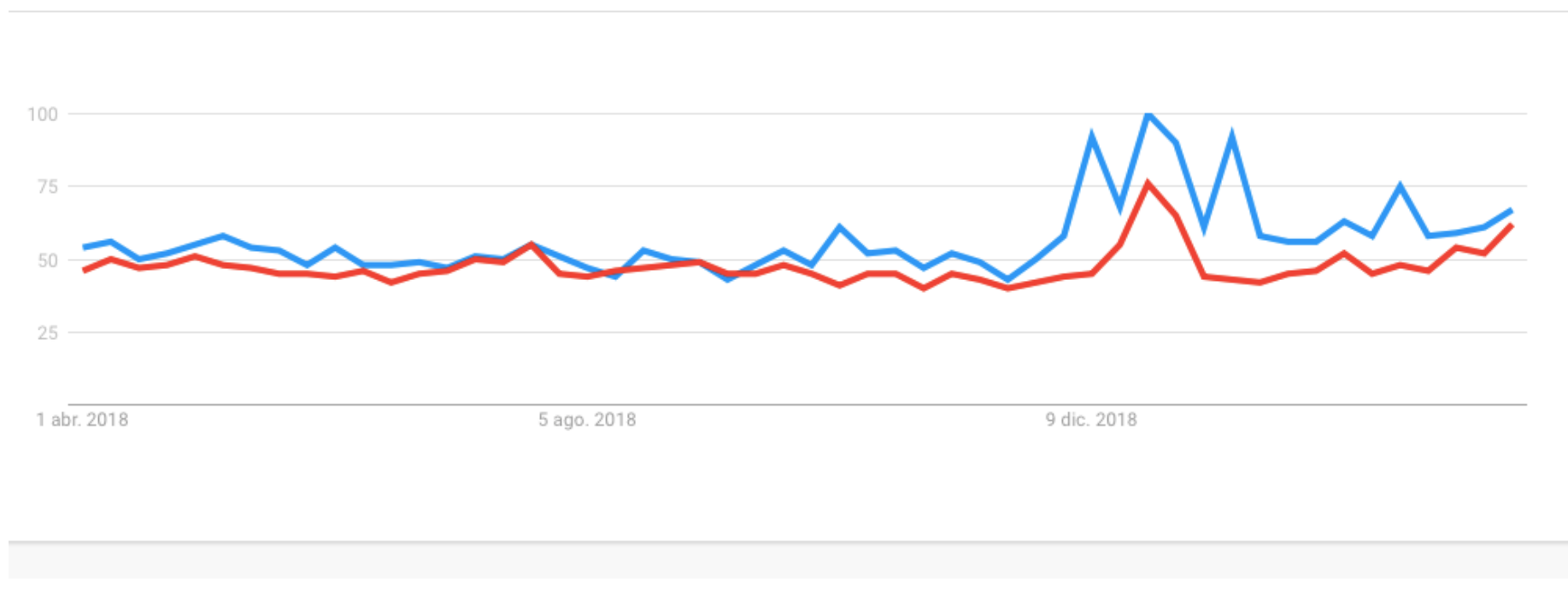
**Bajo en carbohidratos.** Ideal para personas con diabetes o las que deben cuidar su consumo de carbohidratos

**Intolerancia a la lactosa.** Simula la textura de la leche en licuados, salsas y sopas para lograr un sabor y una textura cremosos sin tener que usar productos lácteos

# Interés en el aguacate

Se puede observar una búsqueda constante en España sobre los términos “aguacate + sequía” o “aguacate + contaminación”

## Búsqueda del término “aguacate + sequía” o “aguacate + contaminación”



Fuente: Búsquedas en Google Trends para el periodo 1/4/2018 – 31/3/2019

# Interés en el aguacate

La mayoría de búsquedas está relacionada con los métodos de preparación del alimento. En el caso del aguacate encontramos también búsquedas relacionadas con los valores nutricionales.

## Principales búsquedas relacionadas con el término “aguacate”



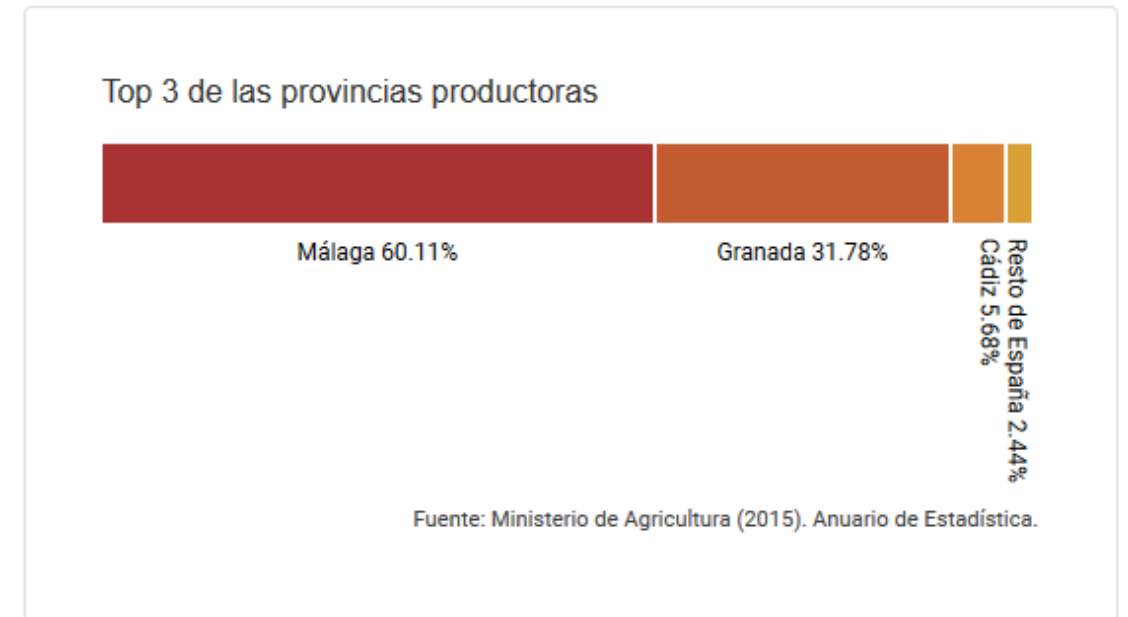
Fuente: Búsquedas en Google Trends para el periodo 1/4/2018 – 31/3/2019

# Zonas de producción en España

La producción de aguacate se concentra en Málaga (60%) y Granada (32%). Actualmente se está valorando la producción en zonas concretas de Valencia.



