

# MANUAL DE GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

## PARA REPÚBLICA DOMINICANA

**TourCert**

*Travel for Tomorrow*



Transformando  
las Cadenas de  
Valor del Turismo

CON EL APOYO DE:



**TourCert**

Travel for Tomorrow



# MANUAL DE GASTRONOMÍA SOSTENIBLE PARA REPÚBLICA DOMINICANA

1era Edición - Santo Domingo, Mayo 2022.

Los contenidos del folleto se pueden citar y reproducir, siempre que se reconozca los créditos correspondientes, refiriendo la fuente bibliográfica.

Creative Commons 4.0  
(CC BY)

Publicación de distribución gratuita  
TRANSTUR 2022

De esta edición:

KATE, TOURCERT, IDDI con el apoyo del Ministerio de Medio Ambiente de Alemania Santo Domingo, República Dominicana  
Teléfono: 829-213-1856  
transtur.rd@gmail.com

COORDINACION GENERAL  
Lisette Gil y Carlos Estevez

EDICION Y CORRECCION DE ESTILO:  
Lisette Gil y Carlos Estevez

DIAGRAMACION:  
Diomar Gonzalez

FOTOGRAFIA:  
Fuentes externas.

IMPRESION:  
AMIGOS DEL HOGAR

COLABORACION ESPECIAL DE:

**Instituciones:**

KATE  
IDDI  
TOURCERT  
ONU-Programa de Medio Ambiente  
Playa Dorada  
Ministerio de Medio Ambiente RD  
Austrian Development Agency  
MITUR  
Ministerio de MA Alemán

# CONTENIDO

INTRODUCCION - Pág. **7**

---

GUÍA EXPLICATIVA DE  
TRANSFORMACIÓN: HACIA UNA  
PROPUESTA DE GASTRONOMIA  
SOSTENIBLE

Algunos Conceptos Importantes Para Empezar - Pág **8**

LA GASTRONOMIA COMO ENEMIGO  
DEL PLANETA O COMO ALIADO DE  
LA SOSTENIBILIDAD

La Gastronomía Como Enemigo Del Planeta - Pág **8**

La Gastronomía Como Aliado Del Planeta Y De La Sostenibilidad. - Pág **8**

QUE ES LA GASTRONOMÍA  
SOSTENIBLE Y CUALES SON SUS  
CARACTERÍSTICAS?

DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN!

Diseña Un Concepto Basado En La Sostenibilidad - Pág **8**

Diseña Un Menu Basado En La Sostenibilidad - Pág **8**

Maneja Adecuadamente Tus Residuos - Pág **8**

La Falta De Coherencia Se Nota, No Al Green Wash! - Pág **8**

Como Saber Que Lo Estas Haciendo Bien? - Pág **8**

BIBLIOGRAFÍA



# PRESENTACIÓN

OBJETIVO Y ESTRUCTURA DE ESTE INSTRUCTIVO:

**E**ste breve MANUAL persigue ser una propuesta práctica, ligera, sencilla y sobre todo útil para todos aquellos empresarios y emprendedores de los servicios de alimentación y bebidas de la República Dominicana. La intención ulterior de este documento, es promover un cambio de paradigma de la GASTRONOMÍA TRADICIONAL para pasar a ser una GASTRONOMIA SOSTENIBLE e incluso hasta REGENERATIVA que impulse el rescate de la biosiversidad local. Este INSTRUCTIVO cuenta con tres partes diferentes y muy bien definidas.

## PARTE 1

GUIA EXPLICATIVA DE TRANSFORMACIÓN: HACIA UNA PROPUESTA DE GASTRONOMÍA SOSTENIBLE.

## PARTE 2

RECETARIO GOURMET A BASE DE RESIDUOS ORGÁNICOS: “ SÍRVELO, NO LO TIRES”.

## PARTE 3

LISTADO DE PROVEEDORES DOMINICANOS CON PRODUCTOS SOSTENIBLES, AMIGABLES, BIODEGRADABLES, ECOLÓGICOS, CERTIFICADOS Y/O ORGÁNICOS.



# INTRODUCCIÓN

## HISTORIA, CULTURA Y SABORES

**Los patrones de consumo de la Humanidad han alcanzado y sobre pasado los niveles de equilibrio necesarios** para la conservación de los flujos ecológicos fundamentales para la supervivencia de diversas especies animales, vegetales e incluso de la misma Humanidad.



