



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN  
ALIMENTOS

# **TESIS PROFESIONAL**

**MANUAL DE COCINA  
TRADICIONAL CHIAPANECA  
PARA NIÑOS DE PREESCOLAR**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN  
GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**KAREN LIZBETH MÉNDEZ LÓPEZ**

**DIRECTOR DE TESIS**

**DRA. LURLINE ALVAREZ RATEIKE**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MARZO, 2023

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la sabiduría, la paciencia y la fuerza para llegar hasta este momento, en el cual culmino una etapa más en mi vida.

A mis padres.

Por apoyarme en cada momento, por darme lo necesario, por siempre animarme y darme fuerzas para avanzar paso a paso, por todos los sacrificios y desvelos, agradezco que durante este caminar no me dejaron sola en ningún momento.

A todas aquellas personas que en algún momento me apoyaron para lograr culminar este proyecto.

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
JUSTIFICACIÓN .....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
OBJETIVOS .....	5
GENERAL	
ESPECÍFICOS	
MARCO TEORICO .....	6
EDAD PREESCOLAR .....	6
CRECIMIENTO Y DESARROLLO .....	8
CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR .....	8
NECESIDADES NUTRICIONALES .....	9
ENFERMEDADES DE MALNUTRICIÓN.....	11
ALIMENTACIÓN PREESSCOLAR .....	13
PORCIONES Y ALIMENTOS DURANTE EL DÍA .....	14
HÁBITOS SALUDABLES .....	15
NIÑOS PREESCOLARES Y LA COMIDA .....	16
UBICACIÓN DE CHIAPAS .....	17
GASTRONOMÍA CHIAPANECA .....	17
COCINA TRADICIONAL .....	18
COCINA PREHISPÁNICA .....	19
CLASIFICACIÓN DE INGREDIENTES PREHISPANICOS .....	19
PLATILLOS TÍPICOS .....	28
PLATILLOS CON CARNE .....	29
PRINCIPALES INGREDIENTES .....	29
ÚTENSILIOS .....	30
METODOLOGÍA .....	31
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADO .....	33
CONCLUSIÓN .....	39
PROPUESTAS O RECOMENDACIONES .....	40

GLOSARIO .....	41
REFERENCIAS DOCUMENTALES .....	42
ANEXOS .....	45



# INTRODUCCIÓN

Dentro de la nutrición preescolar el mantenimiento de un estado de salud óptimo y la prevención de diversas enfermedades son de crucial importancia; el conocimiento de las correctas normas nutricionales deben ser una circunstancia principal en la consulta diaria que además debe promoverse a los familiares que son los que ofrecen los alimentos a los niños. El uso de la pirámide nutricional es uno de los métodos más sencillos para lograr una buena alimentación.

De acuerdo al Protocolo diagnóstico-terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP) la distribución de los alimentos en niños de edad preescolar debe ser en 5 platillos incluyendo un 25% en el desayuno, 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena. La dieta debe ser equilibrada incluyendo alimentos de todos los grupos, pero no sobrepasando las calorías, tomando en cuenta los gustos, las costumbres del niño y las condiciones socioeconómica de la familia, como puede ser la comida que preparaban nuestras abuelas las cuales contenían diversos ingredientes que resaltaban los aromas, y la forma en las que eran servidas ya que era una mezcla de colores que lo hacían atractivo y que al probarlo nos dejaban un sabor muy agradable.

Algunas de las características para una buena alimentación son: la calidad de los alimentos, establecer un horario para las diferentes comidas durante el día, presentar los alimentos de una manera creativa y a la vez variada, evitar la mayor cantidad de comidas rápidas, acompañar con un vaso de agua todas las comidas, elaborar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa, evitar preparaciones hechas a base aceite o manteca, etc.

Con base a lo anterior, en esta investigación se pretende elaborar un manual de cocina tradicional chiapaneca para niños de preescolar con la finalidad de utilizar y consumir desde una edad temprana ingredientes tradicionales y así evitar que se pierda el consumo de los mismos.

# JUSTIFICACIÓN

Los primeros años de vida resultan ser de suma importancia ya que es cuando los niños principalmente de edad preescolar comienzan a identificar entre las cosas que les gustan y las que no, es común que en esta etapa los niños consuman más alimentos chatarra y no le interesa consumir los nutrientes necesarios. Recordemos que para que los niños aprendan a comer platillos típicos debe ser educado de esa manera desde el hogar, que es donde se comunica, aprende, socializa y se adapta a nuevos hábitos, es de esta manera que surge el interés de esta investigación, el encontrar nuevas formas de alimentar a los niños de una manera saludable e incluyendo ingredientes tradicionales, sirviéndola de una manera que les sea llamativo. Los buenos hábitos alimenticios desde la niñez tienen una relación con la formación estructural y funcional de organismos. Los problemas nutricionales son en gran porcentaje a lo realizado en los primeros años. Así, todos los excesos o déficit tendrán repercusiones posteriores. En nuestro estado se reciben constantes casos de mal nutrición presentados en los planteles educativos, un estudio realizado por el Instituto Nacional De Nutrición (INN) entre 2008 y 2010.

La alimentación debe ser una disciplina relativa al área de la salud pública la cual trabaja para educar en el trabajo de la misma, potenciando hábitos positivos de vida saludable y teniendo en cuenta las tradiciones que existen en el estado.

Se debe tomar en cuenta que los niños de edad preescolar no son capaces de alimentarse por sí mismo, así que necesitan de ayuda de la familia, por esta razón los familiares de los niños deben tener conocimiento de cómo poder alimentarlos de una forma saludable, creativa y tradicional. Obteniendo como resultado la sana alimentación desde una edad temprana.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento muscular, ya que se necesitan para la formación de las fibras musculares, por lo tanto, son importantes en la dieta infantil, una mala alimentación pasa por un consumo excesivo de proteínas que producen una sobrecarga en el organismo. A pesar de todos los avances tecnológicos, culturales y sociales de las últimas décadas se ha perdido de vista el siguiente hecho: “si los niños comen mal, viven mal”, dijo Henrletta Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF (United Nations Children’s Fund) (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia).

No se trata solo de que los niños coman lo suficiente, si no de que coman los alimentos adecuados.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación infantil de edad preescolar debe ser tomada en cuenta como una de las más importantes en nuestra sociedad, ya que los gustos y la cantidad de calorías de los niños están en constante cambio durante su crecimiento, además en la actualidad se puede notar que la gastronomía chiapaneca cada vez se le da menor importancia, esto es porque a los jóvenes y niños no se les acostumbra a utilizar ingredientes tradicionales, ni a consumir platillos típicos del estado.

El exceso o deficiencia del consumo de proteínas, hidratos de carbono y grasas puede ocasionar serios problemas en los niños.

Podemos conocer que hoy en día a los niños de esa edad les llama más la atención el consumir comidas rápidas como son: hamburguesas, pizza, hot dog, tacos, etc., y todo esto es porque los padres no tienen tiempo y les dan a sus hijos lo que ellos pidan, lo que tengan más cerca o fácil de preparar o comprar. Provocando así una malnutrición.

La malnutrición tiene dos caras: la desnutrición y la obesidad, éstas elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los signos o síntomas pueden ser variados. Existen 5 enfermedades a las que los niños de edad preescolar pueden ser expuestos por causa de una mala alimentación:

- Anemia: bajo nivel de glóbulos rojos.
- Diabetes: el páncreas produce menos insulina para controlar niveles de azúcar.
- Hipertensión arterial: los niños con sobrepeso son propensos a sufrir de presión arterial alta.
- Gastritis: la gastritis se presenta como una inflamación de la mucosa gástrica.
- Enfermedades odontológicas: los niños que tienen una alimentación con altos consumos de bebidas embotelladas, alimentos procesados, y dulces pueden llegar a tener una deficiente salud oral y desarrollar caries.

La cocina chiapaneca con sus valores culturales, pero también alimenticios y nutritivos ha asimilado en su matriz original influencias prácticamente en todo el mundo, pero nunca ha perdido sus valores regionales.

La actividad gastronómica es un proceso evolutivo dinámico e inspirador y es por esta razón que desde ahora debemos tomar en cuenta nuestra gastronomía para que esta no se pierda, si no que

por el contrario desde una edad temprana conozcamos y continuemos con las tradiciones que han dejado los antepasados, pero cuidando principalmente a los niños y buscando la manera de que su alimentación sea variada, completa y que les aporte a los niños lo necesario para su crecimiento.

Existen investigaciones sobre temas relacionado a niños de preescolar que se basan en la mala alimentación de los niños, programa educativo en nutrición, malnutrición, manual de importancia de ingesta de nutrientes en el desarrollo del niño preescolar, todos estos se basan más en la nutrición y las enfermedades que causa la malnutrición en los niños, pero ninguno de estos trata sobre una manera de alimentar a los niños de edad preescolar pero con alimentos propios de nuestro estado, por lo que es de vital importancia dar a conocer con un manual de cocina tradicional chiapaneca, la gran riqueza gastronómica que existe en nuestro estado y las diversas formas de preparación que no solo sea fácil si no que le aporte a los niños la cantidad necesaria de calorías que necesitan.

# OBJETIVOS

## GENERAL

- Diseñar un manual de cocina tradicional chiapaneca con menús saludables y creativos para niños de edad preescolar dirigido a padres y madres de familia y evaluar el grado de aceptación.

## ESPECIFICOS

- Documentar los ingredientes tradicionales del estado de Chiapas que serán incluidos en el manual de cocina, enfatizando maíz, frijol, chipilín, plátano y queso.
- Dar a conocer un manual de cocina tradicional chiapaneca a los padres y madres de familia a través de un taller demostrativo que se llevara a cabo en mí domicilio.
- Evaluar el grado de aceptación de los menús integrados en el manual por los niños, padres y madres de familia a través de un grupo focal.

# MARCO TEÓRICO

En este apartado se describen las bases teóricas y conceptuales fundamentales en la investigación, en primer instante se inicia con la descripción de la edad preescolar, derivado que este documento se enfoca en preescolares se hace referencia a las características biológicas del niño a esta edad tomadas en cuenta en el manual, así también se describen de manera general algunas enfermedades de malnutrición y características de su alimentación (porciones y alimentos durante el día) el requerimiento de los menús en el documento. Se destacan hábitos saludables y la contextualización de la gastronomía chiapaneca destacando la parte tradicional como reflejo del proceso social y cultural que definen algunos hábitos alimentarios. De tal manera que se presenta una clasificación de ingredientes prehispánicos, platillos típicos, enfatizando sus ingredientes y utensilios. Siguiendo este orden de ideas se abordan.

## EDAD PREESCOLAR

La edad preescolar inicia de 3 -5 años, esta es la etapa en la cual comienzan una gran variedad de cambios como son:

- Dependencia del cuidado de otra persona
- Control de esfínteres (control del deseo de orinar y defecar)
- Sociabilización con su familia y personas ajenas
- Ampliación de su medio de acción
- Crecimiento físico

Estos cambios demandan una constante adaptación por lo que los niños de esta edad requieren consumir suficiente energía y nutrientes, vitamina B2, C, Ácido Fólico, Calcio, Hierro y Zinc. (Contenidos Actualizados De Nutrición y Alimentación).

En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir alguno de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. En la elección de alimentos influyen factores genéticos (Hidalgo, 2015).

Para satisfacer sus necesidades nutricionales, la alimentación del niño preescolar debe ser de muy buena calidad y frecuente, ya que, por tener poca capacidad en su estómago, puesto que aún es

pequeño, es necesario ofrecerles los alimentos en cinco tiempos de comida (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena). De esta forma los niños obtendrán durante el día las calorías y nutrientes necesarios en porciones pequeñas.

A medida como van creciendo los niños las cantidades de alimentos deben incrementar.

Se debe incluir todos los días granos, cereales o papa, hiervas o verduras y frutas, por lo menos dos veces a la semana, un huevo o un pedazo de queso y al menos una vez por semana hígado o carne. Los postres y meriendas deben ser ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Es muy importante que los niños coman suficiente y variado.

Frecuentemente en esta edad, puede presentarse falta de apetito, siendo la causa de tipo fisiológico o psicológico, pero las consecuencias se refieren a fallas en el crecimiento y en la ganancia de peso, lo cual puede llevar al deterioro del estado nutricional.

Una causa de la falta de apetito frecuente en los niños es la predilección de las golosinas, esta situación es muy delicada porque puede inducir a la malnutrición por deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales en la dieta y sobrepeso u obesidad por exceso de energía (INCAP, s.f).

El niño preescolar come despacio por lo que se le debe dar suficiente tiempo para comer.

Como parte de la formación de hábitos alimenticios, también se debe enseñar a:

- Desayunar todos los días
- Comer variedad de alimentos en un mismo tiempo de comida, aceptar o gustar de diferentes formas de preparación de un mismo alimento.
- Consumir fruta fresca y verduras crudas o cocidas.
- Tomar liquido entre las comidas y no con las comidas o al final de ellas.
- No usar sal o azúcar adicional a la que ya tiene la comida (INCAP, s.f).

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención o a un peor rendimiento escolar. (INCAP, 1982).

Además de proporcionar una variedad y cantidad adecuadas de alimentos con la frecuencia idónea es importante que los padres demuestren sensibilidad al alimentar al niño deben ayudar a los niños cuando coman por sí solos, darles de comer despacio y con paciencia y alentarles a comer, pero sin forzarlos; cuando se nieguen a comer, se probaran diferentes combinaciones de alimentos. La hora de comer, debe ser un momento de aprendizaje y amor: un momento para

hablar con los niños y tener contacto visual con ellos. Estas son algunas de las recomendaciones de la Estrategia Mundial para la Alimentación de Lactante y del Niño Pequeño, elaborada conjuntamente por la OMS y el UNICEF en 2003.

Una alimentación inadecuada en la infancia es uno de los principales factores de riesgo para una mala salud a lo largo de la vida.

## **CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

De acuerdo a la guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición, señala que el aumento del tamaño se relaciona más con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo y maduración. La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física. La buena salud y la conservación de la vida (Bardales, 2010).

## **CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR**

De acuerdo a lo que menciona Allué Polanco en su artículo Alimentación del niño en edad preescolar y escolar la desaceleración del crecimiento en la etapa preescolar conlleva una disminución de las necesidades de energía y nutrientes específicos en relación con el tamaño corporal. En el preescolar la talla aumenta entre 6 y 8 centímetros y el peso de dos a tres kilos por año. En esta etapa se produce la ruptura de la dependencia familiar, con las actividades físicas y sociales progresivas, aunque con amplia variabilidad de unos niños a otros.

