

# CANADÁ

La cocina canadiense ofrece una serie de variados platos según la tradición de cada región de esta nación. Sus raíces culinarias provienen de las llamadas Primeras Naciones, a saber: inglesa, escocesa y francesa, que se asimilaron y dieron lugar a una gastronomía muy particular. Veamos en este post datos sobre la comida típica del Canadá sus orígenes, aportes de otras cocinas, productos típicos, las peculiaridades culinarias de las regiones y dieta diaria de un canadiense común.



[Indice De Contenido \[](#)

## Orígenes de la comida típica del Canadá

Esta es una gastronomía muy apetitosa y variada, cuyos fundamentos provienen de costumbres de los indígenas asentados en el país, quienes se fueron expandiendo por toda la región norte del continente americano, según se lo permitían las extremadamente bajas temperaturas.

A pesar de las difíciles condiciones climáticas estos pobladores supieron aprovechar lo que la naturaleza del lugar les brindaba, tanto en plantas como en animales.

Mucho de los platos de estas culturas indígenas basaron su alimentación en la carne de bison, cordero, vaca o del alce. También incluyeron los mariscos, como el camarón boreal o cangrejo de nieve, y los pescados de agua dulce, así como las aves, entre ellas el ganso y el pato.

Luego durante la época de la colonización, se enriqueció esta cocina típica con los aportes de productos alimenticios exóticos traídos por los colonizadores. Este hecho llevó a que se hicieran nuevas preparaciones con la incorporación de esos alimentos a los tradicionales indígenas, generando nuevos sabores, aromas y textura.

Se puede percibir en los platos las influencias de las cocinas británica, francesa y estadounidense, así como también la asiática, creando lo que los expertos llaman un collage de platos de distinta procedencia cultural, debido al aumento cada vez más grande de inmigrantes a suelo canadiense.



## Contribuciones culinarias foráneas

Esta es una comida caracterizada por las particularidades de las cocinas asimiladas a la tradicional, la cual se ha ido moldeando y adquiriendo nuevas versiones en sus platillos en virtud de las oleadas de inmigrantes que han llegado y siguen llegando al país.

En cada una de ellas entran todo tipo de alimentos y animales, cuyos aportes son apreciados por muchos. Pero veamos primeramente como era la gastronomía indígena y luego cuales han sido las aportaciones de las que han llegado y se han adaptado.

## Indígenas

Esta cocina tradicional indígena estaba fundamentada en la caza, en los cultivos de plantas diversas y en los alimentos forrajeros, provenientes de pastos y hierbas. En cada región se utilizaban los recursos locales y sus técnicas de elaboración de platos. Sus preparaciones, a pesar de la forma rudimentaria, mantenían el sabor natural de sus ingredientes y de alguna manera se aprovechaban sus nutrientes.

Un producto sobresaliente de esa época y muy apreciado en la actualidad es el jarabe de arce, del cual Canadá es el mayor productor mundial.

También se consumían el pânshâwân y el penmican, que son productos cárnicos secos, el salmón y otros mamíferos marinos, así como queso, patatas, salsas preparadas con soya.



### Penmican

Muchos de los alimentos debían ser preparados, almacenados en capas y fermentados para que perduraran por largos periodos.

## Europeos

Los colonizadores y comerciantes provenientes de las Islas Británicas fueron de gran influencia en lo que al área culinaria de Canadá se refiere en las zonas de las Islas Marítimas y el Alto Canadá, hacia el Sur de Ontario.

Por su parte, los franceses impactaron mayormente la cocina del sur del Bajo Canadá, del Noreste de Ontario y de Nuevo Brunswick. Otras regiones resultaron influenciadas por las comidas de holandeses y escandinavos.

Hacia las praderas de Canadá, se produjo una asimilación de las cocinas ucranianas, alemanas y polacas, así como también la introducción de la cocina vegetariana traída por rusos.

