



Universidad Autónoma del Estado de México

UAEMéx fomenta alimentación consciente con la presentación de Cocina más con Vegetales

- La Facultad de Turismo y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México impulsa iniciativas que integran sustentabilidad, salud y educación.

- La obra, escrita por las especialistas en cocina regenerativa y agroecología Sonia Ortiz Salinas y Celia Marín Chiunti, reúne más de una década de trabajo que articula la producción agroecológica con la práctica culinaria.

Toluca, Méx. - 3 de mayo de 2026. En el marco del Programa “Abril, Mes de la Lectura”, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), a través de la Facultad de Turismo y Gastronomía, presentó el libro *Cocina más con Vegetales*, con el objetivo de promover una alimentación saludable, consciente y sustentable.

La obra, escrita por las especialistas en cocina regenerativa y agroecología Sonia Ortiz Salinas y Celia Marín Chiunti, reúne más de una década de trabajo que articula la producción agroecológica con la práctica culinaria.

Durante el encuentro con la comunidad universitaria, Sonia Ortiz, cocinera científica, explicó que el libro “refleja los 10 años de transformación de un suelo inerte a un campo vivo”, proceso desarrollado en La Aldea Avándaro, concebida como un laboratorio vivo donde convergen el cultivo sustentable y la cocina.

Asimismo, destacó que la publicación responde a un vacío en la formación gastronómica. “No existen materiales que enseñen cómo vincularnos con el huerto, desde la siembra hasta la transformación saludable de los alimentos”, afirmó, al subrayar su potencial como texto base en programas académicos.

Por su parte, la periodista gastronómica Celia Marín señaló que la obra busca acercar a estudiantes y público en general a conceptos como el origen de los ingredientes, la regeneración del suelo y la economía circular, mediante un lenguaje accesible y práctico. Ambas autoras coincidieron en que uno de los principales retos ha sido cuestionar paradigmas arraigados en torno a la higiene y la alimentación. Advirtieron, además, que la mala alimentación incide directamente en diversas enfermedades contemporáneas, por lo que consideraron urgente “reaprender a alimentarnos”, especialmente entre las nuevas generaciones.

En este sentido, subrayaron el papel estratégico de las instituciones de educación superior. “Las universidades son semilleros de cambio; si incorporamos conceptos





Universidad Autónoma del Estado de México

actualizados, podemos transformar el rumbo de la salud y la alimentación”, puntualizaron.

También destacaron la importancia de fortalecer la vinculación entre la academia y proyectos comunitarios como La Aldea Avándaro, espacio que funciona como centro de investigación, capacitación y aprendizaje en torno a la cocina sustentable y la agroecología.

Respecto a su interacción con el estudiantado, enfatizaron que uno de los mayores logros es generar reflexión sobre los hábitos alimentarios. “Cuando un estudiante se siente orgulloso de su milpa o cuestiona su forma de alimentarse, sabemos que estamos sembrando una semilla de transformación”, expresaron.

Finalmente, invitaron a la comunidad universitaria a participar en visitas, cursos y estancias académicas que permitan vivir de manera directa estas experiencias y fortalecer una cultura alimentaria más consciente y sustentable.

Reportero: Juan Carlos Zarco

Fotógrafo: Daniel Quiroz

