

Universidad de Ciencias Médicas de la Habana
Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo López”



Comida Típica Cubana

Odalys Olano Tito¹, Ángel Francisco López Aguilera², Juan Antonio Furones
Mourelle³

¹ Doctora en Medicina. Máster en Enfermedades Infecciosas. Profesora Auxiliar.
Investigadora Auxiliar.

² Doctor en Medicina. Master en Farmacoepidemiología. Profesor Auxiliar.

³ Dr. C. en Ciencias de la Salud. Profesor Titular. Investigador Titular.

RESUMEN

Introducción: Cuba posee una riqueza cultural innegable y distintiva, un sello único. Uno de sus puntos fuertes, pero más desconocidos suele ser su gastronomía.

Objetivo: Describir aspectos de la comida típica cubana, a través del legado que dejó para las futuras generaciones los habitantes africanos que llegaron como esclavos y las influencias de la emigración árabe, china, portuguesa y española.

Metodología: Se realizó un análisis documental, que se organizó a partir de los métodos histórico-lógico y de análisis-síntesis, a partir de una búsqueda de literatura relevante sobre la comida típica cubana abarcando las esferas de los alimentos que en exceso pueden producir daños a la salud que incluyó además aspectos de su menú que demostraron los aportes que realizó la sociedad gastronómica cubana

Desarrollo: La exquisitez y variedad de la comida típica cubana degustadas por cubanos y extranjeros, vinieron a reanimar la gastronomía nacional, aunque hoy falten algunos platos y a conformar un conjunto culinario con nuestra peculiaridad provista de una altísima asimilación de sabores y aromas, que se ha convertido en un fenómeno cultural único y patrimonial. **Conclusiones:** La comida típica es de una creatividad incomparable que logró desplazar y competir con la comida tradicional de otros países ya que el cubano al comer incorpora la naturaleza en sus platos. En Cuba no encontrarás una gastronomía tan variada y pintoresca como en otros países, pero sí una comida sencilla y sorprendente, parecida a su gente y a su historia.

INTRODUCCIÓN

Cuba posee una riqueza cultural innegable y distintiva, un sello único. Uno de sus puntos fuertes, pero más desconocidos suele ser su gastronomía. Cada vez son más los cubanos y visitantes extranjeros que gustan de nuestra cocina tradicional que es una simbiosis de mundos gastronómicos variadísimos donde pueden hallarse desde versiones de platos mediterráneos, hasta auténticas preparaciones campesinas que forman parte de la comida típica cubana.

Los aportes y dedicación, que tuvieron algunos autores Aróstegui¹, Reyes², Nitzza Villapol³ de libros de cocina con una expresión práctica en la conducción y materialización del menú. También sus trabajos abarcan las esferas de los alimentos que en exceso pueden producir daños a la salud lo cual contribuye de forma excepcional al beneficio de la población a la hora de escoger y preparar las comidas tradicionales, en especial nuestra forma preferida de cocción, los fritos. Hay en este trabajo no pocos ejemplos de la comida típica cubana, con la voluptuosidad y el deleite que refleja la imagen del cubano.

Por estas razones describir aspectos de la comida típica cubana, a través del legado que dejó para las futuras generaciones los habitantes africanos que llegaron como esclavos y las influencias de la emigración árabe, china, portuguesa y española, ha sido el objetivo de este estudio.

METODOLOGÍA

Se realizó un análisis documental, que se organizó a partir de los métodos histórico-lógico y de análisis- síntesis, a partir de una búsqueda de literatura relevante sobre la comida típica cubana abarcando las esferas de los alimentos que en exceso pueden producir daños a la salud y que incluyó además aspectos de su menú que demostraron los aportes que realizó la sociedad gastronómica cubana.

DESARROLLO HISTORIA

La cocina española, la aborigen, la africana y la caribeña influyeron en la alimentación de los cubanos. Costumbres de unos y otros, la industria azucarera y la esclavitud dieron lugar a que pasaran a formar parte de nuestras comidas el azúcar, el arroz, el trigo, los frijoles, la papa, el plátano, el mango, el café, el ajo, la cebolla, y otros alimentos y condimentos.

Además, en algunas regiones de Cuba, el uso de condimentos, formas de cocción y los propios alimentos evidencian su procedencia de las cocinas francesa, inglesa, norteamericana y yucateca.

