

Proyecto "Transversalidad e Integración Curricular en la Educación Media Técnico Profesional"

# MUESTRA GASTRONOMICA DE COMIDA TÍPICA CHILENA

GUÍA DIDÁCTICA INTERACTIVA PARA MÓDULOS  
SECTOR ALIMENTACIÓN



Guía Didáctica Interactiva para Módulos

Módulo: Cocina Chilena  
Educación Media Técnico Profesional.

Secretaría Ejecutiva de Educación Técnico Profesional  
Ministerio de Educación

Sociedad Educacional T- Educa Limitada (T-Educa)  
1 Norte 461, Oficina 408. Viña del Mar. Valparaíso  
<http://www.t-educa.cl>

Programa Interdisciplinario de Investigaciones en Educación  
(PIIE)  
María Luisa Santander 0440. Providencia. Santiago  
<http://www.piie.cl>

Coordinación:  
Francisca Gómez Ríos

Diseño Instruccional:  
Francisca Gómez Ríos  
Elsa Nicolini Landero  
María Angélica Maldonado Silva  
María Celeste Soto Ilufi

Experto en Contenidos:  
Rosa Muñoz Díaz

Diseño Gráfico:  
Guillermo Hernández Valdés

Registro ISBN:  
Registro de Propiedad Intelectual N°



**PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

# **MUESTRA GASTRONÓMICA DE COMIDA TÍPICA CHILENA**

**GUÍA DIDÁCTICA INTERACTIVA  
PARA MÓDULOS**

---

**ESPECIALIDAD:** GASTRONOMÍA  
**MÓDULO:** COCINA CHILENA



# ÍNDICE



<b>7</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>
<b>8</b>	<b>APRENDIZAJE ESPERADO, CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>9</b>	<b>RUTA DEL APRENDIZAJE</b>
<b>10</b>	<b>SITUACIÓN PROBLEMA</b>
<b>11</b>	<b>APRENDIZAJES PREVIOS</b>
<b>12</b>	<b>COMIDA CHILENA, UNA GRAN DESCONOCIDA</b>
<b>15</b>	<b>LOS PLATOS TÍPICOS DE CHILE</b>
<b>27</b>	<b>HAGÁMOSLO</b>
<b>28</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>



# >> INTRODUCCIÓN



Estimada estudiante:

En la presente guía serás capaz de reconocer diversos platos típicos de nuestro país, asociándolos a diversas zonas geográficas del mismo. Por ende al final de la presente valoraras la cultura gastronómica de nuestro país. Es de importancia comprender que el desarrollo integral de las estudiantes de educación técnico profesional es fundamental, puesto que un mundo globalizado exige que las alumnas sean capaces de desenvolverse en el mundo laboral, un modelo educativo basado en las competencias, en el cual la información es instantánea y se necesita que se tomen decisiones.

El propósito de esta guía es que logres seleccionar productos de las distintas zonas del país y el posterior desarrollo de un plato típicos de la cocina chilena considerando la zona y la estacionalidad.

Durante el desarrollo de la guía realizara los siguientes procesos:

- Identificar productos chilenos
- Identificar productos chilenos de acuerdo a las distintas zonas de Chile
- Conocer las distintas zonas de Chile con sus características propias
- Conocer las preparaciones y platos elaborados en las distintas zonas de Chile.
- Elaborar distintos platos de acuerdo a la zona de Chile estudiada
- Montaje de una feria gastronómica de las distintas zonas estudiadas y sus preparaciones.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE EVALUACIÓN

<i>Aprendizajes Esperados</i>	<i>Criterios de Evaluación</i>	<i>Objetivos de Aprendizaje Genéricos</i>
1.-Selecciona distintos tipos de productos típicos de la cocina chilena considerando la zona del país y la estacionalidad.	1.1 Clasifica ingredientes y utensilios tradicionales de la cocina chilena considerando la evaluación histórica de la cocina. 1.2 Selecciona y clasifica ingredientes típicos de la cocina de las distintas zonas del país.	C. Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas
2.- Elabora preparaciones de la cocina tradicional chilena, propias de la zona norte, centro y sur del país, aplicando la higiene y los estándares de calidad requeridos.	2.1 Elabora platos de la cocina tradicional chilena, considerando las características propias del territorio 2.2 Aplica técnicas de higiene en todas las etapas del proceso realizando un trabajo prolijo y cumpliendo con los estándares de calidad. 2.3 Organiza funciones y tareas a desarrollar por cada participante, para no interferir en el trabajo de otros.	B. Leer y utilizar distintos tipos de textos relacionados con el trabajo, tales como especificaciones técnicas, normativas diversas, legislación laboral, así como noticias y artículos que enriquezcan su lectura y utilizar distintos tipos de textos relacionados con el trabajo, tales como especificaciones técnicas, normativas diversas, legislación laboral, así como noticias y artículos que enriquezcan su experiencia laboral. C. Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas I. Utilizar eficientemente los insumos para los procesos productivos y disponer cuidadosamente los desechos, en una perspectiva de eficiencia energética y cuidado ambiental K. Prevenir situaciones de riesgo y enfermedades ocupacionales, evaluando las condiciones del entorno del trabajo y utilizando los elementos de protección personal según la normativa correspondiente



