



**INSTITUTO NACIONAL DE
COMERCIO INCOS N°3**

CENTRO AMERICA

MATERIA: COCINA INTERNACIONAL

DOCENTE: CHEF. ARCELIA PATIÑO ACOSTA

ESTUDIANTE: VELIZ OROSCO CELINA

13 DE ABRIL DE 2021

Contenido

| | |
|---|----|
| INTRODUCCION..... | 3 |
| MARCO TEORICO..... | 3 |
| HISTORIA | 3 |
| ANTES DE LA CONQUISTA..... | 3 |
| DESCUBRIMIENTO Y CONQUISTA | 3 |
| INDEPENDENCIA..... | 4 |
| GEOGRAFÍA | 5 |
| PAICES COMPONENTES DE CENTRO AMERICA..... | 5 |
| BELICE..... | 5 |
| HONDURAS..... | 5 |
| NICARAGUA..... | 5 |
| COSTA RICA | 5 |
| PANAMÁ..... | 5 |
| EL SALVADOR | 6 |
| GUATEMALA..... | 6 |
| LA AGRICULTURA EN AMÉRICA CENTRAL..... | 6 |
| PRINCIPALES PRODUCTOS: | 6 |
| LA GANADERIA EN AMERICA CENTRAL | 6 |
| GASTRONOMIA DE CENTRO AMERICA | 7 |
| BELICE..... | 7 |
| GUATEMALA..... | 8 |
| EL SALVADOR | 8 |
| HONDURAS..... | 8 |
| NICARAGUA..... | 9 |
| COSTA RICA | 9 |
| PANAMÁ..... | 9 |
| CHEFS REPRESENTATIVOS | 10 |
| MARIO CASTELLON..... | 10 |
| GUSTAVO GARCIA | 10 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 11 |

INTRODUCCION

Centroamérica es el portentoso y pequeño istmo de 522,762 km² que une a la América del Norte con la América del Sur y comprende siete naciones hermanas: Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

MARCO TEORICO

HISTORIA

ANTES DE LA CONQUISTA

En la era precolombina los pueblos indígenas de Mesoamérica habitaban las zonas de este subcontinente. Los que más resaltaban en esta historia de Centroamérica eran los mayas, gracias a sus construcciones a lo largo de toda la región; y los aztecas, creadores de un imponente imperio.

Las culturas precolombinas del Salvador, Nicaragua, Honduras, Panamá y Costa Rica hablaban en su gran mayoría la lengua chibcha en el momento del arribo europeo; y son identificadas por historiadores como diferentes a nivel cultural.

Inmersos en la gigante familia Maya destacaban los quichés y los cakchiqueles. Del árbol genealógico de la familia nahua encontramos a los pipiles quienes habitaron Guatemala y El Salvador. Los nicaraos, procedentes de Tula en 1.168, se instalaron en el gran lago que posee su nombre: Nicaragua; y posterior a la caída de los aztecas se instauraron en la laguna de Chiriquí, Panamá.

En la costa de Nicaragua y Honduras se ubicaban los misquitos o mosquitos, quienes después de múltiples expediciones coronaban las costas panameñas. Los cunas, que vivían en la costa e islas ubicadas al oeste del canal de Panamá.

DESCUBRIMIENTO Y CONQUISTA

El viaje prístino español conocido a las costas de Centroamérica es el de Rodrigo de Bastidas; que en 1.501, posterior a navegar el litoral de la actual Colombia llegó a Panamá y descubrió el Darién.

Desde otra dirección tocó suelo Cristóbal Colón, en su cuarto viaje, a la isla de Guanaja en la costa de Honduras, el 30 de julio de 1.502; y navegó la ribera de la actual República de

Honduras, Panamá, Costa Rica y Nicaragua hasta una costa ya conquistada por Bastidas; donde tuvo que retroceder para después intentar fundar una colonia en el río de Belén, en la comarca de Veragua. Intento fallido debido a la oposición de los indígenas que allí habitaban. Todo esto en el año 1.503.

INDEPENDENCIA

El reino de Guatemala, como se conocía popularmente a Centroamérica durante la colonización española y mexicana; fue adherido a México en 1.822 con la aprobación gubernamental del emperador Agustín de Iturbide. Posterior a este anexo, inició la oposición de los civiles contra el monarca y ejercieron presión por la independencia de México.