Otras regiones que adoptaron nuevas técnicas y nuevos alimentos en sus cocinas fueron las cocinas de Terranova, Ontario, Manitoba y Columbia Británica y las provincias marítimas, que se derivaron de las costumbres de los británicos e irlandeses. Se asimiló de estas cocinas el pescado curado con sal, las carnes de vaca y cerdo.

Más tarde, ya en las postrimerías del siglo XIX llegaron judíos, quienes aportaron al arte culinario de Canadá sus bagels, su carne ahumada al estilo de Montreal, el pastel de queso, el queso crema, la tarta schmoo, el goldeye ahumado y el pan de centeno.



Pan de centeno  
Asiáticos del este

Esta inmigración asiática ha tenido gran impacto en la cocina de este país con platos que se han arraigado en el gusto de los comensales de Canadá.

Muchos de los platos de estos inmigrantes han sido reinventados por los canadienses y en cada región los restaurantes chinos han adaptado su cocina típica a los gustos locales.

Esta nueva cocina china ha tenido gran aceptación regional, sino que ha trascendido los límites de provincia y se ha extendido por todo el país, en lo que se ha observado diferencias entre un sitio y otro.

Por ejemplo, cabe mencionar el caso del buffet chino, que es el resultado de esa mezcla cultural, surgió en la población de Gastown, Vancouver. Se trata de un sistema de servicio en los que se colocaba una mesa de vapor en un aparador con la comida lista para su consumo.

Así también en Toronto se ha popularizado desde hace cierto tiempo comer la pizza margarita de corteza gruesa con ajo y aceite de albahaca y agregados de hierbas y especias provenientes de la India, lo cual le ha dado mayor gusto a la pizza canadiense.



Hierbas y especias de la India usadas en la pizza canadiense  
Asiáticos del sur

Esta es una influencia culinaria reciente y está conformada por los platos estilo indio. Se caracterizan por el uso de curry, yogurt, crema y pan en las carnes y el combinar picantes con salsas agrias.

## Productos típicos

Se presentan a continuación una breve descripción de aquellos productos que normalmente consumen y emplean los canadienses en sus preparaciones de comida. Algunos se han ido modificando con el transcurrir del tiempo y otros son adaptaciones de productos foráneos a la cocina del Canadá. Ver también [Comida típica de los estados unidos](#)

### Básicos

- **Quesos:** Los canadienses pueden disfrutar de una variedad de más de mil quesos que se producen en algunas de las provincias en las que se encuentran las granjas lecheras. El más conocido y solicitado es el cheddar estándar, pero se aprecian también los franceses blandos del área de Quebec.
- **Aceite de canola o colza:** De este cultivo se genera un aceite especial para cocinar y freír. Es muy saludable y aporta sazón al alimento, por lo que es muy usado en la cocina.
- **Maíz:** Es un alimento fundamental para muchos platos de los canadienses, quienes también lo comen en mazorca sancochado o servido como complemento de la comida. Asimismo lo degustan como bocadillo en las tardes o cuando van al cine.
- **Carne de vaca o res:** En el país se da una amplia oferta de carnes de res o vaca, sobre todo en la región de Alberta, que es la capital ganadera, con las cuales preparan sus filetes y hamburguesas.
- **Pan:** En todo el territorio de este país se ha cosechado por siglos el centeno y el trigo, lo cual ha dado lugar a la producción de panes variados de mucha calidad y suave textura, siendo el más emblemático el de “centeno canadiense”.
- **Pescado:** Por tener costas en el Atlántico y en el Pacífico, le ha dado al país la oportunidad de abastecerse de especies del mar de gran variedad, por lo que se ha posicionado como una de las naciones productoras de pescado más grandes del mundo. Entre las especies más utilizadas se cuentan el salmón, el atún, el fletán, pargo, eglefino, entre muchos más.