3.- Elabora preparaciones de la cocina tradicional chilena, de las distintas zonas del país, considerando los requerimientos de alimentación saludable, aplicando la higiene y los estándares de calidad requeridos

3.1 Prepara platos típicos de la cocina chilena, utilizando alimentos de características saludables, aplicando las normas de higiene.

A. Comunicarse oralmente y por escrito con claridad, utilizando registros de habla y de escritura pertinentes a la situación laboral y a la relación laboral y a la relación con los interlocutores

B. Leer y utilizar distintos tipos de textos relacionados con el trabajo, tales como especificaciones técnicas, normativas diversas, legislación laboral, así como noticias y artículos que enriquezcan su lectura y utilizar distintos tipos de textos relacionados con el trabajo, tales como especificaciones técnicas, normativas diversas, legislación laboral, así como noticias y artículos que enriquezcan su experiencia laboral.

C. Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas

I. Utilizar eficientemente los insumos para los procesos productivos y disponer cuidadosamente los desechos, en una perspectiva de eficiencia energética y cuidado ambiental

K. Prevenir situaciones de riesgo y enfermedades ocupacionales, evaluando las condiciones del entorno del trabajo y utilizando los elementos de protección personal según la normativa correspondiente

## SITUACIÓN PROBLEMA

El equipo de profesores de la Especialidad Gastronomía, apuesta por una Feria Gastronómica que permita realizar un recorrido de las diversas preparaciones de comida chilena, para que la comunidad de San Felipe, específicamente la comunidad liceana conozca del trabajo, la cultura, los productos y las elaboraciones propias en las distintas zonas de Chile, con el fin de lograr una mayor valoración de la cultura gastronómica chilena.

Para su ejecución las alumnas y profesores de la Especialidad se comprometen a integrarse al proyecto de la muestra Gastronómica.

### COMPRESIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

1. *¿Quiénes organizan la actividad de la muestra o feria gastronómica?*

.....

.....

.....

.....

2. *¿Qué tarea deberán realizar los profesores para la muestra gastronómica?*

.....

.....

.....

.....

3. *¿Qué tareas debo realizar en la muestra gastronómica?*

.....

.....

.....

.....



**TOMEMOS  
NOTA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ¿CUÁNTO SABEMOS?

Para desarrollar la situación problema es importante conocer qué conocimientos tienes del Tema a trabajar, en forma individual responde las siguientes preguntas

**1. ¿Sabes qué es una muestra o feria gastronómica?**

.....

.....

.....

.....

**2. ¿Qué características deberían tener la muestra gastronómica, de acuerdo a las zonas del país?**

.....

.....

.....

.....

**3. ¿Qué conocimientos y recursos se requieren para realizar la muestra gastronómica comprometida?**

.....

.....

.....

.....



## TOMEMOS NOTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## COMIDA CHILENA, UNA GRAN DESCONOCIDA

La cocina, como casi todo en Chile, es fruto de múltiples influencias. De ellas, las más antiguas son la mapuche y la española.

Al iniciar el mes de la patria investigamos sobre la gastronomía nacional y descubrimos que se sabe muy poco de ella, pese a ser un factor cultural clave para entender la identidad de un país, pero crecientemente los historiadores se están empezando a ocupar de ella.

Los pocos textos de historia que consignan alguna información respecto a la gastronomía chilena coinciden en que ésta surge de la fusión de la alimentación de los pueblos originarios y la española, transmitida oralmente o en precarios apuntes a través de generaciones. Dicha tradición comenzó recién a ser parcialmente recopilada a mediados del siglo XIX y de ese trabajo destaca Apuntes para la historia de la cocina chilena de Eugenio Pereira Salas (1904- 1979).

