

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**GASTRONOMIA TÍPICA E
INGREDIENTES TRADICIONALES
DE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN
GASTRONOMÍA**

PRESENTA

MARIANA GÓMEZ LÓPEZ

DIRECTORA DE TESIS

M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

OCTUBRE, 2019.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por guiar mi camino y permitirme concluir este gran sueño. Por regalarme vida, salud y los medios para salir adelante.

Gracias a mi Madre por darme la vida, por amarme tanto, por motivarme a crecer más y más, por esforzarse día a día para darme todo lo necesario y por ser mi mayor ejemplo a seguir. Eres mi gran orgullo, te amo.

Gracias a mi Padre por su amor incondicional, por ser una luz en mi vida y guiarme por el buen camino, por llegar a mi vida en el mejor momento, educarme, motivarme a obtener todo lo que deseo y enseñarme a nunca darme por vencida. Te amo papá Luis.

Agradezco infinitamente a mi tía Luci, una personal tan especial en mi vida que ha estado junto a mí en los mejores y peores momentos de mi vida, a lo largo de toda mi carrera cuidando de mí y motivándome a no darme por vencida.

Gracias a mi asesora, chef Karla, por compartir sus conocimientos, brindarme su apoyo incondicional y sobre todo paciencia a lo largo de este trabajo.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. MARIANA GÓMEZ LÓPEZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA.

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
GASTRONOMIA TÍPICA E INGREDIENTES TRADICIONALES DE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS.

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

MTRA. ARELY TELLEZ OROZCO

L.G. YENI PAULINA HERNÁNDEZ LÓPEZ

M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA



COORD. DE TITULACIÓN

(Handwritten signatures of the three reviewers and the coordinator)

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVOS.....	4
GENERAL.....	4
ESPECÍFICOS.....	4
MARCO TEÓRICO	5
UBICACIÓN	5
HISTORIA.....	6
ATRATIVOS TURÍSTICOS DE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS.....	12
DENOMINACIÓN PUEBLO MÁGICO	19
CULTURA Y TRADICIONES	20
GASTRONOMÍA	28
METODOLOGÍA	45
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	45
POBLACIÓN	45
MUESTRA.....	45
MUESTREO	45
VARIABLES.....	46
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....	46
DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO	46
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
CONCLUSIÓN.....	82
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES	84
GLOSARIO	85
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	87
ANEXOS.....	92
Anexo 1.	93

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa del estado de Chiapas (CEIEG CHIAPAS).....	5
Figura 2. Mapa de la ciudad de San Cristóbal de las Casas (CEIEG CHIAPAS).	6
Figura 3. Catedral de San Cristóbal de las Casas (Casa Lum, 2017).	16
Figura 4. Iglesia de Santo Domingo (vive arquitectura, 2008).	17
Figura 5. Arco del Carmen (cultura colectiva, 2017).	17
Figura 6. Iglesia del cerrito (vive San Cristóbal, 2017).	18
Figura 7. Iglesia de San Francisco (travel by México, 2018).....	18
Figura 8. Iglesia de Guadalupe (UNESCO, 2015).	19
Figura 9. Iglesia de Cuxtitali (Sectur, 2014).....	22
Figura 10. Fiesta de María Auxiliadora (Sectur, 2014).....	22
Figura 11. Iglesia de San Antonio (Sectur, 2014).	23
Figura 12. Fiesta de San Cristobalito (Sectur, 2014).	23
Figura 13. Fiesta de San Ramón (sectur, 2014).....	24
Figura 14. Fiesta de la Merced (sectur, 2014).....	24
Figura 15. Iglesia de San Francisco (sectur, 2014).	25
Figura 16. Fiesta de San Francisco (sector, 2014).	25
Figura 17. Fiesta de Santa Lucia (sectur, 2014).....	26
Figura 18. Captura de pantalla de la primera receta subida a la página.	61
Figura 19. Captura de pantalla de la segunda receta subida a la página.	62
Figura 20. Captura de pantalla de la tercera receta subida a la página.....	62
Figura 21. Captura de pantalla de la cuarta receta subida a la página.	63
Figura 22. Captura de pantalla de la quinta receta subida a la página.....	63
Figura 23. Captura de pantalla de la sexta receta subida a la página.....	64
Figura 24. Captura de pantalla de la receta #7 subida a la página.	64
Figura 25. Captura de pantalla de la receta #8.	65
Figura 26. Captura de pantalla de la receta #9.	65
Figura 27. Captura de pantalla #10.	66
Figura 28. Captura de pantalla #11.	66

Figura 29. Captura de pantalla #12.....	67
Figura 30. Captura de pantalla #13.....	67
Figura 31. Captura de pantalla #14.....	68
Figura 32. Captura de pantalla #15.....	68
Figura 33. Captura de pantalla #16.....	69
Figura 34. Captura de pantalla #17.....	69
Figura 35. Captura de pantalla #18.....	70
Figura 36. Captura de pantalla #19.....	70
Figura 37. Captura de pantalla #20.....	71
Figura 38. Captura de pantalla #21.....	71
Figura 39. Captura de pantalla #22.....	72
Figura 40. Captura de pantalla #23.....	72
Figura 41. Captura de pantalla #24.....	73
Figura 42. Captura de pantalla #25.....	73
Figura 43. Captura de pantalla #26.....	74
Figura 44. Captura de pantalla #27.....	74
Figura 45. Captura de pantalla #28.....	75
Figura 46. Captura de pantalla #29.....	75
Figura 47. Captura de pantalla #30.....	76
Figura 48. Captura de pantalla #31.....	76
Figura 49. Captura de pantalla #32.....	77
Figura 50. Captura de pantalla #33.....	77
Figura 51. Captura de pantalla #34.....	78
Figura 52. Captura de pantalla #35.....	78
Figura 53. Captura de pantalla #36.....	79
Figura 54. Captura de pantalla #37.....	79
Figura 55. Captura de pantalla #38.....	80
Figura 56. Captura de pantalla #39.....	80
Figura 57. Captura de pantalla #40.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Platos típicos de San Cristóbal de las Casas.....	29
Tabla 2. Ingredientes principales. Arroyan, azafrán, chile ancho y hoja de mumu.	54
Tabla 3. Ingredientes principales. Mostaza, punta de chayote, tomillo y orégano.	55
Tabla 4. Ingredientes principales. Romero, calabacitas, papa y tostadas.	56
Tabla 5. Ingredientes principales. Hoja de plátano, doblador, piloncillo y chile simojovel.	57
Tabla 6. Ingredientes principales. Chile mulato, achiote, pimienta gorda, raviolos.....	58
Tabla 7. Ingredientes principales. Posh, manteca, moras y membrillo.	59
Tabla 8. Ingredientes principales. Chilacayote y laurel.	60

INTRODUCCIÓN

La ciudad de San Cristóbal de las Casas fue fundada el 31 de marzo de 1528, por el capitán general y teniente de gobernador Diego de Mazariegos después de haber vencido a los zoques de la montaña del norte y a los chiapanecos. Desde su fundación se convirtió en la capital de la provincia. Se fundó con el nombre de Villa Real de Chiapa en el antiguo Valle de Hueyzacatlan que significa en Náhuatl “zacatonal”.

Era considerada una población Española, alrededor de la cual se instalaron los llamados “barrios de los indios amigos” los cuales eran provenientes de México, Tlaxcala, Oaxaca y Guatemala, así como también en más de 90 pueblos vivían los habitantes autóctonos de la región, la mayoría eran indígenas de la cultura Maya.

Se dice que la tradición gastronómica de San Cristóbal de las Casas es muy variada y es el resultado especialmente de dos influencias principales como lo son la indígena y la española. Parte de esto es posible gracias a su naturaleza que provee variadas especias, raíces, animales, semillas, vegetales, frutos, etc.

El comer es más que una necesidad y el conocer las recetas de los platillos tradicionales de todas las ciudades en general es de suma importancia, ya que aparte de conocer más sobre otros lugares también se puede tener noción de la preparación de dichos platillos.

Es importante conservar las recetas típicas de la localidad para que estas no se pierdan y generación tras generación las pueda conocer y ponerlas en práctica.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto se realizará para transmitir a las personas las recetas típicas de San Cristóbal de las Casas, ya que con el paso del tiempo se están perdiendo muchos platillos que caracterizan a esta ciudad. Esto a consecuencia del desinterés y de la falta de información de la misma población.

Esta investigación permitirá que diversas personas conozcan los platillos e ingredientes tradicionales usados en las recetas típicas. Para esto se elaborará una página en una red social la cual especifica los principales ingredientes tradicionales utilizados en la cocina coleta, así como las recetas típicas. De esta forma se dará a conocer parte de las raíces culinarias de dicho pueblo mágico.

Se dificultará un poco la investigación y recolección de información ya que se requiere de la colaboración de cocineras con experiencia, quienes conozcan las recetas típicas de San Cristóbal de las Casas, para que proporcionen dicha información. Cabe mencionar que la mayor parte de las cocineras son personas mayores y gran parte de ellas se niegan a compartir sus recetas originales. Esta es una de las muchas razones por las cuales se han ido perdiendo las recetas y son muy pocas personas las que tienen conocimiento de ellas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La diversidad gastronómica que tiene Chiapas es muy extensa. La rica y variada cocina del estado es una mezcla de ingredientes tradicionales utilizados desde mucho tiempo atrás, algunos fueron traídos por los españoles, como lo son: el trigo (harinas, pan), cebada, avena, centeno, olivo (aceitunas, aceite), alfalfa, lenteja, lechuga, col, rábano, espárrago, zanahoria, espinaca. También los que a continuación se mencionan fueron traídos por los españoles pero son de origen asiático y africano: como el arroz, azafrán, albahaca, café, canela, anís, almendras, nueces, ajo, cebolla, cilantro, romero, orégano, clavo, jengibre, mejorana, pimientas, mostaza, etc.

Algunos productos mesoamericanos que ya tenían presencia aquí son:

El maíz, frijol, cacahuate, amaranto, cacao, jitomate, tomatillos verdes, chiles, calabaza, papa, camote, yuca, aguacate, chayote, chilacayote, epazote; frutos como piña, papaya, chirimoya, guayaba, mamey, anonas, tejocote, capulín, jícama; el achiote, la vainilla.

La cocina coleta fue una fusión del encuentro de las culturas prehispánicas con la española y su gastronomía es caracterizada por sus costumbres y tradiciones.

Actualmente en la ciudad de San Cristóbal existe un sin número de establecimientos de comida extranjera así como de otros estados de la República dejando a un lado la gastronomía coleta, cuando esta debería de ser la más popular dentro de la ciudad. En todo caso si se llegara a perder el interés por la gastronomía coleta podría generar la pérdida de gran parte de su identidad cultural y esto pone en riesgo la denominación de pueblo mágico. Por esta razón es importante difundir las recetas, así como también darlas a conocer a la población. Para que poco a poco llegue a la mayor parte de personas e ir haciéndole más promoción.

OBJETIVOS

GENERAL

- Crear una página de red social (Facebook), para la difusión de la gastronomía que caracteriza a San Cristóbal de las Casas.

ESPECÍFICOS

- Recopilar información y recetas típicas de San Cristóbal de las Casas.
- Identificar y describir los ingredientes tradicionales más utilizados.
- Obtener información a través de encuestas para determinar el conocimiento de la gastronomía tradicional.

MARCO TEÓRICO

UBICACIÓN

Según la tesis profesional (Bustamante y Núñez, 2005) dice que el municipio de San Cristóbal de Las Casas tiene una superficie de 484 km² representado el 0.63% del estado. Colinda al norte con el municipio de Chamula al este el de Huixtán, al oeste el de Zinacantán y al sureste el de Teopisca.

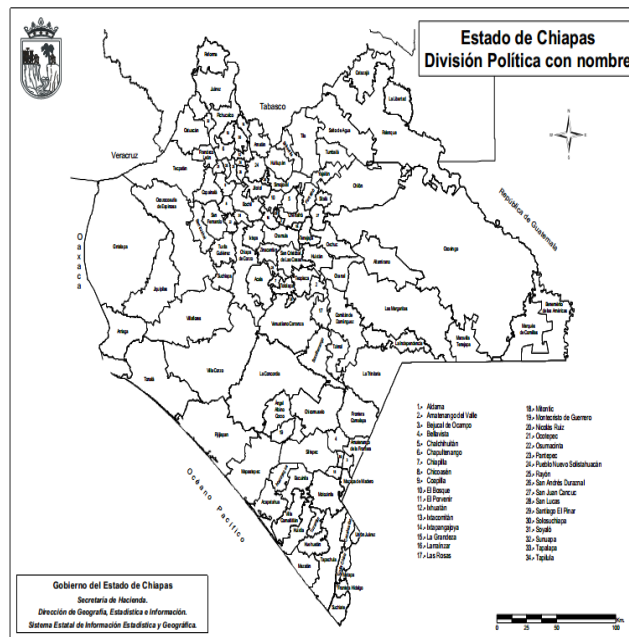


Figura 1. Mapa del estado de Chiapas (CEIEG CHIAPAS).

A través de la carretera Panamericana se conecta a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez y Comitán. Esta ciudad limita al norte por el cerro de Moxviquil, el cual abarca de Las Piedrecitas a la salida del camino hacia Chamula; al sur por el cerro de Ecatepec que va de la salida de Tuxtla Gutiérrez a la salida a Comitán, al este por el cerro de Santa Cruz el cual bordea la ciudad desde el cerro del Gato hasta la salida a Tenejapa, por último al oeste, con el cerro Huitepec.

La población total en San Cristóbal de las Casas en viviendas particulares habitadas es de 209,591. (INEGI, 2015).

Está ubicada a 2,140 metros sobre el nivel del mar y cuenta con un clima templado subhúmedo. La temperatura promedio es de 18 grados centígrados con lluvias abundantes en verano, tienen inviernos con heladas desde noviembre hasta febrero y temperaturas hasta de 0 grados centígrados.

(Weatherspark).La temporada templada dura 2,2 meses, del 20 de marzo al 25 de mayo, y la temperatura máxima promedio diaria es más de 22 °C. El día más caluroso del año es el 17 de abril, con una temperatura máxima promedio de 23 °C y una temperatura mínima promedio de 10 °C.

La temporada fresca dura 2,3 meses, del 24 de noviembre al 2 de febrero, y la temperatura máxima promedio diaria es menos de 18 °C. El día más frío del año es el 15 de enero, con una temperatura mínima promedio de 6 °C y máxima promedio de 17 °C.

HISTORIA

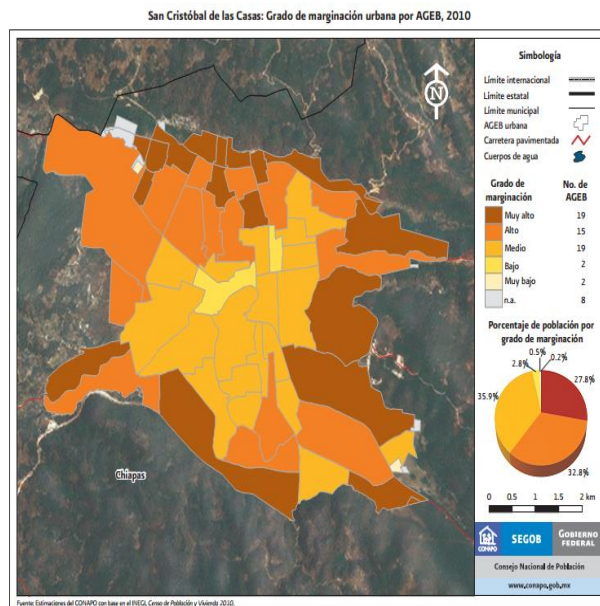


Figura 2. Mapa de la ciudad de San Cristóbal de las Casas (CEIEG CHIAPAS).

La ciudad de San Cristóbal de las Casas fue fundada el 31 de marzo de 1528, por el capitán general y teniente de gobernador Diego de Mazariegos después de haber vencido a los zoques de la montaña del norte y a los chiapanecos. Desde su fundación se convirtió en la capital de la provincia. Se fundó con el nombre de Villa Real de Chiapa en el antiguo Valle de Hueyzacatlan que significa en Náhuatl “zacatonal”.

Era considerada una población Española, alrededor de la cual se instalaron los llamados “barrios de los indios amigos” los cuales eran provenientes de México, Tlaxcala, Oaxaca y Guatemala, así como también en más de 90 pueblos vivían los habitantes autóctonos de la región, la mayoría eran indígenas de la cultura Maya.

La población está conformada principalmente por tzotziles, mestizos y tzeltales. La mayoría de la población indígena habla tzotzil, aproximadamente 101.080 personas y tzeltal lo hablan un promedio de 26,205 personas, estos son los dialectos predominantes aunque también existen otros en menores porcentajes como el chol, zapoteco, zoque y tojolabal.

Principalmente se dedican al turismo, las artesanías (herrería, cestería, jarciaría, alfarería, cerería, talabartería y textiles). También a la gastronomía regional (dulces típicos, panadería, jamones y embutidos tipo español y alemán, asado de puerco, tamales en hoja de maíz, de dulce y de sal, pavo prensado, tachilhuil, lomo relleno, etc.) (Bustamante y Núñez, 2005).

En 1524 el capitán Luis Marín pretendió conquistar por primera vez la región, cosa que los indígenas no permitieron, por esto decidió marcharse sin dejar un sitio para los colonos españoles.

Poco después mandaron al capitán Diego de Mazariegos para que atacara a los indígenas en la batalla de Tepechtía, esto por órdenes de las autoridades virreinales. Al no tener otra salida los chiapanecos eligieron aventarse al Cañón del Sumidero para no quedar en manos de ellos.

