



## Gastronomía sostenible: ¿qué es y cómo se come?

Procurar el máximo aprovechamiento de los alimentos producidos localmente es una de las principales recomendaciones para practicar la Gastronomía Sostenible. Combinando la creatividad y las tradiciones culinarias es posible crear platillos innovadores con los ingredientes que tenemos a la mano. Laura Rodríguez Rodríguez

Experta en nutrición, de la UCR, ofrece consejos sencillos para implementar la gastronomía sostenible en los hogares, las comunidades y los servicios de alimentación

16 JUN 2021 Ciencia y Tecnología

En diciembre del 2016, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 18 de junio como el [Día de la Gastronomía Sostenible](#). Se trata de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo se cultivan y cómo llegan a nuestros mercados y, finalmente, a nuestros platos.

Esta celebración reconoce a nivel mundial la importancia de la gastronomía para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ya que a través de ella se promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y la conservación de la biodiversidad. Además, aporta al rescate de las tradiciones culinarias de cada región.

En Costa Rica, los esfuerzos por desarrollar este tipo de gastronomía se concertaron en el **Plan Nacional de la Gastronomía Costarricense Sostenible y Saludable** creado en el 2014. [En 2016, la Universidad de Costa Rica, a través de la Escuela de Nutrición, se adhirió a dicho plan](#) junto con la Cámara Costarricense de Restaurantes y afines, y otras 50 organizaciones gubernamentales y no gubernamentales con el fin de promover esta tendencia en el país.

Para la nutricionista, M.Sc. Patricia Sedó Masis, en los últimos tiempos se ha evidenciado la importancia de vincular las prácticas alimentarias de las personas con la cultura, con el ambiente y con la sostenibilidad, de ahí que se ha procurado una mirada más integral de lo que es la **gastronomía como un conjunto de saberes y prácticas orientadas a profundizar en los ingredientes o recursos alimentarios, su máximo aprovechamiento, las técnicas de preparación, los momentos de consumo y la nutrición.**

## Del campo a la mesa: entender el sistema agroalimentario

Para implementar la Gastronomía Sostenible ya sea en el hogar, en la comunidad o en el sector productivo, **se debe entender la relación entre los diferentes componentes del sistema agroalimentario** que hacen posible que el alimento llegue hasta nuestros platos. En pocas palabras, el sistema comprende todos los procesos y actores que definen cómo los alimentos son cultivados, cosechados, envasados, transportados, distribuidos, comercializados, adquiridos, preparados, consumidos y eliminados.

“Conocer la trazabilidad de los alimentos es altamente importante, nos pone en conexión con el productor, con las raíces culturales de donde viene ese alimento y que historia hay detrás de los alimentos que conforman un platillo. Bajo esa mirada nos pone un rol más activo como consumidores, reconociendo que hay dinámicas sociales complejas para lograr que un plato de arroz y frijoles llegue a nuestra mesa” explicó Sedó.

En esta larga cadena, **las personas consumidoras tienen el poder de transformar el sistema a través de sus comportamientos en la elección de los ingredientes, la preparación, el consumo y la eliminación de los alimentos.** Por medio de sus decisiones, pueden contribuir a proteger el medio ambiente, apoyar a los productores locales, preparar comidas más nutritivas, rescatar preparaciones tradicionales y evitar la pérdida y desperdicio de alimentos.

Según el Food Waste Index (ONU, 2021), **17% de los alimentos se desperdician y este desperdicio significa del 8-10% de las emisiones GEI del mundo**, pues las emisiones no solo están en la distribución sino a lo largo de toda la cadena de valor desde la producción animal/vegetal en el campo, procesado, empaquetado, transporte y distribución.

La Ing. Gerlin Salazar Vargas, de la Unidad de Gestión Ambiental (UGA), resalta que practicar dietas sostenibles genera un impacto positivo al ambiente. **"Al preferir consumir frutas, hortalizas y otros alimentos de producción local reducimos la huella de carbono asociada a su distribución.** También evitamos plásticos y embalajes adicionales que se usan en los grandes comercios, los cuales después se convierten en residuos", acotó la especialista en gestión de recursos naturales y tecnologías de la producción.

Las dietas sostenibles también contribuyen a impulsar las economías de escala local y familiar, lo cual, a su vez beneficia al medio ambiente. Al respecto, Salazar explica que **la producción en escalas menores aunque usa recursos como agua, tierra, nutrientes, energía fósil y otros, genera una menor presión sobre los mismos en comparación con producciones (vegetal/animal) extensivas**, que han ocasionado efectos en los ecosistemas, poniendo en riesgo los polinizadores naturales y por tanto a la biodiversidad natural.

## El poder del consumidor

En la actualidad, los sistemas agroalimentarios están orientando cada vez más su oferta hacia lo que el consumidor está buscando, explica el docente y fundador de la tienda de alimentos en línea [Agroferia UCR](#), M.Sc. Alexis Villalobos Monge. Por ejemplo, la producción agrícola ahora considera que **más consumidores ponen cuidado al uso que se hace del agua, a la utilización de agroquímicos y hacia dónde van a parar esos productos si no se usan de manera adecuada.**

“Vemos que los consumidores toman decisiones más informadas y ese cambio en la tendencia del consumidor influye en el resto del sistema, donde el productor empieza a conocer más rápidamente (también gracias al uso de más herramientas de TIC) cuáles son esos cambios que los consumidores empiezan a registrar”, acotó el docente de Agronomía.