Un ejemplo del desconocimiento de nuestras raíces es la «kalapurca» (sopa que contiene carne de alpaca, maíz, papas y que se cocina introduciendo piedras calientes en la olla), cuyo nombre suena para la mayoría de los chilenos tan desconocido como su origen nortino.

Otro tanto ocurrió con la repostería, en la cual destacaron monjas de diversas congregaciones. De ahí viene la expresión «mano de monja» para referirse a alguna comida hecha con gran gusto y dedicación. En el mundo de las religiosas se originan los secretos de productos notables como los alfajores, el dulce de membrillo, la torta de mil hojas y el manjar blanco. Otros más olvidados como los duraznitos de la Virgen, el los buñuelos y el suspiro de monja, entre muchos otros, constituyeron por años apreciados regalos para una buena mesa.

***¿Pero existe una cocina propiamente criolla?***

.....

.....

.....

.....

***¿Qué platos y alimentos la componen?***

.....

.....

.....

.....





### APLIQUEMOS LO APRENDIDO

A continuación, se te presenta una serie de alimentos para la preparación de un charquicán, un plato propiamente mapuche y típico de nuestro actual Chile. Selecciona de la lista los alimentos que escogerías e ingrésalos a la tabla. En la segunda columna de la tabla indica los pasos a seguir para la preparación del plato.

- 1. Choclo 2. Arroz 3. Betarraga 4. Arveja 5. Poroto verde 6. Apio 7. Zapallo 8. Pollo 9 carne de vacuno 10. Charqui.**

--	--



### TOMEMOS NOTA




LEAMOS

## LOS PLATOS TÍPICOS DE CHILE

Hay una variedad grande de platos típicos de Chile, cuales se están perdiendo de poco a poco en la gastronomía.

### AJIACO



Este plato no es propiamente chileno, se lo encuentra en Bogotá, Colombia, por ejemplo. Pero en el caso chileno, generalmente se lo realiza con las sobras de carne de un gran asado, cuando el cuerpo está un poco cortado. En el caldo de la carne asada se agregan papas, cebollas picadas, ají, perejil, sal, pimienta, comino y orégano. Esta sabrosa sopa ayuda a componer el cuerpo o la caña y repone las energías, para ir al trabajo o bien, para seguir celebrando lo que haya de ser celebrado

### ARROLLADO HUASO



Cuando un cerdo está listo para ser faenado después de una larga engorda, el invierno pega a la puerta de las casas del sur, por lo tanto, se aprovecha casi todo el animal, para matar el frío y celebrar algún Santo a mediados de Junio. En el caso del arrollado se utiliza la pulpa y el tocino en tiras largas, ajo, pimienta y comino a gusto, se lo enrolla en el cuero del cerdo, pintando el cilindro que se forma, con salsa de ají y amarrándolo con pitilla, para luego cocinarlo en un caldo, mientras la parentela comienza a llegar con el olorcito sabroso de esta preparación. Lo de huaso viene por la salsa de ají, coloradito y contento por el calor del fogón y el vino para celebrar al Santo de la casa.

### CALDILLO DE CONGRIO



Pablo Neruda le dedicó una oda y de paso, lo hizo famoso, especialmente en Isla Negra, donde vivió el poeta. Sin embargo, el caldillo se sirve en todo el litoral central de Chile y hasta un poco más al sur de Talcahuano. Reponedor y nada de pesado, hay preparaciones variadas, pero siempre humeante y presentado en una paila de greda, acompañado de algunos choritos y almejas, además de un buen vino blanco que haga los honores.

## CARBONADA



Un guiso de invierno muy tradicional en la cocina chilena. Hay versiones de este plato en otras cocinas de Latinoamérica ya que en Chile se prepara con papas, zapallo, zanahorias, porotitos y aliños varios, además de carne cortada en pequeños trozos. Abundante en caldo y con perejil espolvoreado cuando se sirve en un plato hondo.

## CAZUELA NOGADA



La cazuela no es un plato exclusivamente chileno, pero en el sector de El Almendral, en la provincia de Chacabuco y cercano a Los Andes, se prepara la Cazuela de Ave Nogada. Plato ingenioso y criaturero, para pasar males de amor o festejos muy largos, o bien, para reponer las energías después de un largo viaje.

