



INTERNATIONAL STUDENT GUARDIANSHIP CANADA

Supporting International Students In Canada



COMIDAS TÍPICAS CANADIENSES

La mayoría de los canadienses comen tres comidas durante el día: desayuno en la mañana, almuerzo alrededor del mediodía y cena en la noche.

Recuerda, Canadá es un país multicultural con diversos tipos de cocinas. Tu familia anfitriona puede tener diferentes costumbres a los que estás acostumbrado, por lo que es importante estar abierto a probar nuevos alimentos! Puedes ofrecer ayudar a preparar diferentes comidas y/o preparar una comida tradicional especial para tu familia. Te recomendamos planear el menú, hacer una lista con los ingredientes que tienes que comprar y los utensilios vas a necesitar para hacerlo (tipo de ollas, especias, etc.) e ir de compras. ¡Diviértete en el proceso y trata de disfrutar de tu nueva experiencia cultural en Canadá!

El Desayuno es la primera comida del día y por lo general se consume temprano por la mañana. Un desayuno típico canadiense puede ser algo simple como yogurt, cereal, avena o fruta. También puede incluir algo más elaborado, como huevos (revueltos, fritos, escalfados, etc.), tocino, salchichas, pan tostado, croquetas de papa (hash brow) o waffles.



El almuerzo es una comida ingerida a medio día. Un almuerzo tradicional canadiense tiende a ser portátil y fácil de hacer, como un sándwich, sopa o ensalada. En ocasiones, las familias utilizan las sobras de la cena para hacer comidas rápidas y fáciles al día siguiente. Cuando más tiempo y esfuerzo está disponible (por ejemplo, los fines de semana o cuando se visita un restaurante), las comidas de almuerzo puede ser muy similares a una comida de la cena.



La cena se refiere a la última comida del día, que por lo general se sirve en la tarde después de la escuela. En términos generales, las cenas canadienses cuentan con un plato principal de carne, como pechuga de pollo, bistec, chuleta de cerdo, hamburguesas o carne de res molida con verduras cocidas (más comúnmente zanahorias, guisantes, judías verdes, coliflor, brócoli o maíz) y un grano o almidón tales como arroz, pasta, papas o pan. ¡Las diferentes mezclas y combinaciones son prácticamente infinitas!



Comida tradicional Canadiense para ocasiones especiales

Acción de Gracias es una fiesta nacional celebrada en Canadá y Estados Unidos. Por lo general implica una gran cena, que incluye platillos canadienses icónicos como pavo, papas, maíz, coles de bruselas, arándanos y pay de calabaza. Una cena de Navidad tradicional en Canadá normalmente contará con pavo con relleno, puré de papas , gravy, salsa de arándanos y verduras como zanahorias, nabo, chirivía, etc., también se preparan otros tipos de aves de corral, carne asada o jamón. Para el postre las opciones son, pay de calabaza o tarta de manzana, pudín de pasas, y/o pastel de Navidad. El ponche de huevo es un ponche a base de leche que a menudo se le agrega alcohol, es muy popular durante la temporada de Navidad. Durante la época de Pascua los canadienses celebran con reuniones familiares que incluyen platos similares a los que se sirven durante la época Navideña.