

Fecha: 12-05-2026  
Medio: El Mercurio  
Supl. : El Mercurio - Revista Ya  
Tipo: Noticia general  
Título: **Narda Lepes "Ahora en mi cabeza voy eligiendo las batallas"**

Pág. : 4  
Cm2: 281,1  
VPE: \$ 3.691.999

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad:  No Definida

# Narda Lepes

## *"Ahora en mi cabeza voy eligiendo las batallas"*

---

UNA DE FIGURAS DE ESCENA GASTRONÓMICA ARGENTINA Y LATINOAMERICANA, PREPARA SU REGRESO A CHILE. COCINERA, FIGURA TELEVISIVA, EMPRESARIA Y ASESORA DE EMPRESAS, NARDA LEPES HABLA DE CÓMO SE HACE RESPETAR, DE LA COCINA SUDAMERICANA Y DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS. "NO GENERALIZO, PERO SER BUEN COCINERO NO SE LOGRA MIRANDO EL TELÉFONO".

POR Juan Luis Salinas T.  
RETRATO: Sebastián Arpesella.





**E**n los últimos meses algunas publicaciones de TikTok y otras redes sociales han sorprendido a Narda Lepes. Cada cierto tiempo le aparecen *influencers* de gastronomía —o de algunos que pretenden serlo— que explican detalle a detalle recetas que ella creó o reinventó a comienzos de la década del 2000 cuando debutó en el canal El Gourmet, que irrumpió en las casas argentinas con una propuesta diferente de los tradicionales programas de cocina. La idea de mostrar preparaciones con un toque moderno. Aunque se trataba de una señal de cable, gradualmente arrasó en su país y fue el trampolín que la lanzó a la fama.

—Me asombra ver como esas recetas que yo hacía hace mil años, que desarrollé en bases a otras más tradicionales, ahora aparecen casi como novedad en TikTok... A veces son iguales; otras un poco cambiadas, pero en algunas ocasiones tienen el mismo nombre que yo les puse.

—**¿Y qué piensa de eso?**

—Cuando repiten mis recetas en TikTok, me digo: “Misión cumplida”.

Mientras en Chile termina el domingo, en algún lugar de Japón es la mañana del lunes. Ahí Narda Lepes —cocinera, empresaria y, a estas alturas, figura emblemática de la gastronomía argentina—, está tomando unas vacaciones con su marido, quien le dice que baje la voz porque en el lugar donde están hospedados todo es silencio. Ella se ríe, le hace caso por un rato y unos minutos después sube su tono acelerado y la conversación telefónica se llena de comentarios divertidos que algunas veces rayan la despreocupación. Sus opiniones son cancheras y prácticas.

—No puedo callar lo que me parece. Y sobre todo si hay cosas que tengo que decir. Otras me las guardo. Me ha traído problemas, pero a la larga es más positivo que negativo. Primero porque no hay duda de lo que querés expresar y cuál es tu punto de vista.

Narda Lepes llegará a Chile la próxima semana para participar en “La mesa latina”, un ciclo de cenas colaborativas que durante 2026 reunirá destacados chefs de Latinoamérica.

—Tengo muchos amigos en Chile. Una de mis mejores amigas vive ahí... Voy con un listado de lugares que quiero visitar.

—**¿Qué comida le gusta de Chile?**

—Los sándwiches son muy buenos.

—**¿Alguno en especial?**

—El de pescado frito con cebolla, tomate y mayonesa. Ese me gusta. Después los Barros Luco, pero el de pescado frito es el mejor. También me encanta el pastel de choclo... Además, están los pescados y los mariscos, pero me gusta probarlo en lugares de donde provienen... porque cuando ya fuiste al lugar y lo comiste ahí, es otra cosa... Ahora estoy desayunando acá en Japón, pero también estoy aprendiendo. Cuando como algo nuevo, me gusta entender por qué y cómo llegó acá, de qué forma lo preparan. Yo siempre estoy aprendiendo de la comida.