## CHANCHO EN PIEDRA



Originario del Maule, el preparado de tomate machacado, cebolla, ajo, aceite y sal, nació de la faena agrícola, cuando los peones terminaban la labranza y lavaban la pala en un canal, para machacar el tomate y los demás ingredientes con una piedra. Este "cauceo" se untaba con la gran galleta latifundista. Un pan por peón, entregado junto con la choca en las mañanas, a la entrada del fundo. El chancado en piedra fue llevado a la mesa en una piedra cóncava, de origen volcánico. La deformación fonética del chanco fue derivando en el Chancho. Se lo come en todo el Maule, en algunos casos acompañado de sopaipillas, pan amasado y también con queso fresco o blanco.

## CHAPALELE



También absolutamente chilote, se encuentra en muchas preparaciones australes de Chile, debido a la emigración de la gente de la Isla Grande hasta las tierras de Magallanes. Muy similar al Milcao, la diferencia de esta preparación es que se le agregan dos huevos y harina, la mezcla se corta en rectángulos y se cuece en el Curanto o bien, se lo fríe en abundante manteca de chancho.



## CHARQUI DE CABALLO



El charqui es carne de caballos, seca con sal. Los españoles llegaron a América con el ajo y el charqui, que en Chile se preparaba con la carne de los caballos más viejos en la época de la Conquista, especialmente para el invierno, cuando el ganado estaba flaco para faenarlo.

---

## CHORILLANA



Nacida en el puerto de Valparaíso, el plato es a base de papa, cebolla cortada muy fina, longaniza, bistec y de coronación uno o dos huevos fritos. En el "J Cruz M" restaurante tradicional del puerto, se ofrece los sábados y domingos este plato rico en colesterol, muy bueno si después de comerlo se van a subir alguno de los cerros del puerto. No haga trampa, suba los cerros a pie y bájelos en los ascensores.

---

## CHUNCHULES CON HARINA TOSTADA



Del triperío del cerdo o el vacuno, relleno con la pasta de carne y grasa del animal, se rellenan y "trenzan" los chunchules, los que se fríen con ají picante y papas cocidas. Los con harina tostada se pasan por la harina antes de freírlos, quedan crujientes y muy sabrosos. Un plato rebosante en colesterol, que se prepara sólo en el más frío de los inviernos.

---

## CURANTO EN HOYO



Plato típico de la Isla de Chiloé, su origen mapudungún habla de una piedra caliente o cocida. Justamente, para hacer esta preparación, se hace un hoyo en la tierra donde se enciende una fogata para calentar las piedras. Por capas se van poniendo carnes variadas, pescados, mariscos, papas, tapando todo con grandes hojas de nalca y sellando la cocción con más piedras calientes. La receta es tradicional, pero no existen cantidades ni ingredientes exactos, porque como es una comida grupal o para celebrar Mingas, depende de la cantidad de personas que lleguen.

## EMPANADAS DE PINO



Originarias de la gastronomía árabe que pasó a la península hispana, las empanadas recorren casi toda las gastronomías de Latinoamérica, sin embargo en Chile es donde nace la empanada de pino o cebolla picada fina, con carne, huevo y pasas. La empanada dominguera es una tradición a la que muy pocos chilenos se resisten, menos si es de esas empanadas caldúas y chorreantes hasta el codo, acompañadas de un buen tinto del año, joven y chispeante como el pino.

---

## ENSALADA A LA CHILENA



Con un par de tomatitos maduros y una cebolla mediana en corte pluma se realiza este típico plato que acompaña a las papas y la carne del asado, o bien, cuando el presupuesto escasea, esta ensalada salvadora hace que las penas se pasen y el hambre se mitigue. No se sirve en lujosos restaurantes, solamente en picadas muy concurridas, donde los parroquianos acompañan la comida con vino pipeño y generoso.

---

## ENSALADA DE DIGÜEÑES

El digüeñe se da en los gualles (roble) durante agosto a septiembre, principalmente en el sur de Chile. Su apariencia es redonda y blanca y la ensalada consiste en cilantro, aceite, cebolla, sal y limón si se quiere. Tiene una textura oleaginoso y puede acompañar porotos con riendas o algún otro guiso a la salida de un largo invierno.

---

## GAMBAS AL PIL PIL



La gamba vino de España, pero la preparación chilena la transformó. No es un plato muy conocido y sólo se lo sirve en lugares específicos. Consiste en colitas de gambas servida con aliño de dientes de ajo, aceite y sal.

