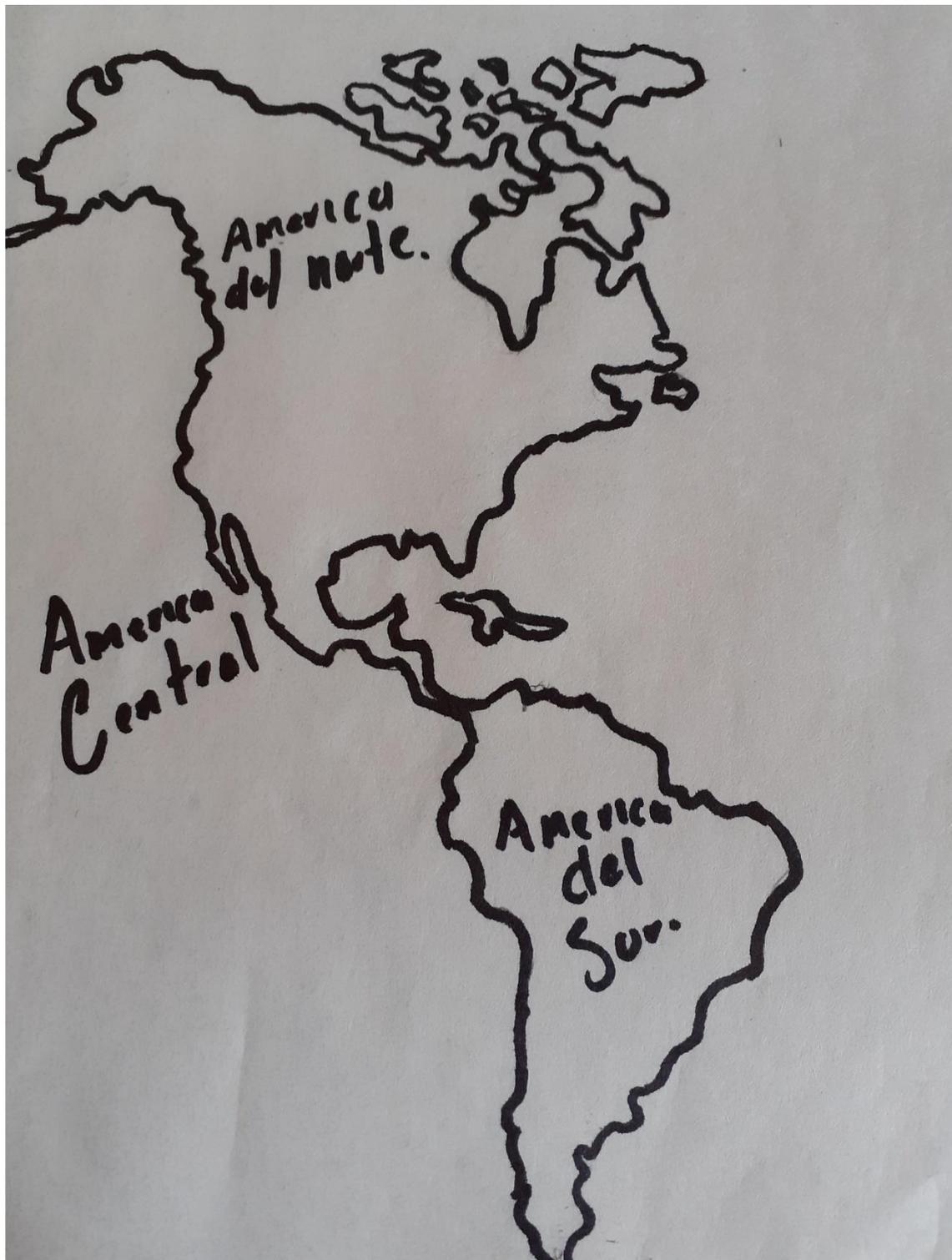


## Mapa del continente Americano



## **América del Norte**

Se puede distinguir entre la gastronomía de Canadá y Estados Unidos, y la cocina mexicana, esta última considerada una de las más importantes y codiciadas del mundo.

La famosa cocina tex-mex es una de las tradiciones culinarias más reconocidas internacionalmente cuyo origen se sitúa en Norteamérica. Los platos tex-mex responden a una fusión entre el estilo estadounidense y el mexicano.

De México destacan platos como los famosos totopos, más conocidos internacionalmente como nachos. Estas pequeñas tortillas de maíz suelen cubrirse de una gran variedad de ingredientes, entre ellos crema agria, chiles picantes, queso fundido, etc.

Las quesadillas, burritos, fajitas, tacos y enchiladas son probablemente los platos más famosos cuyo origen se sitúa en México. También salsas como el mole o la chamoy llaman la atención por la fusión de ingredientes que incluyen. No existe una cocina tradicional de EE.UU. como tal, aunque sí que se puede hablar de una serie de ingredientes ya empleados por los pueblos originarios norteamericanos, existentes desde antes de la colonización, como las patatas, las habas o el maíz.

Al igual que la cocina estadounidense, las costumbres culinarias de Canadá surgen a partir de la fusión entre las de Inglaterra, Escocia y Francia, aunque también se pueden hallar varios platos típicos que provienen de Asia y del Caribe.

## **América del Sur**

Las comidas autóctonas de América del Sur están muy influenciadas por las costumbres amerindias, africanas, españolas e incluso italianas. Por su parte, Argentina está altamente influenciada por la gastronomía de Italia, por lo que platos como la pizza canchera o los raviolos son muy típicos.

También pueden degustarse numerosos platos de origen hispano, como las albóndigas, el mondongo y los alfajores, entre muchos otros.

Dentro de Sudamérica, se puede distinguir entre tres regiones gastronómicas:

Región andina: en esta zona existe una gran influencia indígena. Por ello, el maíz y las patatas son los dos ingredientes más empleados. Destacan las comidas típicas de Perú y Colombia, así como la gastronomía ecuatoriana. Platos como el locro o las humitas son populares en los distintos países que integran esta región (Perú, Colombia, Ecuador, Venezuela, Bolivia, el noroeste de Argentina y Chile).

Región tropical: comprende las zonas costeras y las tierras bajas e interiores del sur del subcontinente, presentes en Colombia, Guyana, Surinam, Brasil,

Ecuador, Perú, Paraguay, Venezuela y la Guayana Francesa. Aquí destaca el uso de frutos autóctonos de los bosques y campos tropicales, tales como la guayaba, la papaya o el mango. El camote, la yuca y el maíz son algunos de los ingredientes más empleados.

Región pampeana: se trata de las cocinas de las planicies argentina y uruguaya. Por su parte, esta área de Argentina está altamente influenciada por la gastronomía de Italia, por lo que platos como la pizza canchera o los ravioles son muy típicos. También pueden degustarse numerosos platos de origen hispano, como las albóndigas, el mondongo y los alfajores, entre muchos otros.

### **América Central**

Productos como el maíz, el boniato, las patatas o el aguacate están presentes en casi todos los platos típicos de este subcontinente. El plátano frito es otro de sus puntos fuertes. En resumen, la gastronomía de Centroamérica es una fusión de la cocina indígena, española y africana traídas a América.