Diego de Mazariegos realizó un viaje en el cual pasó por la región de los Llanos y Chiapas, también por el valle de Hueyzacatlán. El 31 de Marzo de 1528 fundó el pueblo más importante de la región, ya que era capitán general de la provincia y teniente de gobernador por

el rey. Fue la segunda Villa Real de Chiapa y llevaba el nombre de Chiapa de los españoles. El 1 de marzo de 1535 se le fue otorgado un escudo de armas a la Villa de San Cristóbal de los Llanos. Hubo muchos personajes involucrados en la fundación de dicho pueblo, como lo fueron los alcaldes Luis de Luna y Pedro de Orozco; los regidores Pedro de Estrada, Francisco Gil, Francisco de Luitorre, Alonso de Aguilar y el teniente gobernador de la villa, don Alonso de Estrada.

El 7 de julio de 1536 se le cambio de categoría y paso de ser un poblado a una ciudad, por dicho acontecimiento también se le cambio el nombre por Ciudad Real de Chiapa.

La ciudad fue acomodada como otras ciudades que habían sido conquistadas por los españoles, lo primero en trazarse fue la plaza principal, a sus alrededores los espacios que ocuparían la Catedral y los edificios públicos con sus calles alledañas. También se incluía la colocación de una picota en la plaza y una horca en un cerro ubicado al oriente de la ciudad, instrumentos para aquellos que estaban condenados.

Se colocaron los terrenos o también conocidos como solares en la periferia del centro, los cuales eran para los españoles y al final fueron los indígenas quienes se ubicaron ahí, entre ellos estaban los que prestaron algún servicio a los hispanos en la conquista de la región. Hoy en día todavía se encuentran separados por la ciudad los barrios Mexicanos, Tlaxcaltecas y del Cerrito.

En el año 1915 se crearon 59 municipios libres y desaparecieron las jefaturas políticas, estando el de San Cristóbal dentro de esta primera remunicipalización con siete delegaciones que fueron San Lucas, Zinacantan, San Felipe Ecatepec, Tenejapa, San Miguel Mitontic, Huixtan y Chanal.

Fueron tomadas las instalaciones del Palacio Municipal de San Cristóbal de las Casas por el Ejército Zapatista de Liberación Nacional el 1 de enero de 1994 y se destruyeron documentos históricos de mucha importancia para la ciudad, también fueron tomados edificios del gobierno federal y estatal y fue atacado el cuartel general de la zona militar XXXI que se ubica en Rancho nuevo. Otro acontecimiento importante fue que en este municipio surgió la reconciliación con el movimiento neo zapatista. (Vida alterna, 2018).

Los barrios fueron formados a partir de la plaza principal; al oeste de la ciudad se encuentran las casas del ayuntamiento, al norte los tlaxcaltecas y a la orilla del lado izquierdo del Río

Amarillo los indígenas mexicanos. Después se formaron otros barrios a causa de que diversos grupos indígenas inmigraron, se fundó el Barrio de San Antonio para los mixtecas; San Diego habitado por los zapotecas y Cuxtitali para los quiches. (INEGI, 1992).

Se dice que el último barrio de la Ciudad Real en surgir o aparecer en el siglo XVI, es el barrio de Cuxtitali, que se encontraba en las faldas de unos cerros, al noreste de la ciudad, estaba más retirado que los otros barrios. Existen rumores que quienes fundaron y habitaron este barrio fueron unos indios quichés que venían de Guatemala. De hecho, hay documentos de 1799 en los que Cuxtitali aparece con el nombre de “barrio de quichés”. (Conecultura, 2007).

El Centro Histórico de esta ciudad presenta una imagen urbana homogénea. Está conformada por los siguientes barrios que son muy tradicionales.

- Tlaxcala, es una zona plana, aislada considerablemente del centro por el río; de uso habitacional con edificaciones de 1 nivel en lotes de grandes dimensiones.
- Mexicanos, es una zona plana con poca continuidad en sus calles, de uso habitacional con edificación tradicional en 1 nivel con lotes de dimensiones medias.
Se trabaja la carpintería por lo cual hay pequeños talleres, que se dedican a fabricar muebles con madera de pino, encino y ciprés.
(México desconocido, 2010).
- El Cerrillo, es una zona con pendientes ligeras, de uso habitacional con tendencia a transformarse en comercial, la edificación varía de tradicional a vernácula en 1 nivel, las dimensiones de lotes son reducidas.
Se caracteriza por sus trabajos de herrería los cuales se pueden observar en sus puertas y balcones.
(México desconocido, 2010).
- Cuxtitali, es una zona topográfica variada con uso habitacional, predomina la edificación vernácula en 1 nivel y lotes de dimensiones medias y grandes.
- La Merced, es una zona plana de uso habitacional con comercio, con edificación vernácula en 1 y 2 niveles, cuenta con lotes de dimensiones medias.

En este barrio se trabaja la cerería artística (creación de velas con flores y hojas) por los mismos habitantes. Las velas son usadas para decorar altares.

(México desconocido, 2010)

- Centro, es una zona plana, predomina el uso comercial y de servicios en edificación tradicional y vernácula de 2 niveles en lotes de grandes dimensiones con grandes presiones de alteración en su tipología.
- Guadalupe, es una zona plana de uso habitacional con comercio en edificación tradicional, el tamaño de lote varia de medio y reducido con frentes mínimos, presenta presión en la alteración de su tipología.

Se distingue por la fabricación de juguetes típicos de madera, trompos, baleros, maromeros, etc. Así como también por sus paisajes y edificación.

(México desconocido, 2010)

- San Antonio, es una zona topográfica variada con uso habitacional, cuenta con lotes de dimensiones reducidas.
- Santa Lucía, es una zona plana de uso habitacional con comercio y equipamiento predomina la edificación tradicional, las dimensiones de lotes son medias.
- San Diego, es una zona plana, se encuentra prácticamente aislada del centro por el Río, con variedad en usos, habitacional con comercio y servicios; los lotes son de dimensiones medias.
- Zona del Mercado Tielemans - Terraplén, es una zona plana, con uso comercial y de equipamiento, existen sólo algunas edificaciones de valor patrimonial,
- Teatro de la Ciudad, zona entorno al teatro contiene gran valor paisajístico y natural, se ubica en la entrada a la ciudad.

También cuenta con los siguientes barrios característicos:

- Peje de Oro, es una zona plana con valor patrimonial natural.
- San Nicolás, es una zona con pendientes pronunciadas en proceso de ocupación al rededor del Cerro del mismo nombre y zonas planas con valor productivo y paisajístico.

- Santa Cruz Almolonga, es una zona plana de valor productivo y paisajístico.(Bustamantey Núñez, 2005).

Otros barrios que podemos encontrar son:

- San Ramón, se destaca por el delicioso pan que ahí se hornea. Se encuentran cazuelejas, rosquitas de anís y canela, pan francés, marquesote, entre otros. También se caracteriza por el taller de alfarería que ahí se ubica. Se fabrican vajillas, masetas, floreros, hasta losetas.
(México desconocido, 2010).

El nombre de la localidad se le cambio muy frecuentemente, en este orden: Villa Viciosa, Villa de San Cristóbal, Ciudad Real y San Cristóbal y el 31 de marzo de 1848 se le agrego en honor al defensor de los indígenas el apellido de “las Casas”; en 1934 se le llamó simplemente Las Casas y finalmente en 1943 San Cristóbal de las Casas.

Esta ciudad fue por un largo tiempo el centro político administrativo del Estado de Chiapas, desde que fue fundada hasta 1892, fue ahí cuando la sede de los poderes fue trasladada a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez.

El ecosistema de esta localidad está formado principalmente por:

- Sierras altas con cerros tendidos, que se localizan al noreste y suroeste de la localidad, la cual abarca una gran parte de su extensión territorial. Estas formas pertenecen y al mismo tiempo caracterizan a la Sierra de Chiapas y Guatemala lo que conocemos como Altos de Chiapas. Están formadas por rocas de origen sedimentario, principalmente calizas, definiendo una estructura orientada de noroeste a sureste con altitud hasta de 2600 msnm.
- Meseta con elevaciones prolongadas en la tierra, están localizadas en la parte central de la ciudad entre altitudes de 2200 y 2400 msnm, formadas por diversas rocas sedimentarias como calizas, areniscas, lutitas y limolitas. Estas rocas tienen un proceso de disolución por el agua de la lluvia que provoca hundimientos, por esta razón se van formando grutas y es así como se encuentran dichas formas en el paisaje.

- Valle intermontano, en el que se ubica el municipio, esto se formó gracias a la separación de las rocas y sedimentos que se encontraban en este lugar. El valle cuenta con una elevación de 2220 msnm.

Se dice que el Valle de Jovel estaba en las condiciones perfectas ya que tenía un clima templado y muy buena ubicación, esta fue una gran razón para que Mazariegos se atreviera a fundar la Ciudad Real de Chiapa.

En el centro histórico de San Cristóbal de las Casas, se encuentran construcciones y casas de estilo neoclásico y mudéjar, con tejados, patios floridos, balcones esquinados, fachadas barrocas, artesanía colorida, cocina exquisita, ceremonias, procesiones, fiestas populares y antiguas leyendas. Actualmente la ciudad de San Cristóbal de las Casas sigue siendo una de las más bellas y originales de México y Centroamérica, por seguir conservando su imagen colonial en el centro histórico después de varios siglos transcurridos, así como también por sus tradiciones y sus coloridas vestimentas de las personas tzeltales y tzotziles provenientes de las comunidades cercanas que llegan a la ciudad a vender o intercambiar los productos que ellos mismos producen. Diversas características dan la impresión de una vida cultural, así como el ámbar y las galerías de arte son algunos atractivos que llaman la atención de los visitantes. (Sectur).

Una gran parte de la economía en San Cristóbal depende del turismo gracias a que dicha ciudad es muy visitada por personas de otros lugares, cabe resaltar que la mayoría de la población se dedica a labores que están relacionadas a las necesidades del turista durante su estancia. Por lo tanto en temporadas altas, la derrama económica es mayor. (Bustamante y Núñez, 2005).

ATRATIVOS TURÍSTICOS DE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

La ciudad se ubica en la parte central del territorio chiapaneco a 900 kilómetros aproximadamente de la Ciudad de México. Esta ciudad se ubica cerca de otros centros

turísticos en el sureste del país, como lo son la península de Yucatán y América Central que son muy visitados por los turistas; entre ellos se pueden encontrar zonas arqueológicas como lo son: Tulum, Chichén Itzá, Copán, Monte Albán, Tikal. Playas tales como: Cozumel, Cancún, Riviera Maya. Algunas ciudades culturales como: Mérida, Oaxaca. El estar cerca de otros lugares turísticos facilita a los turistas visitar San Cristóbal de las Casas, ya que está relativamente cerca y muy accesibles. En un radio de alrededor de 150 kilómetros queda englobado el 80% del estado de Chiapas; entonces esta distancia se puede recorrer por vía terrestre en un viaje menor a un día de ida y vuelta, al límite por el perímetro referido y asentados sobre una de las carreteras principales que se conectan con San Cristóbal. Algunos centros eco turísticos que se pueden encontrar son: sitios arqueológicos y poblados indígenas promovidos para el turismo en Chiapas. Tiene una gran ventaja por contar con muchos sitios turísticos.

Es una ciudad turística no solo por sus atractivos si no por la zona en la que se encuentra, algo que lo distingue mucho es la altitud con la que cuenta de 2,200 metros sobre el nivel del mar en el Altiplano Central de Chiapas en donde se ubican los puntos más elevados del territorio. (Garza y Sánchez, 2015).

La revista de (CESMECA, 2018)“información turística de la ciudad y del estado” menciona estos sitios turísticos que se encuentran en la ciudad y a sus afueras:

- Los humedales. Este parque rescató una Ciénega, es el primero del país en hacerlo. Su propósito ambiental está orientado al rescate del hábitat natural de la zona y al mismo tiempo es un espacio de recreación familiar en el cual se pueden apreciar diversos seres vivos, como lo son patos, garzas, ranas, salamandras, golondrinas, entre otras aves y reptiles. Este humedal es de los hogares más importantes del Popoyote, que es un pez endémico que está en peligro de extinción y los humedales están tratando de recuperar esta especie. El parque eco turístico es un buen lugar para visitar. Se encuentre en carretera Panamericana 190, kilómetro 065, San Cristóbal de Las Casas. El acceso está cerca de la entrada a la ciudad, con dirección a Comitán de Domínguez.

- Parque eco turístico el arcotete. Es un lugar en el que con el paso del tiempo se fueron formando unas cavernas muy bonitas localizadas en el techo del arco. Tiene muros de hasta cuarenta metros de alto con estalactitas y estalagmitas de roca calcárea que dan la impresión de ver huesos muy grandes. La forma de estas paredes permite poder escalar en las rocas, ya que ascienden por duros desplomes. Cuenta con un alto arco en el que se puede practicar el rappel. Este parque eco turístico se localiza a cuatro kilómetros de la ciudad de San Cristóbal de Las Casas; tomando la carretera a Tenejapa, hay una desviación al parque y después se encuentra un camino de terracería a dos kilómetros. Manejan un horario de martes a domingo de 8:00 a 16:00 horas.
- Reserva ecológica Huitepec. Este bosque de niebla se encuentra en el lado oriente del Volcán Huitepec, es una de las montañas más altas con 2700 metros, de la cordillera central chiapaneca. Se puede encontrar en el kilómetro 35 de la carretera que va a San Juan Chamula. Manejan un horario de martes a domingo, de 9:00 a 15:00 horas.
- Orquidiario Moxviquil. Este Centro de Formación para la Sustentabilidad Moxviquil cuenta con un sendero en el que se puede observar aves, realizar caminatas, actividades de educación ambiental y campamentos. Para visitantes de todos lugares y alumnos de escuelas de todo nivel escolar. Cuenta con jardines muy bonitos, con senderos naturales y se puede tener contacto directo con la naturaleza ya que es un lugar muy tranquilo y armónico muy propio para la reflexión. El horario que maneja es de miércoles a domingo, de 10:00 a 16:00 horas.
- Gruta de Rancho Nuevo. Es una gruta que tiene una sola entrada y agujeros laterales con una longitud de 10.2 kilómetros y una profundidad de hasta 550 metros, aunque sólo está permitido recorrer 750 metros, en su interior se aprecia una bella proliferación de estalactitas y estalagmitas que se amplían en el fondo y por fuera son más reducidas. Está localizada dentro de un bosque de coníferas, se desarrolla los manantiales gracias a que casi todas las corrientes de agua en el lugar son subterráneas. En la época de lluvias se forman arroyos que solo permanecen por temporadas y se hacen pequeñas lagunas. Se localiza a 10 kilómetros de San Cristóbal de las Casas, sobre la Carretera Panamericana 190 que se dirige a la ciudad de Comitán. Su horario es de martes a domingo, de 8:00 a 16:00 horas.
- Museo Na-Bolom. Este se encuentra en el barrio del cerrillo.

- Museo de trajes regionales de Sergio Castro. Se ubica en el barrio de la Merced.
- Museo del ámbar de Chiapas. Se ubica en el barrio de la merced.
- Museo mesoamericano del Jade. Se encuentra en el centro.
- Museo del kakaw. Es una chocolatería cultural que se ubica a unas cuadas del centro.
- Museo del café. Está ubicado en el centro.
- Museo de historia y curiosidades de San Cristóbal. Se localiza en el barrio de la merced.
- Teatro de la ciudad hermanos Domínguez. Se encuentra en el barrio de San Ramón, frente a Chedraui.
- Teatro Daniel Zebadúa. Se localiza en el centro.
- Auditorio municipal “varón de las casas”. Se localiza en el barrio de San Antonio y ahí se llevan a cabo partidos de básquet ball.
- Centro de convenciones casa de Mazariegos. Se ubica en el centro de la ciudad.
- Sala de bellas artes “Alberto Domínguez Borraz”. Se encuentra en el centro.
- Centro de convenciones “El Carmen”. Se localiza a un costado del arco del Carmen. Aquí se encuentra la casa de la cultura en el cual se imparten diversos talleres.
- El arco del Carmen. Se localiza a un costado del centro de convenciones el Carmen. (Todo Chiapas, 2009). Se dice que en el siglo XVI antes de conocerse como el arco del Carmen fue la iglesia de San Sebastián. A principios del siglo XX se le dio el nombre ahora conocido. Este arco de estilo mudéjar perteneció al Convento de la Encarnación. Hace ya muchos años este edificio funcionaba como puerta de entrada a la Ciudad Real, en la actualidad ya no tiene el mismo uso pero es uno de los atractivos más representativos de este lugar y es considerado el edificio colonial más representativo.

Es un anexo del templo del Carmen, que se utilizaba hace mucho tiempo como campanario de la Iglesia. Había una parte de esta construcción que daba paso al Convento. Es una construcción única en México y parte del muestrario Mudéjar Chiapaneco por su planta cuadrada, sus aplicaciones ornamentales en argamasa y la bóveda octogonal de madera con una estrella de ocho puntas, que recuerda los alfarjes del Arte Islámico. Por la necesidad de una torre para sus campanas en la calle en el Paso Real se pidió permiso al Ayuntamiento de Ciudad Real para construir un campanario. La torre también servía de acceso para las

religiosas, a las dependencias conventuales que estaban del otro lado de la calle, así es como las monjas podían ir de un lado a otro sin romper el voto de clausura.

- Mercado de dulces y artesanías. Se encuentra en el barrio de Santa Lucía.
- Mercado de artesanías de Santo Domingo. Se localiza en la plaza de Santo Domingo, en el centro.

La revista (Vía México, 2018) menciona algunas iglesias de San Cristóbal de las Casas.

- Catedral de San Cristóbal de las Casas. Es una de las iglesias más conocidas, a las afueras cuenta con una cruz muy simbólica.



