

Introducción



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.342.00.01>

En un mundo marcado por crisis climáticas, alimentarias, sanitarias y sociales, la necesidad de construir un futuro resiliente se ha convertido en un desafío urgente y compartido. Los patrones actuales de producción, consumo y comportamiento humano han contribuido de manera significativa a la degradación ambiental, la pérdida de biodiversidad y el aumento de las desigualdades sociales. En este contexto, la sostenibilidad no puede entenderse únicamente como una meta ecológica o económica, sino como una transformación profunda de las formas de vida, de las relaciones con el entorno y de las decisiones que tomamos cotidianamente.

Bajo esta premisa, *Conductas sostenibles: estrategias multidisciplinarias para un futuro resiliente* surge como una propuesta integradora que busca comprender y promover las conductas humanas orientadas hacia la sostenibilidad desde una perspectiva científica, ética y social. La obra reúne miradas diversas que dialogan entre sí: desde la psicología del comportamiento y la nutrición sostenible, hasta la biología molecular, la agroecología, el derecho ambiental y la educación para la sostenibilidad.

El texto está estructurado en 10 capítulos que abordan diferentes dimensiones del comportamiento sostenible. El primer capítulo introduce el Modelo Integral del Comportamiento Alimentario Sostenible (MICAS), una propuesta teórica que articula los determinantes biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que configuran nuestras decisiones alimentarias. A partir de este marco, los capítulos siguientes ofrecen guías metodológicas

para el diseño de intervenciones conductuales, estrategias de adherencia a planes nutricionales, y una propuesta de guía alimentaria sostenible en la infancia, concebida como base para formar generaciones más conscientes y comprometidas con su entorno.

En una segunda sección, se presentan perspectivas innovadoras sobre la interrelación entre cuerpo, entorno y sostenibilidad. Se profundiza en el papel del sistema endocannabinoide en el equilibrio metabólico y su potencial para comprender los mecanismos biológicos que sustentan la conducta alimentaria. También se exploran experiencias sobre la producción doméstica de alimentos y la implementación de prácticas de conservación, reutilización y reducción, como estrategias comunitarias que fortalecen la autosuficiencia y reducen la huella ecológica de los hogares.

La tercera parte del libro amplía el enfoque hacia los contextos sociales, económicos y culturales donde se manifiestan las conductas sostenibles. Se examinan casos de turismo sustentable que promueven el desarrollo local y el respeto por la naturaleza, así como el papel del marketing social y la educación ambiental en la creación de entornos que favorezcan elecciones más saludables y responsables. Finalmente, la obra culmina con un capítulo centrado en el empoderamiento del consumidor, en el que se analizan los derechos, instrumentos legales y políticas públicas que pueden garantizar la sostenibilidad alimentaria en México, fortaleciendo la participación ciudadana como eje del cambio.

En su conjunto, los capítulos articulan teoría y práctica, mostrando cómo las conductas sostenibles pueden impulsarse desde la biología molecular hasta la acción comunitaria y la formulación de políticas públicas. Este libro no solo ofrece un compendio de estrategias y evidencias científicas, sino que propone un cambio de paradigma: entender que la sostenibilidad se construye desde el comportamiento cotidiano, desde las pequeñas decisiones que, al multiplicarse, pueden transformar el tejido social y ambiental.

Conductas sostenibles: estrategias multidisciplinarias para un futuro resiliente es, por tanto, una invitación al diálogo interdisciplinario y a la acción colectiva. Una obra que busca inspirar a investigadores, profesionales, estudiantes y ciudadanos a repensar su papel en la construcción de un futuro más justo, saludable y respetuoso con el planeta.