

# RECETARIO

COCINA DE INTEGRACIÓN  
CHILENO-HAITIANA





# Cocina de integración Chileno – Haitiana

---

**“Recetas típicas de dos países se fusionan,  
para alimentar a un mismo pueblo”**

**2020, Karen Basfi-fer Obregón, Cynthia Barrera Ramírez, Paola Cáceres Rodríguez, Lorena Iglesias Véjar, Nathalie Llanos Rivera.**

**Diseño**

**María Paz Riquelme Azócar**

**Fotografía**

**Cynthia Barrera Ramírez**

**Nathalie Llanos Rivera**

**Evelyn Gutiérrez**



**Traducción**

**Peterson Saintard**

**Proyecto Facultad de Medicina**

**Departamento de Nutrición y Escuela de Nutrición y Dietética**

**Universidad de Chile.**



# Índice

---

<b>4</b>	<b>Presentación</b>
<b>5</b>	<b>Medidas de higiene en la manipulación de alimentos al cocinar</b>
<b>6</b>	<b>Medidas para prevenir accidentes al cocinar</b>
<b>8</b>	<b>Soup Joumou "Acazuelada"</b>
<b>9</b>	<b>Porotos con Boy</b>
<b>10</b>	<b>Pastel de Polenta</b>
<b>11</b>	<b>Piklis Pebre</b>
<b>12</b>	<b>Marin hummus</b>
<b>13</b>	<b>Diri Djon Djon con Soja</b>
<b>14</b>	<b>Arroz con Leche Fusión</b>
<b>15</b>	<b>Plátano Nevado</b>
<b>16</b>	<b>Agradecimientos</b>



# Presentación

La migración, como proceso social que permite el encuentro de distintas culturas, también aborda la alimentación, es así como las preparaciones típicas de las familias migrantes se ven enfrentadas a la disponibilidad de alimentos y a la cultura del nuevo país de residencia, y a la vez el país de residencia se enriquece con nuevas propuestas de alimentos y recetas. Este aspecto se debe potenciar y trabajar para promover una alimentación saludable que permita una integración respetuosa.

La construcción de este recetario surge del trabajo colaborativo con mujeres haitianas. Iniciamos cocinando recetas chilenas, continuamos cocinando recetas haitianas que ellas nos presentaron, para luego trabajar en conjunto en el diseño de una propuesta de cocina fusión, plasmada en este recetario; el cual pretende, además, entregar conceptos básicos de higiene y manipulación de alimentos para lograr una alimentación inocua, y destaca aspectos nutricionales de cada receta que fomenten la mantención de una buena salud.

Este recetario es producto final del proyecto de extensión “Programa de integración culinaria para la prevención de la malnutrición en niños(as) migrantes haitianos (as)”, ganador del Fondo concursable de extensión de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.



*Presentación de preparaciones, segunda sesión de cocina fusión.*



*Actividades con niños(as) mientras sus madres cocinan.*



# Medidas de higiene en la manipulación de alimentos al cocinar

## Lavarse las manos antes y después de:

- Ir al baño.
- Estornudar, toser o sonarse.
- Tocarse pelo, rostro o la ropa.
- Limpiar mesas o tomar platos sucios.
- Manejar productos químicos.
- Tocar carnes de aves, vacuno, pescado crudas.



## Mientras se cocina se debe evitar:

- Rascarse la cabeza o tocarse el pelo.
- Toser o estornudar sin cubrirse.
- Frotar o tocarse nariz, ojos u orejas.
- Escupir, fumar, mascar chicle o comer.
- Manipular artículos que puedan contaminar o distraer como el celular, audífonos u otros.

## Respecto de las preparaciones:

- Mantenga separados alimentos crudos de cocidos durante la preparación, así como también al conservarlos en el refrigerador.
- Descongele los alimentos con antelación cambiándolos a T° de refrigeración o directamente a cocción según corresponda. No descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- Hierva las preparaciones y cocine completamente los alimentos, especialmente carnes rojas y blancas, huevos y pescado.
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) hasta el momento de servir.





# Medidas para prevenir accidentes al cocinar

## CORTES

- No corte alimentos congelados (descongelar antes) ni utilice cuchillos para abrir latas ni bolsas.
- La loza quebrada no debe depositarse directamente en los basureros, use cajas.



## QUEMADURAS

- Toda manipulación de objetos calientes se hará con guantes de protección en manos.
- Antes de limpiar las cocinas verifique que estén frías.

## SOBRESFUERZO

- Flecte las piernas para levantar carga, haga la fuerza con las piernas.
- Al almacenar productos en bodega, ponga los más pesados en la parte inferior de estantes y repisas.



## CAÍDAS

- Camine con precaución, jamás corra.
- Evite derramar líquidos y seque los pisos cuando estén mojados.