### Salmón

- **Fruta:** Los extensos huertos frutales existentes en las zonas cálidas del país han producido frutas diversas como melocotones, uvas, bayas, fresas y manzanas.
- **Langosta:** Especie del mar de la costa atlántica de Canadá base de muchos platillos. Su excelente textura e inmejorable sabor han hecho de este pescado uno de los más apreciados por todos los paladares, de allí que se le considere un lujo comerlo.
- **Leche:** En muchas de las zonas hacia el Oriente del país se generan la mayor producción de leche, así como de sus derivados, en especial en la provincia de Quebec. Es ampliamente utilizada para muchas preparaciones.
- **Patatas o papas:** Es uno de los cultivos básicos del país, en virtud de que se trata de una especie propia de climas invernales, por lo que es elemento base de muchas comidas e incluso como bocadillo.

### Platos Fuertes y Platos Complementarios

- **Hamburguesa:** Elemento básico de muchos platos tanto en restaurantes regulares y de comida rápida como en caseras, hechas con carne de res, con sus complementos de tomate, lechuga, queso, tomate, cebolla y tocino.
- **Hotdog o perro caliente:** Salchicha de res que se coloca dentro de un bollo de pan y que se le cubre de mostaza, salsa de pepinillos ketchup, y cebollas.



Hotdog

- **Pollo frito:** Típica comida rápida en la que se empaniza y se fríe la pechuga, patas y alas del pollo y se acompaña con salsas y otros complementos.
- **Panquecas:** Comida tradicional como especie de tostada gruesa que se sirve con el reconocido jarabe de arce. Se suele comer como desayuno.
- **Poutine:** Plato poco saludable pero muy solicitado y considerado como la más famosa “comida canadiense”. Se trata de papas fritas bañadas completamente en salsa y trozos de queso blanco fundido.
- **Tocino Canadiense:** Se trata del tocino de espalda o peameal, el cual va recubierto con harina de maíz y cortado en gruesas rebanadas.
- **Anillos de cebolla:** Se fríen y rebozan los anillos de cebolla y se sirven como acompañamiento salado de hamburguesas, y, en particular, la cerveza. Ver también [Aros de cebolla](#)

- **Pescado y papas fritas:** Se prepara con pescado que puede ser eglefino, bacalao o fletán, aderezado y servido con patatas fritas y salsas al gusto.
- **Pizza:** Se ha asimilado de la originaria de Italia, agregando los complementos propios de la zona y las hierbas y especias al gusto.
- **Tourtiere:** Pastel franco-canadiense muy popular hecho a base de carne de res molida, aderezada con especie en masa de trigo y servido generalmente en porciones individuales.
- **Sándwich de carne ahumada:** Combinación de rebanadas gruesas y picantes de carne de ternera servidas en pan de centeno.
- **Macarrones con queso:** Se trata de macarrones cubiertos de queso *cheddar* derretido.



Macarrones en queso

#### **Bocadillos y postres**

- **Donut:** Son anillos de masa fritos y azucarados rellenos de chocolate, mermelada, etc.
- **Pastel o pie:** Postre tradicional de Norteamérica y muy apreciado en Canadá. Consiste en una corteza crujiente rellena de fruta, como cereza, ruibarbo, manzana, calabaza. Se suele acompañar con helado de vainilla.
- **Ponquecito:** Pastel del tamaño de un panecillo, cubierto con un glaseado de diferentes sabores azucarados finamente decorados.
- **Algodón de azúcar:** Se trata del azúcar saborizada que se transforma en una sustancia parecida al algodón a través de una máquina especial.

- **Tortas de merienda:** Son los trozos de tortas esponjosas, glaseadas con chocolate y relleno variado, tipo *brownies*.
- **Paleta:** Son los helados en paleta preparado con jugos de frutas congelados, crema o chocolate.
- **Patatas o papas fritas:** Constituyen el bocadillo más común de Canadá, preparadas con diversos sabores, entre ellos barbacoa, crema agria, pepinillos y ketchup.
- **Tarta de queso:** Postre estándar hecho con grandes cantidades de queso crema endulzado y colocado sobre una corteza de migas de galletas.



