



## Las Directrices de Gastronomía Sostenible

1. Dé prioridad a los ingredientes de temporada procedentes de productores locales que practiquen una agricultura sostenible, destacando la diversidad local de los alimentos y los ingredientes tradicionales (para más información, consulte el informe de la [FAO sobre abastecimiento local](#)). Consulte las directrices dietéticas nacionales para obtener [información específica sobre dietas saludables en su país](#).
2. Cultive hierbas, verduras u otros ingredientes in situ para reducir la huella medioambiental.
3. Créer des plats qui respectent les quatre principes d'une alimentation saine, à savoir :
  - Cree platos que se ajusten a los cuatro principios de una dieta sana, a saber:
  - Adecuación (de nutrientes);
  - Diversidad (entre y dentro de los grupos de alimentos);
  - Equilibrio (de energía y macronutrientes);
  - Moderación (de ciertos alimentos);
  - Hacer hincapié en las legumbres, las verduras y los cereales integrales como ingredientes principales (lea más sobre los beneficios para la salud de las legumbres en [este informe de la FAO](#) y en [esta página web de la FAO](#)).
4. Ofrecer opciones que se adapten a diversas preferencias dietéticas, como vegana, vegetariana, halal, sin gluten y sin lácteos.
5. Elabore platos que incluyan [alimentos olvidados e infrutilizados](#), ricos en nutrientes, como ingredientes principales.
6. Minimice [el desperdicio de alimentos](#) mediante el uso de ingredientes, el tamaño de las porciones y ofreciendo soluciones sostenibles para llevar que incluyan materiales fabricados con fibras naturales como el bambú o la madera.
7. Aplique prácticas estrictas de reciclaje y métodos de compostaje para los residuos biodegradables y adopte prácticas de eficiencia hídrica y energética para minimizar el [impacto medioambiental](#).
8. [Sea inclusivo](#) en su trabajo garantizando salarios justos, buenas condiciones laborales y el empoderamiento de las mujeres en su lugar de trabajo y en la selección de productores.
9. Abogue por la gastronomía sostenible concienciando sobre sus beneficios para los sistemas agroalimentarios. Utiliza tu plataforma para compartir conocimientos sobre prácticas sostenibles, destacar historias de agricultores y productores y promover el abastecimiento sostenible.

