



EL ABC DE LA **GASTRONOMÍA** QUE DOMINARÁ EL **2025**

"Lo primero que quiero compartirme es que si estás aquí tienes alguna conexión especial con el alimento, que va mucho más allá de lo que comemos."

Contexto y Propósito:

Tal vez eres un o una Chef que viene del sistema tradicional que se basa en el reconocimiento por ver quién consigue el resultado más exuberante, alejado de un propósito detrás, estas aquí porque quieres confirmar que tu amor por la gastronomía no tiene que ver con aguantar maltratos y discriminación, incluso porque sientes que el sistema jerárquico de una cocina es opresivo.

Tal vez eres coach de salud, nutricionista, o amante de la cocina. O puede que te llame la atención los negocios con propósito y triple impacto.

La verdad es que **no importa de donde vengas** todos tenemos una conexión fuerte con lo que nos alimenta, porque lo hacemos muchas veces al día, lo hacemos con quien más amamos, **nacemos alimentándonos de quien más amamos**. La cocina es ancestral, es medicinal, es familiar, es un espacio de compartir lo que sentimos, es el lugar más importante de nuestra casa.

Y cuando salimos a comer un universo de experiencias abren nuestros sentidos, los y los chefs, cocineros y cocineras nos comparten su amor e interpretación de la vida a través de sus platos, tanto en un restaurante de cubierto elevado como en un food truck, **la cocina es un lenguaje que pasa a ser parte de nuestra vida**.

CONTEXTO MUNDIAL:

1 La industria alimentaria durante muchos años industrializó, modificó y **llenó de químicos nuestros alimentos**, esto dio una consecuencia directa de abuso de recursos naturales, desechos tóxicos en la naturaleza, generación de enfermedades.

2 Los restaurantes **tiran toneladas de alimentos**, por culpa de las políticas poco entendidas en la necesidad ciudadana.

3 Por otro lado la conciencia humana empezó a entender que no podemos seguir de esta manera, y empezó a cambiar el consumo de su alimento, y aunque queda mucho **esto no para de crecer**.

4 La gastronomía **no está cubriendo la necesidad de consumo de alimentos conscientes y saludables**, ni en la venta de productos, ni en la restauración, ya que cuando uno sale a caminar y decide comprar algo no sabe que no hay opciones, cuando uno va a cenar no hay opciones.

5 Los científicos les marcaron a las grandes esferas que si seguimos así **no hay un PLANETA B**, y las grandes potencias respondieron un sí al cambio, aunque no sea sencillo. Esto hace que las empresas creen lo que se denomina sistema B que viene del triple impacto.

Investigación:

En el **New York Times**, **food innovation hub**, **the food tech** compartieron:

2025 será un año de ruptura de normas y de ignorar la tradición. Al menos, eso es lo que dicen los investigadores de mercado, los sociólogos de la alimentación y otros pronosticadores.

“Ahora mismo es un momento para arriesgarse”, dijo Andrew Freeman, presidente de AF & CO, la consultora de San Francisco que desde hace 17 años publica el popular Informe sobre tendencias en hostelería, junto con la empresa de marketing de marca Carbonate.

“Piensa en lo que acabamos de pasar. El mundo entero ha cambiado. Y si el mundo entero va a romper las reglas, ¿por qué no hacerlo con lo que comemos y bebemos?”.

Los consumidores rebeldes están sobrepasando los límites con elecciones poco convencionales, dijo Melanie Bartelme, analista global de alimentos y observadora de tendencias de Mintel.

