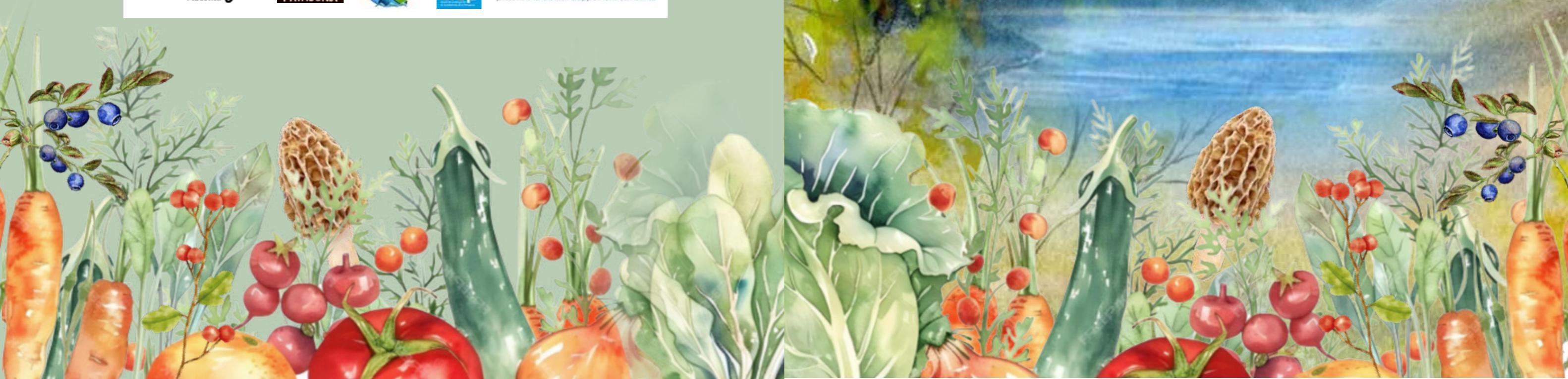
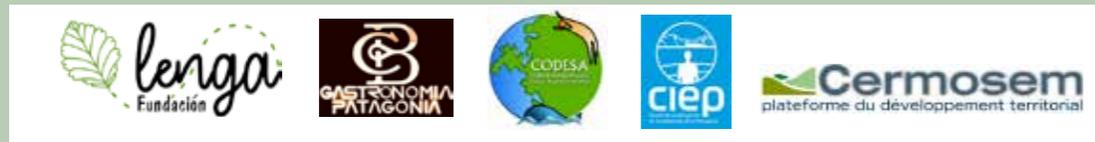


GUÍA DE PROCESO HACIA UNA  
“COCINA HUELLA CERO”  
EN EL TERRITORIO CHELENKO

“El valor de habitar los territorios,  
conscientes de nuestra huella.  
Unidos en la acción y el cuidado.”

CO EJECUTAN



“TURISMO CERO IMPACTO: VALOR AGREGADO Y ADAPTACIÓN  
CLIMÁTICA CON COCINA LOCAL Y GESTIÓN DE RESIDUOS”

GUÍA DE PROCESO HACIA UNA  
“COCINA HUELLA CERO”  
EN EL TERRITORIO CHELENKO



# INTRODUCCIÓN

La “Estrategia Nacional de Turismo Sostenible 2035” señala que “el sector turismo representa una de las actividades económicas más vulnerables frente a las amenazas derivadas del cambio climático y las crisis ecológica”. Esto, en línea con lo que expresa la ONU Turismo: “El turismo es altamente vulnerable al cambio climático, a la vez que contribuye al mismo. Las amenazas para el sector son diversas e incluyen consecuencias directas e indirectas como el incremento de los episodios meteorológicos extremos, el aumento de los costos de los seguros y de los problemas de seguridad, la escasez de agua, la pérdida de biodiversidad y el deterioro de los bienes y los atractivos de los destinos”.

En el caso de la región de Aysén en general, y el territorio Chelenko en particular, esta situación es aún más real. La existencia de glaciares y alta montaña, la dependencia de recursos naturales, los potenciales eventos extremos, la migración climática, por mencionar sólo algunos factores, hacen que sea una necesidad contar con más y mejores herramientas para enfrentar el desafío. Dirigidas tanto a los tomadores de decisión como a los propios actores del turismo y habitantes del territorio.

Es en este contexto que nace el proyecto “Turismo Cero Impacto: Valor agregado y adaptación climática con cocina local y gestión de residuos”, una iniciativa financiada por la Corporación de Fomento de la Producción a través del fondo Bienes Públicos de CORFO, ejecutada por la Corporación de Desarrollo Turístico Sustentable del Territorio Chelenko, con mandato del Servicio Nacional de Turismo de Aysén.

En ejecución durante los años 2024 y 2025, se enfoca en tres componentes claves: **gestión de residuos, consolidación de una gobernanza de recopilación, procesamiento y difusión de datos en torno al turismo**

## GUIA DE PROCESOS HACIA UNA “COCINA HUELLA CERO” EN EL TERRITORIO CHELENKO

© Corporación CHELENKO  
Primera Edición 2024  
ISBN:

### **Autores:**

Cristian Balboa  
Fernanda Solar  
Carolina Rojas  
Miriam Chible  
Patricio Segura

**Diseño:** Lola de la Maza Wielandt  
imágenes: ilustraciones obtenidas en [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

Impreso en:

**sustentable y el cambio climático para la toma de decisiones y valor agregado de la gastronomía local.**

A través de esta guía en específico, se busca orientar sobre diversos procesos que contribuyen a implementar una **“Cocina Huella Cero”** en los territorios, dirigida tanto a emprendedores como entidades de planificación de turismo responsable y consciente con la adaptación al cambio climático.

Se trata de una herramienta para la **identificación e implementación** de oportunidades de mejora en las empresas de este subsector del turismo. Su objetivo es ayudar a transformar las cocinas en un **espacio más eficiente en el uso de recursos, consciente y respetuoso con el medioambiente y las comunidades en que se insertan**, y a la vez **mejorar la competitividad de la gastronomía regional poniendo en valor la producción local** y la **valoración de las materias primas** de las que dispone nuestro territorio.

Esta guía cuenta con un primer capítulo de introducción y glosario de conceptos que forman parte de la cocina huella cero. El **segundo contextualiza y explica** por qué es relevante una guía de procesos para avanzar, continuando posteriormente con la **etapa de metodología para el desarrollo de la guía**, la **identificación de pilares y procesos culinarios** a definir por el equipo de trabajo. Termina con el **desarrollo de experiencias** en el contexto de la implementación del piloto en el territorio Chelenko, como ejemplo base replicable en otros territorios.

Te invitamos a este **viaje hacia la gastronomía sustentable**, aprendiendo pasos claves y prácticas que puedes incorporar en tu destino, emprendimiento gastronómico, formas de producción local o, incluso, en tu día a día.

**Aprende, comparte y difunde** esta guía, para que más personas se vayan sumando a esta nueva forma de habitar responsable y así caminar colectivamente hacia una **Cocina Huella Cero**.

