

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**CRONICAS DE LAS COCINERAS
TRADICIONALES ZOQUES DE TUXTLA
GUTIÉRREZ: ARRAIGO Y TRADICIÓN**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

**JESSICA BELÉN CAMACHO DE LA CRUZ
FRANCISCO DE JESUS SANCHEZ ALVAREZ**

DIRECTOR DE TESIS

DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ

CODIRECTORA DE TESIS

DRA. KARLA CORÉ MORENO CORTÉS



CONTENIDO

<u>CONTENIDO</u>	2
<u>ÍNDICE DE FIGURAS</u>	4
<u>INTRODUCCIÓN</u>	4
<u>JUSTIFICACION</u>	5
<u>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	6
<u>GENERAL</u>	7
<u>OBJETIVOS</u>	7
<u>ESPECÍFICOS</u>	7
<u>MARCO TEORICO</u>	8
<u>CHIAPAS Y SU GASTRONOMÍA</u>	8
<u>TUXTLA GUTIÉRREZ</u>	9
<u>UBICACIÓN DE TUXTLA</u>	10
<u>GASTRONOMÍA TUXTECA</u>	10
<u>LOS ZOQUES DE TUXTLA</u>	12
<u>INGREDIENTES DE LA REGIÓN</u>	14
<u>LA GASTRONOMÍA RITUAL</u>	15
<u>VESTIMENTA</u>	18
<u>FESTIVIDADES</u>	20
<u>MERCADOS</u>	23
<i>Mercado Díaz Ordaz</i>	23
<i>Mercado San Juan</i>	24
<i>Mercado Pascacio Gamboa</i>	25
<i>Mercado de los Ancianos</i>	26
<u>LAS COMIDERAS</u>	26
<u>DANZAS</u>	29
<u>ARRAIGO GASTRONÓMICO</u>	32
<u>SUSTENTABILIDAD</u>	32
<u>TRADICIÓN</u>	33
<u>METODOLOGÍA</u>	34
<u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</u>	34
<u>POBLACIÓN</u>	35
<u>MUESTRA</u>	35
<u>MUESTREO</u>	35
<u>DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR</u>	35

<u>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</u>	35
<u>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS</u>	36
<u>CONCLUSIONES</u>	45
<u>PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES</u>	46
<u>REFERENCIAS DOCUMENTALES</u>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Wacasis caldú	10
Figura 2. Molito Niguijuti	11
Figura 3. Molito de viseras de Res	11
Figura 4. Priosteria de la ermita del señor del cerrito	13
Figura 5. Vestimenta danzante	18
Figura 6. Vestimenta zoque reboso	19
Figura 7. Altar zoque de San Juan bautista	20
Figura 8. Procesoión de la Virgen de Copoya	20
Figura 9. Fotografía de un local dentro del mercado	24
Figura 10 Mercado San Juan	24
Figura 11. Fachada del mercado Pascacio Gamboa	25
Figura 12. Mercado de los Ancianos	26

INTRODUCCIÓN

Dentro de la etnia zoque existen diferentes platillos tradicionales que representan, tradiciones, usos y costumbres a través de los conocimientos de las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez.

En el presente trabajo de investigación, se documentará la experiencia que tienen con el pasar de los años, como cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez, siendo parte importante de la preservación en la gastronomía tradicional chiapaneca. Así también se muestra las diferentes representaciones culturales y tradicionales de la etnia como las danzas, vestimenta, idioma, mercados y fiestas de imágenes sagradas para su tradición.

Es precisamente que con esta investigación encontramos uno de los más bellos oficios tradicionales que aun continúan vigentes en las manos de las cocineras tradicionales, y en cada uno de los que conforman esta etnia

Existen cocineras tradicionales que realizan esta noble labor, únicamente por devoción en las fiestas tradicionales como es el primero en la mayordomía de la virgen del rosario y en segunda la priosteria de la ermita del señor del cerrito.

Por lo que se considera transcendental divulgar esta noble labor.

JUSTIFICACION

En esta investigación se habla sobre las cocineras tradicionales zoque de Tuxtla Gutiérrez, considerando a este municipio como uno de los más grandes, actualmente con mayor competitividad por el número de restaurantes de autor, franquicias y el auge que ha tenido los últimos años la comida rápida.

Por lo que es importante continuar preservando la historia, identidad, tradición, a través de la identificación de las pocas y reales cocineras tradicionales de la capital, ya que en la actualidad se han encontrado documentos, que hablan del arraigo del patrimonio zoque de otros municipios como: Ocozacoautla, Berriozábal y San Fernando.

Por lo anterior se considera importante dar continuidad al rescate de la gastronomía tradicional zoque, y que, mejor realizando una investigación de campo en los mercados públicos, municipios aledaños, en donde se identifiquen a las señoras que se dedican a la elaboración de los platillos tradicionales y conocen la relación tan estrecha que existe entre la gastronomía y tradiciones religiosas.

Como se mencionó, la investigación de campo en los mercados públicos es esencial, ya que aquí es donde se puede encontrar los ingredientes necesarios para la elaboración de los platillos, los cuales con el tiempo han quedado en el olvido, por el desinterés de la población tuxtleca hacia ciertos ingredientes, debido a la innovación y nuevas tendencias que se han generado con el tiempo. Dicho lo anterior, los mercados a visitar son el Mercado Díaz Ordaz, San Juan, Mercado de los ancianos y Juan Sabines.

La elaboración de esta investigación se considera fundamental para la conservación del conocimiento de las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez, y así también seguir conservando los platillos tradicionales y autóctonos de la región.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tuxtla posee una de la gastronomía más variada del estado de Chiapas, teniendo poca relevancia, incluso por los propios habitantes de la misma entidad. En algún momento de nuestra vida hemos consumidos platillos tradicionales elaborados por las manos y la sazón inigualable de las que hoy conocemos como cocineras tradicionales.

Pero, ¿Qué se sabe de ellas? Actualmente la investigación gastronómica se enfoca a las tradiciones, festividades, alimentación saludable y desarrollo de nuevos productos, dejando atrás la historia del proceso de elaboración de platillos tradicionales, es decir, su proceso de elaboración hasta su consumo.

Al hablar del rescate de patrimonio gastronómico, es impórtate recabar información sobre las cocineras tradicionales en Tuxtla Gutiérrez, ya que son pocas las que aún se encuentran laborando en diferentes establecimientos y preparando platillos tradicionales. Es fundamental identificar quienes son, por qué decidieron ser parte y dedicarse a esta actividad, así también, el motivo por el cual en los últimos años muchas de ellas se han dejado en el olvido esta labor.

Como ya se mencionaba la comida tradicional zoque, en especial, se ha ido modificando con el paso de los años, teniendo como consecuencia la distorsión de las recetas auténticas, pero las cocineras tradicionales son las únicas personas que hoy en día elaboran las recetas de una manera autentica y original, por lo que indagar a fondo sobre ellas y como se elaboran estos platillos es considerado importante para solucionar esta problemática.

OBJETIVOS

GENERAL

- Documentar la vida y obra de las cocineras tradicionales de Tuxtla Gutiérrez, con la finalidad de darles el valor agregado que merecen por preservar la gastronomía chiapaneca.

ESPECÍFICOS

- Reconocer la trayectoria de las cocineras tradicionales, mediante la producción y difusión de los resultados obtenidos
- Recopilar los platillos tradicionales zoques que han realizado las cocineras tradicionales durante años
- Analizar los factores de la sustentabilidad que han influenciado en su caminar de las cocineras tradicionales
- Realzar la cocina tradicional zoque tuxtleca con las demás festividades de esta etnia

MARCO TEORICO

CHIAPAS Y SU GASTRONOMÍA

Tuxtla Gutiérrez es la capital del estado de Chiapas es uno de los estados más importantes por su gastronomía en toda la república mexicana; ya que es un estado lleno de cultura y tradición.

(Hansen Pozo, 2017) menciona que “En cada uno de los municipios que conforman este estado encontramos variedad de frutos y platillos, por lo que el sabor de ellos cambia debido al lugar donde se siembra ya que un fruto no se da de la misma manera en el centro como en las zonas marginadas del estado, como es en los municipios que se encuentran en la zona alta del estado” Ahora bien como menciona Hansen Pozo, el estado de Chiapas esta conformado por diferentes municipios, los cuales menciona tienen una variedad de platillos y frutos, que en este caso es como distinguimos a cada uno de estos municipios, con los platillos y su distintiva gastronomía, además de la cultura y tradición.

Cada región produce los insumos para sus platillos, pero también estos municipios comparten productos para la elaboración de estos, dado a que en algunos municipios como Tuxtla Gutiérrez son lugares urbanizado, por lo cual casi no produce ningunos de sus ingredientes y tiene que ser traídos de municipios aledaños a él. Como lo menciona (Hansen Pozo, 2017). “La comida chiapaneca posee ciertos rasgos de autenticidad, es un mosaico gastronómico compuesto por su biodiversidad natural, donde cada lugar le imprime características propias, define gustos y crean hábitos; varía en cada región” Como menciona el autor, los platillos son los que también distinguen a los municipios por su autenticidad, ya que las características de cada platillo son los que lo hacen únicos y distintivos del lugar.

Como lo menciona (Celis et al 2014) en (Rodriguez Santiago, y otros, 2019) “la cocina prehispánica en el área que en la actualidad ocupa Chiapas incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como a los diferentes cultivos agrícolas que se relacionaban con las estaciones del año. La variedad de ingredientes utilizados integra quelites, plantas de hojas y tallos verdes, como hoja santa o

chaya, acedera, habito y chipilín” Como bien se menciona la gastronomía Chiapaneca surge desde tiempos antiguos y que con el paso del tiempo han ido permaneciendo en los diferentes municipios de Chiapas, así mismo han ido sufriendo cambios, los cuales hicieron que fueran únicos del municipio.

TUXTLA GUTIÉRREZ

A través de los años Tuxtla ha tenido diferentes nombres, teniendo como nombre principal y original “Coyatoc”, después paso a ser Tochtlán y por último Tuxtla Gutiérrez, nombre que actualmente permanece.