\*\*\*

Narda Lepes tiene 53 años y más de la mitad de su vida la ha pasado entre los fogones. Un universo al que llegó sin proponérselo. Cuando terminó la secundaria, para no perder el tiempo mientras encontraba su vocación, tomó un curso de cocina con Francis Mallmann. Después trabajó como cocinera en el Hotel Presidente de Buenos Aires. Como su padre —Juan Lepes fue escenógrafo, integró el Instituto Di Tella, y dueño de la reconocida discoteca Palladium— le regaló un pasaje de avión para el lugar donde quisiera. Ella prefirió guardarlo por un tiempo y luego lo utilizó para viajar a París y apren-

**“A veces no te dan bola porque sos muy joven, otras veces no te dan bola porque sos mujer. Y otras veces, que es ahora, no les gusta que digas que sabés las cosas”.**

Fecha: 12-05-2026  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Narda Lepes "Ahora en mi cabeza voy eligiendo las batallas"**

Pág.: 6  
 Cm2: 286,5  
 VPE: \$ 3.763.889

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad:  No Definida

der de cocina trabajando en un restaurante.

En París horneó su carácter. Era la única mujer en el equipo de cocina. No se manejaba bien en el idioma y sus compañeros le hacían chistes con doble sentido, pero ella intuía lo que significaban.

—Las bromas y los chistes me importaron un huevo —dice con voz seca.

Luego explicará que no le afectaron porque, está segura, la ayudó la forma en que la criaron, especialmente su madre: cuando ella tenía un año sus padres se separaron y ella se fue a vivir a Caracas con su madre, Teresa del Carmen Miranda —naturista, fotógrafa y ligada con el mundo de la moda— a quien define como hippie, guerrera y frontal.

—Entonces con un ejemplo así no me traumatizaba ante cualquier cosa. Yo contesto, me voy, reacciono, hago algo... Tal vez todo eso le hubiera afectado a otra chica criada de otra manera.

En Francia partió trabajando las entradas, después la mandaron a repostería.

—Cuando estaba ahí entró el jefe de cocina y me ve comiéndome todo el chocolate que había quedado pegado en la mesada. Y me dice: “Te saco mañana de acá”. Yo le di las gracias.

Su oportunidad llegó cuando reemplazó a uno de los cocineros que estaba en platos calientes.

—Primero pusieron a un gringo grandote, que era muy lento, y a los tres días me pusieron a mí y ahí me quedé.

De regreso en la Argentina, con 23 años, empezó a trabajar como jefa de cocina en el restaurante japonés de una amiga de su madre.

En eso estaba cuando cambió todo.

\*\*\*

Fue una casualidad. Narda Lepes participó en el *casting* que buscaba alguien que se hiciera cargo de un programa de cocina en el canal El Gourmet, porque su padre se lo pidió: un amigo necesitaba probar gente joven en cámara. Pidió permiso en el restaurante en el que trabajaba y cuando llegó su turno frente a la cámara le pidieron que hiciera un sándwich. Ella preparó algo simple: pan con ajo y aceite, tomate y jamón crudo. Y al terminar, se lo comió.

—Fui sin expectativas ni ganas tampoco, me daba lo mismo.

Pero la escogieron. Durante un año estuvo grabando sin ver el resultado del programa. No sabía ni cómo se veía, qué era lo que estaban haciendo y trabajó gratis.

—Era un canal nuevo que no estaba al aire, entonces grababan porque había que hacer parrillas, crear material para cuando empezara a salir... Y el programa salía todos los días.