LA COMIDA SANA HECHA DESDE CERO **ESTÁ DE MODA.**

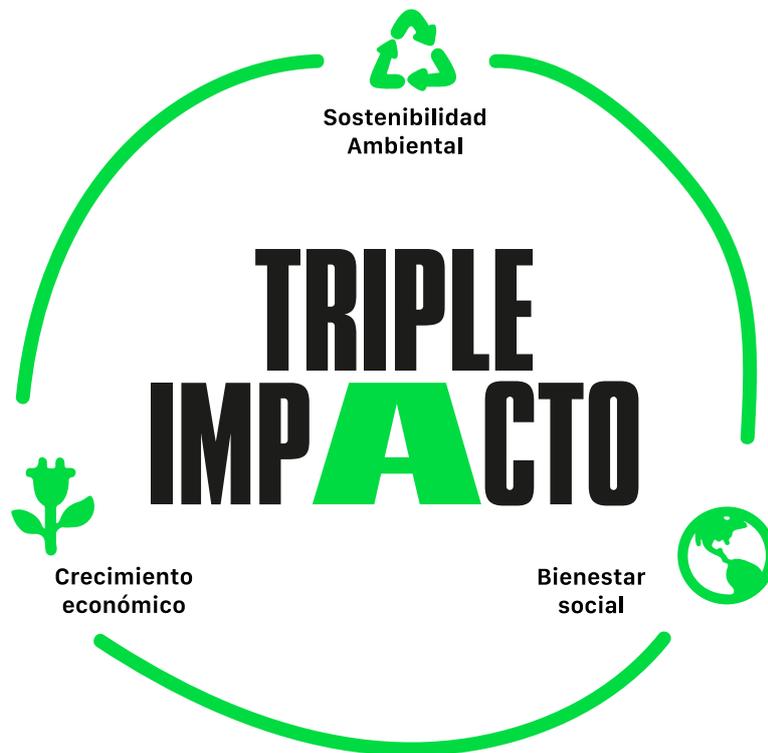
Tendencias:

- 1.** Salsas y aderezos donde untar saludables
- 2.** Gastronomía para llevar dentro de propuestas de tendencias
- 3.** Lugares acogedores que te hagan sentir en casa
- 4.** Soluciones innovadoras para aprovechar al máximo los ingredientes
- 5.** Proteínas cultivadas, insectos comestibles y algas: el futuro de la dieta mundial
- 6.** Inteligencia artificial en el desarrollo culinario
- 7.** Comida funcional y saludable
- 8.** Experiencias sensoriales gastronómicas
- 9.** Negocios con propósitos y triple impacto



La alimentación del futuro será principalmente trazable, transparente, segura, saludable, limpia, regenerativa, sabrosa, fresca, nutritiva, personalizada, neutra en carbono y actuará como medicina preventiva. Así se recoge en el informe Fooduristic.

“LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO SERÁ UNA COMBINACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ANTEPASADOS Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”



Si entendemos **la gastronomía de triple impacto**, podremos asesorar en un negocio rentable, respetuoso y con propósito.

La gastronomía de triple impacto es una forma de producción de alimentos que se basa en la gestión sostenible de los recursos naturales, considerando los aspectos económico, ambiental y social.

La gastronomía puede ser una herramienta para el desarrollo de innovaciones sociales y para generar cambios en las costumbres alimentarias de una comunidad. También puede ser un medio para abordar problemas actuales como la seguridad alimentaria.

La gastronomía tiene una gran influencia en la sociedad, ya que puede conservar y celebrar la herencia cultural de una región. Los platos típicos de una región cuentan historias de generaciones y fomentan un sentido de identidad y pertenencia.

Por otro lado, el triple impacto es una estrategia empresarial que busca generar un impacto social, ambiental y económico. Los negocios de triple impacto se centran en tres ejes: crecimiento económico, igualdad social y sostenibilidad ambiental.





Antes de hablarte de ejemplos hay que entender que llevamos muchos años haciendo muchas cosas mal, y ahora la clave está en ir paso a paso no eliminando el sistema que habitamos sino haciendo cambios que puedan generar mejoras significativas.

HOY LA FIGURA DEL CHEF PASÓ DE SER REFERENCIA POR DONDE SE FORMÓ Y CON QUIEN TRABAJÓ A QUE QUIERE APORTAR ESE CHEF AL MUNDO, Y ESO HABLA DE MÁS EXPERIENCIA, AUTODIDACTISMO Y PROPÓSITO.

