

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

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

**TESIS PROFESIONAL**

**DESARROLLO EN LA SUSTENTABILIDAD EN  
MUJERES TAMALERAS DEL MUNICIPIO DE  
OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**YOSMELY JULIETT GÓMEZ GUTIÉRREZ**

**DIRECTOR DE TESIS**

**DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ**

**CODIRECTORA DE TESIS**

**DRA. KARLA CORÉ MORENO CORTÉS**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**MAYO 2024**





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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 03 de mayo de 2024

C. Yosmely Julieta Gómez Gutiérrez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Desarrollo en la sustentabilidad en mujeres tamaleras del Municipio de Ocozocoautla  
de Espinosa

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

Revisores

Mtro. Sergio M. Galindo Ramírez

Mtro. Roger Hernández García

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez



Firma

*[Handwritten signature in blue ink]*

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
JUSTIFICACIÓN .....	3
OBJETIVOS .....	4
MARCO TEÓRICO .....	5
LA NOVENA CIUDAD .....	5
LOS SABORES DE COITA .....	7
BEBIDAS .....	8
ALIMENTOS EXÓTICOS .....	9
DULCES TRADICIONALES .....	9
CONCEPTO DE COCINA TRADICIONAL.....	9
CONCEPTO DE COCINERA TRADICIONAL.....	10
EL COMERCIO AMBULANTE DE COMIDA.....	10
LAS MUJERES VENDEDORAS DE COMIDA.....	11
CONCEPTO DE SUSTENTABILIDAD .....	12
CONCEPTO DE UNA MUJER SUSTENTABLE .....	13
CONCEPTO DE MERCADO.....	15
LA MUJER Y LA COCINA.....	16
MUJERES COCINERA RECONOCIDAS POR LA COCINA MEXICANA.....	17
ADVERSIDADES A LA QUE SE ENFRENTA UNA MUJER EN LA COCINA.....	19
EL MAÍZ COMO ALIMENTO SUSTENTABLE.....	20
CONCEPTO DE TAMAL .....	21

INGREDIENTES BÁSICOS DEL TAMAL .....	21
NIXTAMALIZACIÓN .....	24
TIPOS DE TAMALES .....	25
TÉCNICAS Y UTENSILIOS QUE SE UTILIZAN EN LA ELABORACIÓN DE LOS TAMALES .....	32
LA COMPETENCIA DE LOS TAMALES (OXXO, INDUSTRIALIZACIÓN, ETC).....	33
METODOLOGÍA.....	35
CONCLUSIONES.....	45
PROPUESTAS/RECOMENDACIONES .....	46
GLOSARIO .....	47
REFERENCIAS DOCUMENTALES .....	49
ANEXOS .....	53
ANEXO 1 .....	54
ENTREVISTA.....	54
ANEXO 2.....	55
RETRATOS.....	55
ANEXO 3.....	60
MEMORIA FOTOGRÁFICA .....	60
ANEXO 4.....	67
TIPOS DE TAMALES .....	67

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	
TIERRA ZOQUE.....	5
Figura 2	
MAHOMA.....	6
Figura 3	
VENDEDORES AMBULANTES.....	10
Figura 4	
MERCADO.....	11
Figura 5	
MUJER SUSTENTABLE.....	12
Figura 6	
COMPRADORAS Y VENDEDORA.....	13
Figura 7	
COCCIÓN DE MAÍZ.....	17
Figura 8	
MASA DE MAÍZ.....	19
Figura 9	
HOJA DE PLÁTANO.....	20
Figura 10	

COCCIÓN DE NIXTAMALIZACIÓN .....	21
Figura 11	
SALSA PARA TAMALES .....	22
Figura 12	
MASA PARA TAMAL DE CHIPILÍN .....	26
Figura 13	
TAMAL DE BOLA .....	27
Figura 14	
TAMAL DE CAMBRAY .....	28
Figura 14	
TAMAL DE PICTE EN OLLA .....	28
Figura 15	
OLLA TAMALERA .....	29

## INTRODUCCIÓN

La alimentación cultural en la sociedad juega un papel importante en la nutrición, sustentabilidad y en la identidad de los municipios. La identidad se construye a través de las relaciones sociales, conocimientos, arraigos ancestrales, patrimonio gastronómico, el objetivo consiste en identificar los ingredientes y preparaciones culinarias Zoques, tomando como muestra a los habitantes del municipio de Ocozocoautla, los cuales continúan preservando la cultura alimentaria, pese a las diferentes adversidades económicas y sanitarias, a través de tradiciones, como lo es el Carnaval Zoque Coiteco (Esponda-Pérez & Galindo Ramírez, Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques, 2023).

Esta investigación de tesis se enfoca en la importancia del desarrollo en la sustentabilidad de las mujeres encargadas en la elaboración de tamales del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas y a partir de ellas se abre una gran historia por conocer, por ello el enfoque en la indagación sobre sus vidas, da oportunidad de un rescate esencial, otorgándole mérito a quienes con valor y dedicación hacen de está una profesión que sin duda tiene relevancia en la gastronomía.

Dentro de esta investigación se abordan temas como el maíz que es un cereal con gran aporte alimenticio y muy utilizado en la gastronomía siendo base esencial de grandes recetas como lo son los tamales; Los tamales son una receta con más de 500 años de historia es por ello que se convierte en un platillo habitual más sin embargo tiene su lugar en festividades, como ofrendas, incluso rituales religiosos, sin dudad un alimento muy versátil en momentos de importancia.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Durante mucho tiempo la mujer se vio limitada a realizar otras actividades lejos de su hogar, desde inicios su área de labor era dedicarse al cuidado de la casa en especial cocinar para su familia un oficio indispensable es por ello que durante mucho tiempo fueron ellas quienes preservaron la cocina tradicional, heredando recetas tradicionales, con todos los saberes adquiridos lograron conservar recetas incluso darles su toque especial, más sin embargo su importancia va más allá de solo cocinar o cuidar a su familia es ahí cuando es esencial otorgarles mérito puesto que han sido los pilares en la sustentabilidad de su familia y no solo de sus propias familias ya que han sido parte también de aquellas personas que se dedican a vender sus propios guisos de casa en casa por mucho tiempo durante todo el día, incluso con pocos ingresos, muchas veces poniendo su propia vida en riesgo y todo esto para poder llevar dinero a sus hogares y poder continuar con sus ventas. Es esencial plasmar que las mujeres hoy en día no son ciertamente bien retribuidas en estos puestos de la cocina mexicana, de este modo podemos recalcar que en tiempos atrás las mujeres fueron aquellas que salvaguardaron ese espacio como propio, y es por ellos que es crucial identificarlas, darles el valor que se han ganado sin duda han enriquecido la gastronomía tradicional de generación en generación a lo largo del tiempo. Es de gran interés el conocer los sucesos de semblanzas de aquellas mujeres que con gran dedicación han formado nuestra cocina tradicional más sin embargo se desconoce ciertamente su historia personal; puesto que son personas que han dado su vida por mantener tradiciones y costumbres; generaciones que son y seguirán siendo clave para conservar la esencia de la gastronomía tradicional, una historia que no ha sido plasmada más sin embargo es por ello que debemos recalcar quienes son y que las ha llevado a ser parte de preservar la cocina tradicional. Cabe mencionar que el enfoque estará en la investigación de las tamaleras del municipio, quienes son aquellas mujeres que se han dedicado a conservar la receta con el paso de los años, se han dedicado a mantener viva las tradiciones llevándolas de casa en casa, una tradición de la cocina de manera regional y, con ello, la identidad nacional. Por ello al existir poca o nula información acerca de ellas es idóneo realizar una recopilación de los sucesos de semblanzas de las señoras encargadas en la elaboración de tamal.



## JUSTIFICACIÓN

El propósito de la realización de esta investigación es llegar a plasmar acerca de la vida de las mujeres encargadas en la elaboración de tamales siendo un tema del cual actualmente no existe una investigación acerca de dichas personas, aun cuando son quienes elaboran uno de los principales platillos de gran interés de la cocina tradicional es idóneo inquirir sobre su historia de vida es esencial, llegar al trasfondo de todas aquellas situaciones o de las decisiones que las ha llevado a ser parte de las cocineras tradicionales zoques que son sin duda personas clave y valiosas en este contexto, dado a que al hablar de la sustentabilidad de las mujeres encargadas en la elaboración de tamales de Ocozocoautla de Espinosa se abre un sinfín de respuestas y preguntas por comprender y así mismo otorgar un extenso y notable reconocimiento por su gran labor y aporte a la gastronomía, por todo aquello que han enfrentado desde problemas económicos, familiares incluso sociales. Es entonces que de manera general se podría decir que documentar la vida e historia, así como el significado familiar, personal, incluso social, que existe en cada una de estas mujeres cocineras tradicionales zoques dedicadas a la elaboración de este producto han logrado su sustentabilidad mediante la comercialización de los tamales, puesto que el proceso no solo está en su elaboración si no también en su distribución adecuada para lograr el ingreso necesario. Hay todo un trasfondo en la vivencia de estas mujeres que se han dedicado a la elaboración de tamales es por ello que es necesario el documentar el aporte histórico en su sustentabilidad mediante este producto, el cómo llegaron a ese punto en donde se encuentran, el cómo su pasado influyo con su presente, que tuvieron que hacer para comprender la forma en cómo funciona su cocina, tomando en cuenta lo mucho que debieron aprender, de qué forma y los tiempos para así saber la elaboración tradicional de los tamales que ahora ellas elaboran con mucho valor y empeño y con ello también aportar en la sustentabilidad de la familia, quién y cómo comenzó su labor en la preparación de los tamales, y claro también poder conocer parte de su vivencia personal íntima de estos personajes tan interesantes, un tema esencial por plasmar. Así mismo se podrá documentar acerca de los tamales su origen e historia con una comprensión analítica de los elementos incluso los ingredientes esenciales, las variantes en su elaboración, sus métodos de cocción.

# OBJETIVOS

## GENERAL

- Documentar vida y obra de las mujeres dedicadas a la elaboración de tamales en el Municipio de Ocozocoautla de Espinosa.