Tarta de queso

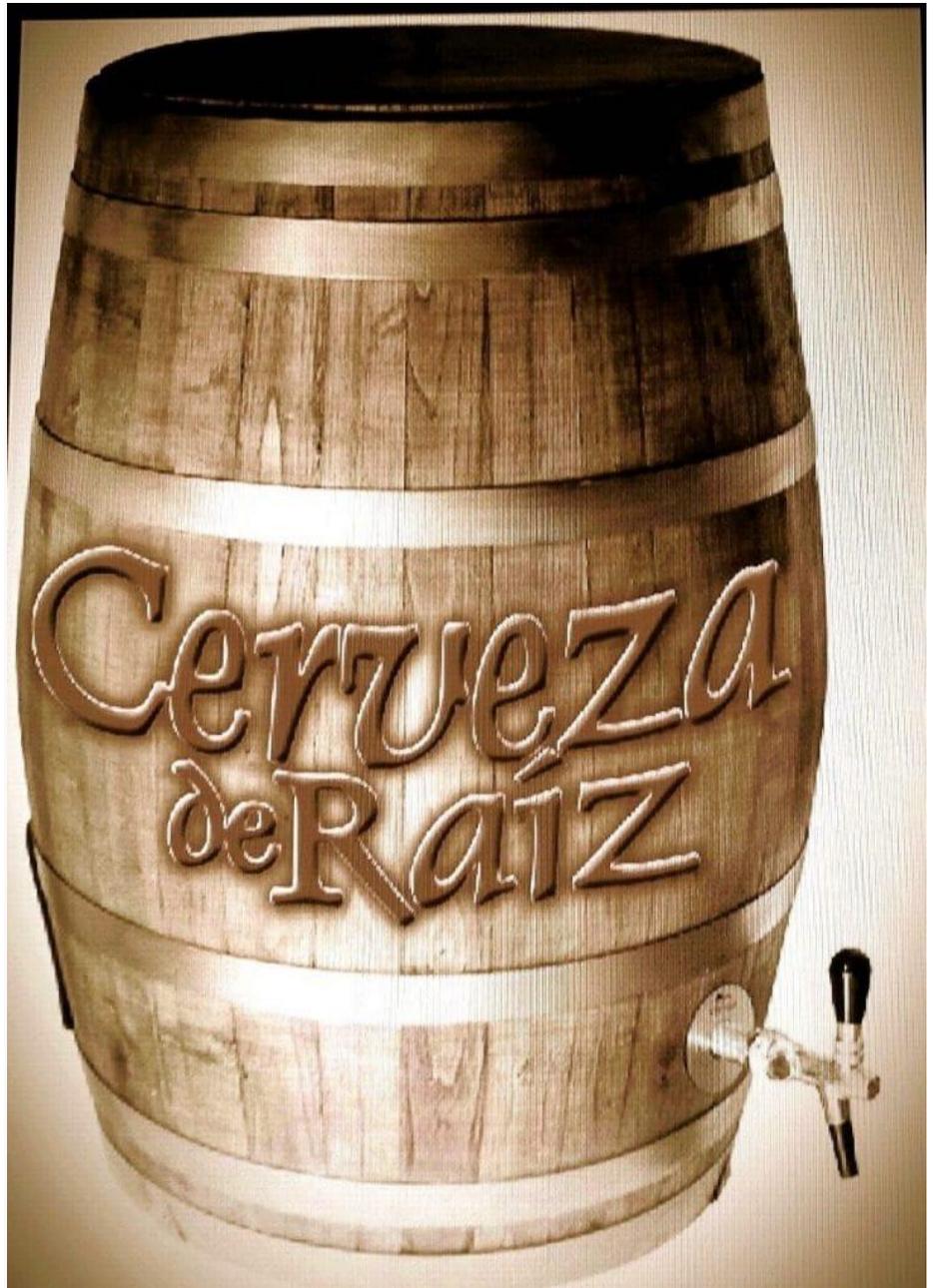
- **Nachos:** Son hojuelas grandes de maíz mexicano horneados con queso, jalapeños, tomates picados, aceitunas y cebollas.