**—Pero cuando grababan debe haber recibido algún comentario.**

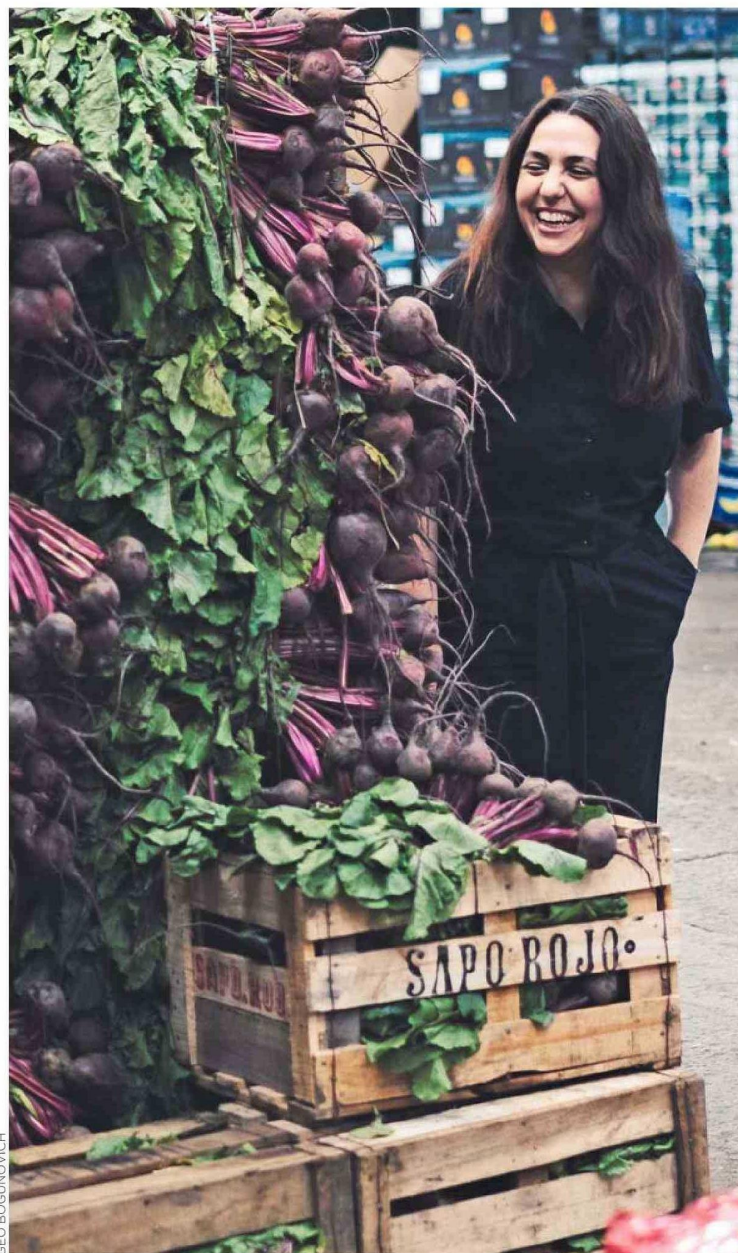
—Decían que explicaba bien, que se entendía todo lo que decía, pero me recomendaron: “Saca esa cara de orto”. Querían que sonriera, pero yo no sonríe. Entonces me recomendaron que pensar que le estaba hablando a una amiga. Pensé en Yamila, con quien había trabajado en el hotel. Ahí pusieron su nombre a la cámara y mejoró todo.

Cuando el programa salió al aire, dice, vino la sorpresa.

—La gente lo veía y empecé a prestar más atención en la elección de recetas... antes sentía que cocinaba para mis colegas, que me verían solo cocineros... después me dije: “Tengo que hablar a la gente que está mirando tele, que no es cocinera. Ese fue el *click*”.

Durante una década, Lepes se convirtió en la figura principal de la “cocina *cool*” e inauguró la tendencia de los programas de viaje y cocina: viajó a Marruecos, Japón, los Balcanes.

También fue una de las primeras de las cocineras que empezó a viajar por Argentina y después por los demás países de Latinoaméri-



GEO BOGUNOVICH

ca.

—Sí. Pero se dio porque el canal salía en toda la región y me invitaban a cocinar o a una feria o a un restaurante, o a promocionar la revista del canal en tal lugar.

