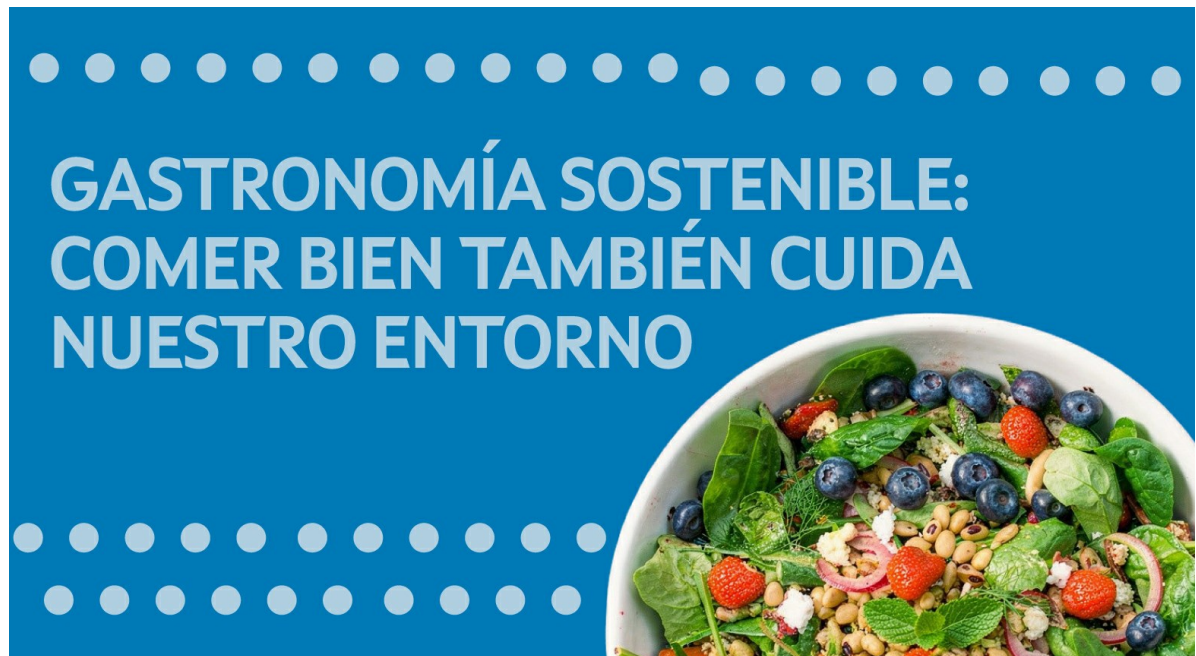


Gastronomía Sostenible: comer bien también cuida nuestro entorno

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Cada 18 de junio se celebra el Día de la Gastronomía Sostenible, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la relación entre lo que comemos, nuestra salud, la cultura alimentaria y el cuidado del planeta.

La gastronomía sostenible no se limita a hablar de recetas o de productos “ecológicos”. Es una forma de entender la alimentación que tiene en cuenta de dónde vienen los alimentos, cómo se producen, cómo se transportan, cómo se cocinan y qué impacto tienen tanto en la salud de las personas como en el entorno. También implica valorar los alimentos de temporada, reducir el desperdicio alimentario, conservar los saberes culinarios propios de cada territorio y favorecer, cuando sea posible, alimentos de proximidad dentro de una alimentación variada y equilibrada.

En Galicia contamos con una gran riqueza alimentaria y gastronómica: productos del mar, hortalizas, legumbres, frutas, cereales, patatas, huevos, leche y derivados, carnes y preparaciones tradicionales que forman parte de nuestra cultura. Recuperar y actualizar estas formas de comer, adaptándolas a las necesidades actuales, puede ayudarnos a avanzar hacia una alimentación más saludable, sostenible y accesible.

¿Qué podemos hacer en el día a día?

La gastronomía sostenible se construye a través de pequeños gestos cotidianos. No se trata de cambiar todo de un día para otro, sino de incorporar decisiones más conscientes y realistas:

- Planificar mejor la compra para evitar tirar alimentos.

- Dar prioridad a los productos frescos, de temporada y, cuando sea posible, de proximidad.

- Aumentar la presencia de verduras, frutas, legumbres y cereales integrales.

- Alternar las fuentes de proteína, incorporando más legumbres, huevos, pescado y frutos secos.

- Reducir el consumo habitual de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas, snacks salados y dulces.

- Aprovechar mejor los alimentos y las sobras, siempre conservándolos de forma adecuada y respetando los tiempos de refrigeración y consumo.

- Cocinar más en casa, siempre que sea posible, con técnicas sencillas y saludables.

Comer saludable y sostenible puede ser sencillo

Una alimentación saludable y sostenible no tiene por qué ser complicada ni cara. Muchas veces parte de alimentos básicos que ya forman parte de nuestra tradición culinaria: lentejas, garbanzos, habas, grelos, repollo, zanahoria, calabacín, manzanas, pescado de temporada, huevos, patata, arroz, pan integral o frutos secos naturales.

Las legumbres son un buen ejemplo de alimento saludable, económico y sostenible. Aportan proteína vegetal, fibra, vitaminas y minerales, y permiten preparar platos muy variados: guisos, ensaladas, cremas, untables tipo hummus o salteados con verduras.

También las verduras y frutas de temporada tienen un papel fundamental. Además de contribuir a una alimentación más equilibrada, suelen tener mejor sabor, mejor precio y pueden reducir la necesidad de transporte a larga distancia o de conservación prolongada.

Planificar para cuidar y aprovechar mejor

Uno de los pasos más eficaces para mejorar la alimentación familiar es planificar. Pensar con antelación algunas comidas de la semana ayuda a comprar mejor, gastar menos, reducir improvisaciones y evitar que parte de los alimentos acaben en la basura.

Una buena planificación puede empezar con una pregunta sencilla: ¿qué tenemos ya en casa? Revisar la nevera, el congelador y la despensa antes de hacer la compra permite aprovechar alimentos disponibles y evitar duplicar productos.

También es importante conservar correctamente los alimentos, congelar raciones cuando sea necesario, diferenciar entre fecha de caducidad y consumo preferente, servir cantidades ajustadas y reaprovechar sobras seguras. Unas verduras que empiezan a estar blandas pueden convertirse en una crema; unas lentejas sobrantes pueden formar parte de una ensalada; el pan del día anterior puede emplearse en una sopa, unas tostadas o una preparación tradicional.

Comer cuidando

El Día de la Gastronomía Sostenible nos recuerda que cada comida es también una oportunidad para cuidar: cuidar la salud, cuidar la economía familiar, cuidar la cultura alimentaria y cuidar el entorno.

No se trata de buscar una alimentación perfecta, sino de avanzar hacia elecciones más conscientes, más saludables y más respetuosas. Porque comer bien no solo depende de lo que hay en el plato, sino también de la historia que hay detrás de los alimentos y del futuro que queremos construir.