Por más de tres décadas se vienen impulsando iniciativas para cambiar estos patrones de producción y consumo descontrolados, con avances tenues que ameritan mayores niveles de compromiso. Los efectos de este exponencial desarrollo de la humanidad, en menos de un siglo, son claramente visibles y reconocidos por políticos, empresarios, estadistas, científicos, artistas, ambientalistas, estudiantes, en fin, por todos. Vemos como diariamente desaparecen especies y ecosistemas; vemos los mares, océanos y ríos contaminados; se producen grandes sequías

o se agravan las tormentas, entre otras señales que claramente nos indican que debemos cambiar la forma en que vivimos en esta casa común.

El Cambio Climático es una realidad clara producto de este comportamiento, y lo vemos en la merma de nuestras costas, entre otros. Muchas veces se piensa que las acciones individuales no son suficientes para atajar un problema de tal magnitud; pero, la realidad es que el cambio empieza poco a poco, sumando esfuerzos y avanzando progresivamente.

Es por ello que, el Proyecto TRANSTUR junto al Proyecto ONU - MA TRANSFORMANDO LA CADENA DE VALOR DEL TURISMO, apoyado por el Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo, KATE, TOURCERT y el IDDI, han venido impulsando desde el 2020 una iniciativa para promover cambios paulatinos en el turismo de Samaná y que éste sea más sostenible; una vía para lograr avances en sostenibilidad es a través de la Gastronomía SOSTENIBLE.

Este breve Manual persigue ser una herramienta práctica para restaurantes, cafeterías, hoteles, bares, productores agrícolas, paradas turísticas, y cualquier otro negocio vinculado a la oferta de alimentos y bebidas, que deseen ser parte de un cambio global haciendo SU PARTE. Poniendo un granito de arena, puede promoverse un cambio real en nuestra forma de vida; impulsando cambios individuales que provoquen acciones locales que escalen paulatinamente a una conciencia global que asuma compromisos con una vida más sostenible.



### A CONTINUACIÓN, DOS FRASES QUE REFUERZAN ESTAS IDEAS:

- **“La principal causa del continuo deterioro del medio ambiente mundial son los patrones de PRODUCCION Y CONSUMO insostenibles, particularmente en los países industrializados”.** Reporte de la Agenda 21 de las Naciones Unidas, 1990.
- **“La Era Del Consumo Sin Consecuencias, Ha Terminado”.** Ban Ki Moon, 2016.

**Damos paso un nuevo patrón de comportamiento mas consciente: “Pienso, luego consumo”**





PARTE I

**GUÍA**  
**EXPLICATIVA DE**  
**TRANSFORMACIÓN:**  
HACIA UNA  
PROPUESTA DE  
GASTRONOMÍA MÁS  
SOSTENIBLE

## 1-A: ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES PARA EMPEZAR

La historia de la Humanidad ha estado marcada por procesos de desarrollo que se convirtieron en hitos de aceleración, tales como la Revolución Industrial, o el impulso a la economía global que aconteció tras la segunda Guerra Mundial. A partir de 1950, el crecimiento poblacional y económico se disparan provocando un crecimiento de niveles de contaminación con un incremento

de emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) que han provocado el calentamiento global y el Cambio Climático. Para algunos, este fenómeno es producto de un ciclo natural, lo que no le resta peligro para la supervivencia de los seres humanos y de todas las especies que conviven en el planeta; lo que sí está claro es que estamos CONTAMINANDO todos los rincones de nuestra CASA COMÚN.

Dos conceptos se presentan a continuación. El primero se refiere a un modelo económico lineal y obsoleto; y el segundo, a una propuesta más sostenible, menos contaminante y más regenerativa.

### MODELO 1: ECONOMÍA DE LA OBSOLESCENCIA PROGRAMADA (COMPRAR-TIRAR-COMPRAR).

La obsolescencia programada hace que la vida útil de los productos (específicamente los tecnológicos) sea más corta de lo que debería. Esta práctica tiene lógicas consecuencias económicas, como gastar más dinero en productos nuevos, incremento en las ganancias de los fabricantes y

distribuidores. ¿Pero donde van los restos de esos productos desechables? ¡al basurero! Este tipo de ECONOMÍA es lo que ha provocado un incremento brutal de la basura en el planeta y la contaminación de los ecosistemas más recónditos de la tierra.