## ESPECÍFICOS

- Describir el estilo de vida, y sus actividades que dan lugar al desarrollo sustentable de las mujeres dedicadas a la elaboración de tamales en el Municipio de Ocozocoautla de Espinosa.
- Descubrir sabores y saberes de las señoras dedicadas a la elaboración de tamales.
- Identificar información de los diferentes tipos de tamales que realizan.

# MARCO TEÓRICO

## LA NOVENA CIUDAD

Se trata de una de las ciudades de estado de Chiapas Menciona (AVELINO, 2017) que se localiza a 874 m de altitud y al oeste de Tuxtla Gutiérrez, en la meseta de Ocozocoautla. Así también que su clima es cálido, con escasa oscilación térmica anual y lluvias en verano y principios de otoño. En cuanto su hidrografía está conformada por el río Mezcalapa y un afluente, así como por el río Pueblo Viejo.

Cuanta con una población (2000), 28.298 habitantes de la ciudad que gran parte se ocupa en las labores agrícolas, ganaderas y forestales. Maíz, arroz, cacao, ajonjolí, café, caña de azúcar, plátano y piña son sus principales productos agrícolas.



Figura 1. Tierra zoque

Uno de sus atractivos naturales es la cascada, El Aguacero, que se forma con numerosos chorros de agua que provienen de las partes más altas de la región. Hay restos arqueológicos

cerca de la ciudad, en una cueva del rancho de Santa Marta. Por la ciudad pasa la carretera México-Oaxaca-Ciudad Cuauhtémoc.

Ocozocoautla es de origen nahoá; viene de los vocablos okoshotl, ocozote (cierta plata textil) y kuautla, bosque, es decir “Bosque de los cocozotes”. El 19 de enero de 1926, el pueblo de Ocozocoautla fue elevado a la categoría de la ciudad, según decreto promulgado por Carlos A. Vidal, gobernador constitucional de estado. Desde 1º de diciembre de 1928, la ciudad de Ocozocoautla lleva el apellido de Espinosa, en honor al insigne revolucionario Luis Espinosa, por decreto de Raymundo Enríquez, gobernador constitucional del estado. Mejor conocido como Coita.



**Figura 2. Mahoma**

## LOS SABORES DE COITA

En otras palabras de (AVELINO, 2017) podemos recalcar que cuenta distintos platillos representativos de la ciudad como lo son: el cochito al horno o también conocido como adobado, el estofado, la chanfaina, el regionalismo chipilín con bolita, los chicharrones con patashete y huevo en pipián, los frijoles con chipilín, el cadillo de patashete con huevo.

Sin duda, cabe mencionar los platillos zoques distinguidos como: zispolá, llamado también vacas- zis-caldú , caldo con carne de res: una especie de cocido que lleva repollo, garbanzo, rabos de cebollas y achiote, comida que no puede faltar en la tradicional fiesta Carnaval Zoque Coiteco.

También se acostumbra a comer fríjol con tasajo, costilla o con chicharrón, al servirse se le agrega chilmol con chile al gusto. El niguijutí, a base de espinazo de puerco, mole hecho con tomate, chile bolita, masa y cebolla, al sacarlo del fuego se le agrega limón.

Los tamalitos de hoja de milpa, llamados así porque llevan envoltura de la misma hoja, son de masa de maíz. En forma de tortilla se pone la carne, remojada previamente con limón, llevan un mollito semejante al de niguijutí. Se acostumbran comer el día de La Santa Cruz, el 3 de mayo.

El pux-xaxé, guiso con las vísceras de res, partidas en pedacitos como la chanfaina, pero con mole hecho con tomate, chile bolita y masa.

Sin olvidar que la gastronomía coiteca cuenta con una gran variedad de tamales como son los:

1. Hoja untados con mole y carne, de aves, de puerco o res
2. Cambray a base de masa con carne y mole
3. Verdura y acelga
4. Bola envueltos con tomostle
5. Pictes de elote, aderezados con mantequilla, envueltos en la misma hoja de elotes frescos

6. Chipilín con chilmol y queso
7. Zocpipú o toro pinto de masa de maíz con frijol fresco y envueltos con las hojas de milpa
8. Fríjol o jacuané, de hoja de hierba santa, camarón seco molido y masa, se preparan untando la hoja de hierba santa con masa, luego con una capa de frijoles refritos con cabeza de camarón y pepita de calabaza, chile al gusto, se enrollan a manera de puro y envueltos en totomoste. Nacapitús son de masa de maíz revuelto con pastashete, manteca y horneados.

La diversidad gastronómica desempeña un papel fundamental en la promoción del turismo local. La cocina regional, con sus platos tradicionales, ingredientes autóctonos y elementos del patrimonio cultural, se convierte en un producto turístico cultural de gran relevancia. Esta gastronomía no solo enriquece la experiencia del visitante, sino que también es esencial para destacar y valorizar un destino turístico (Esponda Pérez y otros, 2024).

## **BEBIDAS**

Pozol blanco: que puede tomarse con azúcar, o simple pero acompañado con sal y chile. Hay quienes lo toman ya fermentado o agrio. El pozol se sirve en jícaras (elaboradas del fruto del árbol de morro) o en bochis de calabaza.

El tascalate: es una bebida muy refrescante. Se elabora con maíz y tortillas tostadas, canela, achiote y cacao tostado.

El atole agrio: es otra bebida típica, también se acostumbra beber el atole de elote, elaborado con granos de elotes molidos y agua.

No menos importante cabe recalcar que como refresco se preparan las aguas de chía, el tepache, la horchata hecha con semillas de melón y canela, y las aguas de tamarindo y frutas.

## **ALIMENTOS EXÓTICOS**

Nucu: se trata de un insecto que se conocen coloquialmente como las reinas de las arrieras que por lo general salen al caer las primeras lluvias. Se comen tostados condimentados con un poco de sal.

Chapulín de manteca: resultante en la temporada de milpa, ya que son plagas de esta planta y llegan a nuestra ciudad persiguiendo la luz, su consumo es dorado o tostado pero en hoja de totomoste (hoja que cubre al elote).

Moní: En la temporada de lluvias se comen estos hongos. La producción de este crece bajo las sobras del palo de guanatocal, se comen solo hervidos y limos o entomatados.

## **DULCES TRADICIONALES**

Entre los dulces típicos están el coyol con dulce; el puxinú, parecido a las alegrías y tradicional en la fiesta del Carnaval Zoque Coiteco, jocotes, el cupapé , mango y mezquite con dulce.

Los de pepita de calabaza y miel de panela, los empanizados, elaborados con cacahuates molidos y miel de panela.

Las obleas de clara de huevo o de mejido, las melcochas con cacahuete, caramelos de panela, los muéganos, los dulces de chilacayote y calabaza, el dulce de manzanillita.

Las tortaditas de elote espolvoreadas con azúcar.

Los tubérculos como el camote en dulce, la yuca, el yumí; cocida y cortada en rebanadas, las venden puestas en agua, al comerla se siente frescura en el paladar.

## **CONCEPTO DE COCINA TRADICIONAL**

(Meléndez Torres & Cañez De la Fuente, 2019) Menciona que las cocinas constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la

dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes. Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en el ir y venir de sus pobladores. Sin duda, dinámicas como la globalización y sus efectos de homogenización están presentes en las dinámicas culinarias, sin embargo, lejos de creer que hay que instalarnos en el plano de lo global, afirmamos que las cocinas regionales tradicionales y sus procesos continuos de enriquecimiento se gestan y se reproducen en el espacio de lo local, es decir en nuestro espacio, aquel que habitamos, conocemos y se va transformando con el impulso de múltiples fuerzas sociales.

### **CONCEPTO DE COCINERA TRADICIONAL**

(Gutiérrez, 2020) Plantea que “Una cocinera tradicional, es aquella mujer mexicana que ha dedicado su vida desde muy pequeña a cocinar los platillos típicos de su localidad, sin alterar la tradición. Son mujeres que aprendieron tras el fogón de sus casas y bajo la tutela de sus madres y abuelas.”

A partir de esta definición podemos recalcar el papel importante que tiene una cocinera puesto que han ayudado a preservar saberes de generación en generación; A partir de los conocimientos de sus antecesores han logrado mantener las recetas sin perder sus tradiciones y con ello han logrado enriquecer su cultura.

### **EL COMERCIO AMBULANTE DE COMIDA**

Según (Massé Narváez , 1993) es importante conocer que en muchas zonas el comercio ambulante de comida es una opción para auto emplearse o crear un negocio propio para que con ello lograr llevar el sustento para la familia, siendo que en muchos casos existe pocas posibilidades de adquirir un trabajo que aporte lo necesario para la supervivencia en muchas familias de México; en el caso de la venta de comida en México culturalmente proviene de la época precolombina al desarrollarse el comercio en las antiguas civilizaciones, su crecimiento y



ubicación fue aumentando cuando mucha gente emigro del campo hacia las grandes ciudades con la intención de dar u obtener una mejor vida.



**Figura 3. Vendedores ambulantes**

### **LAS MUJERES VENDEDORAS DE COMIDA**

(Massé Narváez , 1993) En otro orden de ideas las mujeres vendedoras de comida en este caso al profundizar sobre la vida de las tamaleras, se puede percibir que se ven obligadas a trabajar en la calle, en las aceras y en espacios públicos, ir de casa en casa, para lograr sus ventas diarias para su sustento familiar, siendo esto un factor peligroso; al momento que su integridad se ve comprometida por múltiples situaciones por mencionar algunas como: acoso, accidentes peatonales, asaltos a mano armada, secuestro y mutilación, trata de blancas.