["El cultivo del aguacate". Junta de Andalucía 2.015](#)



Fuente: [Soy de Temporada](#)



# Estacionalidad del producto

## Estacionalidad en España



Fuente: [Soy de Temporada](#)

La producción de aguacate tiene un marcado componente estacional:

- Temporada alta de noviembre a marzo
- Temporada baja en abril y octubre
- Fuera de temporada de mayo a septiembre

## Estacionalidad en España según variedad

	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
BACON			●	●								
FUERTE				●	●	●	●					
PINKERTON					●	●						
HASS				●	●	●	●	●	●	●		

<https://www.trops.es/aguacate/>

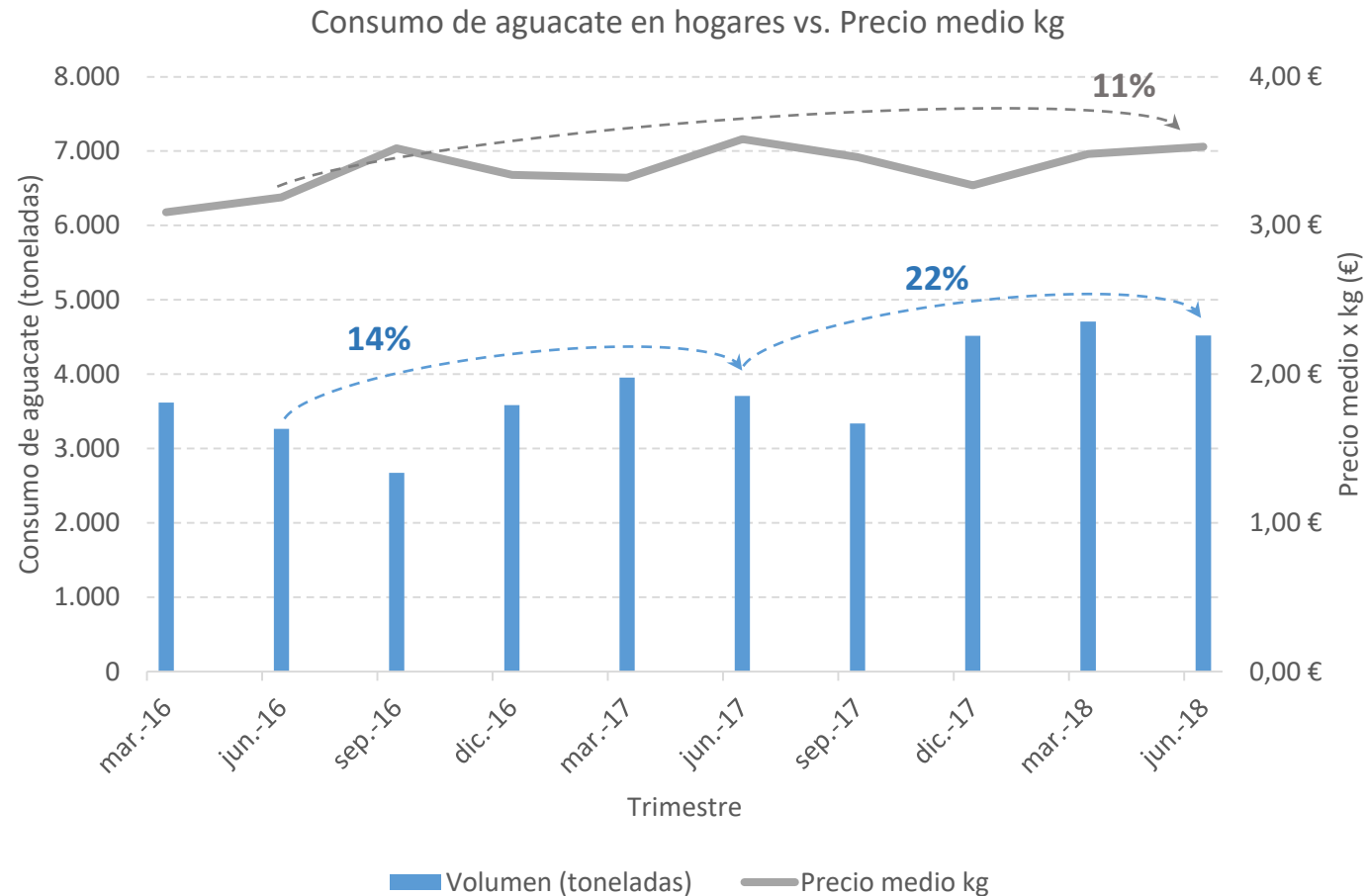
# Exportaciones vs Importaciones

La exportación de productos se concentra en los países de la Unión Europea, creciendo un 16% interanual entre los años de 2013 y 2017 y permaneciendo estables en 2018.

Las importaciones de aguacate proceden principalmente de fuera de la Unión Europea, con un crecimiento interanual medio del 26%.