Disminuye el apetito y el interés por los alimentos, irregularidad en la ingesta, rápido aprendizaje del lenguaje de la marcha y la socialización, primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes, crecimiento estable, periodo aun marcado por riesgo de infecciones otorrinolaringológicas o digestivas (Allué, 2005).

## NECESIDADES NUTRICIONALES

Héctor Amílcar Bardales señala que para lograr un crecimiento físico adecuado los niños necesitan principalmente energía para cubrir el gasto de mantenimiento de las funciones vitales como son la respiración, digestión, bombeo del corazón, etc.

En esta edad deben evitarse alimentos que llenen sin nutrir como los refrescos de botella o de colorantes artificiales, churros, bombones y confites.

En estas edades existe mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y la limitada capacidad de su estómago. A esta edad los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta lo que implica conocer nuevos sabores, texturas y colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera.

Durante este periodo los niños deben recibir la misma alimentación que los demás miembros de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer (Bardales,2010).

La universidad de Extremadura en el artículo, la alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años se comprobó científicamente que la alimentación extrauterina e infantil influye en las normalidades metabólicas de la edad adulta.

Energía: las necesidades calóricas baja, pero las proteicas aumentan por el crecimiento de los músculos y otros tejidos. Las necesidades energéticas serán individualizadas y dependerán del gasto calórico demandado por el crecimiento, el metabolismo basal de las funciones fisiológicas y la actividad física.

Inciendo a que esta es una etapa de crecimiento, donde la fase del anabolismo es trascendental y se demanda una gran cantidad de energía.

Hidratos de carbono: su aporte en esta etapa de crecimiento debe aumentar en torno al 50-55% como base energética en decremento de las grasas. Está comprobado científicamente que una temprana edad y regulada ingesta de almidón y fibra, servirá para disminuir el índice glicémico sanguíneo, previniendo con ellas enfermedades crónicas en la etapa de madurez como son: diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Proteínas: los nutrimentos para este macronutriente en la etapa de preescolar son de entre 10-15% de las calorías. Respecto a las proteínas de origen animal indican que la albumina del huevo es el alimento de mayor calidad proteica, seguida de la caseína de la leche, ya que contienen la

mayor cantidad y calidad de aminoácidos esenciales; treonina, metionina, lisina, valina, leucina, isoleucina, y fenilalanina, sin olvidar el triptófano.

Además del aminoácido histidina que para esta etapa de desarrollo está considerado como aminoácido esencial.

Grasas: aparte de la energía, las grasas también nos van a aportar vitaminas liposolubles, ácidos grasos esenciales y colesterol.

La distribución debe ser un 10% de grasas saturadas. El otro 10% será para las grasas monoinsaturadas, como es el caso del ácido oleico, que está presente en el aceite de oliva. El 10% restante es para las grasas poliinsaturadas, presente en el huevo y aceites vegetales cuyo aporte recomendado es de 1-2%. Y por último el linoleico, presente en el pescado azul.

Vitaminas: como fuente de vitamina liposoluble se debe fomentar el consumo de germen de cereales, hortalizas y verduras de hojas verdes, los aceites de origen vegetal, los productos lácteos no desnatados y yema de huevo en particular para la vitamina E.

Respecto a las vitaminas hidrosolubles las encontramos principalmente en el germen de cereales e hígado. Así como en particular en la yema de huevo para la vitamina B7 y en los cítricos para los antioxidantes, vitamina C.

Minerales: dividido en dos tipos:

- Macro elementos:

1. Calcio: los requerimientos diarios son hasta de 800mg. Será principalmente a través de una ingesta de 500 ml de leches o sus derivados, el alimento que nos aporta este mineral necesario para cubrir el crecimiento óseo.
2. Fosforo: sus necesidades diarias serán similares a las del calcio, de 450- 500mg al día.
3. Electrolitos: indican una valoración a los tres años de edad de 1.900mg. los alimentos ricos en magnesio son las legumbres, chocolates y cereales.

- Micro elementos:

1. Hierro: sus requerimientos rodean entre 7-10mg al día. Como alimentos recomendados de este mineral, se recomienda la ingesta de carne, huevo, legumbres y cereales.

2. Zinc: las recomendaciones diarias en esta etapa de crecimiento rodean de 10mg. Dicho mineral es necesario para el anabolismo muscular lo encontramos principalmente en carnes rojas.
3. Flúor: sus requerimientos están entre los 0,9-1mg al día, su aporte vendrá a través del agua. Sus depósitos serán esmalte y huesos (Cubrero, *et.al.*, 2012).

## **ENFERMEDADES DE MALNUTRICIÓN**

La Organización Mundial de la Salud en el estudio número 12 básico, malnutrición y enfermedad, la parte III, en las enfermedades carenciales menciona; que la mayoría de las formas de malnutrición se deben a la carencia de algún alimento o principio nutritivo esencial, ya sea porque la cantidad total del alimento ingerido por el individuo es insuficiente, sea por que algún principio nutritivo indispensable falte en la dieta o no se encuentra en bastante cantidad (Rama,1963).

El periodo de crecimiento lento en los niños que padecen malnutrición dura aproximadamente hasta el cuarto año. Después de esta edad el ritmo de crecimiento suele mejorar, pero es evidente que en muchos niños no se produce una compensación completa, y nunca llegan a alcanzar el desarrollo normal (Rama, 1963).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el artículo de Malnutrición del 2021 señala que en todas sus formas la malnutrición abarca la desnutrición (retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos.

El termino malnutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- 1- La desnutrición que incluye la emaciación (peso insuficiente a su talla): el retraso del crecimiento (talla insuficiente para su edad), y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).
- 2- La malnutrición relacionada con los micronutrientes: que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas y minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.

- 3- El sobrepeso: la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

#### DESNUTRICIÓN:

Existen cuatro tipos importantes de desnutrición emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición los niños en particular son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La insuficiencia de peso respecto a la talla se denomina emaciación. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debido a que la persona que no ha comido lo suficiente o que tiene una enfermedad infecciosa, como la diarrea que le ha provocado la pérdida de peso. Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de morir, pero es posible proporcionarle tratamiento.

La talla insuficiente respecto a la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por regla general asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, una nutrición y una salud de la madre deficientes, a la recurrencia de las enfermedades o a una alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño. El retraso del crecimiento impide que los niños desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.

Los niños que pesen menos de lo que corresponde a su edad sufren insuficiencia ponderal. Un niño con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso en el crecimiento o emaciación.

#### SOBRE PESO Y OBESIDAD

Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. Una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar la salud.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencias de un desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas.

La mala alimentación y la mala nutrición se encuentran entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial. (Adhanom, 2020).

El ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicio Social de los Trabajadores del Estado) en un artículo menciona que la obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de tejido adiposo que se debe a la combinación de factores ambientales neuroendocrinos y la predisposición genética. Lo define como la acumulación excesiva de tejido adiposo (Camacho, *et.al.*, 2015).

## ALIMENTACIÓN PREESCOLAR

Después de la etapa de lactancia, los niños experimentan un desarrollo progresivo que está ligado al establecimiento de hábitos alimentarios. El patrón de crecimiento de los niños varía individualmente, como la velocidad de crecimiento disminuye durante la etapa del preescolar el apetito es menor y la ingestión de alimentos parece irregular o impredecible. Los padres frecuentemente expresan su preocupación por la limitada variedad de alimentos ingeridos, la pérdida de tiempo, distracción de los niños y el escaso consumo de verduras y carnes y su preferencia por alimentos dulces.

Los padres o los encargados de los niños son los responsables de proveer una variedad de alimentos nutritivos, estructurar los tiempos de comida y crear un ambiente que facilite la alimentación e intercambio social. Los niños deben tener la responsabilidad de determinar cuánto comen. Un objetivo en la alimentación del preescolar es asegurar su salud presente y futura fomentando el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Como el crecimiento es lento, el interés de los niños preescolares en la alimentación es impredecible, con periodos de desinterés de la comida o sin apetito. Incrementan su atención el ambiente en donde se lleva a cabo las comidas, interactúan y observan a otros niños y adultos, que y cuando comen y que tipos de alimentos se consumen en momentos específicos. Como una consecuencia de este incremento de atención, los hábitos y la selección de alimentos son influenciados por una variedad de señales ambientales, incluyendo la hora del día, el tamaño de las porciones, la presión o restricción para comer y las preferencias y hábitos de alimentos de otros (Vázquez y Romero, 2008).

Adoptar una actitud exigente y tratar que realice una ingesta regular de las comidas, por parte de los padres, madres o cuidadores es contraproducente y conduce a una actitud de rechazo. En esta etapa de la vida el niño o niña se va a habituar al consumo de snacks. Este consumo debe ser limitado, no constituir una parte importante del aporte energético total diario y se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, como pueden ser los cereales, frutos secos, fruta, zumos naturales, etc.

Se debe ofrecer un número grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentaciones, sabores, colores y texturas que guíen las preferencias del menor (Barrios, *et.al.*, 2011).

## **PORCIONES Y ALIMENTOS DURANTE EL DIA**

La mayoría de los niños y niñas a esta edad realizan 3 comidas principales en el día y dos colaciones.

El reparto para las comidas debe ser:

- Desayuno 25% de las calorías totales
- Almuerzo 30-35% de las calorías totales
- Merienda 15%
- Cena 25-30%

### **DESAYUNO**

El desayuno es una de las comidas principales del día, sin embargo, entre el 10 y 15 % de los niños y niñas comienzan su jornada escolar sin realizarlo y entre el 20 y 30% lo hacen de forma insuficiente.

El desayuno debe aportar por lo menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y frutas frescas.

Un desayuno adecuado en periodo de crecimiento o actividad física importante no es incompatible con la ingesta de un alimento a media mañana, basado en un pequeño bocadillo o una pieza de fruta o lácteo.

### **ALMUERZO**

La comida de medio día es la que aporta globalmente mayor energía, proteínas y grasas. El menú puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz, un segundo plato de carne magra, pescado o huevo y el postre preferiblemente una fruta o un lácteo. La bebida debe ser agua y acompañamiento pan. Deben evitarse los productos de bollería, las salsas y alimentos manufacturados. La carne debe ser preparada de una manera que se facilite la masticación, por ejemplo: albóndigas, filete ruso, carne guisada, etc. Y se debe evitar la presencia de espinas en el pescado.

### **MERIENDA**

Dependiendo del nivel de actividad física del niño o niña y su alimentación en el resto del día pueden suplementarse en esta comida las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc. Sin olvidar el agua como bebida fundamental.

### **CENA**

Debe servir para que la dieta se equilibre, teniendo en cuenta los alimentos que se han ingerido durante el día.

Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescado, carnes o huevo, dependiendo de lo que se halla comido en el almuerzo (Barrios, y otros).

Si se tiene una cena adecuada y ligera esto ayudara a dormir mejor.

## **HABITOS SALUDABLES**

Los hábitos alimenticios de los preescolares se caracterizan por su independencia tanto en habilidades físicas que le permiten movilidad y autoalimentarse, así como destrezas en el lenguaje que los hace capaz de expresar verbalmente sus necesidades y preferencia en la alimentación. Los niños no están interesados en probar nuevos alimentos, así que se deben ofrecer en porciones pequeñas.

Los menús deben planearse con tiempo y tratar de involucrar a los niños en la preparación de estos.

Es importante que el niño descanse unos minutos antes de sentarse a la mesa a comer. Hay que acostumbrarlo a lavarse las manos antes de comer.

Los alimentos no se deben ofrecer como recompensa o castigo.

Se ha de evitar comer viendo la televisión.

Es importante asegurar diariamente un buen desayuno, porque es la primera comida que recibe el niño después de varias horas de ayuno y le permite iniciar la jornada de estudio y de actividad. El aporte de alimentos se debe distribuir en cuatro o cinco comidas al día, evitando las ingestas entre horas.

Se debe asegurar diariamente la ingesta de fibra a través de la dieta, junto con un consumo adecuando de líquidos, fundamentalmente agua.

Es admisible el consumo esporádico de golosinas, por ello es conveniente establecer unas pautas de moderación.

Presentar de forma atractiva los diferentes alimentos y enseñar a probar todos los alimentos en un ambiente relajado, sin presiones, malas caras o castigos (Allué, 2005).

## **NIÑOS PREESCOLARES Y LA COMIDA**

Los niños pasan por una etapa en la que los gustos por los alimentos se van mermando, aumentando el rechazo a incorporar estos alimentos de su dieta, incluso pudiendo rechazar algunos que ya estaba previamente establecidos.

Este rechazo hacia la comida puede ser causa de estrés a los padres, en condiciones normales en las que el niño se encuentra sano y se le ofrece una dieta equilibrada, la etapa suele pasar sin tener ninguna consecuencia ni en la salud ni en el crecimiento, puesto que no es un problema de falta de apetito, sino una pieza clave en su proceso natural de maduración.

Es conveniente continuar con las comidas habituales sin demasiada variación incluyendo tanto alimentos nuevos, como otros ya conocidos en los platos del pequeño de manera diaria, permitiéndole familiarizarse con cualquiera de las nuevas opciones sin forzar y, por supuesto, respetando sus propias señales de saciedad. Sin olvidar que el ejemplo de los padres es clave para la aceptación de nuevos alimentos.

Los niños de esta edad necesitan de 1250 y 1500 kcal diarias, dependiendo de su edad y el tipo de actividad física que realice. Esta cifra es muy general ya que las necesidades basales de cada niño deberían calcularse de manera individual, teniendo en cuenta no solo su edad y género, sino también, su peso y talla.

El desayuno es imprescindible y debe evitarse tanto las galletas como los cereales azucarados, así como el tradicional cacao soluble. Estos alimentos contienen cantidades excesivas de azúcares sencillos y deben sustituirse por otras versiones más naturales. El cacao soluble puro es una buena opción, así como la avena y los cereales integrales y por supuesto el pan tostado.

Los lácteos son primordiales y deben tomarse al menos dos raciones diarias. Debido a su aporte de micronutrientes necesarios para el crecimiento. Es imprescindible que se incluyan los lácteos (u otros alimentos ricos en calcio y vitamina D) en la dieta del niño. Leche, queso o yogurts puede ofrecerse en el desayuno, almuerzo o la merienda, acompañado de frutas o frutos secos para completar el aporte de nutrientes.

