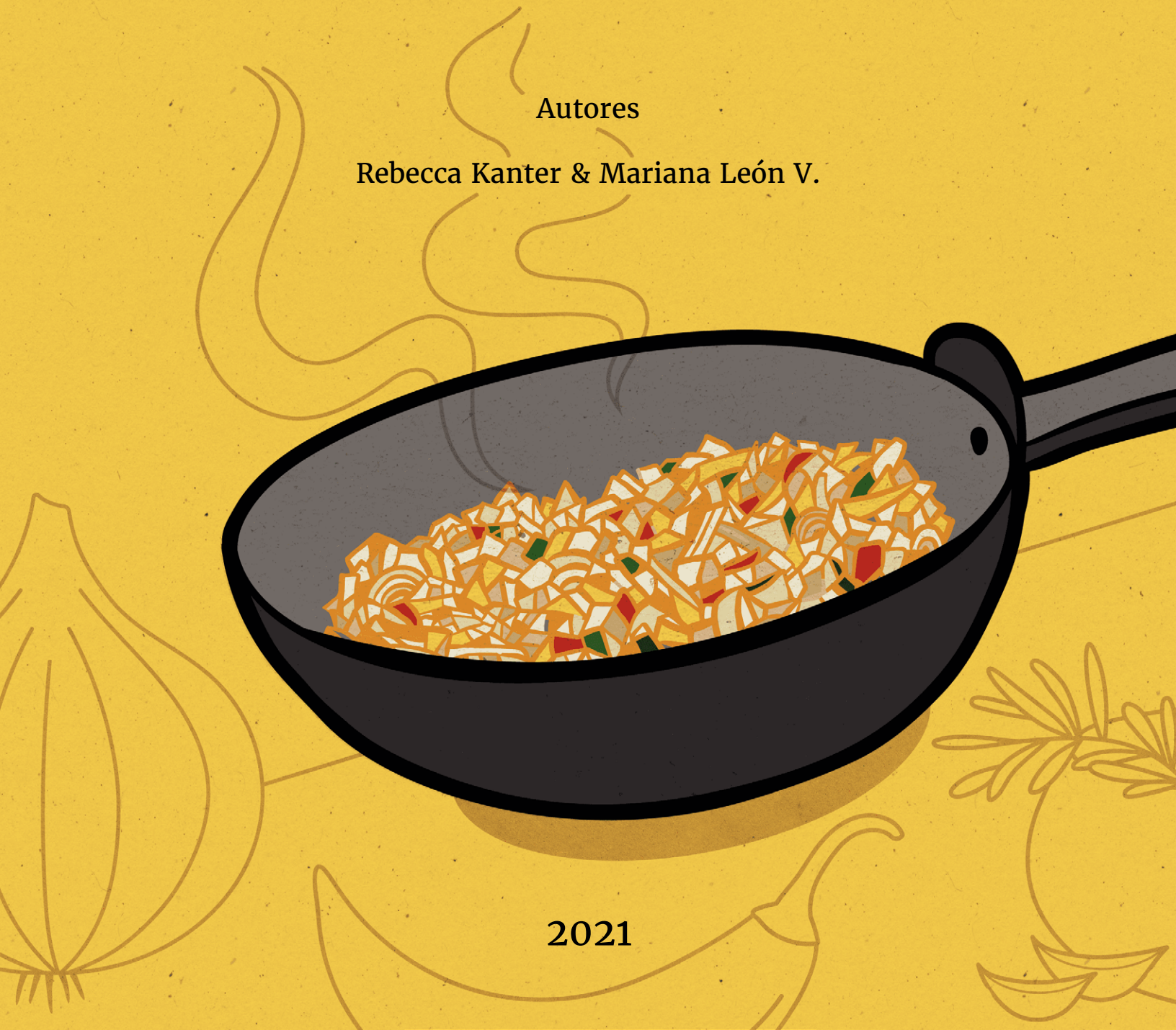
El aroma del sofrito

Recetas sostenibles para alimentar el alma y adaptarse a las crisis desde la cocina

Autores

Rebecca Kanter & Mariana León V.



2021

El aroma del sofrito

Recetas sostenibles para alimentar el alma y adaptarse a las crisis desde la cocina

Autores

Rebecca Kanter & Mariana León V.

2021

Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo
Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación
Gobierno de Chile
Fondecyt
Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico

Departamento de Nutrición
Fac. Medicina U. de Chile

Facultad de Medicina
Universidad de Chile

ISBN: 978-956-404-757-7

Autores
Rebecca Kanter & Mariana León V.

Colaboradores
Viviana Azúa, Ignacio Carrasco, Karla Jordan, Berta Schnettler, Fundación Ruta Saludable

Instituciones
Universidad de Chile, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición

Financiamiento
Financiado por Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID), a través del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (FONDECYT) en el marco de proyecto **ANID Fondecyt Iniciación Nº11170225** "Alimentación saludable y sustentable para la población chilena: recuperando las preparaciones tradicionales" ("Healthy and Sustainable Diets for Chileans: Recovering Traditional Diets", por su título original en inglés).

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio de impresión o digital, en forma idéntica, extractada o modificada, en español o cualquier otro idioma, sin autorización previa y por escrito del editor (R.Kanter, Rebecca.Kanter@uchile.cl).

Agradecimientos

Agradecemos a todos los y las participantes y a las instituciones, organizaciones y comunidades que colaboraron en este estudio:

En la Región Metropolitana:

- Corporación Cultural de Talagante y la Casa de la Cultura de Talagante
- Fundación Rufche
- Cooperativa Juntos Compremos
- Programa de Pueblos Originarios, Municipalidad de Padre Hurtado
- Junta de Vecinos del Barrio Yungay
- Departamento de Adulto Mayor y la Unidad Adulto Mayor de la Municipalidad de Providencia
- Programa Adulto Mayor, Municipalidad de Macul y el Club de la Unión del Adulto Mayor
- Centro Cultural de Lo Prado
- Feria de El Monte (Comuna de El Monte)
- La Feria Ntra. Sra. Del Carmen (Comuna de Macul)
- Plaza Manuel Rodriguez (Almirante Latorre esq. Grajales) (Comuna de y la Municipalidad de Santiago)
- La Feria Atacama (Comuna de San Miguel)
- Feria La Unión (Comuna de La Florida)
- Feria Padre Hurtado (Comuna de Maipú)

En la Región de La Araucanía:

- Romina García y el equipo del ex- Café Ruibarbo, Temuco
- "Consejo Ampliado de Salud" Hospital Dino Stagno Maccioni – Traiguen
- Museo Antropológico de Cunco
- Unión Comunal Adulto Mayor, Municipalidad de Carahue
- Unión Comunal de Adultos Mayores, Padre Las Casas
- Socia de Rukalemu y Socia Red de Semillas, Angol
- La Vega/Feria Araucania Angol
- Feria Hortaliceros Carahue
- Feria Persa Lautaro, Puerto Saavedra
- Feria Pinto de Temuco
- Municipalidad de Villarrica

En la Región de Arica y Parinacota:

- Oficina Municipal de Adulto Mayor, Municipalidad de Arica
- Sede del Consejo Nacional Aymara, Arica
- Centro de Madres Javiera Carrera, Arica
- Junta de Vecinos N°15, Caleta de Camarones, Arica
- Junta de Vecinos N°1, Ignacio Serrano Montaner, Arica

La Universidad de Chile:

- Departamento de Nutrición.
- Camila Corvalán y otros académicos del INTA.

Asistentes de investigación:

- Mag. Mariana León (antropóloga / etnógrafa)
- Mag. Viviana Azúa (socióloga)
- Karla Jordan (antropóloga)
- Ignacio Carrasco (antropólogo)

Colaboradores del proyecto:

- Dra. Berta Schnettler M. y Mag. Clementina Hueche UFRO, Temuco
- Fundación Ruta Saludable y NUTRESALUS: Luis Solís, Nataly Gutiérrez, Chefs: Juan Carlos y Francisco Fuentes
- Dr. Andrés Silva –UCentral

Instutución financiadora:

- Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, a través del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (ANID) en el marco de proyecto ANID Fondecyt Iniciación Nº11170225

Diseñadora grafica:

- Cynthia Aguilera

IUNS Task Force on Traditional and Indigenous Food Systems and Nutrition

¡Muchas Gracias!

Contenido

8

Introducción

11

SECCIÓN 1: **Metodología**

Objetivo Específico Nº1

Objetivo Específico Nº2

Objetivo Específico Nº3

Distribución geográfica del estudio y número de actividades realizadas

19

SECCIÓN 2: **Orgullosas Recetas Tradicionales**

Simbología

Charquicán

Porotos granados

Pantrucas

Chupe de Digüeñes

Guiso de garbanzos con mote y habas

Charquicán de cochayuyo

Pescado escabechado con arroz primavera locate

Calapurca

Picante de Guata y Pata

43

SECCIÓN 3: **Resultado de Talleres Comunitarios**

Talleres Comunitarios

¿A qué hora comemos?. Los tiempos de ingesta por región

¡Las preparaciones más gustadas y consumidas por la gente!. Las top 10 por región

55

SECCIÓN 4: **Resultados de Sustentabilidad**

Caminando hacia dietas sostenibles en Chile: percepción de las personas entorno a sustentabilidad en alimentación

Indicadores de Sustentabilidad en la Región Metropolitana (RM)

Indicadores de Sustentabilidad en la Región de la Araucanía (AR)

68

SECCIÓN 5: **Recetas Sustentables**

Simbología

¿Por qué es importante recuperar y promover nuestras dietas tradicionales?

Sopa de brócoli

Sopa de beterragas

Sopa de choritos

Verduras al horno con pesto rojo

Lentejas criollas

Lentejas atomatadas

Lentejas a la mostaza

Chips de manzana

Peras al jengibre

Cazuela con loco

Sopa de choritos con papas

Panqueques lumami

Hamburguesa de lentejas

Chupe de habas y arvejas

Ensalada de papas nativas con cochayuyo crocante

Mote con manzanas

Peras con salsa vino tinto

Pan amasado integral

Masa madre

82

Conclusiones

Principales conclusiones dirigidas a la sociedad civil

Principales conclusiones dirigidas a los y las tomadores de decisiones

85

Reconocimientos

Introducción

Este libro-recetario es para ti. Hoy en día estamos viviendo en un mundo distinto al que nacimos. Hoy somos conscientes del cambio climático. También, mientras se escribe esta introducción, vivimos la pandemia de COVID-19. Mientras que estas dos crisis ocurren en todo el mundo, en Chile además se está diseñando una nueva constitución. Esta coexistencia de eventos grandes señala un nuevo presente y muy probablemente, también, un nuevo futuro. Desde nuestros propios futuros como seres humanos vivos y vivas hasta los futuros de las siguientes generaciones que ocuparán nuestro planeta y el país.

Es por estas crisis, y las crisis que no podemos predeterminar con exactitud, pero que probablemente ocurrirían, que deberíamos fortalecer nuestra resiliencia humana.

La resiliencia humana se define como el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes importantes de estrés, como problemas familiares y de relación, problemas de salud graves o estresores laborales y financieros.

Hoy en día la comida para muchos/as es un factor de riesgo para los problemas de salud graves. Pero la comida, también, es igual al estado de ánimo. Una manera de descubrir esta relación entre comida y ánimo es pensar en tus emociones en conjunto con el aroma tu comida favorita, especialmente mientras que está siendo preparada; por ejemplo, como el aroma de un buen sofrito.

Es por esa relación entre alimentación, ánimo y resiliencia que hemos diseñado este libro-recetario para ti. Espero que lo disfrutes para alimentarte bien, sí, pero con un estado de ánimo positivo y con recursos mínimos que son útiles para preparara enfrentar, cualquier tipo de crisis. Recursos mínimos en términos de recursos económicos tuyos/as, pero también en términos de recursos medioambientales. El recetario es una ayuda para preservar tanto nuestra salud como la salud del planeta al mismo tiempo que planificamos qué deberíamos comer hoy, mañana y más adelante en la semana.

Cada día decidimos qué deberíamos comer y en muchos casos, tenemos un rol importante en la decisión en lo que los demás integrantes de nuestros hogares deberían comer.

La fuente de cualquier producto alimenticio es un sistema alimentario. Un sistema alimentario consiste en los elementos y actividades que se relacionan con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, y sus impactos socioeconómicos y ambientales[1].

1 HLPE. 2020. Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome.

Lamentablemente, hoy en día, sabemos que, en muchos casos y países, los sistemas alimentarios están deteriorando el planeta por sus formas de producción que degradan la tierra y/u otros recursos naturales.

La realidad es que los sistemas alimentarios no solamente son nuestra fuente de productos alimentos. Los sistemas alimentarios también son el apoyo económico de muchas personas que trabajan dentro de ellos. Y así, de una forma directa o indirecta los sistemas alimentarios afectan la calidad de la dieta de todos/as – o los tipos de productos alimenticios que alguien decide de comer y/o comprar (con el dinero ganado trabajando dentro de un sistema alimentario).

Si el planeta consiste en muchos sistemas alimentarios de distintos tipos y escalas para producir los productos alimenticios para nosotros/as y la población global, es la responsabilidad de los y las seres humanos del planeta asegurar de una forma u otra que haya seguridad alimentaria para su población.

Hay seguridad alimentaria cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias para una vida activa y saludable.

Una dieta saludable promueve todas las dimensiones de la salud y el bienestar de una persona; y debería incluir cinco porciones (o puños) de frutas y/o verduras por día.

Por el contrario, el consumo frecuente o diario de una dieta poco saludable es un gran factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (por ej. diabetes tipo 2; enfermedades cardiovasculares; presión arterial alta; distintos tipos de cánceres) y un aumento de peso excesivo.

El concepto de una dieta sostenible ofrece una solución para proteger tanto la salud humana y la salud planetaria hoy en día y también, para las generaciones futuras.

Las dietas sostenibles se entienden como aquellas dietas que tienen un bajo impacto ambiental, las cuales contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a una vida saludable para las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles se componen de cinco dimensiones en que son: culturalmente aceptables; protectoras y respetuosas de la biodiversidad y los ecosistemas; económicamente justas y asequibles; físicamente accesibles y; nutricionalmente adecuadas[2].

Sin embargo, los y las personas no pueden comer dietas saludables si no pueden acceder a ellas (económica y / o físicamente).

En Chile, debido de pandemia de COVID-19, hay más gente con menos ingresos que antes de la pandemia y/o menos acceso a locales de comida (por ej. que tuvieron que cerrar debido de las circunstancias de la pandemia COVID-19). Al mismo tiempo, hay evidencia científica que – en todo el mundo – gente que tiene sobrepeso u obesidad tiene más riesgo a tener complicaciones debido de COVID-19. Pero también hay evidencia científica que el consumo de productos frescos – en general - se relaciona a un sistema inmune más fuerte, incluso para enfrentar el COVID-19.

---

2 Burlingame, B.; Dernini, S. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action; Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): Rome, Italy, 2012.

¿Por qué es importante recuperar y promover nuestras dietas tradicionales dentro de nuestros sistemas alimentarios?

Primero, porque sabemos que hay pocos alimentos envasados saludables dentro del sistema alimentario chileno. Se ha comprobado que tras la promulgación de la Ley 20.606 de Etiquetado y Publicidad de Alimentos en la actualidad la población chilena tiene muy pocos alimentos saludables o "sin sellos".

Segundo, porque es importante recuperar nuestra soberanía alimentaria. "La soberanía alimentaria es el derecho de cada pueblo a definir sus propias políticas agropecuarias y en materia de alimentación, a proteger y reglamentar la producción agropecuaria nacional y el mercado doméstico a fin de alcanzar metas de desarrollo sustentable, a decidir en qué medida quieren ser auto-suficientes (...) La soberanía alimentaria no niega el comercio internacional, más bien defiende la opción de formular aquellas políticas y prácticas comerciales que mejor sirvan a los derechos de la población a disponer de métodos y productos alimentarios inocuos, nutritivos y ecológicamente sustentables." -Declaración sobre la Soberanía Alimentaria de los Pueblos, por Vía Campesina y otros.

Y porque, tomando en conjunto, existe una rica y sabrosa historia de comida tradicional que es saludable. Asimismo, la comida tradicional chilena refleja influencias culturales diversas (tanto de pueblos originarios como europeos) que se basan en consumo de recursos agrícolas locales, siendo preparaciones vigentes en la memoria colectiva y que aportan beneficios a la salud y nutrición familiar. Las dietas tradicionales, por su vínculo territorial, se revelan como más sostenibles social y ambientalmente promoviendo además conocimientos y saberes que son trasmitidos de familia en familia.

Así, desde La Araucanía, la Región Metropolitana y Arica y Parinacota, les invitamos a viajar entre los aromas y sabores chilenos, hacía una alimentación más sostenible: con preparaciones muy consumidas, gustadas y parte del patrimonio chileno; que no deterioran el medio ambiente; hechas con ingredientes fáciles de conseguir; preparaciones económicas y; nutritivas. Las recetas sostenibles nos permiten adaptarnos a las crisis, y alimentar la vida, tanto del ser humano como del planeta para hoy y para las generaciones futuras.

Metodología

El origen este libro-recetario surge de un proyecto FONDECYT[3] iniciación (Proyecto N°11170225) llamado "Alimentación saludable y sustentable para la población chilena: recuperando las preparaciones tradicionales" (o "Healthy and Sustainable Diets for Chileans: Recovering Traditional Diets" por su título original en inglés).

El objetivo general del proyecto era generar evidencia sobre la sostenibilidad de dietas tradicionales chilenas con el fin de identificar preparaciones culinarias para intervenciones de dietas saludables.

Este proyecto estaba diseñado de llevarse a cabo durante los años 2017-2020 en tres regiones distintas del país para capturar un poco de las diferencias entre tres macrozonas en el país. Las tres regiones seleccionadas en donde se llevaría a cabo este proyecto fueron la Región Metropolitana (Macrozona = Centro), la Región de La Araucanía (Macrozona = Sur) y la Región de Arica y Parinacota (Macrozona = Norte); con un año de trabajo contemplado por cada región.

Lamentablemente, debido de la pandemia COVID-19, tuvimos que suspender el proyecto en Arica y Parinacota para cumplir con las normas sanitarias. No obstante, presentamos acá casi todos los resultados que tenemos del trabajo realizado en Arica y Parinacota hasta que comenzó la pandemia COVID-19.

Para realizar este proyecto habíamos diseñado objetivos del estudio y dentro de cada objetivo especifico, distintas etapas con distintos métodos para realizar cada etapa. Lo que sigue es una descripción de cada objetivo especifico más cada etapa del proyecto.

Ambos, los objetivos específicos más los métodos para llevar a cabo cada etapa – es decir, el diseño de este proyecto – se basa en dos documentos previamente publicados. Uno por Harriet Kuhnlein y colegas (2006)[4] sobre la documentación de sistemas alimentarios tradicionales de gente de pueblos originarios. Y el otro por Barbara Burlingame, Sandro Dernini y la FAO sobre dietas sostenibles (2012)[5].

---

3 FONDECYT significa El Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico. Fondecyt tiene por objetivo estimular y promover el desarrollo de investigación científica y tecnológica básica, y es el principal fondo de este tipo en Chile.

4 Kuhnlein, H.V.; Smitasiri, S.; Yesudas, S.; Bhattacharjee, L.; Dan, L.; Ahmed, S. Documenting Traditional Food Systems of Indigenous Peoples: International Case Studies. Guidelines for Procedures; McGill University: Ste. Anne de Bellevue, QC, Canada, 2006

5 Burlingame, B.; Dernini, S. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action; Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): Rome, Italy, 2012.

Indicadores de una dieta sostenible

- Preparación consumida, gustada y parte del patrimonio chileno
- Preparación que no deteriora el medioambiente
- Preparación con ingredientes fáciles de conseguir
- Preparación económica
- Preparación nutritiva

También dentro de cada etapa descrita abajo se dividieron entre cinco "perfiles" por grupo etario o ético:

- Tres grupos etarios 25–45 años, 46–64 años, y 65 años o más (con todos los géneros).
- Dos grupos éticos: pertenece a los pueblos originarios o no (con todos los géneros).

5 Perfiles

- 25–45 años
- 46–64 años
- 65 años o más

3 Grupos etarios

- Pertenece a pueblos originarios
- No pertenece a pueblos originarios

2 Grupos étnicos

Objetivo específico Nº1

Describir las dietas tradicionales chilenas por área geográfica [Centro – Región Metropolitana), Sur (La Araucanía) y Norte (Arica Parinacota)] y por características sociodemográficas (grupos etarios y grupo étnicos, los y las que pertenecen a pueblos originarios y los y las que no).

En la primera etapa del proyecto, llevamos a cabo **entrevistas con informantes clave**, o personas con un interés en la comida tradicional chilena. Las entrevistas con informantes clave tuvieron dos fines: 1) observar los estilos que aún existen hoy en día para preparar y cocinar comida tradicional chilena y 2) comprender por estas personas cuáles platos aún se recuerdan y se consideran platos tradicionales chilenos. En esta primera etapa hicimos cinco entrevistas por cada región, con una entrevista por perfil (como está definido al principio de esta sección de metodología).

Primera etapa

Entrevista a Informantes Clave

En la segunda etapa del proyecto, llevamos a cabo talleres comunitarios, o entrevistas grupales con cualquier persona interesada en participar – con 25 años y arriba - en las tres regiones del proyecto. Las entrevistas grupales tuvieron un fin principal de generar un 'listado corto' por región de los 25-30 preparaciones tradicionales más gustados y aún consumidos de una forma cotidiana dentro de cada región. En esta segunda etapa habíamos planificado 10 talleres comunitarios por cada región, con dos talleres por perfil (como está definido al principio de esta sección de metodología). Sin embargo, solamente habíamos logrado 7 de los 10 talleres comunitarios en la Región de Arica y Parinacota antes del comienzo de la pandemia COVID-19.

Segunda etapa

Talleres comunitarios

Objetivo específico Nº2

Comprender la sostenibilidad de las preparaciones culinarias tradicionales en el contexto local: ambientalmente, culturalmente, físicamente accesible, económicamente, nutricionalmente.

En la tercera etapa del proyecto, llevamos a cabo entrevistas largas, es decir entrevistas entre 60-90 minutos, con cualquier persona interesada en participar – con 25 años y arriba - en las tres regiones del proyecto. Las entrevistas largas tuvieron un fin principal de saber cómo la gente en cada región percibió cada preparación culinaria en el 'listado corto' (de la etapa anterior) con respecto de las cinco dimensiones de sustentabilidad según el concepto de dietas sostenibles definido por la FAO3. En esta tercera etapa habíamos planificado 40 entrevistas largas por cada región, con 8 entrevistas por perfil (como está definido al principio de esta sección de metodología). Sin embargo, solamente habíamos completado estas 40 entrevistas en ambas las Regiones de la Metropolitana (RM) y de la Araucanía (AR) antes del comienzo de la pandemia COVID-19. Durante cada actividad de agrupación o "juego" de tarjetas, se pidió a los y las participantes que agruparan las tarjetas (por lo menos dos veces) en función de los aspectos positivos y negativos de cada uno de los cinco criterios de dieta sostenibles.