## HUMITAS



La humita es uno de los platos chilenos más antiguos, aunque hay símiles en la cocina peruana y también ecuatoriana. Surgieron de la abundancia de maíz en el verano, un poco de ingenio y mucho sabor en un envase natural, utilizando las mismas hojas de la mazorca, para envolver la pulpa de maíz, cebolla, ajo y la albahaca que le da el sabor y la alegría contagiosa. La humita se servía con azúcar espolvoreada o bien, con tomate recién cortado de la mata y no sólo al almuerzo, sino que también a media tarde, con el chanco en piedra o las onces, o bien en la comida de la noche. A cualquier hora, la humita es bienvenida en las mesas de Chile central.

---

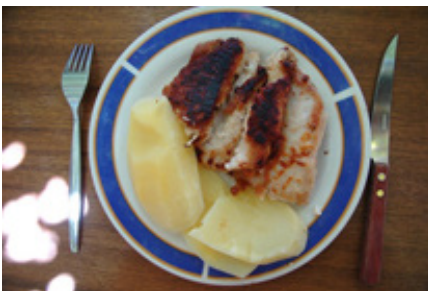
## LENGUA DE VACA



La lengua de una vaca, cocinada con sal y agua, queda tierna y blanda para servirla como una entrada, con puré de patata y abundante lechuga fresca. Tampoco es de los platos destinados a formar parte de la alta cocina nacional, tal vez por desconocimiento de su preparación o bien, porque se vende en aquellas carnicerías de barrio, preparada y lista para servir sin vergüenza.

---

## LISA A LA TEJA



Las hermanas Carreño, de Constitución, hacían la lisa en teja de greda roja, según cuentan los versos de Pablo de Rokha. Tradición maulina que aún perdura a la orilla del Río y que uno puede viajar a degustar en la Estación de Rancho Astillero, la última de las paradas del Ramal Talca Constitución, el último buscarril en servicio en todo Chile.

---

## LOCOS



El loco es un molusco duro y blanco que, para ablandarlo antes de su cocción, se “apalea” en cenizas. Debido a la veda que ha experimentado durante los últimos diez años, por su sobreexplotación, comerlos es casi una suerte reservada a comensales que los buscan con esmero, durante las épocas en que se levanta la veda. Con una cocción ligera en agua, se sirven en un plato, generalmente acompañados de papas mayo y ensalada de lechuga. Son delicados y suaves al paladar, como para esperar nuevamente un año, para volverlos a comer.

## LONGANIZAS DE CHILLÁN



Aunque se preparan en muchos lugares y sectores del Centro sur de Chile, sin duda, las más tradicionales se encuentran en Chillán. Hechas con pulpa de chanco, orégano, ajo, ají de color y vinagre, se muele todo y se llena una “tripa” larga que se enrolla para orearla al aire o bien, para ahumarla con carbón de espino. Se la sirve en un buen plato de porotos con rienda o bien, con puré picante o unas papas cocidas.

## MALAYA



Comino, pimienta, orégano y perejil, huevo duro, cebolla y zanahorias enrollada con la carne de un vacuno joven y cocinada a fuego lento. La malaya se sirve caliente o fría, con puré o bien, con una abundante ensalada chilena.

## MILCAO



Milcado, Milcao o Melcao esta preparación de papas crudas y cocidas, manteca y chicharrones es compañero obligado de un buen curanto. Se recomienda comerlo con prudencia cuando es por primera vez, no sea cosa que arrebatte y no pueda seguir disfrutando de la minga. Chilote en su origen, permite que las papas salgan de las preparaciones tradicionales como un pan cocido de muy agradable sabor.

## MOTE DE MAÍZ

Con lejía y ceniza se hace el rico Motemei calentito. Una preparación que viene desde la época de la Colonia, servido con agua y azúcar o bien, para hacer platos calientes y salados, más sustanciosos.

---

## MOTE CON HUESILLOS



En verano, cuando el calor de la zona central dora los campos y apura los racimos en las parras, cualquier buen chileno sabe cómo calmar el hambre, la sed y el calor con la preparación de duraznos secos rehidratados, trigo, agua y chancaca. El mote con huesillos se tomaba desde tiempos coloniales, helado y a media tarde. En tiempos más republicanos surgió también el Rey del Mote con Huesillos. Hoy hay muchos, pero el ancestro de esta particular realeza aún se encuentra a la salida del Club Hípico, en Santiago.