# POR QUÉ UNA GUÍA DE PROCESOS

El presente documento orientador hacia la cocina huella cero es una herramienta de identificación e implementación de oportunidades de mejora para las empresas del sector turismo, en particular del rubro gastronómico. Su objetivo es presentar y orientar una serie de procesos culinarios, además de productivos en general, que ayuden a transformar las cocinas en un espacio más eficiente, consciente y respetuoso en términos ambientales y sociales, y al mismo tiempo mejorar la competitividad de la gastronomía regional poniendo en valor la producción local y la valoración de las materias primas que dispone cada destino.

Esta guía está dirigida a organizaciones e instituciones públicas y privados que aporten a la planificación y lineamientos estratégicos del territorio, además de emprendimientos gastronómicos, horticultores y dueños de huertos orgánicos, como una forma de ser un aporte para la toma de decisiones



con propuestas de acciones sustentables que contribuyan a los desafíos de la adaptación y mitigación de la crisis climática, y la sustentabilidad.

Este documento, en particular, sistematiza el proceso desarrollado en el **Piloto “Cocina Huella Cero”**, implementado en el marco del proyecto *“Turismo Cero Impacto: Valor agregado y adaptación climática con cocina local y gestión de residuos”*. Éste se desarrolló entre marzo y octubre de 2024, con la participación de 17 emprendedor/as gastronómico/as y productor/as locales, de los poblados de **Bahía Murta, Puerto Río Tranquilo, Puerto Guadal y Puerto Bertrand**. Con el apoyo del investigador culinario regional Christian Balboa, de CB Gastronomía y la coordinación de María Fernanda Solar.

Aunque está enmarcada en el territorio Chelenko la idea es que sea replicable en otros territorios.

## Esto no es un recetario...

Efectivamente, no es un listado de recetas y fórmulas para cocinar. Esta guía plasma el proceso de un territorio para avanzar planificadamente hacia la cocina huella cero. Sin embargo, y aunque efectivamente su primer objetivo no era recopilar terminar con un producto tipo recetario, fue inevitable que todo el conocimiento culinario del territorio confluyera en lo que hoy presentamos, como el caso de menús huella cero *“Del Maqui a la Escondida”* y *“Entre Carnes y Berries”*.

Pues, ¿qué son las recetas sino un cúmulo de conocimientos ancestrales, de relatos detrás de una estufa y de un saber cargado de emotividad que pasan de generación a generación en una oda directa del territorio?

Tras un primer taller *“Mi Despensa Local”* los/as participantes del piloto **reconocieron, identificaron y describieron las materias primas y productos**

**que enriquecen** sus despensas y cocinas. Este ejercicio evidenció, además, el conocimiento que tienen los participantes de sus territorios, además de identificar claramente quiénes forman parte de sus **redes, proveedores y potenciales alianzas**.

Una vez reconocidas las materias primas emblema de cada sector, se avanzó en que lo/as participantes aprendieran **el uso correcto de estos productos locales** y las técnicas apropiadas para aprovechar el máximo su **rendimiento, almacenamiento y preservación**, lo que permite reducir considerablemente las mermas y residuos generados en la cocina.

## Por qué es necesario que se expanda este tipo de gastronomía...

La gastronomía orientada hacia la huella cero es mucho más que una tendencia. Es un paso fundamental hacia un futuro más sostenible. El desarrollo y la implementación de una gastronomía local no sólo genera un sentido de **identidad culinaria**, sino que abre una paleta de **oferta mucho más variada** considerando lo extenso y diverso del territorio, y la multiplicidad de recursos tanto silvestres como de cultivo. En el fondo, es también una práctica que nos beneficia a todos, ya que promueve un sistema alimentario más justo, sostenible y saludable.

Además, genera **ventajas competitivas** en términos de oferta del destino, de valor, y sienta las bases para la implementación de un turismo gastronómico del territorio. Esto último está ligado estrechamente al objetivo de este proyecto, que es utilizar y poner en valor el producto local, implementar técnicas básicas de preparación y conservación de materias primas, y, por añadidura, **bajar la huella de emisiones de gases de efecto invernadero y contaminación** en los procesos gastronómicos. Y, en paralelo, aporta a la adaptación de las comunidades al mejorar su independencia de productos externos, que serán

cada día más castigados por el alza en el transporte basado en combustible fósil y pueden ser afectados por eventos extremos que afecten la cadena de suministro.

Durante el desarrollo del piloto quedó claro que el ánimo generalizado de lo/as participantes es que requieren mejoras tanto en sus productos como en la ampliación de su propuesta gastronómica. En este sentido, para mejorar el conocimiento no sólo basta la motivación, ésta tiene que ir ligada a la implementación de nuevas técnicas, herramientas y tecnologías. Todas más amigables con el planeta, pero también con el propio lugar que habitamos.

# QUÉ ES LA COCINA HUELLA CERO

## DEFINICIONES

La “**Cocina Huella Cero**” es un enfoque gastronómico que busca minimizar el impacto ambiental en cada aspecto del proceso culinario. Este concepto busca crear un sistema alimentario que logre equilibrar la producción y el consumo con la responsabilidad ambiental y el bienestar social, a través de la reducción de la huella hídrica y climática, la gestión de mermas, la eficiencia energética y la valorización de productos locales, entre otros aspectos. De esta manera se delinea un camino hacia una gastronomía más consciente y respetuosa con nuestro planeta.



Para comprender mejor, dejamos un glosario con conceptos claves que abarca este enfoque gastronómico:

### HUELLA HÍDRICA

Se refiere al volumen de agua dulce que se utiliza para producir bienes y servicios. En la cocina huella cero, se busca reducir el impacto mediante la selección de ingredientes que requieran menos agua en su producción y distribución, así como la implementación de técnicas de cocción que optimicen la demanda hídrica.

### RESIDUOS

Entendemos el residuo como el excedente de un proceso productivo, el que pierde su utilidad tras cumplir la función. La cantidad y calidad de los residuos generados no sólo tienen un impacto ambiental, sino también económico y social.