# Recetas





# Soup Joumou

## "Acazuclada"



### Ingredientes

Trutro corto de pollo	4 unidades (800g)
Papas	4 unidades pequeñas (200g)
Zapallo	4 trozos regulares (300g)
Choclo	4 trozos (200g)
Cebolla	¾ taza (60g)
Ajo	3 dientes grandes (6g)
Zanahoria	½ taza (40g)
Fideos canutones	1 taza (100g)
Espinaca	½ taza (30g)
Plátano verde	2/3 unidad (200g)
Repollo	1 taza (60g)
Cilantro	Un puñado pequeño (6g)
Sal, pimienta y aji de color	A gusto

### Preparación:

1. Lavar y desinfectar vegetales, desgrasar el pollo.
2. Dorar el pollo y agregar vegetales cortados, sofreír.
3. Agregar las papas, zapallo, plátano, choclo y repollo (chiffonade) tapar con agua fría y cocer.
4. Retirar el zapallo cocido, molerlo y agregar junto con los fideos. Dar cocción a la preparación.

### Consejos de Montaje:

Servir bien caliente.

Disponer los elementos en el plato y bañarlos con el caldo, terminar con unas hojas de cilantro.



4 Raciones



40 minutos



Plato muy completo ya que aporta proteínas (pollo), carbohidratos que nos dan energía (papas, fideos y plátano verde), además de vegetales que aportan fibra dietética.



# Porotos con Boy



## Ingredientes

Porotos negros	1 ½ taza (300g)
Porotos burros	1 taza (150g)
Cebolla	1 unidad regular (150g)
Ajo	3 dientes grandes (6g)
Pimentón	¼ taza (20g)
Zanahoria	¼ taza (20g)
Harina	1 taza (100g)
Agua cocción	3 tazas (700g)
Agua para los boy	¼ taza (50g)
Cilantro	(3g)

## Preparación:

1. Lavar y desinfectar vegetales.
2. Remojar y dar cocción por separado porotos negros de porotos burros.
3. Cortar y sofreír los vegetales. Añadir los porotos negros cocidos.
4. Elaborar los boy y agregar a la cocción.
5. Moler los porotos burros cocidos y agregar a la cocción.

## Consejos de Montaje:

Servir bien caliente y decorar con hojas de cilantro.



4 Raciones



30 minutos



Las legumbres (porotos) son buena fuente de fibra dietética, que ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y así disminuir el riesgo de enfermedades al corazón.

# Pastel de Polenta



## Ingredientes

Polenta	2/3 taza (200g)
Leche	5 tazas (1L)
Carne molida	250 g
Cebolla	1 unidad grande (200g)
Ajo	3 dientes grandes (6g)
Salsa de tomate	½ taza (120g)
Zapallo	2 ½ taza o un corte regular (300g)
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Ají de color	A gusto
Comino	A gusto
Cilantro	3 g

## Preparación:

1. Lavar y desinfectar vegetales.
2. Realizar pino de carne y terminar con salsa de tomate.
3. Poner la leche a hervir y agregar la polenta en forma de lluvia. Cocinar por 3 minutos sin dejar de revolver.
4. Agregar a la polenta, el zapallo previamente cocido y molido.

## Consejos de Montaje:

1. Disponer el pino en un lebrillo de greda y tapar con la polenta con zapallo.
2. Dorar en el horno.
3. Decorar con hojas de cilantro.



4 Raciones



30 minutos



Presenta un buen aporte de betacarotenos (zapallo) y licopenos (salsa de tomates y tomate) que son poderosos antioxidantes que protegen nuestra vista y sistema inmune.

# Piklis Pebre



## Ingredientes

Repollo verde	2 tazas (90g)
Repollo morado	2 tazas (90g)
Zanahoria	½ taza (40g)
Ají verde	½ unidad regular (10g)
Cebolla	½ taza (40g)
Tomate	1 unidad regular (130g)
Cilantro	6g
Jugo de limón	2 cucharadas (20g)
Sal	4g
Pimienta	2g
Aceite	1 cucharadita (5g)

## Preparación:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar el repollo verde y morado en tiras finas (chiffonade).
3. Cortar los vegetales en cubos pequeños irregulares.
4. Condimentar y mezclar.

## Consejos de Montaje:

Servir en una fuente grande para compartir.



4 Raciones



15 minutos



Sus ingredientes aportan antioxidantes y vitaminas, que podrían fortalecer el sistema inmune, ayudando a prevenir enfermedades.



