

# Gastronomía sustentable

Marcela González Garza Ducoing

## RESUMEN

Para tratar de comprender el concepto de gastronomía sustentable, analizaremos los conceptos de sustentabilidad, sustentabilidad en la empresa, sistema alimentario y turismo gastronómico. Enfocaremos el tema desde las acciones a favor de la sostenibilidad de manera general, para después analizar las empresas a favor de la gastronomía sostenible, lo que nos llevará a la cabal interpretación de la gastronomía sustentable como un sistema que beneficia a diversos actores: al consumidor final, al productor, a la economía del país, al medio ambiente y a la salud mundial.

**Palabras clave:** sustentabilidad, sistema alimentario, gastronomía sustentable, turismo gastronómico, cadena productiva, consumidor.

## ABSTRACT

In order to understand the concept of sustainable gastronomy, we must first discuss the concepts of sustainability, sustainable business, food systems and gastronomical tour-

ism. We will focus first on the actions for sustainability in general, and then analyze companies in favor of a sustainable cuisine, which will lead us to the full interpretation of sustainable gastronomy as a system that benefits various stakeholders: the final consumer, the producer, the economy, the environment and global health.

**Keywords:** sustainability, food system, sustainable gastronomy, food tourism, supply chain, consumer.

## CONCEPTO DE SUSTENTABILIDAD

¿Qué se entiende por sostenibilidad o sustentabilidad? Como concepto común, hace referencia a la calidad de vida con recursos actuales, sin perjudicar el futuro. De acuerdo con la Real Academia Española (2013), la sustentabilidad se refiere a aquello que se puede sustentar o defender con razones. Por su parte, la palabra sostenibilidad, debido a que es un concepto nuevo, aún no está registrada en las versiones actuales; sin embargo, ya se consideró para la versión del año 2014. De cualquier forma este término se puede complementar con el significado de *sostenible*: es aquel proceso que puede mantenerse por sí mismo, sin ayuda exterior ni merma de los recursos existentes.

Existen diversos debates en los se trata de explicar la diferencia entre ambos términos. Algunas diferencias recaen en la fuente de los recursos que ocupan los procesos en cuestión; es decir, lo sostenible depende de una energía externa y lo sustentable funciona por sí mismo<sup>1</sup>. Otros afirman que no existe diferencia alguna si se está hablando de la viabilidad ambiental, y que la diferencia es la ubicación geográfica en la que se utilicen dichos términos. De acuerdo con esta última idea, una misma empresa internacional puede llamar a sus reportes ambientales como “Informes de Desarrollo Sustentable” en el continente ameri-

---

<sup>1</sup> <http://educacion.uncomo.com/articulo/cual-es-la-diferencia-entre-sustentable-y-sostenible-21657.html>

cano, y en el continente europeo los nombra “Memorias de Sostenibilidad”<sup>2</sup>.

En 1992 en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo, mejor conocida como “La Cumbre de la Tierra”, se definió el desarrollo sustentable como “la satisfacción de las necesidades del presente, sin poner en peligro la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”<sup>3</sup>.

Finalmente, para el caso específico de este artículo utilizaremos ambos términos como sinónimos ya que, es importante resaltar que la lengua es de quien la habla y una institución acepta o no nuevos conceptos después de analizar su uso en la sociedad.

## TENDENCIAS ACTUALES DE LA SUSTENTABILIDAD

Ahora, mencionaremos cuáles son las tendencias actuales y cómo responde la sustentabilidad a esas tendencias y nuevas necesidades de la sociedad. De esta manera podremos entender qué ventajas presenta la inclusión de la sustentabilidad en una empresa, para después explicarla en la gastronomía.

Actualmente existe una tendencia en cuanto a los costos empresariales, ya que la energía ha aumentado su valor, hay

---

<sup>2</sup> <http://www.masr.com.mx/diferencia-entre-sustentable-y-sostenible/>

<sup>3</sup> Sánchez, N., Betancourt, M., Falcón, M. *Acercamiento teórico al desarrollo local sostenible y su repercusión para el turismo*. Revista El Periplo Sustentable. Universidad Autónoma del Estado de México. Enero-junio 2012. No. 22.

una gran escasez de recursos y adicionalmente los impuestos ambientales alrededor del mundo han hecho presencia debido a la preocupación de las autoridades por el impacto en la naturaleza.

En cuanto al cambio climático son evidentes los riesgos que este trae a la sociedad ya que el incremento en la temperatura puede ocasionar desde la reducción de cosechas hasta el aumento de acidez en los océanos, lo cual ocasionaría una reducción importante en la pesca.