La comida y la cena no tienen que consistir en tres platos sino más bien en porciones variadas de diferentes alimentos para conseguir portar la variedad nutritiva necesaria. Además, debe escogerse alimentos con alta densidad de nutrientes ya que a estas edades los niños comen pequeñas cantidades y así aseguramos que el aporte de micronutrientes no se ve comprometido. Las legumbres, los frutos secos, las carnes y pescados o el huevo por ejemplo son alimentos con alta densidad nutritiva.

Para asegurar un consumo de frutas aceptables, es mejor ofrecerlas entre las comidas principales y no como postres y preferiblemente en porciones enteras en lugar de exprimidas (Reviriego, 2020).

## **UBICACIÓN DE CHIAPAS**

El estado de Chiapas se encuentra ubicado en el sureste de la República Mexicana, colindando al oeste con Oaxaca, al noroeste con Veracruz, al norte con Tabasco, al sur con el Océano Pacífico y al sudoeste con la República de Guatemala.

Desde el punto de vista geográfico el estado tiene una influencia importante sobre el uso de ingredientes en la comida regional ya que ciertas plantas solo se cultivan o se dan en la región. La mesa chiapaneca es una clara expresión de la riqueza y variedad de los pueblos y culturas que habitaron y que actualmente habitan en el centro del estado; fue un proceso donde se han acrisolado las tradiciones indígenas con las españolas (Román y Benítez, 2000).

La palabra náhuatl, chiapan, que quiere decir “en el río de la chíá”, era como los aztecas nombraban a esa ciudad indígena, situada en la orilla del río Grijalva.

## **GASTRONOMÍA CHIAPANECA**

Cada región de Chiapas tiene sus especialidades culinarias, sin embargo, es muy común encontrar que el tamal en sus variedades, sea el platillo distintivo (Esmeralda, 2006).

En la cocina chiapaneca, tan importante es conservar las tradiciones, como favorecer la innovación y la búsqueda de nuevas formas que permitan al que cocina, al que degusta y al que produce el alimento, adecuarse mejor a los modos de vida y espíritu abierto a lo cosmopolita que impera en la actualidad y que se caracteriza por esa relación dialéctica entre lo global y lo local, entre lo moderno y lo tradicional.

La pasión por el tema de la gastronomía tiene además otra característica que hace de los chiapanecos unos empecinados chauvinistas del paladar. Lo que tal vez no hacen consiente es que, al hablar de los centenares de tamales que son capaces de hacer, o de como preparan el Cochito, o de todas las delicias del mar, o de los quesos, los embutidos, los dulces, o las delicias elaboradas con coco, mango, o de la excelencia de su café, que muestran al mundo como grandes trofeos, lo que hacen es ostentar su apertura y su capacidad de asimilar todo lo bueno que les ha

llegado desde afuera, como sucede con esos productos que sin ser originarios del lugar, son considerados como propios. Así se han formado las grandes culturas.

¿En qué residiría entonces la originalidad de la cocina chiapaneca si ha recibido tantas influencias ajenas?, en que está perfectamente anclada a sus raíces, agregando un factor que sigue siendo determinante para decidir si una cocina guarda con fuerza los signos de su propia identidad cultural. Se trata del valor ritual y ceremonial que conserva la gran cocina de esa región al conferir al acto de alimentarse el carácter de un evento religioso.

Dado que el maíz es el alimento básico en la alimentación chiapaneca, no es extraño encontrar que el tamal en sus variedades sea el platillo distintivo de la región.

Entre tzotziles y tzeltales las formas más comunes del maíz son los elotes, las tortillas, los atoles, el pinol, los tamales y el pozol, una bebida tradicional obtenida a partir de una bola de masa envuelta en hoja de plátano.

El frijol se come simplemente cocido con chile y sal. También se consumen cultivos de la región como calabaza, papa, haba, chayote, col, pepino, camote y yuca. Las plantas silvestres que se consumen son los nabos, mostaza, rábanos, tomates ácidos y diversas variedades de hongos. El pito es una flor que se consume cocida, frita o rebozada en huevo, a manera de tortitas. También se come la yuca tierna y la chaya guisada en chile.

La cocina chiapaneca como la mexicana es mestiza, derivada de la fusión de culturas, existen particularidades alimenticias al interior de cada grupo indígena, pero incluso dentro de las etnias originarias ya está mestizada buena parte de su dieta (Castañón, 2005).

## **COCINA TRADICIONAL**

La cocina es un reflejo de nuestra historia social, familiar e individual, y es posible conocerla como un proceso social y cultural y puede dar cuenta de cómo vivimos en el pasado y en el presente. Así mismo la cocina es un aspecto fundamental de la cultura de los pueblos que no es ajeno a los cambios que ocurren en el ámbito social, político y económico.

Para satisfacer la necesidad básica de comer utilizamos los productos que culturalmente aceptamos como comestibles, para ingerirlos los hemos domesticados, readaptados, condimentado o sometido a todo tipo de manipulaciones físico-químicas con la finalidad de mejorar su textura e incrementar su palatabilidad (Melendez y Cañez, 2010).

Es en la cocina tradicional donde se concentran aquellos sabores y practicas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los sabores culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación.

De esta forma la cocina tradicional regional constituye un patrimonio construido social e históricamente. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modificando generacionalmente y que se ha recreado y transformado localmente (Melendez y Cañez, 2010). Asimismo, Padilla (2006) señala que los sabores y las practicas que componen las cocinas tradicionales, constituyen parte del patrimonio intangibles de las sociedades y las comunidades, son pieza fundamental de las economías regionales y locales.

## **COCINA PREHISPANICA**

En Chiapas las cultura maya, zoque y chiapaneca fueron portadoras de la sabiduría que perdura en nuestros pueblos indígenas. El maíz es fundamental en el conocimiento de las costumbres alimentarias en la época prehispánica.

En Chiapas se encuentran vestigios de variedades del maíz; por ejemplo, uno que es de forma alargada conocido como olotillo y otro más parecido al actual llamado comiteco. Es a partir de este cereal que se ha diversificado la alimentación de sus pobladores, con la creación de bebidas como el pozol blanco y de cacao, consumido desde la época prehispánica, cuando los primeros pobladores iban a la milpa y llevaban consigo una bola de masa envuelta en hojas de maíz a la cual añadían un poco de agua y la convertían en una bebida que, por sus características, no solo saciaba la sed sino además daba una sensación de plenitud en el estómago.

La domesticación de maíz transformó el desarrollo cultural de las civilizaciones americanas posteriores.

El nixtamal del maíz es un proceso que consiste en cocer los granos lentamente en agua alcalina (con tequesquite, ceniza o cal), lo que permite el desprendimiento de la cutícula u hollejo indigesto. Entre otros beneficios, este procedimiento permite que el nivel de calcio de las tortillas aumente 20 veces.

El cacao era considerado uno de los cuatro árboles cósmicos situados en los rumbos del universo y siempre en estrecha relación con el maíz. Con las semillas del fruto de esta planta, se

confeccionaban bebidas y algunas preparaciones, pero era tal su valor que se utilizaba como moneda para el trueque en el intercambio por otras mercancías.

En esta época se domesticaron otros vegetales como el amaranto, la calabaza, el frijol, el chile y el tomate en sus múltiples variedades. Sin embargo, la combinación del maíz, el frijol y la calabaza, desde tan remota época como parte de la dieta esencial, ha sido fundamental para el desarrollo saludable de las poblaciones indígenas. Análisis científicos concuerdan en que la ingesta conjunta del maíz, el frijol y la calabaza es incluso más beneficiosa nutricionalmente que su incorporación por separado; es decir, sus nutrientes se complementan muy bien. El antecedente de la calabaza en Chiapas es conocido como mayil en lengua tsotsil, ook en lengua mame y en la actualidad como chilacayote, que se caracteriza por el color de su fruto verde claro a oscuro, y su pulpa blanca, con pepitas color crema y en algunas ocasiones negras. Aunque se cree que proviene de Sudamérica, se calcula que en Chiapas ya existía desde el año 700 a. C. Las semillas de calabaza se han usado para preparar moles, salsas, guisados y tamales, en pasta para bebida, o simplemente tostadas.

El chile, cuya sustancia conocida como capsina provoca una serie de sensaciones en el organismo, ha acompañado la dieta de nuestro pueblo desde la época prehispánica, se consumía crudo y solo o acompañando otros platillos.

Chiapas se caracteriza por la producción de tomate verde que es actualmente el ingrediente principal de salsas y caldillos de la amplia gastronomía coleta.

La variedad de ingredientes utilizados integra quelites, plantas de hojas y tallos verdes, como hoja santa o chaya, acedera, nabito y chipilín.

Flores como la de la calabaza, biznaga, frijol, colorín, entre otras. Las hojas carnosas de nopal y maguey, vainas, calabacitas, chayotes, camotes, jícama, distintas raíces y bulbos, algas, yuca, hongos y semillas. La chía, en este último grupo de alimentos, da origen al nombre de Chiapas (Ruiz, 2014).

## **CLASIFICACIÓN DE INGREDIENTES PREHISPANICOS**

A continuación, se enlistan algunos ingredientes tradicionales del estado de Chiapas de acuerdo a Castañón Hernández Vanessa en su tesis; Análisis de uso de ingredientes prehispánicos en la gastronomía típica de los mercados del centro del estado de Chiapas.

Maíz: el maíz es una planta gramínea de talo grueso, hojas largas y puntiagudas.

El maíz es sin duda el ingrediente prehispánico principal de la cocina mexicana, además de ser alimento primordial de miles de hombres, en el libro sagrado de los mayas, el Popol Vuh, nos habla acerca de la función vital del maíz en épocas prehispánicas, explica como los dioses crearon la primera pareja humana modelada con maíz.

Los grupos étnicos que habitan el territorio del centro de Chiapas eran alimentados de maíz. La cultura del maíz fue llamada cultura de los núcleos humanos que poblaron en esas épocas una vasta extensión de América.

Los granos de maíz se almacenan fácilmente y pueden utilizarse mucho tiempo después de la cosecha. Las hojas de la planta (totomoxtle) y la mazorca se usan para envolver los tamales, los atoles secos y sus granos se utilizan como combustible.

El sector indígena cosechaba el maíz dos veces por año, sin embargo, esto solo ocurre en lugares donde la tierra es fértil y el agua abundante.

El maíz conservo su importancia como alimento básico en la cultura mexicana y, en Chiapas, el pozol, que consiste en una bebida a base de maíz, es parte esencial del alimento indígena, se extendió por todo el sur de México como bebida refrescante y nutritiva.

El Frijol: el frijol es el fruto de la planta leguminosa de naturaleza hierba, existen diferentes especies de frijoles, se conocen más de 25 variedades que vulgarmente se conocen con el nombre de frijol ancho, frijol barretón, frijol bayo, frijol blanco, frijol bolita candón, frijol botil, frijol breve, frijol de castilla, frijol costillon, frijol coloradito, frijol cuarenteno, frijol enreda, frijol isiche colorado, frijol de mata, frijol natalume, frijol negro de bola, frijol negro chimbo, frijol palmero, frijol pascua, frijol patashete (toro pinto cuando es más tierno), escumite (frijoles costeños, chicos y de color gris o blanco), frijol shaquil, frijol temporal tardío, frijol torito, frijol tsajalchelnek, frijol vaquero, y el frijol vara esta semilla entre los tzotziles y tzeltales se come simplemente cocido con chile y sal, algunos también le agregan epazote o cilantro (Castañón, 2005).

El Cacao: es la semilla de un fruto que nace de árboles cuyas ramas son gruesas y dan una especie de mazorca larga y redonda. Dentro de ellas están los granos de cacao, las cuales se sacan y se ponen a secar al sol. En el estado existen 8 variedades de árboles de cacao con frutos que varían en tamaño, color y forma.

Los mayas heredaron los conocimientos sobre el cacao, gracias a los izapeños. Ellos hacen referencia al cacao como “Kakaw” y fue utilizado como moneda por el gran valor que le daban

a la semilla; la bebida del chocolate tenía un alto significado en los rituales y en los banquetes mayas.

Calabaza: planta rastrera de hojas grandes y tallos velludos, se sembraba entre la milpa junto al maíz, el frijol y el chile.

Existen muchas variedades de la calabaza; las cuales tiene formas, colores, tamaños y frutos distintos, se pueden cocinar las flores, las semillas y las puntas de las guías. Las semillas de la calabaza se tuestan y muele para preparar diferentes platillos.

Chayote: es un fruto que tiene una cara blanda y aguñosa, según su especie puede ser lisa o espinudo. Dentro de su fruto se encuentra una semilla en forma de pepita también comestible y de sabor rico muy característico de su fruto. De esta planta se aprovecha la raíz, que es tuberosa, se cocina con agua, sal y jitomate picado.

Cueza: un tubérculo parecido a la papa o al camote; es la raíz del chayote que se usa como verdura, tiene forma cilíndrica y se consume con huevo y chirmol frito.

Chilacayote: fruto que proviene de una variedad de calabaza el cual tiene forma similar a la sandía, se prepara con dulce y también para elaborar un fermentado llamado chicha.

Bledo: planta silvestre que nace en temporada de lluvia, tiene hojas pequeñas de color verde, llega a medir 20 centímetros de alto, con hojas alternas ovalada; flores pequeñas de colores, se consume con huevo, tomate, cebolla y chile.

Ejote: es una hortaliza familia de las leguminosas, tiene forma de vaina ancha y larga, puede ser rectas o curvas con bordes redondeados o comprimidos.

Verdolaga: es una planta de naturaleza hierba, con tallos tendido y jugosos, con flores amarillas; tiene hojas carnosas que son utilizadas como ingredientes en algunos platillos.

Esta verdura es frágil de digerir y se da mucha en la época de lluvia.

Jitomates: el jitomate es un fruto de una planta llamada tomatera, originaria de América, de tallos vellos, huecos y débiles, sus hojas son recortadas y las flores son amarillas en racimo. Este fruto es de color rojo, además de ser liso de forma esférica de 6 a 8 cm, de diámetro, en su interior contiene muchas semillas y pulpa rojiza.

El jitomate es una verdura que hoy en día representa uno de los ingredientes básicos para preparar toda clase de guisos y salsas.

Tomate Verde: este fruto proviene de una planta herbácea de hojas alterna, ovadas, flores monopétalas, de color amarillo, con una mancha en la base de la corola. El uso del tomate verde es similar al jitomate.