## Economía circular

Es aquella que intercambia el ciclo típico de fabricación, uso y disposición a favor de la mayor reutilización y reciclaje posible. Cuanto más tiempo se usan los materiales y los recursos, más valor se extrae de ellos. Ahora hablamos de las **7 R'S**: **Rechazar** el consumo de lo que no se necesita; **Reducir** el consumo de productos; **Reparar**, en lugar de desechar; **Reusar**, buscando otro uso a lo que ya hemos usado; **Reciclar**, todo lo que no se pueda rechazar, reusar o reducir para darle otra oportunidad; **Recuperar** los residuos y volverlos a integrar a la cadena productiva; **Rediseñar**, optar por ecodiseños con materiales que puedan reusarse, reciclarse o biodegradarse.



**La ECONOMÍA CIRCULAR es la base de este MANUAL.**

Si desea saber más sobre este concepto le recomendamos el siguiente portal:

[https://www.fundacionico.es/documents/137403/183194/EC\\_pymes\\_Guia\\_Final\\_confichas.pdf](https://www.fundacionico.es/documents/137403/183194/EC_pymes_Guia_Final_confichas.pdf)





PARTE II

**LA GASTRONOMÍA  
COMO ENEMIGA  
DEL PLANETA O  
COMO ALIADA DE LA  
SOSTENIBILIDAD**

## 2-A: LA GASTRONOMÍA COMO ENEMIGO DEL PLANETA

### Todos los seres vivos cumplimos con la función biológica de alimentarnos.

Todos los seres vivos del planeta, a excepción de los seres humanos, desarrollan esta función como parte de un ciclo natural de regeneración ecosistémica, de forma que todo lo que consumen es en base a una auténtica necesidad vital y comen estrictamente lo necesario para seguir vivos. Esto crea un ciclo virtuoso, natural y sostenible, donde en la

naturaleza nunca se generan desperdicios. Todo en la naturaleza se aprovecha.

Pero en el caso de los seres humanos, con los aspectos culturales adoptados que nos convierten en “seres superiores”, hemos provocado una serie de desajustes globales que empiezan por nuestros propios hábitos alimenticios. Estos hábitos tienen sus consecuencias:

### Estos hábitos tienen sus consecuencias:

- Pérdida de biodiversidad por la necesidad de siembra de monocultivos en grandes extensiones de tierra.
- Producción de ganado vacuno en grandes latifundios lo que provoca tala de árboles y pérdida de biodiversidad a favor de pastizales.
- Grandes consumos de agua para el reguío; extracción masiva de agua de ríos y acuíferos para los cultivos.
- Inyección al subsuelo de fertilizantes químicos que acaban con los micro organismos del suelo, provocando la infertilidad de los mismos.
- Desaparición de especies marinas por la sobrepesca industrial y malas artes de pesca.
- Grandes volúmenes de desperdicio de residuos orgánicos, siendo este en algunos países, entre el 40 y 60% del total producido.
- Grandes volúmenes de plásticos que, usados como envases, terminan siendo residuos flotantes en mares y océanos.
- Microplásticos que surgen del deterioro progresivo de estos plásticos en el medio ambiente; estos microplásticos ya se encuentran en peces, mamíferos marinos, aves, e incluso el agua que bebemos. Un informe del 2019 de la WWF reveló que una persona se come el plástico equivalente a una tarjeta de crédito a la semana!.
- Otras muchas consecuencia que debemos entender y frenar...

Si desea más información sobre la contaminación por plástico, le recomendamos visitar el siguiente portal:  
<https://www.unwto.org/es/desarrollo-sostenible/iniciativa-mundial-turismo-plasticos>



**Por todo lo anterior, es comprensible que algo no está bien.** Nuestros estilos de vida y los hábitos alimenticios actuales deben ser evaluados, analizados, sopesados y ajustados a una nueva realidad. Y esta realidad es que estamos comiendonos nuestra propia

CASA COMÚN y sobre ella VERTIENDO todos nuestros residuos para luego...consumir todo contaminado. ¿No resulta abrumadora esta realidad? Evidentemente hay que hacer algo!. Revirtamos la realidad que hemos creado en menos de 100 años!.

## 2-B: LA GASTRONOMÍA COMO ALIADA DEL PLANETA Y DE LA SOSTENIBILIDAD.

**Lo primero es entender que el concepto de SOSTENIBILIDAD promueve un desarrollo equilibrado entre las dimensiones ambiental, social y económica** para mantener los ecosistemas y el Medio Ambiente y garantizar así los recursos naturales para las

generaciones venideras. Pero este concepto quedó obsoleto desde hace años pues los impactos y la degradación de montañas, ríos, mares, lagos, lagunas, etc ha sido tan grande como la consecuente desaparición de la biodiversidad.