**—Después se cambió a *Utilísima*, ¿no?**

—Sí, pero todo el mundo me decía: “cómo te vas a ir de El Gourmet”, porque era el canchero, el fino, para irme a un canal para las dueñas de casa. Pero yo tenía claro que esa mujer es la que compra, la que cocina, la que decide.

En ese canal Narda Lepes empezó a desarrollar recetas con muchos vegetales. Fue el comienzo de una de sus grandes cruzadas que mantiene hasta hoy.

—Yo no estoy contra la carne, seguí comiendo la misma cantidad que quieras, pero aumenté el consumo de verduras. En Argentina no pasamos de la pizza, la pasta, la harina y la carne.

Termina de responder y nuevamente se escucha la voz de su marido.

—Tengo que bajar el tono de voz. Aquí las paredes son muy delgadas.

Luego suelta una risa.

\*\*\*

A mediados del 2000 ya su nombre se había consolidado. Había creado "Club Zen" y "Ono San", dos restaurantes que marcaron una época, pero que cerraron relativamente pronto. En 2007 publicó el primero de sus tres libros "Comer y pasarla bien" y luego "Qué, cómo, dónde. Guía de compras" para responder las preguntas que la gente le hacía en el supermercado o en la calle. En 2017 apareció "Ñam Ñam", una guía para aprender a alimentar a los niños, ilustrado por su amiga Julia Oberti. Hoy prepara dos nuevos libros: Un cuento infantil que nació en las noches compartidas con su hija Leia (hoy tiene 14 años), y un recetario de autor.

El mismo año que publicó su libro de alimentación infantil, inauguró "Narda Comedor" en Bajo Belgrano. El restaurante en solo tres años ingresó al *ranking* Latin America's 50 Best. En noviembre de ese año fue reconocida por la misma lista como la Mejor Chef Mujer de América Latina. Hoy además una especie de "consultora gastronómica" que realiza asesorías, alianzas, proyectos con grandes empresas.

**—Ahora que su nombre es una marca registrada, ¿se siente cocinera o empresaria?**

—Me gusta poder cambiar de sombrero rápido, porque me aburro. Soy cocinera, pero tengo un costado de empresa, y de comunicación también.

**—Es una mujer de negocios, una empresaria. ¿Cómo se abrió espacio en diferentes áreas?**

—Claro. Hubo muchas veces que no te vieron, sobre todo cuando era más joven. Ahora, como ya tengo más de 50 años estoy parada en otro lado. Pero ocurre que hoy estoy en reuniones y no quiero perder tiempo. Ahí puedo decir: "Esto no es como vos estás explicando" o "no sé por qué estamos discutiendo, quiero que el proyecto salga"... Son etapas. A veces no te dan bola porque sos muy joven, otras veces no te dan bola porque sos mujer. Y otras veces, que es ahora, no les gusta que digas que sabés las

**"Cuando como algo nuevo, me gusta entender por qué y cómo llegó acá, de qué forma lo preparan. Yo siempre estoy aprendiendo de la comida".**

cosas. Pero si las sé, ¿qué te voy a decir?

**—Y luego van a comentar que es mayor.**

—Sí, seguro... Por eso también cuando estás en reuniones, ahora en mi cabeza voy eligiendo la batalla. Hay ocasiones en las que antes me habrían hecho saltar de la silla por la furia y ahora no me importa. Ahora elijo lo que merece que me suba el cortisol.

Pero aún así Narda Lepes confiesa:

—Soy insegura, como todos... Aunque depende del día, depende de dónde estoy. Por ejemplo, cuando viajo y de golpe me veo rodeada de cocineros y cocineras muy arriba, me agarra el síndrome de decirme: "¿Qué estoy haciendo acá con todos estos?", pero al mismo tiempo me gustan las situaciones donde pienso: "Tengo que ponerme a la altura".