# Relación entre consumo en hogares vs precio de consumo



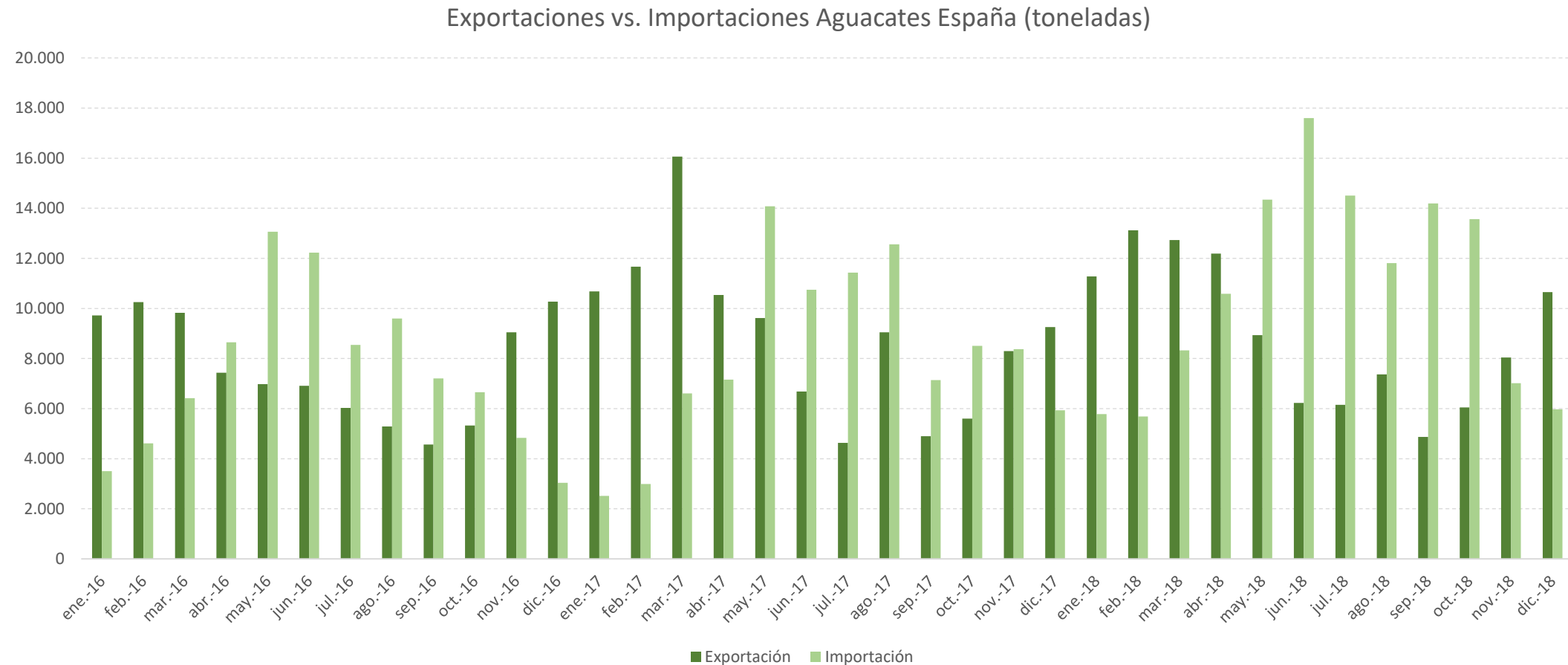
La demanda de aguacate ha crecido un 25% en los dos últimos años, mientras que el precio se ha incrementado un 11% (en los dos últimos años).

Existe cierta relación inversa entre el consumo en hogares de aguacate y el precio de los aguacates.

Fuente: [Ministerio Agricultura, Pesca y Alimentación. Base de datos de consume en Hogares](#)

# Exportaciones vs Importaciones

Existe cierta relación inversa entre las importaciones y exportaciones de aguacate desde España. Las series tienen un comportamiento que no es completamente armónico, registrándose picos de actividad anómalos.