Respecto al comportamiento de los consumidores, podemos ver una tendencia hacia el consumo de productos verdes, exigencia a las empresas de transparencia en sus procesos y rendición de cuentas, además de la preocupación porque las marcas mantengan una filosofía ética.

Estas evidencias bastan para hacer conciencia de la importancia que tiene la sustentabilidad empresarial. Gracias a la adopción de esta nueva forma de operar, las empresas encuentran una mejor y nueva forma de penetración en el mercado, perfeccionan su marca gracias a la innovación y al desarrollo de nuevos productos; considerando el aspecto humano, se promueve el bienestar y la productividad del personal, y, como resultado de lo anterior, se genera lealtad en el consumidor aumentando el valor de los activos.

Analizando el impacto de la sustentabilidad en los costos, se puede decir que hay reducción tanto en materiales como en la operación, se reducen los riesgos y en contraste se aumenta la eficiencia en las instalaciones.

## GASTRONOMÍA SUSTENTABLE

Para poder entender un concepto relativamente nuevo, como es la gastronomía sustentable debemos entender la base: ¿qué es la gastronomía?

La gastronomía es el arte de la preparación de alimentos cuya finalidad es la nutrición del hombre, ésta tiene vertientes como el deleite y la creatividad siempre con el cuidado de ofrecer al comensal alimentos de la mejor manera posible.

Así, podemos definir a la gastronomía como el estudio de la relación entre la cultura y comida. También podemos decir que la gastronomía es la conjugación de aspectos culinarios y culturales que identifican a la comunidad.

De acuerdo con Antonio Montecinos la gastronomía es:

“(…) un conocimiento razonado del arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, Natural, Inmaterial, Mixto y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad” (2012:89).

De acuerdo con Diana Castro Leal (1980), en su tesis de titulación “Gastronomía Social”, “(…) la gastronomía es un arte, es el modo de preparar una buena comida y presentar los alimentos de tal manera que los haga apetecibles. Es una actividad propia del ser humano que, de simple me-

dio para nutrirse, éste la ha convertido en un arte exquisito y auténtico.”

Se dice que la gastronomía es un arte ya que es un elemento que integra la riqueza cultural de los pueblos, pues es un producto de los actos del hombre. El desarrollo de la gastronomía ha sido paralelo al del hombre integrándose así a la identidad de los pueblos. A lo largo de la historia el acto de comer y de la preparación de alimentos se ha ido refinando: en un principio había mezclas de alimentos sin orden alguno. Posteriormente la gastronomía surgió como un arte en el momento en que el sentido del gusto se fue educando, hubo un orden en el servicio de los platillos, y las presentaciones se volvieron armónicas al tomar en cuenta colores y texturas.

La gastronomía es un concepto amplio pues abarca aspectos como la creación, la nutrición, la preservación y el placer. También contribuye al desarrollo civilizador de los pueblos y forma parte de la definición religiosa, filosófica, sociológica y cultural.

Como el arte que es, la gastronomía busca dos objetivos: generar sensaciones agradables por el placer que surge a la vista y al paladar, y, simultáneamente, satisfacer una necesidad de sociabilización. Es por eso que representa la vida en sociedad.

Por otro lado, la sustentabilidad, como ya se mencionó antes, busca el pleno desarrollo social; sus objetivos están basados en la dimensión humana. Se orienta a una mejor calidad de vida para superar la pobreza además de satisfacer

necesidades básicas; propone una mejor distribución de los recursos para mejorar los sistemas sociales y se preocupa por el ambiente y la economía de las instituciones o incluso de los países mismos.

El objeto de estudio tanto de la gastronomía como de la sustentabilidad es el ser humano, a su vez es éste quien se ha encargado de la evolución de ambos fenómenos. Las personas son las que funcionan como actores y público al mismo tiempo para beneficiar su ambiente y a sí mismos. Un ejemplo de esto es la gastronomía sustentable que es propuesta por un segmento de la sociedad interesado en la mejora social y cuyos objetivos están enfocados en el aprovechamiento de los recursos presentes y futuros.

Asimismo, la sustentabilidad es un concepto muy amplio que abarca diversas actividades del ser humano, a esto se le debe sumar que también juega papeles diferentes dentro de su mismo medio y dentro de una misma actividad, es por esto que se debe hablar de sistemas alimentarios para poder tener un enfoque integral y tener conciencia del impacto de nuestras decisiones y de la extensa gama de posibilidades en las que se puede actuar para disminuir nuestra huella en el planeta.