Es por ello que ya no podemos hablar de DESARROLLO SOSTENIBLE sino DESARROLLO REGENERATIVO, que es aquel que permite la supervivencia, suplirnos de los recursos naturales necesarios para la vida pero a la vez apoyar su regeneración, recuperación y reaparición donde sea aún posible.

Los profesionales de la GASTRONOMÍA tienen un rol importante que jugar en este sentido. Hay muchas cosas que se pueden hacer si se parte de los preceptos de la SOSTENIBILIDAD y la REGENERACIÓN. En este manual se explican algunas acciones prácticas que pueden ser parte de un CAMBIO desde el ámbito de la alimentación de los seres humanos.

**¡Seguir algunas de estas recomendaciones son parte de un cambio donde todos tenemos algo que aportar!**



## PARTE III

# **¿QUÉ ES LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE Y CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS?**

### 3-A: GASTRONOMÍA SOSTENIBLE Y SUS CARACTERÍSTICAS

**“La gastronomía suele ser definida como el arte de preparar y degustar una buena comida, sin perder de vista la diversidad natural y cultural de las técnicas y los alimentos.** La sostenibilidad, a su vez, implica realizar una actividad continuada en el tiempo sin desperdiciar los recursos naturales y sin perjudicar el

medioambiente o la salud. De su unión surge la GASTRONOMÍA SOSTENIBLE, sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo son cultivados, cómo llegan a los mercados y, finalmente, a los platos. Es decir, apoya la protección de la biodiversidad y la preservación de la cultura”. Fuente: (SOSTENIBLE, n/a).



LA GASTRONOMIA per sé y la GASTRONOMIA SOSTENIBLE se diferencian por seguir una serie de procesos en el primer caso y adoptar una serie de principios y protocolos coherentes en el segundo. Vemos el siguiente cuadro.

## GASTRONOMÍA TRADICIONAL O CONVENCIONAL COMO CONTRAPUNTO A LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL	GASTRONOMÍA SOSTENIBLE
Planifica los menús en base a gustos del chef.	Planifica los menús en base a los productos locales de temporada.
No toma en cuenta el origen de los productos que utilizan como materia prima.	Analiza y selecciona sus productos en base a su origen.
Respetar las vedas por ley.	Respetar, cumplir y educar sobre las vedas por convicción.
Compra los productos en base a precio, calidad...	Compra los productos en base a aspectos tales como: seguridad, manejo responsable, conservación de la biodiversidad, responsabilidad de los productores.
Propuesta gastronómica general.	Propuesta gastronómica con identidad cultural y tradición.
Utiliza los plásticos por su practicidad.	Elimina el uso de plásticos y busca alternativas biodegradables.
Vierte sus desechos para que sean manejados por el ayuntamiento.	Clasifica y hace un manejo de sus residuos. Aplica las 7 R.
Capacita a su personal para que sea eficiente y de buen servicio.	Capacita a su equipo para sensibilizarlo y que se convierta en promotor de la sostenibilidad.
Busca proveedores grandes por calidad/precio.	Apoya a pequeños productores locales y los ayuda a ser más sostenibles (ej. Iniciativas km 0).
No aplica programas de ahorro de agua.	Promueve el ahorro de agua y la cosecha de la misma.
Su operación es eficiente en base al uso normal de los recursos.	Su operación se basa en el USO EFICIENTE DE RECURSOS.
Promueve un menú de calidad, diversificado, amplio.	Promueve menús de temporada, saludables, sabrosos y naturales. De la Tierra a la Mesa.
Sus proveedores son suplidores.	Sus proveedores son aliados de la sostenibilidad.
Sus clientes, son negocio.	Sus clientes son oportunidades para ser más sostenibles.