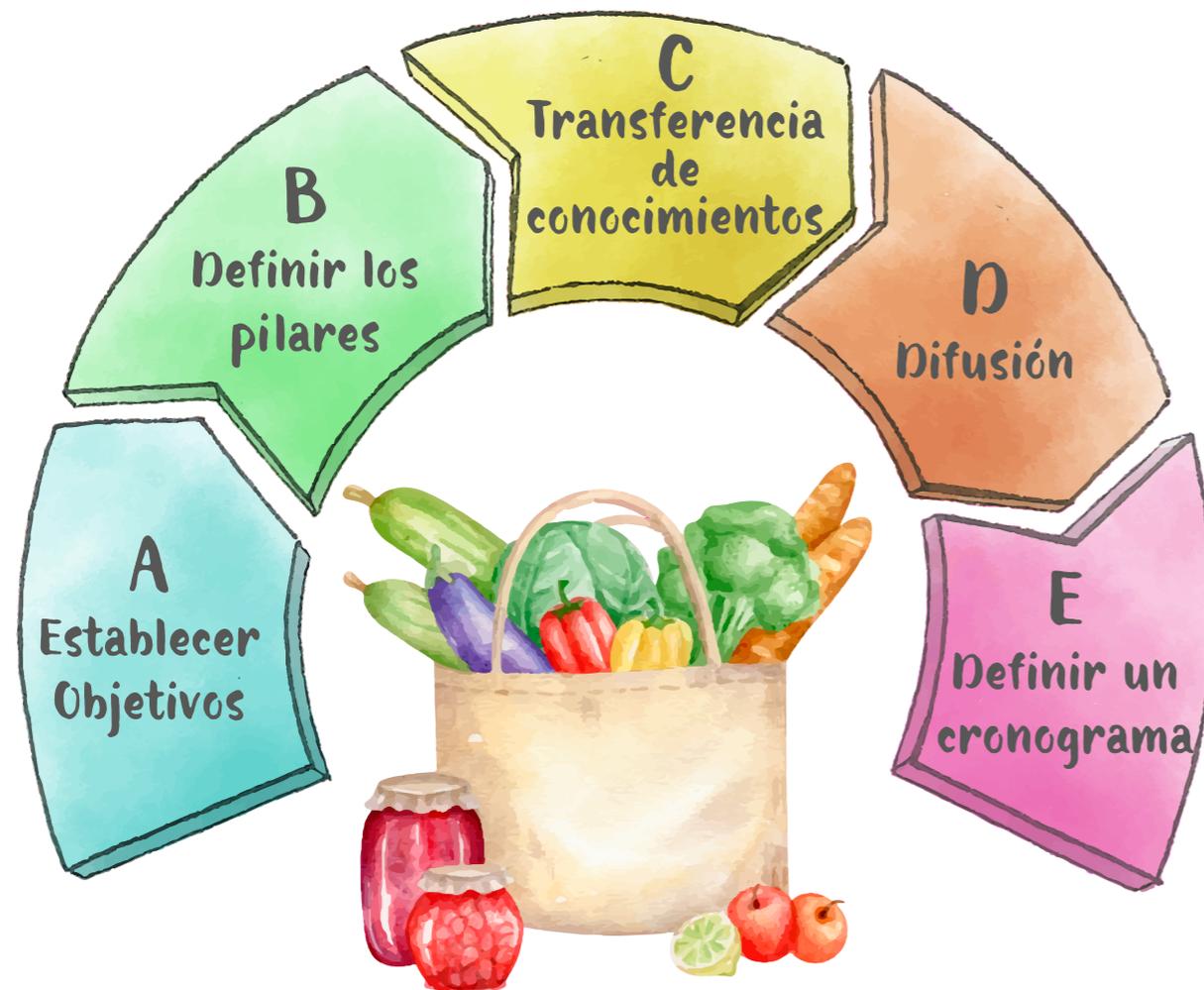
### HUELLA CLIMÁTICA

Se centra en las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción, transporte y consumo de alimentos. La cocina huella cero promueve el uso de productos locales y de temporada, lo que disminuye la huella de carbono, al reducir la distancia de transporte, el gasto energético en conservación y/o preservación eléctrica, y el uso de plásticos. Además, apunta a disminuir el uso de elementos químicos derivados del petróleo, como el caso de algunos fertilizantes, herbicidas y pesticidas.

### DESARROLLO ECONÓMICO LOCAL Y SOCIAL

Fomenta la compra de materias primas a productores locales, fortaleciendo la economía regional y familiar campesina creando un sistema alimentario más resiliente. Esto contribuye a la creación de empleo y al fortalecimiento de comunidades, promoviendo la equidad social.

# LOS PASOS PREVIOS



## A. Establecer objetivos:

Lo primero es establecer los objetivos de hacia dónde se quiere avanzar.

En este caso en específico, y dado que es un proyecto, el objetivo fue *“sistematizar un proceso de pilotaje desarrollado en la cuenca del Chelenko en 2024 con 20 emprendedores/as de las localidades de Bahía Murta, Puerto Río Tranquilo, Puerto Guadal y Puerto Bertrand, que sirva de guía a otros territorios -en Aysén o el resto del país- para avanzar hacia la “Cocina Huella Cero”. Esto, como una forma de “preparar al sector turístico, especialmente de la gastronomía, ante los desafíos de adaptación y mitigación que imprime la crisis climática, en clave de sustentabilidad social, ambiental y económica” (lo cual puede ser el del proceso en sí mismo).*

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Del objetivo general se desprenden los siguientes objetivos específicos, con sus correspondientes subáreas, que cada territorio debe identificar de acuerdo a su realidad y mirada de desarrollo sustentable. En el caso del territorio Chelenko se identificaron los siguientes, acorde a la planificación de un destino turístico sustentable y a la continuidad del trabajo desarrollado a través de la Zona de Interés Turístico Chelenko.

### 1. Identificación de los principales desafíos climáticos del territorio en materia de adaptación y mitigación:

- Disponibilidad de agua y energía
- Eventos extremos que pueden afectar la cadena de suministros
- Cambios en tiempos y formas de producción local
- Turistas más sensibilizados en producción local y sustentabilidad
- Encarecimiento del costo por importación de productos
- Otros

## 2. Identificación de la realidad gastronómica del territorio, en materia de uso, preexistencia y disponibilidad de productos locales (ejercicio “Mi Despensa Local”).

- En el caso del piloto se trabajó con 10 restaurantes y 7 productores/as locales de las localidades de Bahía Murta, Puerto Río Tranquilo, Puerto Guadal y Puerto Bertrand.

## 3. Vínculo de actores del ámbito de la gastronomía con la producción local (huertas, productores de procesados).

- En el caso del piloto, se generó un grupo whatsapp con todos los participantes, se realizaron visitas colectivas a restaurantes que trabajan con productos locales de alto nivel en Coyhaique, y se generaron espacios de capacitación y transferencia de conocimiento entre el asesor gastronómico y los participantes, en base a sus experiencias.

## B. Definir los pilares en que se basará el trabajo.

Éstos son múltiples (para lo cual, como referencia, se puede recurrir a los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030). En este caso, se consideraron:

- Alimentación saludable
- Aporte a la formación local en gastronomía
- Contratación local
- Cumplimiento de la normativa
- Distribución de la riqueza
- Eficiencia energética
- Eficiencia hídrica
- Fortalecimiento de la identidad local

- Generación de desechos y gestión de residuos
- Gestión de la merma
- Participación con equidad de género
- Participación en organización local
- Productos locales
- Recuperación de conocimientos ancestrales o vernáculos
- Otros que defina la propia comunidad

En el caso de este piloto, se eligieron tres:

### Eficiencia energética - Gestión de la merma - Productos locales

## C. Transferencia de conocimientos, de forma colectiva y práctica.

De forma colectiva y práctica. En el caso del piloto se realizaron talleres presenciales y visitas in situ por un asesor en la materia.

## D. Difusión.

Con el fin de ir permeando estos principios entre la comunidad en general. En el caso del piloto se informó a la comunidad a través de un programa de radio y un webinar específico sobre “Cocina Huella Cero”, junto con presentaciones en una feria de turismo sustentable y otros espacios.

## E. Definir un cronograma de trabajo.

El cual, sobre la base de las capacidades económicas, territoriales, humanas y de tiempo, donde estas líneas de acción sean incorporadas..