---

## PANCUTRAS O PANTRUCAS



Blanca y deslavada como una “pantruca”, por haberse pasado el año dentro del plato de la sopa, este plato popular chileno hecho de masa de harina cortada en tiras finas y con carne, cocinada dentro de un buen y reponedor caldo de invierno, acompañaba a las señoritas flacas, para que no desfallecieran a la hora de la oración, y también a los peones de la faena agrícola, quienes las hacían sin carne, pero de todas formas reponedora para seguir trabajando.

---

## PAPA CON CHUCHOCA



La chuchoca es maíz cocido, secado y molido con que se acompañan unas papas bien cocidas y ají de color. Un plato de la zona central y sur de Chile.

## PASTEL DE JAIBA



Las patitas de las jaibas se quiebran cuidadosamente y con la carne blanca y delicada se prepara un pastel que además tiene pan remojado en leche y cebolla. Se lo sirve desde Pichilemu hasta el sur de la costa Maulina, pero los mejores pasteles son los de Iloca y Pellines.

---

## PATASKA



Preparación del norte de Chile, es un guiso picante que denota sus orígenes altiplánicos con el charqui, las papas y el maíz pelado. Es parte de la tradición de Chiu-Chiu, poblado atacameño que lo prepara para fiestas típicas donde se le agradece a la pachamama por las cosechas y el ganado.

---

## PEBRE



El pebre debe ser cucharea'o, para no perder su esencia de salsa hecha de cebolla, cilantro, ajo, aceite y sal a gusto y ají picante y con el agua del cocimiento de las papas para el asado, toma otro gusto. Proveniente del latín piper (pimienta) se sirve en la mesa de la zona central, con variaciones de tomate o sin él, dependiendo del lugar en que se lo prepare.

---

## PERNIL



Humeante y con papas salteadas en aceite, ajo y ají de color. El pernil acompaña el invierno en el centro sur de Chile. También servido con escabeche de cebolla, mientras el fuego de la vieja cocina de campo nos hace olvidar el frío de afuera.

## PICANTE DE GUATITAS



Las patitas de las jaibas se quiebran cuidadosamente y con la carne blanca y delicada se prepara un pastel que además tiene pan remojado en leche y cebolla. Se lo sirve desde Pichilemu hasta el sur de la costa Maulina, pero los mejores pasteles son los de Iloca y Pellines.

---

## PATASKA



Las "guatas" es el estómago de un animal, sometido a una cocción en abundante agua con sal y preparada con cebollas, papas, pan remojado en leche, queso rallado, ají y pimienta. Es un plato casero y sólo se lo encuentra en restaurantes donde aún se prepara el clery y el borgoña. Pertenece a la más tradicional gastronomía chilena y a pesar del tiempo y las modernidades, nunca desaparece del recetario nacional.

---

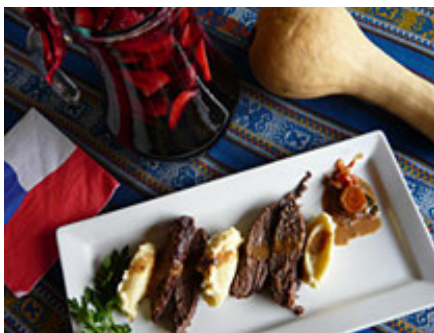
## PICHANGA



Este plato de bajo perfil, sin intenciones de entrar a los grandes círculos gastronómicos y mantenido a raya en las "picadas" más tradicionales, se prepara con carne cortada en cubos, aceitunas, pickles, queso, tomate, palta. La idea es "picotear" la pichanga mientras se espera el plato más contundente, por lo mismo es una oportunidad para compartir entre los amigos.

---

## PLATEADA



Un gran plato chileno, carne muy blanda y sabrosa. Se prepara en una olla y se la adoba con ajo, sal y pimienta, un tinto bien potente y unas cucharaditas de vinagre. Jamás se le agrega agua, sólo se cocina a fuego lento y con paciencia y casi siempre se acompaña de puré picante y ensalada a la chilena. Después de esta succulenta comida, es imposible negarle al cuerpo una siesta, a la sombra del parrón, donde todavía los racimos se hacen los lesos.

## POLLO AL BARRO



Tome un pollo tierno, ojalá uno no muy correteado por entremedio de la huerta. Lávelo, embadúrnelo de sal con ajo y envuélvalo en un plástico. Luego, haga una pasta de tierra con agua y cubra al pollo. Lleve la preparación al horno de barro y espere con paciencia finita, porque el pollo se cocinará en un “santiamén”, en su propio jugo.