Los participantes primero clasificaron las tarjetas según los "menús" que ellos mismos comerían o podrían comer; "Menús" que los miembros de la familia (por ejemplo, pareja, niños) pueden comer; y lo que pensaban que "otra" persona (como un vecino, alguien representativo de su comunidad o medio ambiente) podría comer, independientemente de lo que ellos u otras personas de su hogar comen actualmente. A continuación, los participantes apilaron las tarjetas según los impactos ambientales positivos y negativos. Luego se pidió a los participantes que hicieran tipos de pila en términos de accesibilidad física (es decir, dentro del entorno físico de su rutina semanal normal), con respecto a la preparación culinaria en sí (por ej., ¿Se ofrece en un restaurante?), o sus ingredientes individuales. Así, en la cuarta actividad de clasificación de pilas, se preguntó a los participantes sobre la accesibilidad económica de cada preparación culinaria, tanto en términos de la preparación culinaria en su conjunto (por ejemplo, si pueden permitirse comprar el plato en un restaurante) como de sus ingredientes individuales para la preparación casera. La actividad de clasificación de pila final se centró en la percepción de cada participante de las cualidades nutritivas, o la falta de ellas, de cada preparación culinaria. Se preguntó a los participantes cómo cada persona incluida en la primera actividad de clasificación de tarjetas (por ejemplo, ellos mismos, miembros de la familia y otros) podría percibir ciertas preparaciones culinarias como nutritivas y otras como no nutritivas.

Para resumir cómo gente en cada región percibió cada preparación culinaria en el 'listado corto' (de la etapa anterior) con respecto de las cinco dimensiones de sustentabilidad según el concepto de dietas sostenibles, generamos un puntaje de dietas sostenibles donde aplicamos un ejemplo para ilustrar el concepto y cómo funcionó este puntaje de dietas sostenibles:

Preparación y dimensión por dos personas distintas	Menú	Medioambiente (impacto positivo)	Accesibilidad física (positiva)	Accesibilidad económica (positiva)	Nutricional (Aporte positiva)	Promedio de 5 dimensiones
Persona 1: Charquican	Usado	No usado	Usado	No usado	Usado	3/5 = 60%
Persona 2: Charquican	Usado	Usado	Usado	No usado	Usado	4/5 = 80%
					Promedio entre las dos personas	**70%**

En este ejemplo una persona utilizó la tarjeta de charquicán en tres de los cinco dimensiones o juegos con respecto de sus aspectos positivos sobre sustentabilidad. Y otra persona utilizó la tarjeta de charquicán en cuatro de los cinco dimensiones o juegos con respecto de sus aspectos positivos sobre sustentabilidad. Así, el promedio entre estas dos personas de identificar charquicán como algo sostenible es 70%. Una tarjeta (preparación culinaria) siempre identificado por los y las personas como algo positivo para todas las cinco dimensiones tendría un promedio de 100%.

Tercera etapa

Entrevistas largas

Objetivo específico Nº3

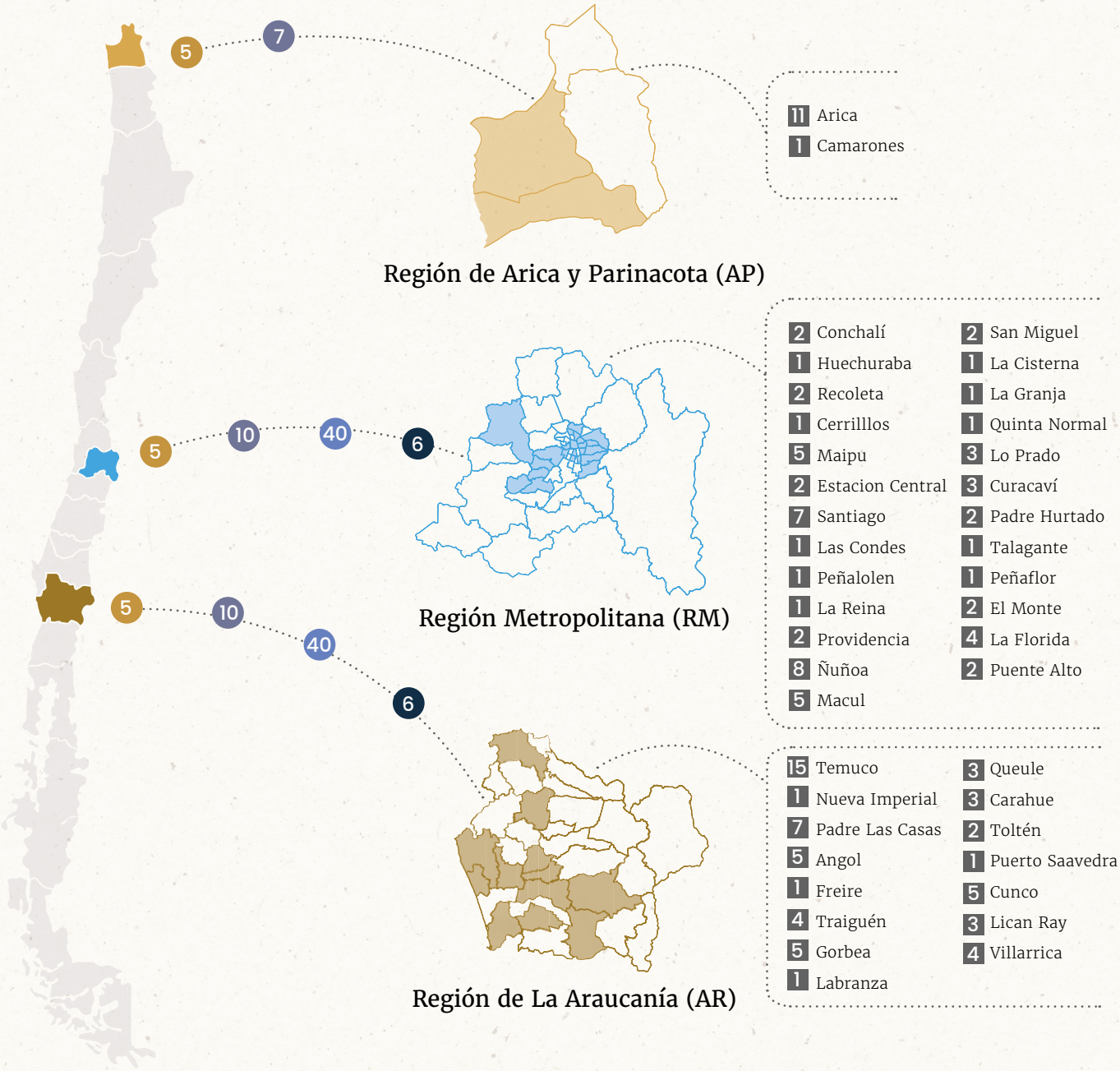
Desarrollar una intervención para promover dietas tradicionales saludables y sostenibles y caracterizar su aceptación en Chile.

En la cuarta etapa del proyecto, nosotras desarrollamos una intervención para promover dietas tradicionales saludables y sostenibles en base de la información, o percepciones, de la tercera etapa. Así, sabiendo, entre 40 personas de los cinco perfiles, cuales preparaciones tradicionales del listado corto, en ambas la Región Metropolitana y la Región de la Araucanía, fueron más sostenibles y menos sostenibles según estos/as personas podríamos utilizar esta información para diseñar un recetario especifico por cada región. En esta cuarta etapa, hicimos 6 intervenciones en la Región Metropolitana y 5 intervenciones in la Región de la Araucanía. Lamentablemente, no podríamos llevarse a cabo intervenciones parecidas en la Región de Arica y Parinacota debido de la pandemia COVID-19. En cada intervención, fuimos a una feria libre (o una persa o una plaza), hicimos tres demostraciones de cocina por un chef de tres de las 9 recetas en el recetario para cada región especifica. Cualquier persona podría sacar un recetario y degustaciones gratuitamente. También, con grupos pequeños de voluntarios en cada intervención, llevábamos a cabo encuestas cortas sobre la aceptabilidad de cada receta en términos de su gusto; y interés en cocinarla y/o comprarla (ya hecha) en el futuro.

Cuarta etapa

Promoción de dietas sostenibles

Distribución geográfica del estudio
y número de actividades realizadas por región



Simbología

- **Primera etapa:** Entrevista a informantes clave
- **Segunda Etapa:** Talleres comunitarios
- **Tercera etapa:** Entrevistas largas
- **Cuarta etapa:** Intervenciones en ferias libres

Comunas parte del estudio en Arica y Parinacota

Comunas parte del estudio en R. Metropolitana

Comunas parte del estudio en La Araucanía

Total de actividades realizadas en la comuna

Orgullosas Recetas Tradicionales

A continuación les presentamos algunas de las recetas recopiladas en las entrevistas de informantes claves en las tres regiones trabajadas y que fueron compartidas por las personas con gran orgullo como recetas tradicionales de “su región”.

Simbología

Íconos gastronómicos

Cocina a leña

Cocina a gas

Tiempo

Porciones

Íconos de sostenibilidad

Preparación consumida, gustada y parte del patrimonio chileno

Preparación que no deteriora el medioambiente

Preparación con ingredientes fáciles de conseguir

Preparación económica

Preparación nutritiva

Íconos de zona geográfica

AP

Región de Arica y Parinacota

RM

Región Metropolitana

AR

Región de La Araucanía

Charquicán

Informante n.º3, Perfil: pueblos originarios (mapuche), Macul, R. Metropolitana, 2017.

Ingredientes

- Porotos verdes (1 bolsa de feria)
- 3 choclos (medianos)
- Aceite (de maravilla u otro)

Para el sofrito:

- ½ cebolla grande picada en cubitos
- 3 dientes de ajos picaditos finos
- ½ zanahoria grande
- ½ pimentón picando en cuadritos
- 450 g de carne molida
- Aliños: orégano, comino
- 12 papas (aprox) mediana
- 1 corte de zapallo
- 1 manojo de espinaca
- 1 huevo por cada plato a servir

Es una de las preparaciones más reconocidas como "tradicional" en todo el territorio del país y presente en numerosos recetarios. Su nombre proviene del hecho que tradicionalmente se usa "charqui" en la preparación, aunque esta versión se usa carne de vacuno. Incluso, la entrevistada (oriunda de la R. Araucanía, que llego de 14 años a Santiago) señaló que lo aprendió de un libro de recetas que había en una de las casas donde trabajó como empleada en la RM. En la actualidad lo cocina seguido, porque donde trabaja y en su casa "*¡les gusta mucho!... y es que me queda muy rico*" (Informante n°3).

Su preparación tiene etapas, como un continuo de pasos que se van agregando a una olla, más el huevo frito del final. Es importante tener una tetera hirviendo para agregar agua caliente y que no se seque la preparación.

Ahora pasamos a detallar.

Preparación

1. **Lavar y picar las verduras:** lavar los porotos verdes, quitar las hilachas y cortar a lo largo (dejar en un recipiente). Pelar, lavar y picar los choclos con un cuchillo (dejar en un recipiente). Picar la ½ cebolla en cuadritos para el sofrito. Pelar y picar 3 dientes de ajo (picadito chico).

2. **Iniciar el sofrito** en una olla grande a fuego medio, agregar abundante aceite, agregar la cebolla picada. agregar los dientes de ajo picado a la misma olla. Mientras se dora, se lava y ralla la zanahoria, después se agrega, junto a ½ pimentón picado en cuadritos. Se revuelve suavemente con una cuchara de madera.

3. **Agregar la carne y condimentos:** cuando el sofrito esta amarillo y sale olor, se agrega la carne molida (450 gr). Se revuelve constantemente, añadiendo a gusto comino molido y orégano seco. Se baja a fuego mínimo y tapar la olla por unos minutos.

4. **Pelar las papas:** mientras se sigue cocinando el sofrito, lavar y pelar las papas. "*Las papas medianas son las mejores*" (informante n°3), mientras las va dejando en una fuente con agua. Revolver el sofrito y revisar, agregar un poco de agua caliente (de la tetera que esta hirviendo). Picar las papas en 4 partes (mitad de la mitad).

5. **Agregar la "verdura"** (el poroto verde y choclo) a la olla, que "*como son frescas, se demoraran más que las congeladas*" (informante n°3). Revuelve la olla nuevamente, incorporar las papas (peladas y picadas), añadir un poco de agua caliente y tapar. Se deja 30 minutos aproximadamente cocinando a fuego medio, "*porque la papa demora más que el zapallo*" (informante n°3).

6. **Picar el zapallo en cuadros grandes;** siempre mantener una tetera con agua caliente (hirviendo), para agregar si necesita o se seca mucho la preparación.

7. **Lavar las espinacas**, sacar tallos y picar en trozos grandes. Se dejan junto al zapallo ya picado y revisar la olla. Debe esperar hasta que se cocine la papa, para agregar el zapallo y espinaca.

8. **Agregar el zapallo y espinaca**, dejar cocinando unos 15 a 20 minutos. Se va revisando constantemente, revolviendo con la cuchara, hasta que se deshagan medianamente la papa e ingredientes, sin que estén molidos del todo[1]. Bajar el gas a mínimo y dejar nuevamente cocinando uno 10 minutos, mientras se sofrita los huevos.

9. **Freír huevos** (estrellado) para servir el plato: se agrega en plato una porción de charquicán y sobre él, se agregar un huevo frito. Se adereza (quien quiera) con ají o merkén.

---

1 La entrevistada no molió los ingredientes, como en otros casos que vimos donde se usa un moledor de papa para apretar y moler los ingredientes. Es cosa de gusto de cada persona.

Porotos granados

Informante n.º5, Perfil: 45 a 65 años, Cerillos, R. Metropolitana, 2018.

Ingredientes

- 2 kilos de porotos granados
- 1 corte y medio de zapallo (como 4 tazas)
- 5 choclos
- 1 rama de albahaca (unas 10 hojitas)
- Porotos verdes (como 3 tazas de porotos picados)

Para sofrito:

- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- Aceite (a gusto)
- Manteca vegetal (unos 40 g aprox)
- Ají de color
- Sal

Opcional, para la ensalada de tomate:

- 4 tomates

Es un imperdible plato de verano, parte de nuestra culinaria tradicional y presente en varias regiones. Se suele acompañar con ensalada de tomate. Nuestra entrevistada señala que le encanta las comidas tradicionales y aprovecha el verano "*porque tiene tiempo para cocinar*". Nos presentó su versión de porotos granados, que son "*mitad pilco y mitad mazamorra*" porque a su marido le gusta así (Informante n°5). Como sus ingredientes son de temporada, para ser dieta sustentable se debe consumir solo en este época.

En general se cocina todo, por pasos, en la misma olla. A excepción del sofrito, que se realiza aparte, para agregar después a la preparación. Seguimos a detallar.

Preparación

1 **Desgranar los porotos** granados (2 kilos) en una fuente y lavar[1]. Después pasar a una olla grande, llenarla con bastante agua fría y poner a cocinar a fuego alto.

2 **Cortar el zapallo**, que se ha lavado previamente, en trozo grandes y sacar la cascara. Después picar en cubos pequeños (de 2 X 2 cm. Aprox.), y dejar en un recipiente. Tomar los 4 choclos, pelar y picar los granos con un cuchillo y dejar en otra fuente.

3 **Los porotos verdes**, se lavan, quitan las puntas e hilachas, y después se pican de forma alargada (como en 3 partes de la vaina de poroto). Ir agregando a la misma olla donde los porotos granados se están cocinando.

4 **Revisar la cocción** de los porotos. La entrevistada indica que el choclo se agrega al final, porque si no se espesa al irse al fondo.

5 **Tomar la rama de albahaca**, usar solo las hojas (10 hojas grandes) y poner en baso de minipimer, junto a 2 tazas de choclo y moler. "*El verano huele albahaca*" (informante n°5), y sigue agregando un poco más de choclo, para moler (usa poco menos de la mitad de la fuente).

6 **Iniciar ingredientes para el sofrito**, que la entrevistada también llama "pino". Picar las cebollas en cuadritos pequeños. Tomar 5 dientes de ajo, pelar y picar fino con un cuchillo.

7 **Revisar la olla** (ha pasado 45 minutos), revuelve y agrega una pizca de sal, tapa nuevamente. A los 50 minutos destapa la olla nuevamente "*se siente el olor a poroto cocido*" (informante n°5) y agregar el zapallo picado. Tapar nuevamente la olla y deja cocinando.

8 **Hacer el sofrito**, en una sartén grande a fuego alto. Agregar aceite y la cebolla picada "para sellarla" sin usar sal; porque la cebolla con sal se vuelve más liquida y queda como cocida (Informante n°5). Agregar el ajo picado, esperar unos minutos y añadir manteca vegetal (⅓ de pan de manteca de 125 gr.). Cuando la cebolla esta "sellada" tiene color traslucido y ahí se agrega los aliños: orégano, sal, 3 cucharaditas de ají de color (todo cocinando a fuego alto). Dejar 5 minutos cocinando el sofrito, mezclar los aliños y bajar a fuego mínimo. Dejar otros minutos y apagar el "*pino*" o sofrito.

9 **Sumar el sofrito a la olla con porotos**, aproximadamente a la 1 hora y 20 minutos, colocar un tostador abajo la olla, para que se cocine más lento y agregar el sofrito. Revolver.

10 **En seguida añadir el choclo picado**, siempre revolviendo con una cuchara de madera. Dejar unos minutos, y luego añadir el choclo molido en la minipimer. Echar agua tibia al vaso de minipimer y verter en la olla (bastante agua), para que no se seque. Revolver constantemente con la cuchara de madera "*hasta que el movimiento sea menos pesado*" (informante n°5) y ahí se dejar cocinando con la olla tapada.

11 **Revisar la cocción** de la preparación, continuamente. A la hora y media de haber iniciado la cocción, probar si están bien de sazón y cocido el choclo. Revolver con la cuchara y ver si tiene un aspecto cremoso, pero probar si el sabor del choclo esta o no aun crudo (sabor áspero en el paladar); si entonces le falta, dejar cocinando otros minutos más. Volver a probar (aprox.1 hora y 45 minutos) ya esta cocido todo, se apaga y se sirven en platos hondos, junto a una abundante ensalada de tomate.

1 Aunque la entrevistada le gusta dejarlos desgranados del día anterior.

Pantrucas

Informante n.º2, Perfil: No pertenece a pueblos originarios, Santiago, R. Metropolitana, 2018.

Ingredientes

- 4 huesos de corte "Aletilla" de vacuno
- 2 huesos blancos (Osobuco o hueso para cazuela).
- Zanahorias ralladas
- ½ porción de manteca vegetal
- Especias: 1 pimentón rojo (en rodajas), 1 cabeza de ajo, hojas de apio, orégano seco, ají de color y rama de tomillo.
- Verduras: ½ kilo de porotos verdes (picado a lo largo), 1 choclo frescos picado, ½ bolsa de arvejas congeladas.
- Masas hechas de empanadas para hacer la pantruca (tradicionalmente se hace la masa con harina, sal y agua caliente, pero la entrevistada uso masas pre-hechas).
- Aceite de maravilla (un chorro al ojo) para el sofrito.
- ½ cebolla grande picada en cubitos
- 6 papas peladas y picadas "*para pantruca*" (cortadas a lo largo).
- Sal
- Cilantro fresco picado

Es una de las preparaciones tradicionales de la comida chilena presente en casi todo el país, teniendo varias denominaciones: "*pantrucas*", "*pancutras*", "*tiralas a la olla*" y "*las resfalosas*". Nuestra entrevistada indica que "es un plato que casi no se hace en las casas" (informante n°2), y ella en su restaurante lo prepara dos veces por semana y tiene mucho éxito; por eso quiso presentarlo, pues se enorgullece que "*no todos hacen, mis pantrucas. Yo tengo mis secretos*", pues no sólo pone hueso, sino también "*carnecita" para que tenga más sabor*" (informante n°2).

Esta tiene varias etapas con pasos, que se pueden dividir en: a) el caldo de hueso (lo primero) dura 45 minutos aproximadamente; b) el sofrito que da sabor al caldo; c) armar el caldo con las verduras, para agregar d) la masa de la pantrucas. Presentamos en función de estas etapas los distintos pasos.

Preparación

a) Para el caldo de hueso

1 **Prepara los ingredientes del caldo:** la base de la "pantruca" es un caldo sabroso y se hace en una olla grande. Primero rallar 1 ½ zanahoria, poner en una sartén al fuego bajo y hecha agua hirviendo, que se cocine un poco. Apagar, colar y reservar en un plato. Lavar los "huesos" y las "aletillas"; a la vez, en una tetera (u otro recipiente) poner agua a hervir para el caldo.

2 **Iniciar el caldo:** en la olla agregar los huesos de osobuco y las aletillas (sin agua), que se doren un poco y añadir ½ pan de manteca vegetal (250 grs). Mientras se doran los huesos, agregar 1 pimiento rojo picado en rodajas y verter un poco de aceite de maravilla. Ir girando los huesos y aletillas, para dorar de modo parejo. Añadir la mitad de la zanahoria rallada (reservada anteriormente) y un puñado de orégano seco (como una palma). Mientras sigue sofritando los huesos y la carne, se toma una cabeza de ajo, se machaca con mortero y pelar diente por diente, terminar moliendo y agregar a la olla. Ahí agrega un chorro de agua (no mucho) a la olla, para que suelte sabor y se tapa, dejar a fuego medio.

3 **Preparar las verduras para el caldo**: mientras hierve la olla y se hace el sofrito, se lavan y pican las verduras que llevara el caldo. Se pica 1 choclo, con un chuchillo cocinero; se lavan ½ kilo de porotos verdes, se pican a lo largo con un cuchillo "*sacandole los hilos de los porotos*" (Informante n°2), tomar un paquete de arvejas congeladas y lavar. Dejarlas en un colador grande.

4 **Revisar la olla:** siempre hay que revisar la olla con el caldo, se agrega más agua a la (casi toda una tetera), "*para que siga hirviendo*", pasar a un fogón más grande y colocar a fuego medio para que hierva más fuerte. Para retomar con el sofrito.

b) Para el sofrito

5 **Prepara el sofrito:** en paralelo se va preparando el "*ají de color*" o sofrito. Para eso, picar ½ cebolla grande en cuadritos. En un sartén verter un chorro de aceite de maravilla, agregar el resto de la zanahoria rallada (precocida) y la cebolla picada. Al rato, de mezclar los ingredientes, agregar condimento de ají de color en polvo (½ bolsita plástica, de las que venden en la feria), e ir revolviendo constantemente con la cuchara "*sin que se queme, ¡ve así!*" (informante n°2).