En una encuesta que se realiza actualmente entre los clientes de la plataforma Agroferia, se observa que **entre las principales motivaciones de los consumidores está la de apoyar a los productores locales.** De acuerdo a los datos recopilados hasta el momento, poco más del 40% de las personas consultadas durante el mes de junio, indican que contar con información del productor les motiva fuertemente a realizar compras en línea de alimentos.

En otra consulta realizada en el mes de mayo, en el marco del curso AF0201 “Gestión y administración de empresas agrícolas” encontraron que para 600 consumidores, la preferencia de consumir alimentos se explica mejor por el hecho de que sea producido por productores costarricenses, en comparación con otras motivaciones como el precio, la calidad, la presentación o las características nutritivas de los alimentos.

Para la nutricionista Patricia Sedó, **es importante comprender cómo con estas dinámicas estamos contribuyendo a la reducción de la huella de carbono, al desarrollo local en las comunidades, a favorecer la agricultura familiar,** a disfrutar de la frescura de los alimentos que forman parte de nuestra biodiversidad alimentaria, y entonces nos vuelve más conscientes de la alimentación y su importancia en nuestras vidas.

## La importancia del buen comer

La gastronomía sostenible es una tendencia que combate **el principal problema que estamos viviendo actualmente desde el punto de vista nutricional; que son las dietas monótonas, compuestas por pocos alimentos, de baja densidad nutricional,** explicó Sedó. Los estilos de vida actuales orientados a la practicidad tienen un efecto negativo en la variedad y la calidad nutricional de la dieta, además favorecen un alto desperdicio orgánico, pues las personas desechan partes de los alimentos que podrían aprovecharse.

Varios aspectos influyen en esta problemática según la experta; una pobre educación nutricional que nos lleva a tomar malas decisiones en relación con la selección de alimentos, el poco tiempo que las personas están dispuestas a invertir para una buena alimentación y la pérdida de la capacidad y costumbre de cocinar, lo cual hace a las personas más dependientes de los alimentos industrializados y semindustrializados por sobre los alimentos en estado natural.

Para Sedó, muchas veces el problema no es económico o adquisitivo, sino que el fallo está en la toma de decisiones a la hora de hacer las compras. Por eso, la experta ofrece una

serie de recomendaciones útiles para mejorar la calidad de la dieta, al mismo tiempo que se aporta a la sostenibilidad ambiental, sin necesidad de gastar de más.

## Consejos para practicar la Gastronomía Sostenible

1. **Conocer de dónde vienen los alimentos.** Basta con ir a una feria del agricultor y tener el contacto directo con las personas que producen o que pueden contar la historia trazada de ese alimento: preguntar de dónde viene y cómo fue producido.
2. **Buenas prácticas de compra.** Pensar muy bien qué es lo que necesitamos realmente y comprar solo lo necesario. La planificación de las compras y la planificación de la preparación de los alimentos disponibles en casa juegan un papel importante para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.
3. **Tener creatividad para aprovechar al máximo los alimentos.** Pensar creativamente como reutilizar los sobrantes de comida y cómo incorporar alimentos locales y de temporada. Esto ayuda a lograr una dieta más variada que nos beneficia nutricionalmente y a la vez favorece a los productores locales.
4. **Aprovechar la biodiversidad alimentaria local.** Preferir los alimentos que se producen en nuestra comunidad y aprovechar los recursos alimentarios disponibles en el hogar y la comunidad.
5. **Uso racional del recurso hídrico en la preparación de las comidas.** Evitar el desperdicio de agua en la preparación de las comidas y el lavado de utensilios aporta a la construcción de sistemas alimentarios sostenibles y saludables.

Fuente: M.Sc. Patricia Sedó Masis, docente e investigadora de la Escuela de Nutrición, UCR.

## La Gastronomía Sostenible como parte de la cultura y el desarrollo

En Costa Rica, desde el punto de vista turístico, de desarrollo local y desarrollo económico, las prácticas gastronómicas sostenibles cobran gran relevancia en la actualidad. La investigadora Sedó observa que cada vez más sodas, restaurantes y servicios de alojamiento utilizan ingredientes locales en sus menús, realizan combinaciones de alimentos más frescos, le compran más al productor local buscando el kilómetro cero y propiciando el desarrollo local, y este es un movimiento nacional del cual la Escuela de Nutrición de la UCR es un actor activo.

La Escuela de Nutrición, desde el 2009 incursiona en estas áreas con mayor fuerza en el sector comercial para potenciar el uso de recursos alimentarios disponibles localmente bajo una mirada cultural y nutricional. Cuenta con un curso especializado donde se profundiza en gastronomía y cultura, a través del Trabajo Comunal Universitario contribuyen en el desarrollo de menús y asesoramiento a organizaciones locales, grupos comunitarios dedicados a la conservación y promoción de su gastronomía local.

La Escuela también ha participado activamente desde el 2011 junto a la Cámara Costarricense de Restaurantes y Afines con el propósito de fortalecer la gastronomía

costarricense bajo conceptos de sostenibilidad y salud. Además, en 2016 se crea el Programa de Cocina Patrimonial de Costa Rica a través del cual se articula con instituciones como el Ministerio de Cultura y Juventud, el Instituto Nacional de Aprendizaje y el Instituto Costarricense de Turismo.



**[Katzy O'neal Coto](#)**

**Periodista, Oficina de Divulgación e Información**

**Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente**

**[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)**

**Etiquetas:** [alimentacion](#), [agricultura](#), [sostenibilidad](#), [cultura](#).