#### **Bebidas**

- **Café:** Bebida propia del desayuno para muchos canadienses. Se puede servir solo o con leche y crema azucarado al gusto de la persona.
- **Agua de Glaciar:** En este país se encuentran una de las mayores reservas de agua dulce del mundo por los lagos y glaciares de la región. Esta agua es embotellada y vendida en casi todas partes.
- **Cerveza:** A menudo se trata de las cervezas caseras, en particular las llamadas lager. Por lo general, la

mayoría de las grandes ciudades tienen sus propias  
cervecías locales.

- **Vino:** Famosos y reconocidos a nivel mundial el vino de Canadá, sobre todo el de las regiones cálidas de Columbia Británica y Ontario.
- **Vino de hielo:** Especialidad de los países fríos, en los que se produce este vino prensando las uvas mientras aún están congeladas. El resultado es un vino extremadamente dulce que se suele tomar como postre.
- **Whisky:** En Canadá se produce el famoso whisky de centeno, distribuido a nivel mundial.
- **Ginger Ale:** Este es un refresco un tanto amargo de sabor a jengibre inventado en 1919 pero aún vigente y apreciado.
- **Cerveza de raíz:** Se trata de otro refresco extraño con una mezcla de sabor de regaliz con vainilla.



Cerveza de raíz

- **Chocolate caliente:** Esta es una bebida hecha con chocolate en polvo mezclado con leche caliente. Se le puede añadir crema batida.

## Gastronomía por provincias

Como sabemos, Canadá es el segundo país más extenso del mundo y en su territorio se encuentran abundantes cosechas de diversa índole, así como variados recursos naturales. Se divide en diez provincias y tres territorios y en cada uno de ellos se dan distintas especies tanto de flora como fauna con

lo cual cada una ha desarrollado tradiciones culinarias particulares, pero con raíces indígenas, francesas y británicas.



### Provincias y territorios de Canadá

Luego, con el tiempo dichas tradiciones fueron amoldándose a los aportes de los inmigrantes que han ido llegando paulatinamente, trayendo nuevos productos, nuevas formas de cocinar y nuevas costumbres.

En virtud de esta gran extensión del país y de los distintos productos que se cosechan se ha generado una riqueza culinaria muy diversa. Es de señalar que no existe una sola cocina para todo el país. Al contrario, cada provincia posee cultivos locales y productos autóctonos, creando así un multiculturalismo gastronómico.

Se observa que hay platos compartidos por algunas provincias, como la carne de res, de cordero o bison. En otras, emplean en sus cocinas gansos, patos, etc. Y en las zonas costeras el pescado y los mariscos son utilizados para la elaboración de exquisitos platillos. Revisemos las gastronomías de algunas de las provincias, sus características y recetas.

### Ontario

Tiene sus raíces en la cocina inglesa de los siglos XVIII y XIX. Su capital Ottawa tiene extensas zonas fértiles para el cultivo de verduras, legumbres y frutas; a saber: peras, bayas, calabazas, manzanas, maíz, calabacines.

Entre los succulentos platos de Ontario, se encuentra el famoso espagueti *squash*, hecho a base de calabazas aderezadas, horneadas, de las cuales se sacan las tiras tipo pasta. También es parte de este menú el *peameal bacon*, de origen inglés, el cual se trata de lomos de tocino cortados en rebanadas, a los que se le agregan encurtidos, lechuga y luego se enrollan en harina de maíz o lonjas de pan. Se suele comer tipo sándwich.



#### Peameal bacon

Esta también es una zona de muchas frutas dulces y jugosas, específicamente en la Península de Niágara. También aquí se producen vinos de exquisita calidad y que son apreciados tanto por los expertos catadores de vino como por los amantes del mismo. Pueden ser tintos, blancos y los ya conocidos vinos de hielo.

Por otra parte, es una región de producción de sidra de hielo, en virtud de que es zona de cosecha de manzanas de gran excelente textura y sabor.