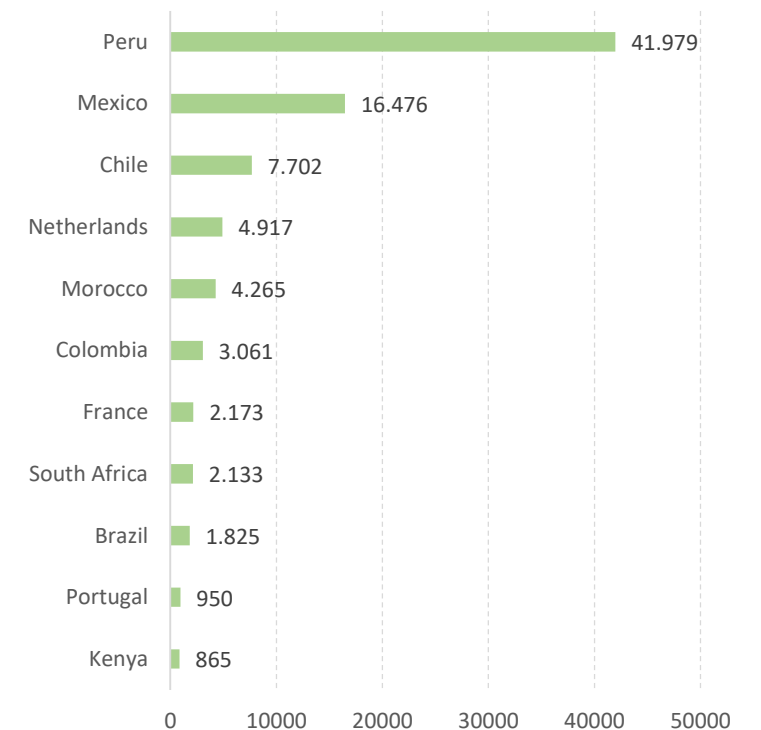


# Importaciones de aguacate en España

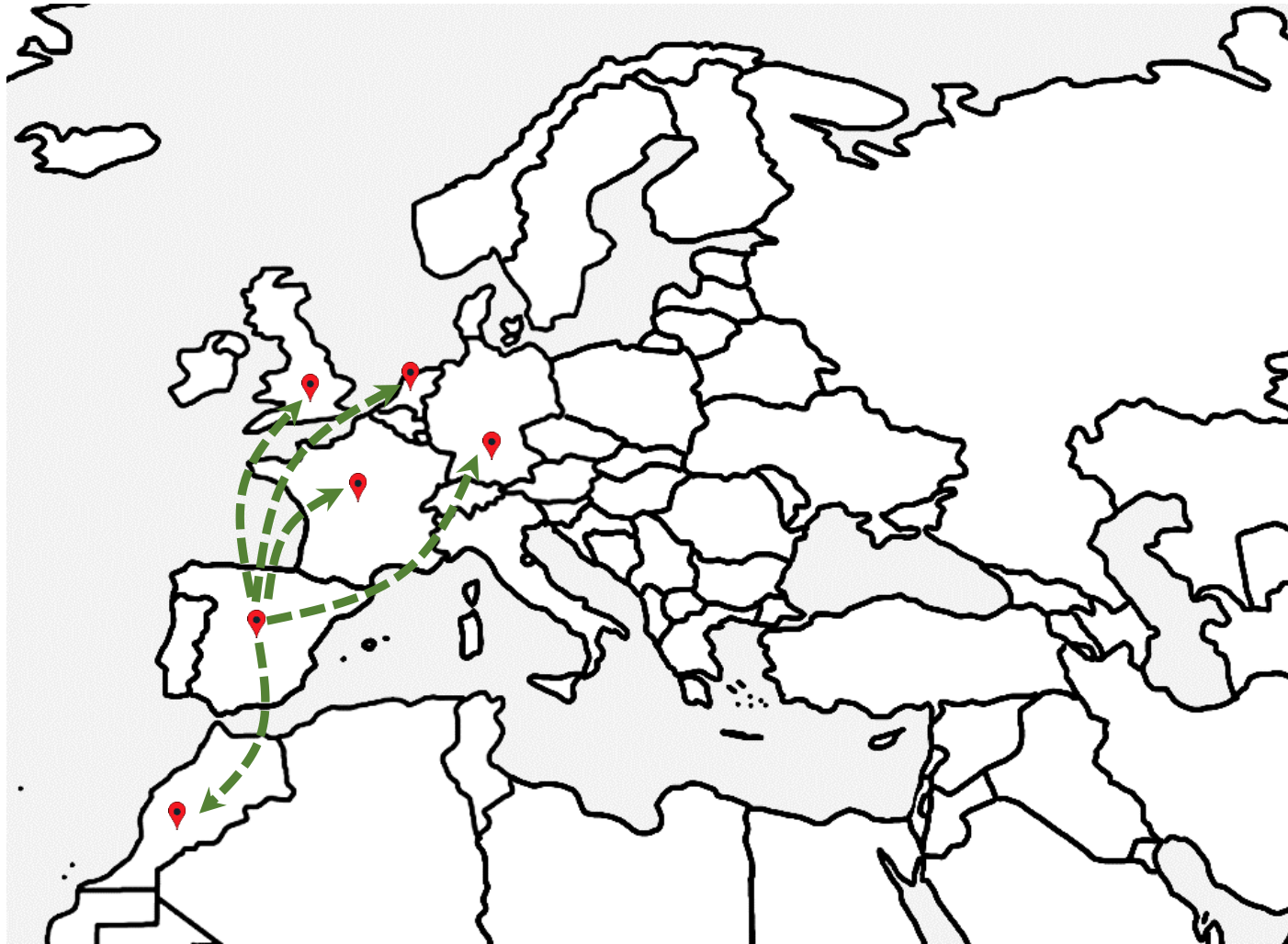


España importa principalmente aguacate de Perú, México, Chile, Holanda y Marruecos.

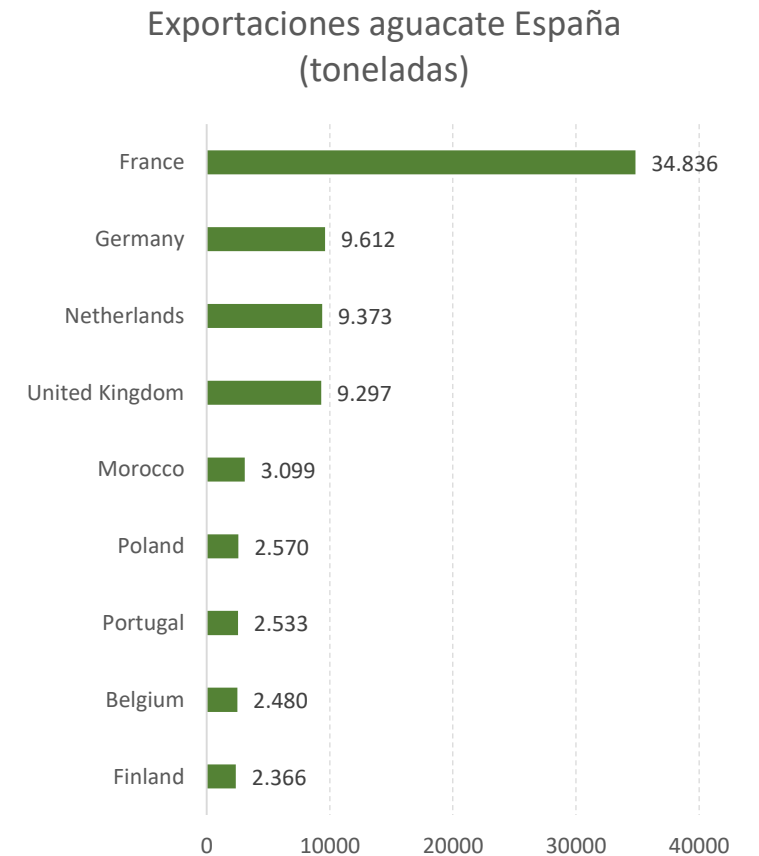
Importaciones aguacate España (toneladas)



# Importaciones de aguacate en España



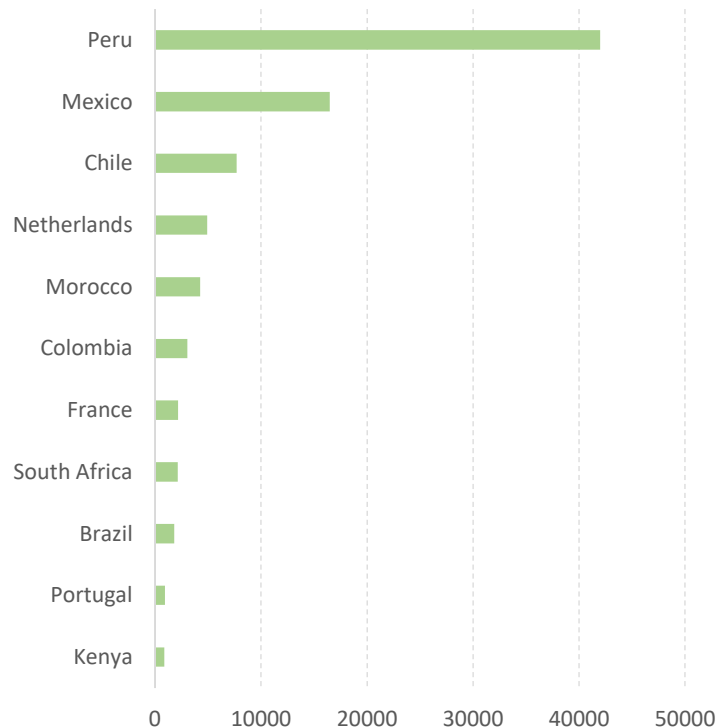
España exporta aguacate principalmente a Francia, Alemania, Holanda, Reino Unido y Marruecos.