Todo esto, idealmente, se puede poner en práctica a través de un **piloto** para someter a la realidad los criterios escogidos, que tengan como producto público una **carta de los restaurantes o servicios de alimentación, con uno o dos platos con claro componente local**, como una forma de avanzar e ir instalando el concepto. Una carta que contemple un relato asociado a los fundamentos de por qué el establecimiento trabaja con productos locales y que especifique algunos de los pilares establecidos.

# ELECCIÓN DE LOS PILARES

Como se ha mencionado, la importancia de enmarcar el trabajo que se desarrolla es fundamental, para así orientar las temáticas a abordar y enfocar los esfuerzos a un mejor logro de los objetivos. Para este proyecto usaremos como base los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que son un llamado a la acción a todos los países con foco en las **personas**, la **prosperidad**, el **planeta**, la **participación colectiva** y la **paz**, también conocidas como “**las 5 P**”.

La gastronomía se ha relevado, a nivel internacional, con un rol importante en torno a la democratización de la alimentación, la salvaguarda de los ODS y el fomento de territorios que reconozcan el patrimonio y lo promuevan como una experiencia de turismo gastronómico sostenible.



En este caso, los pilares que sustentan la gastronomía sustentable pueden ser diversos, pero orientándose a los 17 ODS en este caso identificamos los siguientes:

### EFICIENCIA HÍDRICA

Se refiere a la gestión adecuada y optimización del uso del agua, buscando minimizar el desperdicio y garantizar su disponibilidad para diferentes necesidades, sin comprometer los recursos a largo plazo.



### EFICIENCIA ENERGÉTICA

Se relaciona con la utilización de métodos de cocción y equipos que consuman menos energía. La cocina huella cero adopta tecnologías eficientes y métodos de cocción que optimizan el uso de recursos, como cocinas a gas de alta eficiencia o técnicas de cocción a baja temperatura.



### GESTIÓN DE LA MERMA

Implica implementar prácticas que minimicen el desperdicio de alimentos. Esto puede incluir el uso de técnicas de conservación, la reutilización de sobras en nuevas recetas, utilizando al máximo los ingredientes disponibles y la donación de excedentes a organizaciones locales que apoyen a personas en situación de vulnerabilidad.



### CONOCIMIENTO ANCESTRAL/VERNÁCULO

Hace referencia a los saberes tradicionales y locales, desarrollados y transmitidos por generaciones, que incluyen prácticas, técnicas y valores relacionados con la naturaleza, la salud y la convivencia social, adaptados al contexto específico de cada comunidad.



### USO DE PRODUCTO LOCAL

Corresponde al uso de productos y servicios de agricultores, artesanos y comerciantes del territorio, lo que no sólo impulsa la economía local, sino que también reduce la huella de carbono asociada al transporte de bienes. Reduce la dependencia de productos externos (cadena que se ve afectada cada vez que eventos climático afectan el transporte) y el aporte al cambio climático por el transporte (GEI), y evita los empaques que terminan en los vertederos o microbasurales, y químicos de toda índole. En esto, es preciso definir qué se entiende por producto local, con variables como mano de obra, materialidad, identidad territorial, e incluso aspectos relacionados con la contaminación del agua, el suelo, el aire.



### FORTALECIMIENTO COMUNITARIO

Es el proceso de empoderar a las comunidades, promoviendo su participación activa en la toma de decisiones, el desarrollo de habilidades y la creación de redes para mejorar su bienestar y capacidad de gestión colectiva.

# DESARROLLO DE LOS TRES PILARES

## Eficiencia energética



Este pilar está asociado a aprovechar al máximo la energía, sea ésta primaria como la térmica a gas, carbón, petróleo o leña, o secundaria como la eléctrica. En este caso se elige la eléctrica por su ductilidad y mayor capacidad de controlar los procesos, aunque tener en consideración que provenga de fuentes renovables. Esto involucra incorporar tecnología como lavavajillas (se realiza un mejor aprovechamiento del agua), hornos eléctricos eficientes (con el mismo proceso se pueden realizar varias preparaciones simultáneamente, evitando además el riesgo de sobrecocción, etc.) e incluso, en la medida de las posibilidades, procesos que no requieran de energía externa.



## Gestión de la merma

El objetivo es reducir al máximo la pérdida durante los procesos, mediante el uso de tecnología tan simple como peladores de papas (disminuyen un tercio el descarte de papa utilizable) o selladoras para la conservación de alimentos y menor pérdida de producto. Además, incorporar técnicas que permiten utilizar esos productos que, en otras circunstancias, son desechados, como las cáscaras de hortalizas, tallos, hojas, etc. Claramente esto va de la mano con la transformación del desecho orgánico en compost, que es el pilar de la gestión de los residuos.

## Uso producto local

Esto requiere en primer lugar que la propia comunidad defina lo que se entenderá por producto local, asociado a los siguientes aspectos:

- **Materia prima local**, incorporando a este aspecto la reflexión de si los elementos del producto son endémicos o exóticos.
- **Fuerza laboral o inversión local**, que se basa en si los beneficios económicos de la actividad quedan en la comunidad o se fugan.
- **Componente cultural local**, que es parte de la discusión sobre prácticas ancladas en la tradición de la comunidad o son impuestas externamente.
- **Producción animal responsable**, que es parte de la ética del buen vivir donde aunque nos alimentamos con otras especies esto sea de una forma armónica.
- **Formas de producción**, que alude a si la producción es sustentable o contaminante, si afecta la biodiversidad o a la comunidad local.
- **Desafíos comunitarios**, si en el proceso están involucrados aspectos comunitarios como el cooperativismo, participación en organizaciones, involucramiento con la comunidad, o sólo es una actividad económica desarrollada desde la individualidad y rentabilidad.
- **Otros aspectos** que pueda definir la propia comunidad.



# DIAGNÓSTICO DE LA REALIDAD DEL TERRITORIO: CONOCIENDO DESDE LA EXPERIENCIA

Como paso previo a la fase de implementación de un programa de pilotaje en un territorio tan diverso como lo es la cuenca del Lago General Carrera, y cualquier territorio en sí, es esencial el levantamiento de información desde éste, tanto desde la literatura como con sus propios actores. En el segundo caso, se diseñó una **entrevista semiestructurada** por pilar escogido para recoger la información crucial para diseñar un **Plan de Acompañamiento** que sea coherente con el quehacer de los emprendedores gastronómicos y productores locales.

En este piloto se elaboró la siguiente entrevista semiestructurada o cuestionario:

## Pilar “Eficiencia energética”

- ¿Qué tipo de energía utiliza en su cocina? Marque con una X el tipo de energía que utiliza. Si es más de uno, indique en forma aproximada el porcentaje de cada uno.
- ¿Cómo almacena o conserva los alimentos en su cocina?
- ¿Sabe de qué manera la eficiencia en maquinaria contribuye a bajar la huella de carbono?

## Pilar “Uso producto local”

- Respecto a su carta menú en general, ¿qué porcentaje de platos incluyen materia prima/productos locales?
- ¿Cuál es su frecuencia de compra?
- ¿Hace sus pedidos a un proveedor o compra al detalle?
- ¿Qué porcentaje de sus proveedores son locales/pequeño comercio?
- ¿Cuál cree que es el valor de la compra local?

