

Fecha: 13-03-2026
Medio: El Mercurio de Valparaíso
Supl.: El Mercurio de Valparaíso
Tipo: Noticia general
Título: Restaurante Los Deportistas, patrimonio gastronómico

Pág.: 20
Cm2: 636,0
VPE: \$ 1.529.659

Tiraje: 11.000
Lectoría: 33.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

POR MARCELO
BELTRAND OPAZO,
CRÍTICO GASTRONÓMICO

IG: @marcelobeltrandopazo

Visitar Los Deportistas, en Valparaíso, es un encuentro entre tradición y modernidad; es un volver al siglo pasado, ya que volvemos a ese lugar que nos vio crecer, a la casa de la madre y la abuela que cocinaba para los hijos y los nietos; a esa madre y abuela que esperaba a sus hijos y nietos con el almuerzo listo, con la mesa servida. Eso es Los Deportistas, un espacio gastronómico que nos remite a un tiempo que se nos va como arena entre los dedos. Lo visité hace un par de semanas y me encontré con la señora Ida Delgado, igual que hace 60 años, pelando porotos, preparando el almuerzo, así como si nada, como todos los días.

Hoy, su hijo Renato y sus nietos siguen la tradición de la buena mesa, del plato caliente y rebotante que se sirve con el mismo cariño de siempre. Remodelado, el espacio del restaurante es cómodo y en sus paredes podemos ver parte de la historia de Los Deportistas en fotografías. Es difícil pensar que la tradición se mantiene desde 1962, porque para las nuevas generaciones, las que nacieron con el celular en la mano, ese mundo pretérito es sólo parte de las leyendas que se tejen en las familias: un mundo jurásico sin televisor, sin celular, sin Uber, sin cable. En ese mundo nace Los Deportistas y en este mundo viven ahora.

Pero bueno, vamos a la crónica y a la crítica, porque a eso vinimos. Llegué a eso de la una de la tarde y, efectivamente, la señora Ida estaba en la entrada, en unas de las mesas del restaurante pelando porotos. La saludé y luego Renato me señaló la mesa que me había reservado. A esa hora ya había un par de comensales. Mientras revisaba la carta pedí mi clásico negroni, pero (este pero es importante en este relato) quedé pendiente del pisco sour que me ofreció Renato en cuanto me senté. Al poco rato, Renata, la nieta de la señora Ida, me trajo mi negroni, que estaba equilibrado y amargo, justo como me gusta.

De la carta pedí la plateada a la cacerola con prieta. El acompañamiento es una parte de los platos, es decir, con todos se in-

Restaurante Los Deportistas, patrimonio gastronómico



cluye: papas fritas rústicas, arroz, palta, ensalada de apio, ensalada de tomate y ensalada de lechuga. Todo eso, junto al plato de fondo, se convierte en un gran banquete. Así comenzó mi degustación en Los Deportistas. El maridaje de este primer plato fue con un *carmenere*.

En su página web leemos que la señora "Ida se vino desde Río Bueno a Valparaíso a los 18 años en busca de mejores oportunidades. Trabajó como garzona en restaurantes clásicos de Valparaíso, como el Restaurant Menzel y el Neptuno, fue así como observando y leyendo aprendió a cocinar. En el año 1962 decide fundar su propio negocio ubicado justo detrás del Estadio O'Higgins: Los Deportistas". Lo que partió como una picada, hoy se ha transformado en todo un icono culinario, ya que mantiene en su carta platos tradicionales de la cocina chilena, algo que se agradece y se destaca.

Pero sigamos con los platos y con el pisco sour. Primero la carne. La plateada estaba muy blanda y con los sabores totalmente concentrados. La cocción de la plateada a la cacerola logra retener sabor, acumulando los jugos propios de la

carne y las verduras y aliños con los que se cocina. Ahora bien, el sabor de la plateada de Los Deportistas es el secreto mejor guardado de su cocina, ya que ahí está el detalle y la diferencia de otras preparaciones, por eso las personas vuelven, porque el sabor logrado es similar a los platos de nuestras abuelas, y las recordamos (aquellos que tenemos un par de años más), recordamos esos aromas de la casa familiar, la concentración y dedicación de la abuela en la cocina manipulando los alimentos, eso es gastronomía tradicional. Por otra parte, tenemos la prieta, que también tiene el secreto propio de la señora Ida. Esta prieta es exquisita, porque tiene mucho sabor: entre condimentos, cebolla y esa pastosidad que las caracteriza. Pero sobre todo, tiene acidez, más que otras que he probado. En resumen, un plato maravilloso, que junto a los acompañamientos se convierte en un festín.