PARTE IV

**DE LA TEORÍA  
A LA ACCIÓN!**

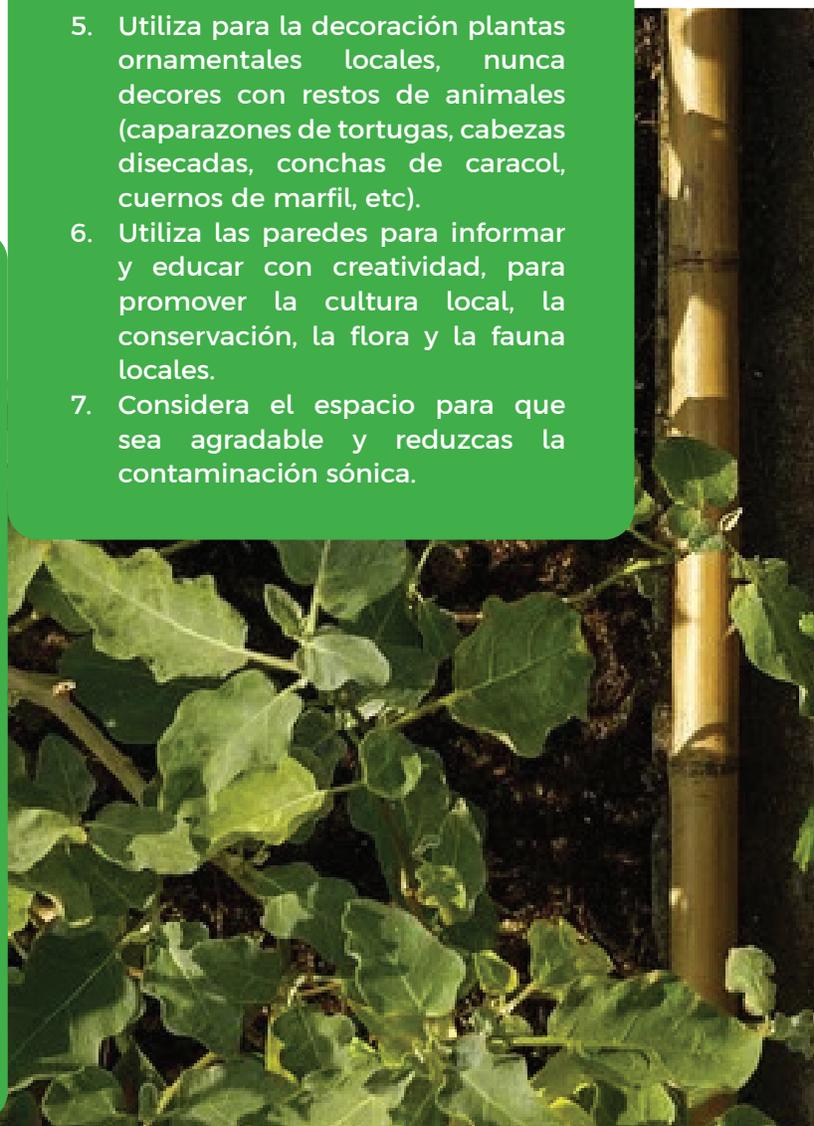
**A continuación se presentan una serie de pasos que pueden contribuir a la transformación de tu negocio de Alimentos y Bebidas para convertirlo en una oportunidad de negocio del siglo XXI**, que responda a tendencias de mercado; pero a la vez, convertirlo en un negocio sostenible, responsable, propositivo, creativo, que aporte al desarrollo local y que además sea un aliado de la regeneración de los ecosistemas. Son acciones relativamente sencillas que solo plantean un gran reto: **EL ASUMIRLO COMO COMPROMISO, CON COHERENCIA** y sobre todo con **LA CONVICCIÓN** de que es la forma correcta de ofrecer alimentos a nuestras familias, clientes y a nosotros mismos.

## 4-A: DISEÑA UN CONCEPTO BASADO EN LA SOSTENIBILIDAD

Que el espacio de tu negocio hable de los lineamientos y principios de **SOSTENIBILIDAD** que, además de predicar, cumple e implementa. Para ello, algunas ideas:

1. Decora en base a elementos simples que reflejen la cultura local.
2. Utiliza elementos naturales (materiales orgánicos, como madera certificada, fibras locales, etc) para tu mobiliario.
3. Compra a proveedores de muebles locales, así reduces emisiones de gases de efecto invernadero por el transporte y apoyas además a la economía local.
4. Utiliza la ubicación para mejor aprovechamiento de la luz (menos consumo de energía) y del aire (menos inversión en climatización). Un caso de estudio. (AXXIS, 2019). Piensa en energías renovables pueden resultar un buen negocio para tu negocio!

5. Utiliza para la decoración plantas ornamentales locales, nunca decore con restos de animales (caparazones de tortugas, cabezas disecadas, conchas de caracol, cuernos de marfil, etc).
6. Utiliza las paredes para informar y educar con creatividad, para promover la cultura local, la conservación, la flora y la fauna locales.
7. Considera el espacio para que sea agradable y reduzcas la contaminación sónica.





¡Seguir algunas de estas recomendaciones son parte de un cambio donde todos tenemos algo que aportar!