6 **Pelar papas y picar:** siguiendo con las verduras del caldo, se pelar 6 papas grandes, picarlas a lo largo conforma "*como para caldo de pantruca, alargaditas ¡ve!*" (informante n°2).

7 **Revisar la olla:** ha pasado 30 minutos, tapar el caldo y bajar el fuego de la olla. Añadir una rama de tomillo y "se espera se cocine la carne" de la aletilla. Pasado los 45 minutos agrega las "verduras" (ya picadas anteriormente) y las papas, revolver y tapar nuevamente la olla. Revisar la sazón, y agregar la sal a gusto. Dejar hirviendo unos 10 minutos aprox.

8 **Sacar la aletillas**, de la olla que esta hirviendo. Se pica, sacando la carne de la aletilla (como en tiras alargadas), eliminado el hueso. Cuando esta picada toda la carne, se vuelve agregar a la olla con el caldo. Dejar tapada hirviendo.

c) Para la masa de las pantrucas

9 **La masa de las pantrucas:** ya una vez que están las verduras picadas y listas, se prepara la masa. En su caso, ella usa las masas pre-hechas de empanadas, que corta en tiras alargadas con un cuchillo. Pero también se puede hacer una masa con harina blanca de trigo, un poco de agua tibia y sal, amasándola hasta quedar homogéna y se estira, después corta en tiras con un cuchillo. Son como 6 tiras largas.

10 **Revisar la cocción** de las verduras y sobretodo de la papa. Si ya esta lista, entonces se sube el fuego para que el caldo hierva fuerte y poder agregar las pantrucas. Se toma las tiras de la masa, en la mano y se van cortado (tamaño de un pulgar aproximadamente) dejando hacer en el caldo hirviendo. Procurar ir revolviendo, para que las masas se distribuyan en toda la olla, una ves que se agrega todas, se deja cocinar unos minutos la masa, "*no tiene que quedar espesa, ni clarucha*" (informante n°2). Revolver con la cuchara nuevamente y sacar la rama de tomillo. Se tapa la olla, se espera (5 minutos aprox), se vuelve a revisar y apaga. Que repose unos minutos.

11 **Servir en un plato de greda** o un plato hondo, con todos sus ingredientes y pantrucas. Aderezar un poco de cilantro fresco sobre cada plato.

Chupe de Digüeñes

Informante n.º7, Perfil 25 a 45, Angol, R. Araucanía, 2018.

Ingredientes

- ½ kilo de digüeñes
- 1 cebolla grande
- 1 marraqueta añeja remojada en leche (del día anterior)
- Aceite oliva con ajo (a gusto)
- Vino blanco (o un chorrito, a gusto)
- 1 rama de verdeo de ajo
- 4 láminas de queso laminado
- Merkén
- Sal
- Aceite de maravilla (un chorro al ojo) para el sofrito
- ½ cebolla grande picada en cubitos
- 6 papas peladas y picadas "para pantruca" (cortadas a lo largo)
- Cilantro fresco picado

Opcional, una ensalada como acompañamiento, idealmente con ingredientes locales de la temporada.

La preparación es una variación del tradicional "*chupe*", pero incorporando el hongo comestible endémico del sur: el Digüeñe. Este aparece en al inicio de la primavera (septiembre a octubre) en bosques de robles, hualos y coigües, del cual la población recoleta para el auto consumo, por eso se recomienda solo consumir en dicha fecha. Al tener un sabor muy suave, la entrevistada señala combina bien en el "*chupe*", pues resalta su cremosidad, además de ser "*medio chicloso*". Por lo general, este hongo se prepara como ensalada, en omelette o como pino, dentro de la empanada de digüeñe. Nuestra entrevistada quiso presentar este plato, como novedoso, pues "*lo invente junto a mi papá*", pensado en el rico y suave sabor del digüeñe.

Se podría señalar que tiene dos etapas diferenciadas: a) preparar el contenido del chupe (la más larga) y b) armar, o llenar los pocillos y hornearlos.
Pasamos a detallar.

Preparación

a) Para el contenido del chupe

1 **Preparar los digüeñes**, lavar en una fuente, después partir los más grandes (con la mano, no se debe usar cuchillo, pues el metal los pone las ligosos). Dejar en una fuente de plástico o vidrio.

2 **Picar la cebolla** en cuadritos medianos, poner a calentar una olla de greda[1], agregar un chorro de aceite de oliva que ya esta sazonado con ajo (nos indica que muele en minipimer varios dientes de ajo y agrega aceite, dejando en una botella para cocinar). Añadir la cebolla picada en cuadritos. Dejar calentando a fuego medio, sin tapar, hasta que se coloque la cebolla transparente.

3 **Revisar el sofrito en la olla**, después de unos 20 minutos, revisar y tapar. Dejar otros minutos. Al rato, se agrega merkén y sal al sofrito, volver a tapar.

4 **Agregar los digüeñes**, cuando empieza a salir olor de la olla, se destapa y agregan los digüeñes. Sumar un chorrito de vino blanco, revolver, tapar y dejar cocinando. "el jugo se reduce, como el champiñón" (informante clave n°7). Los deja unos minutos, para nuevamente revisar y agregar nuevamente vino blanco, dejar a fuego bajo.

5 **Revisar la olla**, en el minuto 30 aproximadamente, revolver. Dejar cocinando, tapado a fuego bajo.

6 **Tomar el pan remojado** (marraqueta) en leche, y moler con la minipimer. Procurar que sea suficiente pan el que se remoja, para que de cremosidad a la mezcla.

7 **Verter el pan molido a la olla**, de modo lento y siempre revolviendo, para que quede homogéneo. Probar la mezcla, y agregar un poco de sal (nuevamente), y más vino blanco.

8 **Picar el verdeo de ajo**, que tiene un sabor más suave que el ajo, como un brote de cebolla. Agregar el verdeo de ajo picado a la olla de los digüeñes, revolver y apagar el fuego (40 a 45 minutos aprox de iniciada la cocción).

b) Para amar los pocillos

9 **Colocar la mezcla en pocillos de greda**, agregar el queso laminado de modo abundante sobre la mezcla, y llevar al horno.

10 **Encender el horno** y precalentar a 180°, deja unos 10 a 15 minutos calentando el horno[2]. Meter los pocillos al horno, dejar aproximadamente unos 15 minutos horneando (o hasta que se dore).

11 **Servir el pocillo a cada comensal,** con una rica ensalada a gusto. (nuestra entrevistada acompaño con un ceviche de nalca).

1 La entrevistada hizo en una olla de greda, pues mantiene un calor mas homogéneo. Pero la persona puede variar a gusto.

2 La entrevistada tiene un horno industrial, por tanto los tiempos y temperaturas puede variar en un horno normal de casa.

Guiso de garbanzos con mote y habas

Informante n.º9, Perfil mayor de 65 años, Temuco, R. Araucanía, 2018.

Ingredientes

- Garbanzos pelados (pre-cocidos 1 hora y 30 minutos en olla normal)
- Zapallo (en cuadros, no tenemos cantidad).
- Habas frescas (cocidas 10 minutos) y peladas
- Mote

Para el sofrito de la preparación:

- ½ cebolla
- 1 morrón
- 2 zanahorias ralladas
- 1 racimo de perejil y hojas de apio
- 4 dientes de ajo
- 6 papas peladas y picadas "para pantruca" (cortadas a lo largo)
- Sal
- Cilantro fresco picado

Opcional, una ensalada como acompañamiento, idealmente con ingredientes locales de la temporada.

Esta preparación nos pareció bastante novedosa, la cual no tenían "un nombre" como plato; y en las diversas entrevistas y talleres que realizamos no fue mencionado, pero al final es un tipo de guiso. La entrevistada nos indico que ella aprendió de su madre, cuando era niña y vivía en el campo, donde siempre le gusto cocinar. Por sus ingredientes nos fue interesante de compartir pues utiliza varias legumbres y productos locales, además por tener un sabor muy campesino, pues como dijo "*yo hago unos garbanzos, con mote y habas, muuuy rico!*", que es "*¡súper sanito!*" (Informante n°9).

Como se indico, primero hay que precocer los garbanzos (sin aliño, ni sal); y cocinar habas frescas, para pelarlas después. Ahora pasamos a detallar los pasos para armar el guiso.

Preparación

1. **Prepara los ingredientes del sofrito**, que son: picar ½ cebolla en cuadritos medianos, 1 morrón picado en cuadritos, 2 zanahorias ralladas, una rama de apio picado (que esta todo en una fuente).

2. **Iniciar el sofrito**, en una olla agrega los ingredientes sin aceite, ni manteca, porque "*hago todo sanito*". Lo va revolviendo para que se dore, y en paralelo

3. **Moler los 4 dientes de ajo** en una piedra de moler, colocando sal y machacar bien. Agregar los ajos molidos al sofrito, y seguir revolviendo con una cuchara de madera. El sofrito esta listo cuando "*la cebolla este transparente*" (informante n°9).

4. **Encender la olla de los garbanzos**, que esta precocinados[1] con zapallo, perejil y hojas de apio. Indica que los deja remojando el día anterior, después los cocina en esa misma agua, con el zapallo, perejil y apio (pero no indica los tiempos de cuándo agrega cada cosa).

5. **Revisar y revolver el sofrito**, que ha expele rico olor. Se añade a la olla de los garbanzos "*para armar el guiso*" (informante n°9). Revuelve lentamente la olla, que tiene a fuego alto.

6. **Agregar las habas**, que ya están cocidas y peladas, a la olla de los garbanzos. Mientras revolver lentamente, y dice "*lo último, es el mote, porque se pega*" (informante n°9).

7. **Se añade el mote a la preparación**, revolviendo constantemente, mientras la olla esta gorgotea a fuego alto. Empieza a salir olor vaporoso, y agrega ají de color (a gusto) y una mano de orégano molido (frotando las manos sobre la olla). Dejar hervir otro rato más.

8. **Revisar la olla**, que se revuelve constantemente, se prueba para ver si los "*aliños*" se han mezclado. A los 20 minutos, revisar nuevamente y apagar. Se deja reposar unos 5 minutos antes de servir.

9. **Servir a gusto en un plato hondo**, se puede acompañar con la ensalada que se prefiera. ¡*Sin duda unos de los guisos más ricos de este proyecto*!

1 La entrevistada hizo en una olla de greda, pues mantiene un calor más homogéneo. Pero la persona puede variar a gusto.

Charquicán de cochayuyo

Informante n.º11, perfil pueblos originarios (mapuche-lafkenche), Queule, R. Araucanía, 2018.

Ingredientes

Para el sofrito:

- 2 cucharadas de aceite
- 10 chalotas (en vez de cebolla)
- 1 morrón verde (o rojo)
- 3 zanhorias ralladas. Machacar aliño en piedra: medio ají cacho cabra
- 3 ajos grandes, pizca de "aliño completo". Además 1 cucharada de manteca vegetal
- 1 cucharada de orégano.

Aparte cocer para el charquicán:

- 2 kilos de cochayuyo, que se lava, tuesta y después cuece 30 minutos.
- 20 papas grandes (no dio numero exacto, pero eran varias papas).
- 400 g de zapallo picado en cubos grandes.

Es una variante del charquicán tradicional, donde el cochayuyo reemplaza la carne molida o el charquí, que se usa tradicionalmente (que está en la página 19). El charquicán de cochayuyo es considerado típico de la región de la Araucanía, como nos lo expresaron las personas, y además es bastante consumido. En otras zonas del país, también es llamado como "*mar y tierra*", por la combinación de sus ingredientes. La entrevistada, como Lafkenche[1], nos quiso presentar este plato porque usa los elementos del mar, pues su familia recolecta el cochayuyo para su consumo, que secan, ahúman y guardan. Por otro lado, como el charquicán tradicional se acompaña de huevo frito (o un trozo de longaniza) encima, acá ella agrego "*salmón al sartén*" (que ella misma pesco[2]), pero sólo presentaremos la preparación del charquicán de cochayuyo.

Al igual que el charquicán tradicional, esta preparación consiste en dos etapas. Pasamos a detallar.

---

1 Perteneciente al pueblo mapuche (gente de la tierra), pues como parte del pensamiento de este pueblo, se relacionan y nombran desde su territorio; "lafken" es mar y "che" gente, por ello serian "gente del mar".

2 El hecho que ella pescara su propio salmón (de Río y no de criadero), la hace sustentable. A diferencia de comprar salon en supermercado proveniente de la industria salmonera.

Preparación

a) Para el sofrito

1 **Iniciar el sofrito:** echar dos cucharadas de aceite de maravilla a la olla (una olla grande), pelar y picar en cuadritos las 10 chalotas "*en vez de cebolla*" (Informante n°11) y agregar a la olla, revolver. Ahora, tomar el pimentón verde o morrón, cortar a lo largo, añadir; después rallar las 3 zanahorias, sumándola a la olla y revolver todos los ingredientes.

b) Para la cocción de los ingredientes

2 **Moler condimentos para el sofrito**, tomar una "*punta*" de un ají seco cacho de cabra, "*un poquito de ají*" (informante n°11) y tres dientes de ajos, pelados, para moler todo junto en una piedra. Cuando este como pasta, se sacar con cuchara y agregar al sofrito.

3 **Aderezar el sofrito**, revolviendo y ahora agregar un poco de "*aliño completo*" que viene en un "*sobrecito*" (típico de feria), revolver. Añadir una cuchara de manteca vegetal a la olla. Dejar cocinando en la olla, sin tapar.

4 **En otra olla el cochayuyo ya se ha cocido**, es cochayuyo ahumado (que ella guarda), que se prepara así: primero lavar (para sacar polvo del guardado), después se tuesta sobre cocina a leña (o tostador), de ahí se echa a cocer con agua unos 30 minutos en una olla normal (no en olla a presión), después se cuela y bota ese caldo. Eso se usara después para armar el charquicán de cochayuyo.

5 **Lavar y pelar las papas**, (son unas 20 papas medianas) que se pone a cocer sobre la olla del sofrito, agregando un poco de agua caliente. Añadir a la olla un poco de orégano. Las mueve y dejar ahí cocinando (tapadas), unos 20 a 25 minutos. Siempre revisar que no se seque mucho, es recomendable tener agua hirviendo en una tetera, si se requiere añadir.

6 **Añadir el cochayuyo** que esta ya cocido, a la olla. Previamente revisar si las papas ya esta medianamente cocidas, si es así, se puede añadir el cochayuyo. Tapar y dejar cocinando a una temperatura constante.

7 **Revisar cada cierto rato la olla del charquicán**. Pasado una hora aproximadamente, revisar "*se debe reducir*", si la papa esta cocida, se procede añadir el zapallo.

8 **Agregar el zapallo**, como este se cocina más rápido. Dejar unos 20 minutos más cocinando, añadir agua caliente (siempre revisar que no se seque, ni que se pegue). Dejar tapado cocinando.

9 **Revisar que este cocido** todo, aproximadamente a los 30 a 45 minutos, ya esta todo blando y cocido. Moler con la cuchara de madera, y revolver, para que ingredientes están mezclados.

10 **Servir el plato** con abundante cantidad de charquicán de cochayuyo. ¡Rico plato!, con olor a leña, bajo un día lluvioso de invierno.

Pescado escabechado con arroz primavera locate

Informante n.º13, perfil 45 a 65 años, Arica, R. Arica y Parinacota, 2019.

Ingredientes

Para el arroz primavera con locate:

- ½ kilo de arroz
- ½ cebolla
- 1 paquete de verduras (choclo, arveja y zanahoria), dejarlas descongelar antes.
- 1 manojo de cilantro picado.
- Ajo picado; Condimento curry.
- 1 pimentón rojo o morrón; 1 cebollín;
- Aceite de maravilla
- Locate picado y ya cocido (marisco)
- Condimentos: orégano, ajínomoto, comino

Para el pescado escabechado:

2 reinetas, fileteadas, que se dejan marinando desde la mañana a la tarde en: vinagre, con ajo, orégano, comino; ½ morrón rojo; cebolla a la pluma; ajo (1 diente); ají locoto (un trozo); 1 zanahoria picada en rodajas; harina (para pasar el pescado que va a fritar), merkén y ciboulette.

El "pescado escabechado" es una de las comidas típicas de Arica, que según la opinión de algunas personas en las entrevistas grupales ya no se consumen tanto como antes. Se acompaña con arroz y puede comerse caliente o frío. La entrevistada, siendo del pueblo tribal afrodescendiente y, además de una "*familia tradicional de pescadores negros*", comer pescados y mariscos es parte de su dieta familiar. Además su abuela fue una gran cocinera de la cual ella aprendió. Por eso quiso presentar este plato como parte de su tradición familiar y con un sabroso arroz primavera locate (un tipo de marisco).

La preparación se divide en dos etapas, que se hacen en paralelo, a) el arroz primavera, y, b) el pescado escabechado. Pasamos a detallar.

Preparación

a) Para el arroz primavera

1 **Para prepara el arroz a la primavera con locate**, se usa ½ kilo de arroz y varias verduras, que se tiene descongeladas (de la bolsa de verduras), cebollín y pimentón morrón.

2 **Para el sofrito de arroz**, primero se pica ½ cebolla en cuadritos (no tan finos). En un sartén (grande y onda) agregar aceite de maravilla y poner a sofreír la cebolla. Revolver y agregar ajo picado (bastante cantidad).

3 **Picar cilantro fresco**, que se agrega al sofrito y el curry, revolver constantemente con una cuchara de madera. Después agregar el cebollín, el morrón picado y las verduras que ya están descongeladas, que la entrevistada ya se hizo, y que contiene: poroto verde, zanahoria en cubos, arvejas.

4 **Previamente el locate**, ya esta limpio, precocido y picado. Que una vez se dora el cebollín del sofrito, añade el locate al sartén. Todo se revuelve constantemente, cuando empieza a sentir olor (lleva unos 5 minutos sofritando aprox.)

5 **Añadir aliños al sofrito**, que son orégano seco, ajinomoto y comino. Seguir revolviendo el sofrito, con todos los ingredientes, constantemente. Se debe "*esperar 5 minutos más*" (informante n°13), que este bien salteado los ingredientes, para agregar el arroz.

6 **Añadir el arroz**, ½ kilo, y seguir revolviendo constantemente para saltear el arroz. El arroz se va dorando, y a los 2 o 3 minutos, cuando ya está el arroz dorado de modo homogéneo, se agrega agua caliente. "*La gracia es que tape 1 dedo sobre el arroz, para calcular el agua*" (informante n°13), tapar la olla, poner un tostador abajo para que se cocine lento y dejar ahí, a fuego medio.

b) Para el pescado escabechado

7 **Iniciar la preparación** del pescado escabechado, que ya esta previamente marinado en vinagre, orégano y comino. Se tiene en un plato harina blanca, para pasar.

8 **Picar verduras para el pescado**, que son una cebolla a la pluma, una zanahoria en rodajas, ají locoto en cuadritos, y también ½ morrón.

9 **Revisar el arroz**, y bajar a fuego lento.

10 **Iniciar el aderezo o salsa del pescado**, en una sartén poner un poco de aceite y saltear la zanahoria, luego el morrón.

11 **En otro sartén** con abundante aceite, se pone a calentar para freír los filetes de pescado (que esta marinados previamente en vinagre con ajo, orégano y comino). Primero los pasa por la harina, y hecha a freír en el sartén (todos los filetes). A la vez de ir revolviendo el sofrito con la zanahoria. Después se debe girar los filetes, para fritar de modo parejo (en paralelo de ir haciendo el sofrito del aderezo).

12 **Revisar el aderezo (o salsa) del pescado**, que esta fritando la zanahoria se agrega: ajo picado y la cebolla a la pluma. Al rato añadir orégano y ajinomoto. En paralelo ir revisando los filetes de pescado, que se doren parejo.Retomar el sofrito de la salsa del pescado añadiendo vinagre y comino, revolver.

13 **Sacar los filetes de pescado** que están listos, pues "*ya están doraditos*". Dejar en un plato.

14 **Añadir al sofrito sal**, que esta mezcla acompañara el pescado.

15 **Revisar como va el arroz** a la primavera, sacar la tapa para que se vaya secando. (lleva unos 20 minutos aprox cocinando). Pasado unos minutos, esta listo y se apaga.

16 **Revisar el sofrito** del vinagre, o aderezo, que lleva el pescado. Siempre revolver, agregar vino blanco y un poco de merkén. Empieza a salir olor al escabeche. Agregar otro poco de vino blanco. Dejar unos minutos y apagar.

17 **Servir o presentar el plato**, con una porción de arroz y al lado, un filete de pescado frito; sobre ambos esparcir el jugo del escabeche (o aderezo) que pasa todo con ¡su rico aroma!. Agregar un poco de ciboulette picado para adornar.

Calapurca

Informante n.º17, perfil mayor de 65 años, Arica, R. Arica y Parinacota, 2019.

Ingredientes

- Carne de vacuno:hueso de puchero y 1 kilo de posta, ya cocida (a veces se usa Alpaco)
- 700 g de pechuga de pollo, ya cocida.
- Caldo de la cocción de la carne (1 litro de caldo pollo, 2 litros de caldo de vacuno)
- 1 kilo de papas (cocidas, enteras con cáscara)
- Maíz blanco (como mote)
- 6 dientes de ajo para el sofrito; más 3 dientes de ajo en la cocción
- 1 ½ cebollas
- Condimento ají de color, "la Negrita"
- Un manojo de cilantro
- Acompañar con: sala de ají rocoto o locoto (a gusto).

Esta preparación es típica de los pueblos andinos, muy usual para fiestas patronales. Nuestra entrevistada es quechua, hija de bolivianos, y que además participa de un baile religioso, que como organización ella colaboran cocinando junto a otras mujeres la "*calapurca" para los "convites"* . Es una preparación "*muy reponedora*" para cuando las personas pasan la noche bailando en honor al santo, se les da este plato en la madrugada. Ella además la prepara en casa, porque le gusta; y nos quiso mostrar, dado a su fama con este plato entre sus compañeras/os del baile.

En general se demora mucho esta preparación (tradicionalmente las mujeres cocina por la noche, para tener a los danzantes en la madrugada), pero acá en general ya tenía todo cocido, y entonces describiremos como se arma la calapurca.

Preparación

1 **Están previamente cocidos:** la carne de vacuno (1 hora de cocción[1]) usando 2 litros de agua; y el el pollo (1 hora de cocción) usando 1 litro de agua; ambos caldos se reservan pues se usarán para la preparación. Las carnes deben quedar muy blanditas. Además, se tiene ya cocido el maíz blanco (o puede ser motemei / mote de maíz), que se deja remojando un día antes y después se cocina (30 minutos). Las papas están cocidas enteras (con cascara), "*las papas se cocinan hasta que se puedan pelar, bien fácil*" (informante n°17).

