



Comer con conciencia: la sustentabilidad como eje indispensable de la gastronomía actual

Los restaurantes contemporáneos se encuentran ante el desafío de integrar criterios sostenibles sin sacrificar su atractivo y su competitividad

Luciana Sagalá *

En un mundo donde cada elección, desde lo que compramos hasta lo que comemos, impacta directamente en nuestro planeta, la gastronomía se ha convertido en un escenario vital para repensar prácticas y vínculos con

el entorno. Lo que hoy llega a la mesa trasciende el mero placer, es un acto político y social que entrelaza cultura, economía y ambiente. Ya no basta con ofrecer buen sabor, los comensales demandan propuestas que equilibren placer y conciencia, sabor y sentido. Quieren saber de dónde provienen sus ali-

Este movimiento también se refleja en la educación gastronómica

mentos, cómo se producen y qué historia cuentan.

Los restaurantes contemporáneos se encuentran ante el desafío de integrar criterios sostenibles sin sacrificar su atractivo y su competitividad. Esto implica decisiones cuidadosas en la elección de ingredientes, la relación con

los proveedores, el diseño de la experiencia culinaria y una gestión responsable de los residuos. Iniciativas como la trazabilidad de los productos, el trabajo con productores locales, la reducción del desperdicio y la incorporación de opciones basadas en plantas se han transformado en pilares

fundamentales de una nueva cocina responsable. También se busca dejar atrás la lógica lineal del consumo rápido para abrazar una mirada circular y regenerativa. En este cambio, conceptos como el “kilómetro cero”, que fomenta la agricultura local y reduce la huella ecológica, ganan terreno y se incorporan al vocabulario cotidiano del sector.

En este contexto de profunda transformación, la cocina deja de ser un espacio cerrado para convertirse en un laboratorio vivo de innovación tecnológica, sensibilidad ambiental y creatividad cultural. Los chefs, como referentes culturales, tienen el poder de visibilizar problemáticas ambientales, revalorizar ingredientes autóctonos y comunicar al público la importancia de una producción respetuosa. Para el comensal, la experiencia se enriquece, invitándolos a participar de un relato que conecta con la identidad local y la responsabilidad ambiental. Se buscan experiencias inmersivas que incluyan la narración sobre el origen de los productos y menús estacionales que dialoguen con los ciclos naturales, transformando la salida gastronómica en una instancia colectiva tanto de aprendizaje como de conciencia.

Este movimiento también se refleja en la educación gastronómica. Las nuevas generaciones de cocineros no solo se forman en técnicas culinarias sino también en gestión sostenible, nutrición, comunicación y modelos de negocio responsables, haciendo de la cocina un ámbito interdisciplinario que dialoga con diversas áreas del conocimiento

que, quizá en otro momento, le eran ajenas. La formación académica responde así a una demanda social: la necesidad de profesionales que conciben la gastronomía como un engraje más en la transición hacia sociedades más sostenibles.

Actualmente, la sostenibilidad en gastronomía se ha convertido en un valor diferencial que el público reconoce y demanda. Los clientes ya no se limitan solo a evaluar el precio o la calidad de un plato sino que además buscan transparencia, responsabilidad y autenticidad

La cocina dejó de ser un espacio cerrado para convertirse en un laboratorio

en toda la experiencia culinaria. Prefieren restaurantes que privilegien lo local, que reduzcan su huella ecológica y que ofrezcan menús alineados con prácticas responsables. Este cambio de mentalidad no solo impulsa a los establecimientos a innovar y adaptarse sino que además genera un círculo virtuoso: consumidores más informados que premian a quienes asumen compromisos

reales tanto con el ambiente como con la comunidad.

Es en este inspirador escenario donde surgen propuestas que van más allá de cocinar, buscando comunicar y generar un diálogo entre cultura, ambiente y sociedad. Por caso, Aguas es un proyecto que nace en el ámbito académico como ejercicio de integración profesional, pero que, a su vez, revela la fuerza

tenticidad en cada plato. Esta iniciativa busca poner en valor un recurso poco explorado en la gastronomía local, destacando un sector clave de la biodiversidad del país.

Sus creadores, Gerónimo Delgado, Ramiro Eduardo, Irwyn Evans y Nicolás Ricci, entendieron esta sensibilidad contemporánea hacia la cocina consciente, la visibilización de especies nativas y la promoción de prácticas responsables. Este enfoque se alinea con una tendencia creciente de consumidores que, más allá del sabor, buscan el “sentido” en lo que comen.

La iniciativa ha trascendido el aula, conectándose con las inquietudes actuales del sector gastronómico, como la sostenibilidad, la innovación y el vínculo entre identidad local y experiencia. Visibiliza el potencial transformador de la gastronomía y el compromiso con una educación profesional, creativa y conectada con el mundo real y sus desafíos que logra materializarse en una propuesta concreta, innovadora y con impacto social.

En definitiva, el debate sobre la sustentabilidad gastronómica interpela a todos. No



El entorno y la decoración también son importantes. Los chefs tienen que estar cada vez más informados. El “kilómetro cero” fomenta la agricultura local



La sostenibilidad se convirtió en un valor muy buscado en la gastronomía

es un tema exclusivo de los chefs o de los empresarios, ya que cada comensal, con sus elecciones, contribuye a definir qué modelos de consumo prevalecerán. Frente al desafío ambiental global, la cocina emerge como un lenguaje universal capaz de sensibilizar, educar y transformar. Proyectos como estos demuestran que las nuevas generaciones no solo tienen la capacidad, sino también la voluntad, de pensar soluciones creativas, integrales y comprometidas. Comer con conciencia ya no es una opción de nicho: es un camino colectivo hacia un futuro más equilibrado entre sociedad y naturaleza.



transformadora de las ideas jóvenes. El restaurante es un proyecto conceptual desarrollado por estudiantes de Gastronomía, que encarna esta visión con notable creatividad, con un enfoque innovador, comprometido con el consumo responsable y una mirada contemporánea sobre la cultura gastronómica local.

Se concibe como un espacio que busca rendir homenaje a la vasta riqueza y diversidad de productos provenientes del mar, ríos y lagunas argentinas, promoviendo su frescura y au-

* Investigadora del Instituto de Ciencias Sociales (INSOD) y docente del Departamento de Hospitalidad de UADE