Se produce en esta zona el famoso sirope de arce, que también lo encontramos en Quebec y otras provincias. Así como el postre característico *beavertail* o cola de castor, que se elabora con masa frita, al cual se le da la forma de la cola del castor. Asimismo se pueden degustar en esta región las tartas de manzana y las tortitas o *pancakes*.

## Alberta

Es una región sin salida al mar, eminentemente ganadera con cortes de alta calidad. Sus principales platos se cocinan con guisos a fuego lento, también en brochetas, marinados o asados al horno. Así mismo es sitio de los estofados más conocidos.



### Platos variados de la provincia de Alberta

Sus productos locales incluyen frutos secos, alfalfa, miel de trébol y bayas silvestres.

El centro productor de carnes es la ciudad de Calgary, la cual se expende a los comensales en forma asada, en filetes o tipo hamburguesa. Se sirve con papas fritas ensalada. Además, en cuanto a postres en esa ciudad se produce un rico y sustancioso chocolate, procedente de las mismas fábricas de la zona.

## Columbia Británica

En esta provincia la gastronomía tiene sus cimientos en la Gran Bretaña y ciertos vestigios de cocina asiática, en vista de la inmigración china y japonesa que ha llegado en tiempos recientes por transacciones comerciales que se han establecido entre estos países.

Esta es una zona de un área de mucha producción de hortalizas y frutas debido al clima templado. Entre las frutas más destacadas están los arándanos azules, los albaricoques, las fresas, las peras, los melocotones, las manzanas, las ciruelas.



Arándano azul

Asimismo, se cuenta en esta provincia con preparaciones asadas, horneadas o fritas a base de mariscos del Pacífico, de salmón, langostinos, bacalao, merluza, gambas, ostras. Se usan algunos productos oriundos de la China, que se han integrado a la cocina de esta provincia. Por ejemplo, la almeja elefante, que es la más grande y la que más años vive. Según los expertos pueden llegar hasta los 168 años.

En algunas recetas se emplea la trucha ártica, la cual gracias a su delicioso sabor y textura, se le confunde con el salmón. Es bien sabido que éste es un pescado nutritivo y que aporta omega 3, beneficiosos para el cuerpo humano. Se suele consumir salteados, al horno o a la parrilla. Se le agregan especias, hierbas, salsas picantes o de cítricos e incluso mantequilla con las finas hierbas,

En cuanto a las bebidas en la Columbia Británica se cosechan vinos tintos, espumosos y blancos, así como vino de hielo.

## Manitoba

Muchos platos típicos de la época de las Naciones Originarias se incluyen en la gastronomía de Manitoba. Los más sobresalientes son los guisos de carne, las preparaciones con bisonte y pescados, los derivados de las frutas silvestres y los cereales.

Como los más populares se señalan el sirope de abedul y el pescado *Winnipeg goldeye*. Con este pescado de río se elabora un plato gourmet, para lo cual se limpia muy bien, luego se prepara con salmuera, se pinta con un colorante rojo y finalmente se le ahúma con leña de roble. Con el sirope de abedul se preparan varios platos, dependiendo del tipo usado, ya que existen dos tipos. Se tiene el tipo oscuro, amargo, el cual se emplea como condimento en carnes, pescados y aves. El tipo color ámbar es más dulce, pues viene de la planta savia, que es muy dulce y se utiliza mucho en salsas, helados y postres.

Esta provincia de Manitoba también produce grandes cantidades cereales, legumbres y papas. Se utilizan para muchas ensaladas, postres, guisos y en las conocidas barritas de cereales.

Se encuentra también en esta región el cultivo de cáñamo, el cual es siendo cada vez más utilizado por los vegetarianos para la elaboración de productos veganos gracias a su agradable sabor y a los múltiples nutrientes que aporta. Su uso fue autorizado por Health Canada desde los años 90 del siglo pasado.

## Saskatchewan

Las Primeras Naciones, que fueron las naciones originarias de Canadá, influenciaron en gran medida la cocina de esta provincia, así como también la llegada de los emigrantes europeos.

