

# La gastronomía panameña

Lo que comemos y la forma en que se preparan los platillos está influenciado por la geografía y la historia de cada país. La ubicación privilegiada de Panamá, localizada en la zona tropical y con amplias costas en ambos mares, le permite disfrutar de gran variedad de frutas y tubérculos, así como peces y mariscos frescos.



Otro factor que ha enriquecido la gastronomía de nuestro país es la presencia de distintos grupos humanos a través de la historia: los españoles, en la época colonial, o la migración de trabajadores asiáticos, caribeños y europeos en otros momentos, como la construcción del ferrocarril y del Canal. Algunas de esas personas se asentaron en el territorio y, con ellas, productos, platillos y formas de cocinar que enriquecieron la gastronomía panameña.



## Principales influencias en la gastronomía panameña

### Indígenas

Algunos de los productos más usados en la cocina panameña actual, como el maíz, el zapallo, la yuca y el ñame, eran empleados desde la época prehispánica por los grupos autóctonos. Muchos alimentos tradicionales prehispánicos se han mezclado con otros productos para crear nuevos platillos, por ejemplo, la tortilla, de la que se derivan preparaciones como la tortilla frita, la asada y la changa.



### Europeos

La influencia española en la cocina panameña, al igual que en el resto de América Latina, se identifica, por ejemplo, con el uso de productos como pan, carne de res, puerco y pollo, leche, queso, chorizo, entre otros. Por otra parte, se considera que los franceses extendieron el uso de condimentos como jengibre, canela y clavo de olor en los platillos nacionales.



### Afroantillanos

Si bien los pueblos que habitan en el Caribe comparten similitudes como el uso del coco, los isleños que se asentaron en Panamá extendieron el uso de azúcar morena y hierbas como apio, romero, culantro y tomillo, así como de preparaciones fritas.