---

## POROTOS GRANADOS



Aunque en algunos casos compartimos preparaciones y platos con otras naciones latinoamericanas, en el caso de los Porotos Granados, el ingenio fue absolutamente chileno. Con porotos coscorrónes nuevos, choclo, zapallo, albahaca se realiza este plato propio de la época estival. Pueden ser con mazamorra donde la cuchara queda parada en el plato, o bien, con más agua si hay visitas.

---

## PRIETAS



La prieta sureña se sirve con papas cocidas y al calor del rescoldo hogareño. Plato de preparación invernal que se encuentra en carnicerías tradicionales. Es posible encontrarla en algún restaurante muy criollo o en alguna picada, porque al igual que muchos otros platos nacionales, no logra entrar a los círculos gastronómicos más exclusivos.

---

## SOPA DE MARISCOS



Chile es un país con una extensa costa, sin embargo, no son tantos los platos de origen marino que se encuentran en la gastronomía chilena. Si bien el pescado frito es el rey de los restaurantes en verano, durante todo el año se puede disfrutar de una reponedora Sopa de mariscos, hecha con merluza, choritos, cebolla, dientes de ajo y si vienen de la caleta El Membrillo, en la costa central de Chile, con rebanadas de pan de molde, leche y perejil.



## SOPAIPILLAS



Redonda y muy compuesta hecha a base de harina, zapallo cocido, una pizca de sal y manteca, este tipo de pan muy chileno tiene su origen en la invasión árabe de la península española; llamada sopaipa en su origen, era efectivamente un pan mojado en aceite que llegó de la mano de los conquistadores españoles y se quedó arranchada en nuestra tierra, para acompañar los días lluviosos y fríos del sur o un muy buen condimentado Chanco en Piedra de la zona central. Hoy, la sopaipilla recorre de norte a sur, en puestos ambulantes que esperan a la salida de terminales de buses, las esquinas más concurridas de cualquier ciudad y hasta en los eventos deportivos de nuestra patria. Infaltable para el invierno, la sopaipilla pasada, en una mezcla viscosa de chancaca, cáscara de naranja, clavos de olor y chuño. Una verdadera delicia en una lluviosa tarde de invierno.

---

## VALDIVIANO



Un plato proveniente de la guarnición de Santiago en su origen, en el viaje en tren que se hacía desde la capital al sur de Chile, antes de llegar a la estación de Valdivia y después de una noche larga, se servía la preparación de una sopa muy sustanciosa a base de huevo, cebolla, carne, verduras varias. Cuando se bajaba en Valdivia, el cuerpo estaba repuesto y aclimatado al cambio de temperatura.



**TOMEMOS  
NOTA**

---

---

---

---

---

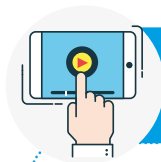
---

---

---

---

---



## VISUALICEMOS

### **Aprende más**

<https://www.youtube.com/watch?v=Yat4yydo0r4>

Después de ver el video, contesta las siguientes preguntas:

**1. Selecciona los ingredientes de una comida correspondiente al video ¿Por qué elegiste esos ingredientes?**

.....

.....

.....

.....

**2. ¿Sabes realmente cuáles son los ingredientes para la preparación del charquicán?**

.....

.....

.....

.....

**3. ¿Qué reflexión puedes hacer a partir de la preparación de este plato?**

.....

.....

.....

.....



## TOMEMOS NOTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## HAGÁMOSLO

Después de ver el video, contesta las siguientes preguntas:

<b>Zona norte grande</b>	
<b>Zona norte chico</b>	
<b>Zona centro</b>	
<b>Zona sur</b>	
<b>Zona Austral</b>	
<b>Isla de pascua.</b>	



## VISUALICEMOS

**Aprende más**

<https://www.youtube.com/watch?v=Yat4yydo0r4>



## **BIBLIOGRAFÍA**



- [www.educarchile.cl](http://www.educarchile.cl)
- [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl)
- [www.memoriachilena.cl](http://www.memoriachilena.cl)
- Libro Cocina chilena Paso a Paso, Editorial Sol 90, 2003.
- Programa de Estudio Gastronomía, sector Alimentación, menciones: cocina, pastelería y repostería.
- [www.youtube.cl](http://www.youtube.cl)