De acuerdo con la FAO (*Food and Agriculture Organization*) en su boletín del Día Internacional de la Alimentación<sup>4</sup>, “un sistema alimentario está formado por el entorno,

---

<sup>4</sup> [http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD\\_issues\\_paper\\_2013\\_web\\_ES.PDF](http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD_issues_paper_2013_web_ES.PDF)



las personas, las instituciones y los procesos mediante los cuales se producen, elaboran y llevan hasta el consumidor los productos agrícolas.” Existen otros factores como, los ingresos de los hogares, los precios y los conocimientos de los consumidores. Todos estos factores deben ser tomados en cuenta cuando se pretende mejorar un sistema alimentario. Gracias al conocimiento de todos los factores involucrados podemos enfocar nuestros esfuerzos a la optimización de nuestra responsabilidad social.

Aunque puede ser difícil de creer, la nutrición no es el objetivo principal de los sistemas alimentarios, políticas e intervenciones, ya que cuando han existido intervenciones para mejorar la nutrición los resultados son de difícil observación y se complica atribuir los efectos en la reducción de la malnutrición.

No obstante, pese a que sólo en ocasiones especiales la nutrición es planteada como objetivo principal de los sistemas alimentarios, aquélla genera amplios beneficios a largo plazo en la sociedad con ayuda de dietas saludables y equilibradas que no se comparan con los resultados de los programas médicos de salud, cuyo tiempo de acción es a corto plazo.

Conseguir que los sistemas fomenten la mejora de la nutrición de manera que haya alimentos disponibles, accesibles, variados y nutritivos es clave, pero también lo es la necesidad de ayudar a los consumidores a hacer elecciones dietéticas saludables. Para lograr mejoras en un sistema alimentario se debe planear la oferta que se le da al consumidor

final, es por eso que en este artículo se propone la gastronomía sustentable como un sistema que beneficia a diversos actores: al consumidor final, al productor, a la economía del país, al medio ambiente y a la salud mundial.

Para entender el concepto de gastronomía sustentable se debe tener una visión panorámica ya que su estudio plantea cómo un sistema arroja beneficios económicos, ambientales o sociales.

Al hablar de gastronomía sustentable se hace referencia al sistema que provee alimentos saludables para las necesidades alimentarias, al mismo tiempo que mantiene el equilibrio en los ecosistemas, de tal forma que puedan proveer de alimentos a las generaciones futuras, con un mínimo impacto negativo al medio ambiente.

## **VENTAJAS Y BENEFICIOS DE LA GASTRONOMÍA SUSTENTABLE**

Una de las ventajas que la gastronomía sustentable añade al sistema es la promoción de productos locales y el impulso a la infraestructura que permite la distribución de alimentos sanos y nutritivos, para que estén al alcance de la comunidad con el fin de que todos puedan acceder y tener la capacidad de pagarlos a ellos.

Desde el punto de vista humano, es importante mencionar que este nuevo sistema promueve la protección de los agricultores y otros trabajadores de una manera humana y justa, incluyendo a los consumidores y a las comunidades.

Cuando se unifican los fines de la gastronomía y de la sostenibilidad se obtiene como resultado el aprovechamiento de recursos naturales y de recursos de temporada que, a su vez, derivan en productos con gran creatividad, variedad de ingredientes y con variedad de técnicas culinarias.

La gastronomía sustentable dentro del sistema alimentario propone la utilización de recursos de forma eficiente en todas las etapas, desde el campo hasta la mesa. La obtención de la mayor cantidad de alimentos de cada gota de agua, parcela de tierra, partícula de fertilizante y minuto de trabajo ahorra recursos para el futuro y hace que los sistemas sean más sostenibles. Convertir los productos residuales, como el estiércol y los desperdicios alimentarios, en fertilizantes o energía de valor puede aumentar la sostenibilidad.

De modo que podemos decir que la gastronomía sostenible es un sistema de producción de alimentos en donde el valor primordial es la aportación al medio en el que se lleva a cabo la producción y el consumo, ya sea reduciendo el impacto sobre el medio ambiente, mejorando el sistema de comercio con los productores y proveedores, ofreciendo mejores condiciones de trabajo a los trabajadores o teniendo el máximo aprovechamiento de los recursos que ofrece la naturaleza sin intervenir en los procesos naturales de agricultura.

De acuerdo con Schlüter (2011), los beneficios de la gastronomía sustentable se dan en todos sentidos: al eliminar la intermediación, los productores pueden vender de forma directa sus productos y aumentar sus ganancias;

aumenta la comunicación entre el cliente y el productor para una mejor retroalimentación y para la adecuación a las necesidades de ambas partes, y se mantiene viva la producción de alimentos locales.

Para los consumidores, hay una mejora en la nutrición y la dieta gracias al consumo de alimentos frescos. Además de que se tiene mayor acceso a información sobre la procedencia y manejo de los productos, e intercambio en la forma de cocinar y en la preparación de ingredientes frescos.