# Países de procedencia Importaciones vs destino Exportaciones

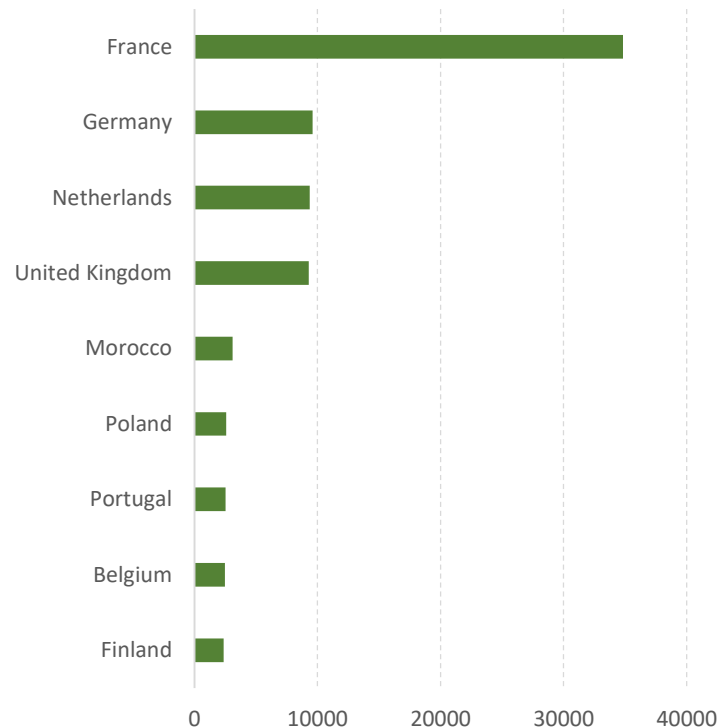
España importa aguacate de países extraeuropeos con un salario por hora notablemente inferior (entre x2 y x4 en función del país), y exporta a países de la Unión Europea con un salario superior (del orden de +50%).

Importaciones Aguacate España  
(toneladas)

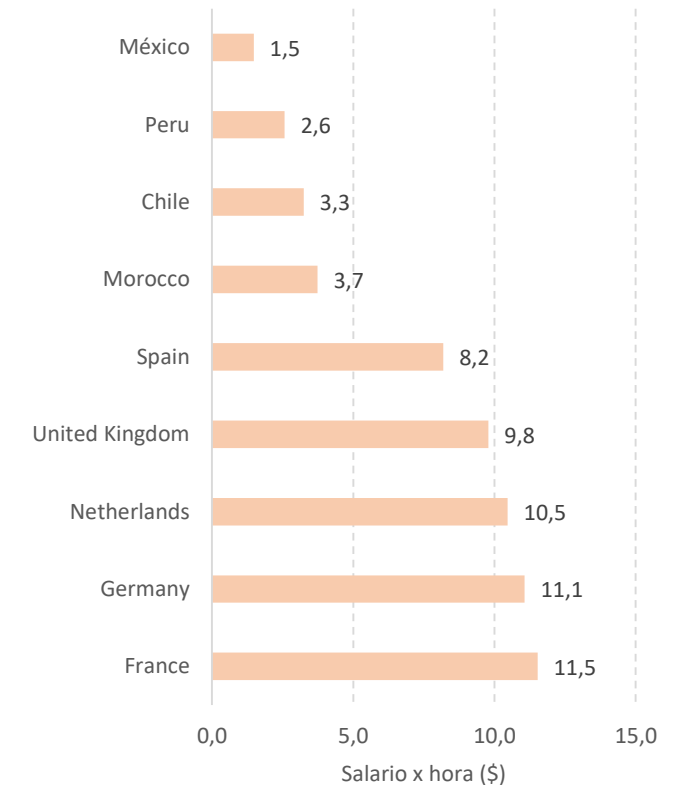


Fuente: [Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura](#)

Exportaciones Aguacate España  
(toneladas)



Salario x Hora y País (\$)



Fuente: [Wikipedia EN](#)

# Necesidades hídricas por kg de producto



La fruta requiere un promedio de 962 litros de agua para generar 1 Kg de producto. Un valor 3 veces superior al necesario para cultivar vegetales, 6 veces inferior al necesario para obtener 1 kg de carne de cerdo y 15 veces inferior al necesario para generar 1 kg de carne de vaca.

Fuente: [Water footprint of crop and animal products: a comparison](#)



# Alimentos sustitutos al aguacate

En la dieta mediterránea encontramos alimentos con propiedades nutricionales tan completas como las del aguacate, con las que conseguir enriquecer nuestras tostadas, guacamoles, zumos nutritivos y ensaladas.

El paté de oliva es la opción más cercana. Además de ser un alimento de proximidad y tradicional en nuestra gastronomía, sus propiedades nutricionales son muy similares al aguacate. Con un menor aporte calórico, es también rico en ácidos grasos saludables y un alto aporte nutritivo.

Los frutos secos crudos son otra de las alternativas. Podemos añadirlos a nuestros zumos o smoothies nutritivos, hacer mantequillas o acompañar numerosos platos y ensaladas.

Otra opción muy popularizada es el humus, una crema de garbanzos que acompañada con pepino, zanahoria o tomate, que puede ser un excelente sustituto al tradicional guacamole.

No podemos obviar el plátano, una fruta muy nutritiva para acompañar meriendas, desayunos y ricas tostadas. ¿Qué tal una rebanada de pan con membrillo, plátano y frutos secos rayados?

# Alimentos sustitutivos al aguacate: Información nutricional

100g	Aguacate	Aceituna	Almendra	Pipas girasol	Garbanzo	Plátano
Valor energético	233 kcal.	167 kcal.	610 kcal.	640 kcal.	314 kcal.	95,03 kcal.
Grasas	23,5 g.	16,7 g.	54,1 g.	56,8 g.	5,5 g.	0,27 g.
Hidratos de carbono	0,4 g.	1 g.	5,36 g.	9,10 g.	44,3 g.	20,8 g.
Azúcares	0,4 g.	1 g.	3,31 g.	0,74 g.	2,40 g.	17,57 g.

# El aguacate: un consumo a equilibrar

Una amplia acción mediática y de marketing ha popularizado considerablemente el consumo de aguacate. Sus valores nutricionales lo sitúan como uno de los nuevos “súper alimentos” y se ha hecho un gran trabajo para integrarlo en la dieta habitual de muchos norteamericanos, europeos y asiáticos. Como consecuencia ha aumentado su producción y exportación, siendo un recurso muy valorado en países de tradición aguacatera: en México se le considera el nuevo “oro verde”.