Figura 3. Catedral de San Cristóbal de las Casas (Casa Lum, 2017).

- Templo de Santo Domingo. Su apariencia es única. Su fachada es muestra del barroco virreinal y fue edificado por los dominicos en el siglo XVII.



Figura 4. Iglesia de Santo Domingo (vive arquitectura, 2008).

- Arco del Carmen. No sólo es de las más importantes iglesias de San Cristóbal de las Casas. Es un atractivo más de la ciudad porque se encuentra el Arco del Carmen.



Figura 5. Arco del Carmen (cultura colectiva, 2017).

- Iglesia del cerrito. Se llama así porque está construida en el Cerro de San Cristobalito. Es también un excelente mirador de la ciudad. Cuenta con muchos escalones coloridos que la caracterizan.



Figura 6. Iglesia del cerrito (vive San Cristóbal, 2017).

- Iglesia de San Francisco. Está ubicada en la Plaza de San Francisco, en donde se encuentran numerosas cocinas económicas. Ahí se encuentran mariachis y a un costado está el mercado de dulces y artesanías. Fue fundada por los dominicanos en 1577, es por eso que su construcción es humilde y sencilla.



Figura 7. Iglesia de San Francisco (travel by México, 2018).

- Iglesia de Guadalupe. Cuenta con 79 escalones para subir a la iglesia. Y cada 12 de diciembre, se celebra en esta iglesia a la Virgen de Guadalupe.



Figura 8. Iglesia de Guadalupe (UNESCO, 2015).

DENOMINACIÓN PUEBLO MÁGICO

Esta denominación se le da a lugares que conservan su estructura original, tradiciones, historia y sobre todo cultura. Esta etiqueta se usa para promover el turismo en esos municipios, permite un acceso para presupuesto de obras públicas y seguridad. Todas las ciudades quisieran tener dicha denominación porque gracias a esto se les brindan recursos económicos, pero no todos pueden gozar de esto, por dicha razón hay mucha polémica con la denominación.

Un Pueblo Mágico es una localidad que cuenta con ciertos requisitos y atributos muy simbólicos, así como historia, hechos trascendentes, leyendas, cotidianidad, en pocas palabras como su nombre lo dice “magia” con cada una de las características mencionadas. Debe destacar el lado socio-cultural, hoy día esta denominación es una gran oportunidad para el aprovechamiento turístico. (Sectur, 2014).

En 2003 fue incluida en el programa Pueblos Mágicos por la Secretaría de Turismo de México, gracias a sus notables manifestaciones socioculturales y arquitectónicas, hasta que se le otorgó el reconocimiento a la Diversificación del Producto Turístico Mexicano, en 2010 y 2011, con lo cual se consolidó como El Más Mágico de los Pueblos Mágicos de México. (Ferretecnicfy, 2018)

La página (Sectur, 2018) explica en su artículo “San Cristóbal de las casas” porque se le denomina pueblo mágico a la ciudad.

San Cristóbal de las casas cuenta con muchas maravillas inigualables y sobre todo naturales que la misma naturaleza nos brinda. Es una ciudad histórica que posee una gran combinación de muchas culturas no solo de Chiapas si no de diversos países haciendo de San Cristóbal una ciudad pintoresca y única, durante el año hay manifestaciones artísticas y culturales de música, pintura, gastronomía, artes gráficas, literatura, narrativa y teatro, además de que cuenta con una maravillosa e inigualable naturaleza.

CULTURA Y TRADICIONES

Entre sus celebraciones está la fiesta religiosa patronal de San Cristóbal del 17 al 25 de julio y la Feria de la Primavera y de la Paz que se celebra en marzo o abril. (INEGI, 1991).

La página vive San Cristóbal menciona algunas fiestas y tradiciones de San Cristóbal de las Casas. Dos de las fiestas más importantes de San Cristóbal son: la fundación de la ciudad, que se lleva a cabo el 31 de Marzo, y la fiesta de San Cristóbal que se lleva a cabo del 16 al 25 de julio.

Otra festividad es la de La Virgen de Guadalupe se celebra de 1 al 12 de diciembre, se lleva a cabo en la iglesia que se encuentra en el cerro y también se ocupa el andador turístico.

Feria de la primera y de la paz, se celebra en el mes de abril, al llegar la primavera es uno de los festivales más esperados con ellos trae el desfile de la primavera y de la paz, juegos mecánicos, concursos, conciertos y eventos culturales.

Festival Cervantino Barroco: se lleva a cabo cada año a finales de octubre, esta celebración tiene como duración una semana, los centros culturales, teatros y espacios públicos, de San Cristóbal tienen una variedad de conciertos, danza, teatro callejero, exhibiciones de arte, ferias de comida, etc.

Otras festividades importantes son las que se celebran en cada barrio.

Comúnmente en todas las fiestas de los barrios se hacen las mismas actividades, empieza con el anuncio de la fiesta un domingo antes de la celebración, el cual lo acompaña una banda de música, carros alegóricos, habitantes del barrio, personas disfrazadas con máscaras y llantas de caucho infladas simulando una panza, a los cuales se les llama payasos o panzudos, estos acompañan la entrada del follaje que es cuando se lleva la juncia que se utilizara para ponerla como tapete dentro y fuera de la iglesia. Reparten posh y chilacayote en dulce caldoso. Siguiendo con la mudada del santo, que consiste en cambiar la vestimenta del santo o virgen. Posteriormente siguen los maitines por la noche, un día antes de la fiesta. Se hace una misa en honor al santo y después hay música en vivo con grupos locales o foráneos y se adorna la iglesia y todo el barrio. El día de la celebración se hace una “misa de rompimiento” que es la primera misa del día, a las 7:00 am y todo el día hay baile. A medio día se hace “la descarga de bombas y cohetes” y terminando eso se celebra “la misa mayor” en la que hay primeras comuniones y confirmaciones. En el atrio de la iglesia hay puestos de dulces tradicionales, ponche, empanadas, chalupas, tacos, papas, churros, curtidos y juegos mecánicos. Por la noche cantan las mañanitas y queman juegos artificiales.

Cuxtitali. En este barrio se celebra el “Dulce Nombre de Jesús” el día 2 de enero.



Figura 9. Iglesia de Cuxtitali (Sectur, 2014).

La Garita “Santa Cruz” la cual se celebra el 3 de Mayo.

María Auxiliadora, en este barrio se celebra a la virgen de María Auxiliadora, el 24 de mayo.



Figura 10. Fiesta de María Auxiliadora (Sectur, 2014).

San Antonio, en este barrio se celebra a San Antonio, el 13 de Junio.



Figura 11. Iglesia de San Antonio (Sectur, 2014).

Cerrito de San Cristóbal, en este barrio se celebra a San Cristobalito, el 25 de julio.



Figura 12. Fiesta de San Cristobalito (Sectur, 2014).

Mexicanos, en este barrio se celebra a la Virgen María, el 31 de Julio al 18 de agosto.

San Ramón, en este barrio se celebra a San Ramón nonato, el 31 Agosto.



Figura 13. Fiesta de San Ramón (sectur, 2014).

Santo Domingo, en este barrio se celebra a Santo Domingo de Guzmán, el 8 de Agosto.

La Merced, en este barrio se celebra a la Virgen de la Merced, el 24 de septiembre.



Figura 14. Fiesta de la Merced (sectur, 2014).

San Francisco, en este barrio se celebra a San Francisco, el 4 de Octubre.



Figura 15. Iglesia de San Francisco (sectur, 2014).

Virgen de la Caridad, se celebra el 21 de Noviembre.

San Diego, en este barrio se celebra a San Diego, el 13 de Noviembre.



Figura 16. Fiesta de San Francisco (sector, 2014).

Santa Lucía, en este barrio se celebra a la Virgen de Santa Lucia, el 13 de Diciembre.



Figura 17. Fiesta de Santa Lucía (sectur, 2014).

Uno de los festivales culturales más importantes en esta ciudad es el Festival Cervantino Barroco.

La temática del arte barroco destaca en este evento. Se lleva a cabo una serie de conciertos, así como exposiciones y conferencias que se celebran desde el año 2001 en plazuelas, atrios de iglesias, templos y parques, también se expone una rica y valiosa muestra de expresiones artísticas y culturales en el Festival Internacional Cervantino Barroco, que se viene realizando desde hace muchos años continuamente. Lo organiza un comité encargado de este festival junto con el H. ayuntamiento municipal, la dirección general de vinculación cultural de CONACULTA y el consejo estatal para las culturas y las artes de Chiapas.

Se hace un gran trabajo de varios colaboradores para la realización de esta celebración, la cual incluye desde la organización del Consejo Estatal para las Culturas y las Artes de Chiapas, la participación del H. Ayuntamiento Municipal de San Cristóbal de Las Casas y el apoyo de la Dirección General de Vinculación Cultural del CONACULTA con el Comité Organizador del festival. (Sectur, 2018).

Algo que caracteriza a San Cristóbal de las Casas es que se llevan a cabo muchas fiestas que van de acuerdo con las fechas en las cuales se celebran a los santos, fundación de barrios, etc.

Las festividades de los barrios se celebran con máitines, paseos de carros alegóricos, juegos pirotécnicos, coronación de reinas y también se desarrollan danzas, bailes populares, misas, rezos, bailes con grupos modernos, bailes con marimba, corridas de toros, juegos mecánicos y vendimia de dulces típicos, comidas y demás.

El ciclo de fiestas coletas empieza en diciembre con San Nicolás de Tolentino y la virgen de Guadalupe, Santa Lucia, La Sagrada Familia, así como también se celebran posadas, natividad, sentadas y levantadas de niño Dios en todos los barrios.

En enero se celebra el dulce nombre de Jesús, en Cuxtitali.

En febrero se celebra la virgen de Lourdes en las piedrecitas.

En Marzo o Abril, el último domingo de semana santa empieza la feria de la primavera y la paz, uno de los festejos más importantes de San Cristóbal.

En mayo la fiesta de san José Obrero, la elevación de la Santa Cruz, San Felipe Apóstol, la Virgen de Fátima y María auxiliadora.

El 13 de junio se celebra a San Antonio de Padua.

El 16 de Julio se celebra a la Virgen del Carmen

Del 17-25 de Julio se celebra a San Cristóbal Mártir, patrono de la ciudad y santo de los viajeros. Uno de sus atributos es una palmera, esta aparece en el escudo de Chiapas. (Sectur, 2004).

En agosto, se celebra a Santo Domingo de Guzmán, la transfiguración del Señor, la Asunción de la virgen, la coronación de la virgen en Tlaxcala, San Ramón nonato.

En septiembre se celebra a la virgen de la Merced, San Francisco de Asís.

En noviembre San Martín de Porres, San Diego, la Virgen de la Caridad y Santa Cecilia.

También hay otras fiestas pero las fechas son móviles y no dejan de ser importantes para los coletos, como lo son: Corpus Christi, el cuerpo de Jesús que se le denomina el día del amor coletito ya que ese día los novios regalan dulces a sus novias o a un ser querido.

(Mayorga, 2000).

Esta festividad se celebra 60 días después del domingo de Pascua. (El sol de México, 2018).

GASTRONOMÍA

Según el (INEGI, 1991) San Cristóbal de las Casas cuenta con uno de los mercados más variados de México, ya que tiene muchos productos agrícolas y artesanales, también se distingue por su producción de objetos de madera, textil, cestería, talabartería, alfarería, orfebrería, juguetería popular, trajes típicos y jarcería, y en el ex-convento de Santo Domingo se encuentra una tienda cooperativa de tejedores llamada San Jolobil. En cuanto a los alimentos destaca la panadería, los embutidos, la confitería, la cerveza dulce y la elaboración de aguardiente (posh).

Cuenta con una exquisita cocina, por su mezcla de sabores. La gastronomía de los pueblos indígenas incluye semillas, hierbas y diversas especias así como incluimos embutidos de estilo europeo, como el jamón serrano, la butifarra y la longaniza. Los dulces de esta región se deben a la mezcla de culturas, esto fue comprobado en el siglo XVII, con la llegada de las monjas a la Ciudad Real, ahora llamada San Cristóbal de las Casas. (Todo Chiapas, 2013).

El libro (Olvera, 2002) nos habla un poco de la gastronomía de San Cristóbal de las Casas que forma parte de la historia ya que es una manifestación cultural gracias a su grado de desarrollo en cuanto a sus hábitos alimentarios, la variedad de condimentos y productos comestibles de la región así como la influencia de otras culturas que fueron muy importantes en la gastronomía de dicha ciudad.

En esta ciudad se usan productos de diferentes lugares para la elaboración de los platillos, así como de los altos de Chiapas, productos de tierra caliente. Gracias al desarrollo de la economía que se ha tenido. Dichos ingredientes se fueron agregando a los platillos con imaginación creando un buen sabor en cada uno de ellos gracias a la influencia de otras culturas, teniendo como resultado una rica y variada cocina.


Algo muy importante que se debe resaltar es que fueron los españoles quienes enseñaron a trabajar el hierro forjado, la fabricación de tejas de barro o de roperos de estilo montañés, ellos y emigrantes italianos y alemanes, fueron de gran influencia en los hábitos por el gusto al uso del trigo ya que en el antiguo Valle de Jovel existieron 14 molinos hidráulicos de trigo, el azafrán, el procedimiento de conservación de alimentos del ahumado y la conservación de carnes que al fusionarlos con ingredientes y procedimientos culinarios mestizos así como el achiote, maíz, carne de jolote y el horno de barbacoa obtuvimos algunos manjares como lo son: el pan dulce, la reconocida industria de embutidos, la sopa goteada, la sopa de pan, los ravioles caseros, el tachilgüil, la lengua en azafrán, la chanfaina, el pavo prensado, los tamales, los turrone de alicante, los africanos y el ante de coco y piña entre otros platillos.






La gastronomía de San Cristóbal de las Casas es parte importante de la cultura y se está perdiendo por falta de difusión por dicha razón es bueno ponerla al alcance de diversas personas, así como a las nuevas generaciones.


Olvera, 2002. Y Mayorga, 2000. Mencionan algunas recetas.

Tabla 1. Platillos típicos de San Cristóbal de las Casas.

Platillo	Descripción	Foto
Sopa de pan	Es un platillo a base de vegetales, con huevo cocido, pan blanco coleteo y caldo de pollo. Se caracteriza por	






	ser el acompañamiento del mole.	
Sopa de ravioles	Es una sopa de pasta de harina, cocida con una salsa de jitomate.	
Pierna fría	Es la pierna de cerdo cocinada con un recado, usada como complemento de las chalupas.	
Lomo relleno prensado	Es una parte del cerdo, relleno de carne molida con pasas, almendras y bañado en un recado.	
Chiles rellenos coletos.	Están rellenos de carne de cerdo con verduras, capeados con huevo, acompañados de arroz y un recado.	






<p>Tachilgüil</p>	<p>Es una preparación a base de menudencia: bofe, pancita, hígado, corazón, pulmón, oreja, riñón de cerdo con un recado a base de achiote.</p>	
<p>Queso de puerco</p>	<p>Tiene la forma de un queso pero está hecho a base de carne de la cabeza de cerdo cocido con hierbas de olor.</p>	
<p>Siguamuth</p>	<p>Es un caldo de carne de conejo, primero se asa y posteriormente se pone a cocer, se acompaña con papas.</p>	
<p>Lengua fingida</p>	<p>Es un rollo de carne molida de res, relleno de huevo cocido bañado con un recado como el de los chiles rellenos.</p>	
<p>Chorizo hecho en casa</p>	<p>Es un embutido preparado a base de carne de cerdo sazónada con achiote, el cual le aporta color y sabor, esto se introduce en la tripa del</p>	

	cerdo previamente limpia.	
Longaniza casera	Embutido hecho a partir de lomo de cerdo picado, sazonado con pimienta, perejil y vinagre, se introduce en la tripa de cerdo y se deja secar.	
Lengua almadrada	Es la lengua de res cocida y acompañada con una salsa de almendras.	
Lengua mechada	Esta preparación se cose primeramente se le agrega almendras, pasas, aceitunas, se baña con una salsa jitomate.	
Lengua rellena	Platillo preparado a base de lengua de res con almendras, carne molida, chorizo, pasas, aceitunas, alcaparras, pimientos y huevo.	

<p>Sopa de moños</p>	<p>Sopa acompañada de una salsa de jitomate gratinada con queso.</p>	
<p>Caldo de habas para vigilia</p>	<p>Se le da sabor a este caldo con jitomate y cilantro, se acompaña con chile simojovel.</p>	
<p>Asado de puerco tía deli</p>	<p>Platillo preparado con pierna de puerco bañado con un recado a partir de chile ancho y jitomate.</p>	
<p>Picadillo</p>	<p>Preparación a base de carne molida de res y cerdo, se complementa con verduras.</p>	
<p>Pollo en jugo de naranja</p>	<p>Esta proteína se acompaña con una salsa de jugo de naranja la cual tiene un sabor particular por la mistela que se le agrega.</p>	
<p>Cocido coleteo</p>	<p>Caldo de res y cerdo con verduras característico</p>	




	<p>por llevar frutas como durazno, membrillo y plátano macho.</p>	
<p>Salpicón</p>	<p>Platillo de carne de res, con perejil, chile y limón, usada como botana.</p>	
<p>Tamales de bola especiales</p>	<p>Tamal relleno de pierna y costilla de puerco.</p>	
<p>Tamales de elote</p>	<p>Preparados a base de elote, lo diferencia el queso en polvo que se le agrega.</p>	
<p>Tamales de azafrán para fiestas</p>	<p>Están rellenos de carne de cerdo con un recado de sabor peculiar por las hebras de azafrán que se le agregan.</p>	

<p>Pollo en azafrán</p>	<p>Se caracteriza por el azafrán español que se le agrega al recado.</p>	
<p>Butifarra con almendras</p>	<p>Es un embutido, preparado a base de pierna de cerdo molida y sazonada con pimienta, anís, nuez moscada y limón, se introduce en la tripa de res y se pone a cocer en agua con hierbas de olor.</p>	
<p>Mole coleteo de guajolote</p>	<p>Es un guiso preparado a partir de chiles, con el cual se bañan las piezas de guajolote previamente cocidas.</p>	
<p>Marquesote</p>	<p>Es un pan hecho a partir de huevo.</p>	
<p>Cazueleja</p>	<p>Pan característico por llevar queso dicho ingrediente aporta gran sabor, se le espolvorea</p>	

	<p>azúcar para formar una costra. Se consume en fiestas, bodas, primera comunión y bautizos.</p>	
Licor de hinojo	<p>Bebida alcohólica saborizada con hinojo.</p>	
Licor de anís	<p>Es una bebida alcohólica a la cual se le da aroma y sabor con anís.</p>	
Vino de mora	<p>Es una bebida alcohólica muy parecida al vino, preparada a partir de moras.</p>	
Ponche de frutas	<p>Bebida caliente compuesta por frutas, se consume principalmente en diciembre que es cuando hay frutas de temporada.</p>	
Pastelitos de mora	<p>Son panes pequeños rellenos de una mermelada de mora.</p>	

Duraznos pasas	Es un dulce a partir de duraznos deshidratados con azúcar.	
Hojuela de rosa	Se prepara a partir de una masa frita en un molde para que tome la forma de rosa y espolvoreada con canela y azúcar.	
Hojuela tendida	Masa frita y espolvoreada con azúcar y canela molida.	
Empanizados de cacahuete entero	Se forman unas placas de caramelo con cacahuete.	
Higos calados	Es un dulce que se prepara con esa fruta y cocido con azúcar.	

<p>Calabaza blanca en dulce</p>	<p>Se prepara con chilacayote y azúcar.</p>	
<p>Jalea de membrillo</p>	<p>Es muy parecido a una mermelada nada más que más espesa.</p>	
<p>Chalupas</p>	<p>Son tostadas compuestas por una capa de frijol, zanahoria, betabel, lechuga y pierna de cerdo.</p>	
<p>Tamal de mumo</p>	<p>Es un tamal relleno de hoja de mumo y frijol.</p>	
<p>Patitas en vinagre</p>	<p>Patitas de cerdo cocidas con vinagre, hierbas de olor, zanahorias, cebolla y coliflor.</p>	
	<p>La pierna de</p>	

Jamón ahumado	cerdo se salmuera con salitre, pimienta y sal por 8 días, se lava y pasa por la prensa, se cubre con una bolsa de manta y se deja 3 días al sol, posteriormente 15 días en el ahumador.	
Jamón serrano	A diferencia del jamón ahumado este lleva hierbas de olor y panela y se ahúma con humo de aserrín húmedo.	
Moronga	Es la sangre de res con tripa cocida con hierbabuena, cebolla, jitomate y chile verde.	
Cervecita dulce	Es una bebida con un grado muy bajo de alcohol saborizada con jengibre.	
Ponche de piña	Bebida caliente hecha a base de piña, lleva pimienta gorda y jengibre, le aportan mucho sabor y se acompaña de	

	marquesote.	
Atole de granillo	Bebida caliente hecha a base de maíz.	 A photograph of a bowl filled with a thick, yellowish-orange liquid, likely atole, with a green spoon resting in it.
Pan de fiesta	Son los panes comunes pero más pequeños.	 A photograph showing several small, round, golden-brown bread rolls packed together in a white paper bag.
Cemita	Es un pan hecho a base de salvado.	 A photograph of two round, dark brown bread rolls, one whole and one cut open to show a dark, textured interior.
Gaznate	Dulce compuesto por una masa crujiente rellena de turrón casero.	 A photograph of several round, golden-brown pastries wrapped in clear plastic bags, some showing a filling.
Cocaditas	Este dulce se prepara a partir de coco rallado con azúcar y colorante.	 A photograph of a large pile of small, round, golden-brown pastries, likely cocaditas, in a clear plastic bag.
	Es una pasta cocida en una	

Mocas	cacerola y después horneada. Se rellena de manjar.	
Curtido de durazno	Es el durazno con cierto proceso de fermentación alcohólica.	
Curtido de nance	Nance con un proceso de fermentación alcohólica.	
Chile en vinagre	Chiles cocidos con hierbas de olor y verduras, el vinagre le aporta mucho sabor.	

El azafrán es un ingrediente muy utilizado en la cocina coleta ya que es característico en muchas de las recetas. Es de la especie: *Crocussativus L.* Las hebras que se obtienen se ponen a

secar y es el producto que se obtiene del cultivo de esta planta. Se utiliza para dar color, aroma y sabor a los alimentos. (Martín, 2014).

El libro (Mayorga, 2000) describe esta cocina.

La tradición gastronómica de San Cristóbal de las Casas es muy variada. Se dice que es el resultado especialmente de dos influencias principales, la indígena y la española. Parte de esto es posible gracias a su naturaleza que provee variadas especias, raíces, animales, semillas, vegetales, frutos, etc. Así como el camarón seco con el cual se prepara un consomé.

Debido a que esta ciudad se encuentra aislada de centros comerciales chiapanecos, se vio obligada a desarrollar una economía de autoconsumo la cual se sustentaba por la exportación de productos agrícolas y objetos manufacturados como el trigo, pan, lana, tejido, azúcar, ron, fruta natural, en conserva, ganado, carne seca o procesada, queso, añil y tela.

El mercado local es abastecido por municipios aledaños, con productos como lo son: maíz, chayote, chile, brócoli, frijol, cebolla, calabaza, papa, ajos, jitomate, nabo, haba, lechuga, coliflor, acelga, repollo, rábano, apio, zanahoria, manzana, pera, ciruela, higo, durazno, plátano, naranja, papaya, frutas, etc. Dicho intercambio comercial se lleva a cabo con comerciantes de Tuxtla, pichucalco, el bosque, zinacantán, chamula, chenalhó, larrainzar, simojovel, teopisca, tenejapa, Venustiano Carranza, Ocosingo, amatenango del valle, entre otros.

Una de las principales actividades económicas es el turismo, que es una buena fuente de empleo.

A las personas originarias de San Cristóbal se les conoce como coletos, esto proviene de que antiguamente los primeros colonos utilizaban una coleta y también con las coletas de los trajes.

El valle de Jovel, así conocido por los tzotziles, en tiempos arcaicos hubieron cazadores especializados en la caza de especies mayores como el mamut, caballo, venado los cuales vivían en las orillas de los ríos fogotico y amarillo, así como especies menores, conejo y tejón. A finales del periodo preclásico se registraron asentamientos de campesinos en salsipuedes y molino de la alborada.

Su cocina es una de las particularidades de San Cristóbal, ya que suele definir la identidad coleta, la cual surgió con productos españoles y americanos, siendo así una de las cocinas regionales castizas más importantes de Chiapas.

Antes de la llegada de los europeos se cultivaba maíz, la cual era una planta alimenticia y mítica de los pueblos mayas. (Mayorga, 2000).

En 2005 se fundó el mercado alternativo de San Cristóbal, esto gracias a la iniciativa de un grupo de mujeres que se organizó para poder tener a los productores orgánicos de la zona cerca de los consumidores conscientes dispuestos a pagar por la calidad de los productos. Ahora hay un total de 30 productores: 4 vendedoras de hortalizas “limpias” quienes conservan los productos orgánicos, vienen de una colonia rural del municipio de San Cristóbal; una de ellas vende conejo de rancho; otra familia que produce aguacates, naranjas, jitomates y huevos de rancho (sin hormonas); otros vienen de la costa y traen mango de la variedad ataulfo y chocolate natural, que es elaborado por ellos mismos. También venden productos orgánicos como: miel, café, frijol, representantes de una organización del norte de Chiapas. Hay vendedoras de productos de maíz criollo (tortillas, atoles, tostadas, tamales). Así como también hay productores de alimentos elaborados como quesos, panes, pizzas. Se tiene un proyecto que aún está en proceso, el cual consiste en producir maíz orgánico para la venta.

Dichos productores ya mencionados convocan cada sábado a los consumidores constantes con el fin de encontrarse cada semana y conversar sobre sus vidas entre puesto y puesto. Muchas personas desayunan en este lugar quesadillas de flor de calabaza, de nopales o de setas, las cuales acompañan con un café proveniente de los vendedores del grano, que con una maquinita preparan ahí mismo, capuchinos, expresos y americanos al gusto. A pesar de que todos los productos que llevan para su venta se acaban, son pocas las personas que consumen dichos productos, la capacidad de oferta es mayor a la demanda.

Este proyecto es de suma importancia ya que se combate el consumismo, de tal manera que los productos llegan al consumidor sin tener que entrar al mercado capitalista. Otra ventaja de este tipo de mercado es que los precios que se pagan por los productos se basan al “trabajo” de los productores y no se tiene un precio fijo

Otra ventaja es que representan una alternativa de consumo diferente a la de los supermercados. Se les denomina “mercados alternativos” y no “mercados orgánicos”, gracias a que la oferta y las ventajas de los mercados alternativos van más allá de la venta de productos orgánicos, la cual es sólo una de sus características. Al denominarles “mercados orgánicos” es referirse especialmente a algunos de los productos que se venden y no principalmente en las personas, es decir, en la relación de los productores y los comerciantes con los consumidores. La relación entre las personas es una de sus principales características de los tianguis alternativos. (Santana, 2011).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación será cualitativa, ya que se explorara de diversas fuentes, revistas, libros, artículos, recetarios, etc. Después de obtener la información se recopilara para unirla y analizarla (HERNÁNDEZ, *et al*). Explica que el enfoque cualitativo recolecta e investiga la información.

Tiene un enfoque descriptivo porque se detalla tanto la ciudad como los platillos principales.

POBLACIÓN

La página está dirigida al público en general, especialmente a quienes tengan acceso a redes sociales, personas apasionadas por la cocina, a quienes les gusta conocer otros lugares y sus recetas, en este caso personas interesadas por San Cristóbal de las Casas, etc.

MUESTRA

Se harán entrevistas a 30 personas de San Cristóbal de las Casas para saber si conocen la gastronomía típica de la ciudad. Se consideran 30 personas porque dificilmente comparten sus recetas, son un tanto celosas en lo que ellas saben, sobre todo las señoras de edad avanzada. Por esta razón se le aplicará a personas entre 40 – 60 años.

MUESTREO

El muestreo es de tipo no probabilístico, esto porque no se necesita de un tipo de persona en específico para poder realizar la entrevista.

VARIABLES

Las variables serán dependientes, de tal forma que el resultado dependerá de las respuestas que se obtengan en las entrevistas que se llevaran a cabo.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Se realizaran entrevistas estructuradas a personas originarias de la ciudad de San Cristóbal de las Casas. La entrevista constara de 8 preguntas abiertas, para conocer la opinión de las personas y obtener diferentes recetas.

La entrevista que se elaborará será semiestructurada ya que se harán preguntas abiertas.

DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se elaboraran tablas para plasmar cierta información obtenida en las encuestas, como lo son los ingredientes principales que se utilizan en las recetas.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Este apartado se divide en tres etapas las cuales están compuestas por:

Primera etapa. Aquí se describen los platillos típicos más consumidos que caracterizan a la ciudad de San Cristóbal de las Casas. Dicha información se obtuvo de las entrevistas realizadas a 50 señoras originarias de San Cristóbal y conocedoras de la cocina coleta y al mismo tiempo apasionadas por la cocina, decididas a compartir sus recetas, las cuales llegaron a ellas gracias a sus familiares quienes se las transmitieron de generación en generación. Se pretendía aplicar las encuestas a más personas pero debido a que la mayor parte de cocineras de edad avanzada no comparten sus recetas se tuvo que reducir el número de personas a las cuales se les aplicó. Las encuestas se realizaron de tal manera que se seleccionó a ciertas cocineras que pudieran proporcionar la información necesaria. De estas se obtuvo información como ingredientes más utilizados en las recetas coletas y también recetas que caracterizan a esta ciudad, para ir subiéndolas a la página de Facebook llamada “sazón colete”.

Las recetas mencionadas en las encuestas realizadas fueron:

- Cocido de res coleteo
- Chalupas
- Sopa Juliana
- Atol agrio
- Tamal de azafrán
- Tamal de bola
- Tamal de mumu
- Asado coleteo
- Sopa de pan
- Sopa de ravioles
- Lengua en azafrán
- Mole
- Queso de puerco
- Butifarra

- Longaniza
- Chorizo
- Lomo relleno
- Chimbo
- Chiles rellenos
- Pan compuesto
- Barbacoa de 3 carnes
- Patitas de puerco en vinagre
- Pollo en azafrán
- Tortaditas de puerco con papa
- Empanaditas de manjar
- Durazno pasa
- Vino de moritas
- Pastelitos de camote
- Gaznates
- Tachilhuil
- Atole de granillo
- Ponche de piña
- Cajeta de membrillo
- Atol agrío
- Ropa vieja
- Hojuelas de rosa
- Sopa de lentejas
- Cazueleja
- Pollo en jugo
- Pollo en vino
- Cuernitos de manjar
- Mocas
- Higos

- Cocadas
 - Chilacayote
 - Camote
 - Chiles en escabeche
 - Pierna fría
 - Niño envuelto
 - Pavo prensado
-
- La sopa de pan es un platillo muy típico y consumido por los coletos. Esta receta está hecha a base de pan francés y pan de yema, calabacita, zanahoria, ejotes, papas, plátanos fritos, huevo duro, caldo de pollo.
 - El cocido de res coleteo es una especie de caldo, la cual está compuesto por carne de res, elote, zanahoria, papa, ejote, chayote, a diferencia de que este caldo lleva durazno sazón el cual le aporta otro sabor más ácido debido a la acidez del durazno.
 - Las chalupas son tostadas compuestas por frijol, lechuga, betabel, zanahoria, pierna de cerdo, queso y una salsa pico de gallo.
 - La sopa Juliana está hecha a base de caldo de pollo con verduras como zanahoria, papa, chicharos, calabacita, ejote, pollo deshebrado y una pasta hecha a base de harina, huevo y leche, la cual se fríe y va dentro del caldo.
 - El tamal de azafrán es un tamal de untado que esta relleno de un recado preparado a base de chile ancho, plátano, pan francés, pan de yema, jitomate, cebolla, etc. Lleva pollo deshebrado, almendras, ciruela pasa, chiles de raja.
 - El tamal de bola esta hecho de una masa de maíz, y carne de cerdo con un recado que lleva jitomate, chile guajillo, cebolla, etc. También se le pone un chile simojovel frito, ciruela pasa.
 - El tamal de mumu está preparado con una masa, hoja de mumu, frijoles licuados y envuelto con doblador.
 - El asado coleteo esta hecho a base de carne de cerdo en especial de espinazo una parte del cerdo que tiene hueso y carne. Con un recado preparado con chile ancho, chile

mulato, jitomate, cebolla, hierbas de olor en especial arrayan. Se acompaña de arroz con verduras, lechuga y rabanitos encurtido.

- La sopa de rabioles es una pasta seca preparada a base de huevo, harina y agua. Se fríe la pasta, se le pone jitomate, cebolla, ajo todo licuado, se le agrega a la pasta frita, se le añade agua y sal.
- La lengua en azafrán es la lengua de cerdo preparada con un recado al cual se le agrega azafrán, es el ingrediente que le aporta sabor a esta comida.
- El mole es una comida exquisita elaborada con chile ancho, chile guajillo, chile mulato, plátano frito, galletas, jitomate, cebolla, chocolate, cacahuates, ajonjolí, canela, pimienta, clavo, etc. Todo se fríe, se remoja con caldo de pollo, se licua y se pone a cocer. Se sirve con una pieza de pollo y se acompaña con arroz.
- El queso de puerco está elaborado a base de cabeza de cerdo, cocido con hierbas de olor en especial laurel y arrayan, sal, pimienta, una vez cocida se pica y se pone en un molde cuadrado para darle la forma de un queso envuelto en una manta y se prensa para compactarlo y quitarle el exceso de líquido. Se retira y se corta en pequeños trozos para servirlo.
- La butifarra es una carne fría, hecha a base de carne de cerdo sazonada con pimienta molida y trozos de almendra, nuez moscada, sal. Es un tipo de chorizo.
- La longaniza está preparada a base de carne de cerdo picada, con ajo, sal, hierbas de olor y tripa de cerdo, se expone al sol para que tome un color cafecito.
- El chorizo está hecho de carne de cerdo molida con achiote, sal, ajo.
- El lomo relleno se prepara con carne de cerdo rellena de carne molida, almendras, pasas, nuez moscada, pimienta, sal y vino blanco. Se baña en un recado preparado con jitomate, chile guajillo, pimienta, clavo. Una vez relleno se hornea.
- El chimbo es un dulce tradicional de San Cristóbal elaborado con pan de marquesote cortado en partes pequeñas y bañado con un almíbar el cual lleva posh. El posh es un aguardiente consumido en esta zona.
- Los chiles rellenos son chiles poblanos rellenos de carne de cerdo cocida y picada, verdura picada chayote, papa y zanahoria todo cocido, se sofríe la carne y las verduras con jitomate y cebolla, se rellenan, se hace un recado con chile ancho, pan molido, jitomate, cebolla. Se capean los chiles subiendo las claras de los huevos, se le agrega

harina y por ahí se pasan los chiles y se fríen. Se sirven bañados del recado y acompañados de arroz.

- El pan compuesto es un pan francés untado con frijol molido, relleno de zanahoria, betabel y pierna de cerdo, acompañado de pico de gallo.
- La barbacoa de 3 carnes se elabora con carne de res, pollo y puerco. Se hace un guiso con jitomate, cebolla, chile ancho, pan francés, azafrán, etc. También lleva verduras como lo son: calabacita, zanahoria, papa, chicharos, ejotes, es caldoso y se acompaña con arroz.
- Las patitas de puerco en vinagre, están hechas con patas de cerdo cocidas, se le agrega vinagre, laurel, pimienta, cebolla, zanahoria, chile jalapeño y sal.
- El pollo en azafrán está hecho a base de un recado preparado con chile ancho, plátano, jitomate, cebolla y el ingrediente principal el azafrán, el cual le da mayor sabor. También lleva calabacitas, papa, zanahoria y chicharos. Se acompaña con arroz.
- Las tortaditas de puerco con papa son una mezcla de papa con carne de cerdo las cuales se fríen y se acompañan de un recado a base de chile ancho, pan molido, jitomate y cebolla.
- Las empanaditas de manjar son hechas a base de una masa rellena de manjar a la cual se le pone azúcar y canela molida hasta arriba y se hornean.
- El durazno pasa es un dulce elaborado con duraznos, panela, canela y agua. Se hierve el durazno y una vez hervido se le agrega agua fría para pasarlo y agarre consistencia, posteriormente se hace un almíbar con la panela, canela y agua. Cuando ya está listo se le agrega al durazno para que se termine de cocer. Una vez cocidos se retiran los duraznos y se ponen a secar en el sol.
- El vino de morita se elabora a partir de moras y aguardiente originario de la zona altos “posh”.
- Los pastelitos de camote son elaborados con una masa y rellenos de una pasta de camote hecha con camote, azúcar y canela.
- Los gznates se hacen con una masa frita, a la que se le da forma con un molde especial y se rellena de un turrón preparado con claras de huevo, azúcar, estos ingredientes cocidos.



- Pollo en vino esta preparación se hace con verduras, jitomate y el ingrediente especial es el vino tinto.
- El tachihuil, está elaborado con menudencia de cerdo, un recado a base de chile guajillo, jitomate, etc.
- El atole de granillo, es un atole hecho a base de maíz, canela, azúcar. Se caracteriza por la textura que tiene el atol con los granitos de maíz que trae.
- El ponche de piña es una bebida que se elabora con piña picada, pimienta gorda y jengibre, se hierve todo con suficiente agua y azúcar, una vez hervido se sirve y se le agrega marquesote adentro.
- El marquesote es un pan elaborado a base de claras de huevo subidas a punto de turrón junto con yemas al cual se le agrega harina, carmín color amarillo y azúcar.
- El niño envuelto es un postre elaborado con marquesote y relleno con un puré de camote con azúcar, se enrolla y se corta en rebanadas.
- La cajeta de membrillo está elaborada a base de membrillo el cual es una fruta. Se cartea, se pone a cocer y se muele se le agrega azúcar y se pone al fuego para que agarre la consistencia de cajeta.
- El atole agrío es una bebida elaborada a base de maíz fermentado por unos días, molido y colado, después se cose con piloncillo, canela, pimienta gorda y se le agrega colorante rosa.
- Las hojuelas de rosa se preparan a base de una pasta elaborada con harina, huevos, royal y vainilla y leche. Para obtener la forma se necesita de un molde en forma de rosa, se calienta el molde y se sumerge el molde en la pasta, se escurre tantito y se sumerge en la manteca previamente caliente.
- La sopa de lentejas se prepara con carnes frías, se diferencia de la lenteja normal porque se le agrega plátano y su sabor es diferente.
- La cazueleja es un pan elaborado a base de harina, huevo, canela, levadura, queso, azúcar y pasas. Una vez teniendo un molde se agrega a un molde, se le añaden pasas y azúcar hasta arriba como decoración.
- El pollo en jugo es pollo preparado con verduras.
- El pollo en vino, se prepara con verduras y el vino blanco le da un toque especial.

- Los cuernitos, son pastelitos hechos a base de pasta hojaldre y rellenos de manjar, espolvoreados con azúcar glas.
- El chayote capeado se rellena de quesillo y se capea, se acompaña con arroz y se baña con un recado como el de los chiles rellenos.
- Las mocas son panes rellenos de manjar. El tipo de pan con el que se prepara le da muy buen sabor.
- Los higos son preparados con un almíbar, se le hace pequeñas aberturas a la fruta y se pone a cocer con el almíbar, una vez cocidos se escurren y se ponen a secar.
- El chilacayote, es un tipo de calabaza originaria de los altos de Chiapas. Para preparar este dulce se pela la calabaza, se corta en trozos pequeños y se pone en agua con cal durante tres días para darle consistencia, se lava y se pone en un recipiente, se le agrega un almíbar a base de azúcar y se pone a cocer. Una vez cocido se escurre y se pone a secar.
- Ropa vieja es una preparación sencilla pero muy rica.
- El dulce de camote, para prepararlo primeramente debe pelarse, se prepara un almíbar a base de piloncillo y se le agrega al camote y se deja cocer. Una vez cocido, se escurre y se pone a secar.
- Los chiles en escabeche, se elabora con chiles jalapeños, zanahoria, cebolla, coliflor, laurel, vinagre, sal, agua y aceite. Se sofríe la cebolla y el chile, se pone a hervir un poco de agua con laurel, pimienta y sal, se agregan las verduras y lo que se sofrió, una vez hervido se retira.
- La pierna fría es elaborada con pierna de cerdo con piel, se cose con especias de olor, pimienta, ajo, laurel, una vez cocida se prepara un recado a base de chile ancho, jitomate, sal y se le agrega la pierna, se hornea por 30 min. Y está listo para servir se acompaña con lechuga.
- El pavo prensado, se elabora con un animal ya adulto, se deshuesa y se rellena con carne molida de res y cerdo, almendras, pasas, nuez moscada, sal al gusto y vino tinto. Se pone a cocer en una vaporera envuelto en manta. Una vez cocido se prensa para quitar el exceso de agua, posteriormente se pone en una charola y se le agrega un recado preparado con chile ancho, chile guajillo, jitomate, cebolla, ajo. Se hornea por

30 minutos y se le agrega hojitas de laurel y arrayan para aportar aroma y sabor. Se corta en rebanadas y se acompaña con una ensalada o frijoles fritos.

En este segundo apartado se presentan tablas en las cuales se describen los principales ingredientes utilizados en las recetas representativas de San Cristóbal de las Casas. Algunos de ellos son ingredientes originarios de esta ciudad y únicamente usados aquí.

Tabla 2. Ingredientes principales. Arrayan, azafrán, chile ancho y hoja de mumu.

Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
Arrayan	<p>Sus hojas son de forma ovalada. Los colonizadores españoles lo llamaron arrayán por la semejanza de sus flores con las del arrayán europeo o mirto.</p> <p>Se usa en las comidas coletas para aromatizar y darle mayor sabor.</p>	
Azafrán	<p>El azafrán es una especia característica en la cocina coleta para dar color y sabor a muchos de los platillos que caracterizan a esta cocina. Se extrae de los estigmas de la flor de la planta del azafrán criollo.</p>	
Chile Ancho	<p>El chile ancho es muy utilizado en las preparaciones de la gastronomía de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Especialmente en guisos, recados. Para aportar color y picor a las recetas.</p>	





<p>Hoja de Mumu</p>	<p>Esta hoja se usa para dar un saber muy fuerte a las comidas. Su uso es muy frecuente.</p>	
----------------------------	--	--

Tabla 3. Ingredientes principales. Mostaza, punta de chayote, tomillo y orégano.

<p>Nombre del Ingrediente</p>	<p>Descripción</p>	<p>Fotografía</p>
<p>Mostaza</p>	<p>Las hojas de mostaza, son usadas en las recetas coletas.</p>	
<p>Punta de Chayote</p>	<p>Las puntas de chayote son las tiernas terminaciones de las hojas de chayote, que también se cocinan y se comen tradicionalmente en caldos.</p>	
<p>Tomillo</p>	<p>El tomillo es una hierba de olor que se utiliza para aportar olor y sabor a las recetas.</p>	


Orégano	El orégano es una hierba de olor. La cual aporta sabor, aroma a los platillos. Es muy usada en las comidas coletas.	
----------------	---	--

Tabla 4. Ingredientes principales. Romero, calabacitas, papa y tostadas.

Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
Romero	El romero es una hierba de olor que aporta sabor y aroma a las comidas.	
Calabacitas	La calabacita es un ingrediente muy usado en los platillos que representan la cocina coleta. Se usa en muchas de las comidas.	
Papa	La papa es usada en las comidas.	
Tostadas	Las tostadas están preparadas de maíz y están son típicas de San Cristóbal.	

Tabla 5. Ingredientes principales. Hoja de plátano, doblador, piloncillo y chile simojovel.




Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
<p>Hoja de Plátano</p>	<p>La hoja de plátano se usa en la preparación de los tamales. Son usadas para envolverlos.</p>	
<p>Doblador</p>	<p>Es la hoja que cubre el maíz, se utiliza para envolver los tamales.</p>	
<p>Piloncillo</p>	<p>Este ingrediente se utiliza para endulzar bebidas o postres.</p>	
<p>Chile simojovel</p>	<p>El chile simojovel se usa especialmente para agregarle a los tamales.</p>	

Tabla 6. Ingredientes principales. Chile mulato, achiote, pimienta gorda, ravioles.

Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
<p>Chile Mulato</p>	<p>Es un chile que se utiliza para darle un color más fuerte a los recados y guisos.</p>	
<p>Achiote</p>	<p>Es un condimento que viene en pasta o en polvo y se utiliza para dar color a los platillos.</p>	
<p>Pimienta Gorda</p>	<p>Es una especia que se utiliza para dar aroma y sabor a los platillos, postres y bebidas coletas.</p>	
<p>Ravioles</p>	<p>Es una pasta tradicional de San Cristóbal.</p>	

Tabla 7. Ingredientes principales. Posh, manteca, moras y membrillo.




Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
Posh	Es un aguardiente que se elabora a partir del maíz o caña y se destila artesanalmente. Es elaborado por indígenas de la zona altos.	
Manteca	La manteca de cerdo es una grasa muy usada en San Cristóbal para la elaboración de comidas y panes.	
Moras	Es una fruta que se produce en dicha ciudad y se utiliza en la preparación de postres y bebidas alcohólicas.	
Membrillo	Es un fruto que se utiliza para la elaboración de cajeta y postres.	

Tabla 8. Ingredientes principales. Chilacayote y laurel.

Nombre del Ingrediente	Descripción	Fotografía
Chilacayote	Es un tipo de calabaza que se utiliza para preparar postres. En especial un dulce coeto de chilacayote muy famoso.	
Laurel	Es una hierba de olor usada en muchos guisos coletos. Aporta mucho olor.	

El objetivo general fue elaborar una página de Facebook para que por este medio las recetas lleguen a diversas personas de diferentes lugares, con el fin de llamar su atención que de tal manera se interesen en conocer y elaborar las recetas.

Facebook ofrece un servicio de red social en línea, se puede acceder a dicha red social desde una amplia gama de dispositivos únicamente con conexión a Internet.

Los usuarios deben ser registrados para después poder crear un perfil personalizado el cual indicará su nombre, sexo, fecha de nacimiento, ocupación, escuela, trabajo, estado civil, ciudad de origen, número telefónico, etc. Los usuarios pueden agregar a otros usuarios como amigos, ya sean conocidos o desconocidos e intercambiar mensajes privados o públicos, así como publicar actualizaciones de estado, compartir fotos, vídeos y enlaces, usar varias aplicaciones de software (apps) y recibir notificaciones de la actividad de otros usuarios. Además, los usuarios pueden unirse a grupos de usuarios de interés común organizados por lugar de trabajo, escuela, pasatiempos u otros temas, y categorizar a sus amigos en listas como “Personas del trabajo” o “Amigos cercanos”. Así como crear grupos de amigos o de igual manera con usuarios de interés común. También se pueden crear páginas para promocionar productos, o cierta

información, como en este caso lo serán “recetas típicas de la ciudad de San Cristóbal de las casas” así como información de sus tradiciones.

Esta red social fue elegida porque hoy en día es muy utilizada por jóvenes y adultos, gracias a su accesibilidad. La información se transmite fácil y rápidamente a todos los usuarios. Como se menciona anteriormente se pueden compartir fotos, videos, enlaces, entre muchas cosas más y eso facilita el trabajo que se está llevando a cabo.

Primeramente se creó la página que lleva por nombre “Sazón coletto” esto porque aquí se estuvieron difundiendo las recetas de los principales platillos que sobresalen y caracterizan a la ciudad de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Después se invitó a diversos usuarios a seguir la página para así empezar a subir las recetas. Estas se subiran constantemente, 1 receta cada 3 días, así como también datos curiosos sobre este pueblo mágico y terminando de subir todas las recetas se anexaran tablas de los principales ingredientes y a largo plazo se subirá parte de la historia de San Cristóbal de las Casas.

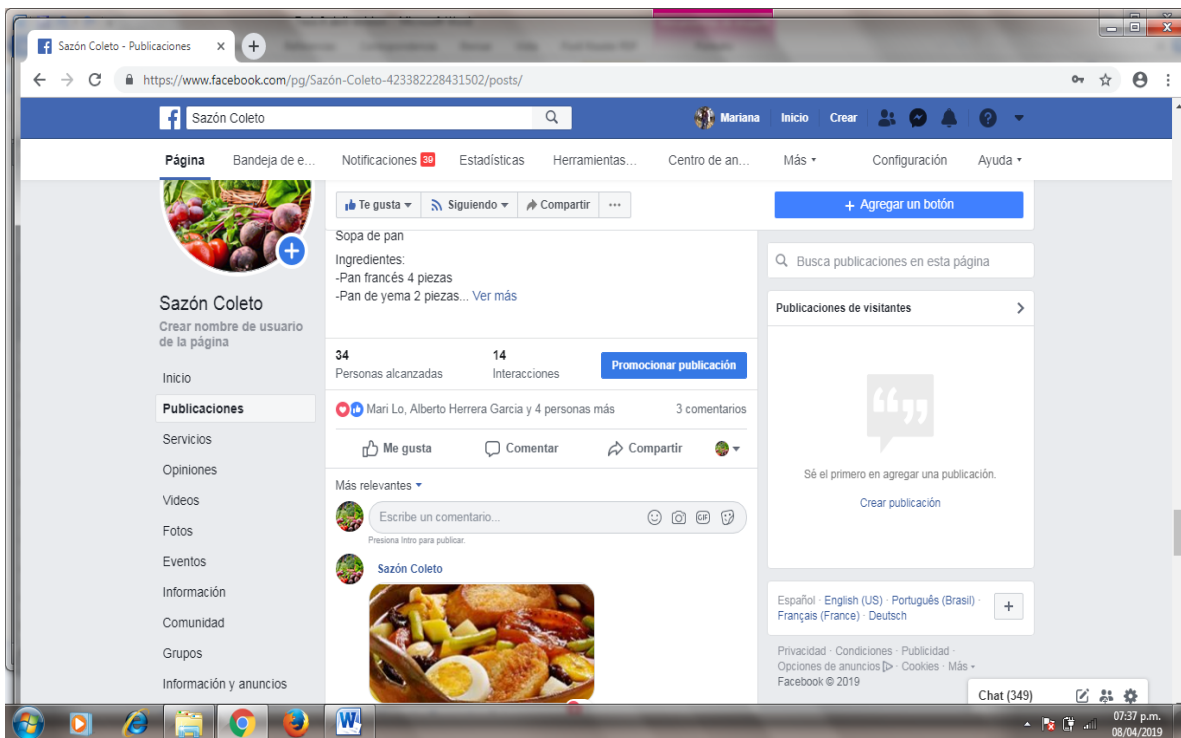


Figura 18. Captura de pantalla de la primera receta subida a la página.

La primera receta que se subió a esta página fue la sopa de pan ya que es un platillo muy conocido de dicha ciudad y sobre todo de gran preferencia de los “coletos” (sobrenombre que

se les da a las personas originarias de San Cristóbal de las Casas). Esto para llamar la atención de los usuarios y crear el interés de que sigan la página.

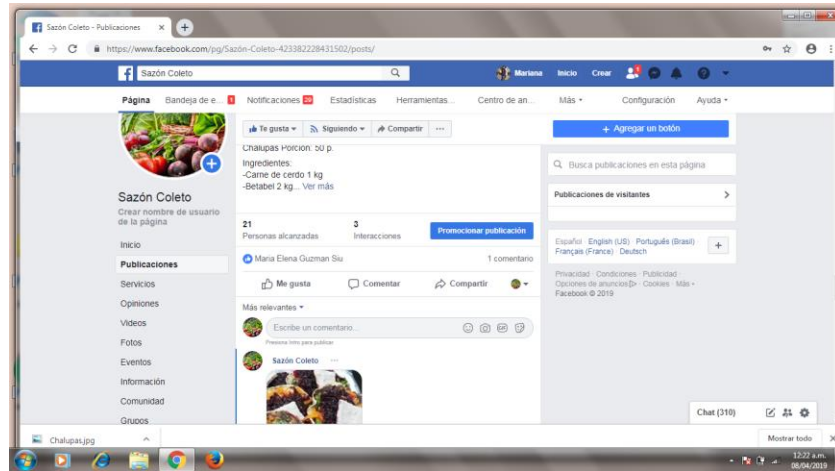


Figura 19. Captura de pantalla de la segunda receta subida a la página.

La segunda receta que se subió a la página fueron las chalupas, que son muy consumidas por los coletos y regularmente las venden por la noche para cenar.



Figura 20. Captura de pantalla de la tercera receta subida a la página.

La tercera receta subida fue la sopa Juliana, está hecha a base de caldo de pollo, verduras y bolitas de masa frita.

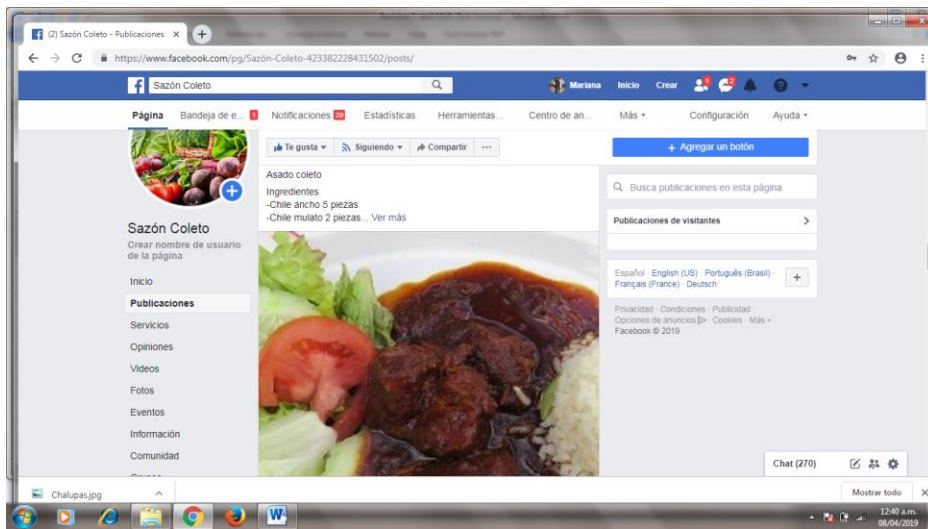


Figura 21. Captura de pantalla de la cuarta receta subida a la página.

La cuarta receta subida a la página fue el asado coletto, un platillo muy consumido en San Cristóbal, por su exquisito sabor. Se acompaña de arroz, ensalada y cebolla encurtida.

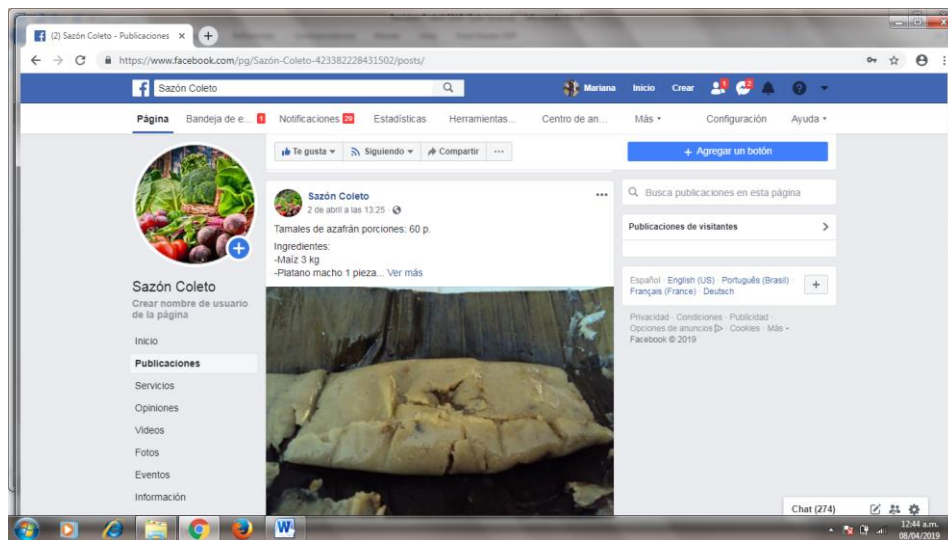


Figura 22. Captura de pantalla de la quinta receta subida a la página.

La quinta receta subida fue tamales de azafrán, un platillo muy característico. Regularmente los venden el día sábado por la noche, en diferentes casas de la ciudad. Las casas que venden tamales tienen un farol rojo afuera como señalamiento de que tienen tamales en venta.

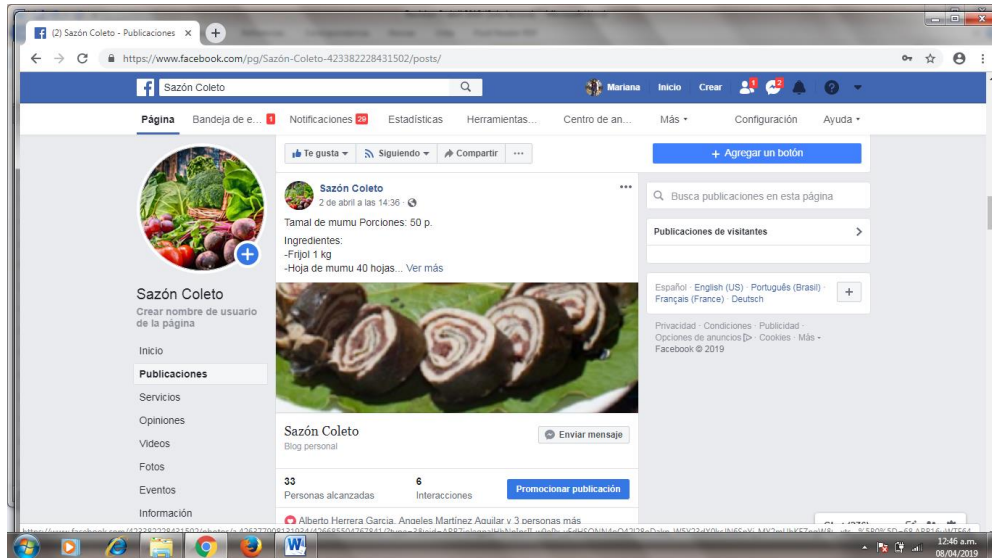


Figura 23. Captura de pantalla de la sexta receta subida a la página.

La siguiente receta fue los tamales de mumu, hechos con la hoja de mumu o también conocida como hierba santa u hoja santa, es la que aporta mayor sabor a los tamales.

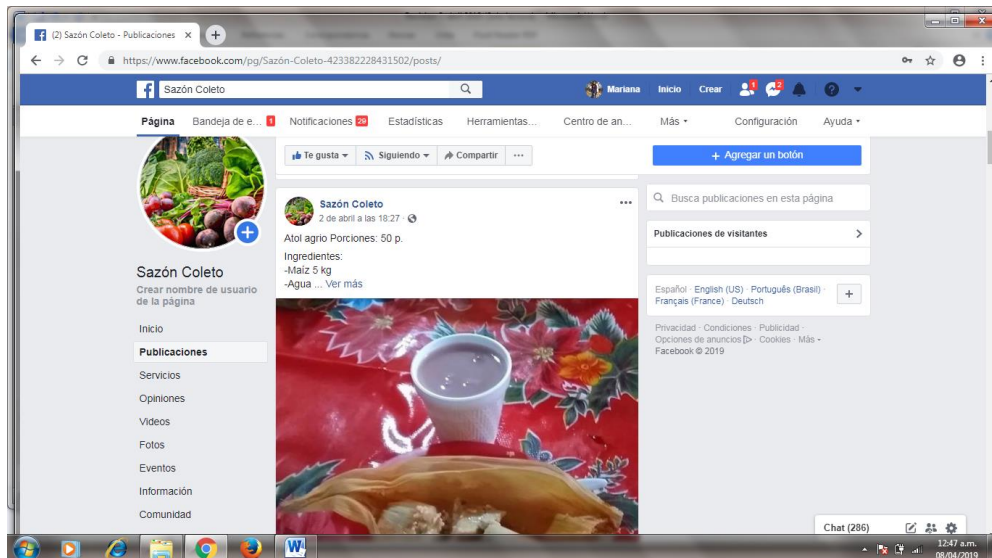


Figura 24. Captura de pantalla de la receta #7 subida a la página.

La siguiente receta subida fue la del atol agrio, una bebida que acompaña a los tamales. Se caracteriza por su sabor y color rosa que le ponen.



Figura 25. Captura de pantalla de la receta #8.

La siguiente receta subida fue la del Tachihuil. Es un platillo muy conocido en esta ciudad ya por su exquisito sabor.



Figura 26. Captura de pantalla de la receta #9.

La siguiente receta que se subió a la página fue el chimbo, un dulce o postre

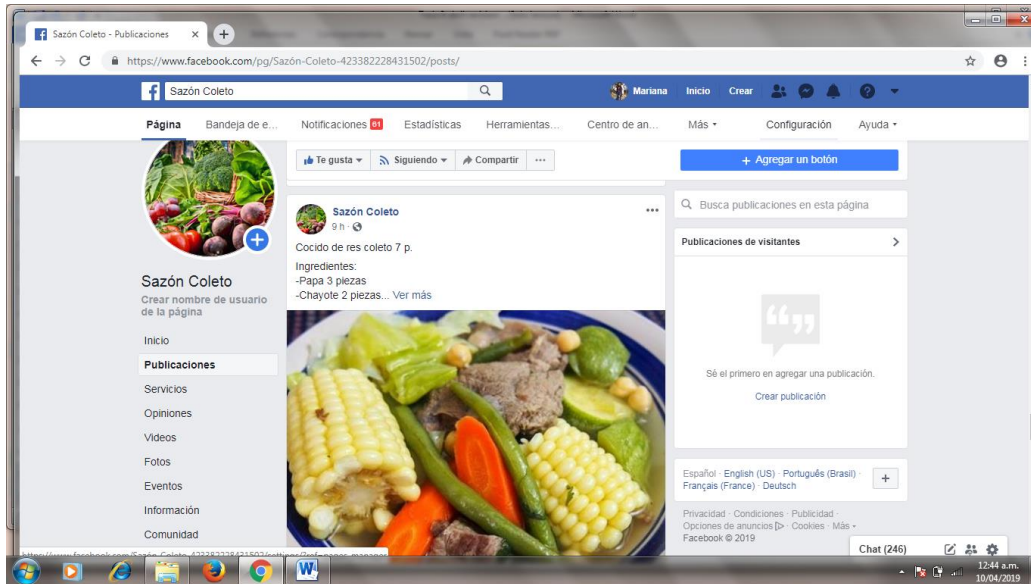


Figura 27. Captura de pantalla #10.

La receta que se subió después fue la del cocido de res coletto. Una comida coleta. A diferencia de los otros cocidos de res, este lleva durazno sazón y puntas de chayote.



Figura 28. Captura de pantalla #11.

La receta de los duraznos pasa fue la siguiente en subirse. Es un dulce tradicional.

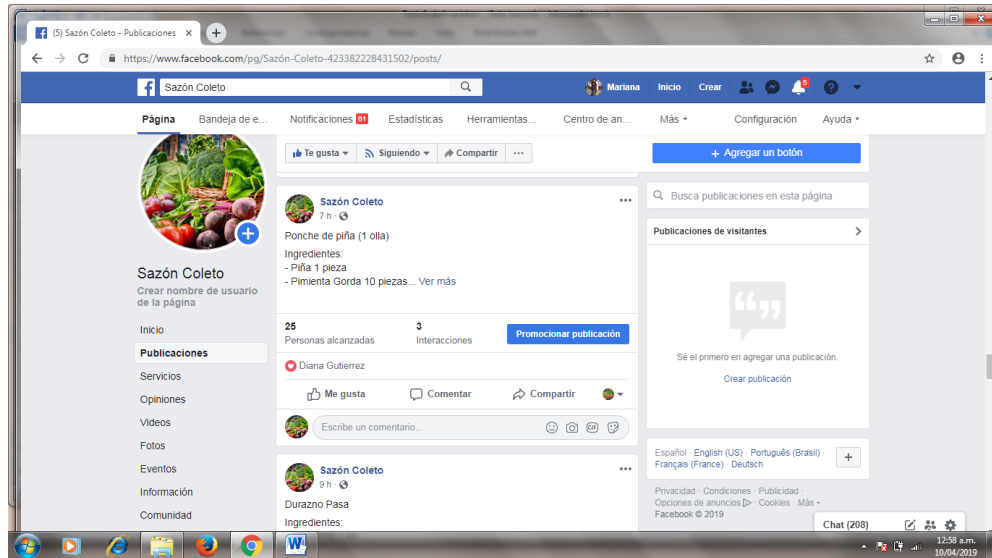


Figura 29. Captura de pantalla #12.

La receta del Ponche de piña se subió después. Es una bebida que se toma caliente y se acompaña con pan marquesote.

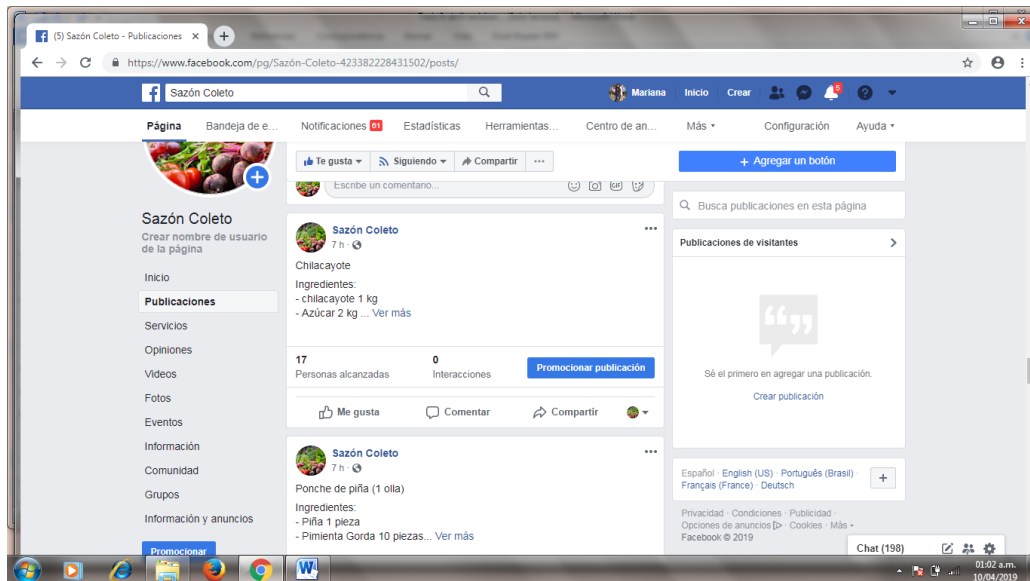


Figura 30. Captura de pantalla #13.

El chilacayote es un dulce tradicional de San Cristóbal de las casas.



Figura 31. Captura de pantalla #14.

La siguiente receta que se subió a la página fue la del mole. Una comida que sobresale mucho en esta ciudad y es el acompañamiento de la sopa de pan.

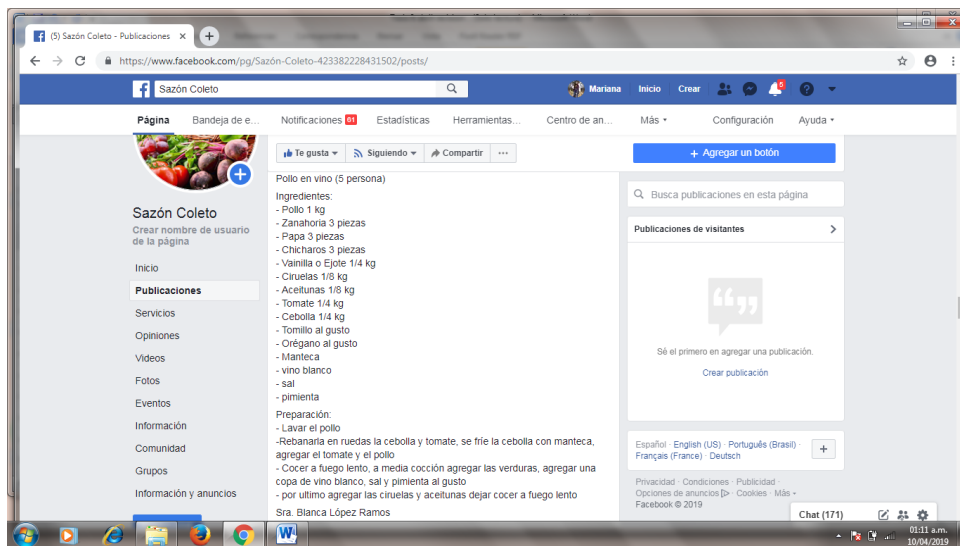


Figura 32. Captura de pantalla #15.

La receta del pollo en vino se subió después y es un platillo representativo, de buen sabor.



Figura 33. Captura de pantalla #16.

La siguiente receta subida fue la del pan compuesto. Otra comida típica de esta ciudad.



Figura 34. Captura de pantalla #17.

La cazueleja es un pan tradicional. Uno de los favoritos de los coletos por su sabor exquisito.



Figura 35. Captura de pantalla #18.

La otra receta que se subió a la página fue la de las hojuelas de rosa. También muy conocidas en esta ciudad por su forma y sobre todo sabor.



Figura 36. Captura de pantalla #19.

El pollo en azafrán, otra receta que se subió a la página. La cual es muy especial por uno de sus ingredientes que aporta gran sabor, “el azafrán”.



Figura 37. Captura de pantalla #20.

La siguiente receta subida a la página fue las tortaditas de papa con carne de cerdo. Una comida típica de esta ciudad.

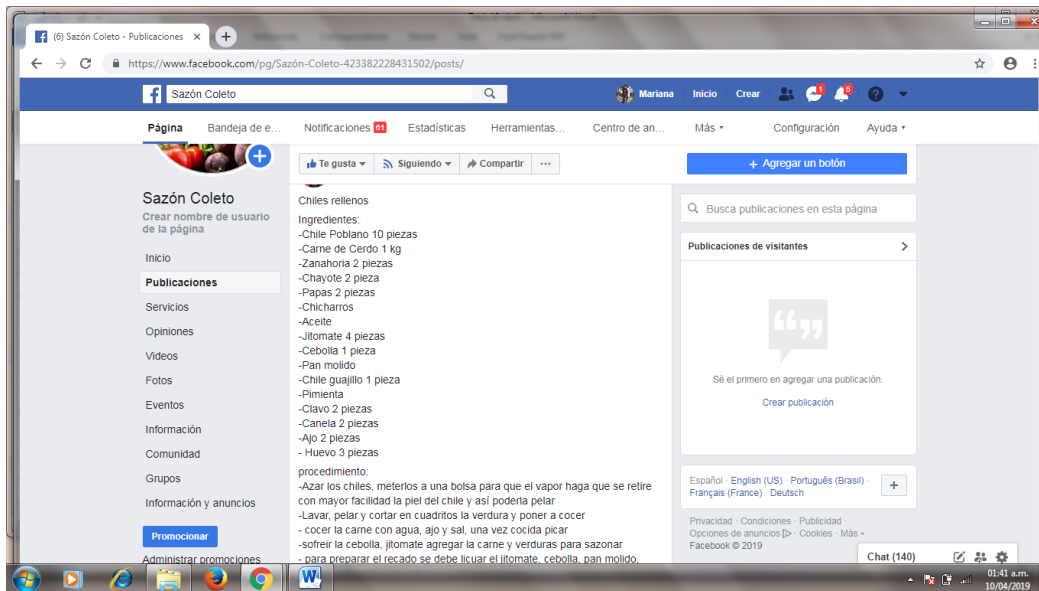


Figura 38. Captura de pantalla #21.

Los chiles rellenos son otra receta muy común. A diferencia de los otros chiles rellenos estos se hacen con carne de cerdo.

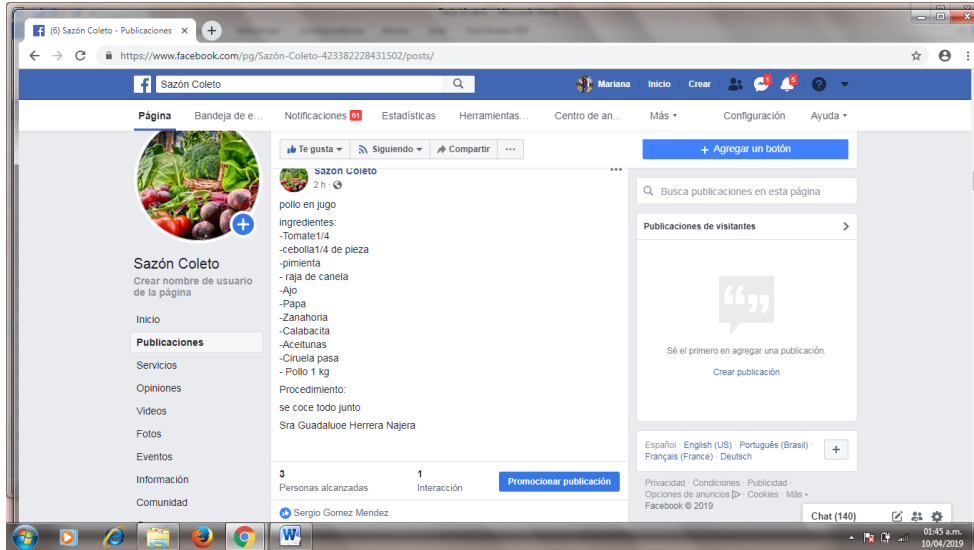


Figura 39. Captura de pantalla #22.

Otra receta subida a la página fue el pollo en jugo es una comida típica de esta ciudad.

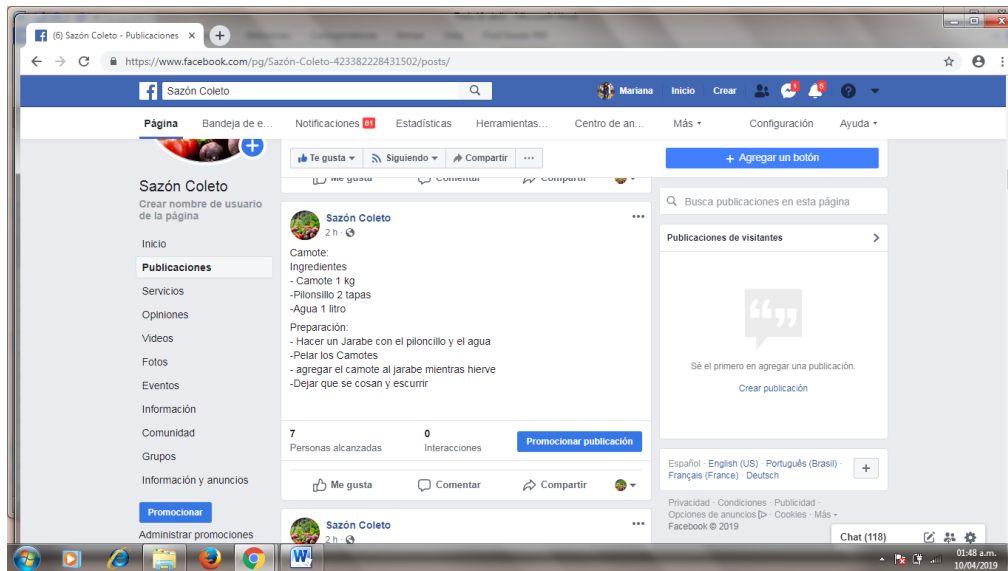


Figura 40. Captura de pantalla #23.

El camote es otro dulce típico. El piloncillo le aporta un buen sabor a este dulce.

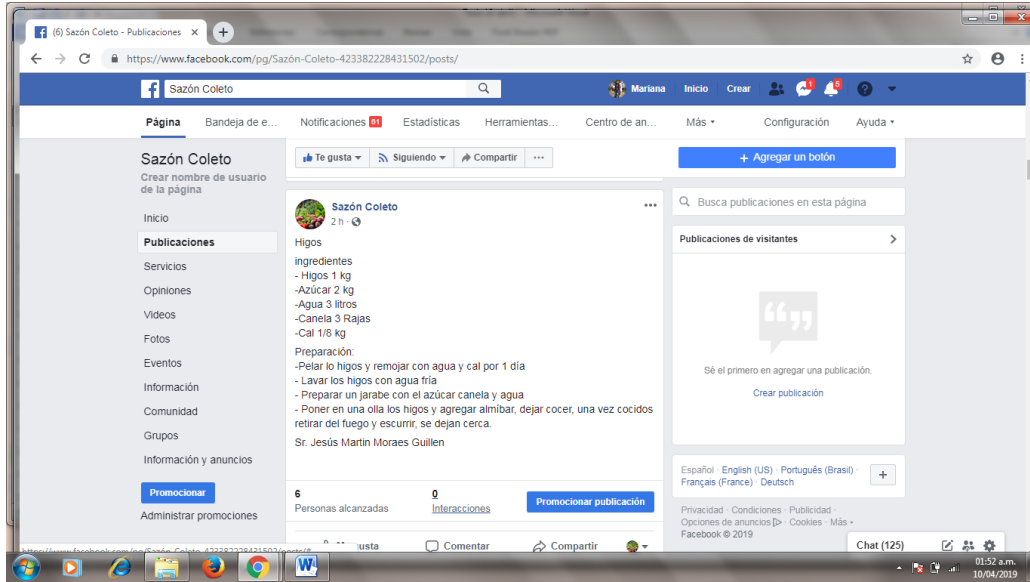


Figura 41. Captura de pantalla #24.

Los higos son dulces tradicionales, esta fruta se da en esta ciudad. Su sabor es rico pero un poco dulce.

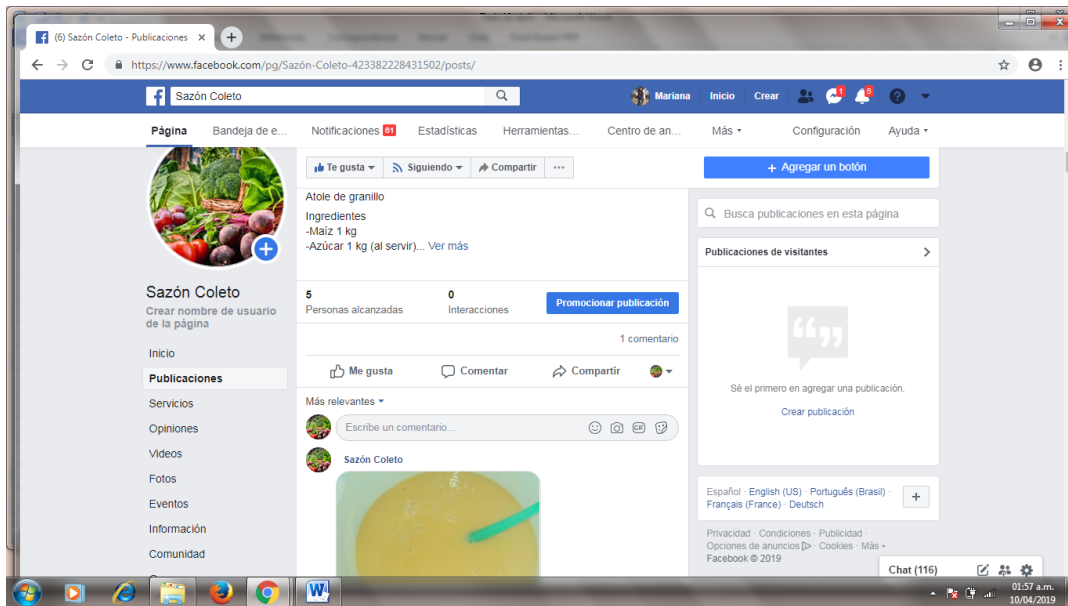


Figura 42. Captura de pantalla #25.

El atole de granillo es una bebida típica. Es muy rica por su inigualable sabor y textura ya que se pueden sentir los trozos de maíz.

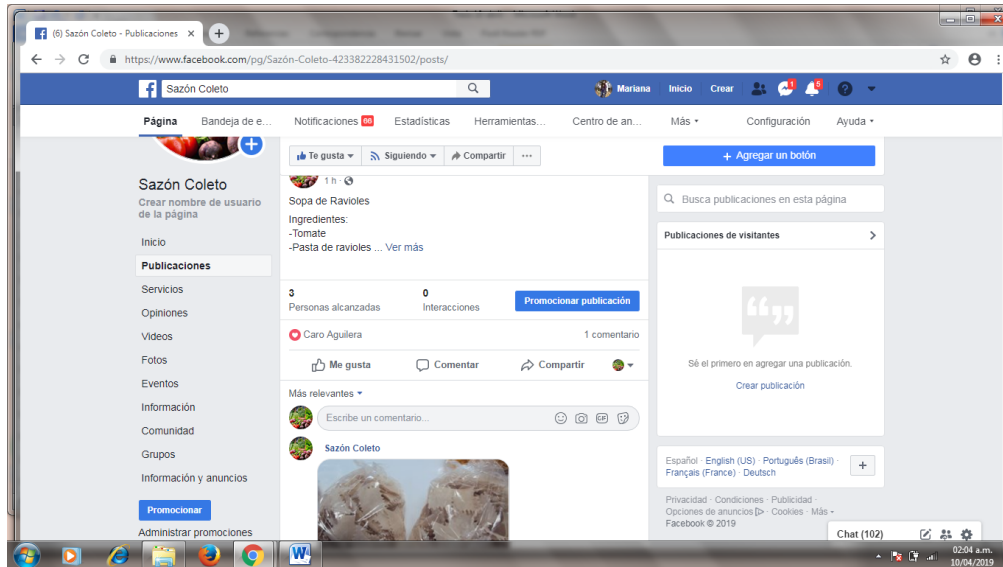


Figura 43. Captura de pantalla #26.

La sopa de raviolos es una sopa exquisita ya que es preparada con pasta casera.



Figura 44. Captura de pantalla #27.

El vino de moritas es una bebida alcohólica tradicional. La cual está elaborada con posh.

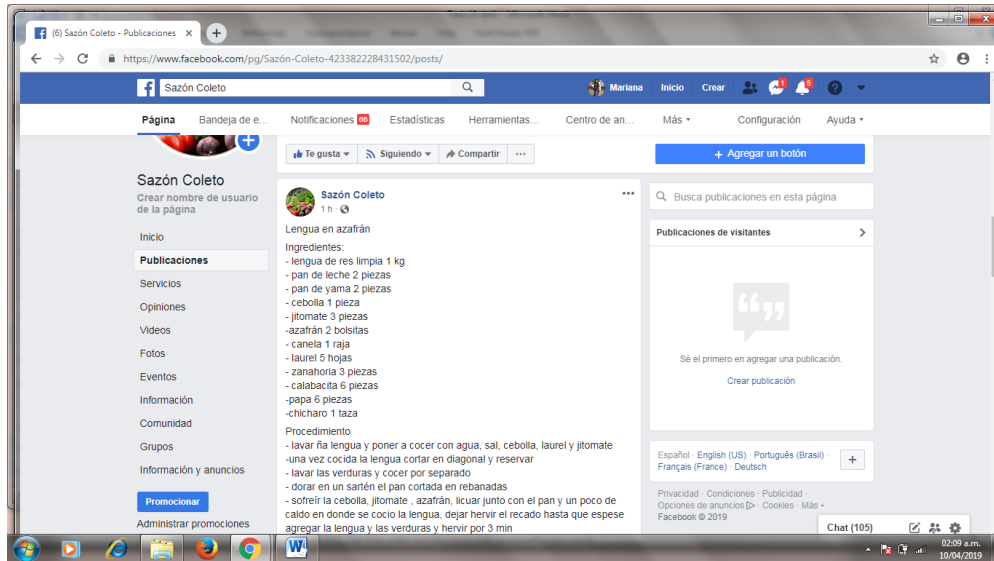


Figura 45. Captura de pantalla #28.

La lengua es azafrán es una comida muy conocida y tradicional ya que el ingrediente que le da un toque especial es el azafrán.



Figura 46. Captura de pantalla #29.

Esta es una comida muy sencilla pero rica también tradicional.



Figura 47. Captura de pantalla #30.

El gaznate es un postre típico. Su sabor es delicioso ya que está compuesto de un tipo de galleta y relleno de turrón.



Figura 48. Captura de pantalla #31.

Los chiles en escabeche son un acompañamiento de las comidas, le dan buen sabor y picor.

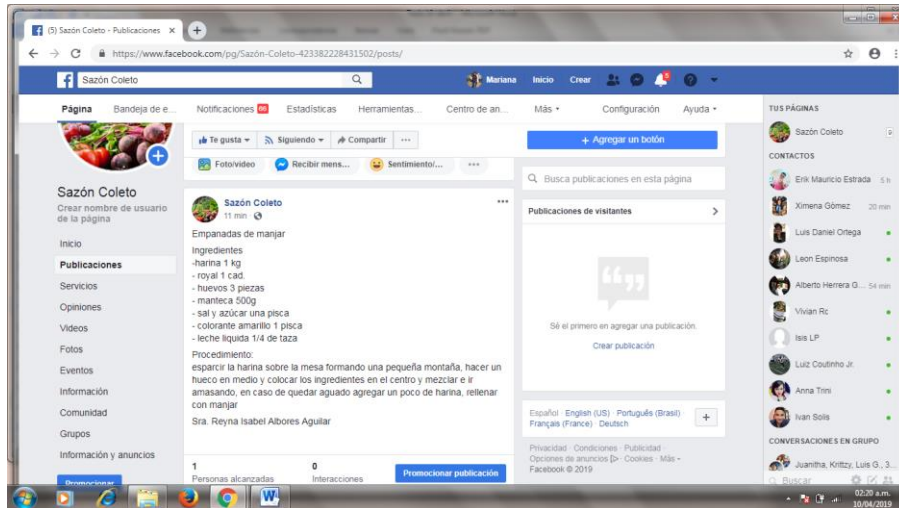


Figura 49. Captura de pantalla #32.

Las empanaditas de manjar son pastelitos rellenos de manjar. Se encuentran en varios puntos de la ciudad.



Figura 50. Captura de pantalla #33.

El niño envuelto es otra receta que se subió a la página y es un postre típico.

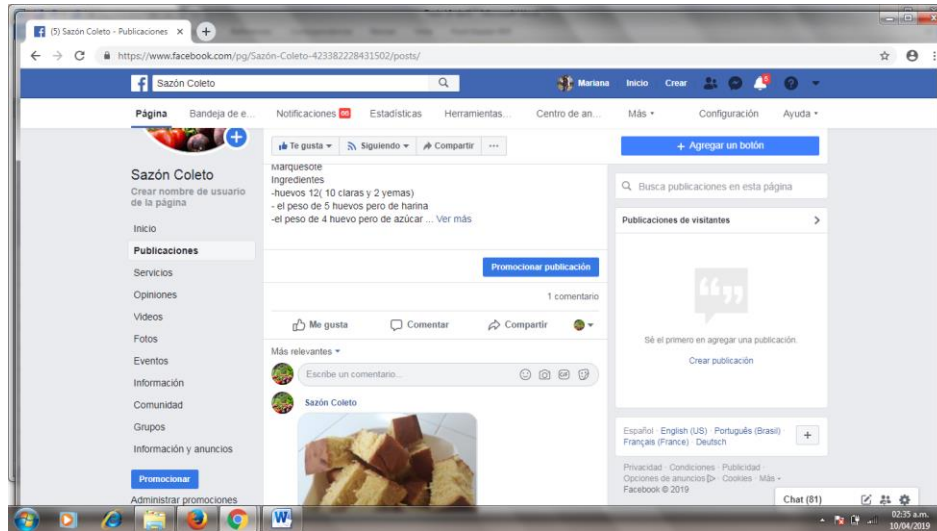


Figura 51. Captura de pantalla #34.

El marquesote es un pan muy consumido en esta ciudad. Ya que se utiliza en postres, bebidas y comidas.

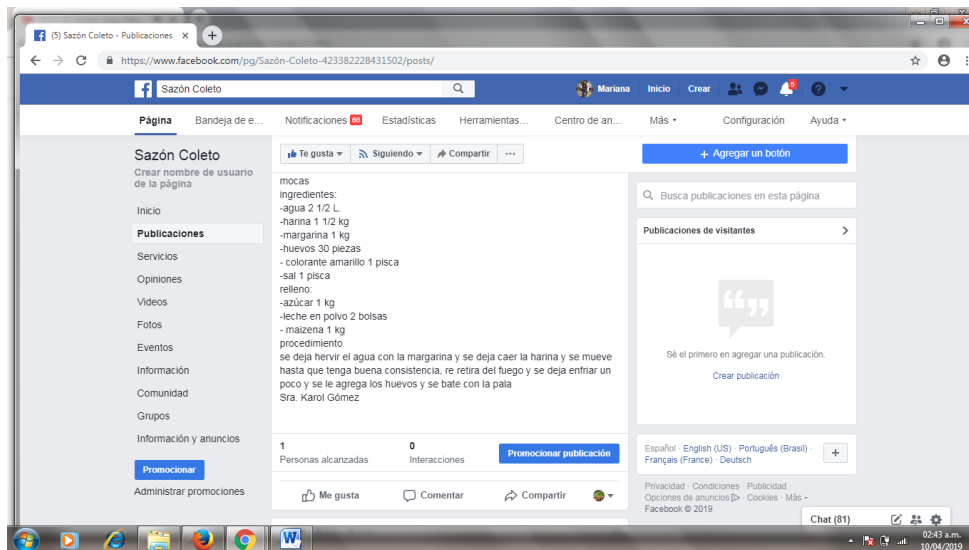


Figura 52. Captura de pantalla #35.

Las mocas son pastelitos rellenos de manjar, tradicionales de San Cristóbal de las Casas, su sabor es exquisito ya que no empalaga.



Figura 53. Captura de pantalla #36.

Esta sopa de lentejas es típica y a diferencia de otras sopas de lentejas esta lleva plátano que le da un sabor diferente.

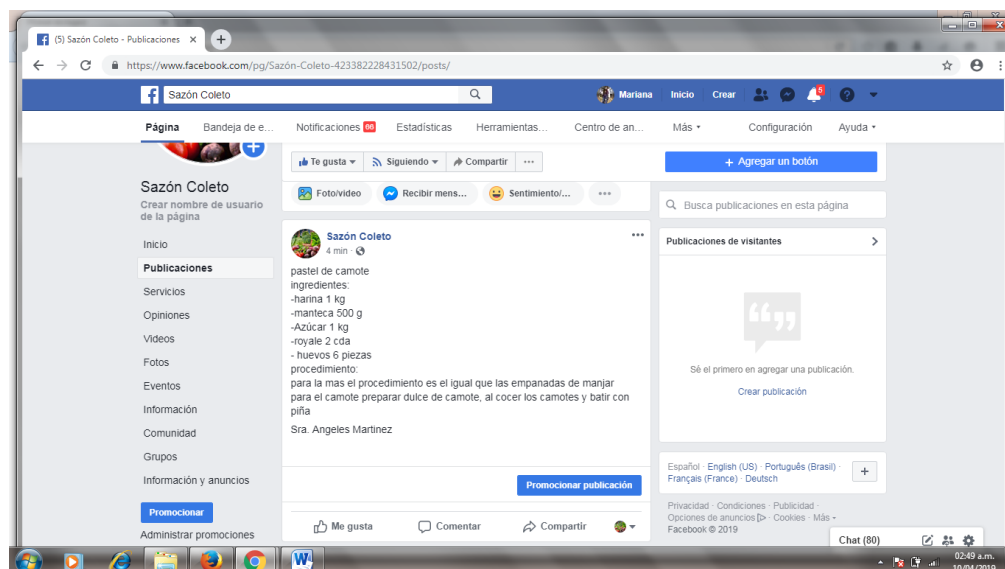


Figura 54. Captura de pantalla #37.

Otro postre tradicional es el pastel de camote, los cuales son galletas rellenas de camote.



Figura 55. Captura de pantalla #38.

Los tamales de bola rellenos de carne de cerdo son típicos de San Cristóbal, por su delicioso sabor.



Figura 56. Captura de pantalla #39.

Los cuernitos de manjar son pastelitos típicos, su agradable sabor se debe a la pasta hojaldre con la que está elaborado y su relleno de manjar.



Figura 57. Captura de pantalla #40.

La barbacoa de 3 carnes es una comida típica, por su sabor, ingredientes y los 3 tipos de carne con los que se prepara.

Recientemente la página tiene 244 seguidores. Se pretende llegar a más personas conforme va pasando el tiempo, de tal manera que la página vaya creciendo.

CONCLUSIÓN

El trabajo de investigación que se llevó a cabo con señoras originarias y conocedoras de la gastronomía típica de San Cristóbal de las Casas fue muy bueno ya que pudimos ver realmente la problemática que se vive y de igual manera algunas alternativas para controlar esta pérdida de la gastronomía, realmente hay mucho por hacer para recuperar gran parte de la exquisita comida local. También se pudieron obtener los objetivos. Uno de ellos era recopilar diversas recetas típicas de esta ciudad, como lo son de comidas, postres, bebidas, etc. Así como también saber la opinión de las señoras del porque se está perdiendo la gastronomía coleta y una de las principales razones es la llegada de restaurantes de comida extranjera, los cuales han invadido la ciudad ya que hay demasiados y es muy mínima la cantidad de restaurantes de la comida que nos distingue y la gente de fuera que visita la ciudad llega para conocer San Cristóbal en todos sus aspectos, tanto como sus lugares turísticos como su exquisita gastronomía.

Otra de las razones es que ya no se ponen en práctica algunas recetas por falta de interés, esto porque a muchas personas no les gusta cocinar o también por falta de tiempo.

Una razón más por la cual se está extinguiendo dicha comida es porque muchas personas de avanzada edad que son conocedoras de los platillos tradicionales no comparten sus recetas, de tal manera que no enseñan a las nuevas generaciones y se van perdiendo las recetas así como también los platillos.

De igual manera también se investigaron los principales ingredientes utilizados en los platillos representativos, los cuales fueron 26. Entre ellos encontramos el arrayan, azafrán, chile ancho, hoja de mumu, mostaza, punta de chayote, tomillo, orégano, romero, calabacitas, papa, tostadas, hoja de plátano, doblador, piloncillo, chile simojovel, chile mulato, achiote, pimienta gorda, raviolos, posh, manteca, moras, membrillo, chilacayote y laurel.

Algunos de ellos solamente se usan en esta ciudad. Así como hay otros que se usan constantemente casi en todas las preparaciones. En cuanto a las especias se usan principalmente el orégano y el tomillo.

Después de llevar a cabo esta investigación opte por aperturar una página en la red social más utilizada por la sociedad, como lo es Facebook, ya que una gran cantidad de personas tienen acceso a esta red. Con la finalidad de difundir la gran variedad de recetas que pude recopilar gracias a las entrevistas realizadas con personas conocedoras de las recetas, así como también originarios de este pueblo mágico. La página fue exitosa ya que se logró que aproximadamente 200 personas la siguieran y estuvieran al pendiente de las recetas que se subían constantemente. Se observó también que despertó la inquietud de los seguidores por elaborar las recetas y conocer de ellas.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

En base a la investigación realizada se propone hacer mayor promoción a la gastronomía local, como bien lo mencionaron muchas personas en las entrevistas esto se puede hacer mediante la muestra gastronómica que se lleva a cabo en la feria de la primavera y la paz, de tal forma que dicha muestra se realice constantemente, no solo una vez al año, para llamar la atención de las personas.

También se puede hacer mediante otra red social para difundir más recetas, agregando fotos de los platillos, de tal manera que se logre llamar la atención de las personas que visitan la página y puedan motivarse a elaborar las mismas.

Una alternativa más es implementando una mayor cantidad de restaurantes de comida típica de la ciudad para que así los turistas o personas de aquí puedan conocer y degustar los exquisitos platillos, bebidas y postres.

Hay muchas opciones para ir recuperando poco a poco las recetas perdidas, como lo es difundir las recetas en la radio ya que hay mucha gente que aun hace uso de este medio de comunicación, también en los programas de televisión del canal de Chiapas se pueden preparar las recetas más típicas o creando reportajes de la comida, del procedimiento, de los ingredientes y las distintas formas de preparar las recetas. De igual manera se pueden impartir cursos en la ciudad guiados por cocineras coletas que conozcan los platillos, para las nuevas generaciones o personas que no conozcan o sepan cocinar y así se interesen en los platillos. Esto con la intención de que dichas personas puedan ir transmitiendo con más personas lo aprendido.

GLOSARIO

Achiote: condimento que aporta color y sabor.

Atrio: patio de un templo.

Chilacayote: calabaza blanca, que se da en San Cristóbal.

Ciénega: lugar en donde se estanca el agua, también conocido como pantano.

Doblador: nombre con el que se le conoce a la hoja seca del maíz.

Estalactitas: forma alargada y con punta que cuelga del techo de una cueva natural.

Estalagmitas: forma alargada y con punta que se encuentra en el suelo de una cueva natural.

Hueyzacatlan: en náhuatl significa zacatonal.

Mumu: nombre con el que se le conoce a la hoja santa.

Piloncillo: nombre que se le da a un tipo de azúcar moreno obtenido de la caña de azúcar, también conocido como panela.

Popoyote: pez endémico en San Cristóbal de las Casas.

Posh: aguardiente elaborado de caña destilada.

Pueblo mágico: denominación que se le da a un lugar que conserva sus tradiciones, historia y estructura.

Ravioles: pasta para preparar una sopa.

Tachilhuil: comida preparada a base de menudencia de cerdo.

Tzotzil: lengua hablada en la zona altos.

Tzeltal: lengua hablada en la zona altos de Chiapas.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

¿Por qué en México celebramos el día de las mulas? [En línea]. 1ra edición. Ciudad de México. El sol de México. 31 de Mayo de 2018. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <https://www.elsoldemexico.com.mx/cultura/por-que-en-mexico-celebramos-el-dia-de-las-mulas-133247.html>

BUSTAMANTE, M. y NÚÑEZ, V. Análisis de la funcionalidad y rediseño de la señalización urbana de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Trabajo de titulación (licenciatura en diseño gráfico). Puebla, México. Universidad de las Américas, 2005. Pág. 15.

CAMACHO, D; GONZÁLEZ, A. y HERNÁNDEZ, P. La ciudad de san Cristóbal de las casas, a sus 476 años: una mirada desde las ciencias sociales [en línea]. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México: Gobierno del Estado de Chiapas. Consejo Estatal para las Culturas y las Artes de Chiapas, 2007. Disponible en: <http://bibliotecasibe.ecosur.mx/sibe/book/000037203>

Catedral de San Cristóbal de las Casas [en línea]. Chiapas, México. Turismo en Chiapas. [Fecha de consulta: 19 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <https://blogcasalum.com/turismo-chiapas/catedral-de-san-cristobal-de-las-casas/>

El arco e iglesia del Carmen San Cristóbal [en línea]. 1ra edición. Chiapas, México. Todo Chiapas. 14 de Octubre de 2009. [Fecha de consulta: 22 de Noviembre del 2018] Disponible en: <http://todochiapas.mx/chiapas/arco-iglesia-del-carmen-san-cristobal-de-las-casas-chiapas/2234?fbclid=IwAR1EQdT37u->

El clima promedio de San Cristóbal de las Casas [en línea]. México. WeatherSpark. [Fecha de consulta: 28 de Septiembre del 2018] Disponible en:

<https://es.weatherspark.com/y/10595/Clima-promedio-en-San-Crist%C3%B3bal-de-las-Casas-M%C3%A9xico-durante-todo-el-a%C3%B1o>

Estructura territorial del turismo en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, México [en línea]. México. Cuadernos de Turismo. 2015 [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/398/39838701008.pdf>

Festival Internacional Cervantino Barroco [en línea]. 1ra edición. México. Sectur. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/divirtete/festival-cervantino-barroco>

Fundación e historia de San Cristóbal [en línea]. 1ra edición. México. Vida alterna. [Fecha de consulta: 18 de Noviembre del 2018] Disponible en: http://www.elclima.com.mx/fundacion_e_historia_de_san_cristobal.htm

Iglesia de San Francisco [en línea]. 1ra edición. San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Travel by México. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <https://www.travelbymexico.com/sancristobal/attractivos/?nom=kscrfrancisco>

INEGI. San Cristóbal de las Casas: cuaderno de Información básica para la planeación municipal [en línea]. México. 1991. Disponible en: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/1334/702825921408/702825921408_1.pdf

Información turística y del estado [en línea]. Chiapas, México. CESMECA. [Fecha de consulta: 18 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <http://2cnrc.cesmeca.mx/docs/turismo.pdf>

JIMENEZ, Fabiola. Incorporación de ingredientes típicos de San Cristóbal de las casas en la repostería Francesa. Trabajo de titulación (licenciado en gastronomía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Mayo 2018. 77 p.

La historia del arco del Carmen de San Cristóbal de las Casas [en línea]. México. Turismo en Chiapas. [Fecha de consulta: 23 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <https://culturacolectiva.com/viajes/la-historia-del-arco-del-carmen-de-san-cristobal-de-las-casas>

Mapa de Chiapas [En línea]. INEGI. México. 2010. [Fecha de consulta: 21 de Noviembre del 2018] Disponible en: http://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/div_municipal/chismpios.pdf

MARTIN, Gema. Azafrán I (*Crocussativus* L.) [En línea]. Madrid. Reduca (biología). 2014. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/27837/1/AZAFR%C3%81N%20Gema%20mart%C3%ADn.pdf>

MAYORGA, Francisco. Recetario popular coleta. 1ra. Edición. México, D.F. Dirección general de culturas populares, 2000. 211 p.

OLVERA, Victoria. La tradición en la exquisita comida coleta. 1ra edición. San Cristóbal de las casas, Chiapas, 2002. 173 p.

Platillos típicos de San Cristóbal de las Casas [en línea]. 1ra edición. Chiapas. Todo Chiapas. 26 de septiembre de 2013. [Fecha de consulta: 23 de Septiembre del 2018] Disponible en: <http://todochiapas.mx/san-cristobal-de-las-casas/platillos-tipicos-de-san-cristobal-de-las-casas/32189>

Población Chiapas [en línea]. INEGI. México. 2015. [Fecha de consulta: 22 de Noviembre del 2018] Disponible en: https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=07&fbclid=IwAR1tyEbeAkqdWnu4mpbQm69fv8rvhtk9oQWmH_AYebzZmj5bilXbLpgsL8E

Pueblos mágicos [en línea]. 1ra edición. México. Secretaría de turismo. 3 de enero de 2014. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <http://www.sectur.gob.mx/gobmx/pueblos-magicos/>

Pueblos mágicos [en línea]. Ciudad de México. [Fecha de consulta: 19 de Noviembre del 2018]. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/10/151016_mexico_pueblos_magicos_cultura_turismo_an

ROBLERO, Daniel. Transculturación alimentaria en San Cristóbal de las Casas, Chiapas. (Licenciatura en gastronomía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Mayo 2018.

Ruta de las iglesias de San Cristóbal de las casas [en línea]. 1ra edición. México. Vía México. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <http://viamexico.mx/iglesias-de-san-cristobal-de-las-casas/>

Ruta de las iglesias de San Cristóbal de las Casas [en línea]. Quintana Roo, México. Editorial olmeca. [Fecha de consulta: 23 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <https://5taavenidamagazine.mx/turismo/ruta-de-las-iglesias-de-san-cristobal-de-las-casas/>

Ruta de las seis iglesias en San Cristóbal [en línea]. 1ra edición. Chiapas, México. Vive San Cristóbal. [Fecha de consulta: 20 de Noviembre del 2018] Disponible en: <https://www.vivesancristobal.com/ruta-iglesias-en-san-cristobal/>

SALAZAR, P. Y DE LA VEGA, K. Chiapas es cultura. 1ra. Edición. Chiapas, México. Chiapas secretaría de turismo. 2002, 200 p.

San Cristóbal de las Casas [en línea]. 1ra edición. Cholula, México. Traviare. [Fecha de consulta: 21 de Noviembre del 2018] Disponible en: <https://traviare.com/pueblo-magico/san-cristobal-de-las-casas/>.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas, barrio de Guadalupe [en línea]. 1ra edición. Chiapas, México. UNESCO. 2015. [Fecha de consulta: 12 de Noviembre del 2018] Disponible en: <https://sancristobalciudadcreativa.weebly.com/guadalupe.html>

San Cristóbal de las Casas, el más mágico de los pueblos [en línea]. 1ra edición. Ciudad de México. Ferretecnicyt. 9 mayo 2018. [Fecha de consulta: 15 de Octubre del 2018] Disponible en: <http://ferretecnicyt.com/?p=1719>

ANEXOS

Anexo 1.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos
Licenciatura en Gastronomía



¿Conoce la gastronomía tradicional de San Cristóbal de las Casas?

¿Cuáles son los platillos principales?

¿Por qué cree que se esté perdiendo la gastronomía de dicha ciudad?

De acuerdo a la pregunta anterior ¿qué podría hacerse para ayudar a difundirla?

¿Cuáles son los principales ingredientes usados en los platillos?

¿Cuáles son los más comunes?

¿Se siguen utilizando los mismos ingredientes que se usaban antes?

Podría darme una receta.