Los platos típicos cubanos son el resultado de la mezcla de tradiciones españolas, africanas, aborígenes, yucateca y hasta asiática. Entre los más significativos están el Ajiaco, Casabe, los Buñuelos, los Tamales, Tostones, el Cerdo asado y el Congrí.

La exquisitez y variedad de la comida típica cubana degustadas por cubanos y extranjeros, vinieron a reanimar la gastronomía nacional, (aunque hoy falten algunos platos) y a conformar un conjunto culinario con nuestra peculiaridad provista de una altísima asimilación de sabores y aromas, que se ha convertido en un fenómeno cultural único y patrimonial.

ARTE CULINARIO CUBANO Comida típica cubana

De una creatividad incomparable que logró desplazar y competir con la comida tradicional de otros países ya que el cubano al comer incorpora la naturaleza en sus platos. En Cuba no encontrarás una gastronomía tan variada y pintoresca como en otros países, pero sí una comida sencilla y sorprendente, parecida a su gente y a su historia.

Desde el punto de vista técnico, debemos consignar que las recetas están redactadas en forma sencilla, lo cual permite a estudiantes, profesores y trabajadores concadenar las distintas fases del proceso de preparación.

Ropa vieja: Para muchos la ropa vieja es el plato típico cubano más representativo de todos. El origen de la ropa vieja se pierde en el misterio. Algunas fuentes sugieren que el platillo tiene origen en las Islas Canarias y llegó a Cuba junto con los emigrantes de esas islas cercanas a África. Sin embargo, este hecho no está demostrado.

El plato tiene ese peculiar nombre porque la carne se presenta de una forma que podría tener cierto parecido a la ropa vieja, que se rompe con facilidad. Consiste en carne desflecada, “ripiada”. La receta original se hace con carne de res, aunque también lo puedes encontrar en Cuba con carne de cerdo. La ropa vieja contiene pasta o puré de tomate, cebolla, ajo, a veces aceitunas, y es clave en la preparación añadir pimienta roja o pimienta morrón. La guarnición tradicional de la ropa vieja

suele hacer arroz blanco y tostones (tachinos, chatinos, plátanos a puñetazos... diferentes denominaciones para una misma fritura) de plátano verde. Los cubanos suelen mezclar la salsa de la carne con el arroz blanco. La combinación tiene un sabor estupendo.

Los cubanos consumen mucho arroz. Cuba no es China ni Vietnam ni está en Asia, pero el arroz es la base fundamental de la cocina más cotidiana de los cubanos y cubanas. Un cubano sin arroz es como un mexicano sin chile o un peruano al que condenen a no comer más ceviche.

El congrí: en apariencia, es un plato sencillo, pero exige pericia en su preparación. En esencia se trata de arroz con frijoles cocidos al mismo tiempo. La etimología de “congrí”, según se cuenta, proviene de una palabra africana para designar a los frijoles y una palabra francesa para designar al arroz.

La definición de moros y cristianos es mucho más sencilla de explicar. Arroz y frijoles muestran un contraste de color que hace alusión a la diferencia del color de piel entre los moros (árabes que dominaron la península ibérica) y los cristianos (los que hicieron frente a los a la dominación árabe). Sí, la definición tiene un componente de racismo, pero así son las cosas, si no quieres hablar de moros y cristianos, di simplemente congrí. Los más puristas señalan que el congrí se hace con frijoles colorados y el arroz moros y cristianos se cocina con frijoles negros. Pero, como norma general, los cubanos llaman congrí a esa mezcla, ya sea con frijoles negros o colorados.

¿Cómo se elabora? Primero se cuecen los frijoles, luego se sazonan con una base en la que destacan, fundamentalmente, el ajo, el ají, la cebolla, el comino, algunas hojas de laurel y, de ser posible, se utiliza la grasa del cerdo o fragmentos de carne, empellas, chicharrones. Luego se agrega el arroz crudo y se cocina hasta obtener un arroz lo más desgranado y blando posible.

Fufú de plátano: con chicharrones o con empellas fufú de plátano verde. Es una de las mayores delicias gastronómicas de Cuba y muy fácil de preparar. Se cocinan los plátanos verdes en agua con sal. También puedes agregar un plátano maduro o semimaduro, para darle un toque especial. Cuando los plátanos están blandos se aplastan hasta formar un puré grueso al que se añaden gotas de limón o naranja agria, más sal, pimienta y ajo. A este puré de plátanos se le agregan también pedazos pequeños de chicharrón (piel de cerdo frita, bien tostada) y o empellas, que son pequeños pedazos de grasa de cerdo frita. Según la etimología, la palabra fufú viene de la expresión inglesa “*food, food*”. Era la manera en que los esclavistas ingleses ofrecían la comida, plátano hecho puré, a los esclavos.

