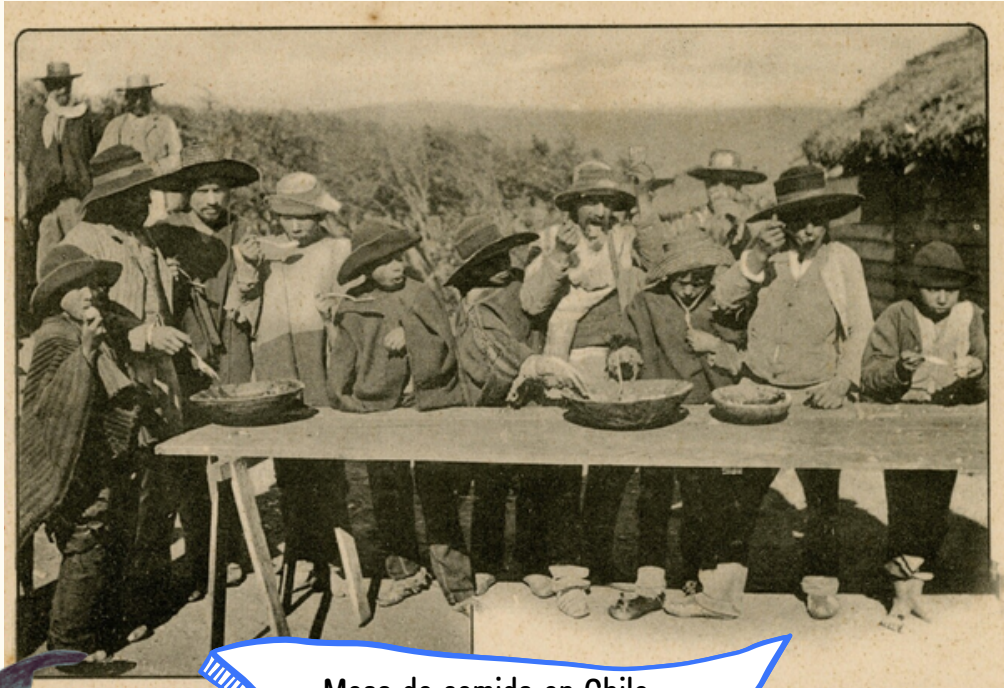




## Refranes a la hora de comer



Mesa de comida en Chile,  
alrededor del año 1900



Los refranes son frases sin un autor claro, que han pasado de boca en boca por varias generaciones, para dar consejos o expresar pensamientos.

Aunque no lo crean, de la comida han salido muchos refranes. Mi favorito es el que dice "Guatita llena, corazón contento".

En estas páginas encontrarán refranes que se han dicho por muchos años en mesas chilenas a la hora de comer. Verán que nos hablan de comida, pero también de la vida y de las costumbres de una comunidad, por lo que son una muy linda parte de la cultura inmaterial de un pueblo.

Al final, les invito a convertirse ustedes también en recopiladores de refranes de comida.

**MEMORIOSA**





## Refranes a la hora de comer



### **Bueno es el cilantro, pero no tanto**

Que algo sea rico, no significa que haya que comerlo en grandes cantidades. Es lo que nos enseña este refrán: las cosas que nos gustan, como puede ser el ají o el cilantro, es mejor comerlas con moderación.

### **Guatita llena, corazón contento**

Cuando uno come algo rico y queda satisfecho, siempre es un momento feliz. Sobre todo si la comida es junto a familiares, amigos y seres queridos.

### **Nadie cosecha sin sembrar**

Para comer las cosas que nos gustan (como las papas, las sandías o las frutillas), antes hay que sembrarlas, regarlas, esperar que crezcan y finalmente cosecharlas. Es decir, hay que trabajar y tener paciencia. Es lo que este refrán nos dice y que sirve tanto para la comida, como para muchas cosas más, como los estudios y el deporte.



## Refranes a la hora de comer



### No hay que pedirle peras al olmo

La pera se obtiene de un árbol frutal llamado peral. No viene del olmo, que es un árbol muy distinto. Lo que este refrán enseña, por lo tanto, es que no hay que pedir lo imposible. Un olmo no puede dar peras, así como un limonero no puede dar manzanas.