**Figura 4. Mercado**

#### **CONCEPTO DE SUSTENTABILIDAD**

(Sánchez Sotomayor, 2019) Por su parte menciona que aún no hay una definición explícita de la sustentabilidad como concepto, ya que su significado no tiene un consenso definitivo. En realidad se trata de un conjunto de razonamientos que intentan distinguir la esencia de su contenido; sin embargo, las ideas en torno a la construcción del concepto de sustentabilidad se basan en una ciencia impecable que tiene como base conceptos sólidos elaborados desde las teorías ecológica y económica, las cuales integran una amplia visión sobre cómo construir un futuro común sustentable y una teoría sobre el sistema socio-ambiental global que parte de una premisa básica: que el bienestar presente y futuro de la humanidad se encuentra vinculado, irrevocablemente, a una biosfera sana y al comportamiento ético de la humanidad, siendo este último el eslabón más débil de la cadena. La palabra sustentabilidad proviene del latín *sustiniere* que significa sostener o sujetar desde abajo. La idea es que el objeto (sujeto) se

sostenga de modo autónomo y se mantenga por sus propios medios en un sitio apropiado, indefinidamente.

### **CONCEPTO DE UNA MUJER SUSTENTABLE**

Con base en (Navarro Ochoa, 2010) La mujer desde el aspecto familiar ha estado a cargo de su familia en cuanto a ello podemos mencionar que esto surge desde la prehistoria fueron ellas quienes se dedicaban a realizar la comida y el cuidado de la siembra, ya a lo largo del tiempo la mujer permaneció en la cocina pero no sólo yacían ahí todas sus responsabilidades. En la mayoría de los casos se encargaba de cuidar el ganado, integrar a la familia y velar por el bienestar común.



**Figura 5. Mujer sustentable**

Las mujeres recibían desde pequeñas una serie de saberes que debían desarrollar para ganarse su lugar en la sociedad. En sus manos recaía la tradición ancestral del buen gusto en la comida y en muchas de las artesanías suntuosas que llenaban de belleza la vida cotidiana.

Tradicionalmente, el lugar y ocupación de la mujer ha sido la casa: las tareas domésticas, entre las cuales se encuentran el cultivo y la recolección, necesarios para la alimentación de la familia; la higiene y el conocimiento de las propiedades de los baños y diversos tratamientos con agua y vapor; o el cultivo del alma: la educación de los hijos. A pesar de tener un papel tan activo y decisivo en la sociedad, la mujer es parte de ese "otro" ente social, ese "ser no masculino luchador" con pleno derecho y autoridad social.

El autor (Camarena Adame & Mancilla Rendón, 2013) hace referencia al término como aquello que “propone que cada comunidad puede tener un desarrollo sustentable de acuerdo a su medio ambiente y a las necesidades específicas de cada comunidad que permita el uso de sus propios recursos, manteniéndolos y aplicando tecnologías adecuadas para la generación del crecimiento. Lo anterior quiere decir que, el desarrollo sustentable propone que sean los campesinos los que gestionen y generen su propio crecimiento, y en consecuencia, todos los beneficios que trae consigo el desarrollo sustentable serán para todos los involucrados”

Es entonces que cabe la posibilidad de que los conceptos empleados a la sustentabilidad no corresponden por completo a la vida real sin duda la sustentabilidad es aquello que propone algo mejor para el futuro y ahí su importancia en la preservación... es ahí su relación, si bien las propuestas del desarrollo sustentable incluyen el cuidado del uso de los recursos naturales sin dejar de utilizarlos, así como la aplicación y creación de tecnologías que utilicen menos energía de la que producen, la permanencia de la cultura y tradiciones de cada región es también parte importante para la aplicación de este tipo de desarrollo, en tanto que se trata de una sustentabilidad cultural

En otras palabras del autor (Esponda-Pérez y otros, Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas, 2023) con ello se puede decir que una mujer tendrá su

propio desarrollo sustentable dentro de su mismo estilo de vida, sus actividades que dan lugar al desarrollo sustentable a la que se dedican las mujeres de Ocozocoautla, un ejemplo de ello es a la panadería artesanales, preservación de platillos tradicionales mediante la comercialización en pequeñas empresas denominadas panaderías, cocinas económicas, puestos en los alrededores del mercado, formando parte del desarrollo económico familiar, y en una lucha constante contra las adversidades diarias.

### **CONCEPTO DE MERCADO**

Se puede decir, que mercado es un grupo de personas donde interactúan en un medio e informan lo que quieren producir y lo que están dispuesto a dar a cambio.

Según (Freire R. M., Viejo R. R., & Blanco J. F., 2014), afirma que mercado es el “lugar donde se lleva a cabo el intercambio”. Es decir, espacio que se efectúan transacciones de compras y ventas entre individuos, en bienes o servicios ya elaborados y fijando precios en sus mercancías. Según Gregory Mankiw, (2012), considera el mercado como “un grupo de compradores y vendedores de un determinado bien; los compradores determinan la demanda del producto y los vendedores la oferta”, donde se reúnen en un momento y en un lugar para fijar los precios y organizar sus ventas y negocian el intercambio de sus mercancías.



**Figura 6. Compradoras y vendedora**

### **LA MUJER Y LA COCINA**

A lo largo del tiempo la sociedad confinó a las mujeres al ámbito privado, a las actividades del hogar, a la atención de hijos e hijas, siendo ellas las encargadas de labores del hogar de dar de comer a su familia siendo que desde muy jóvenes empezaran a tomar el gusto por cocinar.

El rol de la mujer en la alimentación socio-históricamente se ha concebido como una obligación inherente. Si bien la madre es la principal designada para nutrir en una primera etapa a sus hijos, esto no significa sin embargo que su rol se reduzca en el cuidado exclusivo. Entonces el trabajo de cocinera podía mantenerse en un rol acotado y controlado para la mujer.

(Mirada global Historias humanas, 2020)

## **MUJERES COCINERA RECONOCIDAS POR LA COCINA MEXICANA**

(Maldonado, 2022) como afirma este autor en México podemos recalcar que han comenzado a otorgarle valor a las mayoras o cocineras tradicionales.

Es esencial mencionar que, debido a partir de este reconocimiento, cada día son más mujeres las que se animan a recuperar los fogones, ya sea poniendo su alma en cada plato o a través de investigación y documentación alimentaria.

### **LISTA DE COCINERAS TRADICIONALES**

#### **1. Catalina Chávez**

Catalina Chávez es una fiel representante de la cocina de Oaxaca, oriunda de Tlacolula ha participado en diferentes eventos dónde ha demostrado porque la cocina mexicana es tan querida y sobre todo la comida oaxaqueña, es justo en Tlacolula de Matamoros, en dónde el restaurante de esta cocinera, que haciendo honor a su nombre: Mo-kalli (que en náhuatl significa "tu casa"), te hace sentir cómo en el hogar, con el toque hogareño en la comida.

#### **2. Benedicta Alejo Vargas**

Benedicta Alejo Vargas es una de las cocineras tradicionales michoacanas más reconocidas en el mundo, embajadora de esta cocina y de sus sabores a viajado a varios lugares para demostrar sus raíces, tan solo en el 2012 llego a Roma para mostrar la comida purépecha al Papa Benedicto XVI. Maestra del Centro Culinario de Morelia, Benedicta hace del metate y el comal sus principales instrumentos para demostrar los sabores de México.

#### **3. Celia Florián**

Celia Forián es la chef del reconocido restaurante Las Quince Letras en Oaxaca, un lugar donde los elementos tradicionales de la cocina del estado, son la pieza central en un viaje de

sabores, colores y cultura, actualmente se encuentra en la organización del evento Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca, además de llevar la comida de Oaxaca por distintos países del mundo.

#### 4. Nelly Córdova Morillo de Tabasco:

Ha hecho de su cocina un lugar de exploración rica en colores y sabores, dónde podemos conocer a través de sus platillos a Tabasco. Cocina Chontal, es una función donde la cocina tradicional tiene un lugar privilegiado y dónde podemos admirar todos los sabores de la región de la mano de esta increíble cocinera.

#### 5. Abigail Mendoza

Es una reconocida cocinera oaxaqueña y una de las que cuenta con más renombre en el mundo, la tradición zapoteca que podemos encontrar en Tlamanalli, su restaurante en Oaxaca, a sido objeto de amor por varias personalidades extranjeras como Anthony Bourdain o Mel Gibson, gracias a su conocimiento y su manejo de la cocina mexicana a logrado llegar hasta lugares como París o España, dónde ha puesto el nombre de México en alto.

#### 6. Martha Soledad Gómez Atzin

Martha Soledad Gómez Atzin de Veracruz, es una de las cocineras que ha puesto en alto el nombre de la tradición totonaca en la cocina. Nombrada Embajadora de México por la Secretaría de Relaciones Exteriores para promover la gastronomía en el extranjero, también hace un gran trabajo en comunidades mexicanas gracias a la Escuela Casa de la Cocina Tradicional del Centro de Artes Indígenas, donde las recetas tradicionales son el pan de cada día.



## **ADVERSIDADES A LA QUE SE ENFRENTA UNA MUJER EN LA COCINA**

Según ONU Mujeres, las mujeres suelen tener que superar situaciones de discriminación activa y sortear una cultura que no sólo glorifica la masculinidad, sino que también aprueba tácitamente el acoso.

A partir de esto se podría mencionar un sin número de situaciones por las cuales se han enfrentado las mujeres en este hábito.

En otras palabras de (CIDH, 2017) hace mención que las mujeres suelen enfrentar formas diversas y sucesivas de discriminación histórica que se combinan y se superponen, exponiéndolas a violaciones de derechos humanos en todos los aspectos de su vida cotidiana: desde sus derechos civiles y políticos, a acceder a la justicia, hasta en la cuestión económica así como en lo sociales y cultural, vivir sin violencia es un hecho que aún es esencial trabajar.

Los diversos obstáculos que las mujeres enfrentan son, por mencionar las oportunidades para acceder al mercado laboral, dificultades geográficas y económicas singulares para tener acceso a servicios de salud y educación, acceso limitado a programas y servicios sociales, escasa participación en el proceso político y marginación social. La exclusión política, social y económica de las mujeres contribuye a una situación permanente de discriminación estructural, que las vuelve particularmente susceptibles a diversos actos de violencia.