## Pilar “Gestión de la merma”

- ¿Sabe qué porcentaje de la venta de un plato es su ganancia?
- ¿Cómo gestiona los desechos orgánicos/inorgánicos de su cocina?
- ¿Conoce el concepto de merma?
- ¿Cuenta con mermas dentro de su cocina cuando elabora algún plato en específico? Si la respuesta es sí, ¿qué plato es?, ¿qué merma se genera?, ¿imagina una alternativa para utilizarla en un subproducto?

Estas preguntas-guía buscan ser una introducción a la cocina huella cero pero a la vez levantar información y generar indicadores sobre **procesos de compra, reconocimiento de proveedores locales, grado de valorización y optimización de productos locales, eficiencia energética en los procesos gastronómicos y productivos principalmente.**

*¿El objetivo? Realizar un diagnóstico del estado del arte y saber desde dónde partir.* En este caso, un gran porcentaje de los participantes del piloto ya realizaban una o varias acciones significativas para disminuir la huella en sus procesos.

Otra acción relevante de la aplicación de la entrevista *in situ*, fue que en el despliegue como equipo por el territorio se pudo vislumbrar la “*realidad de las posibilidades*”. Esto, conociendo **las cocinas, las salas de procesos, las dinámicas, las metodologías, los entornos** de cada participante, para así lograr una idea global de lo posible de implementar. Y, también relevante, el visitar a cada participante permite **generar un vínculo** como una forma de garantizar adhesión en el marco de un proceso de acompañamiento que duró alrededor de un año y que se espera se asiente de manera significativa en su quehacer diario y en tanto emprendedores/productores locales.

# ACOMPañAMIENTO IN SITU

Para avanzar hacia una cocina huella cero, se requiere de un acompañamiento y refuerzo constante de las técnicas y procesos que se pueden incorporar en cada cocina y espacio que apunte a una gastronomía más sustentable. Parte por **identificar las materias primas y productos locales** con los que dispone el territorio, **los mecanismos de producción y consumo** y la **disponibilidad de infraestructura y equipamientos**, todo con el fin de aplicar los pilares escogidos. También pasa por aplicar simples técnicas culinarias, que irán abriendo el camino hacia una cocina más consciente con el entorno, su gente y con menor impacto medioambiental.

A continuación desplegamos algunas de las herramientas que se pueden utilizar para este proceso.

## 1. EL DIAGNÓSTICO: “MI DESPENSA LOCAL”

Para abordar el pilar “**Productos Locales**” es necesario, primero, identificar las materias primas y productos disponibles en el territorio que habitamos y donde desarrollamos nuestros emprendimientos gastronómicos. Si logramos mapear de dónde provienen los alimentos que requerimos para nuestra producción gastronómica, podemos analizar y comprender el impacto que genera su uso en términos de huella de carbono y ecológica, incluida en ésta el volumen de alimento que, por desperdicio, terminará transformándose en residuos. Esto puede ocurrir por pérdida en el proceso productivo, descomposición o por ineficiente gestión en materia de almacenamiento o packing.

En “Mi Despensa Local” buscamos reconocer los productos y materias primas locales que se utilizan actualmente en las cocinas del territorio, para luego valorizarlos gastronómicamente. Para esto es necesario analizar y responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los productos o materias primas que reconozco en mi localidad o territorio?
- ¿Sé cuáles son mis proveedores? Elabora una lista de proveedores.
- Si tuviera que contarle a un visitante cuál es mi despensa local, ¿cuál sería?

En el caso del territorio Chelenko, el resultado fue identificar y reconocer **hierbas naturales** y **productos cárnicos tradicionales** (incluidos los animales de caza), **vegetales, hortalizas, frutos de cultivo y silvestres** (incluidos berries) y **flores**, de **huertos orgánicos**.

De este trabajo, se generó la siguiente tabla de identificación de la “Despensa Local”.

## DESPENSA LOCAL TERRITORIO CHELENKO

Materia Prima/Producto Local	Ubicación (localidad/dirección/otro)	Dato de Proveedor (nombre/contacto)	Uso Gastronómico
Liebre	Puerto Guadal	Cazador, con permiso de caza al día	Estofados Carpaccio Charqui Tártaros
 Vacuno, cordero, chivo	Bahía Murta Puerto Guadal Puerto Tranquilo	Carnicerías y proveedores formalizados	Asados al palo y al horno Acompañamientos
 Trucha	Bahía Murta Puerto Guadal Coyhaique	Proveedor formalizado	Tártaros Carpaccios Filetes Entradas Acompañamientos

Hongos silvestres



Bahía Murta  
Puerto Sánchez  
Puerto Guadal  
Mallín Grande  
Cochrane

Recolectores  
locales de  
productos  
forestales no  
madereros (PFNM)

Salsas  
Aderezos  
Condimentos  
Acompañamientos

Hierbas naturales y  
flores comestibles  
(caléndula, pensamientos,  
capuchina, diente de león,  
borraja, chilco, salvia,  
menta, romero, tomillo,  
etc)

Puerto Guadal  
Bahía Murta  
Puerto Río  
Tranquilo

Huertos orgánicos  
locales

Adornos en ensala-  
das,  
fondos y postres  
Marinado de hierbas  
Salsas  
Macerados  
Jarabes



Frutos silvestres (berries  
como calafate, michay,  
corinto, sauco, mosqueta,  
grosella, frambuesa,  
guinda, cereza, maqui,  
chaura)



Puerto Ingeniero  
Ibañez  
Bahía Murta  
Puerto Sánchez  
Puerto Guadal  
Mallín Grande  
Puerto Bertrand  
Chile Chico  
Fachinal  
Cochrane

Huertos orgánicos  
locales y  
recolectores PFNM.

Postres  
Pastelería  
Salsas agridulces  
Mermeladas  
Pulpas  
Dressing  
Vinagres  
Licores y mistelas  
Conservas

Verduras y hortalizas  
(hojas verdes, tubérculos,  
coles, tallos, bulbos de  
frutos)



Chile Chico  
Puerto Ingeniero  
Ibañez  
Puerto Guadal  
Puerto Río Tran-  
quilo  
Bahía Murta  
Cochrane

Huertos orgánicos  
locales

Entradas  
Ensaladas  
Tortillas  
Mousses  
Salsas  
Encurtidos  
Fermentados  
Conservas  
Pestos

## 2. CINCO TIPS PARA DISMINUIR LA HUELLA

En el acompañamiento a los participantes se evidencian las áreas, relacionadas con los pilares predefinidos, en que es posible realizar mejoras en pos del objetivo de reducir la huella. En el caso de este piloto se evidenció que aunque en su mayor parte se intenta optimizar las materias primas, existen algunas decisiones técnicas que, por desconocimiento, no contribuyen al mejor aprovechamiento de los productos.

Es así que se definieron cinco ámbitos de acción.

### 1° Almacenamiento y conservación

El almacenamiento, en tanto bodegaje, mantención y conservación de materias primas, es fundamental a la hora de organizar y prolongar la vida útil de nuestros productos.

