

## OPINIÓN

### **Día de la Gastronomía Chilena: los sabores de nuestra historia**

Silvana Cisternas  
Académica Nutrición y  
Dietética  
Universidad Andrés Bello

La historia de la cocina chilena es una mezcla fascinante de influencias indígenas, españolas y posteriormente globales. Los pueblos precolombinos

que habitaban el territorio nacional tenían una dieta basada en productos locales como maíz, papas, quínoa, zapallos, pescado y mariscos, dependiendo de su ubicación geográfica. También practicaban técnicas de secado y deshidratación para conservar los alimentos.

Con la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI, se introdujeron nuevos alimentos y técnicas culinarias. Los españoles trajeron consigo el trigo, la carne de vacuno, cerdo y pollo, así como frutas y verduras nuevas. Además, introdujeron el uso de especias y hierbas aromáticas en la cocina.

Con el tiempo esto llevó a un mestizaje culinario, entre las tradiciones indígenas y españolas, dando origen a platos típicos chilenos como la cazuela, el pastel de choclo, el charquicán y el pebre, entre otros.

A lo largo de los siglos, la cocina chilena ha seguido evolucionando con influencias adicionales, como la llegada de inmigrantes europeos, principal-

mente de Italia, Alemania y Francia, que introdujeron nuevos ingredientes y técnicas culinarias. Por ejemplo, la pasta italiana y los embutidos alemanes se incorporaron gradualmente a la dieta de este rincón del mundo.

En tiempos más recientes, la globalización ha tenido un impacto significativo en la cocina chilena, con la introducción de alimentos y platos de diversas partes del mundo. Esto se refleja en la proliferación de restaurantes internacionales en las ciudades y en la adopción de ingredientes y estilos gastronómicos de otras culturas.

El 15 de abril se estableció como el Día de la Gastronomía Chilena debido a la importancia que ésta tiene en nuestro patrimonio, como resultado de una rica historia culinaria que combina el saber de distintas culturas a lo largo del tiempo. A través de esta mezcla de tradiciones, se han desarrollado platos únicos y deliciosos que forman parte integral de la identidad nacional.