Aunque sean sujeto de discriminación y de violaciones a sus derechos humanos, las mujeres no deben ser percibidas solamente como víctimas. Ellas han desempeñado un papel decisivo en la lucha por la autodeterminación de sus pueblos y sus derechos como mujeres, son conocidas como garantes de la cultura y juegan un papel fundamental en sus familias, sus comunidades, sus países, así como fuertemente en el ámbito internacional. Se debe entender a las mujeres como sujetos de derecho, reconociendo su derecho de participar activamente en todos los procesos que influyen en sus derechos

## EL MAÍZ COMO ALIMENTO SUSTENTABLE

(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) se explica que el “Maíz, palabra de origen indio caribeño, significa literalmente «lo que sustenta la vida»”

Se dice que el maíz es un alimento esencial y básico en la dieta de los mexicanos; puesto que aporta nutrientes, es considerada una fuente de energía, además de ello suministran cantidades notables de proteínas, y es elemento importante en múltiples



**Figura 7. Cocción de maíz**

El maíz es una especie central en la alimentación y cultura de Centroamérica (Katoet al., 2009). Coll y Godínez (2003) consideran al maíz como un elemento estratégico para la soberanía y seguridad alimentaria en sus distintas formas de usos y valores socioculturales de los mexicanos, principalmente para el medio rural. Este cereal fue domesticado y venerado por las culturas

prehispánicas, y sigue siendo la base de la alimentación mexicana (Coll y Godínez, 2003, FAO, 2006). En México, el maíz es consumido en varias formas: en clote, en tlaxcal, tamales, bebidas fermentadas, pero principalmente en forma de tortilla, con un consumo pereápita de 100 kg de maíz al año en diferentes formas.

### **CONCEPTO DE TAMAL**

(UNAM, 2014) Refiere que la palabra “tamal” proviene del náhuatl tamalli, que significa “envuelto”. Por tanto, puede ser definido como un platillo de vieja raigambre mesoamericana, cuya característica principal es que está envuelto en una hoja.

Se han consumido desde hace años en esta zona del continente, pero su creación es muy antigua y se ignora a quién o a quiénes se debe; así pues, resulta erróneo decir que surgieron con los aztecas o los mayas, pueblos más recientes.

Se cuenta con datos arqueológicos que apuntan hacia un origen mucho más antiguo, incluso precedieron a las tortillas y se tiene la certeza de que su preparación se remonta a unos mil años antes de nuestra era.

Representaciones plásticas de los tamales se han hallado en figurillas y piezas de cerámica, en pinturas murales y en otros soportes que datan del año 900 d.C.

### **INGREDIENTES BÁSICOS DEL TAMAL**

Tamal es una palabra que proviene del náhuatl tamalli. Por lo general la palabra hace referencia a un platillo que se prepara con masa de maíz batida con manteca de cerdo, agua o caldo; y que se rellena con algún tipo de salsa y/o algún tipo de carne (cerdo, pollo, res, pavo o pato), aunque también existen los tamales dulces con algún relleno frutal. Por lo general se envuelve en hojas de maíz o plátano, y se cuece al vapor.

Masa: (Elregionalcoatepec, 2015) El ingrediente principal de los tamales es el maíz, ya sea tierno o recio, el cual es cocinado con cal y molido en el metate, en otros casos en el molino de

mano y por lo general en el molino de nixtamal. También en algunas regiones se aprovechaba el “miahuitl, flor masculina del maíz” para hacer tamales, pero en las últimas décadas se han dejado de elaborar.



**Figura 8. Masa de maíz**

Manteca de cerdo: (Lavanguardia, 2019) La manteca de cerdo no es otra cosa que la grasa extraída de los tejidos del animal, como la panceta, la espalda o el estómago. Asimismo, en el proceso se le añade agua para que quede un producto más claro y untuoso, de lo que resulta una especie de mantequilla blanquecina que puede ser consumida.

Hoja de maíz: (Patijinich, s.f.) El maíz ha sido una parte esencial de la dieta y cultura mexicanas desde tiempos antiguos. No sólo se comen frescos en todas sus variedades, sino que los granos secos tienen infinidad de usos, incluyendo la masa para hacer desde tortillas, hasta tamales. Sus hojas también son muy apreciadas: se usan para envolver y cocinar platillos. Los tamales son la

comida envuelta y cocida en hojas de maíz por excelencia en México. Las formas de usarlas son variadas: al vapor, en comales, directo en el fuego, en hoyos u hornos de tierra.



**Figura 9. Hoja de maíz**

Hoja de plátano:

(Laroussecocina, s.f.) Hoja del árbol del plátano, de la familia de las musáceas. Es de gran tamaño, verde claro u oscuro, forma ovada con una costilla gruesa en el centro. Después de cortarla, se le retira la costilla y se emplea para envolver diferentes alimentos, especialmente tamales. Antes de utilizarla se pasa sobre un comal, parrilla o quemador caliente para suavizarla; en ocasiones se hierva en agua para obtener el mismo resultado. En los mercados regionales se venden enrolladas, por peso o por número de hojas, y en ocasiones ya asadas o cocidas.



**Figura 10. Hoja de plátano**

### **NIXTAMALIZACIÓN**

(Orchardson, 2021) en otras palabras nixtamalización se trata de uno de los procesos tradicionales de preparación del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente de agua y cal alimentaria (hidróxido de calcio).



**Figura 11. Cocción de nixtamal**

Después de eso, el maíz se escurre y se enjuaga para quitar la cubierta exterior del grano

(pericarpio) y se muele para producir una masa que forma la base de numerosos productos alimenticios, incluidas las tortillas y los tamales.



**Figura 12. Molienda de maíz**

La palabra en sí proviene del náhuatl, de la palabra nextli que significa cenizas y tamali que significa masa de maíz sin formar.

Las poblaciones de México y América Central han utilizado este método tradicional de procesamiento de maíz durante siglos. Aunque los tratamientos térmicos y los períodos de remojo pueden variar entre las comunidades, el proceso general permanece prácticamente sin cambios.

Hoy en día, la harina nixtamalizada también se produce industrialmente y se estima que más de 300 productos alimenticios que se consumen comúnmente solo en México se derivan del maíz nixtamalizado.

### **TIPOS DE TAMALES**

(Laroussecocina, 2020) Tamales de salsa verde o salsa roja: Tamal que se prepara con masa de maíz, se rellena con carne de cerdo o pollo y salsa de tomate con chile verde. Se envuelve en hoja de maíz y se cuece al vapor. Es típico de Milpa Alta, Distrito Federal.



**Figura 13. Salsa para tamales**

Tamales oaxaqueños: (Vega, s.f.) Con relleno y sin relleno, en Oaxaca la gastronomía es tan basta que los tamales se pueden rellenar con más de la mitad de sus deliciosas preparaciones, en el caso de los que no están rellenos, tienen la peculiaridad de tomar el sabor de las masas con las que son preparados, estas se mezclan comúnmente con quelites como chepil, hierba santa o epazote que además también les aportan aromas.

Tamales de chaya:

Diferentes variedades de tamal de chaya que se elabora sobre todo en el sur y sureste del país. En Campeche la masa se revuelve con la chaya y se rellena con un picadillo de carne de cerdo con jitomate, aceitunas, alcaparras, cebolla, ajo y pasitas; se sirve con una salsa de jitomate y pepitas de calabaza tostadas y molidas. Otra versión se prepara con masa de maíz rellena con huevo duro y pepita de calabaza molida, envuelto con hojas de chaya, cocido al vapor y servido con salsa de jitomate. En Chiapas la masa de maíz se mezcla con manteca de cerdo y hojas de chaya picadas; se rellena con carne de cerdo, se envuelve en hoja de plátano y se sirve bañado con una salsa de jitomate, cebolla y chile; se les espolvorea queso crema tropical. Es típico de Catazajá. En Tabasco la masa lleva hoja de chaya, ajo, cilantro y chile amaxito; se envuelve con



hoja de plátano y se acompaña con salsa de jitomate y queso crema tropical. En Yucatán se elabora con hoja de chaya cocida, picada y mezclada con masa de maíz; se envuelve en hojas de plátano y se sirve solo o con chiltomate, en ocasiones con queso espolvoreado. En Quintana Roo se prepara de la misma manera.

(Laroussecocina, s.f.)

Zacahuil: (Zepeda , 2020) Derivado del náhuatl “zacahuili”, que significa zacate, el zacahuil es uno de los platillos más representativos de la Huasteca Veracruzana, aunque también se prepara en los estados de San Luis Potosí, Hidalgo, Tamaulipas y Querétaro. Se trata de un tamal gigantesco que puede alimentar a más de 70 personas, mide más de metro y medio de largo en ocasiones y puede llegar a pesar más de 20 kilos.

En cuanto su origen se dice, en tiempos prehispánicos podía ser elaborado con venado, faisán, jabalí, víbora o armadillo. Se trata de una preparación principalmente para festividades, cuando la concurrencia del público es amplia, como por ejemplo en carnavales, iniciaciones o fiestas tradicionales locales.

Mucbil pollo: (Laroussecocina, s.f.) Del maya mukbil, término maya que significa enterrado. Tamal elaborado con masa de maíz, manteca de cerdo y caldo de carne. Se acomoda dentro de un molde forrado con hojas de plátano, se cubre con una capa gruesa de masa todo el fondo y las paredes del molde; se rellena con carne de pollo y de cerdo preparadas en un guiso de semillas de achiote, ajo, comino, pimienta negra y gorda, epazote, cebolla rebanada, chile dulce en trozos y chile habanero; a veces se le agrega salsa kool. El molde se termina de rellenar con otra capa de masa de maíz y todo se cubre con las orillas de las hojas del plátano, que se amarran utilizando sus costillas como hilos. El molde se coloca en un horno de tierra llamado pib y se tapa con rescoldos de leña; finalmente se sella el hoyo para cocer el tamal y se desentierra para comerlo. En las ciudades donde no existen hornos de tierra, el muc bil pollo se cuece en la estufa. Se consume en la península de Yucatán, en especial por las comunidades indígenas de Campeche y Yucatán. Durante los días de Todos los Santos lo colocan en los

altares de muertos. Por tradición, en Yucatán se acompaña con chocolate de agua o leche caliente y batido; después de comer el tamal se consume el xeeek como postre.

Corundas: (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural , 2021)

Originarias del estado de Michoacán, las corundas son un tamal hecho con una masa de maíz blanca, mezclada y batida con manteca de cerdo, leche o agua y sal, la cual se envuelve en hojas de caña de maíz.

Lo que las hace tan especiales es su forma triangular, que se logra cuando se pone un poco de masa en el extremo de la hoja, que se cubre poco a poco y se enrolla hasta conseguir esta forma particular, aunque las más tradicionales llegan a tener seis lados y cinco puntas.

La corunda es de origen purépecha y en esta lengua se le conoce como khurhúnda, en las regiones de Pátzcuaro, Cuitzeo, Zirahuén, Tzintzuntzan y la Cañada de los Once Pueblos hacen que el maíz se cuece en cenizas para que suelte el hollejo que lo cubre, y luego se muele para formar la masa.

Tamales de dulce: (Laroussecocina, s.f.) Los tamales dulces se hacen en muchos estados del país, especialmente para las fiestas infantiles y las posadas; casi siempre son de color rosa. En Oaxaca se dice que cuando son de este color son para una fiesta de niñas. Hace mucho tiempo, el color rosa de estos tamales se obtenía de la grana cochinilla. Prácticamente, el uso de ésta en los alimentos ha desaparecido en la actualidad. Sin embargo, en Oaxaca se sigue produciendo cochinilla orgánica de gran calidad. En caso de que desee utilizarla para esta receta, necesitará  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cochinilla bien molida, la cual debe añadir a un poco de agua hirviendo y ésta a la masa. El color resultante no siempre es el mismo, pues debido a que la grana es un colorante natural, a veces queda rosa y otras casi vino. Si utiliza colorante vegetal líquido, puede añadir a la mezcla hasta  $\frac{1}{2}$  cucharadita. Para obtener más color sugiero  $\frac{1}{4}$  de cucharadita extra. Si se decide por colorantes en pasta suave, use muy poca cantidad, ya que son más concentrados.

Tamales canarios: (Elregionalcoatepec, 2015) Originalmente los “tamales canarios” se envolvían en hojas de plátano asadas al comal o hervidas, a fin de facilitar la envoltura de la masa, aparte de que se combinaba con pedacitos de higo cristalizado. Actualmente se envuelve en hoja de “totomoxtle”, y se le agregan pasitas o se rellena con manjar, quizá con el fin de hacerlo más presentable en los restaurantes o establecimientos especializados.

Tamales chiapanecos: (Chiapas Viaje Culinario, 2000) “Es fama que Chiapas tiene la mayor variedad de tamales de México, y Tuxtla es con certeza una de las ciudades con mayor producción en el país: de mole, de cambray, de bola, de jacoané o hoja santa, entre muchos más. Al caer la tarde, los puestos de tamales ofrecen su rica mercancía en el “mercado nuevo”. De entre ellos, también pueden mencionarse los pictes de elote, el nacapitú –una especie de tortita horneada de masa mezclada con patashete que es un tipo de frijol– y el canané –masa con frijol–. Uno de los más sorprendentes por su sabor y su espectacular envoltura es el tamal de hoja de milpa que guarda deliciosa carne de puerco curtida con limones y aderezada con salsa de jitomate y chiles chimborotes, propios de los valles centrales chiapanecos.

Los tamales de hoja de milpa, que pueden comerse con jocotes, son ofrenda y disfrute de la fiesta de la Santa Cruz, a principios de mayo, una de las fechas principales del estricto calendario ritual de las mayordomías zoques y del pueblo mestizo.”

### Chipilín

El ingrediente que hace de este tamal algo único es la hoja de chipilín, una planta que es endémica de la región y que da un sabor muy particular al tamal; mismo que se puede preparar con cualquiera de los siguientes ingredientes: pollo, queso o camarón.



**Figura 14. Tamal de chipilín**

#### Toropinto

El nombre se debe a que este tamal en su aspecto es bicolor, ya que reúne los dos ingredientes más importantes de la gastronomía mexicana: el maíz y el frijol negro. Una vez preparada la masa de maíz con manteca de cerdo, se incorporan los frijoles negros enteros y se envuelven en hoja de plátano.

#### De Bola

Este delicioso tamal es típico de la región de los Altos de Chiapas, hecho a base de costillas de puerco, chile de Simojovel, mole y un “recado” (término común que utilizamos para la salsa de jitomate). Generalmente se acompaña de una bebida hecha a base de cacao: el pozol; o también de atol agrio.



**Figura 15. Tamal de bola**

Cambray

Este tamal te va a deleitar con su sabor único gracias a la mezcla de ingredientes dulces y salados, como pollo, zanahoria, almendras, papa, plátano, pasas y tomate picados. Este tamal es originario de la ciudad Chiapa de Corzo y es un deleite para la gente que gusta de alimentos semidulces.



**Figura 16. Tamales de cambray**

Picte

Considerado el postre de los tamales por su sabor dulce, este tamal, aunque parezca redundante, está hecho con masa de maíz y granos de elote.



**Figura 17. Tamales de picte en olla**

#### **TÉCNICAS Y UTENSILIOS QUE SE UTILIZAN EN LA ELABORACIÓN DE LOS TAMALES**

Según (Gastrolab, 2020) "Al vapor" se trata de una técnica simple y una variante de la cocción por calor húmedo que impide la formación de costra en los alimentos; el tiempo en que se cuecen resulta más prolongado que otros procesos.

No se sumerge en agua, sino que se cuece durante un tiempo prolongado en el vapor que desprende el agua en ebullición. Los alimentos cocidos así pierden menos sabor, color y aroma; además, conservan buena parte de las sustancias solubles, al no estar en contacto con el líquido de cocción herramienta necesaria.

Se realiza en una cazuela especial formada por dos elementos superpuestos: el superior, con una base perforada, en el que se coloca lo que se va a cocer, y el inferior, que se llena de agua y se encuentra en contacto con la fuente del calor.

## Cocción tamalera

No es nada complicado. Lo primero que se debe hacer es cubrir la rejilla de la tamalera con hojas de maíz o de plátano. Después, colocar los tamales, la forma correcta es en vertical, para que estén compactos, pero no apretados. Se cubren con hojas de maíz y un trapo grueso para que absorba la humedad.



**Figura 18. Olla tamalera**

## **LA COMPETENCIA DE LOS TAMALES (OXXO, INDUSTRIALIZACIÓN, ETC)**

El tamal ha sido un alimento que ha permanecido en el gusto de los mexicanos a través de los siglos y que es en su forma, una de las maneras más sencillas de cocinar el maíz, cultivo principal de grandes civilizaciones.

La venta de este platillo tradicional se ha convertido para muchas familias, en una forma de sustentar los gastos del hogar y que, gracias a su gran demanda, han hecho de este alimento un consumo casi obligado para cualquier persona, no son sólo las familias las que los elaboran, sino que también se apoyan de máquinas industrializadas y hasta de personas ajenas a su entorno para producir una mayor cantidad de producto.

Por lo que las empresas encargadas de la producción de tamales se pueden convertir en una amenaza, aunque cabe aclarar y como lo menciona el autor ( Villagómez Ornelas, 2021) “La participación laboral de las mujeres en la economía informal, frecuentemente motivada por la posición desventajosa de género y clase en la que se encuentran, también puede ser experimentada como una fuente de orgullo o reconocimiento. En el caso de la venta del trabajo alimentario se aprecia el valor de las habilidades culinarias, la eficiencia en la realización de las tareas o la deferencia en el servicio. La dualidad entre la desvalorización y el reconocimiento en la experiencia del trabajo femenino se expresa en: las motivaciones para iniciar estos negocios (constreñimientos económicos o expresiones de dominación masculina que, a pesar de sus formas opresivas, provocan la iniciativa de las mujeres que movilizan su agencia con los recursos disponibles); los arreglos entre el trabajo público y el doméstico (que llevan a las mujeres a asumir sobrecargas de trabajo que, sin embargo pueden mejorar su posición de poder en la familia); las retribuciones económicas y simbólicas (ganancias variables que no necesariamente corresponden con el esfuerzo desplegado, pero aportan reconocimiento a la sazón, orgullo por la preferencia de los comensales y fortalecimiento de redes de intercambio)”.



# METODOLOGÍA

## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es documental siendo un tipo de estudio que emplea preguntas para la recolección de datos; Baena (1985) citado por (Martinez, 2017) define, la investigación documental como “técnica que consiste en selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información”.

Elaborada con enfoque cualitativo haciendo uso de datos descriptivos por lo que se refiere (Taylor, S.J. y Bogdan R.,1986) citado por (Urbina, 2010). “la investigación cualitativa se orienta a la producción de datos descriptivos (palabras y discursos) de las personas, que lo expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable”. En otras palabras, de (Jurgenson, Fundamentos y metodología, 2012) , “los investigadores cualitativos buscan analizar y percibir con mayor claridad el sentir profundo de las acciones de las personas.”

Es por ello que el tipo de estudio seleccionado para ello es etnográfico, puesto que se basa en el estudio descriptivo como lo menciona W.W.Cresswetl 1998 citado por (Jurgenson, Etnografía, 2012) “La etnografía es una descripción e interpretación de un grupo o de un sistema social o cultura”; Por su parte el autor Wolcott(1999] citado por ( Jurgenson, Etnografía, 2012) considera que tiene el propósito de “describir lo que las personas de un sitio, estrato o contexto determinado hacen habitualmente y explicar los significados que le atribuyen a ese comportamiento realizado en circunstancia comunes o especiales, presentando sus resultados de manera que se resalten las regularidades que implica un proceso cultural.”

Es por ello se emplea este tipo de diseño, puesto que dentro de los objetivos es conocer el por qué se dedican la población señalada a la elaboración de tamales.

## POBLACIÓN

La presente investigación va dirigida a habitantes del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

## **MUESTRA**

El total de la muestra son 7 mujeres originarias del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. encargadas en la elaboración de tamales

## **MUESTREO**

El muestreo es de tipo no probabilístico de conveniencia.

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

Los métodos de recolección utilizado en este caso serán a partir de la observación participante dirigida a mujeres dedicadas a la elaboración de tamales y que son originarias del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

1. Entrevista semiestructurada a profundidad: a lo que refiere el autor (Gerea, 2021) como “una técnica de investigación cualitativa que busca comprender las opiniones, perspectivas, experiencias y motivaciones de la(s) persona(s) entrevistada(s), en relación a los temas que han definido en el estudio”
2. Notas de campo e investigación: en otras palabras, de (Molina Rivera, 2018) podemos mencionar que trata de aquello que “no está explícito como tal se trata más bien de un registro realizado sistemáticamente a través de la observación objetiva, subjetiva y es decir aquello que se logra ver en el momento que permite plasmar el hecho ocurrido integrando todos los factores que influyen en la experiencia. Describe, por lo tanto, un sinfín de experiencias a argumentar.”

## **DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR**

Dentro de las técnicas utilizadas la primera por mencionar fue la investigación documental, (libros, sitios web, revistas, publicaciones de autores, artículos, capítulos de libros), con ellos se logró recabar información necesaria para el marco teórico. Así también entrevista a profundidad semiestructurada con 12 preguntas abiertas con el objetivo de indagar en la vida y obra de las personas encargadas de la elaboración de tamales.

Equipo usado: libros, computadora, celular

La segunda técnica utilizada será etnográfica es decir mediante el trabajo de campo al realizar entrevistas

Equipo usado: grabaciones de audio, libreta, lápiz, hojas, celular.

### **TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE CONTENIDO**

Se analizará la información proporcionada de las entrevistas (diferentes tipos de tamales, cuantos habitantes se dedican a la venta y elaboración de tamales, así como el tiempo en el cual se han dedicado a este oficio).

Mediante la técnica de análisis de datos cualitativos como por su definición lo menciona el autor (Ekou, 2020) “El análisis de datos cualitativos es un proceso mediante el cual se extraen conclusiones de datos no estructurados y heterogéneos que no son expresados de forma numérica o cuantificable. Hablamos de un proceso que permite, a través de un conjunto de técnicas, extraer conclusiones de una masa de datos en forma textual o narrativa, e incluso de imágenes”.

## **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Los resultados obtenidos en la elaboración de este proyecto de investigación fueron basados en un estudio etnográfico haciendo uso de entrevistas que nos permitieron una apreciación más profunda de la vida y obra de aquellas mujeres encargadas de la elaboración de tamales y que ofrecen este producto reafirmando su identidad cultural que son demostrados en su forma de cocinar que ha sido transmitida de generación en generación y con ello comprender y darle valor a cocineras que han mantenido viva las recetas tradicionales.

### **C. MARÍA VICENTE SAMBRANO**

De acuerdo a lo recabado en la entrevista del 25 de febrero a la C. María Vicente Sambrano Pérez de 50 años del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa, cocinera tradicional comenta que durante el transcurso de su vida ha vivido muchas dificultades más sin embargo su madre le dio la oportunidad de estudiar pero ella no le gustó y a la edad de 5 años comenzó a aprender labores del hogar aún que ahora lo ve de distinta forma y dice que a lo mejor ser maestra de primaria fue un sueño en algún momento de su vida tuvo, pero su situación la orilló a no culminar la primaria y, a los 16 años se va a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, en Juan Crispín, Chiapas a trabajar en una quinta en donde le tocó laborar para una patrona muy estricta y ella le enseñó, con la advertencia que solo una semana le iba enseñar a cocinar a muchos regaños pero aprendió a sazonar los platillos tradicionales de Chiapas. Pasado un tiempo regresa a su lugar de origen y se casa y en busca de la necesidad de dinero comienza a vender comida con sus vecinos etc. El negocio formalmente comienza hace 3 años, a partir de la pandemia su hija que estudió LAE, quedó desempleada por lo que en búsqueda de una solución para solventar los gastos familiares surge la idea de crear una página y darle visibilidad a través de redes sociales como Facebook, punto clave puesto que menciona que a partir de ello lograron llegar a hacer envíos hasta fuera del estado (Guerrero, Tlaxcala) y así también participar en conferencias acerca de cómo emprender. También se establecen horarios y días específicos lunes (se hace mole, se cuece maíz y pollo), martes, jueves (pictes) y sábados.

Y la realización de tamales en mayor cantidad de 250 y 300 con gran variedad como lo son: mole, rajas con pollo, cambray, verdura con pollo, acelga con pollo, chipilín con pollo, chipilín con quesillo o queso, bola con puerco o pollo, yerbasanta frijol o frijol con camarón, picte y menciona que quizás tenga mas de demanda el de mole ya que es totalmente un mole tradicional.

No cuentan con un local por lo que su casa es donde elaboran y con apoyo de su esposo reparten los tamales en todo coita; su centro de trabajo es amplio puesto que tienen una cocina pequeña en un cuarto, pero así también trabajan en el patio donde cuentan con una mesa de madera, asador de leña, lavabo, un espacio donde tienen sus ollas, cucharas, tazones entre otros utensilios importantes para la elaboración de tamales.

Con el apoyo de su hija juntas han logrado crecer su empresa su hija con los conocimientos amplios en administrar un negocio y la Sra. María con su gran sazón y amor a la cocina coiteca menciona que para ella es muy bonito cocinar y realizar guisos tradicionales más sin embargo menciona con gran alegría que le gusta mucho porque puede disfrutar trabajar dentro de su propio hogar con la comodidad y tranquilidad de estar en su propio espacio.

### **C. ANGÉLICA GÓMEZ ÁLVAREZ**

En cuanto a la entrevista realizada el 18 de marzo a la C. Angélica Gómez Álvarez de 49 años de edad, originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa, cocinera tradicional y comerciante, nos relata con gran sentimiento lo que para ella simboliza la cocina tradicional puesto que para ella le trae muchos recuerdos de su niñez aun cuando sus objetivos personales eran otros comenta que desafortunadamente creció en un hogar donde sus padres no priorizaron sus estudios es por ello que desde muy pequeña comenzo aprendiendo labores del hogar por enseñanzas de sus tías madre y abuela y a la par desarrollando sus estudios hasta la preparatoria puesto que ella tenía el anhelo de ser trabajadora social y fue a Tuxtla en el ICAETECH a comenzar su formación pero al ser hija única y con bajos recursos su padre le negó el continuar y ahí es donde comienza a apoyar a su madre a vender todo tipo de comida,

para ese entonces ella ya tenía conocimientos básicos de la preparación de alimentos así como también había heredado el sazón de su abuela más sin embargo sus prioridades la orillaron a que al poco tiempo se casara con un maestro y con el cual tiene 4 hijos.

También nos comenta que para ella es importante el poder sentir que aporta en su hogar y mas siendo algo que le gusta y sabe que más allá de la necesidad de aportar en el sustento del hogar el continuar la tradición familiar puesto que actualmente ella es la única con su cuñada de su familia que se dedican a la elaboración de comida y venderla pero en esta ocasión únicamente a la venta de tamales puesto que más allá de un trabajo lo ve como un apoyo que en sus tiempos libres puede hacer por lo que las cantidades aproximadamente de 80-100 tamales o únicamente por encargo; variedades como:

1. Chipilín
2. Mole
3. Bola
4. Yerbasantá

Así también, ingredientes básicos de su elaboración como lo es nixtamal, verduras, pollo, mole y guisos...

La sra. Angelica nos permitió observar donde prepara sus distinguidos tamales, un espacio pequeño un poco improvisado pero adaptado para la realizar su preparación el cual contaba con una mesa de trabajo estufa, ollas, utensilios básicos para cocinar, un espacio para lavar trastes.

### **C. MARGARITA MOLINA GALDÁMEZ**

Basado en la entrevista realizada el 29 de abril del 2023 a la C. Margarita Molina Galdámez de 57 años cocinera tradicional originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa, podemos recalcar que en cuanto a su vida y obra nos permitió conocer a fondo sus vivencias por lo que con gran sentimiento nos contó que a lo largo de su vida ha tenido

distintas complicaciones más sin embargo para ella es fundamental siempre ver el lado bueno y principalmente a tratar de sobrellevar y buscarle una solución a sus mayores dificultades;

Desde su niñez comienza a apoyar a su madre en labores del hogar nos platica que no tuvo la oportunidad de recibir una educación por lo que sus padres siendo de bajos recursos se le dificulto el otórgale estudios básicos por lo que al no contar con suficiente dinero tenían muchas necesidades, es así como comienza a involucrarse en la cocina con enseñanzas de su madre aprende guisos tradicionales de su ciudad de origen...

Y a la edad de 22 años se enamora , desafortunadamente al poco tiempo queda soltera y a la espera de un bebe en búsqueda de sustentar a la nueva vida que llevaba, se refugia con su madre quien le otorga con mucho amor el apoyo juntas comienzan a vender comida de todo tipo de guisos tradicionales pero con mayor importancia los tamales, puesto que tenían más allá de un valor monetario sentimental; menciona que los tamales fueron uno de los platillos que más vendía por lo que su madre le compartió sus recetas dándole un sabor único actualmente los distintos tamales que vende son :

1. Mole
2. Cambray
3. Chipilín con pollo
4. Bola

Siendo el de mole uno de los preferidos de sus clientes más habituales por el sabor distintivo de la receta de su madre.

Cabe recalcar que no cuenta con un local físico por lo que es claro que su labor es aún más extenuante ya que diario sale a caminar a las calles de Ocozocoautla a vender sus tamales de casa en casa aproximadamente 50 tamales desde las ocho de la mañana hasta terminar, y es importante recalcar que se trata de un trabajo realmente arduo, porque a pesar de que ella misma los elabora también sale a venderlos, y todo con lograr vivir día con día por su familia.

En cuanto el espacio de su cocina es bastante amplio podríamos decir que una cocina tradicional.

### **C. DORIS VÁZQUEZ**

A través de la esta entrevista realizada a la C. Doris Vázquez de 43 años de edad, originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa cocinera tradicional y vendedora en el mercado, fue un poco complicado conocer a fondo su vivencias aunque nos logro mencionar que en su historia de vida tiene como inicio recuerdos de un hogar lleno de dificultades económicas y carencias.

Puesto que a la edad de 6 años empieza a apoyar a su familia a vender de casa en casa comidas y dulces típicos que realizaba su madre; sin contar con sus estudios básicos, puesto que al ser de familia numerosa no podían gozar de ese privilegio, poco a poco se fue acercando a las casas aledañas donde comienza a ofrecer sus servicios de limpieza, y a la edad de 18 años comienza a trabajar en una casa como cocinera, ahí es donde vino aprendiendo guisos tradicionales de Chiapas al ser sus patrones demasiado exigentes por su cuenta se da a la tarea de investigar y aprender más acerca de la cocina, conocida por elaborar guisos comienza a vender en su hogar con mayor cantidad, y ahí fue donde comenzó a dedicarse a vender al día de 100 a 150 tamales (de mole, bola, cambray y chipilín) con ayuda de su hija y su cuñada que se encarga de venderlos de casa en casa y en el mercado.

### **C. MARÍA ELIZABETH DÍAZ**

Por medio de la entrevista realizada a la C. María Elizabeth Díaz de 48 años de edad, originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa cocinera tradicional inicia su trayectoria de vida en casa de su abuela quién se encarga de cuidar de ella debido a que madre falleció en el parto, quedando ella al cuidado de su padre, más sin embargo a sabiendas de las dificultades que se aproximaban el decide migrar sin éxito puesto que se desconoce su paradero, es allí donde queda al cuidado de su abuela quién le da estudios hasta el grado de secundaria al ver ella que su abuela ya no podía con las labores del hogar decide encargarse y elaborar comidas y tamales vendiendo los a sus vecinos y de casa en casa, para sustentar los



gastos de ambas; desafortunadamente su abuela falleció cuando María tenía 22 años, después de eso ella se va a Tuxtla a trabajar en casa de sus tías paternas, ellas le enseñan la cocina tuxtleca más sin embargo no duró mucho tiempo en ese lugar y a partir de los 24 años se regresa a su lugar de origen a dedicarse a la venta de tamales (de mole, verduras y bola) en cantidades de 50 a 80 tamales de venta diaria;

Se logra casar y actualmente tiene un hijo de 22 años por el cual continúa vendiendo tamales para pagar sus estudios

### **C. ROXANA GABRIELA VELÁZQUEZ ALCÁZAR**

Por medio de la entrevista realizada a la C. María Elizabeth Díaz de 38 años, originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa cocinera tradicional quien nos permitió conocer a sus vivencias, así como entrar a su hogar donde prepara tamales...

Siendo la mas pequeña de su familia logra estudiar hasta la preparatoria posteriormente se dedica a trabajar de secretaria por un tiempo puesto que pasado unos años queda embarazada y desafortunadamente soltera pero con el apoyo de sus familia, se comienza a dedicar a la venta de comida para así poder obtener ingresos y teniendo la oportunidad de trabajar dentro de su propio hogar puesto que sus padres ya estaban muy grandes y necesitaban de su cuidado así también el poder ver crecer a su hija...

Actualmente en sus días libres se dedica a hacer tamales únicamente de chipilín con queso o pollo y mole y salir a venderlos puesto que a parte de esta labor también llega a hacer aseo a casa de sus vecinas.

En cuanto a su espacio de cocina es bastante amplio organizada cuentan con olla, tazones, cucharas, utensilios basicos de cocina, un espacio apto para hacer leña a un costado de la cocina al aire libre así mismo una batea donde lavan trastes.

### **C. MARTHA LUZ RAMÍREZ**

Por medio de la entrevista realizada el día 3 de mayo la C. Martha Luz Ramírez 54 años, originaria del estado de Chiapas, municipio de Ocozocoautla De Espinosa cocinera tradicional,

nos dio la oportunidad de conocer un poco de su historia de vida, así mismo tuvimos la oportunidad de conocer el proceso de la elaboración de tamales de chipilín... Nos cuenta la Sra. Martha que aprendió la elaboración de tamales a raíz que su madre por gusto propio los realizaba cada fin de semana para la comida siendo este uno de los guisos más preferidos de su familia... ahí es cuando comienza a aprender a cocinar desde muy pequeña ya en su juventud no tuvo la oportunidad de estudiar por lo que se iba de casa en casa a lavar y planchar ropa; con el paso del tiempo desafortunadamente dicha labor se fue haciendo muy cansado por lo que decidió dejar eso por un tiempo y con el apoyo de sus hermanas elaborar tamales para su venta diversos aun que actualmente solo elabora de chipilín y mole siendo el de mole uno muy solicitado por su clientes por su buen sabor pues comenta que ella realiza el mole...

Se logró ver la molienda del maíz, la elaboración de la salsa y pollo, así como el cómo rellenan y doblaban de forma muy características los tamales para luego llevarlos la cocción en leña, un proceso bastante laborioso pero sin duda un momento especial puesto que en el transcurso nos comentó que el hacer tamales tiene un significado puesto que para ella existen muchos recuerdos cuando toda su familia se reunían y todos apoyaban desde los mas pequeños hasta los mayores, que incluso su padre tenían sembradíos de maíz y el llegaba a cortarlos para hacer tamales de picte.

## CONCLUSIONES

Con este trabajo de investigación se logró ciertamente el abordaje de la vida y obra de aquellas mujeres que han mantenido recetas tradicionales con gran importancia y con la particular sazón que cada una de ellas le otorga, así mismo fue sustancial el atribuirles un homenaje a los tamales un platillo tradicional mexicano que forma parte de toda una gran cultura y tradición.

La cocina tradicional y los saberes de las cocineras coitecas son sin duda un elemento de identidad e historia cultural que fue esencial ser plasmada y distinguir el arduo trabajo de sus labores diarias.

Es por lo que es esencial reiterar que con la investigación de campo realizada de este trabajo se tuvo la oportunidad de conocer a grandes mujeres del municipio de Ocozocoautla De Espinosa con muchos conocimientos y autenticidad.

El hecho de poder presenciar elaboración de tamales una receta representante de la cocina mexicana fue esencial en el trabajo de campo, a partir de ello se logró identificar procesos y hábitos de cada cocinera, así como la sazón única que las identifica.

Sin duda es importante mencionar que durante la investigación fue interesante saber e identificar que las cocineras no tienen una noción exacta de cuando adquirieron los conocimientos acerca de la cocina puesto que a lo largo de su vida con sus hábitos y costumbres fueron heredados desde su niñez.

Las imágenes plasmadas en todo el documento fueron de tomadas desde el inicio del trabajo de investigación hasta su culminación con la autorización de cada uno de los personajes que salen en ellas.

De mismo modo con la finalidad del trabajo de investigación se logró recabar información de distintos autores plasmadas en el marco teórico haciendo de esto una profunda indagación acerca de los temas abordados, para con ello dar una visión completa determinante en el análisis de proyecto.

## **PROPUESTAS/RECOMENDACIONES**

Se sugiere que con la información presentada se generen proyectos en el sector público o privado para darles reconocimientos a las cocineras como portadoras de saberes ancestrales y con ello motivar a las futuras generaciones a mantener vivas las recetas tradicionales.

De igual forma establecer planes para la participación de talleres donde se realicen la elaboración de distintos tamales para su degustación y difusión de este platillo tradicional.

## GLOSARIO

Sustentabilidad	La capacidad que haya desarrollado el sistema humano para satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer los recursos y oportunidades para el crecimiento y desarrollo de las generaciones futuras.
Indagación	Estudio de una pregunta, cuestión, problema o idea valiosa.
Relevancia	Un sustantivo abstracto que alude a aquello que es importante.
Retribuidas	Recompensar mediante el pago de dinero un trabajo, servicio o favor
Salvaguardaron	Alude a resguardar, preservar o cuidar. Puede emplearse respecto a un ser vivo, un objeto o algo simbólico.
Semblanzas	Descripción física y/o psicológica de un individuo, acompañada de algunos datos biográficos
Idóneo	Que reúna las condiciones necesarias u óptimas para una función o fin determinado
Inquirir	Tratar de llegar al conocimiento de una cosa, especialmente a través de preguntas.
Chanfaina	Platillo preparado con vísceras frescas de res o cerdo, guisadas en una salsa espesa de chiles y especias, o en adobo.
Patashete	Es un tipo de frijol de una vaina grande, su grano es de color claro brillante. Es utilizado en diversos platillos como tamales.
Totomostle	Cáscara u hoja que cubre la mazorca

Homogenización	Nivelar, armonizar o conferir homogeneidad o unidad a los elementos de un conjunto o de un ámbito.
Consenso	Acuerdo o conformidad en algo de todas las personas que pertenecen a una colectividad.
Suntuosas	Grande o de precio elevado.
Inherente	Unido a algo o alguien de forma natural.
Acotado	Acción de delimitar algo.
Marginación	Situación de aislamiento en la que se encuentra una o más personas de un grupo o colectiva.
Raigambre	Conjunto de antecedentes, intereses o hábitos que hacen que una cosa sea estable o segura o que ligan a una persona a un lugar determinado.
Constreñimiento	Apremio y compulsión que se hace a alguien para que ejecute algo

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

- AVELINO, D. (21 de Febrero de 2017). MXQL. MXLQ: [http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico2/index.php?option=com\\_content&view=article&id=643:ocozocoautla-de-espinoza-chiapas&catid=22&Itemid=139](http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico2/index.php?option=com_content&view=article&id=643:ocozocoautla-de-espinoza-chiapas&catid=22&Itemid=139)
- Chiapas Viaje Culinario. (2000). Pinacoteca . [https://doi.org/http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas\\_viaje\\_culinario.pdf](https://doi.org/http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas_viaje_culinario.pdf)
- CIDH. (2017). CIDH: <https://www.oas.org/es/cidh/indigenas/docs/pdf/Brochure-MujeresIndigenas.pdf>
- Elregionalcoatepec. (27 de Abril de 2015). Elregionalcoatepec. <https://elregionalcoatepec.com/gastronomia-coatepecana-los-tamales-canarios/>
- Pérez, J. A. E., Rateike, L. A., Leyva, F. J. R., Vázquez, E. P., & García, R. M. H. (2024). Current trends in Tourism and Gastronomy: An Analysis in Urban and Rural Environments. *International Journal of Religion*, 5(7), 543-554. <https://doi.org/10.61707/qzb5b928>
- Esponda-Pérez, J. A., & Galindo Ramírez, S. M. (2023). Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 10(2), 126-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- Esponda-Pérez, J. A., Galindo Ramírez, S. M., & Hernández García, R. M. (2023). Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas. UNICACH.
- Etnografía: alcances, técnicas. (2018). Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor. <https://doi.org/https://doi.org/https://n2t.net/ark:/13683/ph6y/YKK>
- Gastrolab. (31 de Enero de 2020). <https://heraldodemexico.com.mx/gastrolab/2020/1/31/tips-de-cocina-asi-funciona-la-tecnica-para-cocinar-tamales-al-vapor-149424.html>

- Gerea, C. (27 de Enero de 2021). FREED. FREED: <https://freed.tools/blogs/ux-cx/entrevistas-profundidad>
- Gutiérrez, P. (06 de Marzo de 2020). <https://foodandwineespanol.com/cual-es-la-diferencia-entre-mayora-y-cocinera-tradicional/#:~:text=Una%20cocinera%20tradicional%2C%20es%20aquella,de%20sus%20madres%20y%20abuelas.>
- Jurgenson, J. L.-G. (2012). Etnografía. En J. L.-G. Jurgenson, *Cómo hacer investigación cualitativa*. Paidós Educador.
- Jurgenson, J. L.-G. (2012). Fundamentos y metodología. En J. L.-G. Jurgenson, *Como hacer investigacion cualitativa-Fundamentos y metodología* (pág. 26). Paídos educador.
- Laroussecocina. (2020). Laroussecocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/tamal-de-salsa-verde/>
- Laroussecocina. (s.f.). <https://laroussecocina.mx/palabra/hoja-de-platano/>
- Laroussecocina. (s.f.). <https://laroussecocina.mx/palabra/tamal-de-chaya/>
- Laroussecocina. (s.f.). Laroussecocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/muc-bil-pollo/>
- Laroussecocina. (s.f.). Laroussecocina. <https://laroussecocina.mx/receta/tamales-de-dulce/>
- Lavanguardia. (03 de Marzo de 2019). <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190315/46956845558/manteca-cerdo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Maldonado, R. (30 de Marzo de 2022). Gastrolabweb. <https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2022/3/30/cocineras-tradicionales-que-han-puesto-en-alto-el-nombre-de-mexico-que-debes-conocer-22381.html>
- Martinez, C. (2017). <file:///C:/Users/beatr/Downloads/Qu%C3%A9%20es%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Documental.pdf>



- Massé Narváez, C. E. (1993). *Convergencia*.  
[https://doi.org/file:///C:/Users/beatr/Downloads/10604-13-38002-1-10-20180601%20\(1\).pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/beatr/Downloads/10604-13-38002-1-10-20180601%20(1).pdf)
- Meléndez Torres, J. M., & Cañez De la Fuente, G. M. (Noviembre de 2019). Scielo.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572009000300008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008)
- Mirada global Historias humanas. (08 de Marzo de 2020). Noticias ONU.  
<https://news.un.org/es/story/2020/03/1470791>
- Molina Rivera, A. (08 de Octubre de 2018). Psico. Psico:  
<http://saulmirandaramos.blogspot.com/2018/10/notas-de-campo-como-herramientas-que.html>
- Navarro Ochoa, A. (03 de Mayo de 2010). SeiElo.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362010000100007](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362010000100007)
- Orchardson, E. (23 de Marzo de 2021). Cimmy. Cimmy:  
<https://www.cimmyt.org/es/noticias/que-es-la-nixtamalizacion/>
- Organizacion de las Naciones Unidas para la alimentacion y la agricultura. (s.f.). Organizacion de las Naciones Unidas para la alimentacion y la agricultura. Organizacion de las Naciones Unidas para la alimentacion y la agricultura:  
<https://www.fao.org/3/t0395s/t0395s02.htm>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Patijinich. (s.f.). <https://patijinich.com/es/hojas-de-maiz/>
- Sánchez Sotomayor, V. G. (Mayo de 2019).  
[https://ceiba.org.mx/publicaciones/Consejo%20Editorial/190501\\_QueeslaSustentabilidad\\_VictorSS.pdf](https://ceiba.org.mx/publicaciones/Consejo%20Editorial/190501_QueeslaSustentabilidad_VictorSS.pdf)

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural . (03 de Octubre de 2021). Gobierno de México .  
<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/corundas-tamales-triangules-de-origen-purepecha?idiom=es#:~:text=La%20corunda%20es%20de%20origen,muele%20para%20formar%20la%20masa.>
- UNAM, B. (31 de Agosto de 2014). Boletín UNAM. Boletín UNAM:  
[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014\\_502.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014_502.html)
- Urbina, C. (2010). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. Applied Sciences in Dentistry.
- Vega, B. (s.f.). By Marco Beteta. <https://mbmarcobeteta.com/conoce-los-tipos-de-tamales-oaxaquenos/>
- Villagómez Ornelas, P. (2021). Revista interdisciplinaria de estudios de género . Colegio de México , 7 (2021)(e-ISSN 2395-9185).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24201/reg.v7i1.691>
- Zepeda , R. (03 de Enero de 2020). Gourmetdemexico.  
<https://gourmetdemexico.com.mx/sin-categoria/conoce-el-zacahuil-el-tamal-mas-grande-de-mexico/>

# **ANEXOS**



## ANEXOS Y APÉNDICES

### ANEXO 1 ENTREVISTA



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

NOMBRE:

EDAD:

LUGAR DE NACIMIENTO:

OCUPACIÓN:

FECHA DE ENTREVISTA:

#### VIDA Y OBRA DE COCINERAS

1. ¿A qué edad y quién le enseñó a preparar tamales?
2. ¿Por qué decidió dedicarse a esa actividad?
3. ¿Como cocinera que problemáticas se ha enfrentado?
4. El dedicarse a esta actividad le ha permitido crecer como persona  
Si o no y ¿Por qué?
5. ¿Cuántas personas en su familia dependen de esta actividad?
6. ¿Es redituable la venta de tamales?
7. ¿Qué días realiza los tamales?
8. ¿Cuáles son los horarios de producción de tamales (compra de insumos, elaboraciones previas)?
9. ¿Tipo de tamales que realiza y el que más vende?
10. ¿Cuántos tamales realiza?
11. ¿Cuáles son los horarios de venta?
12. ¿Ingredientes básicos?

## ANEXO 2

### RETRATOS

En este apartado colocamos fotografías de las señoras que fueron entrevistadas y durante el trabajo de campo otorgaron su autorización.



**C. Martha Luz Ramírez**



**C. María Vicente Sambrano**



**C. Angelica Gomez Álvarez**



**C. Margarita Molina Galdámez**





**C. Roxana Gabriela Velázquez Alcázar**

### **ANEXO 3**

## **MEMORIA FOTOGRÁFICA**

Es este apartado podemos encontrar imágenes que fueron capturadas durante el proceso de la elaboración de tamales.



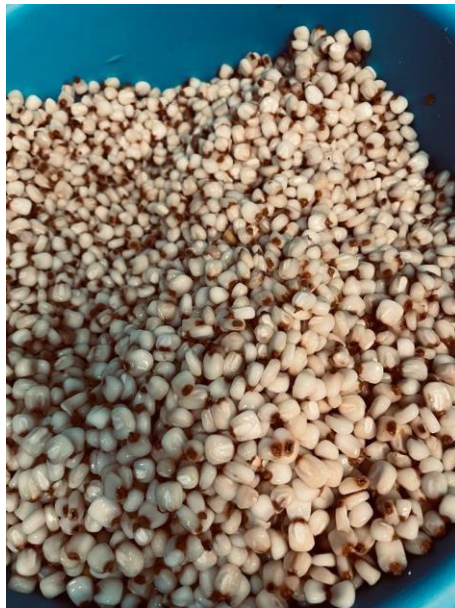
**Molienda de maíz**



**Maíz molido**



**Selección de maíz**



**Maíz cocido**



**Amasado de tamales**



**Masa para tamales de chipilin**



**Elaboración de tamal de chipilín**



**Elaboración de tamales en conjunto**



**Agregando salsa**



**Tamales listos para su cocción**



**Colocando masa**



**Desmenuzando pollo**



**Salsa de tomate**

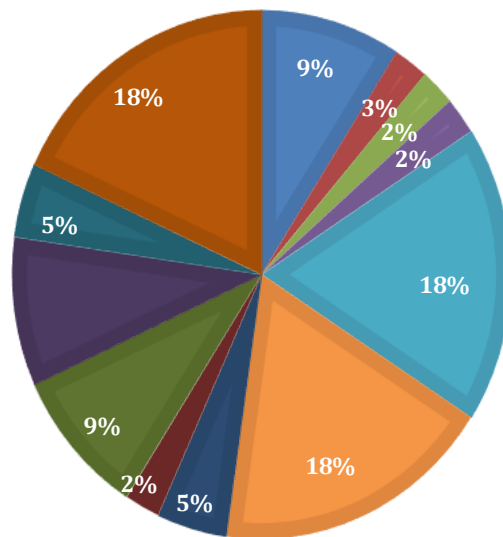


**Envolviendo tamal**



## ANEXO 4 TIPOS DE TAMALES

### TIPOS DE TAMALES QUE ELABORAN EN EL MUNICIPIO



**Gráfica 1.**

**Tipos de tamales**