

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

**TESIS PROFESIONAL**

**PROPUESTA DE UN MENÚ  
GOURMET DE TRES TIEMPOS CON  
INGREDIENTES TÍPICOS DE  
OAXACA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**CARLOS ENRIQUE ANTONIO BETANZO**

**DIRECTOR DE TESIS**

**M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**SEPTIEMBRE 2020**





**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

**TESIS PROFESIONAL**

**PROPUESTA DE UN MENÚ  
GOURMET DE TRES TIEMPOS CON  
INGREDIENTES TÍPICOS DE  
OAXACA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**CARLOS ENRIQUE ANTONIO BETANZO**

**DIRECTOR DE TESIS**

**M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**SEPTIEMBRE 2020**



## **AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIA**

### **A Dios**

Le agradezco por permitirme llegar hasta donde estoy, nada de esto fuera posible si no me dejara realizar mis sueños, si no permitiese que todo pasara y fluyera como hasta ahora, le agradezco por las bendiciones que me ha dado a mí y a mi familia, por darnos salud, unión, felicidad, paz, sabiduría, gracias Dios por toda tu bondad hacia nosotros...

### **A Mi Madre**

María del Carmen Betanzos Santiago tu eres la protagonista de esta etapa de mi vida estoy infinitamente agradecido contigo que nunca me dejaste solo cuando más te necesité, gracias por estar siempre de tras de mí, por tus confortables palabras de consuelo y apoyo, por darme las herramientas necesarias para culminar esta hazaña, gracias a tu impecable esfuerzo para que pudiera salir adelante, este título de lo dedico a ti...

### **A Mis Hermanas**

Yesenia, Karla del Carmen y Naila Antonio Betanzos muchísimas gracias porque siempre tuve su apoyo incondicional, sus palabras de aliento “si se puede Kali, lo vas a lograr” nunca olvide esas palabras en cada momento de mi vida de estudiante y aquí estoy terminando una etapa más gracias mis amores las amo...

### **A Mis Profesores**

Chefs les agradezco muchos sus enseñanzas, sus consejos y su apoyo en todo momento, la universidad ha sido lo mejor que me ha pasado, pero este ya termino y debemos seguir adelante a partir de ahora me dedicaré al arte culinario el resto de nuestras vidas, los llevo presente siempre, quiero destacar mis agradecimientos a la Chef Karla Paola Aguilar Espinosa por haber aceptado ser mi asesora y acompañarme en este último escalón de la universidad, de igual manera

a mis revisoras Chef Arely Téllez y Berenice Molina con las que tuve la oportunidad de tratarlas en el aula como maestras gracias por su apoyo incondicional también a los demás profesores como Chef Neto, Yeni, Vero, Emilio, Aida, Mariana, Álvaro, Nutrichef, Ceci, Dra. Lurline, Q. Miriam, entre otros los llevo presente siempre...

Le agradezco también a todos y cada uno de los que confiaron en mí, a los que pusieron su granito de arena para que esto se pudiera lograr:

Gracias a mi abuela **Escolástica** por sus consejos y motivación que siempre que la visito esas son sus palabras de apoyo.

Gracias a mis amigos **Jesuan Isaac Rodríguez, Deonicio López, Alondra Arellano** por su compañía y apoyo en el transcurso de este largo camino que seguimos, sé que no fue nada fácil para ninguno de los tres, pero lo logramos, aquí estamos terminando nuestra carrera.

Gracias a mi mejor amiga **Gabriela Ríos Altamirano** que vivimos muchas cosas juntos y que eres parte primordial en mi vida, le agradezco a Dios por cruzarte en mi camino, aprendí muchas cosas de ti, gracias a tu apoyo incondicional, tus palabras de aliento cuando ya me sentía desesperado, gracias amiga...

Gracias a mis amistades de Oaxaca, familiares (primas, primos, tías, tíos), amigos de la SECTUR, a mi cuñado Ever de Jesús, a mis conocidos que siempre esperaron lo mejor de mí y depositaron su confianza en mí y hoy estoy cumpliendo con lo que un día les prometí, infinitas gracias a todos...



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
 DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
 DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHAPAS A 17 DE AGOSTO DEL 2020

C. CARLOS ENRIQUE ANTONO BETANZO

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

PROPUESTA DE UN MENÚ GOURMET DE TRES TIEMPOS CON INGREDIENTES TÍPICOS DE OAXACA.

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

MIRA ARELY TELLEZ OROZCO

L.G. BERENICE MOLINA PALACIOS

M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA

COORD. DE TITULACIÓN



# CONTENIDO

Introducción .....	1
Justificación.....	2
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos .....	4
General.....	4
Específicos.....	4
Marco teórico .....	5
¿Qué es la cocina mexicana? .....	5
Principales alimentos utilizados en la cocina mexicana.....	7
Regiones gastronómicas de México .....	11
Oaxaca.....	14
Fiesta de la Guelaguetza .....	15
El origen y la historia de la Guelaguetza.....	16
La Guelaguetza actual.....	18
Regiones de Oaxaca .....	19
Un paseo por el paraíso gastronómico de las 8 regiones de Oaxaca .....	20
Papaloapan.....	21
Sierra norte.....	24
Sierra sur.....	26
La Cañada.....	27
La Costa.....	30
El Istmo.....	31
La Mixteca.....	38
Metodología.....	49
Diseño de investigación.....	49
Población .....	49
Muestra .....	50
Muestreo .....	50
Variables.....	50
Instrumentos de medición .....	51
Descripción de las técnicas a utilizar .....	51
Descripción de análisis estadístico .....	52
Presentación y análisis de resultados .....	53

Ingredientes que se utilizaron en el menú.....	54
Ingredientes del primer tiempo: Entrada .....	54
Ingredientes del segundo tiempo: Plato fuerte.....	59
Ingredientes del tercer tiempo: Postre .....	65
Aplicación de entrevistas a cocineras tradicionales .....	69
Aplicación de encuestas a comerciantes y pobladores y turistas .....	72
Pruebas del menú propuesto evaluado por chefs instructores de la universidad .....	73
Recetas estandarizadas del menú propuesto .....	77
Conclusiones.....	83
Propuestas y/o recomendaciones.....	85
Referencias documentales.....	86
Anexos.....	93
Anexo 1. Entrevista dirigida a cocineras tradicionales.....	94
Anexo 2. Encuesta dirigida a comensales .....	96
Anexo 3. Papeleta para la evaluación de pruebas de menú.....	98



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Localización geográfica del Estado de Oaxaca.....	14
Figura 2. Participación de la región del istmo en la Guelaguetza.....	16
Figura 3. Marmotas utilizadas en la Guelaguetza.....	17
Figura 4. Mapa de Oaxaca con división política.....	19
Figura 5. Cocimiento del caldo de piedra con pescado.....	21
Figura 6. Huevo envuelto con hoja de hierba santa o acuyo.....	23
Figura 7. Popo artesanal de esta región.....	23
Figura 8. Pozontle bebida a base de cacao y maíz .....	24
Figura 9. Tostada a base de chorizo ejutleco de res .....	25
Figura 10. Atole rojo servido en taza tradicional .....	25
Figura 11. Mole amarillo típico de la sierra norte de Oaxaca .....	26
Figura 12. Barbacoa de chivo en venta.....	26
Figura 13. Chilate de pollo tradicional.....	27
Figura 14. Chile atole de pollo tradicional.....	28
Figura 15. Tesmole de pollo con verduras.....	28
Figura 16. Pilte de res envuelto en hoja de plátano .....	29
Figura 17. Cacallas hervidas con sal.....	29
Figura 18. Nicuatole natural.....	30
Figura 19. Sopa de tichindas .....	31
Figura 20. Traje regional de holán bordado a mano utilizado en las fiestas de gala.....	33
Figura 21. Guisado de iguana con huevos de temporada .....	34
Figura 22. Guisado Tehuano para las fiestas tradicionales.....	34
Figura 23. Garnachas tradicionales del Istmo de Tehuantepec.....	35
Figura 24. Estofado de res tradicional para bodas, velas etc.....	36
Figura 25. Bupu o espuma bebida tradicional de Juchitán de Zaragoza.....	36
Figura 26. Pieza de pollo garnachero.....	37
Figura 27. Guetabingui o mengue de camarón.....	37
Figura 28. Tradicional mole de cadera de Huajuapán de León.....	39
Figura 29. Tetelas tradicionales sencillas.....	39
Figura 30. Chile ajo tradicional .....	40

Figura 31. Huaxmole de res.....	41
Figura 32. Mole negro con filete de res.....	42
Figura 33. Mole amarillito o amarillo con pollo .....	43
Figura 34. Mole coloradito .....	43
Figura 35. Mole verde del Restaurante Puyol.....	44
Figura 36. Chichilo gourmet.....	44
Figura 37. Mole Manchamanteles.....	45
Figura 38. Mole rojo tradicional.....	45
Figura 39. Tlayuda tradicional cocida a las brasas.....	46
Figura 40. Sopa de guías en plato de barro.....	47
Figura 41. Caldo de gato.....	47
Figura 42. Memelas sencillas con queso.....	48
Figura 43. Tradicional tejate de Huayapan.....	49
Figura 44. Tichindas de la costa.....	54
Figura 45. Planta de pitiona.....	55
Figura 46. Venta de chile de agua en la central de abastos.....	55
Figura 47. Chile morita.....	56
Figura 48. Miltomate o tomatillo de milpa.....	57
Figura 49. Tomate riñón o tomate criollo.....	58
Figura 50. Chile huacle negro.....	59
Figura 51. Chile pasilla oaxaqueño o mixe.....	60
Figura 52. Chile costeño rojo.....	61
Figura 53. Tortilla de tlayuda.....	62
Figura 54. Plátano de castilla o macho.....	62
Figura 55. Mezcal Tovalá reposado con gusano de maguey.....	63
Figura 56. Chapulines de milpa al mojo de ajo.....	64
Figura 57. Rosita de cacao o del tejate.....	65
Figura 58. Flor de mayo o Guiechachi.....	66
Figura 59. Planta de poleo.....	67
Figura 60. Quesillo o queso Oaxaca.....	68
Figura 61. Abigail Mendoza Ruíz representante de la cocina oaxaqueña a nivel internacional..	69

Figura 62. Entrevista con Juana Amaya en su restaurante Rosita de cacao.....	70
Figura 63. Visita al restaurante de la cocinera Juana Amaya.....	70
Figura 64. Visita en la cocina de la cocinera Romelia Antonio.....	71
Figura 65. Entrevista con la cocinera Romelia Antonio.....	71
Figura 66. Aplicando encuesta en el municipio de Miahuatlan.....	72
Figura 67. Encuestando a cocinera y comerciante de Tlacolula de Matamoros.....	72
Figura 68. Evaluación de los platillos por 10 chefs instructores.....	73
Figura 69. Montaje de los platillos en la evaluación.....	74
Figura 70. Exposición de los platillos a los chefs evaluadores.....	74
Figura 71. Aceptación de los cuatro platillos presentados en el menú propuesto.....	75
Figura 72. Grado de conocimiento de los ingredientes utilizados en el menú propuesto.....	76

# INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación propone un menú de tres tiempos con base en ingredientes de las ocho regiones de Oaxaca, tomando los ingredientes típicos o endémicos de cada una de ellas esto con la finalidad de darle mayor realce a la gastronomía oaxaqueña y de esta manera integrar los elementos en tres platillos y una bebida.

Este menú se realiza en base a la fiesta máxima de los oaxaqueños, la Guelaguetza, con el objetivo de que el consumidor local, al probarlo, se sienta identificado con cada uno de los ingredientes y por consiguiente los extranjeros sentirán esa unión de sabores en los platillos propuestos.

Además, ésta investigación cuenta con la base teórica de cada uno de los ingredientes que se utilizaron para la elaboración del menú. Así también se describen datos en general de la gastronomía mexicana y la gastronomía de las ocho regiones de Oaxaca en conjunto.

De acuerdo a la metodología utilizada en el trabajo se emplearon distintos instrumentos de medición, por ejemplo entrevistas aplicadas a pobladores y cocineras tradicionales de los diferentes municipios de las regiones; encuestas personales para comerciantes de lugares estratégicos e investigación de campo para obtener más información acerca de los ingredientes utilizados en cada una de las regiones, esto ayudó a la recolección de datos e información directa de los pobladores y el cómo viven y se alimentan día a día, facilitando así el análisis de los resultados.

Se realizaron dos pruebas de menú, la primera dirigida a los pobladores oaxaqueños con el fin de determinar el menú que se presentó en la segunda prueba, dirigida a chefs instructores de la universidad para la evaluación de distintos criterios tales como sabor, consistencia, aroma, color, texturas, temperaturas, etc.

## JUSTIFICACIÓN

La Guelaguetza es la fiesta máxima de los oaxaqueños, y una fiesta de gama internacional donde se efectúan una serie de actividades, ésta tiene como principal objetivo dar a conocer las festividades y costumbres del estado; cada una de las ocho regiones participan en bailes típicos que dan a conocer la diversidad cultural que tienen, toda esta celebración se realiza en el auditorio de la Guelaguetza ubicado en el cerro del fortín de la capital oaxaqueña.

La creación de este menú tiene como base la representación de la Guelaguetza en los platillos y de esta forma se unen los sabores de las ocho regiones y obtiene una sensación de unidad al momento de probar este menú y de igual manera se pretende dar un mayor realce a la gastronomía oaxaqueña, para ellos se eligieron ingredientes típicos y endémicos correspondientes a cada región como: para los Valles Centrales destacan el mezcal como bebida alcohólica que dará mayor sabor al platillo, los chapulines, el queso Oaxaca, chile morita, chile pasilla oaxaqueño, rosita de cacao; del Istmo de Tehuantepec se encuentran ingredientes como el queso seco, la flor de guiechachi, etc.; de la Costa se utiliza el tichindas; de la Mixteca la carne de borrego, chilhuacle, etc.; de Papaloapan la piña.; de la Sierra poleo, hongos silvestres, camote morado, etc.

Al crear el menú se tomaron en cuenta investigaciones de documentos escritos de los ingredientes utilizados e investigación de campo, esto determinó los diferentes tipos de montajes de cada platillo, en cuyas presentaciones se utilizó loza de cerámica elaborada por artesanos jóvenes del estado que manejan técnicas tradicionales, pero maquinaria de vanguardia.

Todo esto le ofrece un atractivo a la comida oaxaqueña local dándole un enfoque gourmet a los platillos propuestos en el menú, para que de tal manera el comensal que lo pruebe sienta esa unión de sabores de las ocho regiones y la presencia del estado en general y de alguna forma se identifique con ellas.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Oaxaca cuenta con una extensa gastronomía, cultura y tradiciones que se han llevado a cabo desde tiempos muy remotos, es un estado rico en biodiversidad cultural y natural, es por eso que coincido con Romero en su revista que “la Ciudad de Oaxaca, conocida como la “Capital de la Cultura”, conquista a todos sus visitantes, ya que entreteje de manera asombrosa pasado y presente. Debido a ello y a la belleza, valor histórico y estado de conservación en el que se encuentra el Centro Histórico de la ciudad, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declaró a esta capital Patrimonio Cultural de la Humanidad en 1987, al igual que a una de sus zonas arqueológicas más emblemáticas, Monte Albán (Romero, s.f).

El estado está dividido territorialmente por ocho regiones: La región Istmo que ocupa la tercera parte del territorio oaxaqueño; la Costa, Mixteca, Papaloapan, Cañada, Sierra Sur, Sierra Norte y Valles Centrales que abarca la toda la capital del estado y sus alrededores, cada una de ellas tiene cultura y tradiciones diferentes y por consiguiente la gastronomía es un elemento principal que da a conocer los ingredientes y productos utilizados en la preparación de sus platillos.

Este menú busca realizarse como una especie de carta de presentación ante los turistas, tanto mexicanos como extranjeros, con el objetivo de dar a conocer los sabores del estado de Oaxaca, y los consumidores oaxaqueños al probar los platillos se sientan identificados con cada de sus ingredientes, por otro lado, si los consumidores con extranjeros ellos sientan esta interculturalidad que ofrece en estos platillos.

# OBJETIVOS

## GENERAL

Crear un menú gourmet de tres tiempos, fusionando ingredientes típicos o endémicos de las ocho regiones del Estado de Oaxaca, con la finalidad de innovar nuevos platillos y dar un mayor realce al patrimonio gastronómico cultural oaxaqueño.

## ESPECÍFICOS

- Documentar información sobre los ingredientes típicos de cada región utilizados en el menú.
- Entrevistar a cocineras tradicionales de las localidades más representativas de cada región, y así mismo aplicar encuestas a comerciantes, pobladores y turistas.
- Realizar pruebas de menú para elegir los platillos, a través de evaluaciones de diversas variables realizadas por chefs de la universidad.
- Estandarizar las recetas establecidas del menú propuesto.