Ejemplos

En nuestra guía de las 12 profesiones ya damos ejemplos claros pero quiero darte otros que podrían existir para que tú mismo los lleves adelante.

Habilidades Necesarias: Conocimiento integral de la gastronomía sostenible, habilidades de consultoría, y capacidad de liderazgo.



**IMAGINA SER LA
FUERZA IMPULSORA
DETRÁS DE MÚLTIPLES
COCINAS
SOSTENIBLES.**

Amas cocinar y desarrollas un producto que tiene en cuenta la **economía circular**, es de kilómetro cero, no genera residuos, aporta salud. Con que ya uno de estos items exista ya estás por encima de los demás.

Productos en tendencia:

Panes de masa madre, sin gluten, proteicos, medicinales.

Shot medicinales, energéticos, de la extracción de raíces como cúrcuma + limón + pimienta cayena.

Snacks saludables, medicinales, proteicos, sostenibles.

Kombuchas, Kefires de sabores, bebidas probióticas.

Productos caseros sin químicos, mermeladas, galletas, dulces.

Productos de cocina gourmet, pasta de aceitunas, pasta de ajo negro, sales especiales.

**¿TE IMAGINAS
COCINANDO PARA
FAMILIAS QUE VALORAN
LA SALUD Y LA
SOSTENIBILIDAD,
MIENTRAS HACES LO QUE
AMAS?**

Sueñas con la idea de un food truck para viajar y compartir lo que haces, o tener un take away, pero tienes el propósito de generar la menor huella posible, cocinas con productos de la zona y recuperando las recetas de las abuelas.

Food truck y take away en tendencia:

Cocina de una cultura específica con opciones para todos, por ejemplo si es libanesa, mexicana, italiana con opciones vegetarianas, veganas, sin gluten.

Fast food de calidad igualmente que todos puedan comer, sin aceites malos, con buen producto de la zona, y con empleados inmigrantes (cubriendo el impacto social)

Cocina medicinal, saludable, espiritual, hoy la cocina ayurveda, la macrobiótica, vegetariana es una cocina que cada día se mete más en occidente, porque las recetas se diseñan para objetivos nunca pensados, calmar la mente, alimentar la microbiota, mejorar la digestión, limpiar el hígado, etc.

Cocina sostenible, con el objetivo de respetar todas las aristas de aprovechamiento, cero residuo, cocina por estación, de cercanía, 70/30, agricultura orgánica, ganadería regenerativa o completamente vegana.

**SER LA PANADERÍA CON
LA QUE **TODO EL BARRIO**
EMPIEZA SU DÍA, ¿NO ES
INCREIBLE?**



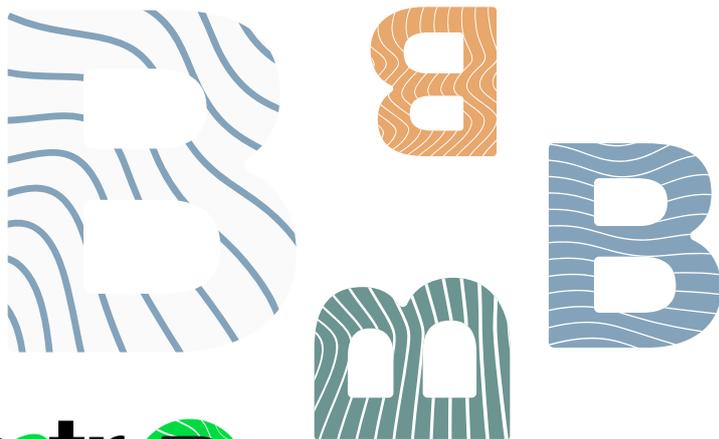
Asesor gastronómico de triple impacto:

Este puede trabajar online o presencial ayudando a hoteles, restaurantes, lugares que presten el servicio de alimentación.