8. Que tus instalaciones permitan el manejo sostenible de residuos:
  - a. Maneja tus aguas residuales (biodigestores, plantas de tratamiento biológicas).
  - b. Establece zonas de acopio de residuos con clasificación.
  - c. Delimita zona de compostaje de tus residuos orgánicos (hay composteras bastante compactas especialmente diseñadas para el tipo de negocio y volúmen producido). Tu compost lo podrás utilizar en aboneras, huerto orgánico, jardines verticales, etc.. (COMPOST, n.d.).
  - d. Hacer un jardín vertical, que refresca el área y la embellece. (VERTICAL, n.d.).
9. Trata de que tus techos esten diseñados para cosechar agua, colectando el preciado líquido cada vez que llueve. Puedes incluso potabilizar el agua de lluvia!.
10. ¡Tus manteles pueden ser desechables de papel reciclado, que incluso puedes depositar en las aboneras! Los manteles de tela implican lavado (agua, detergente, desinfectante, agua, energia..).

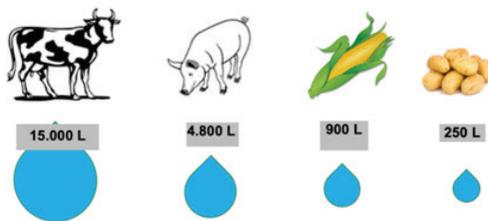
## 4-B: DISEÑA UN MENÚ BASADO EN LA SOSTENIBILIDAD

- 
1. Que tu oferta gastronómica refleje lo auténtico y único de la localidad.
  2. Que el menú rescate tradiciones culinarias locales, especialidades de la zona que lo hagan único y exclusivo.
  3. Utiliza productos locales (km0, km 100...).
  4. Utiliza productos de estación (frutas, verduras, hortalizas..).
  5. Respeta las VEDAS.
  6. Que tu menú sea flexible, no estático. Que sorprenda al comensal cada vez que llegue a tu restaurante.
  7. Que tu menú, si es impreso o digital, sea una vía para educar al cliente desde la perspectiva de sostenibilidad.
  8. Que tu menú ofrezca porciones razonables, estudia y analiza el tamaño de las porciones. En algunos restaurantes permiten pedir media ración lo que posibilita reducir los residuos y satisfacer la necesidad real del cliente.
  9. Estudia a conciencia los niveles de emisión de gases o consumo de recursos que supone la producción de alimentos (ej1 . La carne de ganado vacuno es la que mas produce gases de efecto invernadero a nivel global; ej. 2. Producir un kilo aguacate supone 2000 litros de agua).
  10. Haz un levantamiento de proveedores locales confiables y que sigan los preceptos de la sostenibilidad. Si no los siguen, ayúdalos a asumirlos.

¡Seguir algunas de estas recomendaciones son parte de un cambio donde todos tenemos algo que aportar!

11. Que tu menú tenga un número racional de opciones, esto te ayudará a tener una alta rotación de alimentos, vender más fresco y reducir los desperdicios de almacén.
12. Puedes tener un menú diario y publicarlo en una pizarra, es un sistema barato, flexible, interesante y atractivo.
13. Puedes pensar en un menú digital (código QR).
14. Utiliza productos verdes, ecológicos, biodegradables, pero no los confundas, pues no son lo mismo!
  - a. Ecológicos: productos sin uso de productos químicos, artificiales o pesticidas
  - d. Biológicos: productos no alterados genéticamente (No GMO)
  - c. Orgánicos: productos sin uso de químicos artificiales o pesticidas y sin alterar genéticamente. Sin aplicación de antibióticos ni hormonas a los animales.
  - d. Uso de materiales Biodegradables (que se degraden y no agredan al medio ambiente) y/o reciclables (que se puedan reusar 1 o mas veces).

▪ Consumo de agua por kilo



Fuente: <http://waterfootprint.org/media/downloads/Hoekstra-2008-WaterfootprintFood.pdf>

## 4-C: MANEJA ADECUADAMENTE TUS RESIDUOS

**En un restaurante existen muchos residuos: de alimentos, de envases, de agua, de mantelería, etc.** Algunas ideas para manejar estos residuos es con el cumplimiento de las 7 R que se explican al inicio de este MANUAL.

1. Residuos orgánicos. La cocina de un restaurante genera muchos desperdicios, en algunos países se calcula que entre un 30 y un 60% del total de residuos son orgánicos (trozos de frutas, vegetales, cáscaras, sobrantes, etc). Para esto hay múltiples soluciones:

**a.** Reduce los residuos porcionando en base a una partida básica que el cliente podrá repetir o incluso reducir (media porción), así el comensal no dejará residuos, comiendo exclusivamente lo que pide. Para esto hay que buscar fórmulas de informar y educar (vía menú, con el personal de sala, con señalización en el restaurante mismo, etc).