El fracaso en el liderazgo de Iturbide en Centroamérica provocó que su movimiento político cayera frente a los protestantes y el 1 de julio de 1.823, Centroamérica consiguió su independencia.

Las Provincias Unidas de Centro América es el nombre que se le asignó a los distintos estados del centro del continente en la época siguiente a la independencia de los mismos; y antes de dar vida a sus propias naciones distintas entre 1.823 y 1.840.

Fue una acción política que luchó por unificar las regiones de El Salvador, Guatemala, Costa Rica y Nicaragua (Belize y Panamá para ese entonces eran propiedad separada); bajo un gobierno federal liberal y con la firme creencia de que juntos serían un conjunto político con fuertes bases.

Infortunadamente, debido a muchas diferencias políticas de peso dentro de cada uno de los estados, las provincias unidas eventualmente se disolvieron y las regiones pasaron a ser naciones separadas con arrasadoras guerras civiles económicas y políticas de las cuales aún hoy presentan réplicas.

Más allá del fracaso de un grupo político que perdurara, el concepto de reunificación centroamericana, aunque sin la iniciativa de los líderes de los países, hacía eco de vez en cuando. En 1.856-1.857, la región formó con éxito una tregua militar para defender una invasión del estadounidense William Walker.

GEOGRAFÍA

Centroamérica constituye una barrera natural que separa los océanos Pacífico y Atlántico. Constituye además el límite occidental del Mar Caribe. Tiene una extensión de unos 523.000 km² y se extiende, en realidad, desde el istmo de Tehuantepec (en México) hasta el valle del río Atrato, en Colombia. En términos geológicos, América Central está asentada sobre la placa del Caribe, cuyo límite opuesto es el arco de las islas Antillas.

Es una región montañosa y una de las zonas del continente americano con mayor número de volcanes activos. El relieve asciende desde la estrecha región costera del océano Pacífico a las crestas de las montañas y desciende gradualmente a una vasta región que se extiende a lo largo del mar Caribe.

Con el propósito de sortearla se construyó Canal de Panamá en su punto más estrecho, de forma que los buques no tuvieran que descender hasta el Cabo de Hornos o bordear el Cabo de Buena Esperanza facilitándose el tránsito marítimo hacia y desde las costas orientales de Asia e islas del Japón.

PAICES COMPONENTES DE CENTRO AMERICA

BELICE

Es un país que tiene un área de 22.800km² y una población de 387.879 habitantes. Tiene la menor población y la densidad de toda América Central. Belice comparte un pasado común no solo con América Central si no también con el Caribe. Su idioma oficial es el inglés.

HONDURAS

Oficialmente república de Honduras tiene una extensión territorial de 112.494km². La organización territorial de Honduras se divide en país política y administrativamente en 18 departamentos y en 298 municipios

NICARAGUA

La república de Nicaragua posee una extensión total de 130.700km² de los cuales 121.428km² corresponden a superficie de tierra firme y 10.384km² a cuerpos de agua. Costa de 7 departamentos y su idioma oficial es el español.

COSTA RICA

Oficialmente república de Costa Rica Capital de San José tiene una extensión territorial de 51.100km cuenta con una población de 5.022.000 personas y por 7 provincias y 81 cantones, el idioma oficial es el español

PANAMÁ

Está situada en América Central tiene una superficie de 75.420km². Por lo que se encuentra entre mis países más pequeños cuenta con una población de 4.159.000 personas compuesta por 298 municipios.

EL SALVADOR

Capital San Salvador se encuentra situada en América Central limitado al norte y al oeste por Honduras y al sur por el océano Pacífico y al oeste y noroeste por Guatemala. Es el más pequeño y más densamente poblado de América Central, cuenta con una superficie de 21.040km². Con una población de 6.643.000 personas.

GUATEMALA

La república de Guatemala es un país grande y con mayor diversidad ecológica del mundo tiene una superficie de 108.890km² con una población de 17.263.000 personas, agrupa 22 departamentos y 8 regiones.

LA AGRICULTURA EN AMÉRICA CENTRAL

La productividad agrícola de América Central se basa principalmente en los cereales y las leguminosas, incluidos el maíz, los frijoles, el arroz y el sorgo. También desempeñan un papel importante los cultivos de exportación, como el café, la caña de azúcar, los bananos, el tabaco, las plantas oleaginosas y el algodón. Los tubérculos, entre ellos las papas, el camote, ñames y yucas, también constituyen cultivos importantes. Cabe resaltar que ciertos productos no tradicionales, como las piñas, las verduras frescas y las flores, han alcanzado mayor importancia en las últimas décadas. En lugar de concentrar éstos y otros cultivos en plantaciones pertenecientes a las grandes empresas, se ha generalizado cada vez más el cultivo por contratos, porque éste permite a los agricultores el acceso a un mercado garantizado para sus productos, siempre y cuando cumplan con las normas establecidas de calidad.

PRINCIPALES PRODUCTOS:

- **México:** café, miel, banano, pimienta y otras frutas.
- **Guatemala:** café, miel y verduras.
- **El Salvador:** café, caña de azúcar, nueces.
- **Honduras:** café y cacao.
- **Nicaragua:** café, cacao y miel.
- **Costa Rica:** café, cacao, caña de azúcar, banano y frutas frescas.
- **Panamá:** banano, frutas frescas y cacao.

LA GANADERIA EN AMERICA CENTRAL

La producción ganadera también desempeña un papel esencial en América Central. El ganado vacuno y porcino, así como las aves de corral, se crían extensamente en toda la región. La industria centroamericana de la pesca incluye las capturas silvestres en el Caribe y el Océano Pacífico, la pesca de agua dulce en los abundantes ríos y lagos, y numerosas especies criadas en granjas piscícolas. Las especies más rentables son los camarones y langostas, tanto

silvestres como criadas en granjas piscícolas.² En la región también abundan los árboles de valor comercial, como el pino, el palo de rosa, la caoba y el cedro, que se explotan con destino a la exportación.

Centroamérica destina aproximadamente un 27% de su territorio a la ganadería bovina, aunque Honduras es el que utiliza menos tierra en esta actividad y Nicaragua, ocupa mayor cantidad de terrenos en la producción de pastizales para la ganadería. El inventario de animales en esta región es sobre nueve millones de cabezas, las cuales se desarrollan en unas 400.000 fincas, donde se practica la ganadería extensiva. Dentro de Centroamérica, Costa Rica ha logrado industrializar el 60% de la producción de leche y el 40% se procesa en pequeñas empresas, que generalmente son queserías. Se podría decir, que Costa Rica en la región tiene el mayor desarrollo industrial en lácteos y a la vez su población tiene una cultura de consumir lácteos, lo que ha permitido que ese país esté por encima del estándar de consumo de lácteos per cápita, que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

GASTRONOMIA DE CENTRO AMERICA

La Gastronomía Centroamericana se caracteriza por la fusión de tres grandes culturas, su ubicación geográfica y muy variada topografía, así como su diversidad climática, lo que es fuente de una gran variedad y disponibilidad de ingredientes. A pesar de las diferencias geográficas y sociales que determinan el tipo de alimentación en los siete diferentes países del istmo, el maíz, cultivo autóctono que forma parte de la base alimentaria de los pueblos pre-hispánicos de Mesoamérica que habitaron la región, es el denominador común en la gastronomía de todos nuestros países. Además del maíz, hay que destacar productos como la yuca, frijoles negros y rojos, maní, arroz, chiles, aguacate, cacao, piña, coco, entre otros. El secreto de la cocina centroamericana está también en el uso de muchas especies diferentes y la rica combinación de sabores que lo harán disfrutar de su variada gastronomía.

BELICE

La gastronomía de Belice se inspira principalmente en la comida mexicana y caribeña, y un poco menos en la anglosajona. Sus ingredientes básicos son el arroz y las alubias, consumidos a menudo con carne de pollo en barbacoa, cerdo, ternera, pescado o verduras. Otros alimentos beliceños son los tamales, el pozol, los panuchos, y platos a base de pescado, así como la tradicional Sopa de Caracol marino, con un sabor muy particular y una consistencia espesa al añadirsele okra, patata, camote, yuca, harina tostada y un toque de chile. La leche de coco y el plátano frito añaden a los platos un sabor genuinamente tropical.

GUATEMALA

La llegada de los españoles a Guatemala en el siglo XVI marcó el nacimiento de una centenaria tradición culinaria mestiza, producto de la mezcla de las costumbres alimenticias de los indígenas descendientes de las diferentes etnias mayas y la gastronomía española. Una de las bases de la gastronomía guatemalteca es el maíz, contando con una gran variedad de platillos en los que es indispensable su uso. El frijol, cacao, tomate, ajonjolí, coco, plátano y mariscos, entre otros, son ingredientes que no faltan en la gastronomía guatemalteca. En 2007 el Gobierno de Guatemala declaró como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación cinco platos típicos: el Jocón; el Pepián; el Kaq'ik; los Plátanos en Mole; y los Frijoles con Chicharrón. Estos platos son una fusión de la cocina precolombina con ingredientes de origen hispano-árabe.

EL SALVADOR

El maíz es el ingrediente principal de la cocina típica salvadoreña. El platillo por excelencia es la pupusa, que tiene un día nacional que se celebra cada segundo domingo de noviembre. Otros alimentos populares elaborados con maíz son: las tortillas, muy importantes en la alimentación diaria de los salvadoreños; así como los tamales de elote, pollo o puerco; variedades de atoles como el de elote, piñuela, shuco o chilate; bocadillos como las riguas, yuca frita, tustacas y totopostes; y la chicha de maíz como bebida. Además, existen festivales del maíz, también conocidos como atoladas, que se celebran en el segundo semestre de cada año en diversas poblaciones del país, usualmente en agosto. Además del maíz, el frijol es otro ingrediente muy utilizado en la cocina salvadoreña.

HONDURAS

La gastronomía hondureña es muy variada, combinando elementos indígenas precolombinos, españoles, criollos y africanos. Su cocina tradicional está dominada por el maíz, los mariscos, carnes, aves y pescados, tortillas de maíz y trigo, frijol, arroz, productos lácteos, plátanos verdes o maduros, y yuca, entre otros. Algunos de los platos típicos de honduras son la machuca, el casabe, las baleadas, las sopas de mondongo, de mariscos, de gallina, las quesadillas y tamales, la carne de res asada en pinchos y el consomé de garrobo. El café como bebida aromática no falta en todo el territorio nacional, y algunas de las bebidas alcohólicas más populares son el güifiti, la chicha y el vino de coyol. Parte de su cultura gastronómica se puede encontrar en la celebración de las Ferias Patronales, con la presencia del atol de maíz, las montucas, las rosquillas en miel, las cuales llenan con su aroma las plazas de los pueblos.

NICARAGUA

El maíz es una de las bases de la alimentación del nicaragüense, y se utiliza en muchos platos tales como el nacatamal, el yoltamal y el indio Viejo. Además de usarse como bastimento en la forma de tortillas, es un ingrediente para bebidas tales como pinolillo y la chicha, así como en dulces, rosquillas y postres típicos. Otros de los principales platos tradicionales son el gallo pinto, mezcla elaborada con arroz y frijoles; y, el baho, el vigorón, el quesillo y la sopa de mondongo. Mientras que los principales platillos de la costa sur en el Pacífico se basan en el maíz, frijoles, carne de cerdo y de res, frutas y verduras, la cocina de la costa norte en el Caribe hace amplio uso de los mariscos y el coco, resaltando el rondón, platillo que utiliza entre otros ingredientes carne de res, pescado, yuca, quequisque y leche de coco, y en zonas permitidas, tortuga.

COSTA RICA

La gastronomía criolla costarricense es una cocina mestiza que cuenta con la influencia culinaria aborigen, europea y africana, más el fuerte aporte gastronómico de cientos de inmigrantes que han arribado de manera masiva al territorio como españoles, italianos, afrocaribeños, chinos, alemanes, franceses y árabes, así como de todas partes de América. Los platos insignes de la cocina costarricense son el casado, almuerzo tradicional donde se integran el arroz con el frijol y la pasta, acompañado de picadillo, algún tipo de carne, plátano frito y ensalada; el gallo pinto, también conocido como pinto o patrulla, popular desayuno que combina el arroz y frijoles; la olla de carne, estofado con verduras; y, los picadillos y guisos. En época navideña son tradicionales los tamales, plato indígena de maíz con aceitunas, cerdo y arroz, y el roscón.

