

Cocina chilena hoy: tradición, interculturalidad y el desafío de comer saludable sin perder el sabor

En el marco del Día de la Cocina Chilena, especialistas destacan que las preparaciones tradicionales pueden adaptarse a los tiempos actuales sin perder su valor cultural ni su esencia.

En un escenario donde la alimentación saludable se instala con fuerza en la agenda pública, la cocina chilena enfrenta una pregunta clave: ¿es posible mantener sus sabores e identidad en un contexto marcado por nuevas exigencias nutricionales y cambios culturales? Para especialistas, la respuesta no solo es afirmativa, sino también necesaria.

Lejos de quedar obsoletas, las preparaciones tradicionales se posicionan hoy como una base sólida desde la cual es posible proyectar una alimentación más consciente. “La cocina chilena conecta con la memoria y la identidad porque es una práctica cotidiana donde se transmiten saberes y experiencias históricas. Las recetas no solo hablan de lo que se come, sino de quiénes somos”, explica la historiadora y directora de Extensión Cultural de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Dra. Natalia Baeza. En este sentido, la cocina funciona como un “archivo vivo”, donde se conservan y actualizan memorias individuales y colectivas a través del tiempo.

Esta dimensión cultural también se nutre de los procesos de movilidad humana. “Las migraciones han generado procesos de mestizaje y prácticas alimentarias híbridas. Ingredientes, técnicas y tradiciones se han adaptado a nuevos contextos, reflejando la diversidad cultural de los territorios”, agrega

Baeza. Así, la cocina chilena contemporánea no responde a una única raíz, sino a múltiples influencias que dialogan y conviven.

Desde la formación técnico profesional, esta mirada se traduce en una comprensión dinámica de la gastronomía. Carlos Beltrán, docente de Técnico Universitario en Gastronomía Intercultural del Instituto Tecnológico UCSC, plantea que la cocina chilena actual puede entenderse como un sistema en constante construcción. “Es el resultado de la interacción entre pueblos originarios, herencias coloniales y migraciones recientes, lo que da lugar a una identidad gastronómica plural, profundamente vinculada al territorio”, afirma.

En este contexto, la relación entre tradición e innovación adquiere un rol central. “Existe un diálogo continuo que tensiona y, al mismo tiempo, enriquece las prácticas culinarias. La tradición aporta un marco de referencia cultural, mientras que la innovación introduce nuevas interpretaciones, tecnologías y enfoques creativos”, explica el chef. Este proceso se expresa, por ejemplo, en la reinterpretación de platos tradicionales, donde preparaciones como el pastel de choclo, el curanto o la cazuela se adaptan a nuevas formas de consumo sin perder su esencia.

Además, la innovación no solo responde a tendencias, sino también a procesos de investigación y rescate patrimonial. “Hoy existe un trabajo colaborativo entre chefs, académicos y comunidades para documentar y proyectar saberes culinarios, lo que ha impulsado una cocina de autor con identidad local, basada en el respeto por los ingredientes y las prácticas culturales”, añade Beltrán.

Desde el ámbito de la salud, el diagnóstico es claro: la base de la cocina chilena es, en esencia, saludable. Así lo explica el jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la UCSC, Mauricio Sotomayor. “Se caracteriza por el uso de alimentos frescos, locales y mínimamente procesados; como verduras,

legumbres, pescados, mariscos y cereales, lo que aporta fibra, proteínas de calidad, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos”, detalla.

Este tipo de alimentación, según explica el experto, se asocia con la prevención de enfermedades crónicas, siempre que se mantenga su base tradicional. Sin embargo, advierte que los principales problemas actuales no radican en la cocina chilena en sí, sino en las transformaciones que ha experimentado en las últimas décadas. “El aumento de alimentos ultraprocesados, junto con el exceso de sodio, azúcares, grasas y frituras, ha generado desequilibrios nutricionales, mayor densidad energética y porciones desproporcionadas”, señala.

Frente a este escenario, los especialistas coinciden en que el desafío no es reemplazar la tradición, sino adaptarla. “Es posible mantener la esencia de los platos tradicionales realizando ajustes en las técnicas de preparación y en la calidad de los ingredientes”, explica Sotomayor. Entre las recomendaciones, destaca privilegiar métodos de cocción como el hervido, vapor, horno o salteado; aumentar la proporción de verduras en preparaciones como cazuelas o charquicán; y reducir el uso de sal, reemplazándola por hierbas y especias.

Asimismo, el uso de aceites vegetales en lugar de grasas animales permite mejorar el perfil lipídico de las preparaciones, contribuyendo a una alimentación más equilibrada. “La evidencia científica indica que estas adaptaciones no alteran la identidad cultural de los platos, ya que se mantiene su base de ingredientes, sabores y formas de consumo, pero se ajustan a las necesidades de salud actuales”, enfatiza.

De este modo, la cocina chilena se proyecta como un espacio donde tradición, interculturalidad y salud no solo conviven, sino que se potencian mutuamente. En un contexto de cambios sociales y alimentarios, revalorizar las preparaciones tradicionales, se vuelve clave para resguardar el patrimonio

cultural y, al mismo tiempo, promover una mejor calidad de vida.

Más que una herencia del pasado, la cocina chilena aparece hoy como una práctica viva, en constante evolución, capaz de adaptarse sin perder su esencia. Un equilibrio que, según los especialistas, no solo es posible, sino fundamental para el futuro de la alimentación en Chile.