

# Celebrando el Día de la Cocina Chilena

lunes, 14 de abril de 2025, Fuente: El Mostrador



Por : María Cristina Escobar Contreras Directora Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello.

Con la finalidad de reconocer el valor patrimonial de la gastronomía de nuestro país, a partir del año 2009 cada 15 de abril se celebra el Día de la Cocina Chilena. Una instancia para resaltar su historia, diversidad e identidad junto con el recuerdo de los sabores que nos unen y las raíces culturales que llevan a darle el sabor característico a nuestras preparaciones conectándonos así con nuestros orígenes.

Trabajos historiográficos han demostrado que la cocina chilena corresponde a una fusión de tres grandes tradiciones culinarias, la cultura indígena a través del aporte de materias primas como el maíz, la papa, el poroto, el zapallo y el ají. Luego la influencia de los conquistadores respecto a nuevas técnicas culinarias y productos durante la época colonial, dando origen a una cocina mestiza. Finalmente, recetas europeas, particularmente francesa, también dejaron huella en nuestra cocina.

La cocina chilena se nutre a través de productos de su tierra y larga costa, lo que le da a cada región una identidad gastronómica propia. Desde el norte, con guisos en base a quinoa, charqui y maíz, hasta el sur donde el merkén, las papas nativas, el piñón y calafate son los protagonistas. Los caldillos, mariscales, empanadas de marisco y pescados son también parte esencial de nuestra cocina, al igual que las tradicionales cazuelas, pastel de choclo, humitas y pan amasado.

Lejos de los estereotipos que muchas veces asocian la comida típica con exceso de calorías o grasas, cabe señalar que muchas preparaciones chilenas tradicionales ofrecen un balance nutricional destacable. Por lo tanto, es importante revalorar el rol de nuestra gastronomía y apuntar a una alimentación saludable y sostenible, aprovechando la diversidad y gran potencial nutritivo de nuestras preparaciones. Platos como el charquicán, las legumbres con mote, caldos caseros, tomate a la chilena y el pebre como aderezo natural son ejemplos de cómo nuestras raíces culinarias ofrecen alimentos ricos en fibra, vitaminas, antioxidantes y proteínas de origen vegetal. Redescubrir estos platos, prepararlos en casa y adaptar las recetas tradicionales con menos sal, menos grasas saturadas y porciones adecuadas puede tener un impacto positivo en la salud de las personas.

Sin embargo, en las últimas décadas hemos visto una pérdida de estas costumbres alimentarias, desplazadas por productos ultraprocesados, comidas rápidas y hábitos poco saludables que no siempre se adaptan a nuestras necesidades ni a nuestra cultura.

Incluir preparaciones típicas en las escuelas, enseñar a los niños y niñas a cocinar alimentos locales y respetar la estacionalidad de los productos son formas por las que se promueven hábitos saludables. En este contexto, el rescate de la cocina chilena podría ser una estrategia concreta para mejorar la salud pública.

Como profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de rescatar y promover una alimentación basada en nuestra cultura culinaria, incorporando ingredientes locales, respetando las raíces de cada preparación y adaptándolas a las necesidades actuales.

Hoy, la invitación es volver a la cocina, compartir en torno a una mesa con productos locales, frescos y de temporada además de recordar que comer sano no significa dejar de disfrutar. Nuestra cocina chilena tiene todo lo necesario para ser parte de una alimentación balanceada, nutritiva y sabrosa.

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial ni postura de El Mostrador