

A woman wearing a vibrant, multi-colored traditional blouse is focused on grinding corn. She is using a large, heavy stone mill with a wooden handle. The scene is set in a rustic kitchen with a large black pot hanging in the background. The lighting is warm and focused on her hands and the mill.

LA COMIDA CENTROAMERICANA

LA COMIDA CENTROAMERICANA

por Alberto Sánchez Argüello

Desde el sur de México y hasta el canal de Panamá hay siete países: Guatemala, Belice, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá, los que forman el área llamada Centroamérica. Estos países son pequeños en extensión geográfica, pero grandes en **sabor** y cultura. Los siete comparten historia y una rica mezcla de cocina indígena, africana y española. Si **recorrieras** estos países, descubrirías que todos tienen algo en común: el uso del maíz como el principal ingrediente en muchas de sus comidas. Además del maíz, encontrarías alimentos como la papa, la yuca, los **frijoles** negros y rojos, el maní, el chayote, los chiles, y frutas como el aguacate, la guayaba, el cacao, la piña, el coco, la guanábana y muchas más. Ahora hagamos un recorrido por algunas comidas representativas de tres de los siete países en esta región.

Amplify Atlas™

Amplify Education, Inc.
55 Washington Street
Suite 800
Brooklyn, NY 11201
www.amplify.com

© 2020 Amplify Education, Inc. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, transmitted, transcribed, stored in a retrieval system, or translated into any other language in any form or by any means without the written permission of Amplify Education, Inc.

La comida centroamericana

Level U

Author: Alberto Sánchez Argüello

Image Credits

Cover: Joseph Sorrentino/Shutterstock; p. 1, Map, Pyty/Shutterstock; Top Right: quiony navarro/Shutterstock; Bottom Right: NeblettStudio/Shutterstock; Left: AS Food studio/Shutterstock; p. 2: StudioGShock/Shutterstock; p. 3: Enrique Romero/Shutterstock; p. 4, Top Left: Will Ulmos/Shutterstock; Bottom Left: ultramansk/Shutterstock; Right: nehophoto/Shutterstock

ISBN: 978-1-952354-24-3

Printed in the United States of America





En Honduras está la baleada. Esta comida es originaria de la costa norte de Honduras, donde están las grandes **fincas** bananeras. La baleada es una tortilla de **trigo** doblada por la mitad, rellena de frijoles y queso. Su origen se remonta a las primeras compañías bananeras extranjeras y sus ricos ejecutivos que traían cocineros de la India y Pakistán. Ellos influyeron en la cocina de Honduras preparando comidas tradicionales de sus tierras, como los chapatis, que se preparan con harina integral de trigo. Los chapatis fueron compartidos con la **población** local y, al mezclarse con la tortilla de maíz, nació la baleada. La baleada se encuentra en cualquier casa hondureña y se acostumbra comerla en el desayuno o en la cena.

En El Salvador está la pupusa, que es una tortilla de maíz **rellena** de queso, frijoles o chicharrones, entre otros ingredientes. Es un plato que viene desde los Mayas y los Pipiles en Mesoamérica, emparentado con las gorditas en México y las arepas en Venezuela y Colombia. En El Salvador las pupusas no pueden faltar en las fiestas familiares. En ese país las disfrutaban junto con una taza de café y un pan dulce. Esta comida es tan importante en El Salvador, que la Asamblea Legislativa del gobierno salvadoreño decretó que el segundo domingo de noviembre se celebre el “Día Nacional de la Pupusa”.



El nacatamal es un plato típico de Nicaragua. Consiste en una **masa** a base de maíz, carne, verduras y arroz, entre otros, dividida en porciones que se cuecen envueltas en hojas de plátano o banano. La palabra nacatamal proviene del Náhuatl «nacamalli», que significa carne («nacatl») y tamal («tamalli»). Antes de la llegada de los españoles, la masa del nacatamal solo contenía hierbas, achiote, tomate y se le agregaba carne de chompipe (pavo) o venado, envuelta en hojas de maíz y cocinada al vapor. Después de la conquista, se comenzó a usar el cerdo y a revolver la manteca con la masa, enriqueciendo el sabor, convirtiendo al nacatamal en una de las comidas más apetecidas por la gente nicaragüense.

Hasta aquí llega nuestro recorrido. Ojalá que un día puedas probar estas y otras comidas de la rica cocina centroamericana.



Glosario

Finca

sustantivo

propiedad o casa ubicada en el campo.

Recorrer

verbo

transitar por un lugar o espacio.

Frijoles

sustantivo

legumbre que se usa con frecuencia en comidas latinas.

Rellena

adjetivo

alimento u otra cosa que tiene otra adentro.

Masa

sustantivo

mezcla de harina, agua y levadura que se usa para hacer distintos tipos de pan.

Sabor

sustantivo

sensación del gusto que producen distintos alimentos; puede ser salado, dulce, agrídulce.

Población

sustantivo

grupo de personas que viven en un lugar o espacio determinado.

Trigo

sustantivo

tipo de planta con espigas de granos que se trituran para producir harina.

Level U

Informational

La comida centroamericana

Total Running Words: **502**

Published and distributed by **Amplify.**