Arroz con huevo frito: Los huevos son una fuente relativamente fácil y barata de obtención de proteínas. En Cuba la crisis económica ha hecho que la carne sea un bien escaso. Los huevos, por ende, son muy populares, aunque también escasean. Además de ser fáciles de preparar los huevos también son sabrosos.

Los cubanos suelen freírlos dejándolos bien blandos y luego, vaya sorpresa, los mezclan con arroz. Ya que el arroz es clave para entender la gastronomía cubana. El arroz con huevo frito es la comida rápida del cubano, la que come cuando está apresurado y tiene que prepararse un almuerzo de manera urgente. Suele ser un plato de casa y no de restaurante. Aunque simple y, en apariencia, muy pobre, el arroz con huevo frito es uno de los platos preferidos de millones de cubanos. También es conocido, sin que se sepa muy bien por qué, cómo “comida de puta”.

Plátanos maduros fritos: Hay algo que los cubanos adoran, sin discusiones ni excepciones, es comer una buena cantidad de plátanos maduros fritos. Sí, ya ves que el plátano es muy popular en Cuba, junto al arroz y los frijoles componen la base de lo que se hace llamar comida cubana. La preparación de los plátanos maduros fritos no tiene complejidad. Se rebanan plátanos maduros en tajadas y se fríen preferentemente en manteca de cerdo hirviendo, aunque también se usa aceite

vegetal. Se escurren luego de fritos y se les espolvorea sal por encima. Y ya está, es así de simple.

En Cuba se suelen utilizar fundamentalmente dos variedades de plátano para freír maduro. el plátano macho o criollo, también conocido en Cuba como plátano vianda, o el más humilde plátano burro o fongo. Las tajadas fritas de plátano burro suelen ser más blandas que las tajadas de plátano criollo. Hay quien prefiere uno u otro.

OTROS DELICIOSOS PLATOS DE LA COMIDA TIPICA CUBANA



MEDICINA Alimentos que en exceso aumentan los niveles de ácido úrico y producen la Gota .

1- Mariscos ,2- Carne roja, 3- Legumbres, 4- Verduras, 5- Bebidas alcohólicas.

Alimentos que en exceso favorecen el aumento de colesterol y los triglicéridos

Son los alimentos con grasas saturadas como 1- la leche, 2- queso, 3- mantequilla, 4- nata, 5- carne roja, 6- salchichas, 7- hamburguesas, 8- pizzas, 9- bollería, 10- pasteles, 11- fiambres, 12- embutidos, 13- casquerías, 14- vísceras, 15-huevos, 16- marisco

El tener un nivel alto de triglicéridos y colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca, y la razón por la que la alimentación influye en su nivel, se debe a que, cuando comemos, el cuerpo convierte todas las calorías que no necesitamos de inmediato en estos lípidos.

CONCLUSIONES

La comida típica es de una creatividad incomparable que logró desplazar y competir con la comida tradicional de otros países ya que el cubano al comer incorpora la naturaleza en sus platos. En Cuba no encontrarás una gastronomía tan variada y pintoresca como en otros países, pero sí una comida sencilla y sorprendente, parecida a su gente y a su historia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1 Aróstegui, Gonzalo, et al.: *Manual del cocinero criollo*. Cuba: siglo XIX.
- 2 Reyes, Gavilán; y María Antonieta Maen: *Delicias de la mesa. Manual de cocina y repostería*. La Habana: Ediciones Cultural, 12.^a edición, 1952.
- 3 Villapol, Nitz: *Cocina cubana*. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 3.^a edición, 1992. [ISBN 959-05-0042-0](#).
- 4 Fornet, F. (2015). *Cocina típica cubana. Revelaciones de valiosos secretos*. Ediciones Cubanas. p. 97. ISBN 9597230666. Consultado el 23 de abril de 2022.
- 5 Torres, L. (1997). *Cocina cubana*. Icaria Editorial. p. 9. ISBN 8474263212. Consultado el 23 de abril de 2022.