**b.** Rechaza la compra de grandes cantidades de alimentos pues pueden generarte desperdicios y pérdidas de no consumirse y dañarse. Compra racionalmente.

**c.** Los trozos que quedan después de preparar alimentos puedes reusarlos para preparar salsas, chutneys, cremas, sopas, jugos, mermeladas, postres, decoración, encurtidos, etc. En este manual encontrarás en la SEGUNDA PARTE un recetario titulado "SÍRVELO, NO LO TIRES". Este RECETARIO es el producto de la experiencia del Chef Carlos Estevez en sus andanzas por la Gastronomía Sostenible.





**d.** Incluso, estos productos puedes conservarlos en los frascos que generas con los envases de vidrio y venderlos como “especialidades de la casa”, mejorando tu operación, generando dinero, reciclando y poniendo a disposición de tus clientes, algunas especialidades!.

**e.** Reusa los frascos de vidrio que surjan de tu operación. Ya sea para mejorar tu almacenamiento con salsas, dulces, conservas, sazones, etc. O solo retoma la idea anterior.

**f.** Los alimentos que quedan en los platos de los comensales, que son procesados y que **NO PUEDEN COMPOSTARSE** (solo se compostan los alimentos vegetales sin aditivos, al natural) puedes identificar granjas porcinas o avícolas en tu zona y ponerlos a su disposición como pienso.

**g.** Los manteles de tela, cortinas, servilletas de tela, etc, puedes reciclarlos. Identifica lugares donde se dé uso a esos materiales. Ej. En Las Galeras de SAMANÁ está el Proyecto ECO BOLSOS, un colectivo de mujeres comunitarias que reciclan telas y las convierten en bolsos y mandiles. Sería muy interesante que tu equipo tuviese mandiles reciclados de tus propios manteles!. Contacto ECOBOLSOS: 829 401 6088.





**REGALO A CAMBIO DE SOSTENIBILIDAD: ¿quieres un mándil artesanal, reciclado y sostenible con tus logos?** Escríbenos: una IDEA INNOVADORA y GENIAL de cómo puedes contribuir a promover una GASTRONOMÍA más sostenible desde tu negocio. No se vale repetir el contenido aquí descrito... creatividad por favor!.

Email: [transtur.rd@gmail.com](mailto:transtur.rd@gmail.com).

**h.** Envases de FOAM, plásticos de un solo uso (sorbetes, vasos, platos, envases para llevar..) directamente: RECHAZA!...busca alternativas, ponte creativo (@).

**i.** ¿Platos, vasos, cazuelas, sartenes, rotos, en desuso? Identifica artesanos en tu zona que pudiesen utilizarlos y posteriormente venderlos con usos alternativos en artesanías.

**j.** Botellas de agua plásticas. SIMPLEMENTE NO LAS USAS!, elimínalas de tu inventario. Hay muchos restaurantes y hoteles que tienen sus propias botellas de cristal a las que les ponen sus propias etiquetas, lavan y desinfectan, reusan y ponen en las mesas con su propia agua tratada, potabilizada. Ahorrarás no solo mucho dinero en botellitas plásticas sino que harás un enorme favor

al Medio Ambiente. Si no puedes eliminar todas las botellas plásticas de tus compras, evalúa si existen en tu zona recicladores de estos materiales. En Las Terrenas (SAMANÁ) está la empresa RECICLAJES BAHÍA, que se especializa en plástico, es de un emprendedor local y te retira esos residuos. Contacto: Reciclajes BAHÍA: 1 (809) 958-3456.

**k.** Cartones, cajas de cartón, tetrabricks, cartones de huevos, etc. Primero busca recicladores en tu zona de este tipo de material. Es un material fácilmente reciclable por lo que suelen haber microemprendedores que los retiran. De no encontrar recicladores, selecciona aquellos que no tienen tinta ni películas plásticas (cartones de huevos de cartón por ej.), trocealos y échaselos a tu compost, verás que tu abono mejorará notablemente.