Los platos más populares de esta gastronomía son el bisonte y el pan sin levadura *bannock*. También se encuentran en este menú las bayas autóctonas; a saber: las de Saskatoon, los arándanos rojos y las cerezas de Virginia.



### Cerezas de Virginia

Así también la llegada de los inmigrantes de Inglaterra, al igual que los de la Península escandinava, de Rusia y de Ucrania en épocas recientes impactó en cierta medida en el arte culinario de Saskatchewan. Se introdujeron nuevas recetas de platos procedentes de sus países de origen, que enriquecieron el menú canadiense, tales como las carnes asadas, el repollo relleno, las salchichas y los *pierogi* o pasta rellena.

Existen distintos cultivos en esta región, entre los que se cuenta los de canola, guisantes, mijo, lino, así como de varios cereales: trigo, el más común, centeno, cebada y avena.

Esta provincia se destaca por ser la mayor productora de lentejas, lo que ha colocado a Canadá como el primer exportador de este producto en el mundo.

Con todo ese conjunto de ingredientes se ha conformado una gama diversa de platos típicos de la zona.

### Quebec

En esta provincia de habla francesa, por supuesto, las raíces de su gastronomía proceden de Francia. No obstante, se puede destacar algunas influencias irlandesas e indígenas, así como de otros países francófonos.

Son variados los platos que se ofrecen esta provincia. Se pueden mencionar la tarta de azúcar que se sirve con el sirope de arce, el *paté chinois*, que es una especie de pastel similar al pastel del pastor con la diferencia que éste se

elabora con carne, maíz y papas. También encontramos la conocida *tourtière* o pastel de carne; la sopa de guisantes secos, etc.



Tourtière

Los inmigrantes judíos han dejado su huella en esta cocina de Quebec, sobre todo en Montreal, es por ello que es posible encontrar platos la *smoked meat* o carne de ternera ahumada o los *bagels*.

Esta provincia es la mayor productora del sirope de arce a nivel mundial y, como se visto, es utilizado en muchas recetas tantos dulces como saladas; a saber: en las tartas, ponquecitos, postres, palomitas, en el salmón caramelizado, en el jamón al horno y también en algunas cervezas.

Igualmente, se producen los exquisitos vinos de hielo, los cuales se sirven con postres y quesos.

Por otra parte, existen en esta provincia grandes cultivos de fresas que cubren las necesidades de todo el país e incluso son exportadas a Estados Unidos.

## Provincias Atlánticas

Las llamadas Provincias Atlánticas están conformadas por las regiones de Nuevo Brunswick, Nueva Escocia, la Isla del Príncipe Eduardo y Terranova y Labrador. Son todas provincias marítimas por lo que los productos pesqueros son el fundamento de su gastronomía. Algunos de sus ingredientes incluyen a: las vieiras, el camarón boreal, los mejillones, el bogavante canadiense, el bacalao, las ostras, el salmón, el cangrejo de nieve, entre otros pescados y mariscos.

En la Isla del Príncipe Eduardo se presenta una cocina a base de ostras frescas, almejas fritas rebozadas con papas (*fried clams and chips*) y su particular tarta de algas (*seaweed pie*). También se encuentran en su menú, variedades de helados preparados de derivados frutales.



Almejas fritas con

papas

Por su parte en la zona de Nuevo Brunswick se encuentra la *poutine acadienne*, que se refiere a dos tipos de platillos, el primero que es la *poutine salée* o *poutine râpée*, tradicional de la región y se trata de bolas de papas que van rellenas de cerdo; y el segundo tipo la *poutine sucrée* o *poutine à trou*, el cual es un postre hecho con arándanos rojos o azules, utilizando también manzana y una salsa de azúcar moreno integral.

También en Nuevo Brunswick se pueden degustar platos conocidos como los brotes de helecho o *fiddleheads*, las galletas de jengibre o *gingersnaps*, algunas algas marinas, la tarta de arándanos y de variadas preparaciones con papas, por ser región productora de este alimento.

En el área de Terranova destaca como plato la lengua de bacalao, salteada con leche y harina.

Entre los platos que se preparan en la cocina de Nueva Escocia se tiene el *hodge podge*, que es un plato típico a base de zanahorias, frijoles y guisantes, También encontramos la sopa de marisco, los pasteles de cangrejo o la cena de langosta, servidos con verdura fresca.

En cuanto a postres, en Nueva Escocia se puede deleitar el *blueberry grunt*, que es el postre típico de la región elaborado con arándanos silvestres y el *crumble* de galleta. Y si de bebidas se trata, en Nueva Escocia se bebe los vinos producidos en la provincia, así como las cervezas artesanales, vodka y whisky.



Blueberry grunt

## El norte de Canadá

La gastronomía de esta región, conformada por los Territorios del Noroeste, el Yukon y Nunavut, se basa primordialmente en el legado culinario dejado por las tribus inuit, quienes elaboraban sus platos siguiendo los métodos tradicionales. No obstante, es de acotar que con los cambios surgidos con el tiempo y la tecnología, parte de algunos procedimientos se han visto modificados. Se utilizan mayormente las carnes producto de la caza, como las liebres, los pescados, el caribú y ardillas.

Los menús se preparan según los ingredientes disponibles de la temporada, con los cuales se preparan muchas conservas tanto frutales como vegetales. También se emplean algunas verduras silvestres y bayas. Algunos de los platillos se elaboran con el toro almizclero, la carne de foca, el caribú, la trucha ártica, la carne de ballena y los panecillos indios o *bannocks*.

## La dieta diaria canadiense

Como en casi todos lados, los canadienses suelen comer tres comidas estándar, cada una de las cuales es muy distinta. Se hace el desayuno, el almuerzo y la cena.

El desayuno se toma a primera hora de la mañana de manera de tener la energía necesaria para emprender las actividades diarias.

Desafortunadamente, por el cotidiano trajín y las muchas tareas que se deben

cumplir hace que muchos tiendan a no darle la debida importancia a esta comida y como resultado suelen omitirla o comerla a medias.

Ahora bien, un desayuno tradicional en Canadá incluye huevos cocidos, salchichas de cerdo fritas o tocino, papas fritas, pan tostado, pancakes (o tostadas con huevo) y jarabe de arce, cereales o avena caliente. Para los que tienen prisa, un desayuno sólo puede consistir en uno de los anteriores; para los que lo toman en serio, no es raro que un desayuno canadiense “abundante” contenga casi todo lo mencionado.



#### Desayuno

El almuerzo, por su parte, a menudo también puede ser una comida ligera, ya que tradicionalmente se come al mediodía o alrededor del mediodía, un momento en el que la mayoría de los canadienses todavía están trabajando. Los alimentos tradicionales canadienses para el almuerzo han tendido a ser aquellos que son portátiles o fáciles de preparar, como sándwiches, sopas o ensaladas. En ocasiones cuando se dispone de más tiempo y esfuerzo (por ejemplo, los fines de semana o cuando se va a un restaurante), los almuerzos pueden ser en gran medida tan abundantes como las cenas. También le

pueda interesar: [Comida típica](#)

La cena es casi siempre la comida más frugal y bien preparada del día de cualquier canadiense. Es un momento que todos esperan poder disfrutar después de un largo día de trabajo. Este deseo de hacer la comida agradable y satisfactoria significa que los canadienses tienden a tener muchos platos diferentes para la cena.

Es por ello que resulta un tanto difícil resumir una comida de cena canadiense “tradicional”. En términos generales, ésta suele incluir un gran

plato principal de carne de algún tipo, como pechuga de pollo, bistec, chuleta de cerdo, hamburguesa o carne molida de res, verduras cocidas (más comúnmente zanahorias, guisantes, judías verdes, coliflor, brócoli o maíz) y un contorno a base de granos o almidón, como arroz, pasta, papas o pan.