

Todavía resiste: sanrafaelinos mantienen viva la tradición del dulce de alcayota

09/06/2026



Mientras muchos cultivos tradicionales han ido perdiendo presencia con el paso de los años, la alcayota todavía encuentra su lugar en algunos rincones de San Rafael. Aunque hoy su producción es reducida y principalmente familiar, vecinos y emprendedores continúan elaborando el clásico dulce que durante generaciones ocupó un espacio privilegiado en las mesas cuyanas.

En plataformas de venta online y ferias de productos regionales todavía es posible encontrar elaboraciones

artesanales. Una de ellas es la de Ailén, quien comercializa dulce de alcayota a través de Marketplace, ofreciendo envases de medio kilo. También se suma Juanita, de Regionales Mis Nietas, en Atuel Norte, donde el tradicional producto comparte protagonismo con otras conservas y dulces caseros.



La alcayota es una planta trepadora que históricamente se cultivó en patios, huertas y viñedos como complemento de la producción principal. Su fruto, de cáscara verde con vetas blancas y un peso que puede rondar los tres kilos, requiere entre cinco y seis meses de desarrollo desde la siembra. La cosecha suele concretarse entre abril y mayo, siendo las primeras heladas un factor importante para alcanzar el punto óptimo de maduración.

Más allá de su cultivo, ocupa un lugar especial dentro de la

gastronomía regional. Su destino más conocido es la elaboración del tradicional dulce de alcayota o «cabello de ángel», una preparación de textura fibrosa que recuerda a finos hilos y que forma parte de numerosas recetas caseras. Se utiliza en facturas, alfajores, tortas y pasteles, aunque también puede consumirse acompañado con nueces, quesos o incluso chocolate.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

A sus cualidades gastronómicas se suman sus propiedades nutricionales. La alcayota aporta fibra, vitaminas A, C y E, además de minerales como calcio, potasio y magnesio. Popularmente también se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y diuréticas, por lo que durante décadas formó parte de distintas preparaciones medicinales caseras.

Otra de sus ventajas es la facilidad para su conservación. Elaborada en dulce o en conserva, puede mantenerse durante largos períodos sin perder gran parte de sus características, motivo por el cual fue durante años un recurso habitual en las despensas familiares.

Si bien en Mendoza su presencia es más frecuente en departamentos del norte provincial como Lavalle, Las Heras o Guaymallén, en San Rafael la tradición todavía se mantiene gracias a pequeños productores y emprendedores que continúan apostando por este fruto tan ligado a la identidad culinaria cuyana. Un producto que, lejos de desaparecer, sigue encontrando quienes valoran su sabor, su historia y las costumbres que representa.