2 **Primero se pelan las papas**, algunas se desgranan con la mano, otras después se muelen usando una cuchara de madera;dejar en una fuente. La cantidad de papa y de maíz que se usaran, dependen del caldo y la carne.

3 **Calentar el caldo de carne** y revisar si esta ya cocida. Sacar la carne para dejar enfriar, pues se va deshilachar.

4 **Mientras, deshilachar la pechuga de pollo** con la mano, en hebras pequeñas que se dejan en una fuente.

5 **Se deshebra la carne**, con un cuchillo y después con la mano. De modo que quede muy fina; sacando los nervios de la carne. Dejar la carne en una fuente, junto al pollo ya deshilachado.

6 **Prepara el sofrito**, picar 1 ½ cebolla grande en cuadritos finos. En una olla grande, agregar aceite y sofreír la cebolla, tiene que ser grande pues será "*Ahí mismo donde se hace la mezcla de todo*" (informante n°17). Después picar 4 dientes de ajo y añadir, adicionar orégano seco en abundancia. Revolver el sofrito, para que la cebolla se dore parejo y verter un sobre de ají de color.

7 **Lavar un manojo de cilantro fresco**, mientras sigue el sofrito cocinando, se deshoja el cilantro desechando los tallos. Picar solo las hojas de modo que quede muy fino.

8 **Revisar el sofrito** y añadir ½ taza de agua caliente, para que no se pegue. Agregar el cilantro picado a la olla, más una pizca de aliño completo.

1 La carne fue cocida previamente en olla a presión por 1 hora.

9 **Añadir el caldo de pollo y de la carne**, revolver . Luego agregar parte de la carne deshilachada. Es importante revisar que no falte caldo (si se enconcha mucho la carne), entonces agregar agua hirviendo, pero el ideal es tener suficiente caldo. Tapar la olla y colocar a calentar, el caldo con la carne.

10 **Dejar hirviendo la olla**, como unos 10 minutos aproximadamente y añadir la papa molida. Revolver la papa, y luego agregar el maíz cocido (como 5 cucharones de maíz). Se tapa y se dejan un rato hirviendo con todos los ingredientes. Es importante saber combinar y equilibrar las cantidades de los ingredientes, pues "*la idea es que cada cucharada se saque carne y tenga todo los ingredientes*" cuando la persona se sirve (informante n°17.

11 **Dejar la olla hirviendo** (10 minutos) , y revisar la cantidad los ingredientes. Añadir 1 cucharon más de mote si lo requiere (en este caso la entrevistada considero que si). Mientras sigue hirviendo, se va añadiendo otros puñados de la carne deshilachada, que no se había usado. Siempre ir revolviendo y revisando con un cucharon la proporción de los ingredientes, a modo que estén equilibrados en cantidad.

12 **Mantener la olla hirviendo** (otros 10 a 20 minutos), para que se pasen todos los sabores. Después se puede observar que esta todo más espeso. Además, que en cada cucharon salgan todos los ingredientes. Dejar unos 5 minutos más y apagar.

13 **Servir en platos hondos**, con abundancia y se suele acompañar con salsa de aji de locoto o rocoto.

Picante de Guata y Pata

Informante n°16, perfil No pertenece a pueblo originario, Azapa, R. Arica y Parinacota, 2020.

Ingredientes

- 2 patas de vacuno
- 3 partes de guata (es 1 ½ kilo de guata o mondongo)
- 2 kilos de papas
- 2 cebollas grandes y 1 cabeza de ajo
- 20 ajíes amarillos
- Un trozo de charquí de llamo
- Yaita (algas del interior)
- Un manojo de cilantro

El "Picante de guata con pata" es uno de los platos típicos de la Región de Arica y Parinacota, que tiene varias denominaciones: "*picante de guata*", "*picante de guata con pata y yaita*", o "*picante de mondongo*"; esta última denominación es dada por la comunidad afrodescendiente de la región. Se indica que esta preparación es parte de las tradiciones de esta colectividad, pues "*los 'afro' lo hacían con restos que sobraban del animal*" (Informante n°16). En la actualidad es consumido por la gran mayoría de las personas, siendo además un plato característico para las fiestas o eventos festivos, como bingos o actividades a beneficios.

Este plato tiene varias etapas de preparación que se pueden ir haciendo el paralelo, pero presentamos separadas para mejor compresión.
Es importante señalar que de forma tradicional, se precocina la pata 45 minuto en olla a presión; y si es a leña, más de 1 hora."*Tradicionalmente la pata se cocina a leña la noche anterior, pero esta ves la haremos con olla presión.*" (Informante n°16).

Preparación

1. **Cocción de la pata y guata:** terminar de cortar las patas que viene trozas de la carnicería, para que quepan en la olla a presión; agregar ½ cabeza de ajo entera, llenar con agua y poner a cocinar a fuego medio. En otra olla a presión[1], poner a cocinar la guata (los trozos enteros) en agua, sin poner ningún aliño. Aprendió a cocinar ambas partes por separados, pues prefiere usar el caldo de pata para la preparación y descarta el caldo de la guata (es muy fuerte).

2. **Preparar el ají amarillo para la pasta:** sacar la punta y cabeza de los 20 ajís amarillos, abrir a mitad y quitar las pepas (para que pique menos). La mitad de los ajíes los tuesta en una paila (o sartén) por unos 15 minutos aprox. (o hasta que se doren); lava los ajís tostados, junto a la otra mitad de capis de ají que no tostó. Los meten en una olla en agua y colocan a cocinar, hasta que este blando y se pueda sacar la piel (40 minutos aprox.) Aunque tradicionalmente se cocina como 2 horas (hasta quedar una pasta). Cuando están cocidos, se bota parte del caldo, porque es muy picante. Después se quita la piel del ají; y se licua para que se transforme en una pasta y quede bien liquido.

3. **Deshilachar el charquí de llamo** (mientras se cocina el ají y la pata) hasta dejarlo como hilachas finas; después se remoja en agua caliente.

4. **Cocinar las papas** (2 kilos) en una olla grande colocadas enteras y con piel; deben quedar "blanditas", revisando constantemente hasta que estén apunto. Cuando esta bien cocidas, se sacan y pelan, para después moler a mano, como desmenuzandolas.

5. **Picar cebollas en cuadritos** (tamaño mediano) para el sofrito. Pelar los dientes de ajo (½ cabeza) y picarlos finos.

6. **Prepara el arroz graneado**, medida de 1 ½ taza, en olla arrocera o de modo tradicional.

1 Por ser muy lenta la cocción, se recomienda cocinar olla presión. Si la persona no tiene 2 ollas de este tipo, debería cocinar primero la pata (un día antes) y después la guata. Para de ahi unir en una sola olla.

7 **Hidratar la yaita** en un plato con agua tibia, para después agregar al final cuando la preparación está lista.

8 **Revisar ollas de pata y guata:** revisar si están cocinadas la pata y guata. La guata se cocina más rápido (2 hora aprox.), después se pica la guata en cuadros (a gusto). La pata es muy dura se deja cocinando más rato (3 horas aprox.) pues tiene que quedar cocida blanda "hasta que se desprenda la carne del hueso". Después de cocida se pica, muy fina (casi molida).

9 **Preparación del sofrito del picante.** Poner en un sartén aceite a gusto, agregar el ajo y la cebolla (que ya se pico), mover hasta dorar. Las semillas de comino se tuestan levemente en un sartén, moler y agregar al sofrito. Pasar a una olla mediana el sofrito e incorporar el charquí deshilachado agregando un poco de agua caliente, dejar cocinando (hasta ablandar el charquí). Después se sumar la zanahoria rallada y pimiento morrón. Dejar cocinando el sofrito unos minutos.

10 **Armar el picante de guata y pata.** Pasar a una olla grande el sofrito, agregar la mitad del licuado del ají amarillo, se revuelve. Agregar sal y orégano fresco picado. Vaciar la guata picada y la pata picada, revolviendo y mezclando todo. Cocinar un rato en la olla, para que se unan los sabores. Añadir la papa molida y se revuelve (la cantidad de papa depende de la cantidad de guata, se debe agregar hasta dejar como una pasta). Verter el resto del licuado del ají amarillo, sumar la yaita y deja cocinar otro rato más (5 a 10 minutos aprox.). Cuando los sabores están mezclados (se siente todos juntos), esta listo y apagar, dejar reposando unos minutos antes de servir.

11 **Presentación del plato** se adorna con cilantro fresco picado y acompañado con arroz. "*Se sirve bien abundante, como se hace originalmente*" (informante n°16).

Resultados de Talleres Comunitarios

A continuación entregamos los resultados que nos parecieron más relevantes, en miras de otorgar un diagnostico que permita fortalecer las políticas publicas para la promoción de dietas sostenibles en Chile.

Talleres comunitarios

En esta sección presentamos los principales resultados de los "talleres comunitarios", o entrevistas grupales, que se realizaron en las tres regiones ya mencionadas[6]. A nivel general, esta etapa arrojo un rico contenido de preparaciones las cuales emergen desde la memoria de las personas, y no bajo la pregunta de "que comen cotidianamente", aunque muchas de ella se consumen de modo habitual. Asimismo, en el proceso grupal de recordar y nombrar preparaciones, se baso como siempre, en que fuera ellos/as las que consideraran "preparaciones tradicionales de su región". Así, como dato tenemos que se mencionaron: 593 preparaciones diferentes en R. Metropolitana (RM), 570 en la R. Araucanía (AR) y, de modo parcial, 392 en R. Arica y Parinacota (AP); lo que permite ver la diversidad de comidas que aun pervive en la memoria colectiva de las personas. Además, obtuvimos información sobre frecuencia de consumo y gusto entorno a estas preparaciones.

Acá entregamos los resultados que nos parecieron más relevantes, en miras de otorgar un diagnostico que permita fortalecer las políticas publicas para la promoción de dietas sostenibles en Chile.

6 Como se explicó en la introducción en el caso de la R. de Arica y Parinacota, no se completó el número de talleres producto del contexto del covid-19. Pero igualmente se cuenta datos suficientes e interesantes de compartir en esta sección.

¿A qué hora comemos?
Los tiempos de ingesta por región

Presentamos las horas de consumo por ingestas en cada región, distinguiendo entre cada perfil (3 por división etaria; y 2 de pertenencia étnica). En las regiones de RM y RA se calculan en base a las entrevistas largas[7], donde se consultaba por los horarios de consumo durante la semana (lunes a viernes) y el fin de semana (sábado y domingo). En las tablas verán: una hora que corresponde al promedio calculado entre todas las respuestas; y entre paracentesis los rangos de horario (mínimo, es decir la hora más temprano y máximo, es decir la hora más tarde reportado) expresados entre todas las respuestas. En el caso de la AP como no se aplicó las entrevistas largas, solamente tenemos los rangos de horas (máximo-mínimo) manifestados en los talleres comunitarios, sin poder sacar un promedio de hora por ingesta.

Además, se entrega un porcentaje de personas que "No Cena". Pues a lo largo del estudio las personas manifestaban que prácticamente no cenaba (incluso señalaban que era del "pasado" o de antes) y nos pareció pertinente sistematizar dicho dato. A continuación, exponemos tablas con los horarios y breves descripciones por región. Hacia el final, entregaremos observaciones comparando los horarios entre las regiones.

Tabla 1: Horarios de consumo RM

REGIÓN METROPOLITANA					
Lunes a Viernes (L-V)					
Perfil*	Desayuno (L-V)	Almuerzo (L-V)	Once (L-V)	Cena (L-V)	% No Cena (L-V)
25-45 años	8:40 (6:45 - 10:00)	14:00 (12:00 - 17:00)	19:00 (17:00 - 22:00)	21:25 (20:00 - 11:59)	44 %
46-64 años	9:00 (7:15 - 11:00)	14:20 (12:00 - 17:30)	19:10 (18:00 - 20:00)	20:30 (19:00 - 22:00)	54 %
Mayores 65 años	9:05 (7:00 - 10:30)	13:50 (12:30 - 14:45)	19:00 (17:30 - 21:00)	20:40 (19:00 - 22:00)	64 %
No P. Originarios	8:55 (6:45 - 11:00)	14:10 (12:00 - 18:00)	19:10 (17:00 - 22:00)	20:45 (19:00 - 23:59)	60 %
Sí P. Originarios	8:45 (7:15 - 9:30)	13:50 (13:00 - 15:00)	18:50 (18:00 - 21:00)	21:20 (20:00 - 22:30)	50 %
Fin de semana (FDS)					
Perfil*	Desayuno (FDS)	Almuerzo (FDS)	Once (FDS)	Cena (FDS)	% No Cena (FDS)
25-45 años	9:20 (7:00 - 11:00)	14:10 (13:00 - 15:00)	19:30 (17:00 - 21:00)	21:45 (20:00 - 11:59)	62 %
46-64 años	9:30 (8:00 - 11:00)	14:30 (12:00 - 18:00)	19:05 (18:00 - 20:00)	20:40 (19:00 - 22:00)	54 %
Mayores 65 años	9:30 (8:30 - 11:00)	14:00 (12:30 - 15:00)	19:10 (18:00 - 21:00)	20:50 (20:00 - 22:00)	73 %
No P. Originarios	9:25 (7:00 - 11:00)	14:10 (12:00 - 18:00)	19:30 (18:00 - 21:00)	21:10 (19:00 - 23:59)	63 %
Sí P. Originarios	9:30 (9:00 - 10:30)	14:15 (13:00 - 16:00)	18:45 (17:00 - 21:00)	20:50 (20:00 - 22:00)	60 %

*Perfil por grupo etario y/o étnico, se incluye a todos quienes cumplen alguna de estas características. **Promedio de hora de consumo (rango de horas mínimo-máximo) declarado por las personas. Fuente: Entrevistas individuales**

7 Son 40 entrevistas por cada región.

En la RM no se observa una mayor diferencia de horas de consumo entre los perfiles, como tampoco entre días laborales y fines de semana. Ahora, comparando entre perfiles etarios, quizás sólo haya una leve variación en la hora del "almuerzo", donde los/as mayores de 65 años consumen más temprano que el resto.

Por otro lado, es notorio que en esta región la mayoría de las personas "No Cenan". Pues en todos los perfiles manifiesta por sobre el 50% que No Cenan; solo el perfil etario más joven (25-45) quienes tiene un porcentaje menor (44%). Al ver las respuestas para los fines de semana, este aumenta el porcentaje de "No Cena" en todos los perfiles que en su mayoría supera el 60%. Esto nos permite decir que en RM las personas prácticamente no cenan o han dejado de cenar.

Tabla 2: Horarios de consumo AR

REGIÓN DE LA ARAUCANÍA					
Lunes a Viernes (L-V)					
Perfil*	Desayuno (L-V)	Almuerzo (L-V)	Once (L-V)	Cena (L-V)	% No Cena (L-V)
25-45 años	8:30 (5:30-11:00)	13:40 (12:00-16:00)	18:40 (16:00-21:00)	20:10 (18:00-23:30)	17 %
46-64 años	8:50 (6:30-11:00)	13:40 (12:00-16:00)	18:20 (16:00-20:00)	19:20 (18:00-21:30)	25 %
Mayores 65 años	9:15 (8:00-12:00)	13:30 (12:30-16:00)	18:45 (18:00-20:30)	20:40 (18:00-23:00)	30 %
No P. Originarios	8:40 (5:30-12:00)	13:35 (12:00-16:00)	18:45 (17:00-21:00)	20:00 (18:00-23:00)	29 %
Sí P. Originarios	9:10 (7:00-11:00)	13:40 (12:00-16:00)	18:00 (16:00-20:00)	20:10 (19:00-23:30)	8 %
Fin de semana (FDS)					
Perfil*	Desayuno (FDS)	Almuerzo (FDS)	Once (FDS)	Cena (FDS)	% No Cena (FDS)
25-45 años	10:20 (8:00-13:00)	14:50 (12:00-20:00)	19:00 (16:00-21:00)	20:15 (18:00-22:00)	78 %
46-64 años	9:40 (7:30-12:00)	14:40 (13:00-16:00)	19:10 (18:00-21:00)	19:20 (18:30-20:00)	67 %
Mayores 65 años	9:25 (8:30-12:00)	14:00 (13:00-17:00)	18:40 (18:00-20:00)	N.A. (N.A.)	100 %
No P. Originarios	10:00 (7:30-13:00)	14:45 (13:00-20:00)	19:10 (18:00-21:00)	19:30 (18:00-22:00)	82 %
Sí P. Originarios	9:40 (8:00-12:00)	14:10 (12:00-16:00)	18:30 (16:00-21:00)	20:20 (20:00-21:00)	75 %

*Perfil por grupo etario y/o étnico, se incluye a todos quienes cumplen alguna de estas características. **Promedio de hora de consumo (rango de horas mínimo-máximo) declarado por las personas. Fuente: Entrevistas individuales**

Al revisar la AR nuevamente podemos decir que todos los perfiles manifiestan casi los mismos horarios de consumo; pero al comparar entre días de semana y fines de semana se expresan variaciones. A modo general, en todos los perfiles las horas ingesta son más tarde los fines de semana (1 hora en promedio). Analizando en específico, con respecto a la división de los grupos etarios destaca que las personas más jóvenes (25-45 años) los fines de semana desayunan bastante más tarde que en la semana (variación de 2 horas). Del mismo modo, comparando entre los/las que sí pertenecen y los que no pertenecen a pueblos originarios, se destaca que las personas que No Pertenecen a P. Originario desayunan más tarde el fin de semana (casi 2 horas de variación). Una situación que no se aplica a las personas que Si Pertenecen a P. Originarios pues no tienen una gran variación en la hora que desayunan entre semana y fines de semana.

Respecto al dato sobre "No Cenan" en la AR, en todos los perfiles se manifiestan bajos porcentajes que no superan el 30% de las personas que No Cenan en la semana. Pero si comparamos con los fines de semana, volvemos a encontrar variaciones notorias: todos los perfiles muestran una variación de casi 40% de diferencia. Dígase, si en la semana los porcentajes de "No cenan" son bajos, los fines de semanas los/as que "No Cenan" suben por sobre los 60%, incluso el perfil mayor de 65 años declara el 100% No Cenar el fin de semana. Esto nos dice que la población en la región de la Araucanía en su gran mayoría cena en la semana y no cena los fines de semana.

Tabla 3: Horarios de consumo AP

REGIÓN ARICA Y PARINACOTA					
	Todos los valores reportados entre los/las participantes				
Perfil*	**Desayuno****	**Almuerzo**	**Once**	**Cena**	**% No Cena**
25-45 años	(8:00-9:00)	(13:00 – 16:00)	(20:00 – 21:00)	(21:00 – 22:00)	60%
46-64 años	8:00	(13:00 – 14:00)	(20:00 – 21:00)	Sin horario (nadie Cena)	100%
Mayores 65 años	(7:30-9:00)	(13:00-14:00)	(19:00 – 21:00)	(21:30 - 22:00)	85%
No P. Originarios	(08:30 – 10:00)	(13:00 – 15:00)	(19:00 – 20:00)	(22:00 – 22:30)	90%
Sí P. Originarios	(6:00 – 10:00)	(13:00-15:00)	(18:30-20:00)	(20:00 – 22:00)	74%

*Perfil por grupo etario y/o étnico, se incluye a todos quienes cumplen alguna de estas características.

No hay distinción entre los días de la semana (fds vs. no fds). Además solo se cuenta con datos de los rangos de horarios (o tiempos) de consumo por ingesta, sin poder calcular promedio. **Promedio de hora de consumo (rango de horas mínimo-máximo) declarado por las personas. Nota: Por situación de la pandemia covid-19 no se pudo aplicar todas las etapas del proyecto en esta región. Se tiene solo datos parciales de la etapa de los talleres grupales, que igualmente entregamos pues muestran una tendencia en los horarios de consumo y en el % de personas que No Cenan. Fuente: entrevistas individuales.

Respecto de los tiempos de ingesta que tenemos de la AP podemos señalar nuevamente que entre perfiles no se expresa una mayor diferencia en las horas de ingesta. Solamente en el caso de los mayores de 65 años quienes desayunan más temprano que el promedio de los otros perfiles, pero no es algo tan diferente al resto. Vemos que en general las personas que Si pertenecen a P. Originarios sus horas de desayuno, once y cena son más temprano que las expresadas por personas que No pertenecen a P. Originario, e incluso este último perfil manifiesta la hora más tarde para el consumo de Cena (22:00-22:30 horas) que el resto de los perfiles.

Los porcentajes de "No Cenan" se manifiestan bastantes altos, sobre el 60% de las personas "No Cena" e incluso el perfil de etario 46-64 años el 100% No Cena. Esto indica que la tendencia general de la población de esta región es que ha dejado de cenar.

Ahora al comparar los tiempos de ingesta entre las regiones se pueden advertir cosas interesantes.

Desayuno: En términos de ingestas el desayuno no manifiesta una variación entre las regiones, podríamos decir que los días de semana en todas las regiones se desayuna más o menos a la misma hora (aprox.08:00-09:00).

Almuerzo: Pero en el "almuerzo" si hay cambios entre regiones: en la RM todos los perfiles consumen es más tarde el almuerzo, que, en las otras dos regiones, con una variación promedio de 1 hora más tarde. En este sentido, la AR las personas suele almorzar más temprano (en todos los perfiles) que las otras regiones, incluso más temprano que en la AP.

Once: Al examinar la "once", nuevamente la AR el consumo es más temprano (al rededor de 18:00) que las otras regiones; seguido de la RM (alrededor 19:00) es incluso es más temprano que AP (alrededor 20:00), esta última región es donde la once se consume más tarde.

Cena: Sobre la "cena" no se manifiesta mayor variación de hora entre RM y AR, pero si notoriamente en AP es más tarde que las anteriores. Respecto de esta última hora de ingesta es pertinente comparar con la cantidad de gente que de "No Cena" entre regiones. Durante los días de semana, la región con más bajo porcentaje de personas que "No Cena" es la AR (entre 8% a 30%), que se contrasta con lo que indicamos, que en esta región en los fines de semana mayoritariamente no se cena. En cambio, en la RM tiene un mayor porcentaje de personas que "No Cenan" (entre 44% a 64%) y la siguiente es AP, donde se expresan mayores porcentajes de personas que "No Cenan" (60% a 100%). Esto significa que en la R Araucanía las personas siguen realizando la cena, a comparación de las otras dos regiones, y donde en la R Arica y Parinacota prácticamente ya no se cena.