Los beneficios que impactan directamente al medio ambiente son la reducción de contaminación por el traslado y por la disminución de empaques, y los incentivos a la producción de alimentos sin pesticidas.

La gastronomía sustentable tiene gran impacto en la comunidad y la economía local mediante la regeneración del desarrollo de los pueblos gracias a la interacción entre comunidades urbanas y rurales; asimismo se incentiva al empleo, se mantiene el dinero dentro de la comunidad, y se mejora el comercio con productores cercanos de los alrededores. Adicionalmente se impacta en el turismo sobre la autenticidad gastronómica y el bienestar comunitario (Osorio, y Castillo, 2011).

## **GASTRONOMÍA SUSTENTABLE Y TURISMO**

La gastronomía sustentable encuentra un mercado potencial en el turismo de interés especial. A partir de la década de los ochenta, se están recibiendo turistas que viajan

para comer (Osorio, y Castillo, 2011); este turismo tiene un perfil específico y se involucra más en los procesos productivos. El turismo gastronómico visita especialmente a los productores primarios y secundarios, además acude a festivales gastronómicos, restaurantes y lugares en donde una región especializada expone sus platillos para degustación de los visitantes. Como característica del perfil del turista gastronómico podemos encontrar que este viajero es moderno y tiene conciencia de estatus, y debido a esto buscará la cocina local, es decir, alimentos tradicionales o de campesinos.

Desde el punto de vista de Montecinos (2011); la gastronomía tiene tal poder de atracción que por sí sola genera flujos de turistas cuya principal motivación es la comida; sin embargo también menciona que aunque la gastronomía no sea la prioridad de dichos turistas forzosamente tienen que desayunar, comer y cenar (Castillo, y Tamayo, 2011).

De acuerdo con Regina Schlüter (2011:255); para que la gastronomía de un lugar sea reconocida, debe ser filtrada por un establecimiento gastronómico orientado al turista de la misma forma en que ocurre con las artesanías. Es decir, no basta con tener un sistema de producción adecuado y beneficiar a la comunidad local, sino tener una estrategia dirigida directamente al turismo en donde se promueva la información necesaria para impulsar las prácticas de la gastronomía sustentable (Osorio, y Castillo, 2011).

Como se mencionó anteriormente, en la actualidad los alimentos son utilizados para generar nichos de mercado,

así como para fortalecer la identidad de un lugar; sin embargo, lo que interesa a la gastronomía sustentable es que los mismos sistemas productivos se entrelacen y fomenten el turismo sustentable.

Para poder impactar en la mente de los comensales potenciales, se debe contar con una correcta promoción del destino y de los sistemas de producción a través de su gastronomía, ya que es ésta la que genera la correcta impresión en los visitantes (Schlüter, 2011).

Es verdad que existen algunas rutas gastronómicas como la del tequila en Jalisco o como la del vino en Baja California; sin embargo no están desarrolladas bajo el principio de la sustentabilidad, ya que el eslabón de este sistema es beneficiar a la población local (Montecinos, Castillo, y Tamayo, 2011). Aunque día a día se conquistan aspectos sustentables en toda ruta gastronómica.

La gastronomía sustentable es un factor en potencia que con el suficiente fomento podría ayudar de manera significativa al desarrollo de destinos turísticos. La correcta coordinación entre productores, restaurantes y la industria turística evita la contaminación creada por los sistemas de transporte para el abasto, además de frenar la importación de recursos de otros lugares, lo cual concentraría los beneficios de la industria en la misma región.

Por lo que toca a la gastronomía mexicana, ésta ya es considerada como Patrimonio Cultural de la Humanidad por lo que, como patrimonio, también se ve fortalecido y protegido por las nuevas tendencias a los sistemas susten-

tables. A su vez la gastronomía regional, aporta elementos importantes para vivir la sustentabilidad en un sistema alimentario. Tales como el respeto a los valores y tradiciones de una cultura, transmisión de padres a hijos de las tradiciones, buenas prácticas de alimentación, acercamiento con los agricultores y productores locales, búsqueda de lo orgánico.

Por esto es necesario recalcar la importancia de respetar la gastronomía mexicana tradicional, fomentarla, difundirla y preservarla, pues es un eslabón que impulsa la sostenibilidad en la cadena del sistema alimentario. La gastronomía no solamente implica el circuito de producción de los alimentos, también involucra tradiciones de una comunidad las cuales pueden ser rescatadas. La parte más importante y con mayor efecto directo en las personas es que la gastronomía sustentable provee a la sociedad de productos que contribuyen a la preservación del medio ambiente, además de contribuir con la salud.

## **LOS BENEFICIOS DE LAS EMPRESAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SUSTENTABLES**

Las empresas de alimentos y bebidas que adoptan un sistema sustentable encuentran los siguientes beneficios y ventajas sobre sus competidores.