**—Le gusta desafiarse.**

—Claro, entonces la inseguridad va de la mano de eso, pero también me gusta encararlo.

\*\*\*

A Narda Lepes le gusta tomarse el tiempo que se necesite para

desarrollar una receta. Dice que es lindo el desafío de finalmente conseguir lo que quería. Que cuando con su equipo piensan en el plato, también piensan en su textura, en la consistencia, la presentación, pero que hoy muchos de los chefs más jóvenes tienen un deseo de instantaneidad.

—Crean un plato y te traen la idea, la presentación, la guarnición, la salsa, la decoración, todo junto. Y en general no está bueno, casi nunca de entrada eso... Primero es la idea, ¿qué queremos hacer? ¿Queremos hacer un *omelette* verde? Ok, pero veamos qué proporción de verde y con qué le vamos a dar ese color. Una vez que lo resuelvo, vemos la forma, si está relleno, si no está relleno. Es un proceso que implica trabajo y tiempo.

**—¿Eso ocurre en las generaciones más jóvenes?**

—No, muchos ven que todo es rápido y fácil. No generalizo, pero ser buen cocinero no se logra mirando el teléfono, se consigue en base a la experiencia y con probar. Entonces se frustran cuando les decís que un plato no está bueno... Porque vos ahora querés meter todo lo que sabés en un solo plato, y en general eso no está bueno.

Narda Lepes agrega:

—Ahora también les pasa que están dos meses en un lugar, dos meses en otro, y miran recetas en TikTok y creen que saben hacerlas, y no las prueban. Entonces es muy difícil trabajar con chefs que no tienen referencias de paladar, porque no comieron variedad ni se formaron tanto tiempo como para comer en esos lugares donde trabajaron. No ocurre con toda la generación de chefs, pero uno se encuentra con cocineros que no tienen una construcción del paladar.

Lepes ahora tiene un jefe de cocina de 25 años, y parte de las cosas que hacen es ir a comer y él luego va a comer con los chicos para que prueben cosas.

—Entonces por un lado hay que enseñarles cómo llegar y, por el otro, que coman más para construir su registro en boca.

\*\*\*

Está convencida de que la gastronomía latinoamericana ya se consolidó en el mundo. Pone de ejemplo las cartas de los bares de hotel o las piscinas de estos recintos en todo el mundo.

—Antes había cóctel de camarón, pero ahora hay ceviche. En otros lugares ya empezás a ver mandioca frita, por ejemplo... Ahora quizá la música le sacó el *momentum*, pero la gastronomía sigue.

Para Narda Lepes la gastronomía debe ser una política de Estado, como lo hizo Perú hace un tiempo o como, asegura, lo toma Corea que desde hace 8 o 10 años "están metiéndole a la gastronomía y al *soft power* en general".

—Corea tiene tres picos de interés: El *wellness* con los productos de belleza, la gastronomía y la música. Y les está funcionando... Nosotros no somos tan organizados. Además, lo que pasa es que Argentina está quebrado y Chile también estaba en quilombos antes de la pandemia, porque tenían todo cerrado y hoy Perú no tiene gobiernos estables a largo plazo, pero sigue aprovechando una boleada anterior.

Narda Lepes hace una pausa y retoma una idea anterior.

—Pero ahora la música es la que va a ir primera y la gastronomía va a ir atrás. Paco y Ca7riel, Mon Laferte, Milo J... Todos estos chicos están haciendo algo.

**—Ha dicho que la gastronomía cambió con la pandemia.**

—Sí, mucho. Es difícil encontrar cosas de calidad ahora. Pospandemia como que todo empeoró en general. Todo está un poco más choto. Los gringos tienen una palabra que es *Enshittification*, como que se *mierdó* todo un poco. Ahora, muchos restaurantes que estaban buenos están más o menos... A mí me resulta cada vez más difícil ir a un lugar y comer muy rico. Cuesta más encontrar cosas buenas... todo está más caro y peor. ■