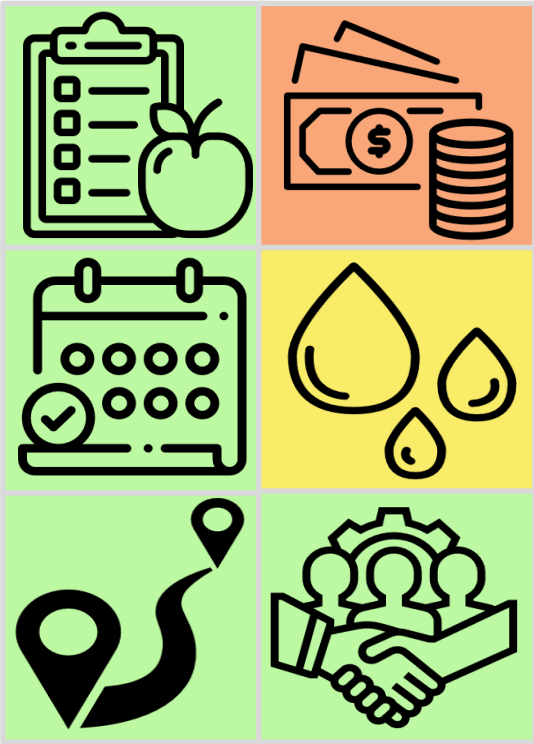
El aumento de su producción tiene numerosas incidencias negativas que hace que nos replanteemos su consumo. Consecuencias medioambientales como la desertificación en los campos chilenos o la especulación en su distribución.

No hay información clara de distribuidores, ni las redes de distribución. Aparentemente no sólo los países productores lo exportan, sino que grandes potencias como Estados Unidos u Holanda aparecen como principales agentes de exportación del aguacate. En el caso de Holanda, es el principal exportador europeo, siendo España el único país productor de aguacate del viejo continente.

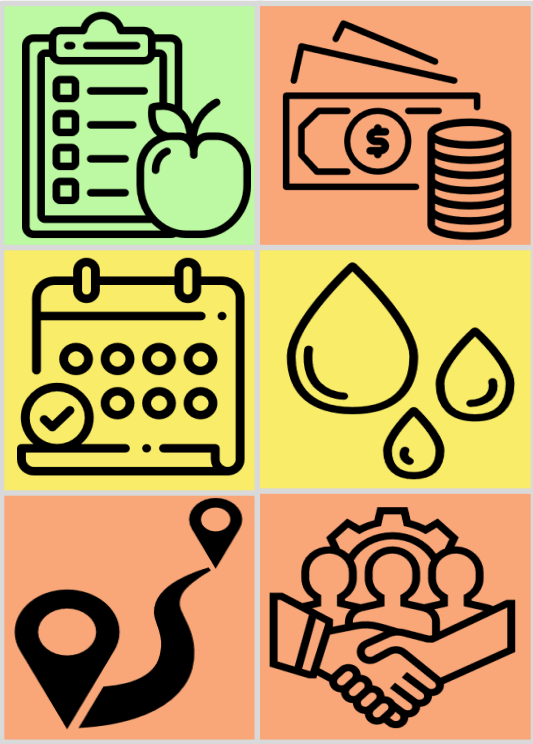
# Evaluación de productos en base a los 6 indicadores

Dispositivo interactivo que permita comparar “etiquetas de producto” en base a sus propiedades nutritivas, precio de venta, estacionalidad, necesidades hídricas, distancia desde el lugar de origen y condiciones laborales de producción.

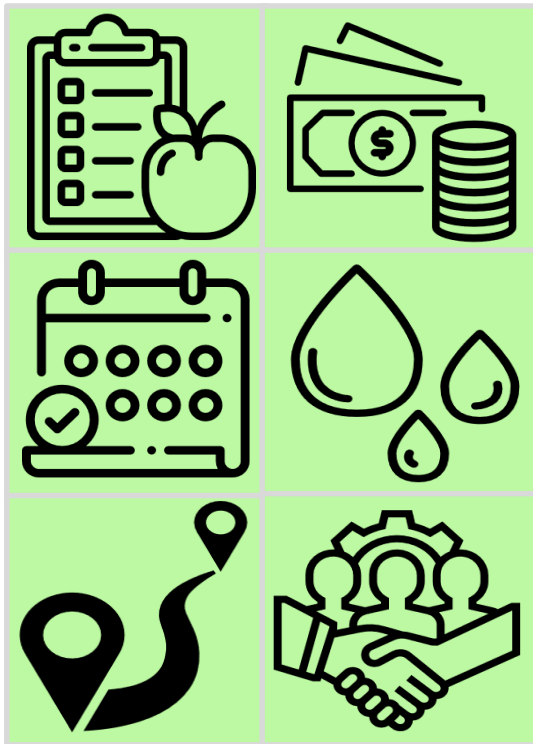
Aguacate en Marzo



Aguacate en Julio



Paté de Aceituna todo el año



# Narrativas en diferentes formatos on-line / offline

¡Qué pasa, güey!  
Soy **Cuate**,  
un aguacate mexicano.

Acabo de llegar a un supermercado de Madrid y estoy muuuuy, pero que muuuuy cansado.

Uff, me hubiera gustado quedarme en mi país y formar parte de un rico plato de Guacamole...

**OFERTÓN 3x1**

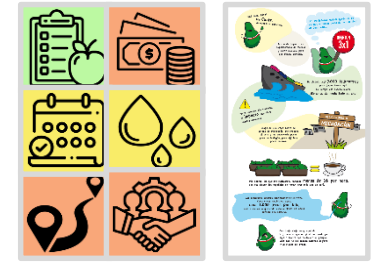
He viajado casi **9.000 kilómetros** para llegar hasta aquí.  
En Europa nos buscan mucho.  
**¡Estamos de moda todo el año!**

Pocos conocen, sin embargo, el **impacto** que tiene nuestro consumo:

Vengo de una zona pobre del estado de Michoacán, me encanta el arte y me encantaría posar para un bodegón, pero allí hay pocos museos.

BIENVENIDOS A  
**MICHOACÁN**

En España se producen alimentos con propiedades nutricionales tan completas como las del aguacate, como el paté de aceituna, que puede ser adquiridos a un precio razonable durante todo el año.



Mis padres, los que me cultivaron, ganaban **menos de 3\$ por hora**.  
Con ese dinero, los españoles se toman poco más que un café.

Los aguacates estamos continuamente sedientos.  
Consumimos muchísima agua,  
**casi 1.000 litros por kilo**,  
más o menos lo que cada español gasta de media durante una semana.

Con tanto viaje estoy agotado.  
Y lo peor es que no sé si me quedo ya aquí o tendré que continuar mi periplo.  
Creo que no me quedan fuerzas ni para ir al Museo del Prado.