# MARCO TEÓRICO

## ¿QUÉ ES LA COCINA MEXICANA?

Por cocina mexicana debe entenderse “la manera de cocinar en México”. Aunque comparten rasgos, en realidad, en realidad en nuestro país existen múltiples “cocinas”.

La cocina de un lugar no puede desligarse de su historia ni de su cultura alimentaria, que es el proceder colectivo que tiene ligado no solo con el acto de guisar, sino con la alimentación en general: la forma de comer acostumbrada por el grupo y atributos rituales, simbólicos, sensoriales y sociales que ha asignado a los animales y preparaciones. Por su historia y su cultura alimentaria, la “cocina mexicana” tiene rasgos excepcionales.

Aunque ha recibido influencias más recientes, la “cocina mexicana” es el resultado de la feliz combinación de dos grandes tradiciones culinarias igualmente sabias, ricas, saludables y refinadas: la mesoamericana y la de estirpe mediterránea y árabe aportada por los conquistadores españoles (Bourges, 2012).

La gastronomía mexicana es muy extensa debido a los ingredientes nativos del país y claro está por la llegada de los españoles, quienes dieron una aportación muy importante en cuanto a cultura, gastronomía e intervención de diferentes tipos de ingredientes y productos, esto conforma lo que hoy en día se conoce como diversidad cultural y gastronómico mexicano.

México por su ubicación geográfica y la división de su territorio en regiones gastronómicas cuenta con diferentes tipos de climas y culturas distintas, es por ello que la aportación gastronómica es muy importante ya que cada una de ellas brinda diferentes ingredientes y productos que hacen única su gastronomía, pero esto al estar en conjunto como una sola cocina resulta una interesante potencia gastronómica a nivel internacional.

Esto nos lleva a compartir la idea de Palazuelos (2010) quien nos dice “La cocina mexicana es diversa y variada, representa un ejemplo de riqueza en sabores originarios por los intercambios



culturales del pasado, comenzando con el mestizaje culinario prehispánico-español, perfeccionándose con los aromas de las especias de Oriente a través del Galeón de Manila y refinándose con técnicas culinarias más sofisticadas que dejó la breve permanencia francesa en México”.

México es un centro gastronómico internacional gracias a la mezcla o fusión de ingredientes que trajeron los españoles en la conquista y de las civilizaciones mesoamericanas en cuanto a productos y técnicas tradicionales en la elaboración de sus platillos.

“Así como México fue conquistado por las costumbres, tradiciones, gastronomía y religión españolas; esté conquistó al mundo culinariamente hablando ya que varios ingredientes iconos de otros países fueron herencia mexicana; un claro ejemplo es el jitomate en Italia (Escofet, 2013).

Por otra parte como mencionan estos autores que antes del descubrimiento de América, las cocinas del Viejo y del Nuevo Mundo eran diametralmente diferentes: habían evolucionado partiendo de disponibilidades disímiles y habían recorrido caminos divergentes. Carnes asadas, pan, lácteos y vino, frituras, salsas muy fuertes y aromáticas: éstos eran las fundamentas de la cocina europea. Maíz, chiles, frijoles, carnes de animales pequeños, aves y pescados, ranas e insectos, hierbas de olor y semillas aromáticas, cocimiento al vapor o bajo tierra, salsas de vegetales molidos: éstas eran las bases de la cocina americana.

Poseemos copiosa documentación acerca de la estupefacción que experimentaron los primeros conquistadores de México ante los productos naturales del Nuevo Mundo. Relatores, cronistas, historiadores y naturalistas no se cansan de describir las extrañas plantas y animales de esas tierras. Pero nadie se ocupó, en esa época, de registrar con qué asombro los naturales de América veían los animales que las españoles bajaban de sus barros o las plantas que nacían de las semillas traídas por ellos. La maravilla debió ser recíproca y enorme, porque las diferencias eran también extraordinarias.

Cuando se habla del encuentro de las culturas gastronómicas europea y americana es un lugar común formular casi arrogantes listas de productos que América dio al mundo de la cocina y que Europa aportó al continente recién descubierto.

Es por eso que la gastronomía nacional es muy extensa e interesante dado por la mezcla de estas culturas y el intercambio de productos e ingredientes que fueron adoptados con el paso del tiempo, por cierto, este autor nos menciona algunos principales ingredientes que México dio al mundo para poder complementar otras gastronomías, de esta forma surgen las diferentes gastronomías de todo el mundo (De'Angeli, 1988).

## **Principales alimentos utilizados en la cocina mexicana**

### **Cacao**

El del cacao es un árbol relativamente pequeño, cuando es de una especie cultivada, que da frutos que contienen hasta unas 40 semillas, éstas son los granos del cacao que se utilizaban en la época prehispánica para, principalmente, elaborar bebidas y como medida de valor en los intercambios, y que ahora son la base de la multitud de productos conocidos bajo el universal genérico de chocolate. Como otras de las especies que dieron sustento a las sociedades mesoamericanas, la planta del cacao es en estado silvestre originaria de la cuenca del Amazonas, en Sudamérica. Aún no existe certeza de si llegó a México en estado silvestre, dispersada por roedores, monos y murciélagos, o como cultivo. Como haya sido, lo cierto es que el cacao que se consumía en Mesoamérica, y que fue el que cautivó los paladares del mundo entero, es un producto esencialmente mexicano (Vela, 2012).

### **Chile**

El chile es uno de los cultivos originarios de México y de los más importantes a nivel mundial. Además de ser un alimento nutritivo, también es una fuente de colorantes, todos ellos utilizados en la elaboración de productos alimenticios, cosméticos y farmacéuticos. Culturalmente es un símbolo que da identidad a los mexicanos, pero igualmente forma parte importante de diversas culturas por su impacto en la gastronomía internacional.

Junto con la calabaza, el maíz y el frijol, el chile conformó la base de la alimentación de las culturas de Mesoamérica. De acuerdo con los especialistas, el chile es originario de México. Evidencias arqueológicas han permitido estimar que este producto fue cultivado desde el año 7000 al 2555 a. C. en las regiones de Tehuacán, Puebla, y en Ocampo, Tamaulipas (Aguirre, Muñoz, 2015).

## **Frijol**

Acompañante del maíz y protagonista de más de un platillo (se dice que está presente en casi el 60% de las recetas mexicanas), esta legumbre forma parte de nuestra alimentación básica desde hace aproximadamente 8,000 años, cuando se domesticó por primera vez en nuestro país. De las 150 especies que existen en el mundo, 50 podemos encontrarlas en México. Este ingrediente es muy sustancioso por sí mismo: contiene muchos carbohidratos, proteínas, fibra, minerales y vitaminas del complejo B; sin embargo al mezclarlo con la tortilla, se convierte en un bocado tan nutritivo que consumir carne se vuelve una opción. Y habitantes prehispánicos lo sabían (Vega, 2017).

## **Maíz**

El primer registro que se tiene del maíz data del año 3000 A.C., conocido como teocintle (una especie de maíz salvaje). El hombre, el que crearon los dioses prehispánicos, fue hecho con maíz. Este ingrediente es básico para nosotros los mexicanos, tanto en la cocina como en la cultura general. Atole, pozole, tortillas, pozol, tacos, chilaquiles, esquites, tamales, totopos, sopas, quesadillas, sopes, tlacoyos, tetelas, gorditas, chileatole (Vega, 2017).

Afortunadamente estamos viendo un boom en la forma tradicional de cocinar y consumir el maíz. Existen alrededor de 64 variedades de maíz en nuestro país, 59 de ellas son nativas. En realidad esto aumenta cada vez más, ya que por su método de reproducción, las semillas vuelan y se van formando nuevas razas que pueden tener distintos colores (Gutiérrez, 2018).

## **Vainilla**

Es nativa de México; en la época prehispánica de los Totonacas la conocían como Xanath y se tienen registros de su uso desde el año 1427. Hasta el momento, se han detectado cinco especies que producen vainillina, y de estas, sólo una es la que tiene el mayor valor en la producción: Vainilla planifolia Andrews, originaria de México y Centroamérica. Esta especie presenta flores de color verde pálido amarillento y produce un fruto del que se obtiene el saborizante que tanto disfrutamos.

La vainilla se ha cultivado desde tiempos prehispánicos en la región totonaca del norte de Veracruz y de Puebla. Durante tres siglos, Papantla, Veracruz fue reconocida como la ciudad que perfumó al mundo, hasta que en 1841 se descubrió un método efectivo de polinización artificial de esta orquídea en la Isla Reunión, al este de Madagascar, lo que llevó a una caída en la producción y exportación de la vainilla mexicana (CONACYT, 2018).

## **Aguacate**

Los aztecas y los mayas sabían del sabor y la importancia de esta fruta mexicana. Su nombre viene del náhuatl, “ahuacaquahuitl, lo que hoy conocemos como el sabroso Aguacate.

Esta fruta tiene beneficios muy importantes para una buena dieta por ejemplo está libre de colesterol y libre de sodio, además de que solamente contiene 5 gramos de grasa en 30 gramos de aguacate. Este tipo de grasa es una grasa monoinsaturada, conocida como "grasa buena" (Avelino, 2017).

## **Ajonjolí**

Semilla oleaginosa. En México es muy común utilizarla, ya sea como adorno en platillos como el pollo con mole o como aceite para condimentar. Internacionalmente su uso radica en China y Japón.

## **Cacahuete**

Es un fruto seco tan dinámico que hoy en día puedes encontrarlo en forma natural, como aceite, crema untable, garapiñado, palanqueta, en postres y platillos salados. Este ingrediente es utilizado tanto en América como en España.

## **Nopal**

Planta de la familia de las cactáceas que da como fruta la tuna, también estimada dentro del país; es de un verde brillante delgado y aplanado, gracias al líquido mucilaginoso (mejor conocido como baba) que extrae es común que su consumo sea agradable (Escofet, 2013).

Junto con el maguey y el mezquite, el nopal formó el triunvirato de plantas sagradas del México prehispánico. Esa planta fue el fin del peregrinar mítico, en 1325, cuando los aztecas encontraron el oráculo: el nopal sobre el que se posaba el águila agarrada con una de sus patas de una tuna. Era una tuna que simbolizaba al corazón humano obtenido en los sacrificios humanos, corazones llamados teonochtli (tuna divina) o cuahnochtli (tuna de águila).

En la vida del día a día, el nopalito se comía cocido, asado, crudo; combinado con carne de venado, guajolote o huachinango; mezclado con hueva de Axayacatl, con hormigas Azcamolli o con sus flores en ensaladas. El fruto se consumía de la planta a la boca, era convertido en miel, queso de tuna, o cerveza llamada nochoctli. Del insecto que se cría en el nopal, la cochinilla, se obtenía el color granate, que era la pintura para la piel, para la vestimenta y, probablemente, para el cabello de los Huachichiles, chichimecas de las latitudes potosinas, caracterizados por sus cabelleras púrpuras (Reyes, 2019).

## **Calabaza**

Verdura cultivada en principalmente en los estados de Oaxaca y Puebla. Uno de los platillos domésticos más comunes es la calabacita rellena a la mexicana; donde la pulpa de esta se guisa

junto con jitomate, chile, queso y crema las calabazas se rellenan con este guiso y se comen calientes. Este platillo se empezó a realizar en la Nueva España.

Son estos productos que han dado la vuelta al mundo y que gracias a ellos se han complementado las gastronomías que existen hoy en día, ejemplo claro de esto es el cacao que Europa lo adopto de una forma extraordinaria y hace que su gastronomía es una de las más populares del mundo, solo por mencionar algunos.

## **REGIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO**

Para comprender la gastronomía mexicana es necesario recorrer más de un solo estado de nuestro país, y es que en cada zona encontraremos influencias culturales que han dejado un legado tangible en la cocina. De acuerdo a la Secretaría de Turismo de México, contamos con seis regiones gastronómicas (aunque existen autores que aseguran que pueden ser cinco o incluso siete u ocho).

### **Noroeste**

Esta región está compuesta de seis estados: Durango, Sinaloa, Sonora, Chihuahua, Baja California Sur y Baja California. Cuenta con platillos típicos como langosta al estilo Puerto Nuevo: acompañada de frijoles y arroz; tacos de camarón y pescado; frescas almejas chocolatas; discadas de carne, embutidos, jitomate, cebolla, pimientos y chiles; chimichangas; tortillas sobaqueras; chilorio, un guiso a base de carne de cerdo con chile pasilla, ajo, comino, orégano y sal; y deliciosos membrillos, higos y chabacanos.

### **Noreste**

Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas forman parte de esta zona culinaria. Aquí podrás encontrar mar y tierra: comenzando en Coahuila donde saborearás finos cortes y excelentes vinos; después saborearás cabrito en Nuevo León; para continuar con

diferentes tipos de enchiladas: mineras de Zacatecas y potosinas de San Luis Potosí; finalmente disfrutarás de jaibas rellenas y carne a la tampiqueña en Tamaulipas (Vega, 2017).

## **Centro**

Después está el Centro, cuyos integrantes son Aguascalientes, Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Morelos, Querétaro y Tlaxcala. Encontramos mixiotes y barbacoa, el chorizo típico de Toluca, el nopal de penca de Querétaro, los chiles en nogada de Puebla, que tanto representan a nuestro país, el chileatole y los escamoles; quienes me conocen, saben que son mis ingredientes predilectos de México.

## **Pacífico**

La región del pacífico corresponde a: Colima, que tiene sal de gran calidad. En Guerrero, una buena mojarra frita. Jalisco, que con el legado de las tortas ahogadas ya se ganó mi corazón. Michoacán tiene la sopa tarasca, las corundas y los uchepos, y Nayarit es el autor del pescado zarandeado.

## **Sur**

La gastronomía del Sur es inmensamente rica. Incluso, algunos aseguran que Oaxaca puede ser considerada como una sola región gracias a su riqueza, pero, está agrupado con Chiapas, Puebla y Veracruz. De esta región es el chilpachole de jaiba que nos regala Veracruz, y en Chiapas el delicioso tamal chipilín y el refrescante tascalate chiapaneco, que es una bebida de agua, cacao, y maíz (Martorell, 2018).

## **Sureste**

Antes de tocar la frontera con Centroamérica se encuentra esta región con preparaciones campechanas, tabasqueñas, yucatecas y quintanarroenses, la mayoría de ellas influenciadas por la cultura maya. Aquí encontrarás el pejelagarto en chirmol, un platillo tabasqueño hecho con

epazote, calabaza, pimientos, cebolla, ajo y jitomate; papadzules en Yucatán; el balché: bebida tradicional y fermentada de Quintana Roo, hecha de la corteza del árbol del mismo nombre; y el *poc chuc* o lomo de cerdo con naranja, de Campeche (Vega, 2017).

Según la opinión de estos autores el estado de Oaxaca es considerado por muchos como una región independiente debido a su riqueza natural y cultural que posee en todo su territorio es por eso que se hará mención de su gastronomía en general para lograr los objetivos propuestos en el primer apartado.



## OAXACA



**Figura 1. Localización geográfica del estado de Oaxaca (INEGI, 2019).**

El Estado Libre y Soberano de Oaxaca es una de las 32 entidades federativas de la República Mexicana. Se localiza en el sur del país; con una superficie 93.757 Km<sup>2</sup>, representa el 4.8% del territorio nacional. Su capital es la ciudad de Oaxaca de Juárez y está dividido en 570 municipios.

Colinda al norte con los estados de Puebla y Veracruz, al oeste con el estado de Guerrero, al este con el estado de Chiapas y al sur con el Océano Pacífico.

Su nombre proviene de la denominación náhuatl *Huāxyacac*, impuesta por los conquistadores mexicas; *Huāx* significa huaje, planta común de la región de los valles, “yaca” significa nariz y el sufijo “c” es equivalente a *tepec*, que denota lugar, por lo que *Huāxyacac* se traduce como "En la nariz del huaje" (Martínez, 2019).

Hablar de Oaxaca es hablar de mezcal, historia, tradición, zonas arqueológicas, artesanías, festividades, gastronomía, desarrollos turísticos, playas, cielo estrellado, culturas indígenas, afrodescendientes y mestizas.

Es por todas estas características de Oaxaca que lo hace una tierra de tradiciones y gastronomía.

Su diversidad da vida a la Guelaguetza, fiesta típica en la que se celebra año con el talento cultural de Oaxaca junto con su espléndida gastronomía.

