

El desayuno latino

¿más y mejor?

De acuerdo a lo que dicen los expertos en alimentación, el desayuno es la comida más importante del día. ¿Y por qué? Según estudios, el hecho de no tomarlo diariamente tiene como consecuencia falta de concentración, debilidad y mal humor, especialmente entre los niños. O sea, ¡el desayuno es fundamental! En este artículo, te invitamos a conocer un poco más sobre las características típicas de los “desayunos latinos”, sus semejanzas y diferencias, pero por sobre todo, sus exquisitos ingredientes... ¡buen provecho!

El típico “desayuno americano” o estadounidense es uno de los más conocidos alrededor del mundo. Combina una serie de alimentos como huevo (los típicos sunny eggs) y pan tostado, salchicha, tocino, panqueques (hot cakes), papas, tomate, café, leche o jugo.

¿Y qué sucede en Europa? Por lo general, los británicos suelen tomar desayunos más contundentes que el resto de los europeos. Obviamente, este tipo de alimento varía según la región o el país donde nos encontremos.

El famoso “desayuno continental” tiene como base el desayuno europeo y consiste básicamente en: café, jugo, pan dulce y mermelada; muchas veces se puede agregar fruta, queso y jamón. Por lo que se ve, más sano y liviano que el americano...

Respecto a los “desayunos latinos”, si es que pueden llamarse así, hay una enorme

cantidad, de acuerdo a cada país, pero resultan ser en muchos casos, una buena combinación del americano y el continental.

De Europa a América

Por ejemplo, en España, se suele tomar café o cacao con leche acompañado de tostadas con mermelada, miel, mantequilla o aceite de oliva, galletas, cereales y bollos. También es frecuente beber zumo de naranja natural. Las variedades de desayuno dependerán de las regiones y de las costumbres.

A menudo, en los días de invierno se acompaña el café con licores (generalmente anís o carajillo) y en ocasiones especiales, se comen deliciosos churros con un espeso chocolate caliente.

México es un buen ejemplo de un desayuno contundente y nutritivo (bueno, siempre y cuando la persona tenga tiempo para prepararlo). Aquí, las tortillas de maíz, en vez del pan, son el ingrediente principal y el



más particular.

El platillo central está compuesto generalmente de huevos preparados de distintas formas, acompañados de frijoles con chile. Dependiendo de la región, también se acostumbra comer chilaquiles guisados con salsa y queso o molletes (pan blanco con frijoles y queso derretido).

El jugo de naranja (o de alguna otra fruta) también es un elemento indispensable. En muchas regiones también son comunes los desayunos rápidos basados en tamales o pan dulce acompañados por café con leche o atole.

América Central

Debido a la abundante y exquisita variedad de frutas que posee esta región, especialmente el Caribe, los centroamericanos suelen acompañar sus desayunos con este tipo de alimentos. Aunque no siempre. Muchos prefieren productos más “pesados” y un poco menos “sanos”.

Así es como los hondureños sirven huevos revueltos, frijoles refritos, y tortillas. Muchas veces, esto se acompaña con jamón y queso.

Para el desayuno, los panameños comen una tortilla de maíz frita con huevos revueltos y queso. Por supuesto, también toman el delicioso y famoso café local y, además, agregan fruta fresca.

Los guatemaltecos, por su parte,

comen huevos, tortillas, frijoles, y una variedad de frutas frescas (plátanos, papayas, mangos, y aguacates). También beben de su popular y sabroso café, su producto de exportación más importante.

En Costa Rica el desayuno más común está formado por el famoso plato de “gallo pinto”, que es arroz y frijoles previamente cocinados. Además se acompaña con huevo frito, queso y plátano frito. Se bebe comúnmente café negro o con leche. Como se ve, en este país, este tipo de comida parece más bien un almuerzo que un desayuno...

América del Sur

Depende fundamentalmente de cada región, pero también varía mucho entre el campo y la ciudad.

En Ecuador es muy usual en el desayuno beber café, leche, yogur y jugo. Esto se acompaña con pan, queso, mantequilla, panqueques, cereal, huevos y jamón. En los sectores populares es habitual tomar un desayuno más “fuerte” y característico de cada región.

En Argentina, los dos ingredientes más típicos son el mate y las conocidas facturas o medialunas. Ambas son parecidas al croissant francés, y pueden ser dulces o saladas. Dulces y saladas, éstas son parecidas al croissant francés. A su vez en Chile, que como



los argentinos también suelen consumir café, leche y jugo, destacan sus famosos panes de hallullas acompañados por palta (aguacate) molida. En el sur, y debido a la influencia de la colonización alemana, muchos agregan un toque dulce acompañando el café con un sabroso kuchen.

En las principales ciudades de la costa del Perú, el desayuno diario es una comida rápida y sencilla: pan francés con mermelada, mantequilla o un poco de queso o jamón. A veces puede ir acompañado de huevo (frito o revuelto) y de una taza de café, una infusión o avena.

En la mayoría de los hogares venezolanos el desayuno consiste en café con leche y arepas rellenas. Casi siempre se abre por la mitad, y se unta con margarina o mantequilla. Luego se rellena con algún tipo de queso o cualquier otro alimento, tales como carne, sardina y caracas, entre otros.