Como tenía pendiente el pisco sour, lo pedí antes del segundo plato que degusté, antes del conejo escabechado en vino blanco, cebollas, zanahoria y pimienta, acompañado de aguamanil para comer con las

manos, traídos directamente del campo en Lo Orozco.

Sobre el pisco sour, que suele ser dulce: yo recomiendo que no se sirva antes de la comida, porque el dulzor del trago adormece las papilas gustativas, inhibiendo, a su vez, el disfrute culinario. Si el pisco sour está muy dulce, si el restaurante lo prepara así, que quede como bajativo más que aperitivo. Bueno, eso es lo que sugiero y enseñé en las capacitaciones que hago, pero (y ahora viene la importancia de este "pero") el pisco sour de Los Deportistas es otra cosa, creo que ha sido el mejor que he probado: sólo un toque dulce que se va suavemente con el amargor, más cremosidad y el sabor a lima que refresca y lo hace terminar en forma magistral. Realmente, un cóctel extraordinario.

Dicho esto, vamos con el conejo. El conejo escabechado tiene un sabor muy particular que combina la suavidad de la carne con la intensidad de la marinada. Su carne es magra, tierna y de sabor delicado, más suave que el pollo, con un toque ligeramente dulce y terroso. La preparación con vinagre, vino blanco, laurel, ajo, cebolla y especias le da un gusto ácido,

aromático y penetrante. El resultado es una mezcla entre lo fresco y lo especiado: la acidez del vinagre se suaviza con el aceite de oliva y las hierbas, mientras que la carne absorbe los aromas, quedando jugosa y fragante. Hace mucho que no comía conejo y, nuevamente, me remite a la infancia, a los años en que el tiempo transcurría a otro ritmo, cuando mi abuela cocinaba, cuando todos éramos felices. Para este plato el maridaje lo hicimos con un *petite verdot*, Chaski 2022, de la viña Pérez Cruz, perfecto para la intensidad del conejo, además que se puede degustar aparte, porque es exquisito.

Otro dato del restaurante Los Deportistas que podemos leer en su página web: "La larga carrera gastronómica de Ida llevó a la Ilustre Municipalidad de Valparaíso a conferirle el título de Ciudadana Ilustre de Valparaíso debido a su trayectoria y aportes a la ciudad. Es la primera persona en recibir este título en Valparaíso por aportes al área gastronómica". Este reconocimiento por parte de la ciudad toma un doble valor, no sólo el reconocimiento de la trayectoria, sino que, además, le da el valor y el reconocimiento a la gastro-

nomía como patrimonio local, porque en la cocina hay saberes y quehaceres únicos que conforman lo que conocemos como cultura, cultura de un país.

Pero vamos a lo último, el postre. Probé la leche nevada, la que estaba realmente rica: cremosa, dulzor medio, todo lo que tiene que tener una leche nevada. Más, como bajativo, un *whisky* Macallan, conversado con Renato. Siempre la experiencia de las degustaciones que hago en los restaurantes resulta toda una aventura, eso porque cada restaurante es un mundo, y este no es la excepción.

Ahora, la valoración crítica. Calidad gastronómica: realmente buena, tanto en sabores como en las preparaciones que rescatan la cocina tradicional chilena, algo que le da más valor. Servicio: todo lo que tiene que tener un restaurante, es decir, servicio atento y preocupado, que se expliquen los platos y la historia del restaurante. Ambientación: sobria y elegante, cómoda, un lugar para almorzar como en casa. Higiene: limpios baños, cocina y salón; Precio/calidad: en concordancia con la calidad, la oferta, que incluye las ensaladas, le dan un plus a la propuesta, algo que no se ve en otros restaurantes. En resumen, Los Deportistas es un restaurante de cinco tenedores. Felicitaciones.

Anoté en mi libreta dos preguntas mientras degustaba: ¿qué hace a un restaurante convertirse en el mejor? ¿Cómo se llega a los mejores resultados en la cocina? Bueno, creo que venir a este restaurante, comer y disfrutar de su carta nos puede enseñar mucho de cómo hay que hacer bien las cosas. No se lo pierdan, quedan invitados.

- LUGAR:
CALLE COLO COLO 1219,
VALPARAÍSO.
- IG:
@LOSDEPORTISTASRESTAURANT