## FIESTA DE LA GUELAGUETZA

La Guelaguetza es una palabra zapoteca que significa reciprocidad, ayuda mutua, ya sea en trabajo o en especie cuando los familiares y paisanos lo requieren. A nivel turístico la Guelaguetza es una fiesta que se celebra los dos últimos lunes de julio y, de acuerdo con los cronistas y folkloristas de Oaxaca, tiene sus antecedentes en la época mesoamericana. No es así, se originó en 1932 cuando, dentro del movimiento cultural destinado a construir nuestra mexicanidad, en Oaxaca se plantea la necesidad de crear la oaxaqueñidad (Montes, 2005).

Por otro lado, Quijano (2003) nos menciona similitudes con la definición de montes quien hace la siguiente mención se dice que la Guelaguetza es una derivación de una palabra zapoteca *Guendalizáá* que significa ofrenda, regalo o apoyo mutuo. Es una costumbre en comunidades indígenas oaxaqueñas dar Guelaguetza (comidas, bebidas y aun dinero) en los casamientos, bautizos, fiestas, nacimientos y funerales o ayudar en las labores agrícolas como la cosecha. Las familias registran en un libro los regalos que reciben para poder corresponderlos de la misma manera.

En algunas fuentes mencionan otra costumbre –ya colonial- con la misma denominación según la cual los indios solían llevar las primicias cosechadas a los hacendados españoles cuyas tierras cultivaban.

La fiesta recibió este nombre debido a que las delegaciones acostumbraban a llevar productos de su región (pan, frutas, sombreros y productos artesanales) para regalarlos entre el pueblo y a los representantes del gobierno del estado e ilustres invitados.

Es aquí donde se define el origen de la gran fiesta de los oaxaqueños, todo fue por creencia de nuestros antepasados para dar gracias a la tierra por las buenas cosechas, para ello se realizan diferentes actividades para cumplir con esta tradición milenaria de Oaxaca.



**Figura 2. Participación de la región del istmo en la Guelaguetza (Morales, 2017).**

## **EL ORIGEN Y LA HISTORIA DE LA GUELAGUETZA**

Este autor menciona que el origen de las fiestas lo atribuyen a celebraciones aztecas. En el valle de la actual Oaxaca después de los zapotecos y mixtecos a finales del siglo XV aparecieron los aztecas quienes fundaron una guarnición militar al pie de un cerro que los zapotecos llamaban *Tani Lao Nayaaloani* o *Daninayaloani* que significa Monte de Bella Vista.

El lugar recibió el nombre de *Huaxyacac* (denominación náhuatl que significa “lugar de los guajes”) que más tarde se conoció como el Cerro del Fortín (ese es el nombre actual también). Los aztecas llevaron consigo el culto a *Centéotl* –mejor dicho, *Centeociabuatl*-, deidad de Maíz maduro que se celebraba en las faldas del cerro (*teocalli* de *Centéotl*) en el octavo mes de su calendario (hoy julio) y que consistía en cantos, bailes y músicas solicitando el favor de la diosa con el fin de lograr buenas cosechas.

También eligieron y sacrificaron a una mujer que representaba a la Diosa. Según los organizadores las fiestas actuales se remontan hasta esos tiempos. En 1521 llegaron los primeros españoles y fundaron la Villa de Antequera que obtuvo privilegios de Ciudad por Cédula Real en 1532.

Los dominicos comenzaron a extender su acción evangelizadora en todo el valle. La época colonial significó el término al culto de los dioses, los templos paganos fueron destruidos y en lugar de ellos elevaron iglesias y conventos. Los misioneros trataron de desterrar ritos y costumbres, incluso los homenajes a *Centéotl*. Así introdujeron la fiesta de la Virgen del Carmen.

En el lugar del *teocalli* de *Centéotl* se levantó una ermita (la ermita de la Santa Cruz) y en el mismo sitio los carmelitas en 1679 construyeron el templo del Carmen Alto. Esta modificación fue necesaria porque así se hizo posible la celebración de un santo religioso en las mismas fechas cuando los indígenas tenían sus ritos (Jancsó, 2003).

Se verificaba la festividad el domingo siguiente al día 16 de julio (cuando no cayera el 16 en domingo) con la Procesión del Corpus y el lunes inmediato con una fiesta secularizada de los indios que repitieron ocho días después en la “Octava”. De aquí viene la denominación ‘Lunes del Cerro’ que significa actualmente la serie de festividades (que dura casi dos semanas) cuyo momento más destacado es la Guelaguetza. Muestra claramente el proceso de la aculturación y sincretismo que desde el siglo XVII introdujeron espectáculos de España, como la “Tarasca”, los “Gigantes” o las “Marmotas”, los dos últimos siguen estando presentes en la actual fiesta también.



**Figura 3. Marmotas utilizadas en la Guelaguetza (Maya, 2019).**

Durante la época de la independencia las festividades perdieron muchas características coloniales y se convirtieron más bien en paseos al cerro. Aparecieron actividades y concursos deportivos. La gente se ponía sus mejores galas, preparaban un almuerzo que llevaban al cerro donde también tomaban ricas golosinas y nieves de frutas.

Con el paso del tiempo esta fiesta ha sufrido cambios notables, esto sin dejar atar la originalidad y las costumbres y tradiciones transcendentales de la Guelaguetza.

## **LA GUELAGUETZA ACTUAL**

La Guelaguetza se lleva a cabo anualmente en el mes de Julio, generalmente en las últimas semanas del mes. Esta tradicional fiesta se realiza en agradecimiento por las cosechas, e incluye diversas manifestaciones artísticas, muestras gastronómicas, danzas folclóricas y otro tipo de espectáculos.

Las fiestas de la Guelaguetza inician con la elección de la diosa Centéotl, certamen en que se elige a la representante de la diosa indígena del maíz, una señorita que acompañará y presidirá todas las celebraciones. Los fines de semana siguientes se realizan desfiles en trajes típicos por parte de las distintas delegaciones regionales.

Por la tarde del mismo día los oaxaqueños salen de su casa para ver el desfile de las delegaciones que está organizado a manera de una calenda religiosa tradicional con música de banda. Aparecen los representantes y danzantes de las diferentes regiones iniciando con las chinas oaxaqueñas (grupo de mujeres que portan el traje típico de Valles Centrales), los gigantes y las marmotas.

Acompañan estas celebraciones un conjunto de espectáculos de danza, música y folclor, incluyendo muestras gastronómicas de alimentos y bebidas tradicionales de Oaxaca. El espectáculo central de estas festividades es propiamente la presentación de la Guelaguetza, un conjunto de danzas folclóricas de Oaxaca y las distintas regiones del estado (Pinzón, 2018).

## Lunes del Cerro

El espectáculo tiene una duración aproximada de tres horas y se presentará los dos últimos lunes de Julio. Estas fiestas, conocidas también como los "Lunes del Cerro", reúnen a miles de visitantes y locales.

Después de cada representación los danzantes dan su Guelaguetza (frutas, comidas, productos artesanales) a las personalidades invitadas y al público.

En cada Guelaguetza (el primer y el segundo lunes) se cambian algunas delegaciones, así no se puede ver las mismas danzas en la Octava o en el transcurso de los años (Jancsó, 2003).

El estado de Oaxaca se divide actualmente en ocho regiones, y cada una de ellas tiene diferentes culturas y gastronomía que los hacen únicas, esto gracias a la diversidad natural que tienen (El universal, 2019).

## REGIONES DE OAXACA

Es tierra mágica y ancestral que se divide en ocho regiones: Cañada, Costa, Istmo, Mixteca, Papaloapan, Sierra Sur, Sierra Norte y Valles Centrales.

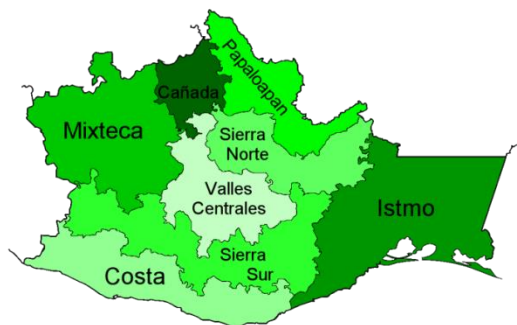


Figura 4. Mapa de Oaxaca con división política (Fuente, 2006).

La división política actual del Estado es la más complicada del país, ya que está formada en ocho regiones geográficas y culturales, con 570 municipios divididos en 30 distritos rentísticos que albergan a poco más de 11 mil comunidades (Oaxaca, sf).

La región más extensa es el istmo que cuenta con una extensión territorial de 207,550 km<sup>2</sup> y tiene una población de aproximadamente 595, 433 habitantes, se divide en 41 municipios agrupados en dos distritos y ocupa la tercera parte de todo el territorio oaxaqueño.

### **UN PASEO POR EL PARAÍSO GASTRONÓMICO DE LAS 8 REGIONES DE OAXACA**

Cada región de este estado tiene diferentes tipos de culturas y por tanto su gastronomía es distinta y a la vez distinguida una de la otra tal como lo maneja este autor la clave de su riqueza gastronómica se encuentra en la extensión de su territorio y la diversidad de climas y culturas que convergen en él.

Además, la cocina oaxaqueña incorpora los sabores prehispánicos con los coloniales dando como resultado la abundancia de productos, técnicas y costumbres que se mezclan en platillos sorprendentes.

Un de las grandes bendiciones de Oaxaca son sus siete moles, siete formas distintas de preparar este delicioso platillo dependiendo de los productos locales y los gustos de cada región. Los moles son el negro, amarillito, coloradito, verde, chichilo, mancha manteles y mole rojo, quien los haya probado todos, tiene las llaves del paraíso.

Los 570 municipios de Oaxaca se dividen ocho regiones, cada una con gastronomías muy diferentes. En algunas de ellas predominan los productos del campo y en otras el sabor a mar. (Toledano, 2015).

## **Papaloapan**

### **Ubicación**

Se ubica al sur del país, en el extremo suroeste del istmo de Tehuantepec. Colinda con los estados de Guerrero al oeste, Puebla al noroeste, Veracruz hacia el norte y Chiapas al este. Hacia el sur posee casi 600 km de costa en el Océano Pacífico. Por su extensión, es el quinto estado más grande del país y ocupa el 4,8% de su superficie total. Alberga una rica composición multicultural donde conviven más de 16 Grupos étnicos.

### **Historia**

Cuenca del Papaloapan o Región de Tuxtepec es una de las ocho regiones del estado de Oaxaca en México. Es muy próspera y dinámica, de valiosa importancia en la economía Estatal Oaxaqueña. Su gran potencial económico ha provocado que su población crezca en estos últimos años, como es el caso de la Ciudad de Tuxtepec, que se ha convertido en la segunda ciudad más poblada del estado de Oaxaca y es principal núcleo poblacional y económico de esta región.

Es una región rica en vegetación y animales como mapache, armadillo, iguanas, gran variedad de aves y venados de cola blanca. Cuenta con 20 municipios que la conforman. (Martínez, 2012).

### **Vestimenta**

El huipil es un vestido bordado a mano con diversos diseños este tipo de vestimenta es más común visto en su típico baile regional “Flor de Piña”.

Su población actual, la conforman chinantecos, mazatecos, mixes, zapotecos y mestizos conocidos como Cuenqueños o Jarochos. Uno de cada tres habitantes es indígena, sin embargo es una región donde no se quiere reconocer aún la cultura indígena y la cultura afrodescendiente. La Región de la Cuenca del Papaloapan, dada su ubicación geográfica, tiende a identificarse más con el Estado de Veracruz que con el de Oaxaca. Antes de 1958, la región era representada en



los Lunes del Cerro por el “Fandango Jarocho”. Fue entonces cuando el Gobernador Alfonso Pérez Gasga decidió que se sustituyera éste, por un bailable nuevo, con rasgos más oaxaqueños, inventándose el bailable “Flor de Piña”, que hasta la fecha asiste cada año a la Guelaguetza en representación del Municipio, pues los demás municipios llevan ahora sus bailes representativos (Elemental Oaxaca, 2015).

## **Gastronomía**

### Caldo de piedra

Su elaboración consiste en el cocimiento de camarones, pescados, cebolla, chile, jitomate y cilantro, epazote y agua, que son depositadas en una jícara, en donde se dejan caer piedras al rojo vivo, generando un proceso instantáneo de cocción que le da un sabor exquisito.



**Figura 5. Cocimiento del caldo de piedra con pescado (Xiu, 2016).**

### Huevo envuelto en acuyo (hierba santa)

Este platillo es también típico de esta región y se consume de manera cotidiana entre sus habitantes.



**Figura 6. Huevo envuelto con hoja de hierba santa o acuyo (Sosa, 2017).**

### El Popo

Como en los valles centrales es el tejate, al norte de Oaxaca, en la Cuenca de Papaloapan es el Popo, que significa “cosa que humea o cosa que hace espuma” la bebida más representativa. Cacao, maíz, cocolmecha y bejuco de los cerros, son los ingredientes que le dan vida a la preparación para ocasiones especiales.



**Figura 7. Popo artesanal de esta región (Sosa, 2017).**

Los postres se hacen a base de plátano macho y malanga una especie de camote que crece en esta zona, algunos de estos postres son el niño envuelto, el budín, los buñuelos y la carlota (Toledano, 2015).

## Sierra norte

### Ubicación

La Sierra Norte, ubicada en el norte del estado de Oaxaca, está compuesta por dos distritos políticos, Ixtlán y Villa Alta. El primero cuenta con 51 municipios donde predominan bosques templados, y la Chinantla (14 municipios), con predominio de selvas húmedas y bosques mesófilos. Aquí habitan dos de los grupos étnicos más importantes de Oaxaca: los zapotecos y los chinantecos.

### Gastronomía

El norte de la capital es una de las regiones más ricas en biodiversidad, aquí se da más variedad de maíz pero también encontramos otras legumbres como el frijol y haba, membrillo, higo y calabaza se dan a manos llenas.

#### Pozontle

Es una bebida preparada con maíz, cacao, raíz de cocolmecha, panela y agua y sólo la podemos encontrar en regiones de la Sierra Norte del estado oaxaqueño como Villa Hidalgo Yalalag, Talea de Castro o Zoogocho. Sus creadores fueron los aztecas, sin embargo, con el paso de las décadas el pozontle sigue siendo una receta milenaria consumida por los habitantes de la sierra, sobre todo en ocasiones especiales como tequios, bodas, bautizos u otras festividades típicas.



**Figura 8. Pozontle bebida a base de cacao y maíz (Valentini, 2019).**

## Salchicha ejutleca

Se trata de un embutido elaborado de carne de cerdo; su nombre es salchicha ejutleca por ser elaborada únicamente en la Heroica Ciudad de Ejutla de Crespo, sin embargo, este alimento tradicional oaxaqueño tiene origen francés. De acuerdo con la familia precursora de la salchicha ejutleca, fue alrededor de 1950 cuando comenzó a realizarse este manjar en manos de Manuel Ortiz, quien a su vez mostró la elaboración a otros habitantes.



**Figura 9. Tostada a base de chorizo ejutleco de res (López, 2019).**

## Atole rojo

Esta bebida prehispánica está elaborada a base de maíz que lleva achiote, pinole de maíz y cacao. Se bebe en las bodas y ceremonias especiales.



**Figura 10. Atole rojo servido en taza tradicional (Castillo, 2018).**

## Mole amarillo

También consumido en Valles Centrales este platillo es muy típico de esta región generalmente va acompañado con carne de chivo o borrego.



**Figura 11. Mole amarillo típico de la sierra norte de Oaxaca (Lienzo Culinario, 2019).**

## Sierra sur

La sierra sur tiene 70 municipios, es un área montañosa por lo que encontramos gran variedad de chiles (en esta región es donde más variedad de moles se preparan), maíz, magueyes e insectos.

## Gastronomía

### Barbacoa de chivo o borrego

Barbacoa elaborada en horno de piso con leña de encino y penca de maguay de pulque.



**Figura 12. Barbacoa de chivo en venta (Velasco, 2017).**

## Chilate de pollo

En Oaxaca es un caldo que se prepara con carne seca o pollo, chile amarillo y hierbas en la Mixteca de este estado. Si es con ave se usa hoja santa, si lleva res la compañía indicada es la hierbabuena.



**Figura 13. Chilate de pollo tradicional (Castillo, 2016).**

## La Cañada

La Cañada, es la región más pequeña del estado, se subdivide en 45 municipios agrupados en dos distritos: Teotitlán y Cuicatlán. La región representa la séptima concentración poblacional en el estado y constituye 5% de su población total. El municipio con mayor presencia: Huautla de Jiménez (31,551 hab); y el de menor población Santa María Ixcatlán (488 hab).

En la región de la Cañada predomina la población indígena de los grupos: cuicateca, mazateca, ixcateca y nahua, es de las regiones en donde se encuentra una mayor concentración de la población indígena.

## Gastronomía

### Chile atole

Se sabe que hay fiesta en La Cañada cuando las mujeres preparan chileatole (un guiso parecido al mole de olla), que no hay que confundir con la bebida de cacao que lleva el mismo nombre.





**Figura 14. Chile atole de pollo tradicional (Castillo, 2018).**

Tesmole

Teotilán es famoso por sus tesmoles de origen prehispánico que pueden prepararse con gallina, guajolote, res, cerdo, ejotes, papas, hierba santa, hoja de aguacate y más.



**Figura 15. Tesmole de pollo con verduras (Enríquez, 2019).**

Pilte

En Huautla de Jiménez la especialidad es el pilte que se prepara con pollo o cerdo y una salsa picante, se envuelve en hoja santa o de plátano y se cuece al vapor.



**Figura 16. Pilte de res envuelto en hoja de plátano (Gómez, 2017).**

Cacallas de monte

En La Cañada también hay cacallas del monte que son las flores del maguey se consumen hervidas o como botanas.



**Figura 17. Cacallas hervidas con sal (Ruiz, 2018).**

Nicuatole

Es un postre típico de Oaxaca hecho a base de maíz. Su nombre viene del náhuatl necuatl o necutli, que significa miel (refiriéndose a la miel del maguey), y atolli, que significa atole.



Se prepara con maíz criollo cocido en agua, azúcar y canela; su consistencia es similar a la de un flan o natilla. Su origen es prehispánico, ya que para prepararlo utilizaban la miel de maguey en vez de la azúcar de caña.



**Figura 18. Nicuatole natural (Pérez, 2019)**

### **La Costa**

Es una región oaxaqueña que se encuentra al sur del estado y colinda con el Océano Pacífico y la región del sur. Es una región turística, ya a nivel nacional, pues es donde se haya las playas de Huatulco y de Puerto Escondido además de Juquila, que es el tercer mayor centro religioso de México.

La Costa Oaxaqueña forma parte de esta riqueza humana y natural, y ha sido resguardada por “un mar de montañas” por muchos años, lo que la ha mantenido como “un paraíso escondido”, manteniendo playas, nichos ecológicos, reservas naturales, bosques tropicales, manglares, en estado natural. La Costa Oaxaqueña es una de las pocas costas del país que mantienen las condiciones naturales y que no ha sido “explotada” por los grandes consorcios internacionales, que estandarizan, no solo los servicios turísticos, sino a las culturas originarias y el entorno natural para hacerlo “de nivel internacional” (Contreras, Martínez, Moreno, 2012).

## Gastronomía

### Tichindas

Son pequeños mejillones de la Costa Chica que viven en las lagunas, en su hábitat el agua es salitrosa y semi pantanosa. Para recolectarlas hay que ir a las raíces de los manglares, una actividad que lleva su tiempo y dedicación. Lo podemos disfrutar en caldos, sopas, ceviches, con frijol molido o en chileatole.



**Figura 19. Sopa de tichindas (Castillo, 2017).**

También se comen algunas preparaciones con carne de iguana, venado y armadillo, y por supuesto el mole chichilo negro.

Las aguas frescas de fruta natural son deliciosas y no hay comida que no termine con un postre de frutas cristalizadas o en almíbar.

## El Istmo

### Ubicación

El Istmo de Tehuantepec, es la parte más angosta de la República Mexicana, se localiza al este del estado de Oaxaca, es montañoso por el oeste y con planicies al este. Ciudad de gran importancia histórica.

## Historia

El nombre Tehuantepec significa "Cerro de las Fieras" en náhuatl. En la ciudad se encuentran edificios coloniales como el Convento de Santo Domingo de Guzmán y también está cerca la Zona Arqueológica Zapoteca de Guiengola.

Es una región comprendida entre los estados de Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Veracruz en México. Es una zona rica en petróleo y en recursos maderables. También es una de las regiones con mayor presencia indígena del país. En ella conviven huaves, zapotecos, y zoques.

## Cultura

El Istmo cuenta con una diversidad cultural en la que habitan zapotecos, chontales, huaves, zoques, mixes, mixtecos, tzotziles y chinantecos, con esta mezcla de culturas, florecen sus danzas, que se ejecutan en las "Velas" que son fiestas de grandes bailes en donde se pueden escuchar los populares sones regionales como el "Son *Bioxbo*", que se interpreta con un tambor de doble parche, el caparazón hueco de una tortuga y una flauta de carrizo; La Tortuga, que es un son casi ritual en Tehuantepec, representa la recolección de huevos de tortuga por los mareños huaves del Istmo y la insuperable Sandunga que es considerada el himno de los tehuanos, ya que fue presentada en el Teatro Nacional de México el 3 de diciembre de 1850, pasó por Oaxaca como música de salón y 3 años después el Sr. Máximo Ramón Ortiz la escuchó en el Instituto de Ciencias y Artes de Oaxaca, le compuso la letra con que se conoce en la actualidad y la llevó a Tehuantepec. En el 2003 cumplió 150 años en el Istmo.

Su "Vela" más importante es la "Vela Sandunga" en Santo Domingo Tehuantepec, que se celebra desde 1953, el último sábado de mayo, se organizan muestras gastronómicas, exposiciones, mesas redondas, desfiles de carros alegóricos, eventos folklóricos y quema de juegos artificiales (EcuRed, s.f).

## Vestimenta

Esta es la vestimenta utilizada para estar en la casa, por lo tanto se caracteriza por ser muy cómoda; está hecha con telas de diferentes colores y estampados, puede usarse también en color blanco y con un huipil sencillo, suele usarse descalza o con huaraches típicos de la región; con cabello suelto o trenzado sin accesorios.

Las mujeres del Istmo siempre buscan cambio en su vestimenta, pues teniendo ya su vestimenta para uso diario y para festejos sencillos, diseño más para las fiestas de mayor importancia; es así como creó un atuendo especial y diferente a los demás.

Fue así como creó el traje de holán o media gala, este consta de un huipil de flores bordado o tejido a mano o bien de figuras geométrica de cadenilla y una enagua de organiza o telas suaves de colores brillantes con caídas suaves para así facilitar los pliegues que se agitan cuando caminan como se muestra en la figura (Elemental Oaxaca, 2015).



**Figura 20.** Traje regional de holán bordado a mano utilizado en las fiestas de gala (Guendulain, 2015).

## Gastronomía

### Guisado de iguana

Si bien la dieta de las civilizaciones prehispánicas era sencilla, la carne de iguana no les era extraña. Varias culturas tenían entre su menú (no diario, claro) a este reptil.



**Figura 21. Guisado de iguana con huevos de temporada (Díaz, 2017).**

### Guisado de Tehuantepec

El guisado tehuano es un platillo típico del Istmo en especial en Tehuantepec, usualmente es una comida que se prepara en las fiestas patronales o festividades muy grandes para atender a todos los invitados que asistan a la celebración. Su sabor agridulce lo hace único y especial, su textura a base de frutas como la manzana y la piña le dan un sabor exquisito para quienes gusten de sabores diferentes.



**Figura 22. Guisado Tehuano para las fiestas tradicionales (Benítez, 2011).**

## Garnachas

Es un platillo a base de tortillas de maíz lleva una combinación de carne de res deshebrada, cebolla y queso seco (que tiene un sabor intenso, muy similar al parmigiano reggiano) a la que le va perfecto el repollo, la zanahoria encurtida y la salsa de chile de árbol; conjunto de sabores que explotan gratamente en el paladar consumido como antojito de la región.



**Figura 23. Garnachas tradicionales del Istmo de Tehuantepec (López, 2016).**

## Estofado de bodas

De origen desconocido, el estofado que se prepara en la región del Istmo de Tehuantepec, es uno de las riquezas gastronómicas más valiosas del sur de México, tanto por su preparación como por su valor cultural. Su sabor agrídulce nos habla de la mezcla entre el pasado indígena y la cocina española, la cual produjo esta delicia culinaria a los paladares.

Hay que decir que su elaboración es bastante costosa. Varios miles de pesos se invierten en su lenta y tediosa preparación. Es interesante saber que esta comida no es ordinaria o “del diario”, es una comida de fiesta, donde se requieren ingredientes como: carne de res, especias, guajillo, achiote, manzana, plátano, manteca, azúcar, entre otros, lo cual se “mueve” hasta que quede una consistencia pastosa (Peña, 2014).



**Figura 24. Estofado de res tradicional para bodas, velas etc. (Peña, 2014).**

### Bupu

Es una bebida prehispánica de origen zapoteco, que en español quiere decir “espuma”. Me contó Doña Ángela que tiene una gran parte de su vida preparándolo y se distingue por ser una bebida compuesta: atole blanco tibio hecho a base de maíz y se le agrega una espuma fría que es una mezcla de cacao, piloncillo y flor de mayo (guie chachi, en zapoteco).

Se sirve en plato hondo de barro y cuando lo bebes llega ese gozo a tu paladar al combinar el atole caliente y la espuma fría (Córdova, 2017).



**Figura 25. Bupu o espuma bebida tradicional de Juchitán de Zaragoza (Córdova, 2017).**



## Pollo garnachero

Es un platillo típico de la Cd de Juchitán de Zaragoza en el Istmo de Tehuantepec, este consta de un una pieza de pollo frito acompañado con ensalada de col cutida mismo con el que se acompañan las garnachas.



**Figura 26. Pieza de pollo garnachero (Carvajal, 2018).**

## Gueta bi'ngui'

Tipo de volován pequeño o gordita ovalada de masa de maíz martajado, condimentada con chiles guajillo y ancho y manteca de cerdo. Contiene camarón seco, pepitas de calabaza y achiote de la región. Todos los ingredientes se mezclan y cuecen en el comiscal. La masa puede contener asiento. Platillo de origen huave que también acostumbran los zapotecos del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, en especial en Juchitán. Conocido también como mengue.



**Figura 27. Guetabingui o mengue de camarón (Ruiz, 2018).**



## **La Mixteca**

### **Ubicación**

La región Mixteca en Oaxaca se encuentra localizada en la parte noroeste de la capital del estado, colindando al norte con el estado de Puebla, al Oeste con el estado de Guerrero, al Sur y Sureste con los distritos Rentísticos de: Putla de Guerrero y Sola de Vega, pertenecientes a la Región de la Sierra Sur; Zaachila y ETLA, ambos correspondientes a la Región de los Valles Centrales y, Cuicatlán y Teotitlán, que conforman la Región de la Cañada.

Cabe señalar que en la Región Mixteca, se tiene la presencia de otras etnias a parte de los Mixtecos, a saber: Amuzgos, en la jurisdicción del municipio de San Pedro Amuzgos, parte sur de Putla de Guerrero; los Chochos, en la jurisdicción de Teotongo; Chatinos, localizado en la parte de la denominada mixteca de la Costa; los Ixcatecos en parte de la Región de la Cañada y Triques, en la zona de Juxtlahuaca, conformando así, un panorama pluriétnico, cada uno con su propia lengua, costumbres y tradiciones (Berumen,2004).

### **Historia**

Después de los nahuas, los mayas y los zapotecos, se llaman a sí mismos en su idioma Ñuu Savi, lo que en español significa “Pueblo de la lluvia”. Los antepasados de los actuales mixtecos se asentaron en un vasto territorio que abarca el noroeste del estado de Oaxaca, el extremo sur del estado de Puebla y una franja en el oriente del estado de Guerrero. Los nahuas llamaron a esta región Mixtlan, “Lugar de nubes”, o Mixtecapan, “País de los mixtecos”. Desde la llegada de los españoles, en el siglo XVI, es conocida como la Mixteca (Mindek, 2003).

## Gastronomía

### Mole de cadera

En definitiva, el imperdible de esta región es el mole de caderas que se prepara con carne de chivo alimentado con altas concentraciones de sal, su preparación comienza con el Día de la Matanza y se emplean para la salsa chiles costeño, guajillo, serrano, jitomates, hoja de aguacate, cilantro y ejote de la región. Su sabor es fuerte y muy característico.



**Figura 28. Tradicional mole de cadera de Huajuapán de León (Zepeda, 2017).**

### Tetelas

Las tetelas son antojitos parecidos a las memelas, pero están rellenas de frijol y queso básicamente de forma triangular. Aproximadamente miden unos 10 centímetros por lado. Y los frijoles pueden estar machacados, enteros o condimentados con cebolla o chile. Además. Se complementan con una salsa picosa.



**Figura 29. Tetelas tradicionales sencillas (Uviarco, 2019).**

Chileajo.

El chileajo, en sus diferentes presentaciones, es un elemento típico que caracteriza a la región Mixteca, pues en sus pruebas se revive la magia fehaciente del mestizaje entre la cultura oaxaqueña y la española durante la época de la Colonia, ya que su sabor es una clara muestra de las fusiones culturales que se dieron durante esta etapa histórica en nuestro país.

Se funde en cazuelas de barro el chile costeño, con clavos, ajo, orégano y la tradicional carne de puerco, la cual, es muestra de la forma en cómo los españoles enriquecieron la cocina mexicana, siendo esta carne, una de las principales aportaciones durante la época colonial.



**Figura 30. Chile ajo tradicional (Bravo, 2016).**

Huaxmole

En esta región tiene origen un platillo típico mixteco conocido como Huaxmole, que proviene del náhuatl huaxmolli, que significa ‘guiso de huaje’. El huaje es un árbol de la familia de las leguminosas. Produce vainas de 11 a 25 centímetros, con semillas comestibles con un sabor semi amargo. Cuando están tiernas son de color verde y cuando están maduras son cafés. Estas pepitas son uno de los principales ingredientes. En Oaxaca, la receta tradicional lleva carne de chivo, chile costeño y semillas de huaje.



**Figura 31. Huaxmole de res (Pérez, 2018).**

## **Valles centrales**

### **Ubicación**

Es una región geográfica y cultural del centro del estado de Oaxaca, en el sur de México. Se trata de un conjunto de tres valles fluviales localizados entre el Nudo Mixteco, la Sierra Juárez y la Sierra Madre del Sur. Estos tres valles conforman una especie de "Y", cada uno de cuyos brazos posee un nombre específico: al noroeste se encuentra el valle de Etla; al oriente, el valle de Tlacolula; y al sur, el valle de Zimatlán-Ocotlán o valle Grande. En algunas ocasiones, la región recibe el nombre de valle de Oaxaca, debido a que en ella se localiza la ciudad de Oaxaca (Toledano, 2015).

### **Vestimenta**

La ropa chenteña femenina es utilizada en la parte sur de los valles centrales de Oaxaca. Con influencia de la Colonia pero también indígena, las faldas de algodón son hechas a mano en colores muy brillantes. La blusa que usan es de algodón con bordados en la pechera, parte que cubre el pecho, un rebozo generalmente negro y unos huaraches (Herrera, 2014).

## Gastronomía

Esta región se caracteriza por concentrar los platillos que representan al estado de Oaxaca en general, ejemplo de eso son sus 7 moles populares junto con otros que enriquecen su gastronomía.

### Mole negro

Probablemente el más famoso. Es típico en los velorios y bodas, se sirve mucho en Día de Muertos. No puede ser mole negro si no lleva todos sus ingredientes: chiles, ajonjolí, pepita, uva pasa pimienta, chocolate, orégano, canela, sal, azúcar, plátano macho, tortilla quemada, pan de yema, cebolla, jitomate, cacahuates, nueces y por supuesto chile chilhuacle. El chilhuacle negro es el chile estrella en esta preparación.



**Figura 32. Mole negro con filete de res (Yuban, 2018).**

### Amarillito

Un mole espeso y de gran sabor. El amarillo se utiliza para diversas preparaciones: empanadas, guisos o se come solo. Los ingredientes por lo general son: chile ancho, chile costeño amarillo, jitomate, cebolla, ajo, comino, hierba santa, clavo, pimienta y tortilla. Este mole tradicionalmente se sirve con chochoyotes (bolitas de masa con un pequeño ombligo). En la ciudad de Oaxaca,

lo puedes encontrar en el mercado en forma de empanada callejera o en restaurantes tradicionales (Gutiérrez, 2018).



**Figura 33. Mole amarillito o amarillo con pollo (Fickr, 2018).**

#### Coloradito

Típico del centro de Oaxaca, el coloradito es de los moles más conocidos, es ligero y con un toque dulce. Se le llama así por el color que tiene la salsa, sus ingredientes principales son: chile pasilla, chocolate, pan de yema, jitomate, ajo, sal y azúcar.



**Figura 34. Mole coloradito (Yuban, 2018).**

## Mole verde

Tiene un sabor un tanto herbal, gracias a los ingredientes que utiliza. Es el único mole con ingredientes frescos: tomate verde, pepita, chile verde, epazote, perejil hierba santa y hierbas de olor.



**Figura 35. Mole verde del Restaurante Puyol (Puyol, 2018).**

## Chichilo

Un mole poco conocido y que se prepara solo en ocasiones especiales. Este mole lleva hojas de aguacate, chilhuacle negro, chile pasilla, miltomate y especias.



**Figura 36. Chichilo gourmet (Restaurant Los Danzantes, 2018).**



## Manchamanteles

Su ingrediente principal es el chile chilhuacle rojo, lleva manzana, pera, piña y camote. Es un guiso muy famoso y generalmente se sirve con carne de cerdo. Cada hogar oaxaqueño tiene su propia versión de manchamanteles.



**Figura 37. Mole Manchamanteles (Gamboa, 2018).**

## Mole rojo

Probablemente el más famoso, este mole es casi casi universal. Lleva chile ancho, pasilla, ajonjolí, almendra, chocolate y cebolla. En algunas regiones le ponen camarón seco.



**Figura 38. Mole rojo tradicional (Gamboa, 2018).**



## Tlayudas

La palabra tlayuda proviene del náhuatl *tlaoli*, que significa «maíz desgranado», más el sufijo español *uda* «abundancia». Las tlayudas son una tortilla de maíz de unos 30 centímetros o más; se cuece el tiempo necesario para que el agua se evapore, lo que le da la consistencia quebradiza. Es típica de la región del Valle Central de Oaxaca, donde suele prepararse con asiento de puerco -manteca-, queso, frijoles, tasajo asado -cecina-, aguacate y salsa.

No por nada, las tlayudas forman parte de los platillos oaxaqueños que fueron declarados en 2010, Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO, así como el mole oaxaqueño, la sopa de guías, y los chapulines.



**Figura 39. Tlayuda tradicional cocida a las brasas (Chen, 2017).**

## Sopa de guías

Es una preparación caldosa que se elabora en esta región principalmente con hierbas de campo como las guías de la calabaza, granos de elotes, epazote, flor de calabaza.



**Figura 40. Sopa de guías en plato de barro (Toledo, 2019).**

### Caldo de gato

Este delicioso y muy completo platillo es un digno representante de la cocina oaxaqueña. Su nombre lo recibió debido que se les ofrecía este humilde alimento a los trabajadores de las haciendas y le llamaban despectivamente de esa forma. Está compuesto principalmente por espinazo de cerdo o de res. Se complementa con diferentes verduras, entre ellas cebolla, ajos, elote, papa, zanahoria, col, chayote, ejotes y calabacitas, además se finaliza con garbanzos y/o arroz.



**Figura 41. Caldo de gato (Hernández, 2019).**

### Memelas oaxaqueñas

Las memelas oaxaqueñas son unas ricas tortillas de maíz, untadas con manteca de cerdo y frijoles refritos; se sirven con salsa verde o roja acompañadas de queso fresco. En este caso lleva carne dándole un toque diferente y haciéndolas un plato más completo.



**Figura 42. Memelas sencillas con queso (Jiménez, 2019).**

### Tejate

Otra de las grandes bebidas es el tejate, también llamado “bebida de los dioses” de origen prehispánico y utilizado en ceremonias de siembra y cosecha; también los reyes zapotecas lo consumían el cual se hace con maíz quebrado, flor de cacao, cacao en polvo y huesos de mamey tostados. Se dice que el tejate viene del náhuatl “textatl”, que significa ‘agua harinada’.

Es originario del poblado de San Andrés Huayapan, en el valle de Oaxaca, donde representa una importante base cultural y económica. La razón por la que San Andrés Huayapan es la tierra de esta “bebida de dioses”, es porque aquí crece el árbol del rosital, que da una flor muy particular, ingrediente necesario para su preparación (Mirón, 2019).



**Figura 43. Tradicional tejate de Huayapan (Sánchez, 2019).**

# **METODOLOGÍA**

## **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo se realizó con base en el enfoque mixto, ya que se recopiló información en el lugar de investigación, esto ayudó al abordaje a profundidad de la información documentada en cuanto al enfoque cualitativo, por otro lado se efectuaron pruebas de menú con variables a calificar tales como aroma, sabor, vista, texturas, temperatura, etc.

Como lo definen Hernández, Fernández y Baptista (2014). El Enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

En cuanto al enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de investigación.

En este sentido se realizó una investigación de campo, por lo que fue necesario dirigirse al Estado de Oaxaca donde se desarrolló la presente, para poder observar y analizar las actividades realizadas y de esta forma recolectar información necesaria.

Por otra parte se desarrolló una investigación documental consultando documentos didácticos tangibles e intangibles como libros, páginas web, periódicos, revistas virtuales e impresas, periódicos, filmaciones, grabaciones, etc.

## **POBLACIÓN**

La investigación de campo se llevó a cabo en diferentes poblaciones de las ocho regiones del estado de Oaxaca, en este caso con personas adultas de un rango de edad de 18 a 80 años para determinar y verificar la aceptación del menú propuesto.

## **MUESTRA**

Son personas que están relacionados al ámbito de alimentos y cocina tales como cocineras tradicionales, productoras de alimentos, y también a turistas y pobladores de las diferentes localidades de cada región etc.

Se aplicaron encuestas a 80 personas en general 10 cada región, tomando en cuenta la comunidad más representativa de cada una de ellas.

De igual forma se aplicaron entrevistas a tres cocineras tradicionales de la región de Valles Centrales y del Istmo para tener un mayor conocimiento de los platillos que se elaboran en cada una de ellas.

## **MUESTREO**

Se ejecutó un muestreo no probabilístico según con el concepto de Hernández, Fernández y Baptista (2014) las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización.

## **VARIABLES**

Dependientes:

Chefs docentes de la universidad

Independientes:

Sabor, aroma, textura, vista, temperatura, consistencia, y combinación de ingredientes.

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

### **Encuesta de uso y consumo de ingredientes**

Fue una encuesta compuesta de preguntas abiertas y cerradas para poder recolectar la información necesaria tales como el usos de ingredientes, con qué frecuencias lo utilizan, el conocimiento de los mismos, y si están de acuerdo con la posible combinación de los ingredientes y reunirlos en un solo plato.

### **Entrevista estructurada**

La entrevista constó de preguntas abiertas que van más allá de una plática de experiencias con ciertos ingredientes en cuanto su uso, consumo, conocimiento, etc.

Por otro lado se aplicaron entrevistas a extranjeros que tengan gusto por la gastronomía oaxaqueña y si estaban de acuerdo con la unión de los ingredientes de las ocho regiones para poder integrarlos en un solo menú y de esta forma conocer la variedad de ellos sin tener tanto la necesidad de conocer todo el estado en general.

## **DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR**

### **Documental**

Se documentó información de libros escritos con ISBN y también digitales de fuentes confiables, así como también documentos en línea, artículos arbitrados.

### **Encuesta**

Se aplicó una encuesta con preguntas abiertas y cerradas dicotómicas a consumidores de este tipo de alimentos, se efectuó en lugares estratégicos como mercados, tianguis, etc.

### **Entrevista estructurada**

Se entrevistó a personas relacionadas al ámbito gastronómico como cocineras tradicionales, comerciantes de productos e ingredientes típicos, etc. Para obtener información necesaria fueron preguntas abiertas y más que nada una plática de cómo se utilizan algunos ingredientes, los precios, etc.

### **Estudio de campo**

Se visitaron las comunidades más representativas de cada región para estar más en contacto con lo que pasa dentro de su cultura y gastronomía, esto permite obtener más información y evidencia verídica y realista.

### **Pruebas de menú**

Se llevaron a cabo dos pruebas de menú para que los chefs determinen sabor, texturas y combinación de ingredientes para elegir los platillos que conformaran el menú.

### **DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Para analizar los resultados de los datos obtenidos de las encuestas y evaluaciones se manejó el programa Excel y de esta forma representar dichos datos por medio de graficas que expliquen detalladamente cada una de las reacciones que fueron evaluadas.

Estos datos determinaron la forma de trabajar el menú y qué grado de satisfacción se obtuvo de parte de los comensales y personas entrevistadas.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de la investigación de campo, las encuestas y entrevistas realizadas en las diferentes localidades de cada una de las ocho regiones, de igual forma de las evaluaciones por chefs instructores de la universidad del menú propuesto.

Toda la información presentada en este trabajo se obtuvo de varias fuentes de información como libros impresos y digitales, revistas y artículos, investigación de campo con los comerciantes, habitantes y turistas. Así como pláticas con cocineras tradicionales como con Abigail Mendoza, Juana Amaya, Romelia Antonio, etc.

Conversando con los habitantes de este estado, determinamos que ellos están totalmente de acuerdo que se realice el menú de tres tiempos con ingredientes típicos o endémicos del estado, ya que de esta forma estamos dándole un mayor realce gastronómico a nivel nacional e internacional, al mismo tiempo se está impulsando el consumo local y de alguna forma el recate de la cocina oaxaqueña.

Cabe mencionar que cada región tiene ingredientes que identifican su gastronomía y existe una gran diferencia de una región a otra, incluso de una localidad a otra. Aunque están muy cercanas la gastronomía es impresionante y única.



## INGREDIENTES QUE SE UTILIZARON EN EL MENÚ

A continuación se describe cada uno de los ingredientes utilizados en la elaboración del menú propuesto, esto con el objetivo de dar a lector una pequeña reseña acerca de los ingredientes típicos del estado de Oaxaca, según la región que pertenezca señalada entre paréntesis.

### Ingredientes del primer tiempo: Entrada

#### Tichindas (Región: Costa)



**Figura 44. Tichindas de la costa.**

Las tichindas son mejillones de tamaño pequeño. Viven en las aguas salitrosas y semi-pantanosas de las lagunas de esta parte del océano Pacífico. Segregan una sustancia viscosa, la cual, al endurecer en filamentos forman una pilosidad llamada bissus o biso, con la que se adhieren a las raíces de los mangles o a cualquier otro objeto del fondo (Pérez, 2009).

Su nombre regional es de origen mixteco. El consumo de las tichindas en esta región es enorme, debido principalmente a su gran abundancia y a su bajo precio. Su explotación y captura se realiza principalmente en tiempo de secas. Es un molusco comestible muy apreciado, a pesar de que su sabor no es tan delicado como el de las almejas o los ostiones. Se preparan en caldos, frijoles molidos, chileatoles, ceviches y tamales (Pérez, 2009).

**Pitiona** (Región: Valles Centrales)



**Figura 45. Planta de pitiona.**

Arbusto de la familia de las verbenáceas, de dos metros de altura, aromático y con una superficie cubierta de vellosidades suaves. Posee hojas opuestas, ovadas u ovado-oblongas, que miden de 2 a 7 cm de largo. Es típica de Oaxaca. Se utiliza como hierba para el mole amarillo, tanto en la costa como en los Valles Centrales de Oaxaca. Cuando está seca se utiliza como planta medicinal para tratar diarreas o como digestivo (Larousse, 2019).

**Chile de agua** (Región: Valles Centrales)



**Figura 46. Venta de chile de agua en la central de abastos.**

El chile de agua es originario de los valles centrales de Oaxaca, es muy apreciado por su suave sabor ahumado. Su nombre se debe a la gran cantidad de líquido que suelta cuando se cocina y

ocupa el sexto lugar en la lista de las 25 variedades de chiles de su estado. Aunque se cosecha en primavera, está disponible casi todo el año (Ortiz, 2019).

Su producción se limita a 200 o 300 toneladas por año, por lo que es muy difícil conseguirlo fuera de Oaxaca. Para su desarrollo, la zona de cultivo (el terroir) es muy importante, ya que de ella dependen el tamaño, el color y el sabor. Se emplea en salsas, guisados, adobos, caldos y en el famoso mole amarillito (Ortiz, 2019).

**Chile morita** (Región: Valles Centrales)



**Figura 47. Chile morita.**

Chile morita Chile seco ahumado, más pequeño que el chile mora pero muy parecido a éste. Su cáscara es tersa, brillante, de color morado. Mide en promedio 3 cm de largo y 2 de ancho. Se obtiene de una variedad pequeña de chile jalapeño. Es muy picante pero con cierta dulzura y se utiliza igual que el mora y el chipotle, aunque algunos entendidos dicen que es más sabroso. Principalmente se utiliza en algunas partes de Oaxaca, Veracruz, Puebla, Distrito Federal y áreas cercanas. Con éste se hacen sobre todo salsas picantes. También se añade a guisos de carne de res, pollo o cerdo para dar picor y sabor, y se hacen encurtidos o adobados. El chile chilale es una variedad de morita de tono café rojizo que se consigue en Veracruz (Larousse, 2019).

**Miltomate** (Región: Valles Centrales)



**Figura 48. Miltomate o tomatillo de milpa.**

Del náhuatl, miltomatli; de milli, sembradío de maíz y tomatl, tomate. Nombre con el que se conoce a varios frutos de la familia de las solanáceas, las dos variedades principales de México son *Physalis ixocarpa* y *Physalis pubescens*. El fruto es de forma globosa, color verde, piel lisa, pegajosa y tierna; mide unos 2 cm de diámetro y su pulpa tiene sabor ácido, con muchas semillas. Estrictamente es la variedad de tomate verde que crece en las milpas; es más pequeño que el tomate verde común, y tiene más sabor, por lo que se considera más fino que el tomate de cultivo. La variedad criolla, que es la auténtica, tiene la cáscara color café oscura o negruzco; ya pelado es difícil distinguirlo de otra variedad llamada miltomate de cultivo, que tiene la cáscara color café claro.

Entre los indígenas zapotecos el miltomate criollo es muy valorado ya que en Oaxaca se utiliza mucho para preparar distintos moles y salsas regionales. En los estados del centro del país también es muy solicitado, aunque es más caro. Con el miltomate se prepara todo tipo de salsas verdes crudas, cocidas o asadas, guisos entomatados y moles verdes. En la antigüedad se tenía muy clara la diferencia entre el miltomate y el tomate verde cultivado, pero pocos miembros de las nuevas generaciones conocen que el miltomate tiene mejor sabor (Larousse, 2019).

## Tomate riñón (Región: Valles Centrales)



**Figura 49. Tomate riñón o tomate criollo.**

Conocido en el náhuatl clásico como: Xītomatl, xīctli (“ombligo”) y tomatl (“tomate”), y en el lenguaje científico como: *Solanum lycopersicum*, el tomate o jitomate, como usted prefiera (aunque en sentido estricto jitomate solo debe utilizarse para hablar de variedades de tomates grandes, rojos), es una planta originaria de América. Su origen se ha localizado en las costas de Perú y Ecuador, no obstante, es México quien se considera su centro de domesticación. En nuestro país existen cientos de variedades de jitomate, por desgracia, tenemos acceso a muy pocas de ellas (Bañuelos, 2018).

Los jitomates criollos, también conocidos como silvestres o Heirloom, son comunes en los mercados oaxaqueños, así a primera vista sobresale el llamado “jitomate riñón”, el cual da la apariencia de tener una especie de gajos y una forma alargada. Curiosamente imperfectos, muchos muestran algunas heridas sobre su suave corteza, ya que la mayoría provienen de cultivos orgánicos. En las canastas de las marchantas también encontraremos los tipos saladette, bola y cherrys en diferentes formas y colores. Los jitomates criollos no han sido cruzados ni hibridados, se mantienen como una herencia familiar. Su sabor es exquisito y su valor nutricional alto, comparado con sus similares híbridos, ya que no sacrifican su sabor o cualidades por encajar en una talla o color uniforme. Son fuente de vitaminas A y C, además su grado de acidez es menor (Bañuelos, 2018).

Jitomate que adquiere diferentes formas, a veces como riñón y otras como un gajo, y en el mejor de los casos parece un tomate deforme. Es muy apreciado en los mercados de los Valles Centrales de Oaxaca y del Istmo de Tehuantepec. De sabor exquisito y delicado, es muy jugoso y rojo, y se utiliza como el jitomate común (Larousse, 2019).

## Ingredientes del segundo tiempo: Plato fuerte

Chile huacle (Región: Cañada)



**Figura 50. Chile huacle negro.**

El chile huacle es un gran tesoro oaxaqueño que vale la pena conservar: es el responsable de darle personalidad al mole negro, al chichilo y al amarillo. Sin este picante tendríamos un Oaxaca diferente; nos perderíamos de sus notas ahumadas y elegante picor. También es conocido como chile Chilhuacle: un endémico de la región de la Cañada, que sólo se da en algunas localidades del municipio de San Juan Bautista Cuicatlán: una joya atesorada por cinco productores, quienes dependen de un buen clima, condiciones favorables de trabajo y un precio justo que les permita continuar con esta labor de guardianes, factores que no siempre son fáciles de obtener (Del Castillo, 2018).

Aunque Oaxaca presume de tener una rica variedad de chiles criollos (25 diferentes aproximadamente), el Chilhuacle resulta muy especial, no sólo por ser primordial para el “mole de moles”, sino porque está presente en las fiestas de la Cañada como el Día de Muertos, en época navideña, en bodas, distintos ritos, etc. Lo cual les da una carga de identidad a sus habitantes (Del Castillo, 2018).



### Chile pasilla oaxaqueño (Región: Sierra Norte)



**Figura 51. Chile pasilla oaxaqueño o mixe.**

Chile seco ahumado de cáscara brillante y arrugada, de forma triangular alargada, color rojo oscuro, cuyo sabor recuerda al chile mora. Su picor es variable: a veces puede resultar inofensivo y dulzón y otras veces ferozmente picante. Es un chile de la región mixe que sólo se comercializa en Oaxaca, partes de Puebla y algunas tiendas de productos oaxaqueños en el Distrito Federal. Este chile tan especial se cultiva en la región de la Sierra Mixe de Oaxaca, en varios pueblos cercanos a Santa María Tlahuitoltepec. Muchos conocedores lo consideran como el chile más sofisticado del país por ser muy aromático y ahumado, cualidad que se obtiene porque los cultivadores los ahúman en hornos de adobe sobre maderas aromáticas para darle ese sabor único. Debido a que muchos días en la Sierra son nublados, este chile no se seca al sol totalmente, de ahí que su ahumado en horno sea prolongado para conseguir ese sabor tan buscado en el paladar oaxaqueño; es un chile muy típico de la región donde se cultiva, una inmensa cantidad de él se envía a los mercados de la región de los Valles Centrales de Oaxaca, donde es muy utilizado en el chintestle y la salsa de chile pasilla oaxaqueño de la que existen muchas variedades, además de que se incluye en pequeñas cantidades en diferentes salsas para dar picor y sabor ahumado (Larousse, 2019).

En la ciudad de Oaxaca puede ser difícil de conseguir, en los mercados populares se debe buscar a los vendedores de chile pasilla oaxaqueño que vienen directamente de la sierra Mixe; generalmente se clasifica por tamaño y se vende por pieza o por ciento. Los vendedores los tienen separados por su clasificación: llaman primera a los más grandes, que son especiales para rellenar; en promedio miden unos 12 cm de largo por 4 de ancho, aunque pueden ser más grandes. Los de segunda son más pequeños y baratos que los anteriores y se emplean en

encurtidos o para salsas. La tercera es la clase más barata; son pequeños y lucen irregulares, sólo se utilizan para hacer salsas. Cabe aclarar que la clasificación de este chile no consiste en la calidad sino en el tamaño (Larousse, 2019).

### **Chile costeño** (Región: Costa)



**Figura 52. Chile costeño rojo.**

Término con el cual se identifica a cualquier chile que crezca cerca de algunas de las dos grandes costas de México. El nombre puede resultar arbitrario; sin embargo, en diferentes lugares se encuentran chiles típicos a los que llaman chiles costeños. En Chiapas se puede referir al chile serrano. En Oaxaca, en la región costera de Jamiltepec, llaman chile costeño amarillo a un chile seco de ese color; es de 7 cm de largo por 3 en su parte más ancha, de forma triangular, piel delgada y sabor muy picante. En la misma región se conoce otro chile seco llamado chile costeño rojo, de medidas y características similares al anterior pero de color rojo. Ambos se utilizan para preparar salsas y moles. El chile costeño se cultiva y se utiliza ampliamente en la región de la Mixteca de Oaxaca, y se incluye en el pozole mixteco, ndutenduchi y guisos y moles de la región como el chileajo y el chilate (Larousse, 2019).



### **Tortilla de Tlayuda** (Región: Valles Centrales)



**Figura 53. Tortilla de tlayuda.**

La tlayuda es una tortilla de maíz típica de los Valles Centrales de Oaxaca, su principal característica es su gran tamaño, de unos 40 centímetros de diámetro. Por su espesor y buen cocimiento, garantizan su conservación en buen estado durante largos períodos de tiempo. Junto con el mole oaxaqueño, la sopa de guías y los chapulines, las tlayudas forman parte de los platillos oaxaqueños que fueron declarados en 2010, Patrimonio Cultural Inmaterial por la Unesco (García, 2018).

### **Plátano de castilla** (Región: Papaloapan)



**Figura 54. Plátano de castilla o macho.**

El cultivo del plátano se ha convertido nuevamente en el oro verde en la Cuenca del Papaloapan porque su producción se destina preferentemente a los mercados de Estados Unidos y Canadá, por su alta calidad.

Y así, si bien Chiapas, Veracruz y Tabasco, concentran la mayoría de la producción en México, Oaxaca ha regresado a las estadísticas agrícolas nacionales (Vélez, 2012).

**Mezcal** (Región: Valles Centrales)



**Figura 55. Mezcal Tovalá reposado con gusano de maguey.**

El mezcal es una bebida que se obtiene de la fermentación y destilación de la planta comúnmente conocida como maguey O Agave. El vocablo mezcal proviene del náhuatl mexcalli, don de maztl: maguey e ixcalli: cocer, que traducido significa “maguey cocido”. Es un líquido transparente con cualidades físicas particulares en el sabor y olor. Desde épocas prehispánicas el jugo del maguey fue utilizado con fines rituales, medicinales y gastronómicos. Frecuentemente este líquido era fermentado, siendo bebida especiales para los Jerarcas Aztecas y en ocasiones utilizado para calmar los dolores a los enfermos y ancianos (Moctezuma, 2018).

Existen evidencias indudables que el maguey era domesticada en México desde la época prehispánica, entre sus usos diversos era el de producir pulque. El pulque era considerada una bebida sagrada y por lo tanto, exclusiva para sacerdotes, reyes y especial para ofrenda de dioses de aquella época. Al pueblo únicamente se le permitía su consumo en eventos especiales y con moderación, inclusive el embriagarse era un delito, por lo tanto, a la persona que se le encontraba en estado de ebriedad era castigada (Moctezuma, 2018).

## Chapulín (Región: Valles Centrales)



**Figura 56. Chapulines de milpa al mojo de ajo.**

Los chapulines pertenecen al orden zoológico denominado Orthoptera y abunda en los campos de alfalfa, su nombre proviene del Náhuatl, y significa “insecto que brinca como pelota de hule”. Su consumo es una tradición prehispánica y se viene dando desde hace más de mil años, su sabor es una mezcla de sensaciones en el paladar, quien lo prueba no queda defraudado (Cuitláhuac, 2018).

El Chapulín es considerado un platillo exótico con un sabor único y delicioso, para algunos otros es un platillo extraño y de aspecto desagradable. Lo cierto es que estos crujientes insectos son un alimento dentro de la gastronomía oaxaqueña con una alta fuente de proteínas (Cuitláhuac, 2018).

## Ingredientes del tercer tiempo: Postre

**Rosita de cacao** (Región: Valles Centrales)



**Figura 57. Rosita de cacao o del tejate.**

La rosita de cacao es conocida por sus flores blancas y fragantes que producen una especia aromática. Es un árbol floral bonito y exótico que se considera una especie extraña. El estambre, pistilo y pétalos pueden ser fácilmente separados del sépalo y pueden comerse crudas. Tradicionalmente se come como un delicioso aperitivo similar a las palomitas de maíz e incluso se fuma con tabaco. También puede ser molido y añadido a las tabletas de chocolate caseras, postres e incluso al guacamole. En algunas localidades de Oaxaca y Veracruz, las hojas se usan para envolver tamales preparados con maíz, calabaza y frijol (Alija, 2017).

Actualmente la flor de rosita de cacao se utiliza para preparar la bebida tradicional ‘téjate’, elaborada con maíz y cacao, para darle sabor y aroma. Tomar esta bebida en ayunas es un buen remedio para la disentería y preparar la flor en té es recomendable para el malestar estomacal (Alija, 2017).

## **Guiechachi** (Región: Istmo)



**Figura 58. Flor de mayo o Guiechachi.**

Esta flor de olor cautivante es usada para ceremonias sacras o fúnebres, pero también para recibir a las personalidades como candidatos clérigos y artistas, en señal de respeto y distinción.

El Guiechachi es la de culto, de rito, de fiesta. Incluso se utiliza en la bebida tradicional “niza ba bupu”, es un atole espumoso con cacao que se sirve en las fiestas de Tehuantepec (Cruz, 2017).

También conocida como flor de mayo tiene aromas y sabores intensos. Se usa para hacer collares, y en los tocados de las mujeres istmeñas, como adorno en floreros y altares o en las ofrendas en las tumbas. En Oaxaca es también ingrediente del bupu, una bebida zapoteca. En el Istmo de Tehuantepec se prepara el chocolate-atole, conocido como bichicña buupu, la estorreja con flor de mayo es un postre del Istmo muy similar al pan francés (Tannos, 2018).

## **Poleo** (Región: Mixteca)



**Figura 59. Planta de poleo.**

Es una especie de menta que, al igual que el orégano, la salvia, albahaca y romero, pertenece a la familia de las lamiáceas. Se le distingue por su olor fuerte y delicioso, así como por las notas herbales que genera cuando se le cocina, pero también es muy medicinal. Esta planta ha sido usada desde hace siglos en el Mediterráneo y algunos países de Asia; no obstante, también crece en estados del sur de México como Guerrero y Oaxaca. Su uso más generalizado es justamente en Oaxaca, donde es común que la gente lo incluya en platillos y bebidas que generalmente se ofrecen en fiestas tradicionales de pueblos. Se trata de un ingrediente ceremonial, que acompaña a la perfección recetas de frijoles, moles y caldos (Velasco, 2019).

## Quesillo (Región: Valles Centrales)



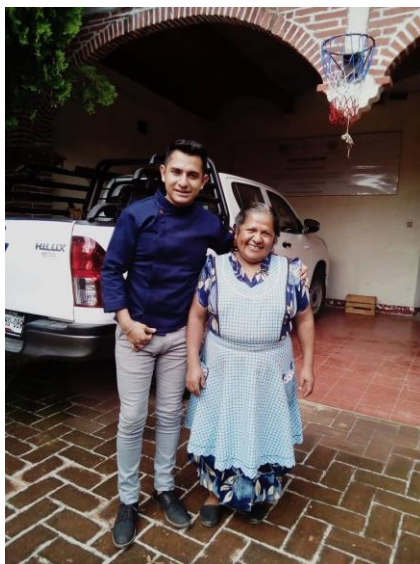
**Figura 60. Quesillo o queso Oaxaca.**

El queso elaborado de forma artesanal se hace con leche de dos ordeñas (una mezcla leche fresca y leche ácida) que se pone a cuajar hasta obtener una consistencia sólida. Ya que la cuajada está en su punto, ésta se corta en cubos y se vierte agua muy caliente para fundirlos. Los cubos se funden y se estiran hasta obtener los hilos característicos de este queso. Después se agrega agua caliente para detener el fundido y los hilos se enrollan hasta formar esas bolas de queso que vemos en muchos mercados de México (Luna, 2019).



## **APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A COCINERAS TRADICIONALES**

Se aplicaron entrevistas a cocineras tradicionales representativas del estado, quienes han tenido la oportunidad de representar dignamente la gastronomía oaxaqueña a nivel nacional e internacional como es el caso de la señora Abigail Mendoza Ruíz originaria de Teotitlán del Valle, quien actualmente cumple con un cargo público como presidenta del Centro Cultural de su localidad, donde su principal función es rescatar la cocina tradicional, es por ello que en su propio restaurante “Tlamanalli” ella nos explica que significa Dios de la comida o víveres en abundancia, consumen y se elaboran platillos a base de productos locales y de sus cosechas, en este restaurante familiar está a cargo de ella y sus cinco hermanas quienes le dan vida a Tlamanalli.



**Figura 61. Abigail Mendoza Ruíz representante de la cocina oaxaqueña a nivel internacional.**



Por otro lado la entrevista que se realizó a la señora Juana Amaya A. nos deja mucho aprendizaje ya que ella tiene su restaurante de cocina tradicional “Mi tierra linda” en Zimatlan De Álvarez de donde es ella originaria, ahí cocina con productos locales, ella en particular nos habla del rescate de la gastronomía tradicional y el consumo local.

Actualmente con el apoyo de su hijo el Chef Ovidio cuenta con otro restaurante en la capital oaxaqueña “Rosita de cacao”, donde nos dice “que cocinan lo mismo que en su restaurante tradicional, pero con el toque moderno”, esto le ha dado una gran satisfacción como madre, como cocinera y como persona, ella está muy orgullosa de tener lo que tiene y seguirá por más, a su restaurante tradicional recibe a chef reconocidos y por supuesto transmite sus conocimientos a chicos de universidades quienes tienen esa inquietud de aprender más sobre la riqueza oaxaqueña.



**Figura 62. Entrevista con Juana Amaya en su restaurante Rosita de cacao.**



**Figura 63. Visita al restaurante de la cocinera Juana Amaya.**

También en el istmo de Tehuantepec se tuvo el privilegio de platicar con una cocinera tradicional de San Pedro Comitancillo, donde se entrevistó a la Señora Romelia Antonio Santiago, ella se dedica especialmente a elaborar platillos típicos de la región, como es el estofado de bodas que como en palabras de ella nos dice “que quien quiere esa comida es porque tiene la capacidad económica para hacerla en las fiestas tradicionales ya que se gasta un aproximado de \$30,000.00 para elaborarla, pero es un manjar al paladar de los istmeños y personas de otros lugares. Cuenta cómo empezó a trabajar en el ámbito de la cocina a través del tiempo y que es lo que más le gusta hacer. Ha ido a varios lugares fuera del istmo a preparar sus platillos y es una experiencia muy agradable para ella y para los que prueban su sazón.



**Figura 64. Visita en la cocina de la cocinera Romelia Antonio.**



**Figura 65. Entrevista con la cocinera Romelia Antonio.**

## **APLICACIÓN DE ENCUESTAS A COMERCIANTES Y POBLADORES Y TURISTAS**

Se aplicaron encuestas en los diferentes poblados de cada una de las regiones, esto con el fin de recabar información acerca de los productos que se consumen en esos lugares y también el interactuar con ellos nos permitió conocer un poco más acerca de su cultura, tradiciones y su gastronomía, de tal manera se percató que aunque sean distintos poblados y diferentes regiones cada una de ellas tiene su particularidad en cuanto a sus fiestas y costumbres, es por eso que la gastronomía del estado es muy extensa, variada y única. Esta investigación ayudó a comprender qué ingredientes utilizan y consumen más en cada lugar dependiendo de la región y esto dio como resultado el concentrado de ingredientes que se utilizaron en el menú final.



**Figura 66. Aplicando encuesta en el municipio de Miahuatlan.**



**Figura 67. Encuestando a cocinera y comerciante de Tlacolula de Matamoros.**

## **PRUEBAS DEL MENÚ PROPUESTO EVALUADO POR CHEFS INSTRUCTORES DE LA UNIVERSIDAD**

Se realizó dos pruebas de menú para determinar el menú a presentar como producto final, en la primera se elaboró en una casa particular en la ciudad de Oaxaca donde lo probaron 10 habitantes, quienes dieron sus puntos de vistas en cuanto a sabores y presentación. La cual fue de mucha ayuda para determinar el menú para que posteriormente se hiciera en una segunda prueba en la universidad.

Con los cambios que surgieron en la primera, se realizó una segunda prueba en el laboratorio de cocina fría con la que cuenta la universidad, donde fue evaluado por 10 chefs docentes, quienes dieron sus diferentes puntos de vista y observaciones a cerca de los platillos en cuanto a sabor, aroma, temperatura, textura, presentación y la combinación de ingredientes con la que se elaboró el menú.



**Figura 68. Evaluación de los platillos por 10 chefs instructores.**

Los resultados fueron positivos y aceptados por los chefs, solo con pequeñas observaciones y sugerencias, pero si fue de su agrado la idea y la combinación de ingredientes que se utilizaron en el menú.

En estas figuras se muestra la exposición de los platillos del menú seleccionado en los laboratorios de cocina de la universidad.

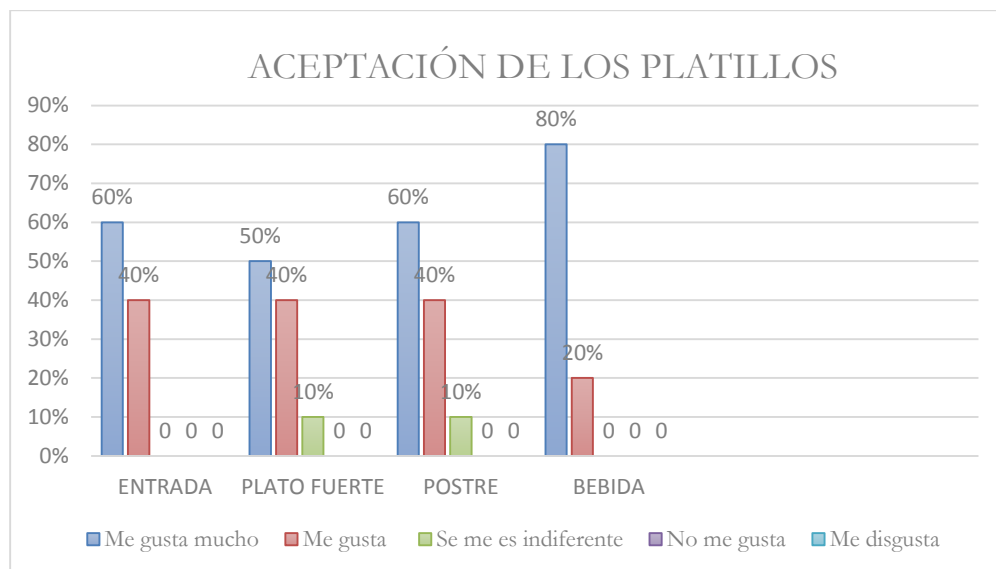


**Figura 69. Montaje de los platillos en la evaluación.**



**Figura 70. Exposición de los platillos a los chefs evaluadores.**

Las siguientes tablas arrojan que los platillos han sido aceptados con éxito por los chefs evaluadores de la universidad, en tanto a las variables establecidas como sabor, color, textura, temperatura, aroma y la combinación de los ingredientes en cada plato, se realizaron las pruebas individuales como 1° tiempo se presentó unas garnachas de tichindas la cual fue aceptada de forma positiva, las variables que más destacaron fueron los de sabor y la combinación de los ingredientes con un 60% de aceptación; en el 2° tiempo se presentó un mole negro a base de chile huacle semi dulce acompañado de una barbacoa blanca de barbacoa blanca flameado con mezcal, chapulines, un puré de camote morado y hongos silvestres de la sierra, que tuvo una aceptación positiva, con algunas observaciones en cuanto a texturas, pero de sabor muy bien; de 3° tiempo se elaboró un brownie en base a la flor del tejate, un ganache de chocolate artesanal y una helado de flor de Guiechachi, muy bueno en cuanto sabor y aroma recomendaciones en temperaturas; y por último se presentó una bebida a base de piña asada con sal de gusano y mezcal y fue aceptada de forma positiva.



**Figura 71. Aceptación de los cuatro platillos presentados en el menú propuesto.**

En la siguiente gráfica se muestra el conocimiento de los ingredientes utilizados en el menú propuesto, se realizó encuestas en diferentes poblaciones de las ocho regiones del estado, para demostrar que cada uno de ellas utiliza diferentes ingredientes y esto hace que su gastronomía se muy diversa, es claro que cuando el porcentaje baja es porque en esa región no consumen o conocen esos ingredientes, por lo consiguiente cuando aumenta es porque lo conocen bien y por tanto es utilizado en su cocina.

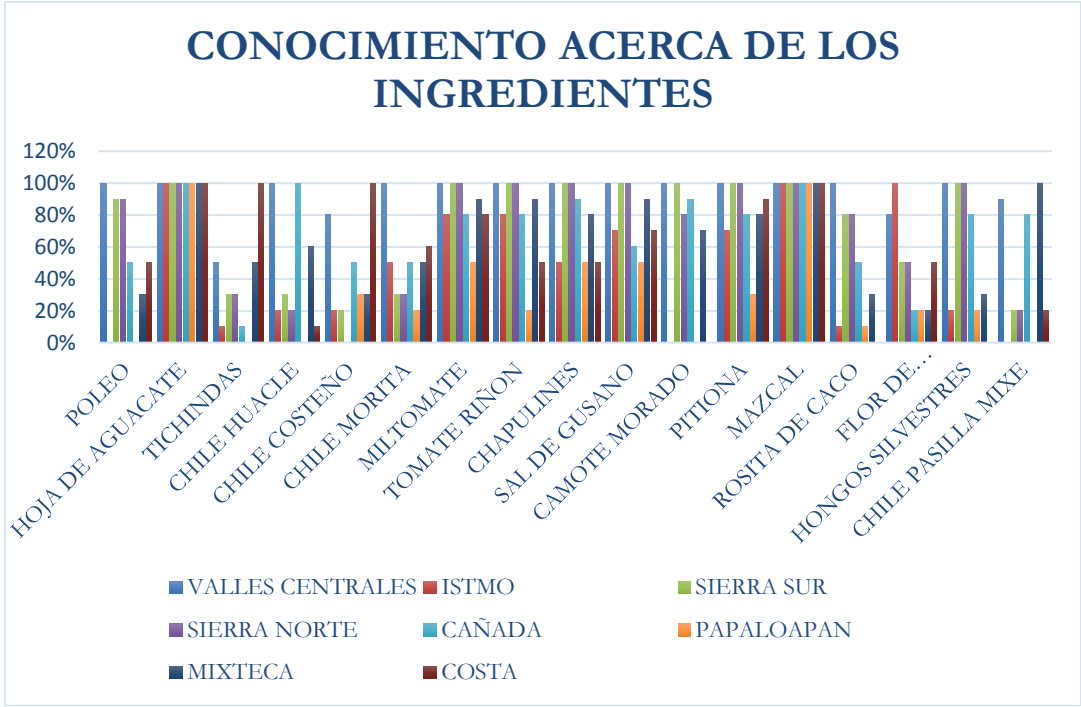


Figura 72. Grado de conocimiento de los ingredientes utilizados en el menú propuesto.



## RECETAS ESTANDARIZADAS DEL MENÚ PROPUESTO

### GARNACHAS DE TICHINDAS CON SALSA ROJA

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Tichindas (Almejas)	1.000 Kg
Ajo	0.010 Kg
Pitiona	0.005 Kg
Sal	0.005 Kg
Brotos de cilantro	0.010 Kg
Aceite de oliva	0.020 L

#### Salsa de chile morita

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Chile morita	0.010 Kg
Miltomate	0.200 Kg
Cebolla	0.020 Kg
Ajo	0.005 Kg
Tomate riñón	0.200 Kg

#### Procedimiento:

1. En una cacerola saltar con pitiona las tichindas (pulpa) previamente lavadas, cocidas y sin la concha.
2. A cada mitad de garnachas colocarle las tichindas y cubrirlas con la salsa, colocarlas en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva.
3. Freírlas ligeramente a fuego bajo y decorar con brotes de cilantro y servir calientes.

Porciones: 5  
Tiempo de preparación: 45 minutos  
Temperatura de servicio: caliente





## MOLE BORRACHO CON CARNE DE BOREGO

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 2: 00 horas

Temperatura de servicio: caliente

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Chile huacle	0.150 Kg
Cebolla	0.200 Kg
Tomate riñón	0.200 Kg
Chile pasilla mixe	0.060 Kg
Chile ancho	0.050 Kg
Chile costeño	0.020 Kg
Chile guajillo	0.030 Kg
Plátano de castilla	0.250 Kg
Piña	0.200 Kg
Tomate riñón	0.200 Kg
Pasitas	0.050 Kg
Tortilla de tlayuda	1.000 Pza.
Aceite	0.200 L
Pimienta	0.010 Kg
Ajo	0.010 Kg
Pan de yema	2.000 Pzas
Canela	0.005 Kg
Hoja de aguacate	0.005 Kg
Orégano	0.005 Kg
Tomillo	0.005 Kg
Laurel	0.005 Kg
Chocolate artesanal	0.250 Kg
Azúcar	0.250 Kg
Sal	Cs
Carne de borrego	1.000 Kg
Magüey	1.000 Kg
Mezcal	0.200 L



### **Puré De Camote Morado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Camote morado	0.200 Kg
Crema	0.100 L
Sal	0.002 Kg

### **Procedimiento:**

1. En una cacerola poner a hervir el camote en cubos sin cascara con agua y sal.
2. Licuar el camote cocido con la crema y sal, reservar.
3. Freír todos los ingredientes en el mismo aceite.
4. Colar los ingredientes, hacer una salsa espesa y cocerlo en una cacerola hasta hervir.
5. Cocer la carne de borrego con hoja de aguacate y mezcal envueltos de pencas de maguey.

## BROWNIE DE ROSITA DE CACAO Y HELADO DE GUIECACHI

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 50 minutos

Temperatura de servicio: caliente y frío

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Rosita de cacao	0.125 Kg
Harina	0.125 Kg
Azúcar	0.100 Kg
Sal	0.005 Kg
Sal de grano	1.000 Kg
Hielo	5.000 Kg
Chocolate artesanal	0.300 Kg
Nuez de castilla	0.100 Kg
Mantequilla	0.120 Kg
Poleo	0.010 Kg
Flor de Jazmín	0.200 Kg
Cerezas frescas	0.200 Kg



### Helado de Flor de Guiechachi

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Flor de Guiechachi	1.000 Kg
Azúcar	0.200 Kg
Huevo	4.000 Kg
Vainilla	0.010 L
Leche	0.500 L

### Procedimiento:

1. Cocinar a fuego bajo la leche, vainilla, azúcar y dejar caer los huevo uno a uno y no dejar de mover con un batidor globo.
2. Hacer un jarabe con los pétalos de la flor y el azúcar.
3. Mezclar las dos preparaciones y enfriar.

4. En un bowl pequeño agregar la mezcla líquida y en otro más grande colocar el hielo con la sal de grano y mover ambos hasta que vaya formando la consistencia deseada y reservar.
5. Acremar la mantequilla con el azúcar, agregar el chocolate fundido, la harina y la nuez, batir hasta que agarre consistencia.
6. Enharinar el refractario y agregar la mezcla, espolvorear nuez por arriba.
7. Cocinar en el horno a 200°C por 25 min. Retirar y enfriar.
8. Decorar el plato con los demás ingredientes.

## BEBIDA A BASE DE PIÑA ASADA CON SAL DE GUSANO

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 10 minutos

Temperatura de servicio: frío

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Piña	0.125 Kg
Sal de gusano de maguey	0.010 Kg
Granadina	0.150 L
Mezcal Benevá reposado con gusano	0.050 Kg
Agua mineral	1.000 L
Hielo	1.000 Kg



### **Procedimiento:**

1. Extraer el jugo de piña y reservar.
2. Servir frío en un vaso alto todos los ingredientes con la ayuda de una cuchara mezcladora.

## CONCLUSIONES

Oaxaca sin duda es un estado que cuenta con una riqueza extraordinaria en cuanto a cultura y gastronomía, debido a sus tradiciones y adaptaciones de diferentes culturas, que hasta hoy en día los han hecho suya y han puesto el nombre de Oaxaca en alto a nivel nacional e internacional.

Es por esta razón que se elaboró el presente trabajo de investigación para conocer y explotar un poco más la cultura y su riqueza gastronómica, gracias a sus ingredientes tan particulares con las que cuenta cada una de las regiones del estado. Es maravilloso lo que Oaxaca ofrece a sus visitantes, se puede encontrar todo lo que un turista quiere conocer, lugares turísticos como ruinas, templos, pueblos mágicos, playas; fiestas, festivales como la Guelaguetza y específicamente su gastronomía, que es increíble, ahí se puede comer uno de los más de 200 tipos de moles con los que cuenta el estado, así como tlayudas, mezcal, chapulines, chocolate artesanal, pan de yema, sopa de tichindas, tejate, gusanos de maguey, garnachas, barbacoa de borrego, etc.

Hablar de su gastronomía es algo impresionante y único que identifica al estado, es por eso que surge la idea de elaborar un menú con ingredientes típicos o endémicos del estado, pero dándole un enfoque moderno conforme a las actuales tendencias en el ámbito gastronómico, los habitantes de las diferentes comunidades opinan que si es una muy buena idea darle ese enfoque gourmet para que es esta forma se dé a conocer de alguna forma la riqueza gastronómica a los extranjeros que visitan el estado, pero esto no quiere decir que ellos dejen a un lado la comida tradicional que es con la que viven cada día y que son la base de sus costumbres y tradiciones.

Esta investigación se concluye con que el menú propuesto es aceptado de forma favorable por los pobladores, cocineras tradicionales y por supuesto por turistas, tiene un buen giro en cuanto a la combinación de ingredientes, sabor y colores. Esto permite cumplir satisfactoriamente con los objetivos establecidos como el menú elaborado y aprobado por los chefs instructores, así como recolectar información de cada uno de los ingredientes utilizados en el mismo, gracias a las pruebas de menú y las investigaciones de campo realizadas.

Relacionarse con la gente de forma cercana y platicar con ellos es la mejor forma para obtener información verídica y más que nada para saber qué es lo que quieren los comensales, también

cabe mencionar que las personas entrevistadas y encuestadas se sienten muy orgullosas de ser oaxaqueños porque su cultura los identifica y les apasiona mucho participar en ella, en los eventos de las comunidades, tradiciones, fiestas y por supuesto en su gastronomía y su Guelaguetza, que para ellos es el dar, el apoyar a sus paisanos para realizar una fiesta o cualquier tipo de eventos que ellos festejen.

## **PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES**

Los pobladores y de las personas que tuvieron conocimiento de este menú opinan que las recetas están muy bien elaboradas y la combinación de los ingredientes fueron las correctas y agradables al paladar, esto da como resultado que el menú si puede ser empleado en futuro en algún restaurante de comida oaxaqueña gourmet.

Es recomendable realizar un menú más grande en cuanto a la cantidad de platillos para ofrecer en un restaurante.

Promover la aplicación de técnicas de vanguardia, sin distorsionar la historia que cada ingrediente conlleva.



## REFERENCIAS DOCUMENTALES

AGUIRRE, Eva Hernández, MUÑOZ, Verónica Ocotero. EL CHILE como alimento. Revista Ciencia. [En línea]. Julio-septiembre de 2015. [Fecha de consulta: 12 de abril 2020]. Disponible en: [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66\\_3/PDF/Chile.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Chile.pdf)

ALIJA, Josean. LA ROSITA DE CACAO. [En línea]. 21/Enero/2017. Artículo de Josean Alina [Fecha de consulta: 10 de octubre 2019]. Disponible en: <http://www.joseanalija.com/rosita/>

AVELINO, Gaby. INGREDIENTES BASICOS DE LA COCINA MEXICANA. [En línea]. 25/abril/2017. Revista MXLQ. [Fecha de consulta: 15 Mayo 2019]. Disponible en: <http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico2/comida-tipica/78-ingredientes-basicos-de-la-comida-mexicana/1734-aguacate>

BAÑUELOS, Patricia. OAXACA Y SUS JITOMATES CRIOLLOS. Periódico cultural gastronómico JALISCOCINA. En [línea]. 08 de Febrero de 2018. [Fecha de consulta: 20 de octubre 2019]. Disponible en: <https://jaliscocina.com/oaxaca-y-sus-jitomates-criollos>

CHEN, Miguel Ángel. Tlayuda, tradición oaxaqueña. Revista FOOD and TRAVEL. [En línea]. 29 de agosto de 2017. [Fecha de consulta: 07 de abril 2020]. Disponible en: <https://foodandtravel.mx/tlayuda-tradicion-oaxaqueña/>

CONACYT. La extraordinaria vainilla, un tesoro tropical. En línea]. 2018. [Fecha de consulta: 12 de abril 2020]. Disponible en: <https://centrosconacyt.mx/objeto/vainilla/>

CONTRERAS, Julián Gómez, MARTÍNEZ, Erik Terán y MORENO, Jesús Roberto. Regiones de Oaxaca. [En línea]. 13 de diciembre de 2012. [Fecha de consulta: 05 de abril 2020]. Disponible en: <http://regionesdeoaxaca.blogspot.com/2012/12/la-costa-de-oaxaca.html>

CÓRDOVA, Agustín Cuitláhuac. Un recorrido gastronómico y cultural por el bello Istmo de Tehuantepec. [En línea]. 16 de diciembre de 2017. [Fecha de consulta: 06 de abril 2020]. Disponible en: <https://matadornetwork.com/es/recorrido-gastronomico-y-cultural-por-el-bello-istmo-de-tehuantepec/>

CRUZ, Antimio. 10 alimentos que forman parte del tesoro gastronómico mexicano. Revista CNNMéxico. [En línea] 16/09/2013. [Fecha de consulta: 20 Mayo 2019]. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2013/09/16/10-alimentos-que-hacen-parte-del-tesoro-gastronomico-mexicano/>

CRUZ, Edgar. FLORES NATIVAS DE TEHUANTEPEC A PUNTO DEL OCASO. Noticias MATUTINAZO. [En línea]. 13 de Enero de 2017. [Fecha de consulta: 10 de octubre 2019]. Disponible en: <http://matutinazo.com/2017/01/13/flores-nativas-tehuantepec-a-punto-del-ocaso/>

CUTTLÁHUAC, Álvaro López. CHAPULINES; DELICIA DE OAXACA. [En línea]. 03 de Febrero de 2018. [Fecha de consulta: 20 de Septiembre 2019]. Disponible en: <http://exploraoaxaca.mx/9678/gastronomia/mercados/chapulines-delicia-de-oaxaca/>

De' ANGELI, Alicia Gironella y De' ANGELI Jorge. Gran libro de la Cocina MEXICANA. [En línea]. 1988. [Fecha de consulta: 22 Abril 2019]. Disponible en: [https://www.todocoleccion.net/libros-segunda-mano-cocina-gastronomia/gran-libro-cocina-mexicana-alicia-gironella-deangeli-eds-larousse-mexico-1988-242-pags~x48996136#sobre\\_el\\_lote](https://www.todocoleccion.net/libros-segunda-mano-cocina-gastronomia/gran-libro-cocina-mexicana-alicia-gironella-deangeli-eds-larousse-mexico-1988-242-pags~x48996136#sobre_el_lote)

DEL CASTILLO, Raquel. CHILE HUACLE: ORGULLO OAXAQUEÑO. [En línea]. S.f. Revista GOURMET DE MEXICO. [Fecha de consulta: 10 de octubre 2019]. Disponible en: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/chile-huacle-orgullo-oaxaqueño/>

ESCOFET, Torres R. Importancia de la gastronomía prehispánica en el México actual. CULINARIA Revista virtual especializada en Gastronomía [En línea]. Julio/Diciembre 2013, vol. 6 [Fecha de consulta: 28 Marzo 2019]. Disponible en: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis\\_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf)

GARCÍA, Óscar. TLAYUDAS, UN MANJAR OAXAQUEÑO. Periódico QUADRATIN OAZACA. [En línea]. 26 de Abril de 2018. [Fecha de consulta: 20 de octubre 2019]. Disponible en: <https://oaxaca.quadratin.com.mx/explican-la-diferencia-entre-una-tortilla-blanda-y-una-tlayuda-oaxaquena/>

GUTIERREZ, Paulina. Los 5 tipos de maíz más conocidos en México. Revista FOOD and WINE. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 12 de abril 2020]. Disponible en: <https://foodandwineespanol.com/los-5-tipos-de-maiz-mas-conocidos-en-mexico/>

HERNANDEZ, Edwin. Qué es la Guelaguetza y cuáles son sus mejores eventos. Periódico EL UNIVERSAL. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 15 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.eluniversal.com.mx/destinos/que-es-la-guelaguetza-y-cuales-son-sus-mejores-eventos>

JANCSÓ, Katalin. La Guelaguetza. Una fiesta moderna de México. Artículo de la Universidad de Szeged. [En línea]. 2003. [Fecha de consulta: 28 Marzo 2019]. Disponible en: [https://www.academia.edu/22987008/La\\_Guelaguetza.\\_Una\\_fiesta\\_moderna\\_de\\_M%C3%A9xico](https://www.academia.edu/22987008/La_Guelaguetza._Una_fiesta_moderna_de_M%C3%A9xico)

LAROUSSE Cocina. Chile costeño. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 17 de octubre 2019]. Disponible en: [https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chile+coste%C3%B1o&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=chile+coste%C3%B1o&post_type=palabra&vista=diccionario)

LAROUSSE Cocina. Chile morita. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 15 de octubre 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chile-morita/>

LAROUSSE Cocina. Chile pasilla oaxaqueño. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 16 de octubre 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chile-pasilla-oaxaqueño/>

LAROUSSE Cocina. Jitomate criollo. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 20 de octubre 2019]. Disponible en: [https://laroussecocina.mx/palabra/?s=jitomate+criollo&post\\_type=palabra&vista=diccionario](https://laroussecocina.mx/palabra/?s=jitomate+criollo&post_type=palabra&vista=diccionario)

LAROUSSE Cocina. Miltomate. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 17 de octubre 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/miltomate/>

LAROUSSE Cocina. Pitona. DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 12 de octubre 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/pitona/>

LUNA, Rulo. TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE EL QUESO OAXACA. Revista Matador Network. [En línea]. 29 de Mayo de 2019. [Fecha de consulta: 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://matadornetwork.com/es/historia-del-queso-oaxaca-y-otras-curiosidades/>

MARTINEZ, Fernando y MARTINEZ Andrés. Para Todo MEXICO. [En línea]. 15 Marzo 2019. [Fecha de consulta: 20 Abril 2019]. Disponible en: <https://www.paratodomexico.com/estados-de-mexico/estado-oaxaca/index.html#a1>

MIRÓN, Viridiana. Tejate, bebida de dioses a base de maíz y cacao. [En línea]. 13 de septiembre de 2019. [Fecha de consulta: 08 de abril 2020]. Disponible en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/tejate-bebida-de-dioses-base-de-maiz-y-cacao.html>

MOARTORELL, Ana. México y sus regiones gastronómicas. Revista EL HERALDO DE MEXICO. [En línea]. 09/Marzo/2018. [Fecha de consulta: 15 Mayo 2019]. Disponible en: <https://heraldodemexico.com.mx/gastrolab/gourmet/mexico-y-sus-regiones-gastronomicas/>

MONTES, García O. La fiesta de la Guelaguetza: reconstrucción sociocultural del racismo en Oaxaca. Revista de Ciencias Sociales. [En línea]. Enero - Abril 2005, no 1. [Fecha de consulta: 28 Marzo 2019]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/html/280/28011102/>  
ISSN 1315-9518

ORTIZ, Liliana. Lo que debes saber del chile de agua. GOURMET DE MÉXICO. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 12 de octubre 2019]. Disponible en: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/lo-que-debes-saber-del-chile-de-agua/>

PALAZUELOS, Susanna. México, una herencia de sabores. México. [En línea]. 2014. [Fecha de consulta: 20 Abril 2019]. Disponible en: [https://www.amazon.com/gp/product/6073101546/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=6073101546&linkCode=as2&tag=lossaboresmex-20&linkId=dbb0672b85339e240a024e2bf147395b](https://www.amazon.com/gp/product/6073101546/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=6073101546&linkCode=as2&tag=lossaboresmex-20&linkId=dbb0672b85339e240a024e2bf147395b)

PEÑA, Daniel. El estofado, tesoro gastronómico del Istmo. Revista círculo. [En línea]. 06 de noviembre de 2014. [Fecha de consulta: 05 de abril 2020]. Disponible en: <https://revistacirculo.com/el-estofado-tesoro-gastronomico-del-istmo/>

PÉREZ, Silvia Valderrama. LAS TICHINDAS EN LA COSTA CHICA. [En línea]. 14 de Mayo de 2009. Artículo de [Silvia Pérez Valderrama](#). [Fecha de consulta: 12 de octubre 2019]. Disponible en: <http://costachicanuestra.blogspot.com/2009/05/las-tichindas-en-la-costa-chica-silvia.html>

PINZÓN, Juan Pablo. Guelaguetza: La Fiesta De Oaxaca. Revista Best Day. [En línea]. 2018. [Fecha de consulta: 10 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.bestday.com.mx/Editorial/Guelaguetza-Fiesta-Oaxaca/>

QUIJANO, Lizama Jesús. La Guelaguetza en Oaxaca: fiesta, relaciones interétnicas y procesos de construcción simbólica en el contexto urbano. [Fecha de consulta 23 Abril] México. Ciesas, 2006. ISBN: 968-496-616-4

REYES, Juan Antonio Agüero. EL NOPAL. Relatos e historias de México. [En línea]. 2019. [Fecha de consulta: 12 de abril 2020]. Disponible en: <https://relatosehistorias.mx/nuestras-historias/el-nopal>

ROMERO, Mauricio. Oaxaca, Patrimonio de la Humanidad. Revista *Buen viaje*. [En línea]. Sf. [Fecha de consulta: 28 Marzo 2019]. Disponible en: <https://www.revistabuenviaje.com/conocemexico/destinos/oaxaca/edooaxaca/edodoaxaca.php>

TANNOS, Yarith Cruz. LA FLOR DE GUIECHACHI. [En línea]. 2018. Artículo de Yarith Tannos Cruz. [Fecha de consulta: 10 de octubre 2019]. Disponible en: <https://tannos.mx/flor-de-guiechachi/>

VEGA, Dulce F. Regiones Gastronómicas de México. México FOOD and TRAVEL. [En línea]. 24 Enero 2017. [Fecha de consulta: 11 Abril 2019]. Disponible en: <https://foodandtravel.mx/regiones-gastronomicas-de-mexico/>

VEGA, Dulce Fabiola. INGREDIENTES BÁSICOS EN LA COCINA MEXICANA. Revista México FOOD and TRAVEL. [En línea]. 05/julio/2017. [Fecha de consulta: 30 Abril 2019]. Disponible en: <https://foodandtravel.mx/ingredientes-basicos-la-cocina-mexicana/>

VEGA, Dulce Fabiola. REGIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO. Revista México FOOD and TRAVEL. [En línea]. 24/Enero/2017. [Fecha de consulta: 05 Mayo 2019]. Disponible en: <https://foodandtravel.mx/regiones-gastronomicas-de-mexico/>

VELA, Enrique. El cacao un fruto asombroso y el chocolate, el sabor mexicano del mundo. Revista ARQUEOLOGÍA MEXICANA. 2012. Ed Raíces. [En línea]. 2012. [Fecha de consulta: 10 de abril 2020]. Disponible en: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/origen-domesticacion-y-uso-del-cacao>

VELASCO, Ollin. 7 BENEFICIOS DE CONSUMIR POLEO. Directo al paladar, México. [En línea]. 26 de Agosto de 2019. [Fecha de consulta: 20 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/7-beneficios-consumir-poleo-planta-que-oaxaca-se-usa-para-curar-cruda>

VÉLEZ, Octavio Ascencio. TUXTEPEC, PLÁTANO MADURO. Periódico INFORURAL. [En línea]. 04 de Abril de 2012. [Fecha de consulta: 21 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.inforural.com.mx/tuxtepec-platano-maduro/>

# ANEXOS





**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS**  
**LICENCIATURA EN GASTRONOMIA**

**ANEXO 1. ENTREVISTA DIRIGIDA A COCINERAS TRADICIONALES**

Buenos días (tardes)

Se está trabajando en un estudio que servirá para elaborar una tesis profesional acerca de una **Propuesta de menú gourmet de tres tiempos con ingredientes típicos de Oaxaca.**

Quiero pedir tu ayuda para que contestes algunas preguntas que no te tomarán mucho tiempo. Tus respuestas serán de gran ayuda. Las opiniones de todos los encuestados serán sumadas e incluidas en la tesis profesional. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

1.- ¿Cuál es su nombre? R: \_\_\_\_\_

2.- ¿De qué localidad es usted originario(a)?

R: \_\_\_\_\_

3.- ¿Vive actualmente en ella?

R: \_\_\_\_\_

4.- ¿Para usted que es Guelaguetza?

R: \_\_\_\_\_

5.- ¿Le gusta?

Sí  No  ¿Porque? R: \_\_\_\_\_

6.- ¿A qué se dedica actualmente?

R: \_\_\_\_\_

7.- ¿Cuánto tiempo lleva con este trabajo?

R: \_\_\_\_\_

8.- ¿Cuál es la razón por la que decidió enfocarse en el área de la cocina?

R: \_\_\_\_\_

9.- ¿Le gusta la gastronomía de Oaxaca?

Sí  No

¿Por qué? R: \_\_\_\_\_

10.- ¿Qué es lo que más le apasiona al cocinar?

R: \_\_\_\_\_

11.- ¿Sabe que significa Gourmet?

Sí  No  ¿Tiene alguna referencia?

12.- ¿Usted prefiere la comida tradicional o la comida gourmet?

R: \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

13.- ¿Qué platillos prepara que considere que son típicos de la región?

R: \_\_\_\_\_

14.- De la siguiente lista de ingredientes ¿reconoce usted alguno? Encierre su respuesta.

Tichindas	Mezcal	Rosita de cacao	Borrego
Hoja de aguacate	Huaje	Rosa de castilla	Gusano de maguey
Miltomate	Piña	Quesillo	Hongos silvestres
Pitiona	Plátano de castilla	Queso seco	Yuca
Poleo	Chile morita	Nuez de castilla	Queso fresco
Chapulines	Flor de "Guiechachi" o flor de mayo	Chivo	Hierba santa
Chile costeño	Chilhuacle	Panela	Chilacayota

15.-Fuera de esta lista de ingredientes ¿Conoce otros que puedan enriquecer la gastronomía de Oaxaca?

Sí  No  ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

16.- ¿Cómo los ha probado o cocinado?

R: \_\_\_\_\_

17.- Como conocedora de la materia ¿Está de acuerdo en utilizarlos para crear nuevos platillos de tendencia?

Sí  No  ¿Por qué?

18.- ¿Cree usted que implementando platillos de tendencia, estaríamos dándole un mayor realce a la gastronomía oaxaqueña a nivel nacional e internacional?

Sí  No  ¿Por qué? R: \_\_\_\_\_

19.- ¿Podría compartirnos una historia de vida?

¡Muchas gracias por tu colaboración!



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS**  
**LICENCIATURA EN GASTRONOMIA**



**ANEXO 2. ENCUESTA DIRIGIDA A COMENSALES**

**Instrucciones:** lea cuidadosamente cada una de las preguntas y con una X marque la respuesta que usted considere, también se incluyen preguntas abierta.

1.- ¿De qué localidad es usted originario(a)?

R: \_\_\_\_\_

2.- ¿En cuántas regiones se divide el estado?

R: \_\_\_\_\_

3.- ¿Sabe a qué región pertenece su localidad?

Sí  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

4.- ¿A qué se dedica actualmente?

R: \_\_\_\_\_

5.- ¿Para ti que es Guelaguetza?

R: \_\_\_\_\_

6.- ¿Te gusta la Guelaguetza?

Sí  No  ¿Porque? R: \_\_\_\_\_

7.- ¿Le gusta la comida de Oaxaca?

Sí  No

8.- ¿Qué es lo que más le gusta de la comida oaxaqueña?

R: \_\_\_\_\_

9.- ¿Sabe que significa Gourmet?

Sí  No

10.- ¿Usted prefiere la comida tradicional o la comida gourmet?

R: \_\_\_\_\_

¿Por qué?

11.- ¿Qué platillos o productos considera que son indispensables en la gastronomía oaxaqueña?

R: \_\_\_\_\_

12.- De la siguiente lista de ingredientes ¿reconoce usted alguno? Encierre su respuesta.

Tichindas	Mezcal	Rosita de cacao	Borrego
Hoja de aguacate	Huaje	Rosa de castilla	Gusano de maguey
Miltomate	Piña	Quesillo	Hongos silvestres
Pitiona	Plátano de castilla	Queso seco	Yuca
Poleo	Chile morita	Nuez de castilla	Queso fresco
Chapulines	Flor de "Guiechachi" o flor de mayo	Chivo	Hierba santa
Chile costeño	Chilhuacle	Panela	Chilacayota

13.-Fuera de esta lista de ingredientes ¿Usted conoce otros que puedan enriquecer la gastronomía de Oaxaca?

Sí  No  ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

14.- ¿En qué presentación ha visto o probado alguno de estos ingredientes?

R: \_\_\_\_\_

15.- ¿Cuál o cuales son sus preferidos?

R: \_\_\_\_\_

16.- Considerando que estos ingredientes pertenecen a las ocho regiones del estado de Oaxaca ¿Está usted de acuerdo en utilizarlos para crear nuevos platillos?

Sí  No

17.- ¿Cuánto estaría dispuesto(a) a pagar por un menú gourmet oaxaqueño de tres tiempos con una bebida?

R: \$ \_\_\_\_\_

18.- ¿Cree usted que implementando nuevos platillos, con diferentes técnicas de cocción estaríamos dándole un mayor realce a la gastronomía oaxaqueña a nivel nacional e internacional?

Sí  No

¿Por qué? R: \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias por tu colaboración!



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS**  
**LICENCIATURA EN GASTRONOMIA**



**ANEXO 3. PAPELETA PARA LA EVALUACIÓN DE PRUEBAS DE MENÚ**

**EVALUACIÓN DE MENÚ GOURMET OAXAQUEÑO**

NOMBRE:

---

NOMBRE DEL PLATILLO:

---

INSTRUCCIONES: Marque con una X el recuadro que considere de acuerdo a sus opiniones acerca del platillo presentado.

VARIABLES	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA	SE ME ES INDIFERENTE	NO ME GUSTA	ME DISGUSTA
SABOR					
AROMA					
TEXTURA					
COLOR					
TEMPERATURA					
COMBINACIÓN DE INGTS.					

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

---

---

---

---