## 4-D: LA FALTA DE COHERENCIA SE NOTA. NO AL GREEN WASH!

**Porque esta de moda y es sexy decir que se protege el Medio Ambiente, muchos y muchas deciden simplemente asumir posiciones superficiales, de maquillaje, ficticias.** Pero esto se nota y en los pequeños detalles. Hacer un “lavadito de cara” o GREEN WASHING puede ser perjudicial para tu negocio,

su imagen y tu propia imagen como profesional de la Gastronomía. Es por ello que te recomendamos ser fiel a tus principios, ser coherente con lo que predicas y crear una plataforma creíble de operación sostenible para tu negocio. En este sentido te recomendamos:

1. Crea tu propia política de SOSTENIBILIDAD EMPRESARIAL y exhibela a tus clientes como parte de tu auténtico compromiso
2. Ten tu propia política de COMPRAS SOSTENIBLES y síguela. Oriéntala a los criterios expuestos en este manual.
3. Capacita, sensibiliza a tu personal. Desde el momento que se integre a tu equipo, hazle una inducción sobre los temas de sostenibilidad y tus políticas. Conviértelos en aliados y promotores de la sostenibilidad.
4. Motiva a tu personal a llevar nuevas ideas y propuestas para mejorar la sostenibilidad del negocio.
5. Motiva a tus clientes a llevar nuevas ideas y sugerencias para mejorar la sostenibilidad de tu negocio.
6. Motiva y anima a tus proveedores a innovar para mejorar el clima de negocio sostenible a nivel local.
7. Estudia e investiga continuamente casos de éxito a nivel global!. Te sorprenderías saber cuantas estrellas MICHELIN hay en restaurantes sostenibles!. Mas info: (HOLA, n.d.)



## 4-E: ¿CÓMO SABER QUE LO ESTÁS HACIENDO BIEN?

**Son muchas las oportunidades de ser cada vez más sostenibles.** Tanto así que hay quienes dicen que la SOSTENIBILIDAD es una gran utopía porque siempre habrá espacio para mejorar y por ende nunca se logra alcanzar la sostenibilidad plenamente, es un camino de esfuerzos y compromisos continuos.

Pero cómo medir si voy o no por el buen camino. Sólo hay una manera: **MIDIENDO!**

Comprobar si mis acciones de sostenibilidad son adecuadas y efectivas son parte de un ejercicio continuo de verificación de resultados, porque:

1. Solo sabré si reduzco mis residuos orgánicos si los peso. Mas info: (RICA, n.d.)
2. Solo sabré si reduzco mi consumo de plástico, si los peso.
3. Solo sabré si mis clientes valoran mis esfuerzos, si los encuesto.
4. Solo sabré si reduzco mi consumo de energía, si la mido y verifico mis ahorros también!
5. Solo sabré si mis esfuerzos por ahorrar agua son positivos, si lo mido.

Por tanto, sólo midiendo podrán evaluarse tus aportes en favor de la sostenibilidad. No es un ejercicio fácil al principio. Requiere disciplina y nuevamente convicción y compromiso.

Anímate y mide, fijate tus propias metas y cada día aumenta tus retos en favor de un restaurante sostenible, innovador que apoya el Planeta.



# BIBLIOGRAFÍA

SOSTENIBLE, G. (n/a de n/a de n/a). [www.bbva.com](http://www.bbva.com).  
Obtenido de [https://www.bbva.com/es/es/sostenibilidad/  
que-es-la-gastronomia-sostenible/](https://www.bbva.com/es/es/sostenibilidad/que-es-la-gastronomia-sostenible/): n/d

AXXIS, R. (8 de agosto de 2019). [https://revistaaxxis.com.  
co/arquitectura/primer-restaurante-sostenible-taiwan/](https://revistaaxxis.com.co/arquitectura/primer-restaurante-sostenible-taiwan/).  
Obtenido de [www.revistaaxxis.com](http://www.revistaaxxis.com).

VERTICAL, J. (s.f.). <https://ovacen.com/jardines-verticales/>.

COMPOST. (s.f.). [http://www.resol.com.br/cartilhas/  
manual\\_de\\_compostaje.pdf](http://www.resol.com.br/cartilhas/manual_de_compostaje.pdf).

HOLA, R. (s.f.). [https://www.hola.com/cocina/  
noticiaslibros/20210208183890/restaurantes-estrella-  
verde-michelin-sostenibles/](https://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/20210208183890/restaurantes-estrella-verde-michelin-sostenibles/). Obtenido de RESTAURANTES  
SOSTENIBLES.

RICA, T. D. (s.f.). [https://www.tec.ac.cr/sites/default/files/  
media/doc/2\\_guia\\_medicion\\_cocinas\\_web.pdf](https://www.tec.ac.cr/sites/default/files/media/doc/2_guia_medicion_cocinas_web.pdf).





**TourCert**  
Travel for Tomorrow



Derechos Reservados. "prohibida su reproducción parcial o total sin aprobación de sus autores". Este material no puede ser utilizado para uso comercial.

CON EL APOYO DE:

