Entendiendo la gastronomía guatemalteca

Para entender la comida típica de Guatemala que se consume en la actualidad, no se puede desconocer su historia.

La gastronomía chapina (como se le dice a lo oriundo de Guatemala) es el resultado del encuentro de la cultura maya con la de los españoles que llegaron en el siglo XVI.

Así como en otros aspectos de la vida, el arribo de los españoles fue creando un mestizaje que se ve reflejado en la comida. Este fenómeno se dio también en otros países mesoamericanos, haciendo que comparta similitudes con la [gastronomía de México](https://www.worldpackers.com/articles/platillos-tipicos-de-mexico), [Honduras](https://www.worldpackers.com/es/search/central_america/honduras), [El Salvador](https://www.worldpackers.com/es/articles/el-salvador-lugares-turisticos) y [Nicaragua](https://www.worldpackers.com/es/search/central_america/nicaragua).

Al llegar, los españoles encontraron ingredientes desconocidos para ellos, que no solo implementarían para nuevos platos sino que extenderían por todo el mundo, como el cacao, la vainilla, el tomate, la palta (aguacate) y el maíz.

Es justamente el maíz el ingrediente central en la gastronomía de Guatemala, consumido en una gran variedad de preparaciones como en los típicos tamales.

Su ubicación geográfica tropical, los kilómetros de costa al Pacífico y al Mar Caribe, su variedad de climas y la influencia africana, son todas condiciones que dan como resultado los platos que vas a encontrar viajando por Guatemala.

Viajá a Guatemala con estos artículos: [Qué hacer en Guatemala: todo lo que necesitas saber para tu viaje](https://www.worldpackers.com/articles/que-hacer-en-guatemala) y [Los 8 mejores lugares turísticos de Guatemala](https://www.worldpackers.com/articles/lugares-turisticos-de-guatemala).

Vamos a comenzar con cuatro platos que el gobierno de Guatemala declaró como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación por su larga historia y ser los primeros en formar parte de la herencia cultural del país. Tres de ellos son producto de la fusión maya - española (con influencia árabe), mientras que el Kak 'ik es netamente precolombino.

### **Jocón**

Es una de las comidas típicas de Guatemala más consumidas y disponible en restaurantes, que te recomiendo probar durante tu viaje ya que es parte fundamental de la cultura del país.

Se trata de un estofado con pollo como ingrediente principal, por lo que es comúnmente llamado pollo en jocón, y se sirve acompañado de arroz.

El reconocible color verdoso del caldo se lo dan el tomate verde (miltomate/jitomate) y el cilantro, a los que se suman otros ingredientes como chile, ajo y cebolla, también pudiendo tener pimientos verdes y jalapeño. De esto que su nombre en lengua quiché signifique “recado verde”.

### **Pepián**

Tradicional del Departamento de Chimaltenango pero popular en toda Guatemala, el pepián también es un guisado pero de sabor muy distinto al jocón.

Esta preparación se consumía desde mucho antes de la llegada de los españoles, siendo una comida ritual que no podía faltar en las grandes ceremonias mayas. La llegada de los españoles fue modificando la receta original, pero sin variar su espíritu, continuando como un plato festivo.

Lo más usado es el pollo, pero también puede ser de carne de res o cerdo, que se cocina en un guisado (o recado, como lo llaman en Guatemala) de varios ingredientes molidos, de los que los principales son las semillas tostadas de sésamo (ajonjolí) y calabaza. Es de la semilla de calabaza, llamada pepitoria, de donde viene el nombre del plato.

Además de las semillas, el caldo lleva tomate, pimientos rojos, cebolla, ajo, distintos tipos de chiles, canela y tortilla para espesar, entre otros, dando un resultado muy sabroso. Junto a la carne también se cocinan verduras como papas y zanahorias.

Vas a encontrar muchas variantes del pepián, como por ejemplo la versión que lleva chocolate en la salsa dándole un gusto dulzón, que es muy común en México. Si lo probaste en México, notarás que el pepián guatemalteco es más suave.

### **Plátanos en mole**

Los mayas pusieron el chocolate y los españoles el sésamo y la canela, de esta unión y otros ingredientes nació el mole. Al sumergir rodajas de plátano maduro en esta preparación, nació uno de los postres más populares de Guatemala.

Salvo por el chocolate, el resto de los ingredientes del mole son muy similares al caldo que se utiliza para el pepián, dorando semillas de sésamo y pepitoria y agregando tomate, canela, chiles, chocolate y pan dulce o unas típicas galletas dulces tostadas llamadas champurradas.

### **Kak 'ik**

Rojo y picante, es la traducción del nombre del plato prehispánico por excelencia, que también es conocido como caldo colorado de pavo.

Aunque original de la región de Alta Verapaz, en el centro norte de Guatemala, es un plato que tiene muchas variaciones regionales. Lo que no puede faltar es el pavo y varios de los mismos ingredientes que vimos en los otros caldos, como pepitoria, tomate verde, tomate, pimiento, ajo, cilantro, distintos tipos de chile y hierbabuena.

El arroz no puede faltar como acompañamiento para ponerle el caldo por arriba, y generalmente también se sirve con tamalitos blancos, unos pequeños tamales hechos solo de masa de maíz y sal.

Estos son los cuatro platos que tienen el estatus de patrimonio cultural, pero hay mucha más comida típica en Guatemala…

### **Tamales colorados**

Hablando de tamales, los colorados son considerados por muchos como el plato nacional de Guatemala, por lo que no te costará encontrarlos en tu viaje. Una tradición muy extendida es que los negocios donde los venden prendan una luz roja para avisar que ese día tienen tamales, así que presta atención.

La base del tamal colorado es una masa hecha con harina de maíz y agua, que se hierve y rellena con pollo o cerdo y un recado (salsa) de tomate y chiles. Luego se cubren en hoja de plátano y se vuelven a cocinar, pero esta vez al vapor.

A diferencia del famoso tamal mexicano, el guatemalteco es de masa más suave y húmeda, además de ser más grande y muy poco picantes.

### **Paches**

Seguimos con las variaciones del tamal, porque en Guatemala hay varias, y una de esas son los paches, solo que hechos con papa a diferencia de otros que se comen en Guatemala.

La masa del pache es un puré de papas mezclado con un recado a base de tomate, chile, tomate verde, cebolla, ajo y semillas de sésamo y pepitoria, como la base de la mayoría de los recados de otras comidas típicas de Guatemala. Se pone una base de esta masa, se rellena con una preparación de pollo que puede también llevar la salsa, se cierra en hoja de plátano y se hierve.

Los paches son originarios del Departamento de Quetzaltenango, y la tradición extendida en todo el país es comerlos los días jueves.

### **Chuchitos**

¿Más tamales? Es que no podía dejar afuera de la lista de comidas típicas de Guatemala a los famosos chuchitos.

La preparación del chuchito es muy similar a la del tamal colorado, solo que más pequeños y envueltos con hojas de maíz en vez de plátano; el resto es casi igual: también se hacen con harina de maíz y se los rellena con carne de cerdo o pollo bañada con una salsa a base de tomate.

En sus ingredientes se puede ver claramente la combinación de la cultura maya y española: el cultivo de maíz era considerado sagrado por los mayas para quienes era la base de sus comidas; cuando los españoles introdujeron el consumo de carne de res, pollo y cerdo, estas empezaron a adaptarse a las preparaciones tradicionales.

Aunque se comen todo el año, los chuchitos no pueden faltar en Navidad y otras fiestas.

Estos son tres tipos de tamales guatemaltecos, pero hay varios más, como el tamal negro, que es dulce ya que lleva chocolate en su salsa; los tamalitos de elote, que son de masa de maíz pero dulce en lugar de salada y no llevan carne; y los tamales de Cambray, también dulces pero de masa de arroz con pasas y anís.

### **Pupusas**

Como las arepas en [Venezuela](https://www.worldpackers.com/es/search/south_america/venezuela) y [Colombia](https://www.worldpackers.com/articles/lugares-que-visitar-en-colombia), o las gorditas en México, la pupusa es una masa de harina de maíz hecha a la sartén que se rellena con distintas preparaciones.

Hablar de las pupusas en Centroamérica es generar un debate interminable entre El Salvador y Honduras, quienes aseguran ser su lugar de origen, así como pasa en Sudamérica entre Venezuela y Colombia. De hecho en El Salvador las declararon como su plato nacional y son sin dudas sus fanáticos número uno.

Aunque no indispensables como en la vida de los salvadoreños, las puse en la lista porque en Guatemala también son muy consumidas, por lo general rellenas de frijoles negros y queso.

Vas a encontrar “pupuserías” donde probarlas con muchas preparaciones distintas y también vendedores callejeros. El curtido, hecho a base de repollo fermentado, y la salsa de tomate y picante, son los acompañamientos infaltables.

Otras comidas típicas de Guatemala

* Fiambre: como su nombre lo dice, este plato súper tradicional lleva muchos embutidos en su preparación. Pero no solo eso, porque se trata de una ensalada con una enorme variedad de vegetales, quesos, huevo y todo tipo de carnes frías (jamón, longaniza, salame, distintos tipos de chorizo, pollo, salchichas, butifarra y más) que se dejan macerar en caldo.  
  La mala noticia para los viajeros es que para probarlo vas a tener que coincidir con el Día de todos los santos (1 de noviembre) que es cuando tradicionalmente se prepara.
* Enchiladas: las enchiladas guatemaltecas son muy distintas a las mexicanas. Estas tienen una base de tortilla tostada crujiente (no suave para enrollar) y por encima una mezcla de carne picada, escabeche de verduras que suele llevar remolacha, salsa de tomate y un poco de queso.
* Shucos: la versión guatemalteca del hot dog/perro caliente se diferencia de otras en que el pan es tostado, y además de salchicha también puede incluir más embutidos como chorizo y fiambres. Lo que no puede faltar es el guacamole como aderezo. Es verdad que no es la receta más original del país, pero no podía dejarla afuera porque la vas a ver muy seguido en puestos de comida callejera.
* Hilachas: como vimos, en la gastronomía chapina hay muchos guisados, y las hilachas de carne es otro de los más consumidos. Como el nombre lo dice, la carne se desmenuza luego de ser hervida en caldo. Ese caldo es utilizado para hacer el guisado con tomate, tomate verde, chiles y otros ingredientes. Además de la carne también se cocinan papas y zanahorias, dando un plato que acompañado de arroz es súper nutritivo.

### **Conoce la cultura guatemalteca como voluntario/a**

Una gran manera de adentrarte en la cultura guatemalteca es siendo parte de un [voluntariado](https://www.worldpackers.com/articles/que-es-el-voluntariado). En [Worldpackers](https://www.worldpackers.com/es" \t "_blank) hay muchas oportunidades de [voluntariados en Guatemala](https://www.worldpackers.com/es/search/central_america/guatemala).

Además de permitirte [ahorrar en gastos de alojamiento](https://www.worldpackers.com/es/articles/descubre-como-viajar-sin-pagar-alojamiento-con-worldpackers), ya que esto está incluido como parte del intercambio, pasar un tiempo rodeado de gente local te hará conocer mucho más a fondo sus tradiciones y llegar a lugares que como turista pasarías por alto. Esto es ideal si estás en un [viaje mochilero](https://marcandoelpolo.com/preguntas-primer-viaje-mochilero/).