

Con prácticas de consumo local, gastronomía sostenible reduce el impacto ambiental

El consumo responsable comienza con saber de dónde vienen los alimentos y cómo se producen

Los hongos de la temporada de lluvias, los elotes que marcan la cosecha del verano o los cítricos del invierno, que, además de aportar sabor a la cocina mexicana, representan una forma de cuidar el medio ambiente. Conocer el origen de los ingredientes –desde su cultivo hasta su llegada a los mercados– es parte de las prácticas de consumo responsable que definen a la gastronomía sostenible.

La gastrodiplomática Sonia Montero Villanueva, responsable de la Cafetería Central by Sonia Montero, del [Centro Universitario de Tlaquepaque \(CUTlaquepaque\)](#) [1], explicó que propiciar el consumo responsable apoya a productores y ayuda a reducir el impacto ambiental, al evitar la dependencia de productos importados o cuya producción implica altos costos energéticos.

“Se trata de la producción, preparación y consumo de alimentos locales que promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria y el consumo responsable para minimizar los impactos en el ambiente”, afirmó.

Montero Villanueva, quien también impartió clases en el [Departamento de Turismo, Recreación y Servicio](#) [2] del [CUCEA](#) [3], destacó que durante el presente temporal es posible encontrar productos accesibles, sin necesidad de recurrir a ingredientes escasos o costosos.

“Por ejemplo, ahora hay mucha variedad de hongos al alcance y a buen precio, a diferencia de productos como calabacita, zanahoria, limón o cilantro, cuyo precio se incrementa”, dijo.

Para Montero Villanueva el consumo responsable también consiste en evitar la compra de alimentos fuera de temporada, especialmente en el caso de restaurantes que insisten en ofrecer platillos cuyo costo económico y ambiental es más alto.

“Obviamente, si en enero, un restaurante ofrece chiles en nogada, los precios se van a incrementar

porque los ingredientes no están disponibles en el mercado, y porque ellos los tienen mediante congelación”, explicó.

Frente a ello, la chef propone alternativas prácticas como procesar ingredientes de temporada, por ejemplo, el jitomate para convertirlo en salsa, o preparar conservas de frutas como durazno o membrillo, para evitar comprar alimentos a sobreprecio en otras estaciones.

Además del aspecto económico, la gastronomía sostenible tiene un impacto directo en la conservación de la biodiversidad, puesto que promueve la conservación de los ecosistemas, el desarrollo económico y social.

“Además de la conservación, se apoya a los productores locales y pequeñas empresas agrícolas que impulsan economías rurales y ayudan a reducir la pobreza. El consumo de estos productos promueve una alimentación saludable, nutritiva y basada en ingredientes locales y de temporada”, explicó.

Al concluir el temporal, por ejemplo, los elotes se convierten en protagonistas de ferias y celebraciones en distintas regiones del país. Más adelante, durante los meses fríos, las manzanas, guayabas y cítricos –ricos en vitaminas–, ayudan a prevenir enfermedades respiratorias propias del invierno.

Montero Villanueva hizo un llamado a la conciencia colectiva: adoptar este tipo de prácticas es posible, accesible y benéfico para todos.

“Es fundamental educar y concienciar a la población para que se movilice y actúe para adoptar medidas que promuevan este tipo de consumos. Estos productos se pueden encontrar en mercados, bazares, ferias, tianguis o directamente con productores que venden productos más frescos, económicos y sabrosos”, concluyó.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 25 de julio de 2025

Texto: Adrián Montiel González

Fotografía: Coordinación General de Comunicación Social UdeG

Etiquetas:

[Sonia Montero Villanueva](#) [4]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/con-practicas-de-consumo-local-gastronomia-sostenible-reduce-el-impacto-ambiental>

Links

[1] <http://www.udg.mx/es/centros-universitarios/cutlaquepaque>

[2] <https://www.cucea.udg.mx/acerca-de/estructura-organizacional/departamentos/turismo-recreacion-y-servicio>

[3] <https://www.cucea.udg.mx/>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sonia-montero-villanueva>