Tomate De Palo: es un fruto de forma ovoide de color rojo-parduzco. Proviene de un arbusto, de hoja alternas, peludas y ovadas; sus flores son monopétalas de color rosa.

Tomatío de Chiapas: tomate rojo de tamaño pequeño, con un sabor dulce. Es típico del centro de la entidad; se usa para la elaboración de salsas y variados guisos.

Chía, chian: es una semilla menudita con forma ovalada y larga que pertenece al tipo de la salvia de chía; es blanca y parda. Se prepara una bebida refrescante la cual tiene una consistencia aceitosa. Los indígenas prehispánicos la llamaban chiematl y la preparaban moliendo las semillas e incorporándole agua.

Aguacate Chiapas: esta especie de aguacate proviene de un árbol lauráceo de gran presencia frondosidad y verdor; el fruto tiene una corteza verde-rojiza brillante y pericarpio de carne blanda verde amarillento con un hueso en el centro.

Yumi: es un tubérculo, bejuco con gruesos rizomas carnosos comestibles. Son fusiformes, amarillentos, frecuentes de febrero a mayo, se consume crudo cuando son jóvenes o cocidos y rebanados en una salsa preparada de semillas de calabaza.

Guash: es una vaina comestible con muchas semillas aplastadas y tiernas. Conocido también como guaje, se utiliza como verdura o para comer las semillas frescas con sal y tortillas.

Moni: especie de hongo silvestre comestible parecido a las setas tiene un aparato esporífero en forma de sombrero sostenido de un piececillo, crece en la humedad y en la sombra de diferentes árboles, su recolección debe ser cuidadosa debido a que si no se reconoce puede ser venenoso. Se consumen guisados con chirmol o con huevo.

Tosho: hongo silvestre propio del clima frío parecido al palmito que se da en las cortezas de los árboles muy húmedos, se usa en caldos.

Shihuac: tallo de una pequeña palma de tierra caliente parecido al palmito.

Cusuche: hongo comestible que proviene del sur de tabasco y el norte de Chiapas, suele crecer en primavera sobre la superficie de los árboles caídos.

Chipilín: planta leguminosa herbácea de ramas delgadas y hojas pequeñas de color verde claro, aromáticas y de agradable sabor. Los retoños son comestibles y abundan en época de lluvia en los campos; se utilizan en diferentes platillos como sopas y tamales. Por su sabor característico es conocido en muchas regiones del estado, se dice que tiene efectos tranquilizantes.

Chaya: planta euforbiácea, de hojas perfumadas que se comen como legumbres. Existe una chaya no comestible, la cual se llama chaya pica y es de hojas ásperas y picosas, se le atribuyen propiedades medicinales.

Yerba santa: arbusto de hasta 5 metros con ramillas nudosas; hojas alternas muy aromáticas, las hojas de momo se encuentran en un arbusto de hojas grandes y ásperas, sirve para sazonar caldos de carne, envolver tamales o asar pescados, pollo o cerdo. Se le conoce también como hoja de acuyo, mumu o de santa maria.

Hierba Mora: planta pequeña de tallos erguidos, hojas vellosas y flores rojizas. Tiene un olor agradable y sirve para condimentar o envolver platillos.

Hojas de aguacate: las hojas se utilizan para envolver pollo, cerdo o res, también se utiliza en tamales.

Epazote: es una planta herbácea de hojas alternas muy aromáticas con un sabor amargo pero agradable, se usa en muchos platillos para perfumar con ese olor tan característicos y sobre todo para darle sabor. Las hojas de esta planta se agregan al cocer frijoles.

Achiote: el achiote se extrae de los granos colorados de un árbol de las bixáceas; las semillas se encuentran rodeadas de una sustancia rojiza, los cuales se muelen para preparar el achiote; se emplea para adobar las carnes, colorear los alimentos y se considera digestivo, con sus frutos y semillas se preparan bebidas refrescantes y pastas colorantes apreciadas en la cocina regional por su color y sabor.

El chile: el chile es una planta cuyo fruto contiene en su interior una gran cantidad de semillas redondas y planas. Sus colores varían del verde, al rojo y al amarillo. La mayoría de los chiles son picantes y forman parte fundamental de la cocina mexicana tradicional.

Se clasifican en dos especies: en plantas herbáceas y en plantas arbustivas. La primera con más variedad que la primera.

Chile simojovel: variedad de chile pequeño y seco, no es muy picante y se usa solo para sazonar. Proviene de la región con ese nombre, al norte del estado.

Chile amate: este fruto contiene en su capsula tres semillas y proviene de un árbol, tiene un jugo lechoso y hojas ásperas.

Chile Ancho: es una variedad de chile con un fruto cilíndrico de color rojo oscuro. Es cultivado principalmente en Chiapas y Tabasco.

Chile Blanco: especie de chile de una planta, se utiliza para hacer agua de chile (limón, sal y chile blanco), en la zona centro del estado es popular con el consumo de pozol blanco.

Chile Pozol: variedad de chile de color rojo claro y forma redonda con terminación en punta, sirve para preparar el adobo para carnes de puerco, no es muy picante.

Chile Mira Pa´ Arriba: especie de chile que crece hacia arriba, es utilizado para hacer agua de chile, a base de mucho limón, sal y chile.

Chile Costeño: es un fruto verde brillante, muy brillante. Esta variedad de chile es muy popular.

Chile Mulato: variedad de chile que se agrega para hacer una salsa, tipo adobo para carne de puerco.

Chamborotes: chile manzana con sabor dulce y generalmente de color rojizo.

Chile siete caldos o chiltepín: este chile es mejor conocido como chile piquín, el cual se origina de una planta arbustiva de 2 metros, el fruto tiene un tamaño aproximadamente de 7 a 10 milímetros, es de color rojo cuando madura, tiene un sabor muy picante.

Tempenchile: este fruto viene de una planta arbustiva, cuando madura el fruto es de color rojo, tiene un sabor muy picante y se utiliza para sazonar diferentes caldos o pucheros.

Flor De Cuchunuc O Mata Ratón: flor comestible en botón, tiene un color rosa-lila, cuando esta tierna se hierve en agua dos veces ya que tiene un sabor acre, se da en marzo y abril, se utiliza en la confección de tamales y otros platillos, a la hoja de este árbol se le atribuye propiedades medicinales.

Flor de pacaya: palma con frutos carnosos ovoides de unos 15 centímetros, la flor y fruto son comestibles.

Flor de pitillo: flor que se agrupa en el tallo en forma similar al huautzontle, es pariente del colorín que nace por estación de color rojo bermellón en área zoque, específicamente las ciudades de Tuxtla Gutiérrez, Coapilla y San Fernando.

Flor de tzitzún: flor comestible cubierta en una cascara con espinas de color café, la cual debe quitarse cuidadosamente para cocinarse, se consume entre los meses de marzo y abril; en la zona centro también se conoce como chichón y se cocina con huevo, jitomate, cebolla y chile. Nanche amarillo- nantzinxocotl: es un fruto pequeño de color amarillo, con una semilla en su interior, el aroma y sabor muy característico, este fruto se puede comer fresco o en conserva. En la actualidad los chiapanecos acostumbran preparar curtidos de este fruto, en alcohol de caña y mucha azúcar, lo dejan reposar aproximadamente 6 meses para que la fruta suelte su sabor. Además se puede consumir con sal y chile.

Nanchibejuco: es un fruto que proviene de un árbol espinoso, es un bejuco tipo enredadera de hojas ovadas, el fruto puede ser de color amarillo o rojizo.

Nanchecacao: es un fruto carnoso, elipsoidal de color amarillo con un sabor ácido.

Maluco: es un fruto con forma globosa con numerosas semillas y contiene pulpa de sabor agridulce.

Nancerol: esta fruta es de color rojo, entre dos a tres centímetros y es carnosa con una semilla encerrada en un endocarpo leñoso como el durazno o el capulín.

Matzu: es un fruto traslucido, tiene un sabor dulce y su consistencia es viscosa. Los antiguos indígenas lo utilizaban como pegamento.

Piahaya: es un fruto con forma oblonga, de color rojo-carmín, cubierto de láminas foliáceas, con pulpa blanca, de sabor dulce y contiene semillas negras pequeñas.

Jocote: árbol de la América tropical que produce una especie de ciruela, hay diferentes especies que se conocen: jocote largo, jocote chapia o chapilla, jocote iguanita y jobo.

Coyol: es un fruto de una palmera de tierra cálida, se extrae una bebida agradable que fermenta rápidamente. La pulpa de esta fruta es de color amarillo con consistencia fibrosa, se acostumbra preparar esta fruta con panela o piloncillo, coco, caña de azúcar y se le agregan hojas de lima, es conocida como coyol con dulce.

Papahusa: es un fruto en forma ovoide-globoso, corteza de color verde con protuberancias cortas, pulpa aromática de color crema o rosada, contiene semillas lisas y brillosas.

Caca de niño: es un árbol de hasta 30 metros con jugo lechoso, el fruto tiene una textura lisa de color amarillento, es carnosa y tiene forma parecida al mango.

Papaya: es el fruto de un árbol tropical, la papaya es un fruto alargado, hueco y en su cavidad tiene semillas negras, su pulpa es de color amarillo y tiene un sabor dulce.

Chelel: el fruto se da en una vaina angulosa, con semillas rodeadas de pulpa algodonosa con jugo en si interior, este árbol se da en el norte de Tuxtla Gutiérrez.

Jícama: se obtiene de una planta herbácea cuyo fruto no es comestible, pero en cambio se consume su raíz. Tiene un sabor dulce y refrescante porque es jugosa. Se come cruda y por lo general solo se le añade chile piquín.

Chirimoya: es una fruta verdosa con semillas negras y pulpa blanca, tiene un sabor agradable. Se da en un árbol llamado chirimoyo.

Guapinol: fruto leñoso, oblongo aplastado, color café rojizo, contiene de 4 a 5 semillas rojas redondeadas, envueltas en una masa o pulpa seca de color amarillento y sabor dulce.

Chico zapote: fruto de cascara y pulpa café, con 4 a 5 semillas negras y brillosas, tiene forma globosa u ovoide; se come fresco y tiene un sabor muy dulce. En la lengua zoque se le conoce como “jya”.

Zapote negro: es el fruto de un árbol llamado zapote negro, tiene un sabor muy dulce, cascara verde y pulpa casi negra.

Capulín: este fruto se da en arboles de tamaño mediano, se come fresca o en conserva, también se puede elaborar tamales.

Guanabana: es una fruta de corteza verde, pulpa blanca y semillas grandes de color negro su sabor es dulce y refrescante debido al líquido que contiene.

Nuku: son hormigas grandes que salen en época de lluvia, los indígenas zoques lo recolectaban en la madrugada y las ponían en agua. Este insecto se tiene que tostar para evitar su descomposición.

Grana: es un insecto que se da en las huertas o campos plantados de nopales, ahí se cría la grana, conocida también como cochinilla. Este insecto se tiene que triturar para obtener un colorante carmesí, usado como tinta para colorear tamales y algunos dulces (Castañón, 2005).

Sal iztal: la sal es de apariencia cristalina de color blanco, con un sabor muy características y muy soluble en agua. Se emplea para sazonar la mayoría de los platillos, en la época prehispánica era un lujo entre los indígenas.

Tequezquite: la sal eflorescente o el salitre tuvo diferentes usos, pero especialmente fue usado para suavizar los frijoles.

Camarón: este crustáceo de color gris verdoso, puede vivir en agua dulce o salada, en ríos grandes y en los manantiales de los ríos, los indígenas lo pescaban en los ríos aleñados a la zona centro.

Bagre: este pescado se cría en ríos y en manantiales, tiene la carne amarillenta y sabrosa, con pocas espinas; antes de guisarlo se frota con tequesquite y se cubre con cenizas, debido a que tiene una apariencia viscosa que produce indigestión; existen diferentes especies y aparecen en zonas templadas-cálidas y semicálida.

Charal: también llamado yacapitzahuac o pez de nariz delgada; es pequeño, plateado y escamoso se acostumbra a secar en el sol para después comerlo, también se puede comer fresco. Tilapia: son peces de agua cálida, perteneciente a la familia Chichlidea (los cíclidos), se caracterizan por ser peces de tamaño mediano.

Caracol de agua (shuti): el caracol es un molusco gasterópodo de concha de espiral, se consume el pequeño molusco que se encuentra dentro. Se recolecta en arroyos, riachuelos o pozas; el grupo zoque desarrollo una de las más antiguas practicas gastronómicas del estado, que consiste en la tradición de comer shuti, se conoce en otras regiones como shote o jute y en zoque como zoquinomó, con el cual se prepara un platillo como el zoqui caldú.

Iguana: la iguana es un reptil herbívoro con cresta espinosa en el cuello y dorso y un gran saco de garganta. Es inofensivo y existen varias especies, todas son comestibles. Los indígenas acostumbraban domesticar la iguana cuando las capturaban pequeñas, debido a que ayudan a mantener fuera de insectos.

Tortuga caguama: es un reptil quelonio que se alimenta de vegetales marinos, su carne es delicada y se puede consumir al igual que los huevos, los cuales tienen un sabor agradable.

Guajolote: es un ave que en otros lugares lo conocen como pavo (Castañón, 2005).

## **PLATILLOS TÍPICOS**

En Chiapas hay diversidad de platillos autóctonos por mencionar algunos como:

Frijol escumite con chipilín, frijoles negros con carne salada de res, tanate y chumul, caldo de shuti, chanfaina estilo Soconusco, estofado de pollo, tamales de iguana, armadillo guisado, tamal de jacuané, nacapitu, chuchunuc, putzatzé, yumimujú, picte de elote, toro pinto y caldo de sihuamonte, mole de guajolote o el palmito de coroso, chaya, chipilín y hierba mora, caldo de chipilín, carne asada y longaniza, frijoles en sus diversas modalidades, y no podían faltar los tamales de chipilín, de elote, de bola, de carne con verduras, el casquito, la tortuga con pollo, tortuga en mole, pescado y marisco.

También se preparan exquisitas bebidas como el agua de chicha y el pozol reventado, pozol negro y blanco, cacao, pinol y taberna, agua de naranja, tamarindo, papaya, tascalate, atol agrio, pinole y chocolate.

Existen también una gran variedad de dulces:

Dulce de plátano, chilacayote, cacahuete, chocolate, yuca, de ajonjolí, de calabaza, de papaya, coco molido, de cacahuete, turrón, tostadas de coco, nuégado, pan de dulce y pasteles y frutas de la región en ates, almíbar, cupape, putzinu, caballito, melcocha, oblea, empanadas de queso y de leche.

Las frutas que se consumen y se cultivan en Chiapas son: melón, sandía, mango, papaya, chicozapote, guanábana, chirimoya, mamey, pitahaya, cupape, tuna, tejocote, capulín o cereza de tierra, nanche, guayaba aguacate y jocote.

Las comidas típicas de algunos pueblos de Chiapas incluyen carne de armadillo, ixcuintle, iguana, jabalí, conejo, cordero, ternera, perdiz, pavita, codorniz y avestruz que se comen asadas y cocidas con chile y hoja de cilantro (Esmeralda, 2006).

No puede dejarse de mencionarse el cacahuete, la miel silvestre, el chocolate casero, la semilla de girasol y la calabaza tostadas en el comal.

Las bebidas alcohólicas más populares de la región son: la chicha, jugo de caña y azúcar fermentadas y el aguardiente (Esmeralda, 2006).

## **PLATILLOS CON CARNE**

Las comidas típicas de algunos pueblos de Chiapas incluyen carne de armadillos, ixcuintle, iguana, jabalí, conejo, cordero, ternera, perdiz, pavita, codorniz y avestruz, que se preparan asadas y cocidas con chile y hojas de cilantro.

Estas diversas carnes son utilizadas en diferentes preparaciones como son en tasajo con pepita, la chanfaina, el huacasis caldu (caldo de res con repollo y garbanzo), el Cochito, la cochinita pibil, la barbacoa, cerdo niminjuti, estofado de pollo, armadillo guisado, tamal de bola, de chipilín con pollo y de mole.

## **PRINCIPALES INGREDIENTES**

En el estado de Chiapas se asentaron diferentes culturas que tenían la tarea fundamental de cultivar el maíz, el cual era la base de su alimentación y economía. también sembraban frijol, chile, jitomate, vainilla, y cacao.

Además de los alimentos básicos ya mencionados también comenzaron a cultivar otros alimentos complementarios como lo son el chayote, calabaza, diversos frutos y hierbas de olor, papas, habas, col, pepino, camote y yuca.

así también las plantas silvestres que se cultivan son los nabos, mostaza, rábano, tomate ácido y diversas variedades de hongos.

El pito es una flor que se consume frita o rebozada en huevo, también se come la yuca tierna y la chaya guisada en chile.

Un ingrediente característico es el chipilín, planta parecida a la verdolaga, cuyas hojas se incluyen en sopas y tamales.

Cabe mencionar algunas semillas como el cacahuete, chocolate casero, semillas de girasol, y semillas de calabaza tostadas en el comal.

## **UTENSILIOS**

Las herramientas de cocina más utilizados fueron el metate y la mano cilíndrica, el primero es un mortero de piedra volcánica de forma rectangular, plano con tres patas, el molcajete; recipiente cóncavo de piedra o de barro, que va acompañado del tejolote o cilindro pequeño del mismo material.

Estos instrumentos se usan para triturar o moler diversos alimentos, por lo general los necesarios para elaborar las salsas picantes.

En la cocina se utilizaban ollas y cazuelas, pichanchas o coladeras que servían para escurrir el nixtamal; comal recipiente plano para asar distintos alimentos, cantaros y otros más. También canastas o chiquihuites, confeccionadas de distintas fibras vegetales, para almacenar los alimentos. Los cuchillos hechos de obsidiana se usaban principalmente para cortar carnes y pieles de distintos animales, y en algunas ocasiones para alimentos tiernos, se empleaban sogas de ixtle (Ruiz, 2014).

# **METODOLOGÍA**

En esta sección se dan a conocer cada paso a elaborar durante el tiempo de la investigación, donde se dará a conocer cada actividad a realizar durante la misma.

## **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de enfoque mixto utilizando un diseño secuencial. Ya que implica la recolección, análisis e integración de los datos cuantitativos y cualitativo. Se desarrolla en dos partes la primera es documental donde se investiga todo lo que ya hay escrito acerca de la alimentación preescolar o que tanto conocimiento tiene los padres para alimentación de sus hijos y la cocina tradicional chiapaneca, y la segunda es experimental que es la fase donde se van a elaborar los diversos platillos chiapanecos con presentaciones para niños y así dar a conocer que les puede llegar a llamar la atención y así estén interesados en probar diversos platillos.

## **POBLACIÓN**

A los niños de edad preescolar de 3-5 años y a madres de familia de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

## **MUESTRA**

Para desarrollar la presente investigación fue necesario buscar a 6 padres de familia que tengan niños en la etapa de preescolar

## **MUESTREO**

En esta investigación se trabajó con un muestreo de diversos platillos para los niños con porciones moderadas para la edad de los mismos. Esta prueba se llama muestreo no probabilístico o ya que va especialmente para un tipo de población, en este caso niños preescolares, y no a personas especializadas.

## **VARIABLES**

DEPENDIENTES:

No probabilístico ya que debido a la pandemia del Covid-19 solos se determinó a 6 madres de familia.

Manual de cocina tradicional chiapaneca para niños de edad preescolar.

Niños de edad preescolar de un kínder de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, para la presentación de diversos platillos.

INDEPENDIENTES:

Presentación, productos chiapanecos, sabor, olor y color.

## INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Se desarrolló una papeleta son diversos aspectos a calificar.

							
Presentación							
Productos chiapanecos							
Sabor							
Olor							
Color							

## DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS

Documental:

Se realizó una revisión en libros, pdf, artículos y documentales publicados por diversas instituciones, donde se recopiló la información acerca de los niños preescolares, su alimentación, las diversas enfermedades que provocan una mala alimentación, ingredientes chiapanecos, comidas, bebidas y dulces tradicionales del estado de Chiapas.

Además de otras investigaciones que se han realizado desde otros puntos de vista como son la malnutrición, y diversos puntos de vista nutricionales.

## PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de esta investigación. Estos mismos se describen en tres momentos, el primero de ellos es la documentación de los ingredientes, el segundo la elaboración del manual y por último los resultados de la evaluación del grado de aceptación.

En el caso de la documentación de los ingredientes se encuentra de manera detallada en el marco teórico que sustenta esta indagación, estos mismo fueron maíz, queso, chipilín, frijol y plátano. De acuerdo a lo anterior se diseña un manual de rectas chiapanecas con presentaciones para niños preescolares y que a los padres de familia se les haga fácil de elaborar, en el cual se incluyen 23 recetas entre ellas comidas, bebidas y postres.

Siguiendo el orden de ideas se realizó el manual, que se encuentra en el anexo 1.

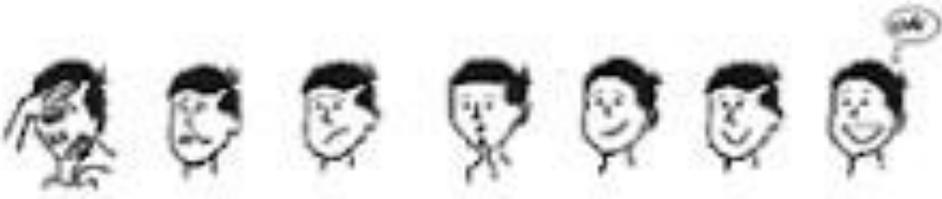
A continuación, se da a conocer la papeleta que se utilizó para la evaluación del manual.

Nombre: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.

EDAD DEL PREESCOLAR: \_\_\_\_\_.

Marque con una (X) según la expresión facial que manifieste su aceptación del manual evaluado

							
PRESENTACION							
PRODUCTOS CHIAPANECOS							
SABOR							
OLOR							
COLOR							

COMENTARIOS:

## EVALUACIÓN DEL GRADO DE ACEPTACIÓN

La evaluación del grado de aceptación del manual se llevó a cabo con la participación de 6 madres de familia y niños en edad preescolar, la dinámica fue montar una mesa con los platillos del manual organizadas según el tiempo del platillo (plato principal, bebida y postre), dar una introducción breve sobre el proyecto, explicar cada receta, para posteriormente llevar a cabo la evaluación con la papeleta impresa, pero debido a la pandemia del covid-19 se llevaron a cabo con las medidas necesarias de salud, uso de gel anti bacterial, el uso de cubre boca, mantener la sana distancia.

La papeleta entregada a los participantes marcaba los siguientes indicadores; presentación, productos chiapanecos, sabor, olor y color.



Figura 1. Madres y niños degustando las bebidas.

En la degustación se presentaron 5 bebidas las cuales fueron kakapoté, atol de granillo, jugo de zanahoria, tascalate y horchata de pepita (figura 1).



Figura 2. Las madres de familia realizan el llenado de las papeletas.

Al finalizar la degustación se llevó a cabo la evaluación general de las recetas para ver qué tan aceptado es el manual con los diferentes menús propuestos. Siguiendo los indicadores siguientes; presentación, productos chiapanecos, sabor, olor y color (figura 2).

Los resultados se expresan de la siguiente manera, a los participantes se les presenta la papeleta en la cual los indicadores fueron; presentación, productos chiapanecos, sabor, olor y color.

Concluyendo la evaluación sensorial de las 15 recetas del manual se describen los resultados obtenidos distribuidos en frecuencias.



Figura 3. Evaluación global de la variable presentación.

Los resultados de la variable presentación fueron; el 80% de los participantes les pareció muy atractivo y eso influyó para que el niño o niña consumiera el platillo y el 20% dijo que no porque al niño o niña no se le hizo llamativo (figura 3).

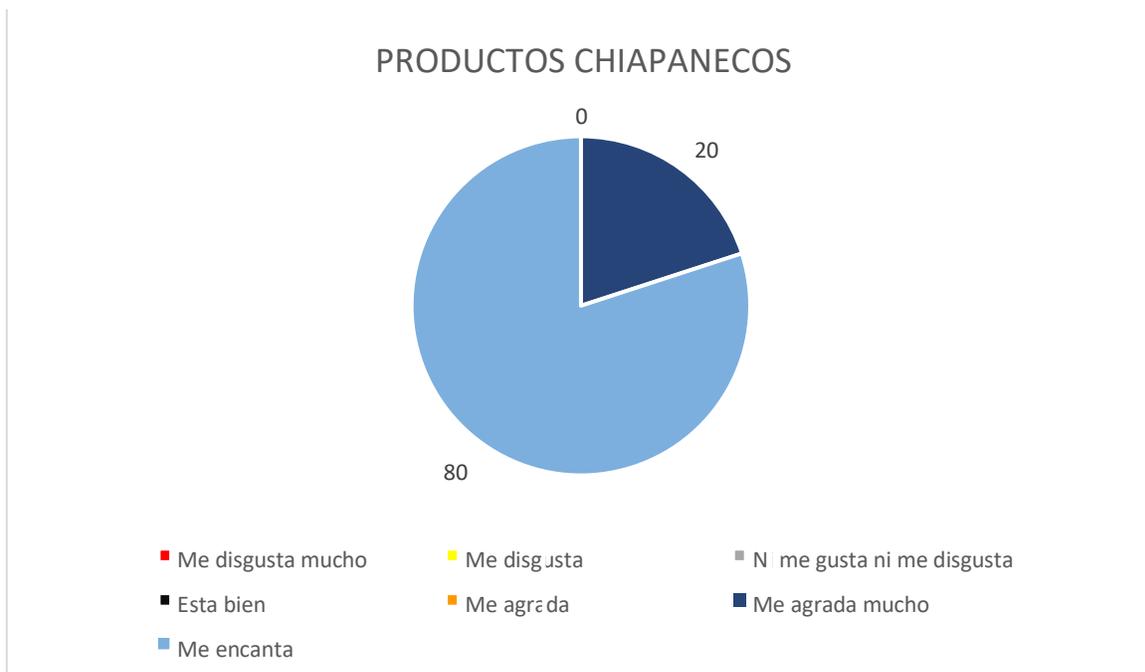


Figura 4. Evaluación global de la variable productos chiapanecos.

Los resultados de la variable productos chiapanecos fueron; al 80% de los participantes les encanto puesto que en cada una de las recetas podían encontrar productos tradicionales del estado de Chiapas y al 20% no porque había productos que no conocían que eran del estado y no acostumbran a utilizarlos (figura 4).

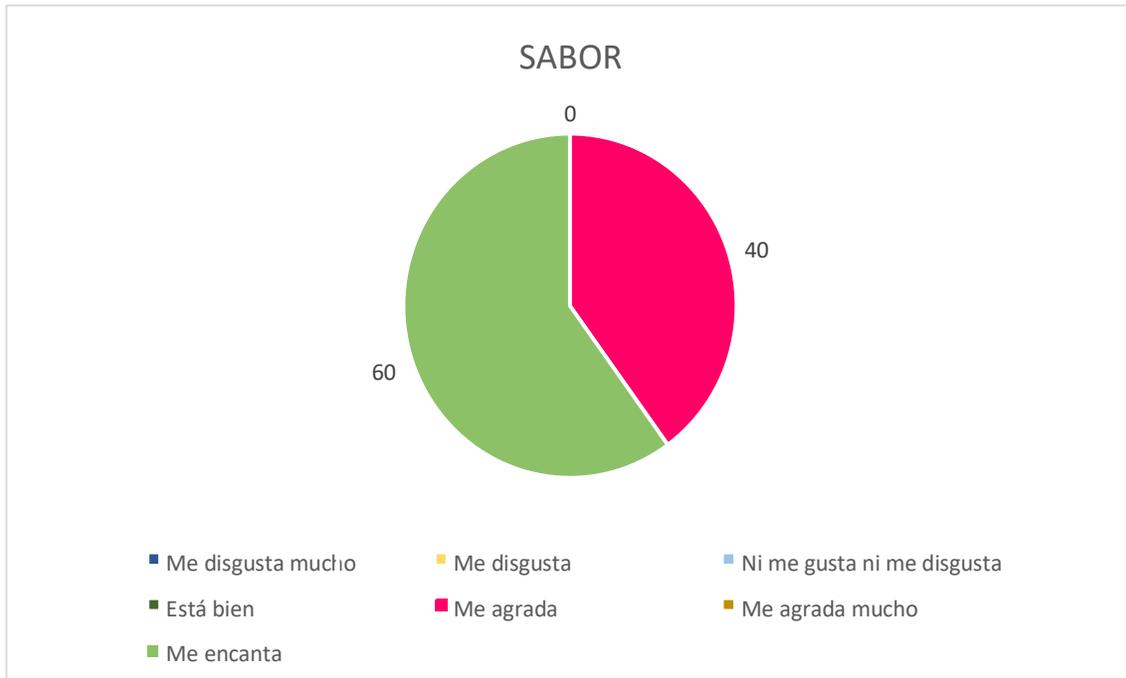


Figura 5. Evaluación global de la variable sabor.

Los resultados de la variable sabor fueron; al 60% de los participantes les ha encantado por que ha sido agradable para el paladar y al 40% no les agrada mucho porque hay sabores que nunca habían probado y les resultaron nuevos y posiblemente inusuales (figura 5).



Figura 6. Evaluación global de la variable olor.

Los resultados de la variable olor son los siguientes; el 80% de los participantes dijo que les ha encantado porque resaltaban los olores de los ingredientes y el 20% solo le agrada mucho porque al tener varios platillos presentes los olores se mezclaban y comentaron que sintieron algunos olores muy intensos (figura 6).



Figura 7. Evaluación global de la variable color.

Los resultados generales obtenidos de la variable de color corresponden al 100% esto debido a que a los participantes les ha encantado la combinación de colores que tenían cada uno de los platillos presentados y además que en conjunto se lograba apreciar una variedad de colores alegres (figura 7).

## CONCLUSIÓN

Al finalizar la presente investigación y obtener los resultados de la evaluación del manual se puede observar que existen diversos platillos que pueden ser aptos para los niños en edad preescolar, también que en la actualidad existen muchos padres de familia o personas encargadas del cuidado de los preescolares que no tienen conocimiento de cómo llevar a cabo una buena alimentación de los mismos provocando así desde una edad temprana malos hábitos alimenticios o enfermedades crónicas.

Es importante recordar que cada niño es diferente y por lo tanto no consumirá alimentos de la misma manera que otro y como ya se conoce esta es la etapa más complicada hablando sobre la alimentación puesto que es cuando existen la mayoría de los cambios de gusto y cuando los niños comienzan a ser un poco independientes y son ellos quienes quieren tomar la decisión de que consumir y que no, incluso en ocasiones sin haber probado antes el alimento.

Por esta razón es importante tener conocimiento de cuáles son los productos que podemos obtener de nuestro estado y en que temporada del año, para alimentar a los preescolares con recetas que contengan ingredientes frescos.

De esta manera se les va inculcando desde pequeños la tradición de alimentarse con platillos típicos del estado y que el gusto les entre primero desde la vista, los aromas hasta los sabores. Teniendo en cuenta de que en Chiapas es muy común el consumo de chile, este es un producto que no se les puede dar que consumas porque les afectara el estómago y provocara alguna enfermedad en un lapso de tiempo.

Con las diversas recetas incluidas en el manual damos lugar a los productos principales como son el maíz, frijol, el queso, el plátano y el chipilín, presentando de diversas formas de preparación cada uno de ellos y que pueden ser para cualquier comida del día ya sea en el desayuno, en la comida o incluso en la cena, tratando de variar y equilibrar los carbohidratos, las grasas, las proteínas, etcétera.

## **PROPUESTAS O RECOMENDACIONES**

A los padres de familia o tutores de niños en edad preescolar, investigar y tratar de tener más conocimiento de la manera adecuada y las cantidades necesarias de acuerdo a la edad de los niños, así como no obligarlos a comer o no hacerlos comer con amenazas ya que eso solo va a provocar aún más el rechazo a cierto alimento.

Conocer y dedicar el tiempo necesario para las preparaciones que le serán dadas al preescolar.

Así como dedicar el tiempo que el niño o niña necesite para comer sin apresurarlos

Es importante mencionar que en este manual no se incluyen muchas recetas que son representativas de nuestro estado puesto que al contener estas una gran cantidad de especias podrían causar afectaciones en el estómago de los niños y si se piensa en darles de probar es recomendable que sea una porción mínima para evitar reacciones inadecuadas en ellos.

Fomentar el consumo de bebidas tradicionales y saludables que les aporta energía y nutrientes.

Inculcar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana.

Proporcionar las cantidades necesarias, se pueden guiar del plato del buen comer para así aportar platillos variados y completos.

Enseñar a elaborar algunas preparaciones que no tengas complicación alguna o que no incluyan utilizar materiales peligrosos como el cuchillo o encendedores.

Dejar que los niños se vayan haciendo poco independientes en el momento de la comida, es decir, que ellos mismos aprendan a utilizar cubiertos y comer por si solos.

Incorporar refrigerios saludables y variados, tratando de evitar las golosinas, galletas, refrescos embotellados y comidas rápidas.

Tener horarios fijos de comidas para repartir las calorías, carbohidratos, las grasas en las tres comidas principales y tener por lo menos dos colaciones durante el día.

## GLOSARIO

Alimentación: es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir (Martínez, 2016)

Almíbar: se le llama almíbar al azúcar que se encuentra disuelto en una cierta cantidad de agua y que se lleva al fuego para que adquiera una consistencia similar a la de un jarabe (Pérez, 2015).

Blanquear: consiste en sumergir un alimento en agua fría, calentarlo hasta que hierva y posteriormente retirarlo. Se trata de una cocción corta que debe detenerse posteriormente aplicando frío (Salas).

Clarificar: - Para fondos: procedimiento técnico que consiste en retirar las impurezas de un líquido, con el objetivo de dejar caldos transparentes y un sabor más concentrado.

- Para mantequilla: fundir lentamente la mantequilla a baño María, para separar el suero que forma un depósito blanqueado (Martínez, 2015)

Chauvinismo: término que hace referencia a una exacerbación de lo nacional en oposición a lo foráneo (Pérez, 2020).

Funciones fisiológicas: es el estudio del funcionamiento normal de un organismo vivo y las partes que lo componen, incluidos todos sus procesos químicos y físicos (Silverthorn, 2014).

Gratinar: formación de una costra dorada en productos cocidos o pre cocidos, debido a una fuente de calor interior en el horno o bajo la llama de una salamandra dándole un gusto y aspecto particular a los alimentos que debe estar cubiertos con una salsa o producto para gratinar (Soto, 2020).

Nixtamal: es un método ancestral originado en México y Centro América para preparar masa de maíz para tortillas. Por lo que este tratamiento alcalino consiste en el cocimiento del maíz en agua con sal (Herrera, 2017)

Marquesote: es un producto tradicional hondureño cuya formulación y preparación depende mucho del gusto artesanal que se le da al producto. Producto que contiene una alta cantidad de huevo, margarina, azúcar y harina de trigo fuerte

Predilección: cariño especial con que se distingue a alguien o a algo (Felipe, 2021)

Punto de nieve: es batir las claras hasta que se espesan poco a poco, se separa las yemas y nos quedamos con las claras, se baten hasta que parece espuma blanca (Kelmy, 2017)

Saltear: cocinar rápidamente en altas temperaturas con poca cantidad de grasa (Armendaris).

Temperar: se emplea este término cuando es necesario igualar o regular la temperatura de una preparación (gastronomica, 2012).

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

ACOSTA, Silvana. Desarrollo de pan de molde y marquesote para la panificadora rural de nuevo paraíso. [en línea]. Honduras. Zamorano. 2001. Disponible en:

<https://bdigital.zamorano.edu/bitstream/11036/1328/1/AGI-2001-T001.pdf>

ALLUÉ, Polanco. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar [en línea]. Madrid: An Pediatr, Monografías, 2005. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org>.

ADHANOM, Tedros. Malnutrición [en línea]. OMS, 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.

ARMENDARIS, Mauricio. Técnicas culinarias. [en línea]. Foro panamericano, 2010. Disponible en: [https://ingulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas\\_culinarias.pdf](https://ingulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf)

BARDALES, Héctor. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición [en línea]. Edición preliminar. Tegucigalpa-Honduras, 2010. <http://www.fao.org/3/am283s/am283s.pdf>

BARRIOS, Elisa; GARCIA, María José; MURRAY, Mercedes; RUIZ, Mónica; SANTANA, Catalina; SUAREZ, Eloísa. Guía pediátrica de la alimentación. [en línea]. Canaria.

SOFPRINT,S.L. disponible en:

<http://www.programapipo.com/wpcontent/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

CAMACHO-GUERRERO, RODRÍGUEZ-ZEPEDA, OSWALDO-SÁNCHEZ, RODRIGUEZ-ARELLANO, MUSALEM-YOUNES, C. prevalencia de obesidad en preescolares, escolares y adolescentes en el Hospital Regional Licenciado Adolfo López Mateos del ISSSTE.[en línea]. Rev Esp Med Quir. 2015; 20:152-157. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2015/rmq152e.pdf>

CASTAÑON, Vanessa. Análisis del uso de ingredientes prehispánicos en la gastronomía típica de los mercados del centro de Chiapas. Trabajo de titulación (Licenciatura en Administración de Hoteles y Restaurantes). Puebla: Escuela de Negocios, Universidad de las Américas Puebla, 2005. 144p.

CLEMENTE, Elide, HERNÁNDEZ, José y LÓPEZ, Tomas. La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura [en línea]. 9ª ed. Extremadura: monografía, 2014. Disponible en:

<file:///C:/Users/HP/Documents/Dialnet->

[LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975%20\(1\).pdf](LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975%20(1).pdf)

CUBRERO J, CAÑADA F, COSTILLO E, SANTOS A, PADEZ C y RUIZ C. la alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años [en línea]. 11ª ed. Murcia: Enfer Glob, 2012. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412012000300018>. ISSN 1695-6141. <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412012000300018>. ISSN 1695-6141.

ESMERALDA. Gastronomía de Chiapas. Introducción a la gastronomía chiapaneca [en línea]. UNACH. 2006. Disponible en: <http://turismounachiapas.blogspot.com/2006/03/introduccion-la-gastronomiachiapaneca.html>

FELIPE IV. Real academia española. [en línea]. 4ta. Madrid. 2021. Disponible en: <https://dle.rae.es/predilecci%C3%B3n>

FEVIRIEGO, Carlota. Alimentación del niño preescolar [en línea]. POLEGAR MEDIOS S.L, 2020. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>

GASTROPEDIA. La enciclopedia de la gastronomía. [en línea]. Morelia. 2012. Disponible en: <http://www.gastropedia.com.mx/delautor.php>

HERRERA, Carolina. Elaboración de snacks a partir de masa de maíz nixtamalizado. [en línea]. San Rafael, Mendoza . 2017. Disponible en: [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/9293/herrera-carolina-adriana-leg-3979proyecto-final1.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/9293/herrera-carolina-adriana-leg-3979proyecto-final1.pdf)

KELMY. Batir a punto de nieve. [en línea]. Glosario diccionario culinario. 2017. Disponible en: <https://glosarios.servidor-alicante.com/glosario-gastronomia/batir-a-punto-de-nieve>

MARTÍNEZ, Ana y PEDRON, Consuelo. Conceptos básicos en alimentación. [en línea]. Madrid, 2016. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptosalimentacion.pdf>

MARTÍNEZ, Susana. Manual de apoyo, Manual de técnicas básicas de cocina. [en línea]. Chile. INACAP, 2015. Disponible en: <http://www.inacap.cl/web/material-apoyocedem/alumno/Gastronomia/Manual/Manual-Taller-de-Tecnicas-Basicas-de-Cocina.pdf>

MELENDEZ, Gloria y CAÑEZ Juana. La cocina tradicional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro, El Saucito [en línea]. 1ª ed. Sonora: Estudios Sociales, 2010. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41712087008>

MORENO, JM; GALIANO, MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. [en línea]. Madrid. 2015. Servicio de pediatría. Disponible en:

[https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)

PÉREZ, Julián y GARDEY, Ana. Definición de chauvismo. [en línea]. Copyright. 2020. Disponible en: <https://definicion.de/chauvinismo/>

PÉREZ, Julián y MERINO, María. Definición de almíbar. [en línea]. 2da actualización.

Copyright: 2015. Disponible en: <https://definicion.de/almibar/>

RAMA, Phil. Malnutrición y Enfermedad [en línea]. Estudio básico, Ginebra,1963. Disponible en:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/105724/a58435\\_spa.pdf;jsessionid=3EBFE94C2534215BE4693F07813D9323?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/105724/a58435_spa.pdf;jsessionid=3EBFE94C2534215BE4693F07813D9323?sequence=1)

RAMOS, Mauricio. Sobre peso y obesidad en niños, niñas y adolescentes [en línea]. UNICEF: México, 2016. Disponible en : <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-enni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

RUIZ, Juan. Chiapas Viaje Culinario.1ª ed. Tuxtla Gutiérrez: PINACOTECA, 2014. 348p.

SALAS, Francisco. Técnicas en cocona. [en línea]. Madrid. EDITORIAL SINTESIS.

Disponible en: <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>

SILVERTHORN. Fisiología humana: un enfoque integrado. [en línea]. 6ª edición. 2014.

Disponible en:

<https://www.berri.es/pdf/FISIOLOGIA%20HUMANA%E2%80%9A%20Un%20Enfoque%20Integrado/9786079356149>

SOTO; Sonia. Métodos de cocción. [en línea]. 2020. Disponible en:

[http://www.liceofranciscotello.cl/A-36/images/CORMUN\\_ESTUDIA/CURSOS/3\\_NIVEL/OFICIOS\\_AYUDANTE\\_COCINA/SEM05/OFCOC-G-3N-S5.pdf](http://www.liceofranciscotello.cl/A-36/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/3_NIVEL/OFICIOS_AYUDANTE_COCINA/SEM05/OFCOC-G-3N-S5.pdf)

VÁSQUEZ, Edgar y ROMERO, Enrique. Esquema de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Arte II. Preescolares, escolares y adolescentes [en línea].

Guadalajara: Medigraphic Artemisa, 2008. Disponible en:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a16.pdf>

## **ANEXOS**

Anexo 1.

### **MANUAL DE COCINA TRADICIONAL CHIAPANECA PARA NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR**



# MANUAL DE COCINA TRADICIONAL CHIAPANECA PARA NIÑOS DE PREESCOLAR

KAREN LIZBETH MENDEZ LOPEZ



# MANUAL DE COCINA TRADICIONAL CHIAPANECA PARA NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

## CONTENIDO

En el siguiente manual se encuentran 23 menús con presentaciones creativas e incluyendo ingredientes chiapanecos.

Divididos en comidas, bebidas y postres, que se enlistan a continuación:

## COMIDAS

1. Omelet de chipilín
2. Ensalada turula
3. Pechugas rellenas
4. Esquite de chipilín
5. Tamal de hoja de milpa
6. Chalupas de queso y papa
7. Enchiladas de arroz
8. Repollo relleno
9. Pan compuesto
10. Pollo con arroz
11. Tortitas de plátano

## BEBIDAS

12. Kakapoté
13. Atol de granillo
14. Jugo de zanahoria
15. Tascalate
16. Horchata de pepita

## DULCES

17. Dulce de chayote
18. Galletas de nata

19. Ante de marquesote
20. Mejido
21. Dulce de oreja de mico
22. Sorbete de chipilín
23. Jama

## INTRODUCCIÓN

En el presente manual se encuentran 23 recetas con ingredientes chiapanecos principalmente el maíz, el cual fue uno de los ingredientes más representativos de nuestra gastronomía y existen variedades del mismo, por ejemplo; maíz dulce, maíz de harina, maíz de corteza dura, maíz reventador y maíz rojo.

El siguiente ingrediente es el frijol el cual es un elemento crucial en la alimentación chiapaneca y representa un pilar para la economía, y se cultiva principalmente 5 especies: frijol común, frijol combo, frijol ayocote, frijol téari y frijol gordo.

El chipilín, considerado un quelite del vocablo náhuatl quililitl la cual es utilizadas para designar varias especies de hierbas silvestres de follaje tierno y comestible.

El plátano es un alimento muy popular y pertenece a la familia de las Musáceas.

Y por último el queso, tomando en cuenta que el queso que se utiliza en este manual es el queso doble crema de Chiapas; es un queso blanco, la textura es cremoso y de sabor ácido. Además, pueden observarse presentaciones creativas para que a los niños les sea llamativo y sientan ese deseo de querer probar lo que contiene el plato.

## OBJETIVO

Al elaborar este manual se tiene como objetivo dar a conocer algunos de los principales ingredientes chiapanecos y además de que el consumo de los mismo sea más frecuente, iniciando desde una edad temprana. Y que para los padres de familia no se les haga complicado las elaboraciones de los mismos y dar a conocer el manual para evaluar el grado de aceptación

## RECETAS

### Omelet de chipilín

Porción: 5 pax      tiempo de preparación: 5 minutos      Grado de dificultad: Fácil

1 manojo de chipilín

10 pz de huevo

500gr de queso

Sal al gusto

1 cda de aceite



- 1- Blanquear las hojas de chipilín y posteriormente licuarlas con 250 ml de agua.
- 2- Calentar una sartén y agregar el aceite.
- 3- Revolver el huevo con la mezcla de chipilín.
- 4- Colocar el huevo en la sartén y con ayuda de una cuchara extender de forma circular, voltear una vez que este cocido de un lado, rellenar con queso y enrollar.
- 5- Esperar que el queso se gratine y servir.

Recomendaciones: el queso puede ser sustituido por cualquier otro queso de su preferencia.

## ENSALADA TURULA

Porción: 5 pax

tiempo de preparación: 15 minutos

grado de dificultad: fácil

250g camarón seco

500g tomate

1pz de cebolla

½ tza jugo de limón

1 rama de cilantro

12 tostadas



- 1- Cortar en cubos pequeños el tomate sin semillas y la cebolla
- 2- Picar el cilantro
- 3- Lavar los camarones con agua tibia para eliminar el exceso de sal y trocearlo.
- 4- Mezclar el camarón con el tomate, la cebolla, el cilantro y el jugo de limón.
- 5- La ensalada se sirve encima de las tostadas.

Nota: La palabra turulo es el gentilicio coloquial que reciben los habitantes de Tonalá, la cálida y antigua ciudad costera que se halla en una posición privilegiada entre las montañas y el mar. De este ámbito proviene el principal ingrediente de esta receta que es una de las favoritas para la tradicional y amistosa hora de la botana.

## Pechugas rellenas

Porción: 4 pax

Tiempo de preparación: 1 hora

Grado de dificultad: medio

2 Pechugas de pollo

2 hojas de hierba santa

250gr de frijoles refritos

250gr de queso Chiapas

-Crema de elote

250gr de elotes

360ml de Crema

100gr de mantequilla

100gr de harina

-Papas salteadas

4pzs de papas

100gr de mantequilla

100gr de granos de café

Sal al gusto

Pechugas de pollo

- 1- Abrir las pechugas en milanesa y salpimentarlas.
- 2- Extender la milanesa y rellenarla con hoja de hierba santa, frijol y queso Chiapas.
- 3- Enrollarlas en papel aluminio y hornearlas

Crema de elote

- 1- Derretir la mantequilla y agregarle la harina, revolver hasta que se vuelva una pasta.
- 2- Agregar la leche y batir para evitar grumos.
- 3- Licuar los granos de elote con la crema y colocar la mezcla en una cacerola.



- 4- Calentar la mezcla de elote y sin dejar de mover agregarle la pasta que se realizó al principio, hasta que la crema tome una consistencia poco espesa.
- 5- Salpimentar y mover constantemente, no se debe dejar que la crema hierva.
- 6- Cuando haya tomado la consistencia adecuada apagar y reservar.

#### Papas salteadas

- 1- Pelar las papas y cortarlas en cubos.
- 2- En un recipiente colocar agua y sal, y ponerlo a hervir.
- 3- Agregar las papas y pre cocerlas.
- 4- Derretir la mantequilla y agregar los granos de café para dar sabor y aroma.
- 5- Retirar los granos de café y saltear las papas pre cocidas en la mantequilla.

## ESQUITE DE CHIPILÍN

Porción: 6 pax

Tiempo de preparación: 45 minutos

Grado de dificultad: fácil

1 manojo de chipilín

250gr de maíz nixtamalizado

400gr de granos de elote

200gr de queso

250gr de mayonesa

3pzs de limón

Sal al gusto

Agua



1. Pasar las hojas de chipilín por agua caliente con sal.
2. Cocer los granos de elote, puede ser en el agua en el cual se pasó el chipilín.
3. Blanquear las hojas de chipilín, en un poco de agua con sal.
4. Cocer los granos de elote.
5. Licuar las hojas de chipilín una vez pasadas por agua caliente y revolverlo con el maíz nixtamalizado. Y con esta masa formar pequeñas bolitas.
6. Agregar todos los ingredientes en un plato hondo, agregar un poco de mayonesa, jugo de limón y sal.

## TAMAL DE HOJA DE MILPA

Porción: 10 pax

tiempo de preparación: 3 horas

grado de dificultad: difícil

1kg de carne de cerdo en trocitos

2kg de maíz nixtamalizado

½ kg de tomate

1kg de manteca

15 limones

2 chiles guajillos

Hojas de milpa remojuadas y lavadas

Sal



- 1- Exprimir los limones a la carne cruda y dejar remojuando de un día antes.
- 2- Mezclar la masa con la manteca y la sal, para formar una masa suave
- 3- Licuar los tomates con los chiles y un poco de masa para obtener una salsa espesa
- 4- Mezclar la carne curtida con la salsa
- 5- Formar bolitas de masa y dejar un hueco en el centro para rellenar con la carne y la salsa; cerrar y envolver con la hoja de milpa.
- 6- Cocer en vaporera durante 1 hora con agua y sal.
- 7- Al servir se puede bañar con salsa.

Nota: Este tamal está vinculado estrechamente con la celebración de la santa cruz el día 3 de mayo y es de gran estima entre los zoques. Es por tato de temporada, más por la ritualidad de los ingredientes, la envoltura en una hoja entera de milpa requiere de destreza y es un ejemplo refinado del embalaje tradicional de alimentos en Chiapas.

## MINI CHALUPAS DE QUESO Y PAPA

Las chalupas con platillos relacionados con la noche y muchas veces con la asistencia al antiguo Cine Lux de Chiapa de Corzo. Originalmente eran simplemente de frijol, o bien de salpicón de res, pero la influencia alteña ha popularizado la versión con pollo. Hoy en día se considera que la papa es un complemento alimenticio básico, razón por la cual, entre las amas de casa, es cada vez más frecuente la versión de pollo y papa.

1/2 pechuga de pollo

2 papas

18 tortillas pequeñas

1/2 cebolla

6 rábanos

2 cucharadas soperas de cilantro picado

500ml salsa de jitomate

1 taza de queso Chiapas añejo

Aceite

Sal



- 1- Cocer la pechuga y deshebrarla.
- 2- Cocer las papas, pelarlas, partirlas en cuadritos y freírlas.
- 3- Pasar las tortillas por aceite caliente.
- 4- Poner encima las papas y sobre éstas, el pollo deshebrado, la cebolla, el cilantro, los rábanos partidos y la salsa. Sazonar con sal al gusto.
- 5- Espolvorear con queso rallado.

## ENCHILADAS DE ARROZ

Porción: 6 pax

tiempo de preparación: 90 minutos

grado de dificultad: medio

1 taza de arroz

1 raja de canela

3 clavos

3 pimientas gordas

100 gramos de achiote en pasta

1 diente de ajo

1 jitomate

1/4 de cebolla

1 chile ancho

2 cebollines

1 trozo de queso doble crema Chiapas

12 tortillas frías

Aceite



- 1- Remojar el arroz durante 2 horas junto con la canela, los clavos, las pimientas y el achiote, cuidando que el agua cubra por completo los ingredientes. Escurrir.
- 2- Partir en trozos pequeños la cebolla, el jitomate, el ajo, el chile y sofreír.
- 3- Unir la mezcla anterior con la que se remojó y moler lo más fino posible.
- 4- Colar y volver a moler lo que quedó grueso en el colador con un poco de agua.
- 5- Poner en una cazuela a fuego medio, mover constantemente hasta que espese.
- 6- Picar el cebollín finamente y moler el queso seco.
- 7- Freír las tortillas hasta dorar y que estén crujientes.

- 8- Pasar la tortilla por la salsa de arroz, colocar en un plato, espolvorear el queso y el cebollín, así sucesivamente con cada una de las tortillas.

Nota: En octubre durante las fiestas del Calvario, cuya capilla guarda un bellissimo relieve en madera del descendimiento de la cruz del siglo XVI, era común encontrar venta de comida a lo largo de la calle que de la plaza principal sube a la pequeña colina. Uno de los platillos ofrecidos eran las enchiladas de arroz, que todavía se preparan en los ámbitos domésticos extendidas o dobladas, particularmente como parte del desayuno

## REPOLLO RELLENO

Porción: 8 pax                      tiempo de preparación: 90 minutos                      grado de dificultad: medio

8 hojas de repollo delgadas

1 pechuga de pollo

4 jitomates

1/2 cebolla

Sal y pimienta

30 gramos de pasitas

200 gramos de harina

2 huevos

Aceite



- 1- Hervir en agua caliente para ablandar durante 3 minutos las hojas de repollo, principalmente el tallo.
- 2- Cocer el pollo con  $\frac{1}{4}$  de cebolla y un jitomate, sal y pimienta.
- 3- Desmenuzar y reservar.
- 4- Sofreír la cebolla y los jitomates restantes, junto con el pollo desmenuzado. Agregar las pasitas, reservar.
- 5- Poner un poco de la mezcla en medio de una hoja de repollo y envolver en la misma hoja.
- 6- Enharinar y reservar.
- 7- Batir las claras a punto de nieve y las yemas a punto de listón, revolver las dos mezclas.
- 8- Pasar las hojas por la mezcla del huevo y freír en abundante aceite, escurrir el exceso de grasa en papel absorbente o en un colador.

Nota: Receta de la comida cotidiana, servida con el “molito de arroz”, los repollos rellenos, por su parentesco de forma y sabor con platillos como las hojas de parras rellenas, forman parte de la herencia mudéjar de Chiapa, que tiene en la pila y el templo principal sus más importantes referentes. A ello contribuyó seguramente el origen de los frailes dominicos llegados en el siglo XVI, desde las regiones meridionales de la península ibérica.

## PAN COMPUESTO

Porción: 5 pax

tiempo de preparación: 2 horas

Grado de dificultad: difícil

1/2 kilo de pierna de cerdo

2 ramas de tomillo

2 hojas de laurel

3 chiles guajillos

3 chiles anchos

2 dientes de ajo

1 cebolla chica

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de azúcar

1 ramita de orégano

8 panes franceses

250 gramos de frijoles molidos

250 gramos de mayonesa

100 gramos de queso Chiapas

Sal

- 1- Cocer la carne en agua con la sal, el tomillo y el laurel. Dejar enfriar. Deshebrar y reservar.
- 2- Limpiar y desvenar los chiles. Remojarlos en agua caliente y licuarlos junto con el ajo, la cebolla, el vinagre, el azúcar y la ramita de orégano para hacer una salsa.
- 3- Cortar los panes por la mitad.
- 4- Untar las tapas, una con mayonesa y otra con frijoles. Espolvorear queso sobre los frijoles. Disponer un poco de la carne deshebrada encima.
- 5- Por último, colocar la salsa.
- 6- Juntar las tapas de los panes

Nota: El bocadillo por excelencia de Chiapas es el pan compuesto de Comitán, presente en fiestas, reuniones, cenas y otras ocasiones de gusto. Su origen deviene del siglo XIX con la popularización del llamado pan francés y por ello se relaciona con platillos similares de otras regiones del país, aunque por su sabor es incomparable.

Recomendaciones: de no encontrar el pan francés, se puede utilizar pan de sal como el bolillo o la telera.

## **POLLO CON ARROZ**

Porción: 10 pax    Tiempo de preparación: 2 horas    grado de dificultad: 90 minutos

1 kilo de pollo en piezas (pierna y muslo)

3 yucas

1 kilo de chayotes

1/4 kilo de arroz

1 cucharada de achiote en pasta

1 ramita de cilantro

1/2 cucharadita de albahaca

2 cebollines sal



- 1- Cocer el pollo con suficiente agua y sal al gusto.
- 2- Agregar la yuca y los chayotes pelados y partidos en pedazos.
- 3- Freír el arroz y los cebollines e incorporar el pollo con la yuca, los chayotes y el caldo de pollo.
- 4- Añadir el achiote disuelto en agua caliente, la albahaca y el cilantro.
- 5- Dejar hervir hasta que esté cocido.

Dato: Un viejo baúl de la familia Cruz López de Sabanilla, pueblo de origen chol, guarda, entre otras, esta receta de abuelas y bisabuelas. Receta mestiza, compartida por otras familias de las montañas del norte de Chiapas, que incluye la yuca o mandioca, poco usada en el conjunto nacional, pero de gran presencia en la gastronomía chiapaneca.

## TORTITAS DE PLATANO

Porción: 2 pax      tiempo de preparación: 45 minutos      grado de dificultad: fácil

2 plátanos machos, maduros

1 cucharada de harina

1 huevo

100 gramos de queso Chiapas fresco en cubitos

1/4 kilo de frijoles negros refritos aceite suficiente para freír

1 taza de crema



- 1- Cortar los plátanos en rebanadas gruesas de aproximadamente 1.5 cm con todo y cáscara y cocerlos en suficiente agua. Retirar.
- 2- Hacer puré los plátanos, agregar la harina y el huevo.
- 3- Con las manos húmedas tomar una porción de la pasta de plátano, colocar queso y frijoles refritos en el centro y formar croquetas de 4 o 5 cm de diámetro.
- 4- Calentar el aceite a fuego medio y freír las tortitas hasta que tomen un color dorado uniforme.

Nota: En un inédito y pintoresco diario de finales del siglo XIX, conservado por una familia de Salto de Agua, el autor hace un llamativo elogio de las evocaciones que este platillo le provocan. A manera de recuerdos proustianos, rememora una de las primeras visitas que hizo a casa de la que después fue su esposa: “las tortitas de plátanos trajeron a mi paladar con cierta turbación, recuerdos de mi infancia en la finca, mezclados con la poderosa atracción que sentía por Y”.

## BEBIDAS

### KAKAPOTÉ

Porción: 6 pax      tiempo de preparación: 3 horas      grado de dificultad: medio

1/2 kilos de maíz

250g kilo de cacao

1/8 taza de canela en polvo

250g de azúcar

1 litro de agua



- 1- Dorar el maíz y el cacao en recipientes separados.
- 2- Moler el maíz junto con el cacao y la canela.
- 3- En un recipiente grande hervir el agua y el azúcar.
- 4- Agregar la mezcla de maíz, cacao y canela. Revolver constantemente para evitar grumos. Dejar en la lumbre hasta que esté cocido.

Nota: En sus pláticas, los abuelos zoques rememoran antiguas costumbres como la de beber kakapoté. Esto añade a esta receta el especial ingrediente de la nostalgia. Además, aunque ahora se recomienda con el agregado de elementos llegados del viejo mundo, seguramente es una combinación prehispánica que mezcla el divino regalo del cacao, que, aunque de aparente origen amazónico halló en Mesoamérica su esplendor, con el sagrado maíz, materia que conformó a la originaria humanidad de las tropicales tierras chiapanecas.

## ATOL DE GRANILLO

Porción: 4 pax      tiempo de preparación: 3 horas      grado de dificultad: medio

¼ kilo de maíz blanco

½ litro de agua

50 gramos de cal

60 gramos de azúcar

1 raja de canela



- 1- Limpiar y lavar el maíz.
- 2- Cocer el maíz en 3 litros de agua con cal.
- 3- Retirar del fuego cuando el maíz suelte la cáscara. Lavar con abundante agua.
- 4- Moler la mitad del maíz grueso (resquebrajado) y la otra mitad, fino.
- 5- En una olla con ½ litros de agua hervir las dos masas molidas e incorporar perfectamente.
- 6- Cuando comience a espesar añadir el azúcar y la canela.

Nota: Comitán, la tierra de Rosario Castellanos, es considerado Pueblo Mágico por la maravillosa conjunción de aspectos históricos y monumentales con un rico patrimonio intangible. La visita a Comitán debe incluir el mercado donde convergen las más acendradas tradiciones gastronómicas. Entre ellas destaca la de tomar este atol, como se dice en Chiapas, que solo o acompañando unos exquisitos tamales, se vuelve una experiencia inolvidable.

## JUGO DE ZANAHORIA

2 pzs de zanahoria

1 ramita de apio

4 pzs naranja

2 pzs de pepino

200gr de azúcar



1. Lavar y desinfectar perfectamente los vegetales
2. Pelar la zanahoria y cortarla en trozos, pelar el pepino y quitarle las semillas.
3. Licuar la zanahoria, el pepino y el apio y agregarle el jugo de naranja.
4. Pasar por un colador
5. Agregar azúcar al gusto y servir

## TASCALATE

Porción; 8 pax      tiempo de cocción: 3 horas      grado de dificultad: 3 horas

1 kilo de maíz

1 kilo de azúcar

250 gramos de cacao

20 gramos de semillas de achiote

25 gramos de canela molida

5 tortillas doradas agua hielos azúcar



1. Dorar en horno el maíz previamente lavado y seco al sol.
2. Limpiar el cacao y tostarlo.
3. Dorar las tortillas, la canela y el achiote.
4. Moler finamente todos los ingredientes.
5. Añadir, agua, hielos y azúcar al gusto

## HORCHATA DE PEPITA

Porción: 6 pax

tiempo de preparación: 30 minutos

grado de dificultad: fácil

4 tazas de semilla de melón seca

8 tazas de agua

100 gramos de almendras peladas y molidas

1 cucharadita de canela molida

1/2 kilo de azúcar



- 1- Cocer las semillas de melón en olla exprés durante 20 minutos.
- 2- Colarlas y molerlas en metate o licuadora, alternar con agua y colar.
- 3- Agregar el azúcar, la canela y las almendras bien molidas. Revolver con palita de madera.
- 4- Dejar enfriar y si se desea, agregar hielos a la hora de servir.

Nota: La horchata, considerada el elixir de la fiesta mexicana, procede de una tradición mediterránea que los españoles, habiéndola posiblemente tomado de los árabes, trajeron a nuestras tierras. Varios ingredientes contribuyen a su difusión y a la fortuna de su sabor como la chufa española o el arroz, en este caso chiapaneco se utiliza la pepita de melón.

## DULCE DE CHAYOTE

Porción: 4 pax      tiempo de preparación: 45 minutos      grado de dificultad: fácil

10 chayotes con espinas  
5 huevos  
1/4 kilo de queso Chiapas doble crema  
1 cd de canela en polvo  
1/2 kilo de azúcar  
250 gramos de mantequilla lavada



- 1- Hervir los chayotes, ya que estén cocidos partirlos a la mitad y quitarles las semillas.
- 2- Sacarles la pulpa y ponerlos en una bandeja para hornear.
- 3- Agregar a la pulpa el queso, los huevos, la canela, el azúcar y la mantequilla. Batir todos los ingredientes hasta formar una masa uniforme. Rellenar con ella las cáscaras de los chayotes.
- 4- Hornear las cáscaras rellenas hasta que estén doradas. Al retirar del horno se le puede poner más azúcar y canela encima.

Nota: Este dulce, poco conocido en la actualidad, es común a Chiapas y Guatemala, donde recibe el nombre de chancletas. En él confluyen frutos nativos, como los chayotes, con productos coloniales como el azúcar, la canela y, desde luego, la mantequilla y los huevos de gallina. Es posible que en las casas mestizas de Tuxtla donde algún tiempo fue común, se haya hecho con chayotes producidos en los propios patios y traspatios.

## GALLETAS DE NATA

Porciones: 20 pax      Tiempo de preparación: 90 minutos      Grado de dificultad: Media

1 kilo de harina

800 gramos de natas

1 cucharadita copeteada de bicarbonato de sodio

3 huevos

10 cucharadas de leche

250 gramos de azúcar refinada para espolvorear



- 1- Precalentar el horno a 175°C.
- 2- Engrasar y enharinar un par de charolas para hornear.
- 3- Mezclar la harina, la nata, el bicarbonato, los huevos, la leche y el azúcar en un tazón, con la ayuda de una espátula.
- 4- Extender la masa con un rodillo sobre una superficie plana enharinada y cortar con cortadores de galletas de la forma deseada.
- 5- Colocar las galletas sobre las charolas y espolvorearlas con azúcar.
- 6- Hornear hasta que las galletas estén ligeramente doradas, entre 15 y 20 minutos, aproximadamente.

Nota: La paciente tarea materna de juntar las natas durante varios días, culminaba en el momento de gozo de los niños que recibían en una merienda especial, estas galletas que acompañan el chocolate.

## ANTE DE MARQUESOTE

Porciones: 4 pax

Tiempo de preparación: 45 minutos

Grado de dificultad: fácil

1 marquesote mediano

2 huevos

1/2 kilo de azúcar

1 raja de canela

1 litro de leche

1 litro de agua



- 1- Preparar con el azúcar y el agua una miel espesa a punto de jarabe.
- 2- Dejar enfriar un poco y agregar la leche y la canela.
- 3- Cortar el marquesote en forma de rombos.
- 4- Batir las claras a punto de turrón, añadir las yemas y capear los pedazos de marquesote, dejándolos caer en la miel a que hiervan un rato.
- 5- Acomodar en un platón y poner el resto de la miel.

Nota: Aunque sin la presencia de órdenes religiosas femeninas como en San Cristóbal, Comitán desarrolló también desde la época virreinal una gran tradición dulcera y repostera que aprovechó los productos de las grandes haciendas de los Llanos. Estas recetas, en su aparente simplicidad, guardan sabores inolvidables que todavía suelen degustarse en las casas de la ciudad.

## MEJIDO

Porciones: 4 pax      tiempo de preparación: 45 minutos      grado de dificultad: fácil

1/2 kilo de azúcar

5 yemas

1/2 tazas de agua

1 raja de canela



- 1- Poner al fuego el agua con el azúcar y la raja de canela, cuando esté a punto de miel, bajar la flama.
- 2- Batir las yemas a punto de listón, pasar por un colador y verter esta mezcla sobre la que está en el fuego. Cocer por unos minutos moviendo con una pala, hasta que espese ligeramente. Retirar del fuego.

Nota: Como todas las ciudades mexicanas con presencia monjil en la época virreinal, San Cristóbal desarrolló una dulcería que ahora muestra con orgullo. El mejido, que puede ofrecerse de manera simple, es materia también para crear figuras de animales que sirven de juguete comestible o de adornos fuertemente amarillos en las mesas.

## DULCE DE OREJA DE MICO

Porciones: 6 pax

Tiempo de preparación: 1 hora

grado de dificultad: Fácil

1/2 kilo de cal

1 kilo de panela

4 litros de agua



- 1- Cortar las papayas en cuartos de manera horizontal. Reservar.
- 2- Pasmar las papayas.
- 3- Realizar un jarabe con agua y panela. Añadir las papayas y cocer hasta que espese y tome un color dorado.

Nota: Los dulces de orejita hechos con papaya tierna, las tortas de castaña o el papín, hecho con leche, huevo y canela, son algunos de los postres que caracterizan a la cocina de Pichucalco. La utilización de los frutos silvestres endulzados con miel ya era común en la época prehispánica entre zoques y mayas. A esa tradición se agregó la aportación española de la caña de azúcar.

## **SORBETE DE CHIPILÍN**

1 Manojos de chipilín

250ml de crema para batir

Hielo al gusto

100ml de agua

150gr de azúcar refinada



1. Blanquear las hojas en agua caliente y licuarlas con la menor cantidad de agua posible
2. Batir la crema con azúcar y una vez que tenga una buena consistencia agregarle la mezcla de chipilín.
3. Por ultimo licuar la mezcla anterior con hielos y servir en un vaso.

## JAMA

### Ingredientes

-Bizcocho de tascalate

4 huevos

.130g azúcar refinada

.75g de harina

.75g de tascalate

.15g de polvo para hornear

10 ml de vainilla

-Crema Pastelera

.500 ml de leche

4 yemas de huevo

.100g de azúcar refinada

.70g de fécula de maíz

.20ml esencia de vainilla

.500g pulpa de chicozapote

.50g de mantequilla

-Coulis de Carambola

.500g de pulpa de carambola

.30g azúcar refinada

.15ml de agua

.15ml de jugo de limón



## PROCEDIMIENTO

### BIZCOCHO DE TASCALATE

- 1- Aplicar técnica esponja
- 2- Engrasar y en harina una charola, colocar la mezcla y hornear a 180 ° C 3- Reservar

### CREMA PASTELERA

- 1- En un coludo hervir la leche
- 2- Blanquear las yemas con el azúcar y la fécula de maíz
- 3- Temperar las yemas con la leche e incorporar al coludo n el fuego, mover constantemente hasta obtener una mezcla consistente 4- Agregar la pulpa de chicozapote y retirar del fuego 5- Incorporar la mantequilla en trozos y mezclar.
- 6- Tapar con vitafilm y reservar

### COULIS DE ARAMBOLA

- 1- Lavar y desinfectar las frutas
- 2- Cortar en trozos y agregarlos en un coludo con el azúcar, el judo de limón y el agua. Dejar que la fruta suelte su jugo, retirar del fuego y dejar enfriar.
- 3- Licuar la preparación hasta obtener una mezcla fluida.
- 4- Pasar por un colador y verter en una mamila.
- 5- Reservar

### MONTAJE

- 1- Colocar en círculos la salsa. 50 ml
- 2- Posteriormente en el centro de los círculos colocar el bizcocho
- 3- Agregar la crema pastelera y sobre ella otro pedazo de bizcocho
- 4- Colocar una capa de chantilly
- 5- Decorar con turrone, flores comestibles y carambola caramelizada.

evidencias de la evaluación del manual con un determinado número de personas



Anexo 2.

Llenado de las papeletas en la evaluación del manual

Nombre: Estefany Dominguez Lopez.

Fecha: 29/04/21.

EDAD DEL PREESCOLAR: 6 años

Marque con una (X) según la expresión facial que manifieste su aceptación del manual evaluado

							
PRESENTACION							X
PRODUCTOS CHIAPANECOS							X
SABOR						X	
OLOR							X
COLOR							X

COMENTARIOS:

Los platillos presentados<sup>de</sup> estaban bien elaborados con buen sabor y coloración apreciando los productos chiapanecos, con buen toque de sazón.

Nombre: Maria Nayhiely Márquez Robles

Fecha: 29-04-2021

EDAD DEL PREESCOLAR: 6

Marque con una (X) según la expresión facial que manifestó su aceptación del manual evaluado

						
PRESENTACION						X
PRODUCTOS CHIAPANECOS						X
SABOR						X
OLOR						X
COLOR						X

COMENTARIOS: Los Alimentos estuvieron bien Presentados fue del Agrado de la niña, le gusto los sabores de cada Agua de sabor. Y lo agradable K hubieron Alimentos hechos con alimentos K hubiesen los niños no comen pero con los platillos mi niña comió los Alimentos K no comía.