# Estrategia de Comunicación. Identidad

## Identidad

(Des)vistiendo alimentos tiene el objetivo de mostrar la trazabilidad de los alimentos a partir de la identificación de sus propiedades nutritivas, contexto de producción (salario/hora, necesidades hídricas y precio), los kilómetros que el producto recorre y el circuito de exportación e importación

## Estrategia

Objetivos	Público	Canales	Mensaje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Informar y Concienciar al consumidor</li><li>• Mostrar alternativas de consumo saludables</li><li>• Generar opinión</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos</li><li>• Interesados en comida saludable</li><li>• Seguidores influencers alimentación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Web</li><li>• Redes Sociales<ul style="list-style-type: none"><li>• Instagram</li><li>• Twitter</li></ul></li><li>• Carteles/etiquetas off-line</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Castellano</li><li>• Claro, conciso y directo</li><li>• Visual</li><li>• Estrategia: generar empatía mediante la personificación de los productos (antropomorfismo).</li></ul>

# Estrategia de Comunicación. Canales

Fecha	Canal	Formato	Fuente	Descripción	Audiencia	Objetivo
1/día	Twitter	Tweet o Re-Tweet	Curación	<p>Tweets relacionados con la actualidad del aguacate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noticias de interés</li> <li>- Infografías</li> <li>- Gráficos</li> </ul>	Seguidores y posibles seguidores	Informar y fidelizar
1/día	Instagram	Publicación (Vídeo/imagen) o Direct	Curación	<p>Imagen/infografía</p> <p>Video informativo</p>		Visualizar, informar y fidelizar
1/alimento	Web	Publicación web	Curación/Creación	<p>Información completa</p> <p>infografía y fichas alimentos</p>		Visualizar y informar

# Estrategia de Comunicación. Póster

¡Qué pasa, güey!  
Soy **Cuate**,  
un aguacate mexicano.

Uff, me hubiera gustado quedarme en mi país y formar parte de un rico plato de Guacamole...

**OFERTÓN 3x1**

Acabo de llegar a un supermercado de Madrid y estoy muuuuy, pero que muuuuy cansado.

He viajado casi **9.000 kilómetros** para llegar hasta aquí.  
En Europa nos buscan mucho.  
**¡Estamos de moda todo el año!**

¡**Impacto** que tiene nuestro consumo:

Vengo de una zona pobre del estado de Michoacán, me encanta el arte y me encantaría posar para un bodegón, pero allí hay pocos museos.

**BIENVENIDOS A MICHOACÁN**

Mis padres, los que me cultivaron, ganaban **menos de 3\$ por hora**.  
Con ese dinero, los españoles se toman poco más que un café.

Los aguacates estamos continuamente sedientos.  
Consumimos muchísima agua,  
**casi 1.000 litros por kilo**,  
más o menos lo que cada español gasta de media durante una semana.

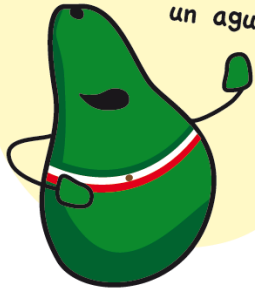
Con tanto viaje estoy agotado.  
Y lo peor es que no sé si me quedo ya aquí o tendré que continuar mi periplo.  
Creo que no me quedan fuerzas ni para ir al Museo del Prado.



# Estrategia de Comunicación. Contenidos para RRSS

1/8

¡Qué pasa, güey!  
Soy **Cuate**,  
un aguacate mexicano.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

2/8

UFF, me hubiera gustado quedarme en mi país y formar parte de un rico plato de Guacamole...



Acabo de llegar a un supermercado de Madrid y estoy muuuuy, pero que muuuuy cansado.

#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

3/8

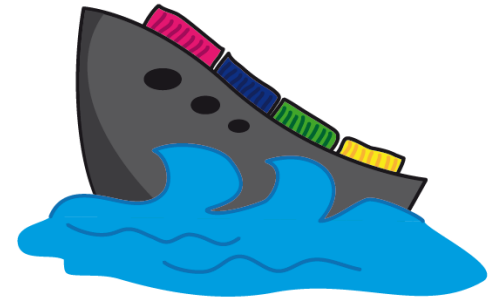
Pocos conocen, sin embargo, el **impacto** que tiene nuestro consumo:



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

4/8

He viajado casi **9.000 kilómetros** para llegar hasta aquí.  
En Europa nos buscan mucho.  
¡Estamos de moda todo el año!



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

5/8

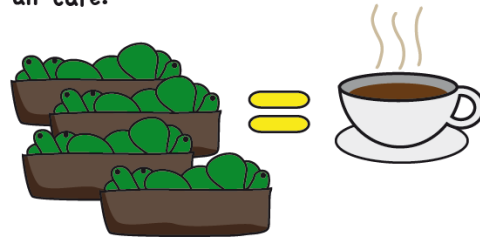
Vengo de una zona pobre del estado de Michoacán, me encanta el arte y me encantaría posar para un bodegón, pero allí hay pocos museos.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

6/8

Mis padres, los que me cultivaron, ganan **menos de 3\$ por hora**. Con ese dinero, los españoles se toman poco más que un café.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

7/8

Los aguacates estamos continuamente sedientos. Consumimos muchísima agua, **casi 1.000 litros por kilo**, más o menos lo que cada español gasta de media durante una semana.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

8/8

Con tanto viaje estoy agotado. Y lo peor es que no sé si me quedo ya aquí o tendré que continuar mi periplo. Creo que no me quedan fuerzas ni para ir al Museo del Prado.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