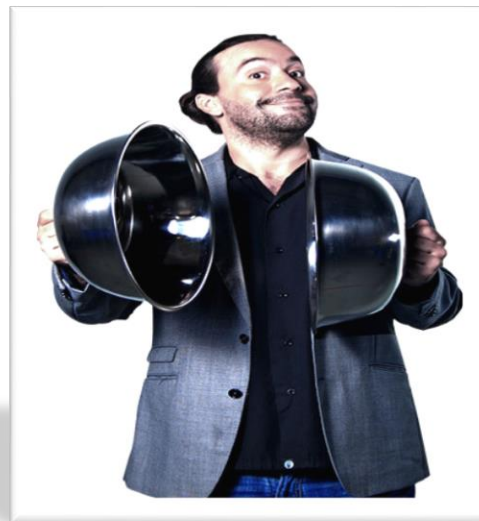
PANAMÁ

La gastronomía de Panamá, resultado de la influencia de las culturas amerindia, hispana, africana, y afroantillana, se caracteriza por el alto consumo de arroz en diferentes formas y preparaciones, así como los pescados y mariscos, y las raíces y tubérculos, destacándose la yuca, el ñame, el ñampí y el otoe. Otros ingredientes son el maíz, plátanos, gallina, carnes, pescados y mariscos, con los que se preparan diversos platos y frituras. Son muy populares el sancocho, una especie de cocido hecho con diversos tipos de carnes y tubérculos; el Tulemasí, plato emblemático de la gastronomía guna; la ropa vieja, cocido a base de carne, tomate, cebolla y ajo; las tortillas de maíz y tamales; el arroz con pollo; las empanadas de yuca rellenas de carne, y el famoso plátano frito. El agua de panela y el guarapo son bebidas típicas elaborados con panela o papelón, obtenida de la miel de caña de azúcar.

CHEFS REPRESENTATIVOS

MARIO CASTELLON

La primera vez que el restaurante Maito apareció en el ranking Latín America's 50 Best Restaurants fue en 2016, en la posición 36. Un año después llegó a la 20, pero perdió terreno en 2018, cuando cayó a la 29. Para su fortuna, hace algunos meses volvió a dar la sorpresa al remontar 12 lugares y alcanzar el escaño 17, hecho que le dio impulso y lo convirtió en 'el lugar' de reuniones de Ciudad de Panamá, debido a que por sus mesas y barra se ve pasar políticos, empresarios y celebridades.



GUSTAVO GARCIA

La Asociación de Restaurantes, la Escuela Nacional de Hotelería y AC eventos llevaron a cabo una competencia en la cual participaron Chefs de Costa Rica, Nicaragua, Honduras, El Salvador y Guatemala.

El enólogo de la casa Concha y Toro, un chef español que se destacó por su trabajo en Bullí y en otros restaurantes catalogados '3 estrellas Michelin' y el gerente general del Banco Mundial para Centroamérica fueron los jueces encargados de otorgar el máximo galardón al mejor Chef de Nicaragua.



Como resultado de esta competición, Gustavo García, del hotel Hilton Princess Managua obtuvo el premio 'Antonin Carême' como mejor Chef de Centroamérica.

Además, el Hotel Princess Managua, obtuvo los siguientes galardones, prevaleciendo la creatividad, presentación y la exquisita fusión de sabores que caracteriza al Chef Ejecutivo, Francois Paparone: primer lugar en mariscos y pescados con el platillo 'Langosta Flambée con Ron y Vainilla, Arroz salvaje y Mirepoix de pimentón y cebolla con Crema'.

BIBLIOGRAFIA

- <https://encolombia.com/educacion-cultura/historia-universal/historia-de-centro-america/>
- <https://www.visitcentroamerica.com/informacion-de-interes/conocenos/>
- https://www.ecured.cu/Am%C3%A9rica_Central
- <https://www.asti.cgiar.org/pdf/ASTICentralAmerica-Sp.pdf>
- <https://rutaganadera.com/2020/03/16/ganaderia-bovina-en-centroamerica/#:~:text=Centroam%C3%A9rica%20destina%20a%20proximadamente%20un%2027,de%20pastizales%20para%20la%20ganader%C3%ADa.>
- <https://www.visitcentroamerica.com/experiencias/gastronomia/#:~:text=Son%20muy%20populares%20el%20sancocho,rellenas%20de%20carne%2C%20y%20el>
- <https://forbescentroamerica.com/2020/01/21/mario-castrellon-el-mejor-chef-de-centroamerica/>
- <https://www.excelenciasgourmet.com/es/noticia/el-mejor-chef-de-centroamerica-radica-en-el-hilton-princess-managua>