### A buen hambre, no hay pan duro

Cuando uno tiene hambre, cualquier comida es bienvenida, no importa si es un plato exquisito o un simple pan duro. El hambre a todo le da un rico sabor.

### Sobre gustos nada se ha escrito

A algunas personas les gustan las mermeladas, a otras el queso y a otras hasta el cochayuyo. En materia de gustos hay muchas opiniones distintas y todas se deben respetar, nos dice este refrán.



## Refranes a la hora de comer



### Quien reparte, deja para sí la mejor parte

Este sabio refrán nos dice que es común que la persona a la que le toca cortar y repartir comida, deje para sí el pedazo más grande. Puede pasar con helado, chocolate, torta o cualquier comida rica. Para evitar esto hay un secreto: la persona que corta no debe repartir, sino que debe ser la última en escoger un pedazo para sí misma, y así es posible asegurar que será justa y no egoísta

### Yo me llamo Juan Rojo, cuando como no escojo

Este refrán lo suelen decir las personas que siempre están con buen apetito y a las que les gusta comer de todo.

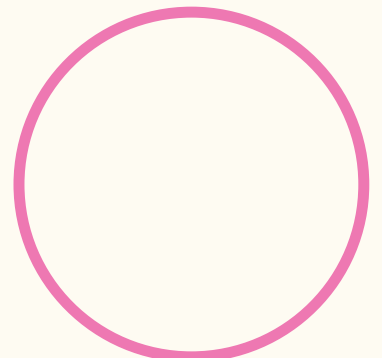
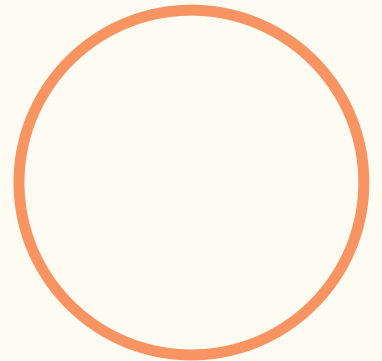
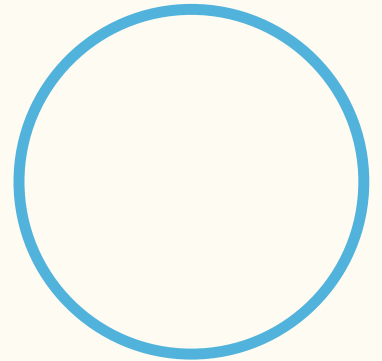
### Estaba rico, pero tenía gusto a poco

Cuando una persona queda con hambre suele decir este divertido refrán. Aunque se usa no sólo al hablar de comida. Por ejemplo, seguro que después de conocer todos estos refranes quedaron con gusto a poco y con ganas de conocer muchos más. Por eso, en la página siguiente les invitamos a recopilar refranes sobre comida de sus familiares y seres queridos. ¡Seguro podrán encontrar muchos!



## Refranes a la hora de comer

¡Te toca a ti recopilar refranes sobre comida!





# Fuentes

## Refranes

**Páginas 1 y 2:** *Refranes chilenos*. Cannobio, Agustín. Santiago de Chile: Imprenta, Litografía i Encuadrenación Barcelona, 1901. / Disponible en Memoria Chilena: <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-7741.html>

**Página 3:** *La alimentación y los alimentos chilenos en la paremiología*. Plath, Oreste. Santiago, Chile : Servicio Nacional de Salud, Sección Educación para la Salud, 1962. / Disponible en Memoria Chilena: <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-9482.html>

## Imágenes

**Portada:** Costumbres chilenas Comida de Peones [fotografía] / Carlos Brandt. Concepción : Carlos Brandt , [Entre 1899 y 1909]. 1 tarjeta postal : colotipo, fotomecánico monocromo sobre papel ; 14 x 9 cm. / Disponible en Biblioteca Nacional Digital: <http://www.bibliotecanacionaldigital.gob.cl/bnd/629/w3-article-613687.html>

**Ilustraciones:** [www.canva.com](http://www.canva.com).