# Estrategia de Comunicación. Influencers

Influencers	Twitter	Instagram	Descripción	#
Carlos Ríos	@nutri_rivers	@carlosriosq	Mi misión es luchar contra los ultraprocesados (MATRIX) y devo	#Realfooding #Realfood #Realfooder
Real Fooding		@realfooding	El estilo de vida basado en comer comida real que lucha contra	#Realfooding #Realfood #Realfooder #eatrealfood #co
Miguel Gatica		@retonosugar	Movimiento social latinoamericano Comida Real Ejerci	#comidareal #realfooding #realfooder #retonosugar #
Elena Marinova & Delia Gil		@alpampaya	Nutricionistas-farmacéuticas en progreso!	Un añ #verduras #saludable #ideas #healthy #healthyfood #
Noelia		@conenedenutricion	Dietista-Nutricionista Consulta en Tenerife. Info en	#eatrealfood #conenedenutricion #vegan #veganfood
Ryan Carter		@livevitae	Leading by example - Energy is my first language	#notadiet #saladbowl #itsalifestyle #paleo #keto #wei
HEIDYZAPATA		@holaheidy	Lugo / Galicia Latina	@holaheidy Realfood Lover #aguacate #healthyfood #comidasana #healthyrecipes #recetass
Auxy		@postressaludables	Eco-HealthyDessert YouTube/PostresSaludables	#PostresSaludables #serfelizesgratis
AlimenteSana	@alimentesana	@alimentesana	TS Dietética	@f10navarro Divulgación sobre nutrición
Marisa_cocinillas	@marisariq8	@cook_with_ma	Equipo realfooding de	@carlosriosq Aprende en @acac
Bien Vivir		@bienvivirvibes	Estudiante de nutrición. Soy realfooder. Aficionada a la cocina na	#healthybreakfast #naturalfood #comidareal #bienviv
Carlos Ferrando	@cfnutricion	@c.ferrando	Nutrición clínica y deportiva Amante de la original	#nutricionista #salud #instagram #nutrition #food #d
Alexandra	@sweet_alexitta	@veggie_sweet	Soy ovolactovegetariana Cocino sin azúcar	Mi cuer #comidareal #realfood #realfooding #healthy #healthy
Leila Guarnieri	@leilaguarnieri	@autenticanutricion	Lic. en Nutrición(UBA) ARMN 8862 MP 4568	Investigador #nutritivamentesano #ricoysano #sanoyrico #cocinasi
Elena Haro		@nutricionistaelena	Amo mi trabajo Dietista nutricionista en	@wellnutricion #wellnutricion #tostadaswell #recetaswell #fit #untabl
Jesús Baraza	@elnutricionisto	@elnutricionisto	Dietista-Nutricionista	Con la misión de ayudarte a través d #nutricion #alimentacionsana #alimentacionsaludable
Sojasite	@sojesite	@sojesite	Te gusta comer? Este es tu sitio	Reviews de comida e Infog #adelgazar #gym #dieta #bajardepeso #salud #nutricio
Supermercados Veritas	@Ecoveritas	@supermercadosveritas	Cadena de supermercados de alimentación ecológica.	reserva.te #recetas #healthyrecipes #comelimpio #cocinasaludat
Perezosa Healthy		@perezosa_healthy	Perdí 15 kg con	#comidareal El secreto esta en las ganas #menúperezosa #igersfood #homefood #receta #realfi
	@M_Productores		El mercado Madrid Productores fomenta el consumo de productos de cercanía, artesanos y de calidad. Es un gran esc	
	@albertochicote		Soy cocinero, d esos que les corre el aceite de oliva por las venas, que cocinan más con las tripas que con la cabeza y q	
	@Dimequecomes		dietista-nutricionista, excocinera y creadora de contenido en alimentación y salud. Autora de #vegetarianosconciencia	
	@Ecogranjero		Difundiendo mensajes sobre	#ECOLOGIAy #MEDIOAMBIENTE. Alentamos #ENERGIAS limpias, #AGRICULTURASost
	@hassguacamayas		Colombia, difunde información económico y social sobre Aguacates	
	@canalcocina		El Twitter oficial del canal temático de televisión Canal Cocina. La comida nos une.	
	@gourmetjournal		Andrea Dopico, pastelera	#losmejorespostresdelmundo periódico digital de Gastronomía



# Estrategia de Comunicación. Contenidos para RRSS



1) ¡El aguacate está de moda! Se le atribuyen grandes propiedades nutritivas, se ha convertido en protagonista de bares temáticos e incluso ha inspirado diseños de moda. Pero no todo son ventajas en esta fruta bautizada ya como el "oro verde". ¿Quieres conocer su lado oscuro?



2) La producción de aguacate está concentrada en unos pocos países del mundo. De ahí que gran parte se dedique a la exportación. Las largas distancias que esta fruta recorre tienen impacto en las emisiones de CO2 a la atmósfera y su huella de carbono.



3) El cultivo del aguacate está asociado a problemas medioambientales como la desertificación en Chile y a problemas sociales como la violencia en determinados estados de México. Por algo se le llama "el oro verde"



4) Los aguacates importados desde México recorren unos 9.000 kilómetros hasta llegar a España. En este país solo se cultivan en las provincias de Málaga y Granada. La temporada alta es de noviembre a abril.

# Estrategia de Comunicación. Contenidos para RRSS

5/8

Vengo de una zona pobre del estado de Michoacán, me encanta el arte y me encantaría posar para un bodegón, pero allí hay pocos museos.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

5) El aguacate es un producto tradicional de la gastronomía mexicana, actualmente la producción de dicho alimento ha aumentado considerablemente para abastecer gran parte de su demanda internacional, principalmente Estados Unidos y la UE. México es el mayor exportador de aguacate del mundo. Fuente: FAO

6/8

Mis padres, los que me cultivaron, ganan **menos de 3\$ por hora**. Con ese dinero, los españoles se toman poco más que un café.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

6) México es el mayor productor de aguacate en América Latina, con uno de los salarios por hora más bajos (1,5 \$/h), seguido de Perú (2,6 \$/h) y Chile (3,3 \$/h). Fuente: Wikipedia

7/8

Los aguacates estamos continuamente sedientos. Consumimos muchísima agua, **casi 1.000 litros por kilo**, más o menos lo que cada español gasta de media durante una semana.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

7) La fruta requiere un promedio de 962 litros de agua para generar 1 kg de producto. Un valor 3 veces superior al necesario para cultivar vegetales y 6 veces inferior al que se necesita para obtener 1 kg de carne de cerdo. O 15 veces inferior al necesario para producir 1 kg de carne de vaca. Fuente: Water footprint of crop and animal products: a comparison

8/8

Con tanto viaje estoy agotado. Y lo peor es que no sé si me quedo ya aquí o tendré que continuar mi periplo. Creo que no me quedan fuerzas ni para ir al Museo del Prado.



#aguacatealdesnudo #undressingfood #followthefood

8) España exporta 93.720 toneladas de aguacate. Produce 10.500 e importa 87.710. La relación entre exportaciones e importaciones registra un comportamiento anómalo. No hay información clara de las redes de distribución. Países no productores, como Holanda, se convierten en grandes exportadores, de lo que se infiere que exportan aguacates importados. Fuente: FAO

# Estrategia de Comunicación. Cuentas

## Instagram



## Twitter



**Undressing Food** @UndressingF

# #porunconsumoresponsable

(un)  
**dressing**  
food

Adriana Alonzo  
Jordi Conesa  
Carlos Cortázar  
Ricard Espelt  
Garbiñe González  
Isart Homar  
Ana Lázaro

Luisa Martínez  
Raquel Miguel  
Andrés Halac  
Marta Ibáñez  
Enrique Rodríguez  
Eliana Urrego  
Nuria Vega