# MarinHummus



## Ingredientes

Harina 3 cucharadas (27g)

Pimentón ¼ de taza (30g)

Cebolla ½ taza (40g)

Garbanzos

    Cocidos 2 tazas (380 g cocidos)

    Crudos ½ taza (100 g crudos, antes de remojar)

Aceite 1 cda. (5cc)

Sal A gusto

## Preparación:

1. Cocer los garbanzos previamente remojados por una noche y moler. Reservar el agua de cocción.
2. Picar la cebolla y pimentón, saltearlos con 1 cda de aceite.
3. Realizar la mezcla de la harina, los vegetales y el puré de garbanzo, puede añadir pequeñas cantidades del agua de la cocción hasta obtener una consistencia de puré. Separar en pequeñas bolitas.
4. Precalentar el horno por 10 minutos y hornear durante 25-30 minutos a 200°C.

**Consejos de Montaje:** Acompañar con Piklis Pebre o ensalada.



4 Raciones



40 minutos



Es una preparación muy energética y los garbanzos aportan proteínas, fibra y calcio.

# Diri Djon Djon con Soja



## Ingredientes

Arroz	1 taza (160g)
Cebolla	1 unidad (150g)
Setas negras deshidratadas	1 taza (30g)
Proteína de soja deshidratada	1 taza (100g)
Aceite	1 cda. (5cc)
Sal	A gusto
Comino	A gusto

## Preparación:

1. Remojar por 15 minutos las setas deshidratadas en agua hervida hasta cubrir las. Reservar el agua de remojo.
2. Hidratar la proteína de soja en la mitad de agua de remojo de las setas, por 15 minutos.
3. Saltear la cebolla en el aceite, junto a las setas y a la proteína de soja ya hidratadas. Agregar el arroz para granear.
4. Agregar la otra mitad del agua de remojo de las setas, completar con agua hirviendo y cocer por 20 minutos.
5. Condimentar.

**Consejos de Montaje:** Adornar con hojas de perejil o cilantro. Acompañar con ensalada.



4 Raciones



45 minutos



Los hongos contienen vitamina D y la soja es proteína vegetal sin grasa saturada.

# Arroz con Leche Fusión



## Ingredientes

Leche	3 tazas (700g)
Arroz	½ taza (100g)
Azúcar	½ taza (100g)
Rama de canela	2
Frutillas	1 taza (200g)
Frutos secos	½ taza (80g)

## Preparación:

1. Reservar 2 frutillas cortadas en mitades, licuar el restante con el azúcar y reservar.
2. Cocinar el arroz con la leche y la rama de canela. Cuando esté cocido agregar la mezcla de frutillas y azúcar, también algunos frutos secos y enfriar.

## Consejos de Montaje:

Disponer en pocillos individuales y decorar con las mitades de frutilla y los frutos secos.

## Revisa el video en el siguiente link:

<https://youtu.be/C8SwLNI59eQ>



4 Raciones



30 minutos



Presenta un buen aporte de calcio de la leche que permite tener una buena salud ósea.



# Plátano Nevado



## Ingredientes

Leche	2 tazas (500g)
Canela	2g
Plátano verde	½ unidad (150g)
Zanahoria	½ taza (50g)
Azúcar	5 cdas soperas (60g)
Pan rallado	2 ½ cucharada sopera (20g)
Agua	125 ml
Clara de huevo	Clara de 1 huevo grande (34g)
Azúcar para merengue	2 ½ cucharada sopera (34g)

## Preparación:

1. Poner a hervir el agua en una olla con la canela para infusionar y retirar la rama .
2. Aparte, triturar el plátano pelado con la zanahoria pelada y un poco de la leche. Tamizar la mezcla.
3. Agregar la mezcla y el resto de la leche a la olla con el agua infusionada, dar cocción por 15 minutos a fuego medio y siempre revolver. Al espesar, agregar el azúcar y el pan rallado, incorporar con batidor.
4. Aparte, realizar el merengue francés batiendo la clara a nieve y luego ir incorporando el azúcar en forma de lluvia.

## Consejos de Montaje:

- Porcionar en pocillos la crema y sobre ésta un copo de merengue.
- Enfriar y servir bien helado.



4 Raciones



30 minutos



Este postre promueve la ingesta de frutas y verduras y aporta proteínas en el merengue. Sirve una porción pequeña, porque tiene mucha azúcar.

# Agradecimientos

---

**Programa Migrantes de salud de la comuna de Pedro Aguirre Cerda.**

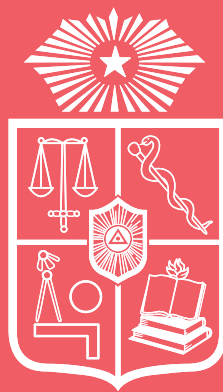
**Departamento de Nutrición de la Universidad de Chile.**

**Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Chile.**

**Docentes, estudiantes y funcionarios de la Escuela de Nutrición y Dietética.**

**Nutricionistas del Hospital Exequiel Gonzalez Cortés.**

**Chef Daniela Maturana y Evelyn Gutiérrez.**



**FACULTAD DE MEDICINA**  
UNIVERSIDAD DE CHILE







Fusión

CULINARIA

Chile Haití

UNIVERSIDAD DE CHILE