En cuanto al aspecto económico, como se mencionó anteriormente, tener mejores prácticas en la utilización de los propios recursos tiene un impacto directo en los

costos de producción y de operación ya que se evita el desperdicio y se aprovechan los recursos de mejor manera.

Cada vez son más las empresas con presencia internacional las que se preocupan por tener certificados y programas que avalen la sustentabilidad, de esta manera satisfacen a la vez la preocupación de los usuarios finales por consumir alimentos que no afecten al medio ambiente. Así, cuando un establecimiento opta por implementar mejores prácticas ambientales influye en la preferencia de los consumidores hacia esa marca o establecimiento, es decir, existe una mayor presencia en el mercado y se tiene una mayor penetración en el mercado.

Cuando se tienen prácticas sustentables, también es importante cuidar las relaciones con nuestros proveedores, ya que de acuerdo con el GRI (*Global Reporting Initiative*) se debe promover la contratación de servicios con proveedores locales, de esta manera también se beneficia a la economía de la localidad. Actualmente existen cada vez más productores que se preocupan por cuidar la cadena de producción de sus productos, lo que da mayor facilidad a los establecimientos de alimentos para obtener insumos certificados como orgánicos o ingredientes que impulsen el cuidado por el medio ambiente.

En materia ambiental, los beneficios que se generan como resultado de un sistema sustentable es la subsistencia de la flora y de la fauna natural el cual genera un círculo benéfico, ya que, al cuidarlas, éstas generarán mejores pro-



ductos para el consumo humano, adicionalmente hay una expansión de tierras fértiles en el territorio nacional.

Otra de las ventajas de la gastronomía sustentable es el aprovechamiento de productos de temporada que pueden dar un valor añadido a los menús, ya que les aporta variedad y los enriquece con productos frescos que se encuentran en sus mejores condiciones.

Si los beneficios se proyectan a nivel global, se puede observar que está en las manos de las empresas tener un mundo con el menor impacto ambiental negativo en un futuro cercano, lo cual a su vez mejorará la situación de la sociedad.

Así como se tiene un impacto directo en la economía de la empresa seleccionando a los proveedores, también se puede tener una mejoría en la sociedad mediante la generación de empleos.

Con respecto a las prácticas laborales, se debe tener en cuenta que el mejor recurso con el que se cuenta es el capital humano. Una analogía que se puede hacer para entender el impacto de nuestros empleados, sin restarle dignidad a la persona, es que de la misma manera como se cuida el medio ambiente y éste genera productos de mejor calidad como resultado, el hecho de cuidar de nuestros empleados, se verá reflejado en excelentes resultados cuyos beneficios impactarán tanto en la empresa como en la sociedad.

Cuando se lleva a cabo un sistema sostenible adecuado, éste deberá tener resultados en la formación y edu-

cación de la plantilla de trabajadores; también se deben mejorar las instalaciones, para garantizar la seguridad durante las jornadas laborales, además de su salud. Aunado a prácticas, también se debe avalar la igualdad de remuneración entre hombres y mujeres, así como la diversidad e igualdad de oportunidades, para generar con esto un mejor ambiente de trabajo y la satisfacción de los colaboradores.

La garantía de que se están respetando los derechos humanos es resultado de las prácticas de sustentabilidad. El respeto por los derechos humanos va muy de la mano con las políticas laborales adecuadas que una empresa puede adoptar para garantizar el bienestar de sus empleados.

Al igual que en la parte económica, el respeto por los derechos humanos influye en la imagen que tienen los clientes de la empresa y puede aumentar su preferencia y a su vez una mayor presencia en mercado.

Los derechos humanos no sólo se pueden hacer valer en la relación con los trabajadores, sino también se pueden hacer presentes en las relaciones con proveedores y con los clientes mismos.

Como ya se vio anteriormente, cualquier práctica que se tenga para implementar un sistema de sustentabilidad tiene un impacto ya sea directo o indirecto en la sociedad. Ésta se puede ver mejorada por emplear a los productores locales, por tener un mejor manejo de residuos, por promover un mayor contacto con la naturaleza, por proveer alimentos sanos a la sociedad.

## ¿PRODUCTOS ORGÁNICOS O ECOLÓGICOS?

Es necesario distinguir, entre productos orgánicos y ecológicos. Mucho se habla sobre la diferencia entre ambos conceptos. Sin embargo, cada uno de estos dos términos está controlado por la legislación de cada país. Existen organizaciones que certifican los productos y que defienden el concepto –orgánico o ecológico–. Sin embargo, existe ambigüedad en el uso práctico y se pueden utilizar indistintamente en el contexto agrícola, en donde se hace referencia a la limitación del uso de fertilizantes y plaguicidas.