#### TIPS:



**Mantener un buen orden de la despensa.** En esto, un aspecto clave es utilizar a tiempo los abarrotes e insumos por fecha de caducidad, para lo cual se puede implementar el Sistema FIFO ("First In, First Out"). Éste consiste en ir guardando en la parte trasera o menos accesible los productos que entraron primero (que debieran ir caducando antes), con el fin de que los más antiguos sean utilizados primero (y que se supone caducan antes). El lema de esta técnica es "lo primero que entra es lo primero que sale".

**El buen rotulado es esencial.** Independientemente de las etiquetas del paquete, debemos poner la información que a nosotros nos servirá, siendo fundamental: tipo de producto, fecha de elaboración o compra, fecha de caducidad. De preferencia, usar empaques reutilizables.

**Sellado al vacío.** Esta técnica, que nos está tan ampliamente difundido entre los productores locales, es uno de los sistemas de almacenamiento estrella cuando hablamos de extender la vida útil de un producto conservando sus propiedades organolépticas, complementario fundamentalmente a la mantención en frío. Al sellar y guardar en el refrigerador los alimentos extiende su vida útil en hasta por 10 a 20 días. Y al congelarlos se puede ampliar a meses hasta en un año. Actualmente, existen selladores con bolsas reutilizables e incluso reciclables, lo que ha disminuido la huella en el uso de productos artificiales.

**Elegir correctamente el sistema de conservación.** Esto, porque no todos los productos responden de la misma forma a los distintos mecanismos. Esto incluye refrigeración (mantención, refrigeración, congelamiento), salado, ahumado, mermelada, deshidratado, conservas, fermentados. En el caso de almacenamiento por congelación, se debe considerar siempre utilizar los mejores equipos disponibles, enfocados a la mayor eficiencia energética.

## 2° Optimización de los productos

El procesamiento de las materias primas es un espacio donde se pueden aplicar diversas técnicas para aprovechar al máximo nuestros productos.

### TIPS:



**Conocer la cadena de productores con quienes se trabaja.** Esto ayudará a que el negocio sea más ordenado y rentable, donde sabremos los productos disponibles según fecha, lo cual permite vincular de mejor el almacenamiento con los procesos de preparación de alimentos.

**Elegir los mejores sistemas de cocción con foco en la optimización: la forma de cocinar depende muchas veces de nuestro objetivo.** En el caso de la cocina huella cero, existe una técnica llamada "blanqueo", que consiste en sumergir una verdura en agua hirviendo por unos minutos. El tiempo varía según tamaño y características de la materia prima: una hoja podría ser menos de un minuto, un trozo de zanahoria hasta cinco minutos. La idea es que quede al dente y no sobre cocinar los productos. Una vez retirados del agua dar golpe de agua fría o agua con hielo para detener la cocción y fijar el color. Un dato importante: Si blanqueas productos vegetales de color verde debes evitar tapar la olla, para no perder el color. En el caso de las verduras, si luego las sellas al vacío extiendes su vida útil de tus verduras hasta en 5 veces

**Elegir y usar correctamente las herramientas de cocina.** Esto reduce considerablemente las mermas y el descarte a la hora de preparar los alimentos. Ejemplo de ello es el uso del pelador de papas, que permite aprovechar al máximo la pulpa del producto.

**Alinear el equipo de cocina con las prácticas y procesos de la oferta gastronómica.** Las herramientas no son nada si no es por las personas. Capacitar al personal en optimizar los productos y materias primas para reducir desperdicios es clave.

**Revisar los procedimientos de manipulación de alimentos y tiempos de producción.** En muchos casos se trabaja de "memoria" u "oídas", sin embargo tener estos procedimientos en un formato que permita su revisión o replicabilidad es importante. Esto porque hay distintas formas de cocinar, y éstas dependen del objetivo que tengamos: en este caso, aprovechar al máximo nuestros productos.

## 3° Compra inteligente

Un aspecto fundamental en todo el proceso hacia una cocina más sustentable es el de la compra, donde incorrectas decisiones pueden derivar en stock que no alcanzaremos a utilizar, echándose a perder.

### TIPS:



**Elegir formatos más grandes.** Al comprar por volumen y no al menudeo, permite reducir considerablemente nuestra huella de carbono y ecológica al disminuir la cantidad de desechos que produce el embalaje industrial (plásticos, cartones). Comprar directo al proveedor con menos intermediarios es un camino (por ejemplo, comprar harina directo en molineras locales) o frascos en pallet

**Planificación.** Gestionar las compras en base a nuestra oferta y venta es parte esencial de una compra inteligente, porque permite adquirir las cantidades adecuadas. Así no se termina con sobrestock y es más fácil mantener el control de las fechas de caducidad de los productos. Reconocer y adquirir los productos que realmente ocupamos y no comprar demás aporta al desarrollo de nuestra propuesta gastronómica. Elaborar una planilla de planificación de compras es una herramienta útil.

**Asociatividad.** De la mano con lo anterior, las compras asociativas son prácticas sustentables, incentivando las alianzas y colaboración en el rubro gastronómico y de la producción. Además de reducir los costos en nuestro negocio aportamos a la economía local y a disminuir la importación de envoltorios, que terminan siendo desechos domiciliarios en nuestros territorios.

## 4° Aprovechar la temporada

Mantenerse en sintonía con los procesos de la naturaleza y sus temporadas resulta muy beneficioso, ya que permite a nuestra propuesta mantenerse fresca y generar menos residuos por mantención de otros alimentos que no son de estación.

### TIPS:



**Resolver qué usaremos, qué conservaremos:** Resulta importante tener claridad, sobre la base del volumen que adquirimos, qué alimentos usaremos al momento y cuáles requerirán un proceso de conservación (frío, conserva, deshidratado, fermentado, salado, mermeladas, ahumado, etc). Esto, además, agregará variedad a nuestra oferta.

**Conocer los productos de estación.** Es importante reconocer las materias primas con las cuales estamos trabajando, quiénes son nuestros posibles proveedores y/o recolectores para realizar compras planificadas y asegurar nuestra producción con materias primas locales y de temporada.

**Conocer las posibilidades de cada materia prima.** No todos los productos reaccionan igual a diversos procesos. Estudiar y mantenerse al día con las potencialidades es de gran ayuda, lo cual es más accesible hoy con las nuevas tecnologías. Por ejemplo, "grados brix" de la fruta es una medida que apunta a la cantidad de sólidos disueltos en un líquido, y en este caso se utiliza para medir el azúcar disuelto. El calafate tiene como grado ideal 22 puntos brix: el fruto bajo ese índice es de sabor amargo, si está por sobre es demasiado maduro.

## 5° Diseño de menú

Hasta ahora, hemos hablado de los procesos. Sin embargo, un elemento esencial es definir cuál será nuestra propuesta. En el fondo, nuestro menú. En este caso, que apunte a el uso de la temporada, elección de ingredientes locales y amigables con el ambiente. Es aquí donde se abre una multiplicidad de posibilidades.