Otras ingestas: es pertinente indicar que las personas en los talleres así como señalan que "ya no se cena", si aparecía o emergen otras ingestas, con nominaciones propias entregadas por las personas. Como el notorio "Once-Cena" que mezcla dos formatos tradicionales. Esto sobretodo en RM que producto de los horarios laborales y largas distancias, las personas llegan tarde a casa y realizan entonces una ingesta con ambas características, calificadas como: té con pancito, más ensalada o algo que quedó del almuerzo. La Once-cena, también se indico en otras regiones, mayormente en R. AP; a diferencia que la once-cena no fue tanto en la R. AR, pues en esta región se siguen cenando, como dijimos.

Ahora, también emergen otras "ingestas" que podemos señalar: "picoteo", sobretodo RM, un consumo después de la once (o nocturno) de cosas para picar con alcohol, antes de dormir y sobretodo fines de semana; o el "noche" que en caso de AP, refiere a consumir algo antes de dormir, tipo 22:00 o incluso a las 00:00, caracterizado por fruta, aceitunas, té o agüitas (en la semana), cerveza ó alcohol con aceitunas o sándwich los fines de semana. En el caso de la AR también aparece "noche", pero se compone por lo general de fruta, té de hierbas o infusiones, vaso de leche o leche caliente, castañas cocidas, entre otras.

¡Las preparaciones más gustadas y consumidas por la gente! Las top 10 por región

Uno de los momentos más singulares de los "talleres comunitarios", o entrevistas grupales, era cuando cada persona señalaba la frecuencia de su consumo y el gusto de cada preparación. Era grato ver cómo se colectivizaban dichas impresiones al momento de que cada integrante marcaba su consumo en los papelografos (ver página 14) que se trabajaban en la dinámica del taller. Pues si bien las comidas eran nombradas desde la memoria de las personas, otra cosa era ver -de modo colectivo- como cada integrante marcaba la frecuencia de su consumo (cotidiano, una vez al mes, en eventos especial o fiesta, nunca).

Algunas personas señalaban con nostalgia que ya no comían ciertas preparaciones (o que ya no podían); otras se impresionaban de percibir que solo comían cierto tipo de alimentos y habían olvidado de usar otros, por dar algunos ejemplos.

Como equipo de investigación, nos interesaba saber, además de la frecuencia de consumo, que preparaciones eran gustada por las personas. Entendiendo que: no todo lo que se consume cotidianamente es lo más gustado y, por otro lado, que no se puede promover comidas que las personas no les guste, aunque sean frecuente su consumo.

El interés de las personas se hacia aun más evidente cuando se consultaba por "gusto" de cada preparación (si "gustaba mucho, mucho" o si "desagradaba"), cuya dinámica era votar a mano alzada. Las personas reían, emergiendo los comentarios de: "a mi me gusta todo", o "a ella no le gusta nada", "¡¡no te gustan las humitas!!!", incluso los/as abanderados/as por alguna preparación "¡a mi gustan las pantrucas!, y sino le gustan, es porque no sabe hacerlas", entre otros comentarios. Así que los grupos que se abanderaron por preparaciones, o que se les hizo agua a la boca por su "más gustada" al votar por ella, nos proveyó de datos interesantes para esta investigación.

Cada preparación específica nombrada durante un taller se organiza por "subcategorías" de tipos de alimentos (por ej. "Pescado" o "Fruta") y variaciones de preparaciones por sub-categorías (por ej. "pescado al horno / plancha" y "varias frutas (mora, guayaba, higo)"). Esta división por subcategoría nos permitió organizar un "listado corto" de las preparaciones más consumidas de forma cotidiana y más gustadas por región, que permitió realizar el levantamiento de la tercera etapa del proyecto de entrevistas largas sobre los conceptos de las dietas sostenibles, que también presentaremos.

Además, siempre los y las participantes nos hacían una consulta muy espontanea: ¿cuáles son las preparaciones más gustadas en las otras regiones?, y ¿cuáles son los más consumidas?; querían saber cuales eran las preparaciones "top" de cada región. Este apartado busca responder esa inquietud, y por eso, les presentamos a continuación las tablas que distinguen entre: las más consumidas de una forma cotidiana (top 10) y las top 10 que más gustan por región.

Tabla 4 : Más consumidas y que más gustan – RM

LISTA DE PREPARACIONES MÁS CONSUMIDAS – RM			LISTA DE PREPARACIONES QUE MÁS GUSTAN – RM		
N.º	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**	**N.º**	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**
1	Café, Café de grano, Café de trigo, Café con leche (cortado); Té (varios tipos); Infusiones; Mates; otros.	Cafe/Te/Mate	1	Huevos; Huevo a la copa; Huevo con cebolla; Huevos revueltos con tomate; otros.	Huevos (Solo) / O Con Otros Ingredientes
2	Huevos; Huevo a la copa; Huevo con cebolla; Huevos revueltos con tomate; otros.	Huevos (Solo) / O Con Otros Ingredientes	2	Marraqueta; Pan Amasado; Pan con mermelada o dulce de membrillo; Tostadas con mantequillas; otros.	Panes
3	Marraqueta; Pan Amasado; Pan con mermelada o dulce de membrillo; Tostadas con mantequillas; otros.	Panes	3	Guiso o Budin de verduras (de acelgas, porotos verdes, zapallo italiano; etc.)	Con Verduras
4	Guiso o Budin de verduras (de acelgas, porotos verdes, zapallo italiano; etc.)	Con Verduras	4	Café, Café de grano, Café de trigo, Café con leche (cortado); Té (varios tipos); Infusiones; Mates; otros.	Cafe/Te/Mate
5	Fruta (sin especificar); Fruta de estación; Ensalada de frutas; Jugo de frutas.	Fruta	5	Fruta (sin especificar); Fruta de estación; Ensalada de frutas; Jugo de frutas.	Fruta
6	Palta; Pan con palta; tostadas con paltas; palta con cebolla.	Con Palta	6	Cazuela de vacuno; Cazuela de Ave; Cazuela con chuchoca; Cazuela (pavo, ave, cerdo); Cazuela de albondiga.	Cazuelas
7	Queso fresco, quesillo; Queso de cabra; Pan con Queso; Queso con tomate; otros.	Con Queso	7	Palta; Pan con palta; tostadas con paltas; palta con cebolla.	Con Palta
8	Ensalada (sin especificar); Ensalada surtida; Ensaladas de lechuga, apio, espinaca, tomate, etc.	Ensaladas	8	Bistec; Carne al jugo o a la olla; Carne a la plancha; Carne al horno; Carne a la parrilla; otras.	Con Carne
9	Sopa o crema de lentejas; lentejas con arroz; Garbanzos; Porotos; Ensalada de porotos negros; otros.	Legumbres	9	Queso fresco, quesillo; Queso de cabra; Pan con Queso; Queso con tomate; otros.	Con Queso
10	Pate; Embutidos (varios); Pan con queso y jamón (o fiambres); Huevos con longaniza; Prietas con papas; otros.	Con Embutidos	10	Pescado frito; Pescado a la plancha; Pescado al vapor; pescado al horno.	Pescado

Se puede indicar que a modo general – entre todas las tres regiones del proyecto – no hay mayor diferencia entre las "más consumidas" y las "más gustadas", pues se repiten varias preparaciones, aunque presentan distinto orden de importancia, o ranking dentro de los top 10, entre "frecuencia" y "gusto".

En el caso de la RM las subcategorías de: "con embutidos" pese a tener bastante frecuencia de consumo se descarto por no ser saludable; y "con carne" por no ser sustentable. Por consiguiente, las preparaciones con embutidos y con carne no estarán presentes en el listado corto de la RM que destacan preparaciones sostenibles y saludables que también son bien consumidos y gustados dentro de cada región (ver página 54).

Tabla 5: Más consumidas y que más gustan – AR

LISTA DE PREPARACIONES MÁS CONSUMIDAS – AR			LISTA DE PREPARACIONES QUE MÁS GUSTAN – AR		
N.º	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**	**N.º**	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**
1	Mate; Mate con hierbas (menta, poleo, ruda, etc.); Mate con leche; Mate con agua ardiente; Agüita perra.	Mate	1	Mate; Mate con hierbas (menta, poleo, ruda, etc.); Mate con leche; Mate con agua ardiente; Agüita perra.	Mate
2	Pan Amasado; Pan de casa; Churrasca; Pan tradicional (casero).	Pan Amasado	2	Pan Amasado; Pan de casa; Churrasca; Pan tradicional (casero).	Pan Amasado
3	Carbonada.	Carbonada	3	Palta; Palta con cebolla.	Con Palta
4	Palta; Palta con cebolla.	Con Palta	4	Sopaipillas; Sopaipillas con pebre; Sopaipillas con miel; Sopaipillas de papa; otras.	Sopaipilla
5	Porotos en varias preparaciones (con cuchoca, con cochayuyo, con locrillo, etc.); Arvejas Partidas; Garbanzos; Garbanzos con mote; Lentejas; Lentejas con verduras y arroz; otras.	Legumbres: Porotos, Lentejas, Garbanzo, Arvejas	5	Charquican; Charquican con carne; Charquican con charqui.	Charquican
6	Queso; Quesillo; Queso Asado; otros.	Con Queso	6	Carbonada.	Carbonada
7	Pan con Mantequilla.	Panes: Panes Con Otros Ingredientes	7	Queso; Quesillo; Queso Asado; otros.	Con Queso
8	Lo que queda del almuerzo.	Comida Que Quedo Del Al-muerzo	8	Pastel de Choclo.	Pastel De Choclo
9	Cazuelas (pollo, cerdo, vacuno); Cazuela de pava o ave con locro; Cazuela de ave de campo; Cazuela de cerdo con chuchoca; otras.	Cazuela	9	Calzones Rotos; Calzones rotos y picarones; picarones pasados.	Calzones Rotos
10	Café; Café de trigo; Café con leche; Té; Té de hierbas (varias); Té de cascara de manzana; otras.	Te/Cafe/Mate	10	Cazuelas (pollo, cerdo, vacuno); Cazuela de pava o ave con locro; Cazuela de ave de campo; Cazuela de cerdo con chuchoca; otras.	Cazuela

Así, también, en el caso de la AR de igual modo no hay mayor variación entre preparaciones consumidas y más gustadas, la mayoría de las preparaciones se repite. Destacar que se comparte el primer lugar el "mate" en ambas, pues es bastante consumido y gusta mucho entre las personas de esta región.

Por otro lado, que la preparación "pastel de choclo" gusta bastante, pero no está en la lista de los más consumidos. Asimismo, en este listado se descartaron las subcategorías de: "Sopaipillas" y "Calzones rotos", pese a ser bastante gustadas, pues estas preparaciones no son saludables, y por eso, no las integraran en el listado corto de la AR (ver página 54).

Tabla 6: Más consumidas y que más gustan – AP

LISTA DE PREPARACIONES MÁS CONSUMIDAS – AP			LISTA DE PREPARACIONES QUE MÁS GUSTAN – AP		
N.º	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**	**N.º**	**Tipo de preparaciones (nombres de preparaciones por subcategoria)**	**Subcategoria**
1	Té de hoja; Té preparado con hierba luisa y cedron; Té de hoja en tetera (varias preparaciones: canela, naranja, etc); Café con leche, Café; otras.	Cafe/Te	1	Pescado frito; Escabeche de pescado; Ceviche; Pescado al horno; Albondiga de pescado.	Pescado
2	Huevos (varios); Huevo con tomate; Huevo con cebolla y tomate; Huevo con jamón; otros.	Huevos (Solo) / O Con Otros Ingredientes	2	Huevos (varios); Huevo con tomate; Huevo con cebolla y tomate; Huevo con jamón; otros.	Huevos (Solo) / O Con Otros Ingredientes
3	Pan con palta; Palta con cebolla; Palta con tomate.	Con Palta	3	Sopaipillas; Sopaipillas (de harina trigo y maiz); Picarones; Calzones rotos.	Sopaipillas Etc
4	Pan batido (también llamado Marraqueta); Pan tostado.	Panes: No Especificado Si Son Caseros O No	4	Picante de pata con guata (también llamado Mondogo); Picante de pollo; Picante de mariscos (varios: loco, lapa, etc.).	Picante
5	Tomate (solo); Tomate con queso de cabra y aceituna; Tomate con Ajo; Tomate con queso blanco (o cabra); otros.	Tomate	5	Pan con palta; Palta con cebolla; Palta con tomate.	Con Palta
6	Pan batido con mantequilla y aceituna (también llamado sandwich azapeño); Pan con mantequilla y arrollado.	Panes Con Otros Ingredientes	6	Guiso de Acelga (de porotos, de espinaca, etc.); Causeo: tomate, con cebolla, aceituna y queso de cabra; Budin de verduras; otras	Con Verduras
7	Fruta (varias: manzana, mandarina, durazno, guayaba, mora, membrillo, tumbo, etc); Fruta cocida (jugo o postre); Fruta seca (membrillo, ciruela, etc.), otras.	Fruta	7	Fruta (varias: manzana, mandarina, durazno, guayaba, mora, membrillo, tumbo, etc); Fruta cocida (jugo o postre); Fruta seca (membrillo, ciruela, etc.), otras.	Fruta
8	Sopaipillas; Sopaipillas (de harina trigo y maiz); Picarones; Calzones rotos.	Sopaipillas, Etc.	8	Tomate (solo); Tomate con queso de cabra y aceituna; Tomate con Ajo; Tomate con queso blanco (o cabra); otros.	Tomate
9	Pescado frito; Escabeche de pescado; Ceviche; Pescado al horno; Albondiga de pescado.	Pescado	9	Pan batido con mantequilla y aceituna (también llamado sandwich azapeño); Pan con mantequilla y arrollado.	Panes Con Otros Ingredientes
10	Guiso de Acelga (de porotos, de espinaca, etc.); Causeo: tomate, con cebolla, aceituna y queso de cabra; Budin de verduras; otras	Con Verduras	10	Pan batido (también llamado Marraqueta); Pan tostado.	Panes: No Especificado Si Son Caseros O No

En el caso de la región de AP, también comparte casi las mismas preparaciones entre las "más consumidas" y las "más gustadas", aunque con algunas variaciones diferente a las otras regiones. En este sentido, vale la pena destacar que lo "más consumido" es el té de hoja, pero se opone que lo "más gustado" es el pescado. Este último, si bien es bastante consumido (en comparación a otras regiones), esta en orden de menor importancia, lo que significa que gusta mucho más de lo que se consume (o como se quisiera consumir). Esto se condice con el hecho que las personas señalaran que ahora el pescado es menos abundante (y menos diverso) y menos accesible económicamente que antes, en muchos casos por el sistema extracción de la pesca industrial.

En base de este listado también se excluyen la subcategoria de "Sopaipillas", por no ser saludables. Por ende, no integran el listado corto de la AP[8].

Ahora bien, los/as lectores puede observar en las tablas anteriores (N°4, 5, y 6) la variedad de alimentos y preparaciones que posee este país, las que son diferentes para cada territorio. Estas tablas, sin duda reflejan la variedad culinaria y de pertenencia local de las comidas tradicionales de cada región, como a su vez, la intrínseca relación con sus productos locales.

El sentido de este proyecto es justamente destacar esa pertenencia local y cultural, para relevar las dimensiones que requieren tener las dietas sostenibles (que veremos en la siguiente sección). Para ello realizamos una selección de las preparaciones por región que tienen el potencial de ser promovidas como preparaciones que podrían formar una dieta saludable y sostenible, cruzando los datos entre "más consumidas" y las "más gustadas" para elaborar un "listado corto" de 25 preparaciones (aprox), que excluye las que no fueran sustentables o saludables. Que pasamos a mostrar.

8 Indicar que si bien se elaboró el listado corto de la región de AP, no se desarrollo la etapa de entrevistas largas como se ha indicado por la situación de la pandemia del covid-19.

Tabla 7: Listado corto de preparaciones por región

LISTADO CORTO – RM	LISTADO CORTO – AR	LISTADO CORTO – AP
Té / Café / Mate	Té / Café	Pescado Solo
Ulpo (con o sin leche)	Mate	Huevo Revuelto (Con Vienesa O Jamón)
Fruta	Fruta	Picante De Guata Con Pata
Algo con palta: pan integral con palta / palta con cebolla en cuadrito	Palta	Causeo (cebolla, tomate, aceituna, queso)
Huevos con tomate o cebolla	Huevos revueltos	Fruta
Algo con queso: queso con tomate	Queso	Tomate con queso de cabra y aceituna
Ensaladas	Ensaladas	Pan con aceituna y mantequilla
Legumbres	Legumbres: garbanzos y arvejas	Cazuela de gallina
Algo con verduras: budin de verdura / guiso de verduras	Porotos con riendas	Charquican + arroz
Porotos (viejos) -con riendas	Ensalada chilena	Ensalada de lechuga
Porotos granados o porotos con mazamorra	Cazuelas	Porotos
Cazuelas	Legumbres: lentejas	Estofado de carne con papa chuno
Pescado: ceviche pescado / pescado al horno	Caldo de choritos / mariscos	Humita
Caldillo de pescado	Carbonada	Lentejas / garbanzos
Charquican	Ensalada de digüenes	Lo que queda del almuerzo
Tortilla de verduras	Habas cocidas	Ensalada (chilena / apio palta / lechuga)
Sopa de verduras	Lo que queda del almuerzo	Empanada de queso blanco con cebolla
Causeo: tomate con ajo / atún	Pan amasado | tortilla al rescoldo	Causeo de lomito (atun con tomate)
Lo que queda del almuerzo	Pantrucas	Camote
Empanadas	Ensalada de cochayuyo | cochayuyo con papas cocidas	Tortilla de
Carne mechada	Pollo arvejado	Aceitunas
Pantrucas	Pastel de choclo	
Ensalada de cochayuyo	Humitas	
Pollo al jugo	Choclo cocido	
	Kugen amasado (frambruesa, etc.)	
	Piñones	
	Mermelada casera	

En base a estos "listados cortos" se pasó a desarrollar las 40 "entrevistas largas" por región. Para ello, se tomó este listado y se confeccionaron tarjetas con imágenes (por cada preparación), para que en cada entrevista la persona armaran menús y las organizaran distinguiendo las siguientes dimensiones: *consumo* (menú cotidiano); *accesibilidad* (física); *económica* (que sea accesibles en costo); *sustentabilidad* (no hicieran daño al medio ambiente); y *nutricional* (que fueran nutritivas). Los resultados de estas entrevistas por región pasaremos a desarrollar en la siguiente apartado.

Resultados de Sustentabilidad

En este apartado presentamos los principales resultados de la etapa de entrevistas individuales. Se realizaron 40 entrevistas por cada región: la RM y AR. Entregaremos sólo parte de los resultados que sistematizan la percepción de las personas para elaborar un ranking de sustentabilidad, permitiéndonos elaborar un listado de preparaciones para la promoción de una dieta sostenible según los criterios de la FAO.

Caminando hacia dietas sostenibles en Chile: Percepción de las personas entorno a la sustentabilidad en alimentación

En la sección anterior explicamos como elaboramos un "listado corto" de preparaciones tradicionales por región, para con dicho listado realizar entrevistas individuales. Estas se dividieron según 5 de perfiles, organizados así: una distinción etaria: a) personas 25 a 45 años; b) 46 a 65 años; c) mayores de 65 años; y por distinción étnica: d) No pertenecientes a Pueblos Originarios; y e) Si pertenecen a Pueblos Originarios. Para cada perfil se realizaron 8 entrevistas, dando un total de 40 entrevistas individuales por región.

Los/as entrevistados/as debían usar unas tarjetas (con las imágenes de cada preparación tradicional del listado corto) para responder preguntas y organizar las preparaciones entorno a 5 dimensiones desde su percepción. Las dimensiones trabajadas fueron:

1) **Cultural**, o sea con pertinencia cultural y que sea de uso en un menú diario (o cotidiano).

2) **Accesibilidad Física**, o sea si los productos de la preparación están disponibles o de acceso fácil en su entorno físico.

3) **Viabilidad Económica**, o sea asequible económicamente para su presupuesto.

4) **Medio Ambiente**, donde la persona perciba que tiene un impacto positivo y no dañino al medio ambiente en los productos y la preparación.

5) **Nutricional**, dígase sea percibido como nutricionalmente positivo o aportativo a su dieta.

Entonces, en las entrevistas marcaban de modo "positivo" las preparaciones que: usaban en su menú diario; que era fácil de conseguir en su entorno cercano; por otro lado, económicas o posibles de comprar sus ingredientes; que no fuera dañinas con el medio ambiente y, por último, que las consideraban nutritivas. Así, los resultados que entregamos a continuación solamente informamos las preparaciones marcadas como "positivas", o sea que según la visión de las personas si cumplen cada dimensión, para elaborar un ranking de percepción de sustentabilidad por región. Además, entregamos tablas con el detalle de la valoración positiva por cada dimensión para ver las diferencias entre ellas.

Por último, hay que señalar que estas dimensiones se basan en las sugerencias entregadas por la FAO, o la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, para dietas sostenibles[9]. Como equipo nos interesaba justamente conocer la percepción de la población en Chile sobre dichas dimensiones para la promoción de dietas sostenibles; además que, desde el inicio del levantamiento de este proyecto considera las preparaciones tradicionales, pues estas sin duda tienen pertinencia cultural y afectiva para las personas que da una base inicial para trabajar en promoción de salud que es pertinente considerar.

---

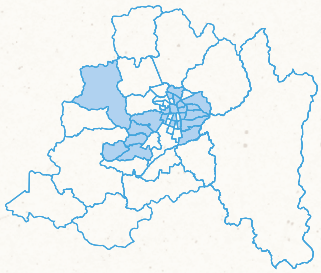
9 Burlingame, B., & Dernini, S. (2012). Sustainable diets and biodiversity directions and solutions for policy, research and action. FAO Headquarters, Rome. Disponible acá gratis: https://www.bioversityinternational.org/fileadmin/user_upload/online_library/publications/pdfs/Sustainable_diets_and_biodiversity.pdf

Indicadores de Sustentabilidad en la Región Metropolitana (RM)

A continuación, presentaremos la tabla que expresa el ranking de "sustentabilidad" de las preparaciones tradicionales en la RM (tabla 8), ordenando el Listado Corto de preparaciones de esa región desde la más sustentable a la menos sustentable, según el cumplimiento de las 5 dimensiones (mencionadas encima). Además, se organizan, según el grado de percepción cumplimiento o no de cada dimensión, en tres rangos: bueno, mediano y malo, como detalla en la tabla de "grado de sustentabilidad.

