

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

---



**Lic. Gastronomía**

**Chef: Andrea Del Rosario Henning  
Fonseca**

**Alumno: Luis Antonio Solís Pérez**

**Materia: Cocina Americana**

**Tema: Estados unidos**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: ``único``**

**Fecha: 04/06/2021**

**Villa flores, Chiapas**

Ingredientes de la cocina norteamericana (Estados Unidos) • Cereales: Los más consumidos son el trigo, arroz y el maíz

- Vegetales y legumbres: Patatas, cebolla, calabaza, pimientos, pepinos, zanahorias, habas, girasoles y frutas varias, sobretodo manzana y arándanos en platos de cocina y repostería típica de la comida estadounidense.

- Carnes: Especialmente la de vaca y después cerdo y pollo. El pato también se consume bastante y el pavo es muy tradicional en ciertas fiestas. En carnes autóctonas de la cocina norteamericana encontramos venado, ciervo, alce, bisonte o búfalo.

Ingredientes de la cocina norteamericana (Canadá) • Cereales: En esta gastronomía norteamericana los más consumidos son trigo, avena y arroz.

- Vegetales y legumbres: Col, calabaza, cebolla, patatas, zanahorias, judías pintas, guisantes, frijoles, manzanas, melocotones y arándanos.

- Carnes: Las mismas que en la cocina estadounidense pero añadiendo las carnes autóctonas como foca, caribú y ballena (se permite cazar una, anualmente, a cada comunidad inuit de forma rotativa). Se consume mucho la carne ahumada o al salazón.

La cocina americana está influenciada por diferentes culturas como la europea, asiática y africana sin olvidar los grupos indígenas que habitan en cada uno de los países del continente. Como es una mezcla de culturas y tradiciones las cuales influyen en la gastronomía de cada lugar existen variedades de platos típicos que hacen la diferencia entre América del Norte, centro América y América del sur.

En Norte América se ve la influencia de los ingleses, franceses y españoles; por tal razón no en toda esta parte del continente se come igual por ejemplo en México las comidas son muy picantes en esta parte de América el chile juega un papel fundamental en las recetas más tradicionales de este país; Estados Unidos es más conocido por sus platos de comida rápida aunque es importante resaltar platos propios de regiones del sur como las barbacoas, por otro lado la comida de Canadá se ve la influencia francesa, se pueden encontrar platos con muchos mariscos en los lugares cerca a la costa.

Además la gastronomía de centro América se caracteriza por la fusión de cocinas indígenas, africana y española, es una cocina llena de aroma y color. En esta variada gastronomía hay que destacar productos como el maíz con el cual se preparan tamales, arepas, mazamoras y bebidas, la papa, los frijoles negro y colorado, las judías, , el ñame, la calabaza, los ajíes, el aguacate, la guayaba, el cacao, la caña de azúcar entre otros muchos.

Y en Sur América la gastronomía tiene influencias africanas, indígenas, y españolas, dependiendo de las distintas regiones. Se encuentran productos como las frutas tropicales como el mango, piña, guayaba, además de los productos del mar y de la ganadería.

Dependiendo de la región los productos varían como es el caso de Argentina donde es muy habitual el consumo de carne de ternera cocinada a la parrilla, al igual que en Uruguay y Bolivia, donde la carne es la base principal de sus platos. En otros países como Venezuela es muy abundante el consumo de pescados y mariscos. Como es evidente en las Américas se pueden degustar diferentes platos llenos de aromas, sabores, colores y sobre todo donde se ve representando el mestizaje.