### TIPS:



**Platos a la medida.** La cocina tradicional chilena, es reconocida por sus abundantes platos. Esta tendencia muchas veces provoca un desperdicio importante de alimentos. Para evitar esto, una opción es contemplar diversas opciones en tu menú, por porciones. Por ejemplo, ensalada o guarnición tamaño pequeño, mediano, grande, e incluso incorporar las cajas reutilizables para llevar. La idea es que en última instancia se aproveche lo que requirió materias primas y energía para ser preparado.

**Un menú planificado.** Es importante estandarizar y diseñar nuestro menú con tiempo, evitando platos de baja venta o que requieren un mayor tiempo en su producción. Así damos prioridad a productos de nuestro entorno, con baja huella y de temporada.

**Incorporar las medidas:** Es relevante que las personas, al decidir, tengan la mayor información. En esto, el gramaje de los platos por persona sirven a este fin. Además, se pueden incorporar gráficas y explicaciones que permitan identificar el menú.

**El relato.** Todo lo que está en tu menú se basa en una reflexión previa, un proceso y un objetivo. Esto debe ser incluido en alguna parte, para que la persona que lo prefiera conozca un poco más de la visión del emprendimiento y su compromiso con la responsabilidad ambiental y social.

**Considerar la opinión del cliente:** En el diseño del menú es importante la opinión de quienes lo usarán, identificando sus gustos y preferencias. De esta manera podrás orientar mejor tu oferta gastronómica y eliminar del menú los platos menos populares, que derivan en pérdida de productos y mayor impacto ecológico.

**Sé creativo.** No se debe temer a explorar las infinitas formas de utilizar los mismos ingredientes para diferentes platos. Siempre se puede utilizar la merma y recorte de los ingredientes, hay múltiples métodos de cocción para carnes, frutas, verduras y hierbas, que aprovechan al máximo sus nutrientes y sabores.

# EL MENÚ HUELLA CERO

Lo hasta acá mencionado se materializó en la realización de una serie de pasos, tendientes a sembrar la semilla de la “Cocina Huella Cero” en la Zona de Interés Turístico Chelenko y que sea replicable en otros territorios.

Esto fueron los siguientes:

- 1) **Diagnóstico en el territorio**
- 2) **Taller Formativo 1: “Eficiencia energética”**
- 3) **Taller Formativo 2: “Gestión de la merma”**
- 4) **Taller Formativo 3: “Uso de productos locales”**

Si bien el producto final de este piloto era la elaboración de la **Guía “Avanzando hacia la Cocina Huella Cero en el Chelenko”**, que tienes en tus manos, se logró un producto que emerge naturalmente del proceso creativo entre los participantes y el equipo. Este fue la creación de dos menús que recogen y grafican el conocimiento adquirido en los talleres formativos, pero más importante aún el conocimiento ancestral/comunitario de las cocinas de esta zona de la región de Aysén. Porque cada territorio tiene sus valores intrínsecos que hay que incorporar.

¿Era predecible que, al reunir a personas en torno a una cocina, ollas humeantes, un huerto fértil, se culminaría con un producto creativo como un menú? La respuesta puede ser que sí, que claramente ocurriría. Intencionadamente o no. En este caso fue intencionado en el primer taller formativo, mediante la actividad “Mi despensa local” que permitió observar e identificar los productos que caracterizaban la cocina del territorio y sus productores.

Las preguntas-guía que facilitaron la creación de estos menús fueron

- ¿Qué materia prima o producto local caracteriza a la zona donde habitas?
- ¿Existe alguna receta que puedas considerar como un plato identitario?
- ¿Qué productos tendrían que estar en un plato que sea identitario de tu zona/cocina?

Este ejercicio conllevó a que tanto cocineros como agricultores se volcaran en el proceso creativo de crear un menú que *hablara de su territorio*, que mostrara la riqueza única de la tierra y que sea un producto culinario identitario.

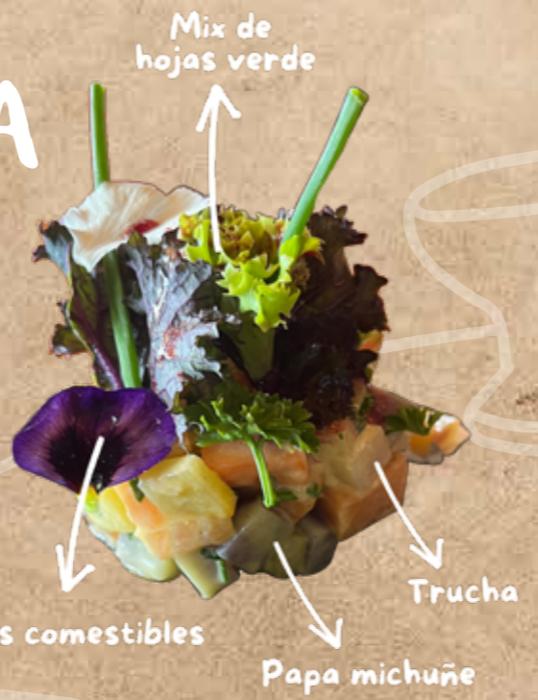
De esta forma, los participantes de las localidades de **Bahía Murta** y **Puerto Río Tranquilo** crearon el menú **“Entre carnes y berries”**, mientras que los participantes de las localidades de **Puerto Guadal** y **Puerto Bertrand** se inclinaron por **“Del Maqui a la Escondida”**.

# DEL MAQUI A LA ESCONDIDA

# ENTRE CARNES Y BERRIES

**Entrada**  
**Timbal la abuela Safira**

Mix verde, trucha y tubérculos como papa michuñe en formato timbal con dressing de maqui, decorado con flores comestibles como borraja y calendula, ingredientes de producción local huerto abuela Safira.



**Entrada**  
**Ensalada / Crema de verduras**  
**El Rodado**

Crema de verduras o ensalada de huertos orgánicos del sector El Rodado con huevo pochado de campo. Utilizamos verduras frescas y sus mermas para una producción huella cero.



**Fondo**  
**Cremoso de morillas a la Guadalina**

Fusión de arroz cremoso de morilla y de maqui. Productos provenientes de los bosques de Aysén, recolectados por manos de mujeres campesinas.



**Postre**  
**Turrón del Bosque**

Compota de frutos rojos de estación como frutilla, frambuesa, calafate, murta, ruibarbo acompañado de turrón de vino. Estos productos son recolectados de forma artesanal y producidos localmente a escala humana entre las localidades de Puerto Bertrand, Puerto Guadal y Mallin Grande.



**Postre**  
**Soufle de berries murtinos**

Masa tibia de tarta con batido de crema y frutos silvestres (calafate, corinto, grosellas y arándanos). Utilizamos huevos de campo y frutos silvestres de huertos orgánicos del sector El Rodado y El Engaño de Bahía Murta.



**Fondo**  
**Carne al Engaño con salsa morilla y papas nativas**

Rollo de carne de vacuno de Bahía Murta, relleno de verduras acompañado de papas nativas en hierbas y salsa de morilla y Suillus (hongos silvestres recolectados en Bahía Murta y Puerto Sánchez).

# ¿CÓMO SEGUIMOS?

Claramente, esta guía “Avanzando hacia la Cocina Huella Cero en el Chelenko” pretende ser un aporte para caminar hacia procesos gastronómicos más sustentables en la Zona de Interés Turístico Chelenko, y eventualmente en otras zonas de la región y el país. No el último, no el primero. Tampoco el fundamental, que parte del espíritu que envuelve esta mirada se relaciona con el hacer colectivo, comunitario, intergeneracional. De las y los de acá, pero también de las y los de allá. De los seres humanos y la naturaleza. De quienes estuvieron, quienes están, quienes estarán.

Mucho de lo plasmado en estas páginas ya se viene haciendo, con otro nombre, de otra forma, en Aysén y en otras partes del país y el mundo. La gestión del descarte, el compostaje, la eficiencia energética, son parte del alma de la gastronomía histórica de esta tierra. La naturaleza en su función de recurso alimenticio no hay que desperdiciarla. Lo que hoy se llama economía circular, en esta tierra simplemente ha sido economía del sentido común o el sobrevivir.

Pero aún así, hay espacios en los cuales avanzar. Y que involucran a distintos organismos y entidades. Basado en lo que pudimos recabar durante el proceso.

Dos aspectos esenciales que se visibilizaron en este camino fue el acceso a financiamiento para implementar cambios tecnológicos que permitan mayor eficiencia energética, hídrica y para la conservación de los productos, cumpliendo las normas nacionales y generales para el sector alimenticio.

## Financiamiento para nuevas tecnologías

El Estado, en la región de Aysén y el país, ha ido incorporando en su transferencia de recursos al sector privado con fines de promover el desarrollo económico,

aspectos vinculados a la sustentabilidad. **Líneas relacionadas con el uso de energías renovables y eficiencia energética, producción sustentable**, o que ponderan en forma especial estos aspectos, son sólo algunos ejemplos de lo que han desarrollado Ministerio de Energía<sup>1</sup>, CORFO<sup>2</sup>, SERCOTEC<sup>3</sup>, INDAP<sup>4</sup>, INFOR<sup>5</sup>, el Gobierno Regional de Aysén<sup>6</sup>, entre otros organismos.

En esto, se requiere que se abran modalidades mucho más específicas. Dirigidas al sector gastronómico con foco en adquisición de equipamiento, renovación de infraestructura y formación, relacionado con el ahorro y eficiencia energética (eléctrica, térmica, etc) e hídrica (ahorro, limpieza, recirculación, etc.), y con la conservación de alimentos (nuevas tecnologías, procedimientos como deshidratado, conservas, salado).

Hoy por hoy, son múltiples los actores del sector gastronómico (individual y organizados) que han avanzado en esta materia, a través de cursos relacionados con charcutería, conservas o fermentados.

### Gestión de alimentos:

Desde hace un tiempo, desde el Estado se viene generando una serie de instrumentos con el fin de adaptar la regulación del expendio y elaboración de alimentos en sectores rurales, lo cual está asociado fuertemente a los emprendimientos gastronómicos del territorio Chelenko. Hasta el 10 de enero de 2025 está abierto el plazo para realizar observaciones al **Reglamento Sanitario**

- 1 Plataforma de Financiamiento Ministerio de Energía. Ver en <http://pfinanciamiento.minenergia.cl>
- 2 Programas concursables CORFO. Ver en <https://www.corfo.cl/sites/cpp/programasyconvocatorias>. También Crédito Verde. Ver en [https://www.corfo.cl/sites/cpp/convocatorias/credito\\_verde](https://www.corfo.cl/sites/cpp/convocatorias/credito_verde)
- 3 Fondos Concursables SERCOTEC. Ver en <https://www.sercotec.cl/sustentabilidad/>. También línea sustentabilidad. Ver en <https://www.sercotec.cl/sustentabilidad/>. Y Sello Impacta Sustentable. Ver en <https://www.sercotec.cl/sello-impacta-sustentable/>
- 4 Programa de Turismo Rural de INDAP. Ver en <https://www.indap.gob.cl/plataforma-de-servicios/turismo-rural>
- 5 Productos Forestales no Madereros de INFOR. Ver en <https://wef.infor.cl/index.php/publicaciones/boletines-estadisticos/boletin-pfnm>
- 6 Fondos Concursables Gobierno Regional de Aysén. Ver en <https://formulario.goreaysen.cl/>

**de los Alimentos (RSA)**, en línea con este objetivo . Esto involucra tanto adecuar la normativa a la realidad geográfica, cultural y ambiental de los territorios rurales así como con el acceso a productos de pesca, caza, recolección silvestre, o de cultivo o crianza familiar campesina. De no destrabarse estos nudos, seguirán los productores locales sin poder comercializar sus productos y los emprendedores en general, sin poder adquirir estos productos de carácter más artesanal o silvestre. Esto, considerando que la producción rural es sector clave en la “cocina huella cero”. Y también está la **Línea Experiencia Gastronómica en Turismo de la Subsecretaría de Turismo**.

### **Sistemas sanitarios rurales**

Asimismo, está el **Programa de Sistemas Sanitarios Sustentables para Microempresas de Turismo localizadas en Zonas Rurales** , impulsado también por la Subsecretaría de Turismo. Ésta es una buena iniciativa que debe potenciarse en distintos territorios, a través de capacitaciones y aportes en financiamiento, adecuando la normativa para la implementación de sistemas amigables con el medio ambiente y la identidad local.

## **Asociatividad**

Uno de los aspectos a los cuales se le da menos importancia en términos de sustentabilidad pero que es esencial (y que es el Objetivo 17 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible: las alianzas) es la **participación comunitaria y en red**. Es esencial avanzar en la cocina huella cero desde las organizaciones, desmarcándose de la noción individualista de la acción ambiental y local. Es sólo en la medida de que actuemos como comunidad, cada uno aportando desde su rol y posibilidades, que podremos avanzar en una cocina, un turismo y una sociedad más sustentable.

## **Acuerdos de Producción Limpia**

Un buen instrumento para avanzar en lo antes mencionado son los Acuerdos de Producción Limpia que impulsa la **Agencia de Sustentabilidad y Cambio**

**Climático de CORFO** , que permiten convenios público-privados para contribuir al desarrollo sustentable de las empresas a través de la definición de metas y acciones específicas, no exigidas por el ordenamiento jurídico. Los temas antes mencionados pueden operativizar a través de este tipo de iniciativas, con foco en turismo y crisis climática, en los ámbitos de adaptación y mitigación de gases de efecto invernadero.

## **El llamado**

Animamos a las instituciones **gubernamentales, empresas, organizaciones sociales y territoriales** que puedan influir en la disminución de la huella alimentaria a nivel local, regional o nacional, utilizando el contenido de esta guía. También a las empresas a utilizar este documento orientador de procesos para ayudar a tomar decisiones dentro de sus propias operaciones y producción de servicios turísticos.

Al mismo tiempo se reconoce que la retroalimentación sobre otras experiencias ayudará a mejorar este manual con el tiempo, pudiendo en un futuro actualizar y complementar información para producir una instrumento más detallado en cada proceso gastronómico identificado.

La invitación es clara:



**Utilizar,  
compartir y  
difundir  
esta guía.**