Tabla 8: Ranking Sustentabilidad - RM

RANKING DE SUSTENTABILIDAD - RM	
Listado corto: Preparación	Promedio Nota Sustentabilidad (*)
Fruta: fruta sola o ensalada	91 %
Ensaladas: ensalada chilena o tomate o ensalada surtida	90 %
Huevos con tomate o cebolla	82 %
Té / café / maté	81 %
Sopa de verduras	78 %
Legumbres: lentejas o porotos o garbanzos	78 %
Tortilla de verduras	76 %
Porotos granados o porotos con mazamorra	75 %
Budin de verdura / guiso de verduras	72 %
Ensalada de cochayuyo	72 %
Pan integral con palta / palta con cebolla	72 %
Charquican	70 %
Queso con tomate	69 %
Causeo: tomate con atún	69 %
Cazuelas: de pollo o vacuno	67 %
Porotos (viejos) - con riendas	64 %
Lo que queda del almuerzo	61 %
Pollo al jugo	61 %
Ulpo (con o sin leche)	60 %
Pantrucas	58 %
Pescado: ceviche pescado / pescado al horno	55 %
Caldillo de pescado	52 %
Carne mechada	48 %
Empanadas	39 %



Grado de Sustentabilidad Percibido por preparación en la RM	
Bueno	100%-75%
Mediano	74%-58%
Malo	Menos 58%

Los rangos de identificación en base del percibido por preparación en la RM	Grado de Sustentabilidad
91% a 90%: Entre todos, identificaron entre 4 a 5 dimensiones positivas.	Bueno (100-75%)
82% a 81%: Entre todos, identificaron 4 dimensiones positivas.	
78% a 75%: Entre todos, identificaron casi 4 dimensiones positivas.	
74% a 64%: Entre todos, identificaron entre 3 a 4 dimensiones como positivas.	Mediano (74%-58%)
61% a 58%: Entre todos, Identificaron 3 dimensiones o casi 3 dimensiones como positivas.	
55% a 48%: Entre todos, identificaron entre 2 a 3 dimensiones positivas.	
39%: Entre todos, identificaron 2 dimensiones positivas.	Malo (Menos 58%)

*Los porcentajes se calcula del total de las 40 personas entrevistadas cuantas marcaron como positiva la cada una de las 5 dimensiones indicadas por preparación. Se indico las dimensiones son: Uso diario; accesibilidad física; económica; impacto positivo al medio ambiente y nutricionalmente positivas.

Tarjetas con imágenes de cada preparación tradicional del listado corto RM, utilizadas en las entrevistas individuales

En función de listado corto elaborado para la RM se puede observar que las personas tiene una percepción medianamente clara de lo que es más o menos "sustentable" a modo general. Pues se observa que: en primer lugares esta la fruta y la ensalada, identificadas como más sustentables. Asimismo, en el mismo rango de "Bueno", también están las preparaciones en base a legumbres y a base de verduras, que da cuenta de una percepción bastante clara respecto a la sustentabilidad. Por otro lado, las preparaciones con un nivel "Malo" de sustentabilidad identificadas según las personas fueron: el caldillo de pescado, carne mechada y empanadas; que permite darse cuenta que hay una conciencia en la población de que estas preparaciones por su relación con la industria de carne y el sistema de pesca, además costosas y otros factores, sin duda las coloca con menor grado de sustentabilidad del listado corto, considerando las 5 dimensiones. Ello da cuenta que la población chilena en promedio tiene una percepción, quizás a veces inconsciente, de lo sustentable en su dieta; pero que existe y es posible de potenciar aun más.

Ahora, si entramos en el detalla de la percepción diferenciando entre cada una de las dimensiones evaluadas (Tabla 9), podremos ver más detalles respecto a esta región.

Tabla 9 – Percepción de Sustentabilidad por Dimensión – RM

100%-75%
74%-50%
Menos 50%

DIMENSIONES DE SUSTENTABILIDAD MARCAS COMO POSITIVAS POR PREPARACIÓN – RM (*)				
	Accesibilidad Física	Viabilidad Económica	Impacto Positivo Medio Ambiente	Nutricionalmente Positiva
Preparación (en orden de accesibilidad física percibida)	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40
Huevos	n = 39 (98%)	n = 36 (90%)	n = 20 (50%)	n = 27 (68%)
Ensaladas	n = 38 (95%)	n = 31 (78%)	n = 31 (78%)	n = 33 (83%)
Charquican	n = 38 (95%)	n = 27 (68%)	n = 23 (58%)	n = 33 (83%)
Fruta	n = 37 (93%)	n = 31 (78%)	n = 33 (83%)	n = 38 (95%)
Sopa de verduras	n = 37 (93%)	n = 35 (88%)	n = 32 (80%)	n = 29 (73%)
Legumbres	n = 36 (90%)	n = 26 (65%)	n = 31 (78%)	n = 38 (95%)
Con verduras	n = 36 (90%)	n = 36 (90%)	n = 32 (80%)	n = 23 (58%)
Té/café/maté	n = 35 (88%)	n = 34 (85%)	n = 24 (60%)	n = 26 (65%)
Porotos con riendas	n = 35 (88%)	n = 25 (63%)	n = 19 (48%)	n = 32 (80%)
Tortilla de verduras	n = 35 (88%)	n = 35 (88%)	n = 30 (75%)	n = 30 (75%)
Causeo	n = 35 (88%)	n = 29 (73%)	n = 21 (53%)	n = 28 (70%)
Carne mechada	n = 35 (88%)	n = 2 (5%)	n = 17 (43%)	n = 24 (60%)
Palta	n = 34 (85%)	n = 6 (15%)	n = 29 (73%)	n = 33 (83%)
Cazuelas	n = 34 (85%)	n = 13 (33%)	n = 18 (45%)	n = 36 (90%)
Con queso	n = 33 (83%)	n = 18 (45%)	n = 27 (68%)	n = 31 (78%)
Pantrucas	n = 33 (83%)	n = 20 (50%)	n = 22 (55%)	n = 26 (65%)
Porotos granados o porotos con mazamorra	n = 32 (80%)	n = 24 (60%)	n = 30 (75%)	n = 37 (93%)
Empanadas	n = 32 (80%)	n = 11 (28%)	n = 10 (25%)	n = 6 (15%)
Pollo al jugo	n = 32 (80%)	n = 24 (60%	n = 16 (40%)	n = 24(60%)
Lo queda del almuerzo	n = 30 (75%)	n = 24 (60%)	n = 24 (60%)	n = 19 (48%)
Pescado: ceviche pescado / pescado al horno	n = 28 (70%)	n = 3 (8%)	n = 18 (45%)	n = 36 (90%)
Ensalada de cochayuyo	n = 28 (70%)	n = 30 (75%)	n = 34 (85%)	n = 38 (95%)
Caldillo de pescado	n = 27 (68%)	n = 8 (20%)	n = 24 (60%)	n = 37 (93%)
Ulpo	n = 25 (63%)	n = 32 (80%)	n = 28 (70%)	n = 21 (53%)

* NOTA: La tabla expresa las preparaciones diferenciando cada dimensión. Donde "n" es el numero de personas que identifica positivamente esa dimensión para cada preparación y su correspondiente calculo en porcentaje (%) del total de 40 personas entrevistadas.

La Tabla 9, el listado de preparaciones se ordenan según la dimensión de "acceso físico", marcándose en colores según el nivel de positividad (que si cumplen la dimensión) que expresaron las personas.

En la dimensión de "accesibilidad física" prácticamente todas las preparaciones fueron identificadas con un **buen nivel** de positividad (que cumplen la dimensión). O

sea prácticamente todas son accesibles y sólo 4 preparaciones tuvieron un **nivel medio**, dígase no tan accesibles: pescado, ensalada de cochayuyo, caldillo de pescado, justamente alimentos a base de dietas marinas, o el ulpo a base de harina tostada; siendo estos alimentos más difícil de conseguir en la RM.

Para la dimensión "viabilidad económicas" las preparaciones presentaron mayor variedad de percepción. De las 24 preparaciones, solo 9 fueron identificadas con un **buen nivel** de positividad, o sea que en todas las entrevistas y perfiles, fueron consideradas viables económicamente. Así, las preparaciones con buen cumplimiento de viabilidad económica, podrán ver que en su mayorías tiene como base las verduras y frutas: fruta, sopa de verdura, ensalada, con verduras, tortilla de verduras; más el huevo, té o café, la ensalada de cochayuyo y ulpo. Respecto a estas dos últimas preparaciones, se denota la diferencia que en accesibilidad física no eran tan accesibles marcadas con nivel medio, pero si con consideradas económicas, que permitiría promover su accesibilidad física, pues son consideradas económicas.

Ahora siguiendo en la dimensión "viabilidad económica", podemos ver el otro grupo de 7 preparaciones marcadas con **nivel malo** de positividad, o por tanto consideradas más caras. Entre ellas destacar la carne mechada (7%) y pescado (8%) como las preparaciones que menos cumplen la viabilidad económica desde la percepción de las personas (indistinto su perfil etario y étnico) en la RM. Esto se condice también con comentarios coloquiales de las personas en los talleres comunitarios (o entrevistas grupales) y en las mismas entrevistas que la carne y el pescado son alimentos caros .

En la dimensión de "impacto positivo al medio ambiente", se puede indicar que de las 24 preparaciones: 9 son consideradas con **buen nivel** de positividad, empatando con 9 de **medio nivel** de positividad; y 6 con **mal nivel** de positividad. Señalar que la identificación de qué preparaciones impactaban positivamente al medio ambiente y cuales no, fue una de las cuestiones más difíciles de responder por las personas. Por lo general, les era más fácil decir cuales impactaban negativamente y de ahí discriminar las positivas. Aun así, podemos indicar que de las de **buen nivel** de positividad, la ensalada de cochayuyo (85%) es la que tuvo mayor porcentaje, o sea, fue la preparación que se consideró más veces como positiva o que impactaba positivamente al medio ambiente; seguida de la fruta (83%), sopa de verdura (80%) y Con verdura (80%). Esto sin duda, responde a porque en general en el ranking de sustentabilidad RM (tabla 8) las verduras tuvieron mejor ranking en cumplir las 5 dimensiones .

Siguiendo con esta dimensión de medio ambiente, el grupo de 6 preparaciones con **mal nivel** de positividad, fueron: la empanada (20%), pollo al jugo (40%) y carne mechada (43%). Siendo estas tres preparaciones las que identifican con más bajo nivel de positividad o de cumplir con un impacto positivo, o sea, se entiende como las preparaciones que impactan más negativamente al medio ambiente del listado usado en la entrevista. Con ello volvemos a remarcar que las personas si tiene un nivel de conciencia que la industria de la carne es uno de los factores del impacto negativo al medio ambiente, que incluso algunos/as entrevistados/as en esta región comentaron al momento de la entrevista.

Por último, la dimensión "nutricionalmente positiva", sin lugar a dudas prácticamente la mayoría de las preparaciones fueron consideradas nutricionalmente aportativas a sus

dietas, o sea, sobre el mal nivel de positividad. Esto implica que de las 24 preparaciones, 13 fueron consideradas con **buen nivel**, seguidas de 9 con **nivel medio** y solo 2 con **mal nivel** de positividad. De las más altas (95%) marcadas como nutritivas, fueron: fruta, legumbres y ensalada de cochayuyo. Y las dos preparaciones con más bajo nivel, o consideradas como menos nutritivas, fueron: lo que queda del almuerzo (48%) y empanadas (15%). Esto denota que las personas tiene conciencia de qué alimentos son más nutritivos para alimentación diaria, pese a los factores múltiples que llevan a que la población no priorice el consumo de estos.

A modo de cierre del análisis de los resultados en la RM indicar que si bien presentamos las preparaciones marcadas como "positivas" o que cumplen cada una de las dimensiones, igualmente las personas identificaron algunas preparaciones del listado como "negativas" (o sea, que no cumplen para nada la dimensión consultada). Si bien estas fueron bastante menores, consideramos que no es necesario detallarlas en una tabla, pero si mencionar las mayoritariamente fueron marcadas como negativa por las personas.

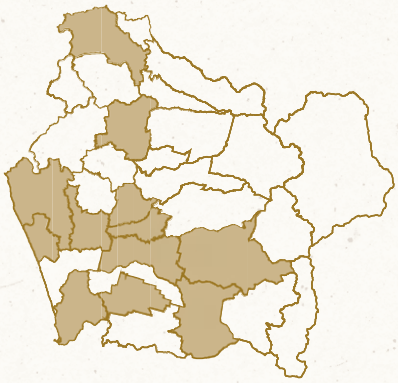
Así, entre ellas tenemos que: en dimensión de "accesibilidad física", ninguna preparación que fuera marcada mayoritariamente (100% a 75%) como negativa; todo lo contrario, como vimos anteriormente casi todas son consideradas fáciles de conseguir en el entorno inmediato. Sobre la dimensión "viabilidad económica" hubo dos preparaciones que se marcaron como negativas: la carne mechada (90%) y pescado (88%), o sea estas fueron identificadas como caras o costosas dentro RM. Sobre la dimensión "impacto ambiental" negativo, no hubo preparaciones mayoritarias marcadas como negativas (o sea que se encuentre entre 100% a 75%). Las preparaciones que se identificaron que impactaban negativamente al medio ambiente fueron: empanadas (65%), pollo al jugo (58%) y carne mechada (53%), lo que nos remarca que las personas identifican que la industria de la carne impacta negativamente al medio ambiente, aunque sus porcentajes no son tan altos, o sea, que no todos/as los entrevistados/as lo identifican como negativo. Esto responde a nuestra observación de que justamente esta dimensión fue la más difícil de identificar por las personas. Por ultimo, la dimensión "nutricionalmente negativa" hubo dos preparaciones que se consideraron mayoritariamente (100% a 75%) negativas: té, café, mate (78%) y empanadas (75%), siendo las preparaciones que se consideran no nutritivas desde la visión de las personas.

Indicadores de Sustentabilidad en la Región de la Araucanía (AR)

Ahora mostramos el ranking de "sustentabilidad" de las preparaciones tradicionales en la AR (tabla 10), que ordena el Listado Corto de preparaciones de esa región, desde la más sustentable a la menos sustentable, que como ya explicamos (para la RM) es según el grado de percepción cumplimiento o no de cada dimensión, en tres rangos.

Tabla 10 - Ranking Sustentabilidad – AR

RANKING DE SUSTENTABILIDAD - RM	
Listado corto: Preparación	Promedio Nota Sustentabilidad (*)
Ensaladas	93 %
Huevos revueltos	93 %
Pan amasado / tortilla al rescoldo	89 %
Té / café	88 %
Ensalada chilena	88 %
Porotos con riendas	87 %
Legumbres: lentejas	85 %
Fruta	85 %
Cazuelas	85 %
Legumbres: garbanzos y arvejas	80 %
Carbonada	80 %
Ensalada de cochayuyo / cochayuyo con papas cocidas	78 %
Pollo arvejado	77 %
Lo que queda del al-muerzo	77 %
Maté	75 %
Habas cocidas	75 %
Queso	74 %
Palta	73 %
Pantrucas	71 %
Choclo cocido	71 %
Humitas	69 %
Kugen amasado (frambruesa, etc.)	66 %
Mermelada casera	66 %
Pastel de choclo	65 %
Ensalada de digüenes	63 %
Caldo de choritos / mariscos	61 %
Piñones	55 %



Grado de Sustentabilidad Percibido por preparación en la AR	
Bueno	100%-75%
Mediano	74%-58%
Malo	Menos 58%

Los rangos de identificación en base del percibido por preparación en la RM	Grado de Sustentabilidad
91% a 85%: Entre todos, identificaron entre 4 a 5 dimensiones positivas.	Bueno (100-75%)
80% a 75%: Entre todos, identificaron 4 dimensiones positivas.	
74% a 65%: Entre todos, identificaron entre 3 a 4 dimensiones como positivas.	Mediano (74%-58%)
63% a 61%: Entre todos, identificaron 3 dimensiones como positivas.	
55%: Entre todos, identificaron casi 3 dimensiones positivas.	Malo (Menos 58%)

*Los porcentajes se calcula del total de las 40 personas entrevistadas cuantas marcaron como positiva la cada una de las 5 dimensiones indicadas por preparación. Se indico las dimensiones son: Uso diario; accesibilidad física; económica; impacto positivo al medio ambiente y nutricionalmente positivas.

Tarjetas con imágenes de cada preparación tradicional del listado corto AR, utilizadas en las entrevistas individuales

En términos generales en esta región se percibieron con un buen nivel de sustentabilidad 16 preparaciones, con **nivel medio** 10 preparaciones y solo 1 preparación fue considerada con **mal nivel** de sustentabilidad. Si bien en esta región el listado corto integro más preparaciones[10] (27 en total), se puede decir que la gran mayoría de estas fueron consideradas como buenas o medianamente buenas en el cumplimiento de las 5 dimensiones.

Ahora bien, los/as lectores/as pueden observar que entre el grupo de preparaciones marcadas en verde o con **buen nivel** de percepción de sustentabilidad (100- 75%) son bastante variadas; dígase que no se pueden agrupar en un sólo tipo de alimentos (como fue en RM), puesto hay preparaciones a base de verduras, legumbres, otras a base de harina o masas (como el pan amasado), frutas y preparaciones con carnes.

10 Esto responde a que en la AR se registro mayor variedad de preparaciones en los talleres comunitarios, a diferencia que RM. Por eso se termino trabajando con un numero mayor de preparaciones.

Ahora, las preparaciones con mayor porcentaje (93%) de identificación de positividad, o cumplimiento de las 5 dimensiones, fueron: ensalada y huevos revueltos. Les sigue después pan amasado/tortilla de rescoldo (89%).

Del mismo modo, el grupo de preparaciones de **nivel medio** del ranking de sustentabilidad, también son bastante variadas en cuanto a grupos de alimentos. Vale la pena analizar que el caso de los piñones (55%) fue la única preparación considerada con un **nivel malo** del ranking de cumplimiento de las 5 dimensiones de sustentabilidad, lo que se condice con la preocupación de las personas entrevistadas por el sistema de extracción del piñón, que no respeta formas mas tradicionales, sumado a la enfermedad que ataca a las Araucarias en la actualidad.

Frente a ello, se hace interesante poder ver el detalle de percepción de positividad (o cumplimiento) por cada dimensión para el caso de AR.

Tabla 11 – Percepción de Sustentabilidad por Dimensión – AR

100%-75%
74%-50%
Menos 50%

DIMENSIONES DE SUSTENTABILIDAD MARCAS COMO POSITIVAS POR PREPARACIÓN – AR (*)				
	Accesibilidad Física	Viabilidad Económica	Impacto Positivo Medio Ambiente	Nutricionalmente Positiva
Preparación (en orden de accesibilidad física percibida)	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40	Número (n =) y (%) Porcentaje respecto del total 40
Té/café	n = 40 (100%)	n = 38 (95%)	n = 30 (75%)	n = 26 (65%)
Huevos revueltos	n = 40 (100%)	n = 40 (100%)	n = 31 (78%)	n = 38 (95%)
Cazuelas	n = 40 (100%)	n = 31 (78%)	n = 28 (70%)	n = 37 (93%)
Maté	n = 39 (98%)	n = 28 (70%)	n = 33 (83%)	n = 20 (50%)
Ensaladas	n = 39 (98%)	n = 32 (80%)	n = 34 (85%)	n = 40 (100%)
Porotos con riendas	n = 39 (98%)	n = 34 (85%)	n = 33 (83%)	n = 37 (93%)
Ensalada chilena	n = 39 (98%)	n = 34 (85%)	n = 36 (90%)	n = 34 (85%)
Lentejas	n = 39 (98%)	n = 37 (93%)	n = 39 (98%)	n = 39 (98%)
Carbonada	n = 39 (98%)	n = 34 (85%)	n = 30 (75%)	n = 37 (93%)
Pollo arvejado	n = 39 (98%)	n = 28 (70%)	n = 29 (73%)	n = 37 (93%)
Pan amasado/tortilla de rescoldo	n = 38 (95%)	n = 37 (93%)	n = 34 (85%)	n = 27 (68%)
Kugen amasado	n = 38 (95%)	n = 23 (58%)	n = 33 (83%)	n = 12 (30%)
Fruta	n = 37 (93%)	n = 28 (70%)	n = 32 (80%)	n = 40 (100%)
Garbanzos/arvejas	n = 36 (90%)	n = 34 (85%)	n = 38 (95%)	n = 40 (100%)
Queda del almuerzo	n = 36 (90%)	n = 32 (80%)	n = 33 (83%)	n = 29 (73%)
Pantrucas	n = 36 (90%)	n = 39 (98%)	n = 33 (83%)	n = 20 (50%)
Palta	n = 35 (88%)	n = 5 (13%)	n = 31 (78%)	n = 40 (100%)
Queso	n = 35 (88%)	n = 8 (20%)	n = 32 (80%)	n = 33 (83%)
Habas cocidas	n = 34 (85%)	n = 27 (68%)	n = 38 (95%)	n = 37 (93%)

Choclo cocido	n = 34 (85%)	n = 34 (85%)	n = 35 (88%)	n = 28 (70%)
Humitas	n = 33 (83%)	n = 19 (48%)	n = 35 (88%)	n = 30 (75%)
Pastel de choclo	n = 32 (80%)	n = 17 (43%)	n = 31 (78%)	n = 31 (78%)
Mermelada casera	n = 32 (80%)	n = 20 (50%)	n = 34 (85%)	n = 14 (35%)
Ensalada de cochayuyo/cochayuyo con papas cocidas	n = 27 (68%)	n = 32 (80%)	n = 34 (85%)	n = 40 (100%)
Caldo choritos/mariscos	n = 24 (60%)	n = 22 (55%)	n = 27 (68%)	n = 31 (78%)
Piñones	n = 24 (60%)	n = 8 (20%)	n = 30 (75%)	n = 29 (73%)
Ensalada de digüenes	n = 23 (58%)	n = 13 (33%)	n = 33 (83%)	n = 29 (73%)

* NOTA: La tabla expresa las preparaciones diferenciando cada dimensión. Donde "n" es el numero de personas que identifica positivamente esa dimensión para cada preparación y su correspondiente calculo en porcentaje (%) del total de 40 personas entrevistadas.

La Tabla 11, el listado de preparaciones se ordena según la dimensión de "acceso físico" (la más a menos accesible), además marcándose en colores según el nivel de positividad (que si cumplen la dimensión) que expresaron las personas.

Si entramos en análisis por dimensión, podemos indicar que en "accesibilidad física" casi todas, 23 preparaciones, fueron percibidas con un **buen nivel** de positividad (100% a 75%), o cumplimiento de esta dimensión. O sea, son accesibles físicamente para las personas. Soló 4 preparaciones tuvieron un **mediano nivel** de positividad; pero incluso la preparación con bajo cumplimiento de esta dimensión: la ensalada de digüeñes, tuvo un bastante alto nivel (58%); por tanto, igualmente son accesibles, pero que al ser un producto de estación tiene sus limitantes de acceso.