Hay diversas formas en las que puede colaborar desde una perspectiva de propuesta del lugar como: marca, valores, propósito y comunicación.

También en crear menú, formar al personal, sacar costes, ver fugas con un DAFO, generar un diagnóstico y un plan de acción de mejora que siempre se puede estar revisando y mejorando.

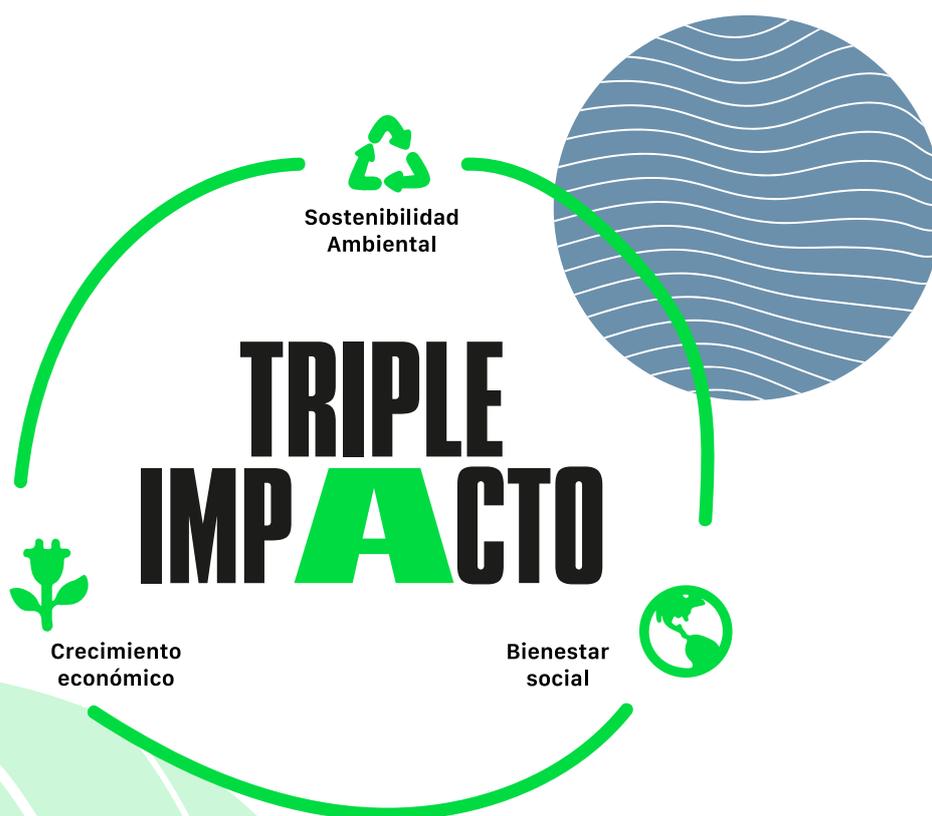
Todo esto y mucho más desde la visión del triple impacto y para ello debe hacerse muchas preguntas como: ¿Cómo podríamos mejorar los costes desde un menú con alimentos de cercanía y estación generando una economía circular? ¿Cómo podríamos desde este espacio beneficiar algún sector social? ¿Cómo podemos reducir la huella, reciclar, generar menos desechos y practicar cocina de aprovechamiento?



Muchas de estas cosas el Asesor las puede hacer **de forma online**, teniendo una buena marca personal y conocimiento en redes, o presencial.

Por otro lado puede trabajar en la gerencia de 1 restaurante de forma fija o combinar con clientes o proyectos puntuales.

Es un perfil muy versátil y la creatividad para su trabajo es infinita.



Chef de especialidad, privado, retiros, experiencias, nómada:

Los chef del futuro y ya de este año se van a distinguir por sus propuestas fuera de la caja.

Los **Chef de especialidad** son los que nos proponen sacar el máximo partido a 1 solo producto o varios con un solo objetivo. Un ejemplo es un profe de Gastro B que con su restaurante de todo a base de setas se posicionó en un año. O un chef plant based, la cocina a base de plantas sigue siendo tendencia por diversas razones, y sigue estando muy inexplorada, muy poquitos chefs del mundo la están practicando desde el street food a la alta cocina.

Los **Chef privados** brindan un servicio semanal muy importante para una familia, pero requiere de conocimiento nutricional para poder cubrir necesidades, alergias y gustos de esa familia. Hoy es un trabajo muy bien remunerado y con pocas horas al servicio, con fines de semana libres y con mucha satisfacción por ser quien cuida de esa familia, muy alejado del ego y muy acercado a un propósito hermoso.





Los **Chef de retiros** son muy aclamados por todo el mundo, ya que los retiros pasaron de ser algo para pocos y ahora gran parte de la población hace 1 al año por diversos motivos, puede ser espiritual, una formación (ej: yoga, coach, constelaciones), un retiro de salud, un retiro con surf. Donde también se busca un Chef consciente, que sepa de ayurveda, o alguna cocina relacionada con el retiro incluso siendo una parte principal del mismo.

Los **Chef de experiencias** son una super tendencia y tiene un desarrollo infinito de creatividad dependiendo de lo que quiera comunicar el chef con esa experiencia. Hoy en tendencia tenemos la cocina analógica y al aire libre, recuperando lo ancestral. También experiencias que te dejan un aprendizaje sobre la sostenibilidad, salud, arte, despertar de los sentidos, se juega mucho con la propuesta del espacio, apalancando del entorno natural y lo que provee.



Los **Chef nómadas** pueden aplicar todos los trabajos anteriores, un chef viajero lleva innovación y experiencia de diferentes lugares y culturas, tiene que tener mucha energía para el networking y una linda marca personal para impulsar lo que haga donde vaya.

Hay muchos semi-formatos y mezclas de estos mismos, hoy un chef puede dar charlas en lugares o empresas, presentar productos de una marca, ser fotógrafo gastronómico, creador de contenido para redes, o revistas y editoriales, la clave es hacer algo que esté alineado a tus sueños, valores y que tenga un impacto positivo para los demás y el planeta.



**¿TE IMAGINAS TENER UN
NEGOCIO DE COMIDA
PARA LLEVAR QUE SEA LA
PRIMERA OPCIÓN PARA
AQUELLOS QUE BUSCAN
UNA COMIDA RÁPIDA Y
SALUDABLE? SERÍAS EL
MCDONALDS DE LA NUEVA
ERA.**

"El famoso propósito"



Esta palabra es una palabra con mucho peso para los occidentales, sin embargo para los orientales ha sido algo muy natural, es importante quitarle peso, comprenderla y caminar lo más acertado posible hacia ese carril del propósito.

¿POR QUÉ?

Porque se convierte en el motor del cambio, es lo que te da un norte, un camino el cual seguir y por el cual despertar con entusiasmo.

¿CÓMO SE LLEGA AHÍ?

La realidad es que el hecho de preocuparte por tener uno ya te acerca un paso, pero el sentir que no lo encuentras puede frustrarte mucho y quiero explicarte algunos conceptos que te ayudarán a salir de ahí.

**PORQUE TODOS AMAMOS COMER Y
NOS MERECEMOS COMER ANTE
CUALQUIER TIPO DE
INTOLERANCIA, PROPORCIONAR
ESTE GRANITO DE ARENA AL
MUNDO ES TRABAJAR POR UN
BIEN SUPERIOR AL TUYO**



1

El principal **propósito de la vida es vivir**, porque aunque sientas que estás perdido, eso significa que estás en búsqueda y la búsqueda es el camino y el camino es el propósito.

2

En **Gastro B Academy** te ayudamos y guiamos con ejercicios, pero lo más importante del propósito es que empiece por resolver un problema que tu puedas ayudar y que te haga especial ilusión, ejemplo: si la industria ganadera es un problema de la manera que existe, tu puedes dedicar tu vida a solucionar eso. Los restaurantes enferman a las personas, tu puedes dedicar tu vida a que sean más saludable, la agricultura daña los suelos tu puedes dedicarte a cambiar eso, incluso es importante cualquier propósito por más pequeño que lo sientas, darle pan de calidad a un pueblo pequeño, cocinar viandas para los geriátricos, tener un mini restaurante que eduque sobre la importancia de cuidar la fauna y flora, infinito.

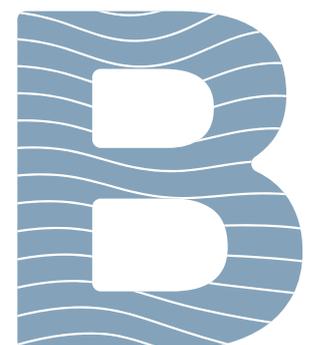
3

Hay personas que conectan muy rápido con su propósito y otras no y no pasa nada, lo importante es avanzar y hacer cosas que te hagan sentir vivo, con ganas de cambiar un sistema, con ganas de dejarle a tus hijos una idea de vida con sentido.

A partir de 2025 esto será algo muy importante ya que asumimos retos enormes, económicos, sociales y medioambientales, esto es duro pero lo que genera son millones de oportunidades en hacer las cosas diferentes, desarrollar un espíritu crítico y un pensamiento sistémico y esto es lo mejor que podemos hacer como humanidad.

En nuestra academia lo tenemos claro, nuestro propósito es "Transformar la gastronomía mundial, por una saludable, sostenible y consciente" Y claro solos no podemos, necesitamos que todas las personas que se formen dentro pueda concretar ese propósito y por eso somos una academia de triple impacto.

- ✓ Ayudamos a que crees ese propósito e impulsar un plan de acción.
- ✓ Ayudamos a que generes ingresos, desde tu perfil como embajador y contratación de tus servicios.



- ✓ Tenemos un precio muy accesible para que muchas personas de diferentes sistemas sociales puedan permitirse una educación innovadora con los mejores profesionales.
- ✓ Generamos casi nada de huella medioambiental ya que somos una formación 100% lo que implica que ni los trabajadores hagan traslados al trabajar desde casa.

Y tenemos proyección de crear Gastro B Lab una incubadora de proyectos, Gastro B Volunteers y muchas cosas más que hagan de este mundo uno mejor, porque todos amamos comer y lo queremos hacer sin enfermar, siendo sanos, trabajando en lo que amamos y no lastimando al planeta.

Y revolucionar y sacar esa gastronomía antigua que ha generado Chef con adicciones, lucha de egos, discriminación y desigualdad.

Juntos mejor. Te espero para ser parte de la nueva gastronomía y revolucionar los fogones.

Rocio Gimenez

Llevó retiros y experiencias desde hace más de 10 años con Health & Motion, Salud minimalista y Kitchen kharma, especializándose en cocina para sanar y ayurvédica, llevando retiros de yoga, emprendedores, empresas, etc.



CEO de Gastro B
Academy

Chef Plant Based

Asesora Gastronómica

Terapeuta de Ayurveda

Si has llegado hasta aquí, es muy importante que apuntes bien la fecha: **4 de febrero**. Y no te pierdas "Revolución en los Fogones: La Nueva Era Gastronómica que Sanará el Mundo".

Un documental revelará cómo la gastronomía es una de las claves para resolver algunos de los problemas más urgentes de nuestra era.

Y cómo tú puedes además de aportar, dedicarte profesionalmente a ello y construir una vida totalmente abundante.

Regístrate ahora en el siguiente botón para que podamos enviarte el documental en primicia **y que tu año de un giro de 360° personal y laboralmente.**

**Quiero una plaza
para el estreno del documental**

gastr  B

**PORQUE TODOS
AMAMOS
COMER**