Se puede definir a estos productos como aquellos alimentos que se cultivan respetando su proceso de crecimiento natural, por lo que sintetizan al 100% sus nutrientes y los del suelo donde se cosechan. Son libres de fertilizantes y plaguicidas y utilizan agua de riego sin contaminar. Respetan la vida del entorno donde se cultivan y generan aún más vida y más cadenas alimenticias. No contienen saborizantes ni colorantes artificiales, por lo que ofrecen el sabor y el color natural. Además de que ayudan de forma directa a contrarrestar enfermedades crónicas. Gracias a su cultivo se previene la erosión del suelo y preserva la fertilidad de los suelos de cultivo. Contribuyen a evitar la contaminación de las napas, que son las capas de agua que se encuentran debajo de la tierra. Contribuyen a preservar la diversidad de las especies, gracias a la interrelación que logran con la naturaleza.

En el mercado existen productos orgánicos certificados, que se producen, almacenan, elaboran, manipulan y comercializan de acuerdo con especificaciones técnicas precisas. De acuerdo con la FAO<sup>5</sup>, dicha certificación de productos “orgánicos” corre a cargo de un organismo especializado. La certificación que se otorga a ciertos productos se aplica al proceso de producción, y garantiza que el producto se ha creado y elaborado en forma que no perjudique al medio ambiente. Esta etiqueta respalda un proceso de producción, a diferencia de la certificación de calidad.

Por su parte, los agricultores biodinámicos conciben la granja como una entidad orgánica que a su vez contiene organismos interdependientes. Se hace hincapié en la integración de los cultivos y la ganadería, el reciclaje de nutrientes, el mantenimiento del suelo, y la salud y el bienestar de los cultivos y los animales; el productor también es parte del todo. Los abonos verdes y la rotación de cultivos son ampliamente utilizados.

El término biodinámico requiere de certificación por asociaciones, que varían en cada país, con el fin de certificar los estándares de producción utilizados tanto en la agricultura como en el procesamiento de los productos alimenticios.

---

<sup>5</sup> <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq2/es/>

## **PARA EDUCAR EN LA SUSTENTABILIDAD, Y CREAR UNA CULTURA SUSTENTABLE ES NECESARIO EMPEZAR DESDE EL HOGAR**

Existen diferentes formas y niveles en los que se puede contribuir en un sistema sustentable para disminuir el impacto negativo en el mundo. Existen organizaciones mundiales que están a favor de la sustentabilidad, también algunas grandes empresas están invirtiendo en programas para mejorar los sistemas productivos de alimentos; sin embargo, desde nuestro hogar podemos formar parte de este movimiento.

Sin importar la cantidad de alimento que se vaya a producir en una cocina casera, debemos hacer conciencia de la eficiencia que se le da al uso del agua; ésta se puede reducir considerablemente al momento de higienizar los ingredientes y al momento de lavar los instrumentos que se utilizaron durante su preparación. De acuerdo con la Guía para Cocina Sustentable de *Unilever Food Solutions*, al reparar las fugas de los grifos y tuberías se pueden ahorrar aproximadamente 13,700 litros de agua anuales.<sup>6</sup> Adicionalmente esta empresa aconseja evitar el uso de agua caliente para la limpieza de los utensilios y vajilla, ya que de esta manera se evita el gasto del combustible que se utilizaría para esta agua.

La técnica que se utilice para lavar los platos debe ser eficiente, es decir lograr los mismos resultados con la menor cantidad de agua; se recomienda también darle man-

---

<sup>6</sup> Guía para Cocina Sustentable. Unilever Food Solutions.

tenimiento a las máquinas lava-plateos para que no utilicen más producto del recomendable. En el mercado ya existen jabones biodegradables, éstos permiten una mejor oxigenación del agua cuando desemboca en los ríos y mares, lo cual evita la muerte de fauna acuática; utilizarlos contribuye al cuidado del medio ambiente.

El reciclaje de los residuos orgánicos mejora la fertilización de las tierras. El Segundo Reporte Mundial del Menú de 2011, realizado por *Unilever Food Solutions*, menciona que “al minimizar el desperdicio de alimentos tanto dentro como fuera del hogar, haremos una pequeña contribución para reducir nuestra huella de carbono a nivel mundial”<sup>7</sup>. También es de vital importancia no sólo reducir el desperdicio, sino que éste sea separado para después reutilizarlo en compostaje.

Otro de los grandes problemas que se presentan a nivel mundial es la basura inorgánica que es producida en gran parte por las envolturas. Como usuarios finales no se puede reducir la cantidad de envolturas y empaques que se utilizan para que los productos que consumimos lleguen hasta nuestras manos; sin embargo, sí se puede hacer una separación de basura de acuerdo con sus distintos materiales para facilitar la reutilización o incluso el reciclaje. Existen empresas certificadas, que se dedican al reciclaje, que han multiplicado sus ganancias en los últimos años por la acu-

---

<sup>7</sup> Reporte Mundial del Menú. Cocina Sustentable: disminución del desperdicio de alimentos. 2011 Unilever Food Solutions.

mulación desmedida de envolturas que desechemos; hagamos lo que está en nuestras manos para contribuir a la disminución de desechos inorgánicos.

Se ha mencionado la reutilización como herramienta para reducir el impacto negativo sobre el medio ambiente, y nuevamente volvemos a hacer referencia a esta actividad, ya que el cristal y el vidrio, además de reutilizarse, se pueden reciclar; es decir, fundirse para nuevamente darles forma. Desde el hogar, se puede contribuir en la separación de este material para facilitarle al sistema de recolección de nuestra comunidad una separación masiva para su futuro tratamiento.

Otra aportación que podemos hacer al medio ambiente desde nuestro hogar es calentar solamente lo necesario, tanto en temperaturas como en cantidades de alimentos; ya que, como bien se sabe, hay un desperdicio de combustible, ya sea gas, electricidad, carbón o lo que se esté utilizando. Se recomienda reflexionar sobre la cantidad de comida que se va a consumir, ya que así se disminuyen los residuos y se evita la utilización innecesaria de los combustibles.

Con relación al uso de la electricidad, los electrodomésticos son los protagonistas. Como resultado del avance tecnológico de los últimos años, se han desarrollado aparatos electrónicos para satisfacer necesidades cada vez más específicas, es por eso que en el mercado encontramos todo tipo de cafeteras, refrigeradores, utensilios para realizar sándwiches, crepas y *waffles*, licuadoras en diversas versiones y hornos eléctricos que prometen mejorar la ca-

lidad de los alimentos preparados en casa. Sin embargo, como consumidores finales debemos de equilibrar su uso y evitar el gasto de energía innecesaria. Un consejo para cuidar el gasto de energía eléctrica es cambiar las luminarias por unas que sean ahorradoras pues su tecnología permite que se consuma menos energía y que el tiempo de vida sea mayor. Otra forma de reducir energía y la emisión de gases contaminantes es tapando las ollas mientras se está cocinando para atrapar el vapor y que los alimentos se cuezan en menos tiempo.

*Unilever Food Solutions* tiene identificadas seis áreas principales en donde se pueden aplicar prácticas sencillas para lograr tener una cocina sustentable: compras, recepción y almacén, cocina, servicio, área de lavado y basura.

En el área de las compras se recomienda comprar productos de temporada, ya que así se tendrán siempre productos frescos, a bajo costo y de excelente calidad; utilizar ingredientes regionales pues esto ayuda al medio ambiente en la disminución del uso del transporte; asegurarse que los proveedores sean social y ambientalmente responsables; utilizar productos biodegradables: jabón, bolsas, plásticos para alimentos, papel de cocina y envases desechables.

En la recepción y almacén, los consejos son: utilizar el sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas); esto ayudará a tener buena rotación de alimentos; evitar tener los refrigeradores a su máxima capacidad, ya que eso permitirá tener una correcta circulación de aire, manteniendo frescos los alimentos; lavar, desinfectar y envolver en



un papel de cocina las hierbas para evitar que se quemem y las tiren.

La tercera parte de las recomendaciones de *Unilever* están enfocadas en el área de la cocina, en donde sugiere: utilizar recetas estándar para controlar porciones y los ingredientes de cada platillo; mantener siempre los cuchillos afilados para tener un corte ideal del producto, así como evitar cortes que resulten en merma; utilizar un mismo ingrediente en varios platillos para tener una mayor rotación y reducir el desperdicio.

En la cuarta área identificada, que es el servicio, se sugiere utilizar porciones al gusto del comensal, y esto se puede lograr utilizando siempre cucharas porcionadoras; y, estar al pendiente de lo que deja el comensal en el plato, ya que esto ayudará a evitar el desperdicio.

En área de lavado se recomienda separar los residuos sólidos y grasa del agua residual, ya que de esta forma se evitará la contaminación de los mantos acuíferos; contar con un triturador de alimento, pues ahorra espacio en basura, al reducir los sólidos generados; y, utilizar los desechos triturados como composta.

Finalmente, se presentan los consejos para el tratamiento de la basura; en los que se propone separar la basura al menos en orgánica e inorgánica, revisar de manera constante los botes de basura para descubrir si la materia prima está siendo utilizada correctamente; utilizar bolsas biodegradables para el manejo de la basura, así como botes de color para identificar el tipo de desperdicio.

Además de estas recomendaciones, que son aplicables al hogar, en la Guía para Cocina Sustentable se pueden leer más consejos que son aplicables a un negocio de alimentos y bebidas.

## **CONSIDERACIONES FINALES**

Con estas reflexiones y actividades que se plantean podemos contribuir con un pequeño grano de arena para que en nuestro mundo se pueda garantizar la preservación de los recursos para generaciones futuras. Si cada vez somos más personas las que mejoramos nuestros hábitos de consumo y difundimos los conocimientos, podemos ser testigos del impacto de nuestras decisiones para que en el futuro a largo plazo la situación global mejore. Necesariamente esta educación en un mediano plazo repercutirá en personas sensibles y educadas en la sustentabilidad que laborarán en las empresas, facilitando el ejercicio adecuado de este tema.

La gastronomía sustentable adquiere hoy más que nunca una importancia relevante como queda demostrado en el interés de asociaciones nacionales e internacionales, empresas de alimentos, agricultura y en el hogar. Todo el sistema alimentario se sacude buscando ampliar las repercusiones de la sustentabilidad.

## FUENTES DE CONSULTA

- Castillo, M., Tamayo A. (2011). *Entorno del Turismo. Turismo, una visión multidimensional*. Volumen 4. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Castro Leal, Diana (1980). “*Gastronomía Sustentable*”. *Tesis de licenciatura*. Escuela Superior de Administración de Instituciones. México.
- Guía para Cocina Sustentable. Unilever Food Solutions.
- Osorio, M., Castillo, M. (2011). *Entorno del Turismo. Perspectivas*. Volumen 3. Universidad Autónoma del Estado de México. México.
- Reporte Mundial del Menú (2011). *Cocina Sustentable: disminución del desperdicio de alimentos*. Unilever Food Solutions.
- Sánchez, N., Betancourt, M., Falcón, M. (2012). *Acercamiento teórico al desarrollo local sostenible y su repercusión para el turismo*. *Revista El Periplo Sustentable*. Universidad Autónoma del Estado de México. Enero-junio 2012. No. 22.
- Schlüter, Regina (2011). *Turismo y patrimonio gastronómico*. Una perspectiva. Buenos Aires: CIET.

### Fuentes electrónicas

[http://www.centrogeo.org.mx/curriculum/germanmonroy/pdf/etica\\_responsabilidad\\_social\\_desarrollo\\_susten\\_organiz.pdf](http://www.centrogeo.org.mx/curriculum/germanmonroy/pdf/etica_responsabilidad_social_desarrollo_susten_organiz.pdf)

<http://educacion.uncomo.com/articulo/cual-es-la-diferencia-entre-sustentable-y-sostenible-21657.html>

<http://www.masr.com.mx/diferencia-entre-sustentable-y-sostenible/>

[http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD\\_issues\\_paper\\_2013\\_web\\_ES.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD_issues_paper_2013_web_ES.pdf)

<http://airesdecambio.org/organizacion.html>

<http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/sustainable-development/>

<http://www.fao.org/ag/ags/sustainable-food-consumption-and-production/es/>

<http://www.excelsior.com.mx/2011/09/06/dinero/766428>

<http://www.columbus.com.mx/noticias/d-d-l-u-t-omp-d-l-d-t-u-do-d-o-o-d-mpo/>

<http://sabernutrir.com.mx/2013/que-es-saber-nutrir.html>

[http://www.unileverfoodsolutions.com.mx/vida-sustentable/case-studies/cocina\\_sustentable](http://www.unileverfoodsolutions.com.mx/vida-sustentable/case-studies/cocina_sustentable)

<http://www.eventos-sostenibles.es/2011/05/bio-cuisine-un-catering-sano-y-ecologico/>

<http://www.queremoscomer.com/editorial-sobremesa/la-cocina-fresca-sustentable-y-local/>

<http://mistura.pe/mistura-2013/apega/#nuestros-objetivos>

<http://coolhuntermx.com/delirio/>

<http://www.aeromexico.com/mx/conocenos/acerca-de-aeromexico/fundacion-aeromexico/index.html>

[http://www.kimberly-clark.com.mx/KCM\\_Responsable/index.asp](http://www.kimberly-clark.com.mx/KCM_Responsable/index.asp)

<http://eleconomista.com.mx/industrias/2013/07/01/despegan-las-aerolineas-hacia-sustentabilidad>

<http://www.huellacarbono.es/apartado/general/huella-de-carbono.html>

<http://www.gastronomiaycia.com/2010/07/04/cocina-kilometro-0/>

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.