En el caso de la dimensión de "viabilidad económica" 14 preparaciones fueron consideradas con **buen nivel**, seguida de 7 con **mediano nivel**, y 6 preparaciones con **mal nivel** de cumplimiento o positividad de esta dimensión. De hecho, si observamos entre todas las dimensiones presentes en la tabla n°11, el caso de la viabilidad económica es la que presenta más preparaciones en un mal nivel de positividad. Ahora de las preparaciones con mejor porcentaje de cumplimiento de positividad están: huevo revuelto (100%), pantrucas (98%), y te/café (95%), lo que implica que estas son las preparaciones consideradas más viables o económicas, destacando que el huevo revuelto todas las personas entrevistadas lo consideraron como económico, sumado al hecho que una gran mayoría de personas en la región tenia acceso a producción propia de huevos y gallinas.

En contraposición las preparaciones con más bajo porcentaje de cumplimiento de esta dimensión, fueron: humitas (48%), pastel de choclo (43%), ensalada de digüeñes (33%), el empate entre piñones y habas cocidas (20%) y, palta (13%). Se puede observar de este grupo, que son prácticamente todos alimentos de estación, lo que hace tengan altos costos; en el caso del choclo no es un producto que es cultivado extensivamente en esta región (como en la zona central); el caso de los digüeñes y piñones las personas reclamaban lo costoso que es ahora, producto de una suerte de moda e interés por su consumo, haciendolos más costoso que antes. Y por ultimo, la palta es un producto que no se cultiva en esta región, sino que es traído de afuera, teniendo un alto costo y es considerada cara para la gran mayoría.

Sobre la dimensión de "impacto ambiental" positivo, prácticamente casi todas las preparaciones se consideraron que tenían un **buen nivel** de positividad o que impactaban positivamente al medio ambiente. Sólo 3 preparaciones fueron identificadas con **mediano nivel** de positividad o cumplimiento de esta dimensión, las que corresponde a: pollo arvejado (73%), cazuelas (70%) y caldo de choritos/mariscos (68%). Serian estas preparaciones consideradas con el nivel más bajo de cumplimiento de esta dimensión, o en otras palabras, con una percepción menor de impacto positivo al medio ambiente. Lo que vuelve a poner en sobre la mesa que la producción de carne y los sistemas de pesca o extracción de mariscos, son percibidos como negativos al medio ambiente (o menor nivel de impacto positivo al medio ambiente), reflejando que hay conciencia en la población de los factores de estos sistemas de producción y su impacto con el medio ambiente.

Por ultimo, la dimensión "nutricionalmente positiva" los/as entrevistados/as identificaron 17 preparaciones con **buen nivel**, 8 preparaciones con **mediano nivel** y solo 2 preparaciones con **mal nivel** de positividad o cumplimiento de esta dimensión. Lo interesante, es que en esta dimensión varias preparaciones fueron consideradas 100% como nutricionalmente positivas, estas son: ensalada, fruta, garbanzos/arvejas, palta, ensalada de cochayuyo; o sea, todas las personas entrevistadas las percibieron como nutritivas para sus dietas. En oposición, las dos preparaciones con más bajo porcentaje de positividad fueron: mermelada casera (35%), kügen amasado (30%), o sea, las menos nutritivas. Esto sin duda vuelve a demostrar que las personas tienen una percepción bastante clara sobre qué alimentos son más o menos nutritivos, colocando las preparaciones con azúcar como menor aporte nutricional.

Ahora, para cerrar el análisis de la AR indicar que en esta región también las personas identificaron algunas preparaciones del listado como "negativas" (o sea que no cumple para nada la dimensión consultada). Que es pertinente detallar, pero si mencionar sólo las preparaciones que fueron mayoritariamente marcadas como negativa por las personas.

Nuevamente en esta región, en la dimensión de "accesibilidad física" ninguna preparación que fuera marcada mayoritariamente (100% a 75%) como negativa. Ahora en la dimensión de "viabilidad económica", 4 preparaciones fueron identificadas mayoritariamente como negativas: la palta (93%), piñones (80%), queso (78%) y ensalada de digüeñes (75%), colocándolas como las más caras o costosas, y que no cumplen la viabilidad económica. Dichos resultados se condicen con lo expresado anteriormente en la percepción positiva de esta dimensión. Sobre la dimensión de "impacto ambiental" negativo, ninguna preparación fue identificada mayoritariamente (100% a 75%) como negativa. De hecho no superan el38% de identificación negativa, que fue justamente el caldo de choritos/mariscos la preparación con más alto porcentaje de identificación de impacto negativo, respondiendo a los datos antes expuesto. Por ultimo, sobre la dimensión "nutricionalmente negativo", tenemos sólo dos preparaciones identificadas mayoritariamente como negativas: te/café (90%) y maté (75%), a lo que coloquialmente las personas decía "era pura agua" y por tanto no nutrían.

Se hace interesante revisar una breve comparación entre la RM y AR sobre el ranking de sustentabilidad. Por un lado, las preparaciones con **buen nivel** de sustentabilidad (100% a 75%) que en el caso de la RM prácticamente era posible de agrupar por tipos de alimentos: como frutas y verduras (ensaladas), segundo grado las legumbres y con verduras, donde se observa la ausencia de carne. Pero a diferencia del caso AR, la variabilidad de tipos de alimentos en las preparaciones con alto ranking de sustentabilidad es muy diverso y que incluye preparaciones con carne (como la cazuela). Ahora, se debe considerar en estos resultados también que la AR posee una mayor variedad de climas y ecosistemas productivos (cordillera, valle, costa y otros microclimas) siendo un factor innegable que hace que la población tenga una tradición culinaria asociada a dichos espacios y, por tanto, un consuma más variado de productos; a diferencia de RM.

Por otro lado, se observa que más allá de que el listado corto de AR tenga más preparaciones (27) que la RM (24); en esta ultima región, hay una mayor variabilidad de percepción en el ranking (entre bueno, mediano y malo). De hecho, solo 8 preparaciones tenían un buen nivel en el ranking de sustentabilidad y 4 con nivel malo. A diferencia en AR, prácticamente todas las preparaciones estaban sobre el nivel medio o bueno del ranking, y una sola preparación con mal nivel de sustentabilidad o cumplimiento de las 5 dimensiones.

Esto nos hace pensar dos posibles explicaciones: 1) por un lado, que la población en AR tiene un nivel menos crítico de cumplimiento de sustentabilidad; o 2) que en general, al ser una región con una fuerte tradición de uso de sus productos locales, las comidas tradicionales del listado corto sin duda son percibidas positivamente en el cumplimiento de las 5 dimensiones identificadas para el cumplimiento de una dieta sostenible. Tendemos a pensar que esta segunda explicación seria más plausible. Esto porque a nivel general en dicha región había más percepción de alimentos de temporada y de habitualmente las personas mantenía la costumbre de consumirlos en su estación; a diferencia en el RM, las personas consumían según la disposición y muchas ves traídos o importados de otras zonas, no necesariamente respetando las temporadas.

Por otro lado, si bien en la RM es notorio que los alimentos provenientes de la industria de la carne y pesca fueron identificados con más bajo nivel de sustentabilidad, que se corresponden con los parámetros internacionales de impacto ambiental en la alimentación. También la variabilidad en los niveles de percepción puede responde a: no sólo a que hay una conciencia de la sustentabilidad en la alimentación cotidiana quizás mayor que AR; sino a que dicha variabilidad, esta más bien sujeta al hecho que la población en esta región tiene menos acceso a alimentos provenientes "sustentables", dígase: directo de productores locales, o cultivar sus propios huertos y alimentos, que sean más económicos, etc. Sino al contrario, se observa que a diferencia AR, son más costoso, tiene menos posibilidades de producir en su casa o acceder directo al productor y por su puesto, la población en RM están más impactados por la industria alimentaria que en la AR. Dado que esta ultima, posee un mayor nivel de ruralidad y donde la continuidad de la relación campo-ciudad es mucho más estrecha para la población, que en la RM.

Recetas Sustentables

A continuación se presentan recetas[11] para una dieta tradicional saludable y sostenible en base a la información, o percepciones, de la tercera etapa en la RM y AR, las que fueron difundidas durante las intervenciones en ferias de la cuarta etapa del proyecto. Estas preparaciones son gustadas, no deterioran el medioambiente, sus ingredientes son fáciles de conseguir, son económicas y nutritivas.

11 Durante las intervenciones se entregaron los recetarios: "Recuperando preparaciones tradicionales para una dieta saludable y sostenible en Chile Recetas Prácticas Región Metropolitana – 2018" y "Recuperando preparaciones tradicionales para una dieta saludable y sostenible en Chile Recetas Prácticas Región De La Araucanía – 2019, Edición N°2, agosto 2019".

Simbología

Íconos gastronómicos

Cocina a leña

Cocina a gas

Tiempo

Porciones

Íconos de sostenibilidad

Preparación consumida, gustada y parte del patrimonio chileno

Preparación que no deteriora el medioambile

Preparación con ingredientes fáciles de conseguir

Preparación económica

Preparación nutritiva

Íconos de zona geográfica

AP

Región de Arica y Parinacota

RM

Región Metropolitana

AR

Región de La Araucanía

¿Por qué es importante recuperar y promover nuestras dietas tradicionales?

Pocos alimentos envasados saludables: Se ha comprobado que tras la promulgación de la Ley 20.606 de Etiquetado y Publicidad de Alimentos en la actualidad la pobla ción chilena tiene muy pocos alimentos saludables o "sin sellos".

Recuperar nuestra soberanía alimentaria: "*La soberanía alimentaria es el derecho de cada pueblo a definir sus propias políticas agropecuarias y en materia de alimentación, a proteger y reglamentar la producción agropecuaria nacional y el mercado doméstico a fin de alcanzar metas de desarrollo sustentable, a decidir en qué medida quieren ser auto-suficientes (...) La soberanía alimentaria no niega el comercio internacional, más bien defiende la opción de formular aquellas políticas y prácticas comerciales que mejor sirvan a los derechos de la población a disponer de métodos y productos alimentarios inocuos, nutritivos y ecológicamente susten-tables.*" -Declaración sobre la Soberanía Alimentaria de los Pueblos, por Vía Campesina y otros.

Una rica y sabrosa historia de comida tradicional que es saludable: Asimismo la comida tradicional chilena refleja influencias culturales diversas (tanto de pueblos originarios como europeos) que se basan en consumo de recursos agrícolas locales, siendo preparaciones vigentes en la memoria colectiva y que aportan beneficios a la salud y nutrición familiar. Las dietas tradicionales, por su vínculo territorial, se revelan como más sostenibles social y ambientalmente promoviendo además conocimientos y saberes que son trasmitidos de familia en familia.

Sopa de brócoli

Ingredientes

- 1 brócoli grande
- 2 cucharaditas de aceite oliva o canola 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vara de apio
- 1 zanahoria pequeña
- Sal y pimienta
- 1 pizca de merkén (opcional)
- 4 cucharadas de avena

Preparación

1. Lavar y pelar todas las verduras.

2. En una olla calentar el aceite, sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria, el apio, todo cortado en trozos pequeños, condimentar con sal y pimienta.

3. Separar los arbolitos del brócoli y picar los tallos, agregar al sofrito, mezclando bien para impregnar sabores.

4. Agregar 1 litro de agua caliente y hervir 15 minutos aprox. Corregir el sabor del caldo con los condimentos y verificar que esté todo cocido y blando, posterior a esto licuar o triturar con mini pimer para unificar la sopa.

5. Mezclar la avena con el merquén u orégano en un bowl pequeño.

6. Servir la sopa caliente decorada con 1 cucharada de la mezcla de avena.

Sopa de betarragas

Ingredientes

- 2 betarragas
- 1 taza de repollo picado
- 1 zanahoria
- 1 cebolla mediana
- 1 cebollín
- ¼ pechuga de pollo o posta de vacuno
  1 litro de agua
- Sal, pimienta a gusto
- 1 ½ cucharadas de vinagre

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras en tiras o cubos. Reserva aparte la parte verde del cebollín picado finamente.

2. Picar la carne o pollo y poner a cocer desde agua fría con sal a fuego lento.

3. Ir quitando la espuma a medida que se va formando.

4. Incorporar las verduras al caldo y cocer a fuego lento durante 40 minutos aproximadamente.

5. Agregar el vinagre y cocer 10 minutos más.

6. Servir caliente decorado con cebollín verde reservado.

Sopa de choritos

Ingredientes

- 2 kilos de choritos frescos (en concha)
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de ají color
- 3 cucharaditas de aceite de oliva o canola
- Sal y pimienta
- Perejil

Preparación

1. Lavar y desconchar los choritos.

2. Lavar y pelar la cebolla, picar en cubos, luego sofreír en aceite con sal, pimienta y ají color.

3. Agregar los choritos, agua suficiente y otros condimentos que prefiera, hervir por 15 minutos.

4. Traspasar los choritos a una olla sopera y colar sobre ésta el caldo de cocción.

5. Servir decorado con perejil picado.

Verduras al horno con pesto rojo

Ingredientes

- 2 zapallos italianos
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 2 berenjenas
- 1 tomate
- 3 zanahorias grandes
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 4 papas medianas
- 1 puñado de maní o semilla a elección
- Aceite, sal, romero, pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras en rodelas o cubos grandes.

2. Poner en una bandeja para el horno, condimentar con sal, aceite, pimienta y romero.

3. Hornear a 180 °c 20 minutos sin que las verduras se quemen pero que estén blandas.

4. En una trituradora poner los dientes de ajo, el tomate, los 2 pimientos rojos y el puñado de frutos secos o semillas, agregar unas cucharadas de jugo de verduras asadas o un poco de aceite de buena calidad, moler formando una salsa. Corregir los aliños a gusto.

5. Servir las verduras bañadas con algo de pesto rojo, acompañadas con alguna proteína (carne, pescado, pollo, pavo, mariscos o legumbres).

Lentejas criollas

Ingredientes

- 1/2 kilo o 2 tazas de lentejas remojadas al menos 15 minutos en agua tibia
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón rojo
- 2 papas medianas
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Ají color
- Ají picante
- Aceite
- Sal y pimienta

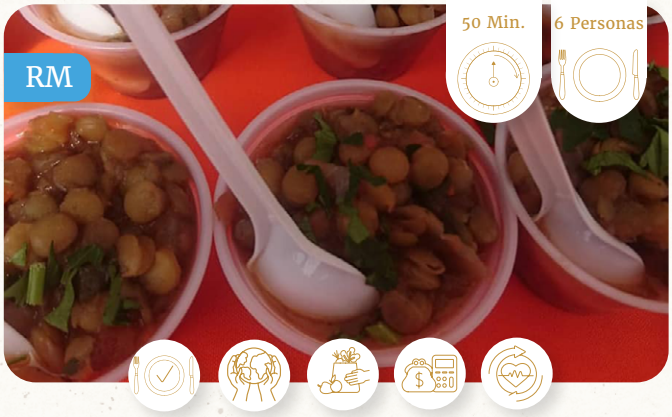
Preparación

1. Cocer 30 minutos las lentejas en agua fría con sal.
2. Mientras se cocinan las lentejas proseguir con los siguientes pasos.
3. Lavar las verduras y picar la cebolla y dientes de ajo bien finos; picar el pimentón, la zanahoria y las papas en cubos medianos.
4. Sofreír en aceite todas las verduras picadas con sal y condimentos e incorporar a las lentejas.
5. Machacar el tomate y también incorporarlo a las lentejas.
6. Cocinar todo a fuego lento unos minutos más para unir los sabores y servir con queso rallado.

Lentejas atomatadas

Ingredientes

- 1/2 kilo o 2 tazas de lentejas remojadas al menos 15 minutos en agua tibia
- 4 tomates maduros pelados
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Sal y pimienta
- Perejil



Preparación

1. Cocer 30 minutos las lentejas en agua fría con sal, la hoja de laurel y una parte de perejil picado.

2. Mientras se cocinan las lentejas proseguir con los siguientes pasos.

3. Lavar y picar las verduras cebolla, ajo, tomates y perejil; sofreír en aceite hasta que los tomates comiencen a deshacerse, sazonar y condimentar.

4. Agregar esta preparación a las lentejas y cocer a fuego suave unos 15 minutos más.

5. Servir caliente acompañada de 1 papa pequeña cocida o dorada.

Lentejas a la mostaza

Ingredientes

- ½ kilo o 2 tazas de lentejas remojadas al menos 15 minutos en agua tibia
- 1 cebolla
- 250 g de champiñones laminados
- 1/8 kilo de espinacas
- 1 bandeja de diente de dragón
- 1 ramito de perejil
- 2 – 3 cucharadas de mostaza
- Aceite de oliva o canola
- Sal

Preparación

1. Cocer 30 minutos las lentejas en agua fría con sal y perejil picado.
2. Mientras se cocinan las lentejas proseguir con los siguientes pasos.
3. Lavar y picar las verduras: la cebolla en cubitos pequeños, los champiñones en láminas, la espinaca en tiras y los dientes de dragón.
4. Sofreír en aceite todas las verduras por 10 minutos, condimentar con la mostaza y mezclar con las lentejas.
5. Servir caliente como guiso, puede acompañarse de ¼ taza de arroz integral.

Chips de manzana

Ingredientes

- 4 manzanas rojas
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de aceite de buena calidad

Preparación

1. Precalentar el horno a 180ºc.
2. Lavar las manzanas, sacar el corazón de las manzanas y cortar en rodajas.
3. En un bowl mezclar las manzanas con canela molida.
4. Disponer las manzanas una al lado de la otra en una bandeja con papel mantequilla o lámina siliconada pincelada previamente con un poco de aceite.
5. Hornear unos 40 a 50 minutos, hasta que se doren levemente.
6. Sacar del horno y despegar caliente.
7. Enfriar y servir. Guardar en frasco de vidrio tapado para que se mantengan crujientes.

Peras al jengibre

Ingredientes

- 6 peras medianas
- El jugo de 2 naranjas
- 1 cucharadita de miel
- ¼ de jengibre en láminas
- 1 ½ taza de agua

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar las peras en cuartos, sacando las semillas.

2. Tostar el jengibre en láminas en una olla, agregar las peras, la taza de agua y la cucharada de miel. Cocer unos 15 minutos a fuego suave, apagar el fuego y agregar el jugo de naranja.

3. Servir acompañada del jugo de cocción.

Cazuela con locro

Ingredientes

- 4 presas de osobuco coletilla, cazuela,
- Asado de tira u otro corte de carne con hueso)
- 4 papas medianas
- 4 trozos de zapallo con cáscara
- 200 g de porotos verdes
- 4 trozos de choclo
- ½ Cebolla
- Una rama de apio
- 4 dientes de ajo
- 200 g de locro (trigo tostado y triturado)
- 1 litro de agua
- Sal de mar y merkén o pimienta

Preparación

1. Lavar, pelar y picar las verduras. Excepto el apio.
2. En una olla caliente saltear las presas de carne junto a los ajos y la cebolla cortado en cuadritos, agregar sal, merkén o pimiento. Esperar que la carne se dore.
3. Una vez que el sofrito esté listo, agregar el agua y cuando ésta hierva, agregar las papas, porotos verdes y rama de apio.
4. Pasado 20 minutos agregar el choclo, el zapallo y el locro. Revolver.
5. Cuando el zapallo y el choclo estén cocidos, apagar el fuego.
6. Servir caliente.

Sopa de choritos con papas

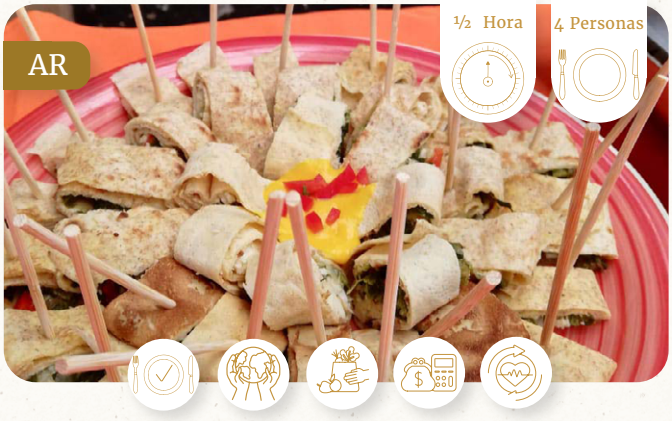
Ingredientes

- 2 kilos de choritos frescos o ahumados
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de aií color
- 3 cucharaditas de aceite de oliva o canola
- 6 papas medianas
- Sal y pimienta
- Perejil (opcional)

Preparación

1. Lavar bien los choritos.
2. Lavar y pelar la cebolla, picar en cubos. Sofreír en una olla con un poco de aceite la cebolla picada condimentado con sal, pimienta y ají color.
3. Agregar las papas, agua suficiente y otros condimentos que prefiera, hervir por 10 minutos. Pasado este tiempo, agregar los choritos y cocinar hasta que las papas estén cocidas.
4. Traspasar los choritos y las papas a una olla sopera y colar (opcional) sobre ésta el caldo de cocción.
5. Servir decorada con perejil picado.

Panqueques Lumami



Ingredientes

- 2 huevos
- 200 g de harina (idealmente integral)
- 200 ml de agua fría
- 1 /2 cucharadita de polvos de hornear
- 200 g de Lumami*
- Especias y condimentos a gusto
- 100 g de queso (rallado, fresco o maduro)

*Lumami: restos de comida preparada, ensaladas o verduras marchitas que quedaron guardadas en el refrigerador de días anteriores, la idea es aprovechar los recursos. ¡Todo sirve!

Preparación

1. En una juguera poner el agua, los huevos, los polvos de hornear y la harina, licuar todo muy bien.
2. Calentar un sartén y verter ¾ de cucharon de la mezcla y distribuir por toda la superficie, cocinar hasta que sus bordes estén dorados, voltear y cocinar por el otro lado hasta que se dore levemente. Retirar y repetir con toda la mezcla. Reservar.
3. Si el lumami está crudo, saltear en un sartén con especias o condimentos a gusto. Si el lumami está cocido, calentar en el sartén. Una vez la preparación este caliente, agregar el queso, mezclar hasta que se derrita.
4. Rellenar los panqueques con la mezcla.
5. Servir calientes o tibios solos o acompañados de verduras de estación.