En la historia de Tuxtla nos narra que este a pasado por diferentes nombres, debido a diferentes conflictos que han pasado en el municipio, lo que causo el cambio de nombre.

Tuxtla fue fundada bajo el nombre de “Coyatoc” es un antiguo asentamiento zoque, que significa: "Casa o tierra de conejos” (Espinoza, y otros, 2020) como bien lo menciona el autor, el nombre de “Coyatoc” es el nombre original que obtuvo el municipio, debido a que este se le fue dado gracias a los zoques, los cuales eran el pueblo originario de la región.

De modesto poblado zoque en la época colonial, Tuxtla Gutiérrez pasó a convertirse en 1892 en la capital del estado. Hoy en medio de la modernidad, conserva arquitectura, fiestas y comida que reclaman su origen (Espinoza, y otros, 2020) Como ahora se sabe hoy en día el municipio se le conoce como Tuxtla Gutierrez, el cual permanece desde hace mucho tiempo.

(México, S.A) “Tuxtla Gutiérrez, a pesar de ser una ciudad que ha crecido con el paso de los años, aún conserva algunas tradiciones y festejos religiosos que provienen de sus inicios zoques; entre ellas destacan: La fiesta de San Roque que se realiza en el mes de agosto y la fiesta del Barrio del cerrito que es una antigua tradicion zoque” El municipio de Tuxtla, ahora la capital del estado es un lugar con muchas tradionaes, pero que muy pocas personas lo conocen o lo ponen en practica para su conservación.

UBICACIÓN DE TUXTLA

El municipio de Tuxtla Gutiérrez está ubicado en la Depresión Central presentando relieve montañoso tanto al sur como al norte, sus coordenadas geográficas son 16° 45" N y 93° 07" W. Limita al norte con San Fernando y Usumacinta, al este con Chiapa de Corzo, al sur con Suchiapa y al oeste con Ocozocoautla y Berriozábal.

Su extensión territorial es de 412.40 km², lo que representa el 3.26 % de la región Centro y el 0.55% de la superficie estatal, su altitud es de 600 msnm. (Trujillo, 2013)

GASTRONOMÍA TUXTLECA

Algunas de las comidas tradicionales que destacan son el putzatzé y el huacasis caldú. La primera se compone de vísceras de res marinadas en jugo de limón y ahogadas en un “espeso” de masa de maíz, sazonado con jitomate, chile chamborote y manteca. (Rodríguez, y otros, 2007)



Figura 1. Sanchez, F. (2023). Huacasis caldú

El huacasis caldú es un caldo de carne de res con garbanzo, jitomate, repollo y achiote. Otros de los platillos son el sispolá o carne de res con frijol caldoso, y el ningüijuti o carne de puerco ahogada en salsa de jitomate, ajo, cebolla, chile chamborote o blanco y limón, que suele comerse con el añadido sabor de los jocotes. Estas comidas por lo regular las comideras

tradicionales, lo preparan dentro de las festividades de Tuxtla Gutiérrez, en lugares como la Ermita del Cerrito o dentro de la mayordomía zoque de la Virgen del Rosario.



Figura 2. Sanchez, F (2023). Molito Niguijuti

La realización de mequé ujcuy o bebida de fiesta y mequé güicuy o comida de fiesta responde a un proceso de arraigo y enseñanza de parte de comideras tradicionales que aún mantienen viva su gastronomía dentro de su entorno tradicional.

Como bien se menciona estas comidas tienen un reglamento o un misterio que yo lo regular solo se puede degustar en la fiesta tradicionales zoques de Tuxtla, pero también se pueden degustar en algunas cocinas tradicionales de la ciudad.



Figura 3. Sanchez, F. (2023). Molito de viseras de Res

Algunas comidas varían sus tiempos de algunas de sus preparaciones. Si vamos conforme a los meses ay ciertas comidas que no se consumen todo el año o por lo regular cuesta conseguir sus materiales. Entre ellas se encuentra el tamal de hoja de milpa acompañado de su jocote y atol agrio, consiste es una preparación que lleva carne de puerco curtido con limón, masa de maíz amarillo fino y se envuelve en hoja de milpa previamente remojado en agua.

El jocote es una fruta que solo seda por temporada entre los meses de abril y mayo. El atol agrio es una bebida que podemos de gustar ciertos meses, festividades o de la vida cotidiana de las personas consiste en una preparación de maíz amarillo dejando 3 días remojado en agua bajo el sol para que se agre, pasado cierto tiempo se lava y se lleva moler a un molino y se deja o través reposar un día más. Al día siguiente esa preparación se cuele y solo la esencia se pone a coser con agua hasta que tenga una consistencia algo espesa y un color bonito.

Otros de los platillos es el tamal de “cuchunuc” es una florecita que se da en un árbol que se conoce como de “matarratón” o de igual manera que el nombre del tamal. Esta comida se puede degustar entre los meses de enero a abril hasta que la flor este en su punto. Su elaboración se basa en poner hervir la flor para retirar su toxina y luego se vuelve a cocer con un guiso que lleva tomate, cebolla, pepita de calabaza molida y se fría con manteca. Se puede utilizar como relleno para el tamal o al igual degustar con huevos etc.

La gastronomía de Tuxtla es muy variada llena de color, sabor, recuerdos, misticismo e historia. Platillos que datan de un gran tiempo dentro de su historia cultural, tradición y de costumbre religiosa.

LOS ZOQUES DE TUXTLA

En la historia local se señala que en Tuxtla Gutiérrez se asentó, uno de los grupos indígenas más importantes para la localidad, identificándose como hablante del zoque. A este asentamiento se le denominó Coyatocmó.

Tiempo después de la llegada de los españoles, la localidad de Tuxtla Gutiérrez comenzó su transformación urbana. Conforme a los nuevos lineamientos de poblaciones implantados por

los españoles, originó que se establecieran los primeros barrios que conformaron la ciudad: San Miguel, San Andrés, San Jacinto y Santo Domingo. (Rodríguez, y otros, 2007)

En la actualidad el barrio de San Miguel se conoce como San Roque, San Jacinto y Santo Domingo permanecen con dichos nombres y el barrio de San Andrés deja de considerarse barrio por un tiempo.



**Figura 4. Sanchez, F. (2022).
Priosteria de la ermitadel señor
del cerrito**

En las últimas décadas del siglo XX la ciudad de Tuxtla Gutiérrez experimentó un vertiginoso proceso de crecimiento demográfico y de urbanización, influido por la construcción de vías de comunicación, hidroeléctricas, y extracción de petróleo en territorio chiapaneco (Rodríguez, y otros, 2007) Antes que tuxtla pasara hacer capital del estado de chiapas, el pueblo llamo coyatocmo era de un pueblo, donde la mayor partes eran indigenas zoques. Debido La urbanización poco a poco se fue despojando a este grupo étnico de sus propiedades, esto originó fundarse los barrios municipios y colonias a partir de este hecho había un lugar muy importante para los zoques que era la hacienda de la Virgen del Rosario actualmente hoy en día el pueblo de Copoya, que alcanza la categoría de pueblo el 3 de octubre de 1892.

A lo largo del tiempo Tuxtla Gutiérrez a cambiando tanto de nombres, como su forma de vida. Debido a la urbanización poco se sabe de su gastronomía tradicional de sus costumbre y festividades y que pocas con las personas que mantiene un arraigo en la misma cultura.

INGREDIENTES DE LA REGIÓN

Dentro de la gastronomía Tuxtleca existen ingredientes principales y comunes para la elaboración de los platillos tradicionales zoques, dentro de ellos podemos encontrar:

- Chipilín: “El chipilín es considerado un quelite, En Chiapas hacen el tamal de chipilín relleno de queso, de pollo o de ambos. También en Chiapas se hace un caldo con esta hierba, añadiéndole camarón seco y bolas de masa frita, chipilín es muy usado en Chiapas vendiéndose en las calles de muchas ciudades del mismo” (Ramos Fierr, 2020) Esta planta como bien se menciona es característica de varios platillos chiapanecos, al igual que tuxtlecos.
- Plátano: Plátano o también conocido como guineo es una fruta que se produce en el estado de Chiapas, la cual se utiliza en diferentes platillos, como complemento, ingrediente adicional, ingrediente principal, entre otros usos.
- Cacao: es un fruto que proviene del árbol con el mismo nombre, con dicho ingrediente se pueden realizar diferentes preparaciones dentro de las cuales destaca el chocolate, y en el estado de Chiapas para el pozol de cacao. “El cacao además destaca por tener un elevado aporte de energía” Las semillas, desecadas, y molidas constituyen el polvo de cacao, base del chocolate. Los granos, una vez molidos, tostados y desengrasados, se mezclan con leche y azúcar constituyendo el producto básico en la fabricación de chocolate. (AnaCafé, 2004)
- Maíz: Es una planta que tiene como fruto una mazorca, es una fuente alimenticia sumamente popular.” El maíz surgió aproximadamente entre los años 8 000 y 600 AC en Mesoamérica (México y Guatemala)” (Acosta, 2009) El maíz es un ingrediente importante para México y la región, ya que este es el ingrediente base para mucho de los platillos, a nivel mundial y local.
- Frijol: “Planta herbácea perteneciente a la familia de las fabáceas, de tallos delgados y débiles” (SAGARPA, 2017) El frijol es un grano que es de suma importancia en el país

y el estado de Chiapas, este al igual que el maíz forma parte de los productos esenciales para algunas preparaciones básicas en la región, las cuales distinguen al municipio o lugar por su gastronomía.

- Chile El chile es un componente primordial de los moles, adobos y salsas que caracterizan la cocina mexicana, a los cuales aporta el sabor, textura, color y, en muchos casos, picor que los identifica, “Pueden comerse frescos, cocidos o como condimentos en platillos típicos. En la industria se elabora una gran variedad de productos: Chiles congelados, deshidratados, encurtidos y enlatados, se encuentran en pastas y en una infinita variedad de salsas” (SAGARPA, 2017) Como bien se mencionó el chile es un ingrediente esencial en la gastronomía mexicana, dicho ingrediente hace que se distingan determinados platillos, los cuales los llega a hacer auténticos ya sea por el sabor, o algún otro elemento antes mencionado.
- Cebolla Blanca “la cebolla se ha convertido en un ingrediente imprescindible de la cocina de muchísimos países, aporta sabor, textura y un sinnúmero de propiedades beneficiosas” (Española, 2018) Como los demás ingredientes, la cebolla es uno de los ingredientes base de la gastronomía, y no solo de Chiapas sino de muchos países como bien lo menciona el autor, ya que aporta un distintivo sabor y demás características a los diferentes platillos.
- Jitomate “La utilización del jitomate en la cocina mexicana es infinita: con él se prepara todo tipo de salsas rojas, caldillos, guisos y moles, se come crudo en rebanadas, asado o cocido, etc.” (LarousseCocina, S.A) El jitomate o también conocido como tomate es quizá uno de los ingredientes más importantes, ya que este suele ser la base de las preparaciones más tradicionales del estado y la región, así como de otras preparaciones.

LA GASTRONOMÍA RITUAL

Dentro del desarrollo festivo religioso de los zoques de Tuxtla, la gastronomía ritual es un componente fundamental en todas las celebraciones, formando parte de una compleja red de prácticas ceremoniales. (Rodríguez, y otros, 2007) la gastronomía ritual, abarca ciertos puntos que pocos conocemos, códigos religiosos, ceremoniales católicos dentro de las fiestas de sus imágenes vírgenes y santos.

La persona encargada de ver que su fiesta de la deidad o imagen salga de lo mejor se le llama “carguero” es lo que conocemos como prioste o mayordomo. El carguero sabe muy bien que el santo o la virgen comen, al igual que los invitados la fiesta. La percepción de esto va más allá de lo real o sagrado. Por ello siempre donde la imagen esta postrada nunca le debe faltar velas, veladoras, humo de incienso y flores. Así también alimentos que se cosecha durante periodo agrícola o de temporada, porque se tiene una percepción o creencia que durante el periodo de la fiesta los cargueros pasados y familiares que ya partieron al “meque eterno” se encuentra presente.

Durante la fiesta el principal se encarga que a todos sus invitados les convienen a los participantes en la ceremonia alimentos y bebidas reglamentarias dentro de la costumbre. Con el objetivo de lograr que todos este en comunión entre los miembros de la agrupación. Esta ceremonia las mujeres y hombres velan que cada uno de estos alimentos sean preparados en tiempo y forma en fechas establecidas. Estas actividades están llenas de solemnidad la cual en globo ciertos códigos muy particulares, fechas, horarios, espacios y un orden establecido

Durante la elaboración de los alimentos, o comida de fiestas existen principales componentes o fases que el “carguero” (prioste o mayordomo) debe de cumplir. Cada fase de esta ceremonia está a cargo de grupos a signados dentro de la comunidad zoques de Tuxtla.

La primera fase los cargueros la pareja el hombre y la mujer ya que ellos son los dueños de la fiesta encargados de comprar los alimentos que se degustara dentro de la ceremonia festiva.

La segunda fase lo dirige un grupo de mujeres denominadas maestras cocineras tradicionales, así también apoyadas por las denominadas “ayudantas”. Este grupo tiene la tarea de elaborar con los ingredientes cada uno de los platillos o bebidas designadas para ciertos rituales que en marca un ciclo festivo y por otro el lugar que ocupa la imagen.

La tercera fase y ultima corresponde a los repetidores, que son aquellos hombres y mujeres encargados de colocar las cillas y mesas donde estarán los principales “cargueros” (priostes o mayordomos) y así también de repartir los alimentos y bebidas que se degustara en ese momento.

La preparación de ciertos platillos siempre varía, durante el ciclo festivo dentro de la Mayordomía de la virgen de la del rosario y la Priosteria del señor del cerrito las únicas 2 instituciones tradicionalistas y costumbristas de Tuxtla Gutiérrez.

La ritualidad de cada platillo depende de la fiesta o representaciones mayores de las imágenes sagradas.

Es así que la gastronomía ritual engloba ciertos platillos y bebidas que se pueden degustar solo en cierta fiesta.

- 1- “Sispola” con canana (frijol con carné acompañado de un sustituto de tortilla) lo podemos degustar en las “floreadas” y la fiesta de la virgen de candelaria y del señor del cerrito.
- 2- “Hucasis caldu” es un caldo de res que lleva repollo, garbanzo, tomate y cebolla de cola. Se puede degustar en las fiestas del señor del cerrito, la bajada y subida de las vírgenes de Copoya, santísimo sacramento, san pascualito y la virgen del rosario.
- 3- Putzatze (molito de visera de res) es una preparación que lleva tomate, un espeso de masa de maíz, chile chamborote y manteca. Se puede degustar fiesta del señor del cerrito, bajada y subida de las vírgenes de Copoya, virgen del rosario, san pascualito, santísimo sacramento y niñitos de belén.
- 4- “Niguijuti” (molito de puerco) carne de puerco marinada con una salsa de tomate lleva chile blanco y un espeso de maíz. Se puede degustar en los almuerzos de las vírgenes de copoya.
- 5- “Pescado baldado” pescado seco baldado y frito acompañado de zopa de arroz. Se puede degustar el miércoles santo en casa del presidente de festejo de la virgen de copoya y el viernes santo en casa de prioste del señor del cerrito.
- 6- “Tamal de hoja de milpa” carne de puerco marinado con jugo de limón, una salsa de tomate y chile blanco, todo esto en vuelto en maza de maíz y hojas de la milpa se acompaña con jocote. Se puede degustar en la fiesta de San marcos de la mayordomía, en la fiesta de los ramilletes y el arquito del señor del cerrito, Santa cruz del 3 de mayo y el recibimiento de alguna imagen sagrada o el término del mes de la virgen maría.
- 7- “Tamales de bola” tamal de masa de maíz, carne de puerco y molito de tomate acompañado de su chile Simojovel. Se envuelve en hoja de totoposte. Se puede

degustar en la sentada de los niños de Belén y en la velación de las fiestas de las imágenes.

- 8- “Tamales de mole” carne de pollo deshebrado y el mole natural. En vuelto en hoja de guineo. Se puede degustar en la nacida de los niños de Belén.
- 9- “Tzanitzinu” dulce de plátano capeado bañado de miel de piloncillo y canela se puede degustar en la fiesta de la virgen de rosario prioste mayor.
- 10- “Puknono” atole de maíz con sal acompañado de una pizca de pepita de calabaza molida. Se puede de guastar durante la visita de la danza de pastores a la casita del niño de Belén y en la nacida de este.

Dentro de los usos y costumbres de los zoques de Tuxtla. Desde hace mucho tiempo esta cultura ha tratado de persistir a pesar de los cambios, adaptarse a la modernidad de un lugar que era un pueblo convirtiéndose en una ciudad. Es un grupo muy amplio lleno de sabores y saberes de la cultura zoque gente de respeto y de sangre indígena y orgullosa de su etnia que transmiten sus conocimientos a nuevas generaciones.

VESTIMENTA

Los hombres usaban una camisa de tela gruesa, cuello redondo, que llamaba “cotón”. Calzón de la misma tela. Los más viejos y de representación, de sus fiestas, agregaban una calzonera de gamuza, que llamaban “naca- mangdok” (Naca-cuero Mandok-calzón). Las mujeres usaban una blusa blanca llamada huipil. La falda una tela negra bastante gruesa, costurado de una manera artística con hilo de seda de colores llamada “costal”. En otras regiones le llaman “Chincuete”. De tocado también un huipil. Las muchachas, su falda era de una tela azul, de cuadros o rayas, con bastante vuelo u olan y que llamaban “naguilla” de blusa y tocado también un huipil (Caballero Chanona y otros, 2022).



**Figura 5. Sanchez, F. (2020).
Vestimenta danzante**

La vestimenta de usanza zoque es muy importante ya que representa su cultura, historia y brinda una identidad. Casi no se observan que usen estos atuendos dentro de sus habitantes que a un conocen de esta etnia, aún se mantiene vivo estos atuendos o prendas, dentro de sus danzas tradicionales y las personas que le sirven una imagen religiosa llamados “albacea, priostes o mayordomos” Debido a la urbanización hubo familias de descendencia indígena zoque que fueron perdiendo el uso de este mismo, debido a la discriminación que ellos vivían.



Figura 6. Sanchez, F. (2021). Vestimenta zoque rebozo

Pero hoy en día gracias a la investigación a la fuerza que ha tomado esta cultura ya podemos observar más frecuentes estas prendas dentro de sus grupos tradicionales como es la mayordomía zoque de la virgen del rosario y la priosteria del señor del cerrito ambas instituciones tradicionales y costumbrista zoques de Tuxtla y las únicas que existen en el estado.

Estos atuendos solo se usan prácticamente en ocasiones especiales usan algunas prendas y otras casi la mayoría portan siempre. Algunas veces esos atuendos destacan más en las danzas ya que son parte muy esencial.

Un existen pocas personas que elaboran estas prendas, por ejemplos lo que es las bandas, morrales, huipiles, enredos o costales así también los cotopayus entre otros.

Pero cada prenda tiene un uso significado para ellos ya que ciertas cosas no cualquier persona lo puede portar de manera adecuada.

FESTIVIDADES

las festividades en global barias fechas varias imágenes religiosas y extenso calendario ritual cullas fiesta destacan ciertos santos y vírgenes.



Figura 7. Sanchez, F. (2021). Altar zoque de San Juan bautista

En 1927 y 1928 durante el mandato del presidente Plutarco Elías Calles, se desató la guerra cristera enfrentamiento entre la iglesia y el estado que provocó diversos disturbios por la defensa de la fe y la religión en todo el país.

Esta guerra llegó a Chiapas en 1934 con la base anticlerical tuvo como eje central la destrucción de varias imágenes religiosas considerando el primer objeto fantástico no solo la destrucción de imágenes en templos si no de casa particulares. La gente buscó la manera de poder esconder sus imágenes y poderles salvar de estos disturbios.

En 1936 terminó el conflicto, pero ciertas imágenes que resguardaron de iglesias ya no regresaron. Así que la mayordomía zoque de Tuxtla y la priostería de la ermita del cerrito surgen y hacen sus nuevos cargos de sacerdotes y mayordomos para así poder celebrarles sus festividades a dichas imágenes (Sanchez Alvarez, 2022).



Figura 8. Sanchez, F. (2021). Procesión de la Virgen de Copoya

Las primeras festividades se dan en el mes de diciembre el día 8 con la fiesta de la siembra, ritual que consiste en sembrar en una canoa llena de tierra maíz y frijol entre otros. Esperará que esto germine y ponerlo en el nacimiento del niño dios.

La siguiente fiesta es el día 24 que es la natividad el niño dios fiesta que inicia en las casas de la madrina recogiendo los niñitos hasta llegar a la casa del prioste donde se nacerá en el nacimiento.

El día 25 de diciembre se celebra el señor del cerrito un cristo muy antiguo y muy venerado.

El día 31 es la sentada de los niños dios el cual sigue el mismo proceso que la fiesta del 24.

La siguiente fecha es el 6 de enero que es la guarda de los santos niños y la desarmada del belén zoque y concluye con la danza del torito.

La siguiente festividad es en el mes de enero el día vara dependiendo el primer domingo del mes cuando se lavan y plancha las ropitas de las virgencitas de Copoya.

El 30 de enero bajan las virgencitas de Copoya a casa de su primer madre prioste de espera.

El día 31 de enero se dirige a casa de su segundo madre prioste de espera.

El día 1 de febrero llegan a casa de su primer mayordomo para que pasen ahí su fiesta la virgen de Candelaria, rosario y Olachea maría.

El día 2 por la tarde se dirige a casa del segundo mayordomo para que al siguiente día empiece su recorrido por toda la capital que dura 2 meses.

La subida de las virgencitas de Copoya es un domingo antes de la semana santa.

La festividad a la virgen de Doloritas siempre varia su fecha mas no el día dependiendo la semana santa.

La siguiente fiesta es de semana santa en la ermita del señor del cerrito.

El día 24 y 24 abril celebran santos marcos evangelista.

El día 1 de mayo es la fiesta de los ramilletes y el arquito del señor del cerrito.

El día 3 de mayo se celebra a la santa cruz.

El día 17 de mayo es la limpia de san pascualito en la catedral ortodoxa y luego se dirigen a la fiesta en casa del prioste de la imagen.

La siguiente festividad es la del santísimo sacramento es el mes de junio, pero varia su fecha dependiendo semana santa.

El 24 de junio también celebran al señor san juan bautista. El primer domingo de agosto bajan por un día a Tuxtla las vírgenes de Copoya, para visitar una reserva llamada la laguna en san José Terán.

Luego bajan el 14 de octubre a casa de sus priostes por 10 días de fiesta luego retornan a Copoya el día 23 de octubre.

Luego el 25 noviembre se celebra a santa Catarina. Esta fiesta es dirigida por personas que se llaman cargueros ya que tiene como responsabilidad la imagen y sus pertenecías en sus casas y el poder celebrar su festividad.

Posterior a estas festividades se celebra al:

- Prioste mayor de la virgen del rosario.
- Prioste del santísimo sacramentos y los niñitos del belén.
- Prioste de san pascualito.
- Prioste de santos marcos patrón.
- Prioste de copoyita rosario.
- Primer mayordomo de la virgen de candelaria.
- Segundo mayordomo de la virgen de alochea
- Primer madre prioste de espera.
- Segundo prioste madre de espera

- Prioste de dolorita.
- Prioste santa Catarina.
- Prioste de san juan.
- Señor del cerrito.
- Prioste de semana santa.
- Prioste de santa cruz.

Todas estas festividades se consideran importantes y esenciales en la cultura zoque, ya que son parte de algunas tradiciones y es lo que hace que identifique a la etnia.

MERCADOS

En la república, estado y así como en el mundo existen los mercados, que quizá la definición de mercado es diferente alrededor del mundo, pero este sigue teniendo la misma función. El autor ((SERNAC), S.A) “El mercado es un conjunto de transacciones de procesos o intercambio de bienes o servicios entre individuos, que llegan a acuerdo entre el producto o servicio y el precio que se cobra por éste”

En un lenguaje local podríamos describirlo como aquel lugar en donde llegamos a comprar ingredientes para las diferentes preparaciones que en su momento realizaremos, así también el comprar utensilios para estas preparaciones. La mayoría de los ciudadanos va a los mercados para poder obtener los alimentos a un mejor precio, calidad, entre otras características las cuales son muy común en la capital.

Ahora bien, en la ciudad Capital conocida como Tuxtla Gutiérrez, existen diferentes mercados dentro de este, pero los más conocidos y tradicionales son los siguientes:

Mercado Diaz Ordaz

El mercado Días Ordaz se encuentra en la 3a. Sur, esquina con Calle Central. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. “Primero se llamó Mercado Gustavo Díaz Ordaz, tal era el nombre del presidente en

ese año; después se demolió y al reconstruirse se le nombró Juan Sabines” (Rosales, 2020) El mercado antiguamente y más conocido como Mercado Días Ordaz es uno de los principales mercados en la capital chiapaneca, contando con diferentes puestos en sus instalaciones, los cuales presentan diferentes giros.

Este mercado se construyó debido a que el Mercado que hoy en día se encuentra a un costado de este tenía poco espacio para los locatarios ya que normalmente había entre 200 y 300 locatarios dentro del mercado, número que fue aumentando con el paso de los años hasta llegar más de mil vendedores actualmente.



Figura 9. Yorga (2012). Fotografía de un local dentro del mercado

Mercado San Juan

Este mercado se encuentra en el lado oriente de la ciudad capital en la Calle Pensil entre Juan



Figura 10 Yorga (2012). Mercado San Juan

sabine Es uno de los mercados con precios muy accesibles, gente cálida y bastante limpio. “El mercado San Juan abre sus puertas al público el 24 de junio de 1980, inaugurado por el presidente municipal en turno Ariosto Oliva Ruiz” (López Hidalgo, y otros, 2020)

El mercado san juan es un mercado pequeño, pero que se pueden conseguir diversos alimentos frescos y de calidad, en este mercado se comercializan otro tipo de productos, además cuenta con área de comedores. Cuenta con una superficie de 4,500.00 m2 aproximadamente con una gran variedad de negocios. Alberga a más de 500 locatarios distribuidos en una sola planta

Mercado Pascacio Gamboa

Mejor conocido como “el mercado viejo” es el mercado más antiguo de la capital, el autor (Morales, 2021) nos narra que “Francisco León, militar oaxaqueño y exgobernador del estado, auspició junto al municipio la edificación del primer mercado hoy conocido como “Mercado Viejo o Mercado Rafael Pascacio Gamboa”, en aquellos años tuvieron que tomar ciertos terrenos que había al lado de la Iglesia del Calvario, eran terrenos rústicos” la historia que nuestras bisabuelas cuentan es que este era de una natural zoque, ahí se hace la edificación, un mercado de madera, sin embargo, no era muy higiénico y en cada Feria de Guadalupe y de San Marcos, las autoridades municipales pasaban ese mercado al centro para que la gente comprara y aprovecharan las festividades.

Sin embargo, en la administración de Rafael Pascasio Gamboa, político y exgobernador del estado, derribó el edificio y mando a construir uno de acuerdo a las exigencias de la época, moderno e higiénico



Figura 11. Yorga (2012). Fachada del mercado Pascacio

Mercado de los Ancianos

Este mercado se encuentra en la 9ª sur, fundado en el año de 1992, el autor (Carlos, 2019) en su artículo narra que “los ahora comerciantes establecidos eran los ambulantes que se acomodaban para vender en lo que hoy son las calles que rodean el Pascasio Gamboa.”



Figura 12. Yorga (2012). Mercado de los Ancianos

Este mercado es un mercado poco antiguo, pero que es muy reconocido por los ciudadanos, actualmente cuenta con 329 locatarios, los cuales tienen diferentes giros de venta.

LAS COMIDERAS

Las comideras zoques son un grupo de personas que la Mayordomía del Rosario tiene para preparar los alimentos. “(aproximadamente quince miembros) integrado por mujeres y hombres, conocido como comideras y servidores. Estos cargos son vitalicios” (Rodríguez, y otros, 2007) Las cocineras tradicionales son una parte fundamental de la gastronomía zoque de



Figura 13. Sanchez, F. (2019). comideras

Tuxtla ya que gracias a ellas todavía se mantiene vivo nuestros platillos típicos Tuxtleco.

“El grupo de comideras y ayudantes tiene la obligación de elaborar los alimentos y las bebidas que corresponden a las celebraciones” (Rodríguez, y otros, 2007) este grupo de personas son los únicos encargados de preparar los alimentos y bebidas correspondientes a la celebración, ya que este es un cargo que se les otorga a cada uno de ellos, así mismo deben de tener la disposición correspondiente para la elaboración de los alimentos, ya que en ocasiones lleva un determinado tiempo para su preparación. Las cocineras son las encargadas de preparar las comidas que le dan vida a las fiestas tradicionales, es lo que le brinda sabor, aroma y identidad. A todo este ámbito, son el punto clave para que muchas tradiciones en Tuxtla sigan vivas.



Figura 14. Sanchez, F. (2019). Comideras en su labor

Como bien se mencionaba el ser una comidera es un cargo que se otorga y para obtener el reconocimiento o el título de comidera tradicional, basta tener todo el conocimiento de las preparaciones de los platillos así también de su historia si es o no una comida ritual dentro de las fiestas zoque. Así también una cocinera debe de conocer muy bien sus ingredientes y los nombres de los platillos tanto en idioma zoque como el español.

Hoy en día podemos escuchar que también les llaman maestras comidera esto se debe aún poder que las instituciones tradicionales zoques. Este mando o compromiso que ellas adquieren esa a través de una floreada frente al altar donde buscan a la señora más grande de ese grupo para así frente a el altar le hagan su juramento de servir en pas fiestas tradicionales.



Figura 15. Sanchez, F. (2023). Comideras preparando tamales

La primera comidera. Este cargo es otorgado a la mujer que tiene más antigüedad dentro de esta partida. La persona debe mostrar ciertas cualidades, por ejemplo, tener un conocimiento amplio de la gastronomía ritual, poseer experiencia en el empleo de los ingredientes para cada platillo y demostrar responsabilidad y no ser “antojadiza” Enseguida se encuentran la segunda y tercera comideras. Estas personas son las auxiliares más cercanas a la primera, y tienen como tareas poner los ingredientes en los recipientes, sazonar los alimentos y sacar de las pailas la carne cocida.



Figura 16. Sanchez, F. (2020). Pailas de Comida

Las cocineras tradicionales son las encargadas de dirigir todo el proceso de elaboración de una comida. Ya que tiene a su mando a más personas que son las ayudantas también parte fundamental para ellas, ya que como bien lo dice su nombre son las ayudantas dentro de la cocina para las preparaciones

DANZAS

La danza zoque se desarrolla en Tuxtla Gutiérrez en un contexto fundamentalmente religioso. Se danza en las fiestas para las entidades a quienes éstas se dedican; frente al altar, y para las imágenes en las procesiones. En las danzas religiosas solamente intervienen individuos asignados e identificados como danzantes por la comunidad, manteniendo cierta idea de especialización.



Figura 17. Sanchez, F. (2020). Danza de Pastores

En algunas danzas que no requieren un entrenamiento especial, como la de Yomoetzé, basta la autorización de la autoridad del baile para participar en la danza. Se usan vestuarios específicos para cada danza, y coreografías propias de cada momento; además, no debemos perder de vista que la danza participa de una construcción mayor donde, a su lado, confluyen música, teatro y rito dentro de un todo que es la fiestas (Rodriguez Leon, y otros, 2007)



Figura 18. Gomez, D.(2023). Danzante

La danza tradicional está compuesta por varios integrantes, pero entre ellos destaca un principal llamado primer maestro o maestra baile. Este cargo se adquiere cuando el albacea de dicha institución tradicional lo nombra y lo florea y le dice cuáles son su obligación como danzante, un primer maestro baile tiene la obligación de invitar a las personas participar tener vestimenta extra para prestarle a sus danzantes, si el baile requiere de ensayo tiene que convocar o dar fechas de dicho ensayo. El corre por su cuenta los gastos de alimentos y bebidas. Que se les ofrece a los danzantes y músico.

Durante el año se ejecutan diferentes danzas y también cuentan su vestimenta y música. Las danzas que se ejecutan son las siguientes:

YOMOETZÉ: Esta danza está conformada por mujeres es un baile que solo se ejecuta en el mes de enero y marzo, otro mes más sería octubre. Es dedicada a las imágenes religiosas de las virgencitas de Copoya en honor a la virgen de candelaria, solo en la fiesta de las imágenes se pueden ver danzar.

NAPAPOKETZÉ O BAILE DE CARNAVAL

Esta danza se conforma por tres personajes que más adelante se describirá, el dánzate de la pluma se describe como un sol que baila alrededor de un círculo que forman las viejas de carnaval y la reinita.

LA REINITA

Este personaje es representado por una niña vestida con la indumentaria de yomoetzé, pero que lleva, además, una especie de coronita roja con espejos, a manera de un rombo. Y es la que guía al plumero de guacamaya.

Viejas o suyutzé:

son los personajes femeninos que representan hombres, que danzan alrededor del plumero de guacamaya y la reinita y con su bastón van haciendo travesura y bulla mientras se ejecuta la danza.

DANZA DEL TORITO O SANTA CRUZ

Esta danza es en honor a la santa cruz, esta danza es una narración de la venta de un toro el cual unos negritos africanos lo habían robado para pagar sus deudas que tenían.

NAZETZÉ O DANZA DE CORPUS

Esta danza se ejecuta el jueves de corpus Cristi en honor al santísimo sacramento es uno de los bailes principales de cofradía. Esta danza se usa un chinchin y una iguana y narran el casamiento de la juanita con la iguana. Es baile para dios y la madre tierra.

TONGUYETZÉ O DANZA DE ESPUELAS

Esta danza se baila a los 8 días después de bailar la de corpus igual manera es honor a dios. Esta danza ya es acompañada de mujeres que bailan en parejas al compás de música de cuerda.

DANZA DE SAN ROQUE

Es una danza de barrio de las más antiguas en honor a san roque y Bartolomé durante 3 días y visitan casas donde tienen imágenes del mismo santo.

DANZA DE PASTORES

Esta danza es muy importante y de las cuales pocos danzantes tiene la oportunidad de ejecutar, son varios días que danzan y es en honor a los santos niños del belén.

NAMANAMÁ

Es una danza que solo sacerdotes, mayordomos y maestros bailes etc. pueden bailar ya que cumple con un reglamento de quienes sí pueden y no ejecutar esta danza. Es muy importante para finalizar una fiesta de santos.

BAILE DE SAN MIGUEL

Esta danza por mucho tiempo no se bailó ya que debido a la falta de interés se fue perdiendo. Luego de varios años en el 2018 fue la primera vez que un grupo de danzantes logra investigar y volver a sacar la danza a conocer hoy en día se sigue ejecutando.

Las danzas son una parte fundamental para que nuestra cultura, tradición y gastronomía sigan vivas gracias a esta danza se mezcla el sincretismo la fiesta y muchas cosas que hacen que la etnia zoque siga más fuerte y no se pierda algo que nuestros antepasados atesoraron para nosotros.

ARRAIGO GASTRONÓMICO

De acuerdo a la Real Academia Española la palabra arraigo es “Acción y efecto de arraigar” (RAE, 2022) En otras palabras es la acción de aferrarse o enraizarse a algo, ahora bien, hablando en la parte de arraigo gastronómico podemos decir que es aquello a lo que nos aferramos gastronómicamente para que siga conservándose, ya sea por ser un platillo tradicional, porque tenga un vínculo familiar, o alguna otra razón por la cual no queremos que quede en el olvido. Culturalmente el arraigo se indica al apego que tiene una persona hacia sus raíces englobando, costumbres, cultura, alimentación, tradiciones y familia (Esponda Pérez y otros, 2024).

En ocasiones el arraigo gastronómico va de la mano junto con las culturas y tradiciones, ya que estas son las encargadas de que las cosas sigan conservando y permaneciendo dentro de la historia de un lugar, grupo social o familiar.

SUSTENTABILIDAD

El término sustentabilidad se transformó en una palabra de moda que se utiliza más para impresionar que para explicar. También es una palabra que tiene un profundo significado para un pequeño número de personas y también es una palabra que significa muchas cosas para diferentes personas. (Ocaña, y otros, 2014)

La sustentabilidad como bien sabemos podemos afirmar que el término sustentable es algo que se puede sustentar por sí mismo, por ejemplo, parte de la gastronomía zoque se puede sustentar que existe y que ha impactado mucho entre el ámbito escolar político y cultural. Por otro lado, el término sostenible es un proceso que se mantiene por sí solo. Un ejemplo para sostenibles es un desarrollo económico las cocineras tradicionales gracias a su desarrollo dentro de la cocina han podido sobrevivir y sostener a su familia económicamente vendido sus alimentos o preparaciones.

TRADICIÓN

La definición de tradición es lo que nos indica (Huarte, 2012) en “La palabra tradición proviene de “tadere” (legar, pasar de mano en mano), era usada en tiempos romanos, sobre todo en las leyes civiles referidas básicamente a las legadas y herencias” (Caballero Chanona, y otros, 2022) Como lo indica la autora la tradición es algo que se va heredando de generación en generación, son aprendizajes, lenguajes, experiencias, vivencias, festejos, celebraciones, entre otros, los cuales son importantes para un grupo de personas, que en la mayoría de los casos los identifica como personas, como etnias, como pueblo.



Figura 19. Sanchez, F. (2021). Tradición Chiapaneca

De acuerdo a la Real academia española la palabra tradición significa la “Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación” (RAE, 2022) Como anteriormente se había mencionado la tradición lo conforman ciertos números de acciones que se realizan para que algo permanezca dentro de la historia.

También esta palabra puede tener un enfoque religioso el cual “En varias religiones, cada una de las enseñanzas o doctrinas transmitidas oralmente o por escrito desde los tiempos antiguos, o el conjunto de ellas” (RAE, 2022) Al igual que las demás definiciones busca la conservación de algo en especial, en esta ocasión se trata del ámbito religioso, el cual en la mayoría de las ocasiones son las que están más presentes en la vida de cada uno de los mexicanos, y en este caso los Zoques de Tuxtla.

La alimentación cultural-tradicional forma parte de la dieta diaria en los pobladores Zoques como los de Ocozocoautla, así como de la seguridad alimentaria mediante la preservación de recetas, técnicas y usos de ingredientes tradicionales. Los conocimientos, la cultura, la alimentación, las tradiciones, las costumbres y todo lo que engloba a una sociedad, forman parte de la identidad de una sociedad, realizando un análisis a través del trabajo de campo con los habitantes durante la organización de la fiesta del carnaval Zoque coiteco y todo lo que rodea a las prácticas alimentarias ancestrales de la sociedad Zoque (Esponda-Pérez & Galindo-Ramírez, 2023).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo cualitativa. En ella se hace una documentación sobre la vida y obra de las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez para reconocer su trayectoria, mediante la producción y difusión de los resultados obtenidos, los cuales serán obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas a las comideras tradicionales, las cuales son encargadas de preparar los platillos tradicionales zoques.

El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes, acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad (Caballero, 2018)

Puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Quecedo, y otros, 2002) Esta clase de indagación transforma en una realidad la información recabada por

medio de observaciones, grabaciones que se hacen en el ámbito natural en el que se basa dicha indagación, así además mediante la recabación de información en libros, documentos, revistas, etcétera.

POBLACIÓN

La investigación se llevó a cabo en el municipio de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, la población se conformó por las cocineras tradicionales zoques, las cuales se dedican a la preparación de comidas en las fiestas zoques que se celebran en el transcurso del año, así como a las personas especializadas y que tuvieran conocimientos sobre esta cultura, sus tradiciones, ingredientes, gastronomía y recetas típicas zoque. Esto se debe a que estas son las personas expertas en conocimiento sobre las comidas tradicionales zoques.

MUESTRA

La muestra se integra por 5 cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez entre ellas la 1ra maestra comidera llamada Jesús Juárez Velázquez, la 2da comidera Candelaria Juárez Velázquez, la 3ra maestra comidera Rosa Irene Alvarez Ovando, la 4ta comidera Maria del Carmen Chacon, y la 5ta comidera Angelita Consospo

MUESTREO

El muestreo es tipo no probabilístico debido a la selección de personas de donde se extraerá la información, debido a que es de carácter descriptivo y la experiencia de las personas sobre la gastronomía zoque de Tuxtla, a través de una entrevista semi estructurada.

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR

Investigación documental, entrevistas semiestructuradas dirigidas a comideras tradicionales zoques. Las técnicas a utilizar se describirán a continuación, (Anexo 1) las cuales incluyen preguntas como: cuál es su nombre, edad, localidad y preguntas que describan la labor que realizan en las festividades zoques.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La información que se recaudó fue por medio de la tecnología, utilizando cámara fotográfica, para grabar y tomar fotografías, teléfono celular para grabar audio de las entrevistas y de los procedimientos de las personas entrevistadas, esto se realizó en el mes de agosto, septiembre y octubre para después plasmar los resultados para el análisis de estos.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después de haber realizado las entrevistas correspondientes a las cocineras tradicionales Zoques de Tuxtla Gutiérrez pudimos obtener los siguientes resultados:

Como primera entrevista tenemos a la señora de 40 años perteneciente a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, la señora Rosa Irene actualmente es ama de casa y se dedica a hacer comidas cuando la buscan para que elabore las comidas, vende diferentes tipos de preparaciones como son los tamales de cambray, chipilín, bola, hoja de milpa, entre otros, así también vende el pozol, caldo de res, mole, cochito, tasajo con pepita; ella elabora estas preparaciones porque son las que comúnmente se consumen en las festividades de los santos como la Virgen de Candelaria, San Juan Bautista, Cristo de Cerrito y diferentes festividades tradicionales a lo largo del año como La Nacida de los Santos niños de Belén, La Festividad de San Juan Bautista, La Fiesta de la Ermita Tradicional del Cerrito.



Sanchez, F. (2023)

Cuando se dedica a elaborar comidas de santos lo más tradicional es el frijol con carne acompañado de canane, si es caldo de res va con canane de frijol que es una masa que se compone con manteca, sal y frijol. Cuando es frijol con carne se acompaña de canane blanco que es una masa que se compone con manteca y sal.

La señora Rosa Irene nos comenta que para ella una cocinera tradicional es una persona que se dedica a hacer “comidas tradicionales” zoques que son las comidas que mayormente se consumen en la ciudad, las cuales son herencias que han venido dejando los antepasados y que poco a poco estas se han ido retomando en su consumo y preparación para no dejarlas en el olvido.

La señora Irene aprendió a cocinar las diferentes comidas tradicionales en casa, con las personas que están dedicadas a realizar las comidas tradicionales, aprendió de estas

preparaciones hace aproximadamente 15 años; el elaborar estos platillos tradicionales tienen un gran significado para ella, ya que significa el ir mejorando en el momento de su preparación, para que pueda prepararlo como se debe, e ir aprendiendo constantemente de ellos.

Enfocándose en el tema de cocineras tradicionales, nos comentó que para poder ser una cocinera tradicional se necesita tener algunos requisitos y dentro de ellos está el saber de los platillos, de que se componen, como se elaboran, los nombres y su pronunciación. Así también nos compartió cuales son los ingredientes zoques que más se utilizan para la elaboración de estos platillos, los cuales son: el tomate, chile chimborote, cebolla de cola, repollo y masa (tasia Gual) por mencionar algunos. Dentro de las comidas tradicionales zoques que la señora Irene prepara mayormente está el frijol con carne, pucsase, chipilín con bolita, ninguijuti, guacasis caldu. Dentro de estos el platillo que tiene mayor significado para ella es el frijol con carne, guacasis caldu, pucsase, ya que son los platillos que aprendió cuando se casó con su esposo, ya que sus familiares de su esposo eran consumidores de estos platillos. Para la señora Irene la cocina tradicional ha aportado muchos beneficios para su vida personal, en lo económico y en el conocimiento ya que muy pocas personas son las que saben hacer estas comidas.

Actualmente han existido los cambios alimentarios en las personas, ya que hoy en día se dirigen más en el consumo de la comida rápida, dejando a un lado las comidas tradicionales o como nos dijo la señora Irene “naturales”, ella opina que estos cambios alimentarios perjudican a nuestra salud por lo que es mejor comer naturalmente o bien comidas tradicionales. Por otro lado, el consumo de comidas tradicionales en las fiestas que se celebran en el año ha aumentado, pero, por otra parte, el consumo fuera de estas fiestas es muy poco, dando como resultado que solo las personas practicantes y pertenecientes a la comunidad zoque conozcan de estas comidas. La señora Irene como cocinera comercializa sus preparaciones desde casa, ya que algunos vecinos, familia y diferentes conocidos conocen su trabajo

Para la señora Irene es muy importante realizar estas actividades, por lo cual no ha pensado dejarlas de hacer, ya que le ha ayudado económicamente y le gusta, ya que está en un ambiente muy familiar y esto es de agrado para ella. Nos comenta que dentro de este tiempo como cocinera tradicional no ha tenido ningún problema de ningún tipo lo que hace que pueda realizar esta labor sin ninguna preocupación.

Pero por otra parte algo que ha afectado a la cocina tradicional es no darle el reconocimiento e importancia que se merece la cocina tradicional, ya que no tenemos la cultura de dar a conocer todos estos platillos para que estos puedan ser consumidos en diferentes lados y así poder conocer la cultura zoque, ya que como tal en Tuxtla Gutiérrez éstas no son consumidas, si no en Copoya, pero desafortunadamente estas comidas han sido modificadas en su preparación y ya no son las recetas originales, por lo que no se está ofreciendo las verdaderas comidas tradicionales.

ENTREVISTA 2

En nuestra segunda entrevista tenemos a la cocinera tradicional Jesús Juárez Velázquez de 76 años, originaria de Tuxtla Gutiérrez. La señora Jesús se dedica a preparar la comida tradicional zoque como el caldo con garbanzo, repollo, molito de ninguijuti. Para la señora Jesús una cocinera tradicional es aquella que realiza la comida para las festividades, pero que han sido floreadas. Hace 40 años aproximadamente es cuando empezó con esta labor, ya que es algo que le gusta hacerlo, gracias a que fue observando como elaboraban todas estas comidas tradicionales, además de que una cuñada de ella le fue enseñando el proceso que debe de llevarse para poder hacer todas estas comidas tradicionales zoques.



Sanchez, F. (2023)

Para la señora Jesús los platillos significan mucho ya que son preparados para los diferentes santos de la tradición zoque. Como cocinera tradicional deben de cumplir y aceptar cuando les piden que preparen las comidas, así también incluir los ingredientes más tradicionales, como la cebolla, repollo, garbanzo, tomate, masa, estas preparaciones no deben de llevar ni ajo ni pimienta para que sean naturales tales como el frijol con carne, el molito de puerco, frijol con carne y caldo de res, por mencionar algunas.

La señora Jesús actualmente no comercializa sus comidas, solo va a prepararlas a las fiestas cuando la buscan y esto no hace que de desmotive, ya que ella no ha pensado en ningún

momento el dejar de realizar estas preparaciones, ya que nos dice que ella tiene mucha fe en los santitos, con el señor y la virgen, ya que les sirve a ellos.

Actualmente los factores que han afectado a la cocina tradicional son aquellas personas que modifican las recetas agregándole ajo, pimienta entre otros ingredientes por lo que este es uno de los factores principales dentro de las comidas tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez.

ENTREVISTA 3

Como tercera entrevista tenemos a Candelaria Juárez Velázquez de 68 años de edad, perteneciente a Tuxtla Gutiérrez, ella se dedica a las preparaciones de comidas y es ama de casa. Para la señora Candelaria una cocinera tradicional es saber hacer y preparar las comidas para que salgan bien, así también saber que ingredientes va a llevar cada preparación; la señora Candelaria Juárez se dedica a elaborar comida tradicional desde hace 3 años de manera consecutiva, que son los años que lleva asistiendo a las fiestas del señor del cerrito. Ella se dedica a esta labor por parte de su fe con el señor del cerrito, ya que le llegan a pedir de favor que ayude a elaborar las preparaciones y ella lo va a hacer con mucho gusto por el amor del señor y para servirle a los santitos. A doña Candelaria le enseñó su mamá a preparar todas estas comidas, ya que su mamá también le servía al señor del cerrito.



Sarmiento, A. (2024)

Para la señora Candelaria Juárez el elaborar platillos tradicionales significa que le tiene que gustar y que las personas que elaboran estos platillos deben de cumplir con requisitos los cuales que si quieren que a aprender deben de prestar atención las personas que llegan, como se prepara, que ingredientes lleva, dentro de los ingredientes que se utilizan para algunas preparaciones es el frijol, carne de res, cebolla de cola, chile chamborete, garbanzo, entre otros.

Respecto a los cambios alimentarios ella piensa que las comidas tradicionales no se deben de dejar, que las personas deben de hacer sus comidas y que no dejarse llevar por las comidas rápidas ya que las mejores son las comidas naturales para que no nos hagan daño.

La señora Carmen no comercializa su comida, solo hace las preparaciones cuando le llegan a pedir de favor. La señora Carmen no ha pensado dejar de realizar las preparaciones y mientras ella pueda va a seguir sirviendo a los santitos.

Para ella el platillo que tiene mayor significado son todos ya que les gusta hacerlo y es muy rico todo lo que prepara, pero algo que ha surgido es que en otros lados modifican las recetas poniéndole ajo, pimienta, comino y otras especias que no corresponden a las recetas en especial.

ENTREVISTA 4

Como siguiente persona entrevistada tenemos a la señora Angelita Consospo, de 51 años de edad perteneciente a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, es ama de casa y cocinera tradicional nos comenta que ella desde muy pequeña aprendió a cocinar como la edad de 15 años.



Sanchez, F. (2023)

Su experiencia como cocinera tradicional inicio con su mamá ya que ese tiempo ella vendía comida para el sustento de su familia y como fue pasando el tiempo ella se sigue dedicando a la elaboración de comidas tradicionales, las que nos mencionó fue la bolita de chipilín, caldo de gallina de rancho, arroz con camarón y frijol, tamales de chipilín, tamal de bola y hierba santa. Estas comidas las vende afuera de su casa y así también lo realiza por encargos de grandes cantidades ya sea para fiestas de santos, remates de novena de difunto o algún evento familiar.

Comenta que las comidas que más elabora frecuentemente, es el niguijuti de puerco es un molito rojo elaborado con carne de puerco, tomate, chile chamborote y tasiagual, ya que cuando llega a ayudar a la fiesta tradicional de las virgencitas de Copoya esa comida es la que en ocasiones regalan a los asistentes. Ella se sigue dedicando a este noble oficio debido al gran gusto que le tiene a estas comidas y el significado que cada una de ellas le trae al momento de preparar, ya que son gratos momentos que vivió con su mamá y que gracias a ella sabe elaborar cada una de estas comidas.

Comenta que debido al poco interés que les tiene las personas a estas comidas, casi no vende, ya que las personas prefieren comprar comida rápida o chucherías, pero así también dice que eso afecta la salud de muchos individuos ya que prefieren comer la comida procesada a la comida natural y preparada en casa.

El platillo que más significado tiene para ella es el tamal, pues comenta la señora Rosario que fue con el cual empezó a ayudar a su mamá en las preparaciones de alimentos, para su venta, el tamal que más significado tiene es el juacane, ya que con su mamá salía a recolectar las hojas de la planta para elaborar el tamal, así también nos cuenta como ella esa parte lo recuerda con mucha nostalgia.

Ya por último nos comentó que nunca la han denigrado a ella por su trabajo ya que ella lo hace con el mayor amor y esfuerzo que se merece cada uno de estos alimentos.

ENTREVISTA 5

En nuestra quinta entrevista tenemos a la Señora María del Carmen Vázquez López de 35 años de edad, originaria de Tuxtla Gutiérrez. La señora Carmita que es como mejor la conocen se considera cocinera tradicional debido a su amplio conocimiento dentro de la gastronomía tradicional y la ritual, nos menciona que dentro de su aprendizaje está detrás su abuelita ya que ella la llevaba a las fiestas tradicionales de los santos de Tuxtla, entre ellos este San Marcos Evangelista, San Andrés apóstol, San Roque y las Virgencitas de Copoya.



Sanchez, F. (2023)

La señora Carmita comenta que ella tiene como 10 años dentro de esta labor desde que falleció su mamá, ya que ella era cocinera tradicional muy reconocida, gracias a eso las personas lo conocieron a ella. La señora cuenta que unos de sus mejores platillos es el caldo de res zoque ya que es la comida que muchas veces elabora en las fiestas. Cuenta que son pocas las cocineras que elaboran estos alimentos naturalmente sin agregarles condimentos extras como el ajo y la pimenta.

La señora Carmita se dedica hacer comidas solo en las fiestas de los santos ya mencionados, ya que ella pues dice que es un servicio muy bonito y bendecido por Dios y las imágenes sagradas. Ella solo es ama de casa pues comenta que sus papás no contaban con recursos para darle estudios más altos y pues ella se casó a la edad de 19 años fue ahí donde empezó a hacer ama de casa dice que su abuelita fue parte fundamental de esto pero igual su suegra tenía conocimientos de estas comidas, entonces esos conocimientos que ella adquirió fue de los dos lados, por lo que dice que una cocinera para poderse llamar así tiene que cumplir ciertas cosas como poder saber hacer bien la comida, saber el nombre de las comidas en zoque y no confundirlas.

Doña Carmita menciona que es ella nunca ha comercializado las comidas y mucho menos sacar dinero de ellas ya que ella solo cocina por amor y por fe. La señora Carmita platica que su abuelita decía que nunca fuera a venderlo ya que esos alimentos le pertenecían a las imágenes y sus fiestas.

El único problema que existe dentro de la alimentación es que debido al paso del tiempo las personas casi ya no consumen los alimentos tradicionales en su vida cotidiana. A veces solo algunas personas lo consumen en las fiestas de las imágenes sagradas. Entonces las familias prefieren comer pizza, hamburguesa, sobritas y refrescos, pero eso hace daño entonces no ponen las personas de su parte para consumir las comidas porque existen lugares donde venden del mismo.

Nunca han denigrado su trabajo porque ella no lo comercializa, pero dice que si así fuera no tendrían por qué denigrarlo porque lo sabe preparar y hacer y así también explicar su proceso.

Mediante los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez, se pudo obtener parte de la vida y obra de las cocineras; mediante las entrevistas se pudo documentar que las cocineras son perteneciente a Tuxtla Gutiérrez las cocineras van desde los 35 a los 76 años, ellas desde muy jóvenes empezaron a cocinar y a elaborar las diferentes preparaciones, de las cuales dichos conocimientos se fueron adquiridos mediante las enseñanzas de diferentes personas en su vida, dentro de ellas esta su mamá, su abuelita, cuñada, suegra, entre otras personas, el aprendizaje de ellas se han ido adquiriendo por la constancia de las preparaciones en las diferentes festividades zoques que han asistido, algunas de ellas además de dedicarse a elaborar las preparaciones zoques se dedican a vender comidas como tamales de chipilín, bola, mole, cambray, otras preparaciones como cochito, mole, pepita con tasajo cochito caldo de res pozol, etc.

Para las cocineras ser una cocinera tradicional es aquella que tiene los conocimientos necesarios para poder preparar las comidas, así también parte de ellos es el conocer que ingredientes lleva cada preparación y como se prepara cada una de ellas de manera correcta, sin ningún ingrediente extra. Una cocinera debe de tener la disposición y tiempo para elaborar las comidas cuando se le pida, por lo que ser una cocinera es aquella que tiene tiempo, disposición, conocimientos y amor por las comidas tradicionales zoques.

Enfocándose más en los platillos tradicionales zoques que se han ido preparando por las cocineras tradicionales durante años podemos encontrar:

Huacasis Caldu, este platillo consiste en 1 kilogramo de costilla de res, 250 gramos de garbanzo precocido, 200 gramos de repollo, 100 gramos de jitomate, sal al gusto, 50 gramos de cebolla de cola.

Para la preparación de la comida se corta la carne en trozos y se coque con sal, cortar la cebolla en 4 pedazos, licuar el jitomate, cuando la carne este a media cocción incorporar el tomate y el repollo, ya cocida la preparación le agregamos el garbanzo.

Pucsazé, este platillo lleva 1 kilogramo de visera de res, 300 gramos de jitomate, 10 gramos de chile chimborote, 100 gramos de masa de maíz, agua y sal al gusto.

Para la elaboración de esta comida se lava y cose la menudencia con un poco de sal, escurrir y cortar en cubos pequeños la menudencia y reservar el caldo, freímos la menudencia y reservamos. Licuamos el jitomate y batimos la masa con el caldo previamente reservado, agregamos la mezcla de tomate a la visera, poner a cocer sin dejar de mover hasta que la salsa de un primer hervor, agregamos los chiles y esperar un 2do hervor y servir.

Bolita de chipilín, En Esta preparación necesitamos 500 gramos de elote tierno, 2 manojos de chipilín, 100 gramos de cebolla, 150 gramos de jitomate, 2 litros de agua y sal al gusto.

Para las bolitas necesitamos 500 gramos de masa de maíz nixtamalizada, 400 gramos de queso fresco y 100 gramos de manteca de cerdo.

Para la preparación necesitamos desgranar los elotes y deshojar el chipilín, reservamos, como siguiente paso picamos finamente la cebolla y el jitomate y reservamos.

Para las bolitas en un recipiente colocar la masa de maíz, sal y $\frac{1}{4}$ de hoja de chipilín, mezclamos y formamos las bolitas, rellenamos con queso y reservamos, freímos la cebolla y el jitomate, agregamos agua y los granos de elote y dejamos que hierba.

Cuando los elotes estén cocidos agregamos la parte restante del chipilín y las bolitas de chipilín, rectificamos sazón y dejamos hervir nuevamente, servimos con queso y crema.

Otra de las comidas que podemos encontrar es el ninguijuti, el cual lleva espinazo o costilla, 500 gramos de jitomate, 200 gramos de maíz nixtamalizado, 50 gramos de chile guajillo, 100 ml de jugo de limón.

Limpiamos y cortamos en trozos la carne y reservamos, cortamos en rodaja el jitomate y licuamos, hidratamos los chiles, sofreímos la carne agregamos los jitomates licuados e incorporamos con un poco de agua, cuando hierva por primera vez agregamos la masa batida en un poco de agua para espesar. Servimos.

Estas fueron algunas de las comidas tradicionales zoques que no explicaron parte de su elaboración, cuando elaboran las comidas tradicionales en las festividades las realizan en grandes cantidades, y que como cocineras tradicionales tienen que saber que cantidad de cada

ingrediente deben de utilizar para hacer grandes cantidades y que quede con el sabor inigualable que caracteriza a cada preparación.

CONCLUSIONES

La etnia zoque de Tuxtla Gutiérrez a lo largo de los años se han mantenido una gastronomía tradicional, manteniendo el uso de sus ingredientes locales; esto ha sido gracias a la contribución de los conocimientos y saberes de las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez, ya que Tuxtla posee una de las gastronomías más variadas de la etnia zoque.

Al realizar esta investigación se pudo llegar a la conclusión de que la etnia zoque presenta diferentes problemáticas, dentro de ellas el desinterés por parte de la población, ya que solo las personas que están arraigadas a la cultura y tradiciones son las que asisten a las diferentes celebraciones y festividades, por lo consiguiente las personas desconocen el origen de los platillos tradicionales.

De acuerdo a el objetivo de la investigación, al realizar este trabajo se rescataría la información sobre la vida y obra de las cocineras tradicionales zoques, por lo que al momento de realizar las investigaciones y realizar el trabajo de campo se pudo rescatar información valiosa para la conservación y preservación de la vida y obra de las cocineras tradicionales, así como los platillos emblemáticos de cada celebración.

En el municipio de Tuxtla Gutiérrez podemos encontrar diferentes celebraciones zoques, en las cuales las cocineras tradicionales desarrollan un papel fundamental, que es el preparar los alimentos, en algunos casos algunas de ellas tienen cargos, los cuales se llaman Priostas, que son las encargadas de hacer la celebración de algún santo o virgen de la comunidad que ellas rigen en Tuxtla Gutiérrez.

El formar parte de estas celebraciones y puestos, se adquiere diferentes conocimientos a través del tiempo, lo cual ayuda a que se siga preservando las costumbres y que estas no se queden en el olvido. Como nos narraban las cocineras tradicionales de que ellas aprendieron gracias a sus familiares, como lo son sus abuelos, padres, tíos, etc.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Invitar a las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla Gutiérrez a diferentes eventos culturales, en donde puedan dar a conocer sobre sus tradiciones, fiestas y la gastronomía zoque de Tuxtla Gutiérrez, para que esta pueda ser conocida de manera local, estatal, nacional e incluso de manera internacional; esto con el objetivo de atraer a los jóvenes y adultos a asistir a las diferentes fiestas para poder seguir preservando las fiestas y gastronomía zoque.

Dar a conocer a los jóvenes y adultos información sobre los zoques de Tuxtla, sobre tradiciones, festejos, gastronomía; en especial a los jóvenes estudiantes de gastronomía para poder seguir preservando la gastronomía tuxtleca.

Documentar mediante un medio visual parte de la vida de las cocineras tradicionales zoques de Tuxtla, en donde se plasme el proceso de elaboración de las preparaciones, desde su cosecha, hasta su consumo.

Implementar la cosecha de ingredientes tradicionales de comidas zoques en el huerto escolar, para así poder seguir preservando la sustentabilidad y sostenibilidad.

Se sugiere darle un espacio dentro de la Universidad para que las cocineras puedan enseñar ampliamente y detalladamente las diferentes preparaciones que existen dentro de la etnia zoque, tomando en cuenta todo el proceso para la elaboración de los platillos, desde las raíces, cultivo y forma de preparación.

ANEXOS

ANEXO 1

El objetivo de esta entrevista semiestructurada es recaudar información de cocineras de origen zoque, para la difusión de los resultados obtenidos del trabajo de investigación denominado

- Nombre del entrevistado
- Edad
- Localidad

preguntas:

- 1.- ¿Cuál es su nombre completo?
- 2.- ¿Cuál es su edad?
- 3.- ¿De dónde usted originaria?
- 4.- ¿A qué se dedica actualmente?
- 5.- ¿Para usted que es una cocinera tradicional?
- 6.- ¿Hace que tiempo se dedica a la elaboración de comida?
- 7.- ¿Por qué se ha dedicado a esta labor?
- 8.- ¿Quién le enseñó a elaborar la comida tradicional?
- 9.- ¿Qué significado tiene para usted el elaborar platillos tradicionales día a día?
- 10.- ¿Qué requisitos considera que debe cumplir una cocinera tradicional?
- 11.- ¿Cuáles son los ingredientes zoques que utiliza en la elaboración de sus platillos?
- 12.- ¿Qué platillos tradicionales realiza?
- 13.- ¿Cómo ha aportado a su vida personal, la cocina tradicional?
- 14.- ¿Qué opinión actualmente sobre los cambios alimentarios?
- 15.- ¿Considera que el consumo de comida tradicional ha disminuido, se ha mantenido o ha

incrementado? ¿por qué?

16.- Normalmente ¿en qué lugar comercializa sus preparaciones?

17.- ¿De qué forma sus preparaciones?

18.- En algún momento ¿ha pensado en dejar de realizar esta actividad? ¿por qué?

19.- ¿Cuáles han sido las problemáticas que se ha enfrentado como cocinera tradicional?

20.- ¿Qué platillo tradicional es el que tiene mayor significado para usted?

21.- ¿Qué factores considera que han afectado a la cocina tradicional?

22.- En algún momento ¿han denigrado su trabajo?

REFERENCIAS DOCUMENTALES

Acosta, R. (2009). El cultivo del maíz, su origen y clasificación. El maíz en Cuba. *Cultivos tropicales*, 30(2), 00-00.

Caballero Chanona, A. L., Esponda Pérez, J. A., & Vela Gutiérrez, G. (2022). Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla.

Carlos, Luna. 2019. E Sie7e. [En Línea] 2019. <https://www.sie7edechiapas.com/post/2019/08/02/mercado-de-los-ancianos-prospera-con-la-unidad-de-los-locatarios>.

Castaño Garrido, C. M., & Quecedo Lecanda, M. R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa.

Española, La. 2018. La Española. La Española. [En Línea] 2018. <https://www.laespñolaaceites.com/frutas-y-verduras/cebolla-imprescindible-en-la-cocina/>.

Espinoza y Noruega, Joselyn. 2020. Cocina Tradicional Y Productos Zoque Como Propuesta De Turismo Gastronomico. Tuxtla Gutiérrez: Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas, 2020. Vol. 1.

Espinosa Robles, K. A., & Noriega Pérez, J. M. (2020). Cocina tradicional y producto zoque como propuesta de turismo gastronómico.

Esponda Pérez, J. A., Toledo Espinosa, D. S., Aguilar Espinosa, K. P., & Maza Cordero, A. D. J. (2024). Aspectos socioculturales de la gastronomía y costumbres de Chiapa de Corzo.

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.

Laroussecocina. S.A. Laroussecocina. [En Línea] S.A.

<https://laroussecocina.mx/palabra/jitomate/#:~:Text=La%20utilizaci%C3%B3n%20del%20jitomate%20en,Los%20pilares%20de%20nuestra%20cocina>.

López Hidalgo, Manuel, Y Otros. 2020. Archivo BAQ. [En Línea] 2020. <https://arquitecturapanamericana.com/mercado-san-juan/#:~:Text=El%20mercado%20San%20Juan%20abre,Pensil%20de%20Tuxtla%20Guti%C3%A9rrez%2C%20Chiapas>.

Martinez, E., & Martínez, M. (2020). Tecnicas e instrumentos de investigacion cualitativa y cuantitativa.

México, Destinos. S.A. Destinos México. [En Línea] Arduinna, S.A., S.A. [Citado El: 13 De Abril De 2022.] [https://Programadestinosmexico.Com/Descubre-Mexico/Historia/Historia-De-Tuxtla-](https://Programadestinosmexico.Com/Descubre-Mexico/Historia/Historia-De-Tuxtla-Gutierrez.Html#:~:Text=El%20nombre%20actual%20se%20deriva,Castellanizaron%20este%20nombre%20llam%C3%A1ndolo%20Tuxtla..)

Gutierrez.Html#:~:Text=El%20nombre%20actual%20se%20deriva,Castellanizaron%20este%20nombre%20llam%C3%A1ndolo%20Tuxtla..

Morales, Yessica. 2021. Chiapasparalelo. [En Línea] 2021. <https://www.chiapasparalelo.Com/Trazos/Cultura/2021/09/Mercado-Viejo-Un-Referente-Transformador-En-Los-Espacios-De-Convivencia/>.

Ocaña Zúñiga, J. (2014). Indicadores de sustentabilidad en el contexto urbano: caso de estudio de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

RAE. 2022. Real Academia Española. [En Línea] 2022. <https://dle.rae.es/Tradici%C3%B3n>.

Ramos Fierr, Isaac. 2020. Chiapas Paralelo. Chiapas Paralelo. [En Línea] 14 De Abril De 2020. [Citado El: 6 De Abril De 2022.]

<https://www.chiapasparalelo.Com/Trazos/Cultura/2020/04/Chipilin-Una-Deliciosa-Tradicion-Del-Sureste-Mexicano/#:~:Text=El%20chipil%C3%ADn%20es%20considerado%20un,De%20follaje%20tierno%20y%20comestible..>

Rodríguez, F., Ruiz, G., López, O., & Zea, O. (2007). Los zoques de Tuxtla: como son muchos dichos, muchas palabras, muchas memorias. Chiapas, México: Consejo Estatal para la Cultura y las Artes.

Rodriguez Santiago, Stephani, Ruiz Hernandez, Paulina y Bolom Martinez, Susana Del Carmen. 2019. Expresion Gastronomica de Cultura y Canane en Copoya y Tuxtla Gutierrez. Tuxtla Gutierrez: Universidad de Ciencias y Artes De Chiapas, 2019.

Rosales, Carlos. 2020. Ultimátum. Ultimátum. [En Línea] 18 De Marzo De 2020. <https://ultimatumchiapas.Com/El-Mercado-Juan-Sabines-Antes-Diaz-Ordaz/#:~:Text=Primero%20se%20llam%C3%B3%20Mercado%20Gustavo,M%C3%A1s%20de%2032%20giros%20comerciales>.

Rural, Segretaria de Agricultura y Desarrollo. S.A. Gobierno de México. [En Línea] S.A. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/frijol-historia-y-sabor>.

SAGARPA. 2017. Chiles y Pimientos Mexicanos. México: S.N., 2017.

Sanchez Alvarez, Francisco Jesus. 2022. Festividades Zoques. Tuxtla Gutierrez, 10 De Abril De 2022.

(SERNAC), Servicio Nacional Del Consumidor. S.A. [En Línea] S.A.

<https://www.sernac.cl/portal/607/W3-Propertyvalue-21057.html>.

—. 2017. Frijol Mexicano. México: Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación, 2017.

Trujillo, Jorge. 2013. Estudio de competitividad del destino turístico Tuxtla Gutiérrez Chiapas. Tuxtla Gutiérrez Chiapas: Universidad Autónoma de Chiapas, 2013