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes

- 300 g de lentejas remojadas al menos 15 minutos en agua tibia
- ½ cebolla
- ½ pimentón
- Sal de mar y aliño completo
- Aceite de oliva o canola
- Avena (cantidad necesaria)

Preparación

1. Cocer 20 a 30 minutos las lentejas en agua fría con sal. Mientras se cocinan proseguir con los pasos.
2. Lavar y picar en cubos pequeños las verduras.
3. Sofreír en aceite las verduras picadas e incorporar condimentos.
4. Una vez lístas las lentejas, colar y machacar bien. Mezclar con el sofrito, si la mezcla está muy líquida agregar poco a poco avena hasta poder modelar las hamburguesas con la mano del tamaño deseado.
5. Disponer las hamburguesas sobre una lata de horno, budinera o papel mantequilla, previamente pincelada con un poco de aceite.
6. Hornear a fuego medio-alto unos 10 minutos o hasta que estén levemente doradas.
7. Servir acompañadas de guisos de verduras, ensaladas, papa cocida o ½ taza de arroz (idealmente integral).

Chupe de habas y arvejas

Ingredientes

- 250 g de habas cocidas (con o sin piel)
- 250 g de arvejas cocidas
- 100 g de queso
- ¼ kilo de zapallo cocido molido
- 2 huevos
- ½ cebolla picada en cubitos
- Sal de mar y pimienta a gusto
- Aceite de oliva o canola
- 200 ml de agua

Preparación

1. Sofreír en uno olla lo cebolla, uno vez dorado, agregar sol y condimentos. Mezclar.
2. Agregar las habas (peladas o no), las arvejas y el zapallo molido, agregar un poco de agua y cocinar a fuego moderado revolviendo de vez en cuando por 15 minutos.
3. Batir los huevos, picar o rallar el queso y mezclar. Reservar.
4. Antes de apagar del fuego, un par de minutos antes, agregar la mezcla de huevos y queso. Revolver muy bien paro integrar. Terminar de cocinar el huevo y que el queso esté derretido.
5. Servir caliente en pocillos de greda o directamente al plato.

Ensalada de papas nativas con cochayuyo crocante

Ingredientes

- 1 kilo de papas nativas (variedad de papas que consiga en la feria)
- ½ tasa de perejil picado
- 1 diente de ajo picado fino
- 30 ml de jugo de limón
- 100 ml de aceite de oliva o canola
- 2 zanahorias cocidas
- ¼ taza de agua de cocción de zanahorias
- Aceite de oliva o canola
- Sal de mar y pimienta o merkén a gusto
- 50 g de cochayuyo

Preparación

1. Lavar muy bien las papas. En una olla poner agua fría y cocinar las papas hasta que al pincharlas estén a punto, no recocidas. Colar y dejar enfriar. Cortar en cubos grandes. Reservar.
2. En la lata del horno, a fuego medio por unos 5 a 8 minutos, colocar el cochayuyo (sin hidratar) para que se seque un poco más y adquiera un sabor tostado. Sacar del horno y moler en mortero o licuadora (también se puede rallar con rallador o aplastar con el uslero). Reservar.
3. Para la salsa, moler o licuar las zanahorias cocidas con ¼ taza de agua de su cocción, incorporar aceite de oliva o canola. Mezclar bien hasta obtener una salsa parecida a la mayonesa. Reservar.
4. Mezclar en un bol el jugo de limón, una pizca de sal de mar, el ajo, el perejil, la pimienta o merkén a gusto. Agregar las papas y mezclar con parte de la salsa tipo mayonesa de zanahoria y el cochayuyo crocante. Revolver muy bien. Dejar reposar unos 5 minutos para que los sabores se mezclen.
5.Servir la ensalada acompañando a alguna preparación de carne, pescado, ave o tortilla.

Mote con manzanas

Ingredientes

- 1/2 kilo de mote (de maíz o trigo)
- 3 clavos de olor
- 2 palitos de canela o 1 cucharaditas en polvo
- 4 cucharaditas de miel
- 2 manzanas grandes (cualquier variedad)
- Cáscara de limón rallada
- 1 puñado de avellana chilena tostada (opcional)
- 1 litro de agua

Preparación

1. En una olla con agua fría cocer el mote por unos 10 a 20 minutos, se cuenta el tiempo desde que hierve el agua. El tiempo de cocción depende si el mote es cocido, precocido o crudo de maíz o trigo (dar más minutos de cocción si el mote es crudo). Una vez listo colar y reservar.
2. Lavar y pelar las manzanas. Cortar en cascos o gajos. En otra olla, poner las manzanas, la canela y los clavos de olor con agua (aprox. 1 Litro). Cocinar por 20 minutos. Una vez la preparación esta tibia, agregar las 4 cucharaditas de miel para endulzar y disolver bien.
3. Servir en vaso o pocillo ½ taza de mote con ½ manzana, agregar abundante agua (jugo) de cocción de las manzanas.
4. Opcionalmente, picar rústicamente las avellanas chilenas tostadas y decorar el postre con ellas.

Peras con salsa vino tinto

Ingredientes

- 4 peras grandes no muy maduras
- ½ litro de vino tinto (cualquiera)
- 4 cucharaditas de miel
- 1 rama de canela
- Cáscara de naranja o limón

Preparación

1. Lavar y pelar las peras con cuidado de no quitar el tallo.
2. En una olla poner los 4 peras una al lado de la otra para que queden con el tallo hacia arriba, verter el vino y cocinar a fuego medio 20 minutos aprox. Bañar las peras con el vino cada cierto tiempo para que se impregnen de color y sabor.
3. Agregar la miel, la canela y la cáscara de naranja, revolver para disolver la miel. Cocinar hasta que el vino reduzca su volumen a lo mitad sin dejar de bañar las peras.
4. Servir 1 pera con la reducción de la salsa de vino. Opcionalmente, decorar con coco rallado, semillas de maravilla o frutos secos picados o molidos.

Pan amasado integral

Ingredientes

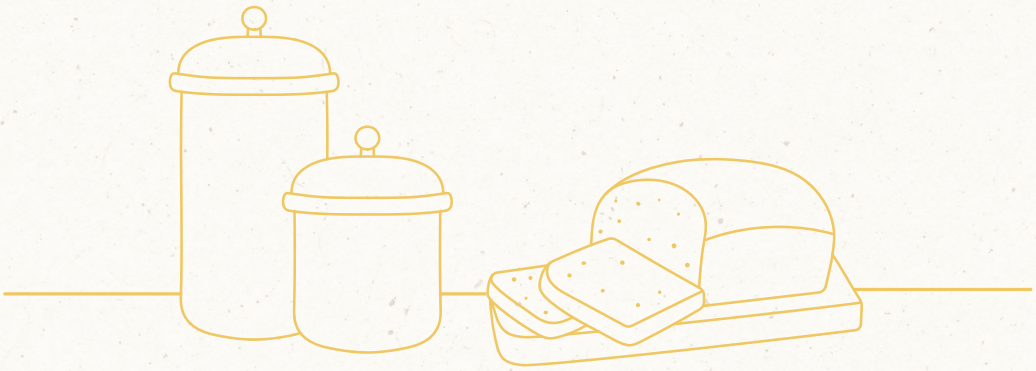
- ½ kilo de harina integral de trigo
- 300 ml agua tibia
- 3 cucharaditas de aceite de oliva o canola
- 10 g levadura seca o 100 g de masa madre*
- 1 cucharadita de sal de mar fina o molida

*4 horas opción con levadura y 8 horas opción con masa madre.

Preparación

1. En un bol poner la harina y formar un aro, en el centro añadir la sal, el aceite y la levadura seca disuelta en el agua tibia (Hacer lo mismo utilizando masa madre en su reemplazo).
2. Mezclar y formar una masa homogénea, amasar bien. Tapar con un paño y dejar a temperatura ambiente por unas 3 horas que fermente (leude); al usar masa madre, dejar fermentar por 6 horas en las mismas condiciones. Reservar y esperar.
3. Listo el proceso de leudado o fermentado, tomar la masa y dividir en partes iguales, dar forma al pan, colocar en la lata del horno tapar con paño y dejar reposar 30 minutos la masa con levadura y 2 horas si la masa es con masa madre.
4. Calentar el horno a 200ºc, colocar dentro del horno un pocillo o cuenco de greda con agua** y hornear el pan hasta verlo levemente dorado por ambos lados (unos 20 - 30 minutos aprox.).

** El pocillo o cuenco de greda con agua* dentro del horno mientras se cuece el pan, ayuda a mantener la humedad de la miga a y dejar una corteza menos dura.



Masa madre *

Ingredientes

- 100 g de harina de trigo (no integral)
- 50 ml de agua tibia (30 grados aprox.)
- ½ cucharadita de miel

*La masa madre natural es un fermento compuesto de harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida. En la propia harina hay multitud de levaduras y bacterias que provocan lo fermentación de las masas de manera espontónea. Esta forma de fermentación, tan antigua como los panes que con ella se elaboran, aportoa un sabor y aroma especiales a las masas y ayuda a controlar su acidez. De esto receta se obtienen 250 g de masa madre, suficiente pora hacer 2 recetas del pan amasado integral, pero se puede ir aumentando su volumen y cantidad, agregando una nueva mezcla de masa madre en fase 1 al sobrante de masa madre en fase 2, con esto la masa se va reproduciendo de forma infinita.

Preparación

Fase 1
Mezclar los ingredientes en un bol o frasco, formar una mezcla/masa homogénea, hacer una·x·en su superficie. Tapar con paño húmedo y dejar reposar 48 horas a temperatura ambiente de la cocina.
Fase 2
Mezclar otros 100 g de harina con 50 ml de agua tibia y mezclar, agregar a esta mezcla 100 g de la masa del bol o frasco ya fermentada (Fase 1). Volver a colocar en el bol o frasco y dejar otras 48 horas tapado con paño húmedo en las mismas condiciones que la primera fase.
Finalmente, transcurrido el tiempo de fermentación de ambas fases la masa madre tendrá glóbulos/burbujas/globos de aire que indican que se puede usar para hacer pan casero.

Conclusiones

Principales conclusiones
dirigidas a la sociedad civil

La percepción de la gente sobre la sustentabilidad de preparaciones tradicionales chilenas está relacionado a su grupo etario y su género. Sin embargo, hay conclusiones en común sobre la sustentabilidad y sus vínculos con la dieta.

◊ Las preparaciones culinarias tradicionales aún existen en la memoria de los y las chilenos en tres regiones distintas; y la mayoría de estas preparaciones culinarias tradicionales tienen un alto contenido de productos de origen vegetal.

◊ Aún muchas personas tienen harto gusto para estas preparaciones culinarias tradicionales, especialmente basadas en legumbres y hortalizas, y también accesibilidad física y económica a estos ingredientes locales. Por eso, la mayoría de las recetas sostenibles presentadas en este libro-recetario contienen poco o nada de productos de origen animal. Es una consecuencia secundaria positiva que estas preparaciones culinarias con poco o nada de origen animal aportan la salud humana y la salud planetaria al mismo tiempo.

◊ Siempre la alimentación basada en ingredientes locales tendrá menos impacto negativo en el medioambiente comparado a una alimentación que tiene como su base ingredientes importadas que tuvieron que llegar en Chile a través de un avión o mucho transporte en una camioneta.

◊ Cocinar al gusto ayudará tu estado de ánimo y probablemente implicaría que estés consumiendo algo más saludable que comida rápida o comida envasada 'con sellos'.

◊ En ambas la Región Metropolitana y la Región de La Araucanía, según la gente entrevistado en este proyecto, hay acceso económico y físico a ensaladas y huevos; pero no a productos del mar.

◊ Siempre va a existir, y hay, diferencias contextuales que afectará cuáles productos alimenticios nutritivos son más accesibles de una forma económica y física para alguien. En la Región Metropolitana comparado a la Región de La Araucanía, hay más distinción entre impactos medioambientales; y menos viabilidad económica para conseguir legumbres.

◊ De consumir *lo que queda del almuerzo y/o panqueques lumami* tiene un impacto muy positivo para el medioambiente como disminuye la cantidad de desperdicios echados al medioambiente más debería implicar un ahorro de recursos económicos para tu hogar.

◊ Hoy en día, lamentablemente, nuestro gusto para la palta no aguanta el hecho que ya estamos dentro de un crisis climático en Chile que no se puede sostener una gran cosecha en seguida de palta. En Chile, especialmente en la V Región donde se cultiva

más del 60% de las paltas en el país, se necesita un promedio de 1.280 litros (L) de agua dulce aplicada, debido a que hay muy poca lluvia anual, para producir 1 kg de palta, lo que significa que alrededor de 320 litros de agua aplicada se necesitan para cultivar una sola palta. Mientras tanto, según la Organización Mundial de la Salud, los seres humanos requieren en promedio entre 50 y 100 litros de agua para cubrir sus necesidades diarias más básicas.

Principales conclusiones
dirigidas a las y los tomadores de decisiones

El contexto es importante y clave para poner en práctica dietas más sostenibles. Aún existen platos tradicionales chilenos que son saludables y que puedan ser considerados como parte de dietas sostenibles para mejorar la nutrición pública de la población chilena.

◊ En términos de nutrición y sustentabilidad es importante definir qué significa dietas sostenibles o sustentabilidad a priori.

◊ El hallazgo principal de que las preparaciones tradicionales a base de productos vegetales, tanto como legumbres y hortalizas, constituyen la mayor prevalencia de preparaciones culinarias y recetas sugeridas dentro de este proyecto es importante para comprender las limitaciones del entorno alimentario actual para diseñar y llevar a cabo más intervenciones nutricionales sobre alimentos saludables y sostenibles hacía el mejoramiento de dichos entornos alimentarios.

◊ Hay una gran necesidad de implementar y promover más acceso físico a alimentos locales y frescos, incluso productos del mar. Hay muchos lugares en Chile donde no hay ferias libres, especialmente durante los fines de semana, pero sabemos que hay la necesidad y el interés de tenerlas, como en Puerto Saavedra por ejemplo.

◊ Hay una necesidad de incorporar el concepto del medio ambiente dentro de la nutrición pública y la alimentación de la población.

◊ La importancia de cambios locales y pequeños, al nivel de las municipalidades, para que los sistemas alimentarios en Chile puedan ser más sostenibles y así, proporcionar dietas sostenibles. Estos cambios locales al nivel de las municipalidades puedan tomar varios formas:

- Implementar más huertos comunitarios que promueven los conceptos de: alimentación saludable y con gusto; la importancia de alimentar el medioambiente y; proteger el medioambiente a través de una huerta que quita espacio donde gente podría estar tirando basura dentro de un barrio.
- Vincular huertos comunitarios con juntas de vecinos (JJVV).
- Implementar y vincular más puntos de recolección orgánica (compost) con los JJVV.
- Implementar más ferias libres.
- Implementar más horarios de las ferias libres dentro de una comuna (por ej. más ferias libres vespertinas y durante los fines de semana).

- Ambas las JJVV y las ferias libres también puedan ser fuentes claves para promover más conocimiento sobre dietas sostenibles y los vínculos importantes entre la nutrición pública y el medio ambiente.

◊ Más contenido sobre la importancia de comer dietas sostenibles conjunto con recomendaciones con respecto de cómo comer dietas sostenibles dentro de las guías alimentarias basadas en alimentos.

◊ Más concientización con respecto de la importancia de sistemas alimentarios sostenibles como la fuente clave para promover dietas sostenibles al nivel de una población.

Taller Comunitario, Arica y Parinacota

Entrevista a informante clave, Arica y Parinacota

Intervención San Miguel, R. Metropolitana

Intervención El Monte, R. Metropolitana

Intervención Angol, La Araucanía

Intervención Puerto Saavedra, La Araucanía

Reconocimientos

Los primeros reconocimientos de este proyecto y este libro-recetario culminante van dirigidos a la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID); y El Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico, Fondecyt. No es menor que ANID decidió financiar este proyecto, especialmente en 2017. Y la Universidad de Chile, y especialmente el Departamento de Nutrición, por su apoyo a este proyecto y permitir que prospere más allá de los muros institucionales. Como han visto dentro de este libro-recetario este proyecto ha sido un recorrido largo y bastante amplio en el que se refleja a todos y todas los que han participado dentro del proyecto y/o lo han apoyado. Muchas gracias de nuevo a todos y todas los y las participantes y los lugares de colaboración en la Región Metropolitana, la Región de la Araucanía y la Región de Arica y Parinacota por darnos su confianza y su tiempo precioso y voluntario. Uds. son este lindo proyecto; y este proyecto es para Uds.

En términos de su diseño y metodología, este proyecto no hubiera nacido sin la Dra. Harriet V. Kuhnlein, Profesora Emérita de Nutrición Humana y la Directora Fundadora del Centro para la Nutrición y el Medio Ambiente de los Pueblos Indígenas (CINE, por sus signos en inglés) de la Universidad de McGill en Canadá; conjunto su liderazgo y trabajo dentro del Grupo de trabajo sobre nutrición y sistemas alimentarios tradicionales e indígenas ("Task Force on Traditional and Indigenous Food Systems and Nutrition") de la Unión Internacional de Ciencias de la Nutrición (IUNS, por su signos en inglés). Fue un trabajo previo intenso de Kuhnlein y sus colegas lo que hizo posible el diseño de este proyecto. Estoy muy agradecida también que este proyecto resultó en una linda colaboración profesional con la Dra. Kuhnlein y este Grupo de Trabajo (o "Task Force") que continua hasta hoy en día.

Después, una vez que había un borrador de la propuesta de este proyecto, Dra. Camila Corvalán y Dr. Fernando Vio, conjunto con otros revisores, de INTA – el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos - proporcionaron comentarios y apoyo invaluables. Una buena propuesta se refleja la confianza del / la investigador/a principal, pero es a través de un red, con gente como ellos, que es la fuente de esta confianza que emana un proyecto.

Parte de este gran red y la confianza para realizar este proyecto, también era posible por la Dra. Berta Schnettler M. y Mag. Clementina Hueche, de la Universidad de La Frontera (UFRO). Su gran cuerpo de trabajo en la forma de publicaciones científicas y en sus multitudes de experiencia en terreno ayudó este proyecto desde su concepción también. Es un gran placer de haber contado en el apoyo y colaboración académica de ellas durante el transcurso de este proyecto, especialmente cuando estaba llevando a cabo en La Araucanía.

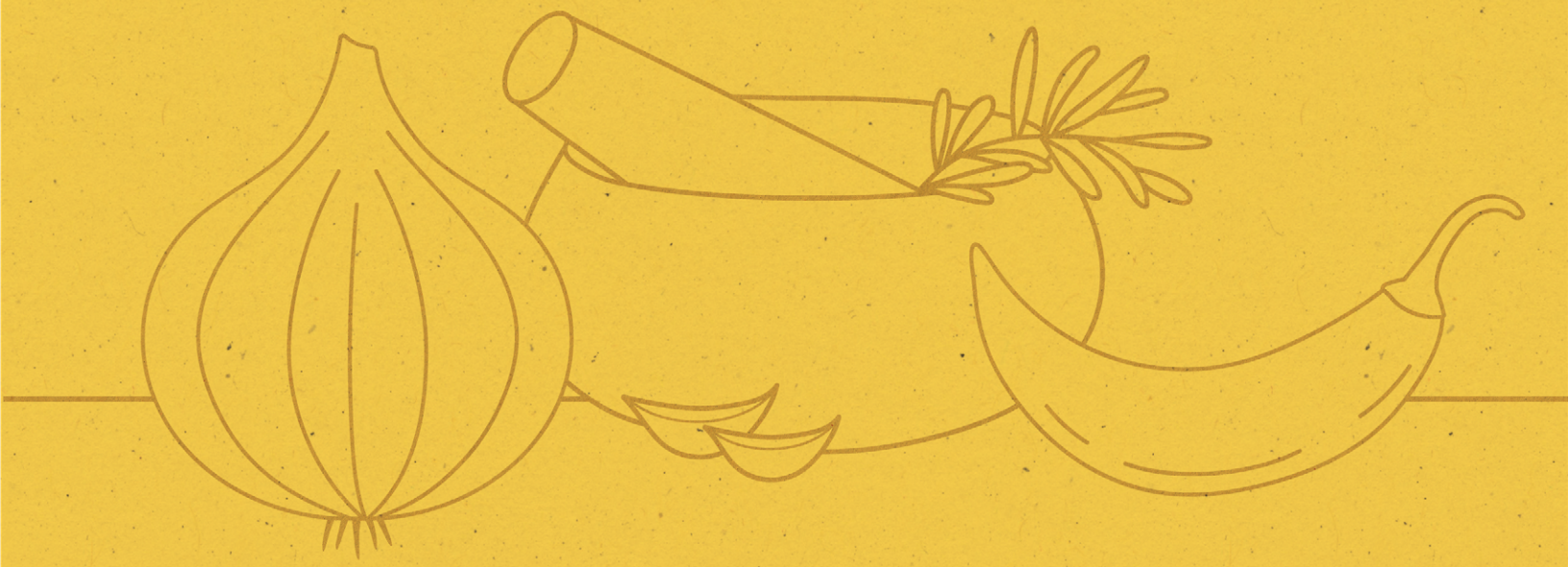
Mag. Mariana León V., una co-autora de este libro-recetario, más la asistente principal

de investigación, era y es mucho más de estos dos roles claves dentro de este proyecto. Mariana es una etnógrafa increíble que sin duda era la persona de traer a la vida este proyecto en donde mucho de ello no podría caber dentro de las páginas limitadas de una propuesta; y en que mucho más estaba en la cabeza de la investigadora responsable. Este proyecto, que ahora está resumido en este libro-recetario, no sería lo que es si no fuera por Mariana y sus aportes intelectuales múltiples durante el transcurso del proyecto.

Conjunto con Mariana, Mag.Viviana Azúa, Lic. Karla Jordan y Lic. Ignacio Carrasco realizaron un trabajo increíble, principalmente trabajo de terreno, para este proyecto. Pero mucho más de esto, sus grandes y empáticas habilidades para escuchar a todos y todas, independientemente de sus características u orígenes.

Otro reconocimiento clave es dirigido a la Fundación Ruta Saludable. Este proyecto tampoco hubiera sido posible sin la Fundación Ruta Saludable; que también después resultó en una linda colaboración que continua hasta hoy en día. Nataly Gutiérrez y Luis Solís gracias por todo de su apoyo de este proyecto desde su inició y nuestras aventuras inolvidables llevándose a cabo las intervenciones nutricionales en la Región Metropolitana y La Araucanía, respectivamente.

Último pero no menos importante, las tesistas becarias por este proyecto, Nancy Cabral y Ornella Tiboni; y la diseñadora grafica de este libro-recetario, Cynthia Aguilera, sin el cual este proyecto tampoco habría resultado como lo hizo.



Financiado por Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID), a través del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (FONDECYT) en el marco de proyecto ANID Fondecyt Iniciación Nº11170225 "Alimentación saludable y sustentable para la población chilena: recuperando las preparaciones tradicionales" ("Healthy and Sustainable Diets for Chileans: Recovering Traditional Diets", por su título original en inglés).

2021

Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo
Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación
Gobierno de Chile

Fondecyt
Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE