

**UNIVERSIDAD DE
CIENCIAS Y ARTES DE
CHIAPAS**

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

**ELABORACIÓN
DE TEXTO**

**RECETARIO DE
PLATILLOS DE AUTOR A
BASE DE IGUANA EN LA
REGIÓN SOCONUSCO**

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

PRESENTA

GORDILLO CARRASCO JORGE DE JESÚS

DIRECTOR

**MTRO. ALEJANDRO DE JESÚS
TOLEDO NANGÜELÚ**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO, 2023





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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de octubre de 2024

C. Jorge de Jesús Gordillo Carrasco

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Recetario de platillos de autor a base de Iguana en la región Soconusco

En la modalidad de: Elaboración de Texto

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

ATENTAMENTE

Revisores

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Dr. Marcos Gabriel Molina López

Mtro. Alejandro de Jesús Toledo Nangüelú



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas

Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 3 |
| Justificación | 5 |
| Objetivos | 6 |
| Chiapas | 7 |
| El Soconusco | 9 |
| Áreas naturales protegidas | 13 |
| Unidades de Manejo Ambiental para la conservación de la vida silvestre (UMA) | 15 |
| Comidas tradicionales | 16 |
| La iguana | 19 |
| Metodología | 24 |
| Agradecimientos | 28 |
| Contenido | 29 |
| Propósito | 30 |
| Iguana al confit, cremoso de camote, zanahorias a la mantequilla y anís, salsa de flor de calabaza y chipilín. | 31 |
| Tartar de iguana con salsa dulce china y churros de tetescamote | 32 |
| Rack de iguana con salsa de arándanos y timpinchile, puré de yuca y frituras de poro | 33 |
| Pinchos de longaniza de iguana con duxelle | 34 |
| Manitas de iguana en salsa de mango ataulfo con chile chipotle | 35 |
| Ensalada mexicana con chicharrón de falda de iguana | 36 |
| Iguana rellena con calabaza y elote | 37 |
| Albóndigas de iguana enchipotladas con papas | 38 |
| Tostadas de iguana con puré de yuca | 39 |
| Brochetas de cola de iguana | 40 |
| Iguana agridulce con arroz blanco | 41 |
| Mixiote de iguana. | 42 |
| Empanadas rellenas de iguana, hierbamora y queso panela | 43 |
| Mini hamburguesas | 44 |
| Rellenitos de iguana | 45 |
| Referencias Documentales | 46 |
| Glosario | 47 |
| Referencias Documentales | 48 |
| Anexos | 51 |
| Ley general de vida silvestre | 51 |
| DISPOSICIONES COMUNES PARA LA CONSERVACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO SUSTENTABLE DE LA VIDA SILVESTRE | 56 |
| EJEMPLARES Y POBLACIONES EXÓTICOS | 56 |
| TRATO DIGNO Y RESPETUOSO A LA FAUNA SILVESTRE | 57 |
| CAPÍTULO V | 58 |

| | |
|--|----|
| VEDAS | 58 |
| TÍTULO VII | 59 |
| APROVECHAMIENTO SUSTENTABLE DE LA VIDA SILVESTRE | 59 |
| CAPÍTULO I | 59 |
| APROVECHAMIENTO EXTRACTIVO | 59 |
| CAPÍTULO II | 60 |
| APROVECHAMIENTO PARA FINES DE SUBSISTENCIA | 60 |

Introducción

El Soconusco se encuentra asentado a los pies del majestuoso volcán Tacaná. Se trata de una región que cuenta con ricos suelos agrícolas, ganaderos y forestales que los habitantes han sabido explotar con la tecnología más avanzada. Esto ha sido a tal grado que desde la década de los cincuenta se cultiva con tracción mecánica, se riega por bombeo y se fumiga con avión.

Cabe señalar que, dentro del Soconusco, se encuentra la ciudad de Tapachula. Esta mantiene comunicación con el exterior por medio de carretera, ferrocarril, barco y avión. Por lo tanto, no tiene problemas para transportar sus granos, frutas, hortalizas, flores, carnes y mariscos al mercado nacional e internacional.

Históricamente, el Soconusco ha sido el punto de unión entre México y Centroamérica y paso obligado de hombres y mercancías, estableciéndose como un continuo geográfico, económico y cultural.

El objetivo de esta investigación es realizar un recetario de cocina de autor a base de carne de iguana para su difusión y uso responsable como alimento que se encuentra dentro de la dieta endémica de la región del Soconusco y dar a conocer en otras.

Para lo anterior, se realizó un estudio mixto, debido a que se ocuparon dos principales metodologías, la investigación documental para poder comprender tanto desde el sacrificio hasta las formas de cocción, así como las recetas ya existentes. Y la investigación experimental, ya que al ser una proteína exótica y ancestral se propuso no desaparecer algunas de las características tradicionales, como la matanza y cocción para algunas recetas.

Mediante la plática con personas nativas de la región del soconusco conocedoras de la alimentación con carne de iguana me percaté que durante años se ha comido la iguana, pero no hay más que solo 6 formas conocidas en la que prepararla las cuales son: mole rojo, mole verde, caldo de iguana, tamal de iguana, caldo de iguana y salpicón de iguana. Por lo que teniendo como punto central el reptil antes mencionado y con las técnicas de

preparación ya conocidas, se crearon 15 formas novedosas de preparación para poder disfrutar de esta ancestral proteína.

Se procedió con la creación de los platillos y haciendo la estandarización de las recetas obteniendo los resultados esperados, entre los cuales destacamos iguana al Confit con cremoso de aguacate, Tartar de iguana con salsa dulce china, iguana con salsa de arándanos y timpinchile, Entre otras.

Por lo que este documento pretende apoyar a que la carne de iguana tenga otras maneras de prepararse, además de las ya tradicionalmente conocidas.

Los platillos planteados en el recetario se encuentran completamente adaptados a la región utilizando ingredientes que se pueden encontrar fácilmente en cualquier mercado que sea visitado para la recaudación de los insumos.

Justificación

Cómo es bien sabido hoy en día la forma de alimentarse se ha vuelto muy comercial ya que todo se tiene al alcance de la mano, solo basta con ir al supermercado, al mercado o incluso a los tianguis y poder obtener los productos necesarios para la alimentación, la cual se basa en su mayoría de productos procesados, transgénicos, entre otros.

Sin embargo, los antepasados sobrevivían de la caza y se alimentaban de una manera muy saludable ya que consumían lo que la tierra les proveía.

En la región Soconusco del estado de Chiapas aún hay personas que sobreviven de esa manera, ya sea por necesidad o por tradiciones ancestrales, pero siguen utilizando la caza como medio de alimentación y supervivencia.

En esta región de Chiapas se puede encontrar una muy grande variedad de flora y fauna, con la cual los pobladores de dicha región aprovechan para su consumo o venta. Pero eso no deja de amenazar a la comida tradicional de la región. Ya que las nuevas generaciones se dejan influenciar por otras culturas y con ello se inclinan hacia “la comida estereotipada o de moda” dejando de lado sus propias raíces y cultura.

Objetivos

Objetivo general

- Realizar un recetario de cocina de autor a base de carne de iguana para su difusión y su uso responsable como alimento que se encuentra dentro de la dieta endémica de la región del soconusco y dar a conocer en otras regiones.

Objetivos específicos

- Recopilar información de la región del Soconusco.
- Recopilar y analizar los platillos endémicos y sus técnicas de cocción.
- Diseñar y crear platillos de autor utilizando la carne de iguana como materia prima principal.
- Crear un recetario estandarizado.
- Difundir en la gastronomía local de la región soconusco el recetario de platillos de autor a base de iguana.

Chiapas

Al sureste de México se encuentra Chiapas, colinda al norte con el estado de Tabasco, al oeste con Veracruz y Oaxaca, al sur con el Océano Pacífico y al este con la República de Guatemala.

Chiapas es una tierra prodigiosa donde conviven tzeltales, tzotziles, chamulas y lacandones. Además de ser un crisol de culturas, es un abanico de pueblos de gran tradición, su floreciente pasado aún tiene constancia en sus zonas arqueológicas de asombrosas edificaciones donde la sabiduría de sus antepasados persiste en Palenque, Bonampak, Yaxchilán, Toniná, Tenam Puente, Chincultik e Izapa.

El nombre proviene de la palabra “Chiapan” o “Tepechiapan, forma que se designaba a la antigua población indígena de los chiapanecas, y cuyo significado es “Cerro de la Chia” o “Agua debajo del Cerro”. Los conquistadores, al fundar dos ciudades en la región, Chiapa de los Indios y Chiapa de los Españoles, adoptaron ambas el nombre de “Provincia de las Chiapas”. Pero su historia es aún más antigua.

Se conforma de 123 municipios, mismos que se distribuyen en 15 regiones: Metropolitana, Valles Zoque, Mezcalapa, De los Llanos, Altos Tsotsil-Tseltal, Frailesca, De Los Bosques, Norte, Istmo-Costa, Soconusco, Sierra Mariscal, Selva Lacandona, Maya, Tulijá Tseltal Chol y Meseta Comiteca Tojolabal.

cuenta con su propio Himno, es una composición poético-musical, un canto cívico regional de hondo sentimiento popular y pacifista, que desde 1913 entonan los chiapanecos con fervor cívico y patriótico, un canto de amor y esperanza, de unión y trabajo.

Los principales motores del estado son la minería y la agricultura. El café, el plátano y el coco son los productos que más se cosechan en la fértil llanura de Soconusco. El maíz también se cultiva casi en todas partes. La hidroelectricidad es una gran fuente de ingresos. Algunas presas gigantescas aprovechan la potencia del Río Grijalva, que fluye en el centro del estado. Recientemente, la industria del turismo ha cobrado fuerza. Algunos de los sitios arqueológicos más impresionantes del mundo maya están en Chiapas, lo que lo ha convertido en un lugar prioritario para la gente que viaja por el mundo maya.

Es un estado de raíces mayas, que le ofrece al viajero el misterio de las mágicas zonas arqueológicas de Palenque, Bonampak o Yaxchilán, estas están situadas en La Selva Lacandona. Hermosas ciudades coloniales como San Cristóbal, Comitán de Domínguez y Chiapa de Corzo, ricas en monumentos y catedrales como el Templo de Santo Domingo de Guzmán o la Catedral de San Cristóbal de las Casas. Sus reservas ecológicas y áreas naturales como el Parque Nacional Cañón del Sumidero, con sus impresionantes escenarios naturales, la imponente Selva Lacandona, y los Lagos de Montebello, con sus lagunas multicolores.

Chiapas también es famoso por sus animadas y coloridas fiestas, basta mencionar una de las celebraciones populares más impresionantes: la Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, donde se puede apreciar a los “Parachicos”, esta celebración se realiza en el mes de Enero. En el estado se encuentran cerca de 3.000 especies de plantas, entre ellas cacahuete, caoba, cedro rojo, ceiba, ciprés, encino, fresno, guácimo, guapaque, laurel, mangle, mezquite, pastizales, pino, quebracho y volador.

En el estado se encuentran cerca de 3.000 especies de plantas, entre ellas cacahuete, caoba, cedro rojo, ceiba, ciprés, encino, fresno, guácimo, guapaque, laurel, mangle, mezquite, pastizales, pino, quebracho y volador.

Asimismo existe una gran variedad de vida animal, especialmente aves y reptiles. Entre la fauna hay aves acuáticas, boas, cocodrilos (incluyendo el cocodrilo de pantano, una especie endémica), jabalíes, leoncillos, monos, puerco espines, sarahuatos, tepezcuintles, tlacuaches, tortugas, venados cola blanca, tucanes de cuello amarillo y el jaguar que es el felino más grande de América y el tercero en el mundo.

Chiapas se distingue por la producción de Ámbarⁱⁱ que es una resina fósil, producto de árboles de una leguminosa *Hymeneacorbail* L. (*Guapinol*), que hace 30 millones de años formaba, en Chiapas, grandes bosques que exudaron este fluido pegajoso (resina), que en contacto con el aire se endureció y que el tiempo transformó en ámbar.

El ámbar es la única piedra preciosa y semi-preciosa de origen vegetal, si descontamos el diamante que se forma a partir del grafito. En América, únicamente en Chiapas, Nicaragua y República Dominicana se puede encontrar. El ámbar chiapaneco es reconocido por su calidad a nivel internacional, distinguiéndose sobre todo el de color Rojizo^v, conocido como "Rojo Chiapaneco", y por el Ámbar Blanco, menos común que el primero.

La extracción y el trabajo se realizan de manera artesanal, por lo que con fecha 15 de noviembre de 2000, se publicó en el Diario Oficial de la Federación, la declaración general de protección de la denominación de origen “ÁMBAR DE CHIAPAS”. Se extraen

alrededor de 292 kilos por mes, que equivalen al 90% de la extracción del producto en el país. Se cuenta con un Museo del Ámbar en la ciudad de San Cristóbal de las Casas.

Las principales ciudades del estado de Chiapas son Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal de Las Casas, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Palenque, Comitán De Domínguez y Chiapa de Corzo.

Tuxtla Gutiérrez es la capital del estado de Chiapas. Es la ciudad más extensa y poblada del estado con una población de 598,710 habitantes (conteo Inegi 2015), además de ser el principal centro económico de la entidad. La zona metropolitana de Tuxtla Gutiérrez ha sido definida por el INEGI, CONAPO y SEDESOL como la integración de los municipios de Chiapa de Corzo, Berriozábal, San Fernando, Suchiapa, Ocozocoautla de Espinosa y Osumacinta.

También es tierra de célebres escritores, como el poeta Jaime Sabines, Rosario Castellanos y Joaquín Vázquez Aguilar. Con música de marimba, aroma de café, gran variedad gastronómica, Chiapas nos invita a disfrutar de este mágico territorio para exploradores y amantes de la cultura.

(Caf.unach.mx, 2020)

El Soconusco

Ubicación Geográfica.

La Región X Soconusco, se localiza en los 15°19' N de longitud y los 92°44' W de latitud, cubriendo 4,605.4 km², lo que representa 6.28% de la superficie estatal, siendo la séptima región de mayor extensión territorial en el estado.

La región está conformada por 15 municipios: Acacoyagua, Acapetahua, Cacahoatán, Escuintla, Frontera Hidalgo, Huehuetán, Huixtla, Mazatán, Metapa, Suchiate, Tapachula, Tuxtla Chico, Tuzantán, Unión Juárez y Villa Comaltitlán. Colinda al norte con las regiones IX Istmo Costa y XI Sierra Mariscal, al este, sur y oeste con el Océano Pacífico. (Haciendachiapas.gob, 2008)

Región VIII. Soconusco



Imagen 1.1 región soconusco



Imagen 1.2 regiones del estado de chiapas

Flora y fauna

La región Soconusco presenta diversos tipos de vegetación que llegan a ser de importancia global; algunas de ellas se encuentran en peligro de sufrir mayores alteraciones por deforestación, disturbio y fragmentación de la vegetación, como son los casos de: el bosque mesófilo de montaña, el mediana y baja siempre verde, este bosque incluye dos formaciones vegetales conocidas como: bosque lluvioso de montaña y bosque perennifolio de neblina que en Chiapas se encuentra en la zona pico el loro-paxtal; el primero, se localiza entre los 900 y 2,200 msnm de dos a tres estratos arbóreos y mayor frecuencia y abundancia de angiospermas epífitas, como son las orquídeas y bromelias, mientras que el

segundo, se localiza en las sierra madre, entre los 1,900 y 3,200 metros de altitud, solo presenta uno o dos estratos y los helechos arborescentes son más frecuentes, disminuyendo la presencia de fanerógamas epifitas. Otro tipo de vegetación que se presenta en dicha región son los manglares, el tular, el palmar y áreas de vegetación secundaria con diversos grados de desarrollo; formaciones vegetales que mantienen complejas relaciones ecológicas y sustentan una biodiversidad de los humedales costeros que en su conjunto deben ser sujetos a un proceso de conservación y aprovechamiento sustentable para evitar su extinción.

De acuerdo con los estudios realizados en la zona, se han registrado familias botánicas predominantes como: bromeliáceas, aráceas, pináceas, begoniáceas, scrophullariaceas, asteráceas, onagráceas, liliáceas, orquidáceas, platanáceas, mesaceas, zamiaceas, entre otras; y especies como: chalum, roble, primavera, cedro, ciprés chicharro, chicozapote, chichi colorado, castaño, encino, pino, pinabeto, laurel, tepeaguacate; encontrándose una especie catalogada en peligro de extinción dentro de la norma oficial mexicana NOM-059-ECOL-1994 como el oyamel (*abies guatemalensis*); asimismo, se han reportado 24 plantas medicinales, entre las que destacan: tary, zarzaparrilla, guayabo, copalchi, guaco, ajenojo, palo de quina, verbena, canela ororus, te limón, aguacate, clavo, curarina y árnica; especies comestibles como hierba mora, toronjil, quistan, chipilín y pacaya; hongos scabilac; de ornato como cicadas, begonias, orquídeas y gallito; encontrándose 72 especies florísticas útiles, además de seis no determinadas y siete consideradas bajo categorías susceptible de protección en NOM-059-ECOL-1994, por lo que se considera prioritaria la conservación de esta zona debido a que alberga a diversas especies con estatus, endémicas, en peligro de extinción, amenazadas o raras y de uso potenciales.

En la región, la fauna es muy diversa; entre ellas encontramos culebras venenosas, como la Nauyaca, El Cantil de Agua y La Cascabel, y no venenosas, como La Mazacuata; se observan el Dragoncillo Verde *Abronia Matudai*, La Salamandra *Dendrotriton Xolocalcae*, Cocodrilos, Iguanas y Tortugas; Conejos, Tlacuaches, Zorrillos, Armadillos, Tapires, Jabalíes, Gatos Monteses, Venados, Coyotes, Jaguares, Leoncillos u Onzas, Tepezcuintles, Ardillas; El Venado, Tapir, Pecarí, Correcaminos, Golondrinos, Murciélagos, Gavilanes, Quetzales, Faisanes, Palomas, Torcazas, Tórtolas, Cotorros, Perdices, Jilgueros, Chachalacas, Loros, Codornices, Tucanes, El Búho Serrano; El Periquito Serrano *Bolborhynchus Lineola*, La Matraca Chiapaneca *Campylorhynchus Chiapensis*, La Chara de Niebla *Cyanolyca Pumilo*, El Rascadorcito Patilludo *Melozone Biarcuatum*, El Oso Hormiguero

arborícola. Como reflejo de este amplio espectro de hábitats que van desde lagunas salobres atado de manglares a nivel del mar hasta los bosques nublados y páramos en las crestas de montaña es una fauna rica diversificación de la vida marina, animales y aves.

Respecto a peces existen: camarones, langosta, mejillones, aves acuáticas que habitan en las lagunas costeras; tanto en especie de moluscos: *Acanthochitona Avicula* (zona litoral), *Chitón Albolineatus* (bajo rocas), *Radsrella Muscaria*. (HaciendaChiapas.gob,2008)

Formaciones geoeconómicas

Una de ellas es la planicie costera. La cual es rica en producción de mariscos, pescados, plátano, mango Ataulfo, papaya maradol, aceite de palma, azúcar y ganado.

La segunda es la zona cafetalera. Desarrollada principalmente por inmigrantes alemanes a finales del siglo XIX. Aquí se destacan por su importancia las fincas de Hamburgo, Irlanda, Maravillas, Cabañas de la Alborada y Argovia (esta última, además de un excelente café, produce flores exóticas de gran belleza, como el anturio, la antorcha, las calateas, las aves del paraíso y un sinnúmero de especies de follajes).

La última es la parte alta de la Sierra Madre. Esta tiene especies maderables y frutales de clima templado.

(Méxicodesconocido.com, 2023)

Gastronomía

Algunos de los platillos que pueden degustarse son el tradicional mole chiapaneco, que es un mole negro y con él se preparan otros productos como los tamales chiapanecos, envueltos en hoja de plátano y rellenos de alguna pieza de pollo, huevo duro, chile morrón, aceitunas, almendras y ciruela pasa, combinando sabores dulces y salados; destacan también los tamales de chipilín que es una hierba silvestre muy empleada en la cocina de la región y los tamales de picte hechos a base de elote tierno. Se encuentra también la producción de una variedad de frijol llamado escumite, el cual es un frijol pinto muy pequeño, mismo que se consume de muchas maneras: en caldo con bolitas de masa rellenas de chipilín acompañados con crema y queso de la región, refritos y molidos en diversos guisos.

En muchas de sus zonas rurales rodeadas de afluentes, se consume el casquito que es una pequeña tortuga de pantano preparada de diversas formas como en salsa verde, en su sangre y estofada. Otro de los platillos es el cochito al horno, el cual se trata de un lechón horneado consumido particularmente en las fiestas decembrinas. Entre las hierbas

silvestres a parte del chipilín, también se encuentran la hierba mora que principalmente se consume en caldo, las pacayas que son una especie de flores las cuales se comen baldadas (capeadas) y los berros, preparados sobretodo en ensaladas.

Al ser una zona ganadera se producen una gran variedad de quesos como el fresco, la cuajada, de hebra, cotija, enchilado, doble crema y el más conocido que es el queso chiapaneco, cuyo sabor ácido lo hace acompañar a un sin número de platos, todos ellos consumidos solos, como botanas o acompañando a cualquier antojito de la región; además es común encontrar muchos establecimientos que preparan carne asada de res de gran calidad producida en la misma zona, servidas con frijoles de la olla, tortillas hechas a mano, crema y quesos típicos de la región. Por otra parte al poseer un extenso litoral, se consumen diversos productos del mar como el macabil, el cual es un embutido (especie de salchicha) preparado de un pescado del mismo nombre principalmente consumido en las poblaciones de Tonalá y Puerto Arista, también está la lisa horneada, que es un pescado muy consumido en la región del pacífico sur mexicano; la hueva de lisa frita u horneada, las ostiones y los mariscos en general.

También ha formado parte de su cultura gastronómica el consumo de los huevos de parlama, que es una tortuga nativa de los mares del pacífico sur mexicano, concretamente del Golfo de Tehuantepec, aunque en la actualidad se encuentran vedados por provenir de una especie en peligro de extinción, la cual era consumida en épocas pasadas en caldo, asada o estofada. (Jorge David Martínez Marcial, 2021)

Áreas naturales protegidas

Un Área Natural Protegida (ANP) es una porción del territorio terrestre o acuático cuyo fin es conservar la biodiversidad representativa de los distintos ecosistemas para asegurar el equilibrio y la continuidad de los procesos evolutivos y ecológicos en sitios donde cuyas características no han sido esencialmente modificadas. Están sujetas a regímenes especiales de protección, conservación, restauración y desarrollo, según categorías establecidas en la Ley General del Equilibrio Ecológico y Protección al Ambiente.

Las áreas reconocidas como reservas de la biósfera son áreas representativas de uno o más ecosistemas no alterados por la acción del ser humano o que requieran ser preservados y restaurados y en las cuales habitan especies representativas de la biodiversidad nacional y regional, incluyendo a las consideradas endémicas, amenazadas o en peligro de extinción.

Existen dentro de la región tres áreas calificadas como reserva de la biósfera en la región: La Encrucijada, Tacaná y el Triunfo. Las tres las comparten con regiones socioeconómicas vecinas.

La primera se localiza y cubre la zona de lagunas costeras y áreas inundables al occidente de la región, la del Tacaná prácticamente arriba de la cota de los 1,500 m de altitud rodeando al cono del volcán, y la del Triunfo en el extremo norte de la región.

Las zonas sujetas a conservación ecológica (ZSCE) son áreas con uno o más ecosistemas en buen estado de conservación, destinadas a preservar los elementos naturales indispensables para el equilibrio ecológico y el bienestar general. Se ubican dentro de la región áreas que tienen este carácter, dos de ellas en la sierra Madre de Chiapas en las inmediaciones de las RB del Triunfo y del Tacaná.

En la llanura costera se ubican dos ZSCE más que incluyen tierras en zonas inundables regadas por el río Coatán, el río las Latas y en el extremo sur de la región el río Cozoloapan. Uno de los instrumentos de participación de la sociedad civil en materia de conservación de la biodiversidad lo constituye la certificación de áreas destinadas voluntariamente a la conservación. Las áreas certificadas son un mecanismo de conservación complementario al de las áreas naturales protegidas por decreto que ayuda a los propietarios de predios al establecimiento, administración y manejo de sus propias áreas Naturales Protegidas (ANP) destinadas voluntariamente para la conservación. Existe en la región un área destinadas voluntariamente a la conservación (ADVC) en la porción sur de la llanura costera y su esquema de participar en la conservación es la protección de la naturaleza en sus propios predios.

Destaca en la Reserva de la Biósfera La Encrucijada, manglares de hasta 35 m. de altura, considerados los más altos del Norte y Centro América. Única comunidad de Selva baja inundable de zapotonales, tulares-popales, sistemas lagunares y reductos de selva mediana y baja subperennifolia. La RB del Triunfo comprende básicamente el bosque mesófilo de montaña, bosque de coníferas y selva alta perennifolia. La RB del Tacaná comprende bosques mesófilos y páramo tropical.

La Zona Sujeta a Conservación Ecológica Cordón Pico El Loro-Paxtal, presenta los siguientes tipos de vegetación: bosque mesófilo de montaña, selva mediana y baja siempre verde, bosque de pino-encino y bosque de oyamel.

La Región en su conjunto cuenta con 123,933.20 hectáreas bajo alguna modalidad de conservación, que constituyen el 26.78% de su superficie, que a su vez representan el

7.86% del total de la superficie protegida en el estado, siendo la quinta región en concentrar la mayor superficie de áreas protegidas. (Ceieg.Chiapas.gob)

Unidades de Manejo Ambiental para la conservación de la vida silvestre (UMA)

- Las UMA se refieren a los predios e instalaciones registrados que operan de conformidad con un plan de manejo aprobado y dentro de los cuales se da seguimiento permanente al estado del hábitat y de poblaciones o ejemplares que ahí se distribuyen, y que pueden estar sujetos a dos tipos de manejo: en vida libre (UMA extensiva) o bien, en cautiverio o confinamiento (UMA intensiva).
- Se consideran como UMA a los criaderos intensivos y extensivos, zoológicos, viveros, jardines botánicos, circos, espectáculos fijos y espectáculos ambulantes ya que dentro de estas unidades se reproducen y propagan ejemplares de flora, fauna y hongos silvestres; y se generan productos y subproductos destinados a los diversos tipos de aprovechamiento.
- Las UMA surgen de la necesidad de contar con alternativas viables de desarrollo socioeconómico en México, promoviendo la diversificación de actividades productivas en el sector rural mediante el binomio “conservación-aprovechamiento sustentable” de la vida silvestre, a través del uso racional, planificado y ordenado de los recursos naturales y revirtiendo los procesos de deterioro ambiental.
- Las UMA pueden establecerse en pequeñas o extensas propiedades bajo cualquier régimen de tenencia de la tierra (ejidal, comunal, federal, estatal, municipal, privada, empresarial y particular), sin tampoco importar el régimen de propiedad de la misma (anuencia, arrendamiento, cesión de derechos, comodato, concesión, contrato de promesa de compra-venta, convenio, copropiedad, donación, por poder, propia, rentada y usufructo).
- Las UMA tienen como objetivo general la conservación del hábitat natural, poblaciones y ejemplares de especies silvestres. Pueden tener objetivos específicos de restauración, protección, mantenimiento, recuperación, reproducción, repoblación, reintroducción,

investigación, rescate, resguardo, rehabilitación, exhibición, recreación, educación ambiental y aprovechamiento sustentable².

- Las UMA funcionan como: centros de pies de cría, bancos de germoplasma, alternativas de conservación y reproducción de especies clave o que se encuentren en alguna categoría de riesgo, en labores de educación ambiental, investigación, con fines cinegéticos y como unidades de producción de ejemplares, partes y derivados de especies de vida silvestre que pueden ser incorporados a los diferentes circuitos del mercado legal para su comercialización. (Semarnat.gob.mx,2008)

Comidas tradicionales

La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que la hace distintiva y consolida identidades; esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado. La gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo.

Las comunidades locales presentan la capacidad de identificar los alimentos tradicionales en su rol biológico de entrega de nutrientes, pero también en su función sociocultural, por lo que les asignan significados o valoración propia, como ser fuente de una alimentación saludable, para, de esta manera, alcanzar la seguridad alimentaria local. También los hacen parte de su cultura lo que les da identidad y por lo mismo, parte de su patrimonio gastronómico. El conocimiento de la comida tradicional permite reconocer la singularidad de la vida social de las comunidades, además de sus particularidades económicas y productivas, que aportan su propia identificación.

El término tradicional para un alimento se direcciona al hecho de que su consumo es transmitido de generación en generación, aunque esta definición desde un análisis semántico es más bien compleja, ya que la tradición se orienta a los usos, hábitos o formas de vida que se mantienen en el tiempo y que, por lo general, se transmiten en forma oral. Por otra parte, una precisión científica de alimento tradicional traspasa a la nutrición y a la salud, incorporando al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos. (Claudia Troncoso-Pantoja,2019)

La comida mexicana es ampliamente reconocida alrededor del mundo por su delicioso sabor y su gran variedad de platillos.

Sus orígenes se remontan al período prehispánico con platillos que giraban alrededor de ingredientes como el maíz, chiles, frijoles, calabazas, aguacate, tomate, cacao, nopal, carne de conejo, armadillo y guajolote, así como insectos, ranas, tortugas y una gran variedad de frutas.

Un punto de inflexión en la gastronomía mexicana se produjo con la llegada de los españoles. Gracias al choque cultural y la inclusión de nuevos ingredientes, los platillos prehispánicos se vieron enriquecidos con la introducción de azúcar, aceite, cereales como el trigo, especias como orégano y la pimienta negra, ganado vacuno, ovino, pollos, cerdos, leche y arroz.

Fue así, gracias a esta inclusión que nacieron los platillos que le han dado fama mundial a la Gastronomía Mexicana: el mole, los chiles en nogada, la cochinita pibil, las carnitas y los famosos tacos, por nombrar solo algunos.

La gastronomía mexicana, es tan popular en el mundo y tan valiosa que el 16 de noviembre del 2010 fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. (Berenice,2023)

Cocina exótica

Cocina de diferentes partes del mundo que se elabora con ingredientes singulares, los cuales, por su rareza, pueden parecer extraños al resto de culturas. Sin embargo, generalmente proceden de culturas en las que estos ingredientes son muy apreciados. En España, por ejemplo, los platos con lengua de perro, huevos de hormiga, insectos, lagartos o ciertos tipos de ratas podrían considerarse como *exóticos*; en cambio, los caracoles o las angulas son platos normales en la cocina española y para otros países son exóticos. (LID BUSSINES MEDIA, 2023)

Como toda arte culinaria de cada lugar, la gastronomía exótica juega igual su papel en este entorno mundial de tradiciones y técnicas culinarias, por lo tanto; la comida exótica no es tabú. ¿Por qué decir que la comida exótica no es un tabú? Para poder responder esta pregunta es necesario saber el significado de dos palabras esenciales: exótico y tabú. La palabra exótico, es aquello que procede de un lugar extraño. Hay que tener en cuenta que la extrañeza depende de la persona que esté considerando la cuestión. Por ejemplo: un kimono puede ser una vestimenta exótica en Brasil, pero algo muy común en

Japón. El kimono, por lo tanto, no es exótico en sí mismo, sino que esta característica la adquiere de acuerdo al lugar o a la persona que lo considere.; en el caso de comida exótica es rara para la persona distinta a la región donde se consume un producto que puede parecerle extraño. La palabra tabú según el diccionario de la real academia española(s/f): "Prohibición de comer o tocar algún objeto, impuesta a sus adeptos por algunas religiones" o "condiciones de las personas, instituciones a las que no es lícito "censurar o mencionar" Es decir; la comida exótica no puede ser considerada como un tabú puesto que un tabú es una prohibición de toda sociedad o la religión hacia acciones que no deberían realizarse. Un alimento puede considerarse exótico por los ingredientes que se prepara, por la manera en que se prepara y el lugar donde se prepara según sea el lugar y los conocimientos que se tienen de las propiedades de los alimentos la gente puede o no ver los alimentos exóticos, según Puigdomenech (2004) (Mike,2012)

Espece nativa

Espece que se encuentra dentro de su área de distribución natural u original (histórica o actual) de acuerdo con su potencial de dispersión natural. La espece forma parte de las comunidades bióticas naturales del área.

Espece endémica

Espece que se encuentra restringida a una región. El término endémico es relativo y siempre se usa con referencia a la región.

Los grupos de especies con menor capacidad de dispersión, como algunos insectos, anfibios y reptiles, tienen más especies con distribución restringida. Las especies endémicas son frágiles ante las perturbaciones ya que su área entera de distribución puede ser alterada.

Espece exótica

Espece introducida fuera de su área de distribución original. Muchas de las especies de plantas ornamentales y de animales domésticos son especies exóticas provenientes de otros continentes.

Especie exótica invasora

Las especies exóticas se consideran invasoras cuando se establecen, reproducen y dispersan sin control, causando daños al ecosistema, a las especies nativas, a la salud o a la economía. (CONABIO,2023)

La iguana

Con el nombre de iguana se denomina a un género de reptiles escamosos de gran tamaño, que científicamente se denominan familia *iguaninae*. Son nativos del continente americano y su presencia se extiende desde México hasta Brasil, incluyendo el Caribe.

Se trata de un grupo de lagartos de tamaño medio a grande, que puede verse tomando sol en lo alto de los árboles para calentar su sangre fría, sobre todo en regiones cercanas al agua. Su nombre proviene del vocablo en lengua taína para nombrar al animal: *iwana*.

Este género abarca alrededor de 30 especies diferentes. Su coloración, longitud y otros rasgos específicos pueden variar según la especie, pero todas comparten un patrón similar: cuatro patas, un cuerpo alargado sobre el cual hay una cadena de picos, detrás del cuello, llamados escamas tuberculares.

La iguana fue descrita por vez primera por el naturalista austríaco Joseph Nicolaus Laurenti en su libro *Specimen Medicum, Exhibens Synopsin Reptilium Emendatam cum Experimentis circa Venena* de 1768.

Alimentación de las iguanas

Las iguanas tienen una dieta vegetariana pero pueden llegar a comer pequeños insectos. Comúnmente, las iguanas tienen una dieta vegetariana: hojas, capullos, flores, frutos. Estos alimentos se fermentan en su estómago, donde alberga bacterias especializadas en la descomposición del tejido vegetal.

Sin embargo, cuando las iguanas son jóvenes pueden comer pequeños insectos u otros invertebrados, aves pequeñas e incluso mamíferos.

Hábitat de las iguanas

Las iguanas pueden hallarse en las selvas húmedas de América tropical.

La iguana es esencialmente arborícola, es decir, vive en los árboles. Es una excelente trepadora y usualmente vive en alturas de 1,2m sobre el suelo. Es fácil hallarlas en las selvas húmedas de América tropical, en Centroamérica, el Caribe, Sudamérica y Norteamérica.

Debe notarse que existen especies adaptadas, igualmente, a climas marinos, desérticos o a la vida terrestre. Cada una constituye una especie distinta de iguana.

Funciones de su piel

La piel de la iguana se compone de escamas, como en el caso de otros lagartos, y es seca y resistente. Su coloración puede oscilar entre verde intenso, marrón y tonalidades más oscuras, dependiendo del hábitat específico de la iguana, ya que le brinda cierto grado de camuflaje.

A diferencia de los mamíferos, los reptiles no están dotados de mecanismos internos para la termoregulación. Por eso, la piel cumple una función esencial, ya que le permite recibir el sol y asimilar su calor.

Sentidos de las iguanas

Las iguanas poseen una visión extraordinaria, capaz de detectar a mucha distancia cuerpos, sombras y movimiento. Para ello se valen de ambos ojos, a diferencia de los camaleones y otras especies.

Como otras especies anfibias o reptilianas, poseen un tercer ojo rudimentario, conocido como ojo parietal, que se asemeja a una escama pálida en el medio de su cabeza.

Su audición, en cambio, es más rudimentaria. Consiste en un tímpano cerca de los ojos que capta las ondas sonoras y las transmite al cerebro.

Reproducción de la iguana

Las iguanas son ovíparas, es decir, se reproducen mediante huevos. En ellos se incuban las crías durante un período de 90-120 días. Cuando eclosionan emergen crías totalmente independientes desde el primer momento.

La madurez sexual de la iguana se alcanza entre los 3 y 4 años, época en la que los machos compiten entre sí por las hembras. Cada una se reproduce con la mayor cantidad de ellas que pueda, pero en cambio ellas aceptarán un único macho por época.

El coito dura entre 10 y 45 minutos. Sin embargo, las hembras pueden retener el esperma del macho durante mucho tiempo adicional, pudiendo fecundar con ellas nuevas camadas posteriores.

Cómo se mueve la iguana

La iguana es una excelente trepadora. Sus cuatro articulaciones están diseñadas para movimientos veloces, permitiéndole escapar de depredadores y, al mismo tiempo, nadar si fuera necesario. Su cola no es prensil, sino que sirve para estabilizar el cuerpo.

Domesticación de la iguana

Se conocen muchas especies de iguana que sirven de mascotas domésticas, a pesar de que puedan resultar un tanto exóticas. Establecer el vínculo con estos animales suele requerir mucho trabajo, paciencia y constancia, ya que su presencia en las sociedades humanas ha sido, a lo sumo, marginal.

En algunos lugares se la utiliza como alimento, pero en líneas generales no tiene demasiado contacto con el hombre. No obstante existe la opinión de que las iguanas pueden incluso aprender el significado de palabras y gestos, y actuar en consecuencia. (Enciclopedia humanidades,2016-2023)

Valores nutrimentales

De acuerdo a la Universidad de Guatemala, la carne de iguana tiene mayor contenido de proteína y menos grasa que el pollo. Según los hallazgos que la institución compartió y en una comparación entre los valores nutricionales de diversas carnes, 100 gramos de pollo

tienen 18.6 gramos de proteínas y 15.1 gramos de grasa, mientras que 100 gramos de iguana tienen 24.4 gramos de proteínas y sólo 0.9 gramos de grasa.

Como estos estudios, algunos han mostrado que la carne de iguana aporta más minerales como calcio, magnesio fósforo, hierro y zinc que la carne de pollo y vacuno.

Por su parte, la Universidad del Zulia en Venezuela presentó un comparativo de nutrientes y, en cuanto al calcio, la carne de iguana tiene casi el doble que la res, pues 100 gramos de carne cruda de iguana aportan 10.14 mg, la de pollo 4.12mg y la de vacuno 5.41 mg.

En cuanto su preparación en platillos, la mayoría de la fuente de proteína se encuentra en sus patas, a lo largo de la columna vertebral y en la cola, según el Dr. Bill Kern, profesor de la Universidad de Florida. Esta carne puede ser deshuesada y debe cocinarse bien.

Se recomienda, de igual forma, no realizar ceviche con carne de iguana, pues no hay evidencia de que el ácido mate a todos los posibles parásitos o patógenos. (Sabrosía, 2020)

TABLA 1
Medias mínimo-cuadráticas ± error estándar para la composición proximal de carne de vacuno, pollo e iguana (por 100 g de carne cruda)

| | Iguana (N=20) | Tipo de carne Pollo* (N=20) | Vacuno** (N=20) |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Agua, g | 74.7 ± 0.30 ^a | 74.9 ± 0.30 ^a | 73.0 ± 0.43 ^b |
| Materia seca, g | 25.3 ± 0.30 ^b | 25.1 ± 0.26 ^b | 27.0 ± 0.30 ^a |
| Proteína (Nx6.25),g | 20.8 ± 0.36 ^b | 19.7 ± 0.36 ^c | 22.3 ± 0.36 ^a |
| Lípidos totales, g | 3.49 ± 0.12 ^b | 7.75 ± 0.12 ^a | 2.57 ± 0.20 ^c |
| Cenizas, g | 1.18 ± 0.027 ^b | 0.97 ± 0.027 ^c | 1.28 ± 0.027 ^a |

a, b, c: Letras diferentes indican valores diferentes (p<0.05)

* Carne libre de piel y de grasa visible de muslos y pechugas

**Músculo *longissimus dorsi* libre de grasa visible

El análisis de varianza reveló que la especie tuvo un efecto altamente significativo ($p < 0.001$) sobre el contenido de proteína cruda (PC). En la Tabla 1 se observa que la carne de res se sitúa en primer lugar, superando a las de pollo e iguana ($p < 0.05$). La carne de iguana tiene un valor proteico intermedio con relación a las carnes de res y pollo.

El contenido proteico hallado para la carne de iguana se incluye en los rangos de Valdivieso *et al.* (5) quienes reportaron un promedio de 20.6 g/100g para la cola y 23.7 g/100g para el cuerpo de la iguana colorada. Las tablas de composición de alimentos del INN (2) y del INCAP (4) reportan un contenido de PC en carne de iguana más alto (24.4 g/100 g) que el reportado aquí, mientras que la carne de res, proveniente de solomo tipo magro, contiene, según el INN (2), 23.2 g/100 g. Huerta-Leidenz (12) reportó valores más bajos de PC para el longissimus dorsi de vacunos de diferentes clases, que se situaron alrededor de 21 g/100 g. La carne de pollo con 20.1 g/100 g (muslo) y 23.1 g/100g (pechuga) de PC, según el INN (2), y 20.6 g/100g (muslo) y 19.2 g/100 g (pechuga), según el INCAP (4), sigue la misma tendencia de nuestro estudio al ocupar el tercer lugar en PC. (ve.scielo.org, 2000)

Metodología

Tipo de estudio

El recetario se basa en la investigación mixta, la investigación mixta es una metodología de investigación que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa. Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que no se podría dar cada uno de estos métodos por separado. Los datos cuantitativos incluyen información cerrada como la que se utiliza para medir actitudes, por ejemplo, escalas de puntuación. Los datos cualitativos son información abierta que el investigador suele recopilar mediante entrevistas, grupos de discusión y observaciones. (Ortega C, 2021 abril 14)

Población

Este recetario está dirigido a la población de la región soconusco del estado de Chiapas.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Para esta investigación se consultaron páginas web, al igual que documentos los cuales tienen como tema principal la iguana y todo lo que gira en su entorno. Al igual que algunos artículos de las leyes que hablan sobre la protección a los animales en peligro de extinción. También se llevan a cabo pláticas con las cocineras de la región Soconusco, para aprender las técnicas de cocción y uso de la carne iguana.

- Recopilación de análisis de los platillos endémicos y sus técnicas de cocción.

Realizando visitas a las cocineras mayores de la región, se obtienen las recetas de los platillos y las técnicas utilizadas para la preparación de los mismos.

Con ayuda de fichas de trabajo se anota la información precisa que las cocineras proporcionan para analizar todos los métodos que ellas ocupan al procesar la materia prima base, la carne de iguana.

- Diseño y creación de platillos de autor, utilizando la carne de iguana como materia prima principal.

Se planean platillos utilizando la carne de iguana al igual que algunas de las técnicas que las cocineras tradicionales nos proporcionan.

Se innovan platillos en donde el ingrediente principal es la carne de iguana.

RECETARIO

PORTADA Es la portada oficial de acuerdo a esta guía (ANEXO 4)

PORTADILLA Es la portada diseñada por los alumnos, que incluirá los logotipos de la Universidad y la Facultad obligatoriamente, los de las licenciaturas serían opcionales, ejemplo: ANEXO 5).

AGRADECIMIENTOS

RECONOCIMIENTO

CONTENIDO: Sustituye al término índice

PRESENTACIÓN: Sustituye al término Introducción

PROPÓSITO: del recetario

RECETARIO: presentación de la receta con las siguientes características

1. Nombre de la receta
2. Contexto socio-histórico (contextualizar brevemente la receta de acuerdo a la ubicación geográfica (en caso de ser necesario)
3. Ingredientes con unidad de medida y cantidad.
4. Modo de preparación (con numeración).
5. Número de porciones
6. Información nutrimental (en caso de ser necesario)
7. Tiempo de preparación
8. Tiempo de cocción
9. Temperatura de servicio
10. Notas de observación
11. Fotografía inéditas

REFERENCIAS DOCUMENTALES (ver especificaciones del apartado 4)

GLOSARIO

.

**UNIVERSIDAD DE
CIENCIAS Y ARTES DE
CHIAPAS**

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

**ELABORACIÓN
DE TEXTO**

**RECETARIO DE
PLATILLOS DE AUTOR A
BASE DE IGUANA EN LA
REGIÓN SOCONUSCO**

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

PRESENTA

GORDILLO CARRASCO JORGE DE JESÚS

DIRECTOR

**L.G ALEJANDRO DE JESÚS TOLEDO
NANGÜELÚ**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO, 2023





**RECETARIO DE PLATILLOS
DE AUTOR A BASE DE
IGUANA EN LA REGIÓN
SOCONUSCO**

PRESENTA:
JORGE DE JESÚS GORDILLO CARRASCO



Agradecimientos

A dios por mantenerme con salud y permitirme llegar hasta donde estoy.

A mis padre por siempre ser el apoyo que me impulsa a salir adelante, y nunca dejarme solo en las buenas y las malas.

A mi director de investigación por Creer en mi potencial y esclarecer Todas mis dudas que surgieron.

Contenido

| | |
|--|----|
| Agradecimientos | 28 |
| Contenido | 29 |
| Propósito | 30 |
| Iguana al confit, cremoso de camote, zanahorias a la mantequilla y anís, salsa de flor de calabaza y chipilín. | 32 |
| Tartar de iguana con salsa dulce china y churros de tetescamote | 33 |
| Rack de iguana con salsa de arándanos y timpinchile, puré de yuca y frituras de poro | 34 |
| pinchos de longaniza de iguana con duxelle | 35 |
| Manitas de iguana en salsa de mango ataulfo con chile chipotle | 36 |
| Ensalada mexicana con chicharrón de falda de iguana | 37 |
| Iguana rellena con calabaza y elote | 38 |
| Albóndigas de iguana enchipotladas con papas | 39 |
| Tostadas de iguana con puré de yuca | 40 |
| Brochetas de cola de iguana | 41 |
| Iguana agridulce con arroz blanco | 42 |
| Mixiote de iguana. | 43 |
| Empanadas rellenas de iguana, hierbamora y queso panela | 44 |
| Mini hamburguesas | 45 |
| Rellenitos de iguana | 46 |
| Referencias Documentales | 47 |
| Glosario | 48 |

Propósito

Este recetario está hecho con el fin de traer a las personas de la región soconusco del estado de Chiapas, otras opciones más novedosas de poder consumir la carne de iguana ya que es una proteína muy común en la dieta de muchas personas de la región. Así con ayuda de la imaginación y el conocimiento de la proteína se logró desarrollar la cocina de autor aplicado a la carne de iguana y se llegó a crear un recetario con quince platillos, los cuales se compartirán con la región estudiada al concluir la investigación.

IGUANA AL CONFIT, CREMOSO DE TETESCAMOTE, ZANAHORIAS A LA MANTEQUILLA Y ANÍS, SALSA DE FLOR DE CALABAZA Y CHIPILÍN.

RENDIMIENTO: 2 PAX

INGREDIENTES:

- 4 MEDALLONES DE IGUANA
- CREMA ÁCIDA
- 1 CAMOTE
- 2 ZANAHORIAS
- MANTEQUILLA
- 1 CDTA ANÍS
- 1 MANOJO FLOR DE CALABAZA
- 1/2 TAZA DE CHIPILÍN
- 3 TIMPINCHILE
- ACEITE DE OLIVA
- 1 RAMA DE ROMERO
- AJO
- SAL
- PIMIENTA



MEDALLÓN

1. EN UNA BOLSA DE VACÍO COLOCAR LOS MEDALLONES, ACEITE DE OLIVA, EL ROMERO, SAL, AJO Y PIMIENTA. SELLAMOS.
2. PROGRAMAR EL SOUS VIDE EN 80° POR 6 HORAS.
3. EN UNA SARTEN CON MANTEQUILLA SELLAMOS LOS MEDALLONES.

CREMOSO DE CAMOTE

1. EN UNA CACEROLA COCER EL CAMOTE HASTA SUAVIZAR.
2. EN UN RECIPIENTE COLOCAR EL CAMOTE, SAL, PIMIENTA, MANTEQUILLA Y CREMA ÁCIDA. TURBEAR HASTA TENER UNA PASTA CREMOSA Y TERSA.

ZANAHORIAS SALTEADAS

1. CORTAR LAS ZANAHORIAS EN LA FORMA DESEADA Y BLANQUEAR.
2. EN UNA SARTÉN CALENTAR MANTEQUILLA Y EL ANÍS, PROCEDEMOS A SALTEARLAS ZANAHORIAS.

SALSA DE FLOR DE CHIPILÍN

1. DESHIDRATAR LAS FLORES DE CALABAZA, TATEMAR EL TIMPINCHILE Y POSTERIORMENTE TURBEAR CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR EL CHIPILÍN.
2. EN UNA SARTEN DEJARLO CAER PARA INFUSIONAR. SALPIMENTAR.

SERVIR CALIENTE

TARTAR DE IGUANA CON SALSA DULCE CHINA Y CHURROS DE TETESCAMOTE

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 100 G CARNE DE IGUANA
- 20 G ACEITUNA
- 10 G ALCAPARRA
- 1 CDA VINAGRE
- 1 CDA MOSTAZA
- 2 HUEVO
- 1 TETESCAMOTE
- 1/4 DE TAZA DE AGUA
- 1 CDA VINAGRE DE ARROZ
- 3 CDAS DE AZUCAR REFINADA
- 1 CDA DE TOMATE EN BRUNOISE
- 1/2 CDTA MAICENA
- SAL
- PIMIENTA
- 1 LT ACEITE



TARTAR

1. PICAR FINAMENTE LA CARNE DE LA IGUANA, PONER EN UNA SARTÉN Y SOFREIR CON AJO, PIMIENTA Y SAL. , LAS ACEITUNAS Y LAS ALCAPARRAS. COLOCAR EN UN BOWL.
2. PICAR FINAMENTE LAS ACEITUNAS Y LAS ALCAPARRAS, RESERVAR EN UN BOWL.
3. AGREGAR EL VINAGRE Y LA MOSTAZA E INCORPORAR LA CARNE DE IGUANA. MANTENER EN REFRIGERACIÓN.

SALSA CHINA DULCE

1. EN EN UNA CACEROLA MEZCLAR AGUA, VINAGRE DE ARROZ, AZÚCAR REFINADA, TOMATE Y SAL.
2. LEVAR A EBULLICIÓN Y BAJAR EL FUEGO LE AGREGAMOS UN POCO DE MAICENA COMO ESPESANTE HASTA EL PUNTO DESEADO. RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR.

CHURROS DE TETESCAMOTE

1. EN UNA CACEROLA HERVIR EL TETESCAMOTE HASTA SUAVIZAR.
2. HACER PURÉ EL TETESCAMOTE SAZONANDO CON SAL Y PIMIENTA.
3. ESTANDO EN EL FUEGO AGREGAR HARINA HASTA OBTENER UNA PASTA FIRME.
4. HACER UNA LIASON.
5. HACER LA MEZCLA EN FORMA DE CHURROS Y PASAR POR FRITURA PROFUNDA.

SERVIR FRIO

IGUANA CON SALSA DE ARANDANOS Y TIMPINCILE, PURÉ DE YUCA Y CHIPS DE FLOR DE CALABAZA

RENDIMIENTO: 2 PAX

INGREDIENTES:

- 200GR DE IGUANA
- ACEITE DE OLIVA
- 100GR ARANDANO
- TIMPINCILE
- 2 CEBOLLAS
- 100G YUCA
- MANTEQUILLA
- CREMA ÁCIDA
- 1 MANOJO DE FLOR DE CALABAZA
- ACEITE EN SPRAY
- 1 RAMA DE ROMERO
- AJO
- SAL
- PIMIENTA



RACK

1. EN UNA CACEROLA HERVIR LA IGUANA CON CEBOLLA, SAL Y AJO.
2. SAZONAR EL ACEITE DE OLIVA CON SAL Y PIMIENTA Y CON AYUDA DE LA RAMITA DE ROMERO BARNIZAR LOS RACK.
3. PONER A LAS BRAZAS.

SALSA DE ARANDANOS Y TIMPINCILE

1. EN UN COMAL TATEMAR LA CEBOLLA, EL CHILE Y EL AJO.
2. EN UN RECIPIENTE CON AGUA CALIENTE HIDRATAR LOS ARANDANOS.
3. CON AYUDA DE UN TURMIX MOLER TODOS LOS INGREDIENTES HASTA TENER UNA MEZCLA FINA.
4. VERTER A UNA CACEROLA Y LLEVAR A EBULLICIÓN.

PURÉ DE YUCA

1. EN UNA CACEROLA COCER LA YUCA HASTA SUAVIZAR.
2. EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA YUCA, SAL, PIMIENTA, MANTEQUILLA Y CREMA ÁCIDA. TURBEAR HASTA TENER UN PURÉ CREMOSO Y TERSA.

CHIPS DE FLOR DE CALABAZA

1. LIMPIAR Y DESINFECTAR LAS FLORES.
2. COLOCAR LAS FLORES EN UNA CHAROLA, ROCIARLES ACEITE EN SPRAY Y METERLAS AL HORNO HASTA QUE TENGAN LA CONSISTENCIA DESEADA.

SERVIR CALIENTE

PINCHOS DE LONGANIZA DE IGUANA CON DUXELLE

RENDIMIENTO: 2 PAX

INGREDIENTES:

- 150 G CARNE DE IGUANA
- 50 G PEREJIL
- 50 ML TERIYAKI
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 1 TRIPA PARA EMBUTIR
- 50 G CHAMPIÑÓN
- 10 ML ACEITE DE OLIVA
- 1 BAGUETTE
- AJO
- SAL
- PIMIENTA



LONGANIZA

1. PICAR MUY FINAMENTE LA CARNE DE IGUANA, EL PEREJIL Y EL PIMIENTO.
2. AGREGAR TERIYAKI, SAL, PIMIENTA Y AJO. INTEGRAR MUY BIEN.
3. EN LA PUNTA DE UN EMBUDO COLOCAR LA TRIPA E INTRODUCIR LA CARNE CON AYUDA DEL EMBUDO SIN DEJAR BURBUJAS DE AIRE.
4. CORTAR EN RODAJAS Y FREIR EN UN SARTEN ANTIADHERENTE.

DUXELLE

1. PICAR FINAMENTE LOS CHAMPIÑONES, EL PEREJIL Y EL AJO.
2. SALPIMENTAR Y AGREGAR ACEITE DE OLIVA.
3. RESERVAR EN FRÍO.

SERVIR A TEMPERATURA AMBIENTE.

MANITAS DE IGUANA EN SALSA DE MANGO ATAULFO CON CHILE CHIPOTLE

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 8 MANITAS DE IGUANA
- 2 HUEVOS
- 100 GRS HARINA
- 1 CDA PÁPRIKA
- 1 CDTA SAL
- 1 CDTA PIMIENTA EN POLVO
- 1 CDTA AJO EN POLVO
- 1 L ACEITE
- 2 MANGOS ATAULFO
- 1 RODAJA CEBOLLA
- CHILE CHIPOTLE
- AJO



MANITAS DE IGUANA

1. EN UNA CACEROLA PONER A HERVIR LAS MANITAS CON CEBOLLA, AJO Y SAL. HASTA SUAVIZAR LA CARNE.
2. EN UN BOWL REVOLVER HARINA, PÁPRIKA, SAL, PIMIENTA Y AJO.
3. EN OTRO BOWL CASCAR LOS HUEVOS Y BATIR.
4. PASAR LAS MANITAS POR EL HUEVO BATIDO Y DESPUÉS PASARLA POR LA MEZCLA DE HARINA CUBRIENDO ABSOLUTAMENTE LA PIEZA.
5. PASAR POR FRITURA PROFUNDA.

SALSA

1. EN UN COMAL TATEMAR LA RODAJA DE CEBOLLA, EL AJO Y EL CHILE CHIPOTLE.
2. PONER TODO EN UNA LICUADORA Y AGREGAR LA PULPA DE MANGO. LICUAR.
3. VERTER EN UNA CACEROLA Y LLEVARLO A EBULLICIÓN. SALPIMENTAR.

BAÑAR LAS MANITAS CON LA SALSA.

SERVIR CALIENTE

ENSALADA MEXICANA CON CHICHARRÓN DE FALDA DE IGUANA

RENDIMIENTO: 2 PAX

INGREDIENTES:

- 100GR CUERITO DE IGUANA
- 2 TOMATE
- 1 CEBOLLA
- 3 CHILE SERRANO
- 2 LIMONES
- SAL
- PIMIENTA
- ACEITE
- BICARBONATO
- HARINA



ENSALADA

1. PICAR EN BRUNOISE LOS TOMATES, LA CEBOLLA Y EL CHILE.
2. AGREGAR SAL, PIMIENTA Y EL JUGO DE LIMÓN. MEZCLAR Y RESERVAR.

CHICHARRON

1. EN UNA CACEROLA PONER A HERVIR EL CUERITO DE IGUANA Y SAZONARLO CON SAL, Y BICARBONATO. DEJAR HASTA QUE ESTÉ SUAVE. ESCURRIR
2. UNA VEZ FRIAS LES AGREGAMOS UN POCO DE HARINA.
3. EN UN COLUDO CON ACEITE CALIENTE FREIR EL CUERITO HASTA QUE TOME UN TONO DORADO Y ESTEN CRUJIENTES.

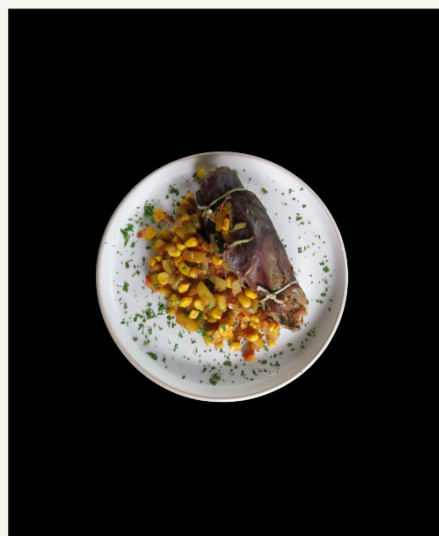
SERVIR FRIO O TEMPERATURA AMBIENTE.

IGUANA RELLENA CON CALABAZA Y ELOTE

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 1 IGUANA MEDIANA LIMPIA
- 1/2 CALABAZA PEQUEÑA
- 1/2 LATA DE ELOTE
- 1/2 CEBOLLA
- 45G MANTEQUILLA
- 1 JITOMATE
- SAL
- PIMIENTA
- EPAZOTE
- AJO



RELLENO

1. CORTAR TODAS LAS VERDURAS EN BRUNOISE Y RESERVAR.
2. EN UNA SARTEN CALIENTE PONER LA MANTEQUILLA Y AGREGAR A SOFREIR EL TOMATE, POSTERIORMENTE AGREGAR LA CALABAZA Y ESPERAR A QUE ESTE AL DENTE.
3. UNA VEZ LISTA LA CALABAZA INCORPORAR LA CEBOLLA Y EL ELOTE.
4. CUANDO LA CEBOLLA ESTÉ COCIDA APAGAR Y RESERVAR.

IGUANA

1. EN UNA OLLA PONER A HERVIR LA IGUANA HASTA SUAVIZAR.
2. ACOMODARLA EN UN REFRACTARIO Y COLOCARLE EL RELLENO.
3. LLEVAR AL HORNO A 180°C HASTA DORAR.

SERVIR CALIENTE.

ALBONDIGAS DE IGUANA ENCHIPOTLADAS CON PAPAS

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 200G CARNE DE IGUANA
- 6 HOJAS DE EPAZOTE
- 1 CLARA DE HUEVO
- 2 PAPAS
- 2 CHILES CHIPOTLE
- 3 TOMATES
- 1 RODAJA DE CEBOLLA
- ACEITE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO
- 1 DIENTE DE AJO PEQUEÑO



ALBONDIGAS

1. MOLER LA CARNE EN UNA PROCESADORA.
2. CORTAR LAS HOJAS DE EPAZOTE EN CHIFFONADE Y AGREGAR A LA CARNE MOLIDA JUNTO CON LA PIMIENTA, SAL Y AJO.
3. INCORPORAR TODO MUY BIEN Y ARMAR LAS ALBONDIGAS. RESERVAR.

SALSA

1. TATEMAR LOS TOMATES, EL DIENTE DE AJO Y LA CEBOLLA. POSTERIORMENTE LICUAR Y AGREGAR LOS CHILES CHIPOTLES.
2. EN UNA SARTEN CON ACEITE SELLAR LAS ALBONDIGAS, UNA VEZ LISTAS INCORPORAR LA SALSA.
3. CUANDO LAS ALBONDIGAS ESTEN SUAVES AGREGAR LAS PAPAS PICADAS EN CUBOS Y APAGAR HASTA QUE LAS PAPAS ESTEN LISTAS.

SERVIR CALIENTE.

TOSTADAS DE IGUANA CON PURE DE YUCA

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 200G CARNE DE IGUANA
- 3 RAMAS DE EPAZOTE
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 TOMATE GRANDE
- 100G DE YUCA
- 80G DE MANTEQUILLA
- 3 TOSTADAS DE MAÍZ
- CREMA ÁCIDA
- 2 TOMATES VERDES
- 1 CHILE SERRANO
- 1 AGUACATE
- ACEITE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO
- 1 DIENTE DE AJO MEDIANO

GUISO DE IGUANA

1. PONER A HERVIR LA IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. POSTERIORMENTE DESCARNAR Y PICAR.
2. UNA VEZ LISTO, EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE FREIR LA CARNE Y AGREGAR LA CEBOLLA CORTADA DE JULIANAS Y EL TOMATE EN BRUNOISE. SALPIMENTAR Y RESERVAR.

PURÉ DE YUCA

1. EN UNA CACEROLA COCER LA YUCA HASTA SUAVIZAR.
2. EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA YUCA, SAL, PIMIENTA, MANTEQUILLA Y CREMA ÁCIDA. TURBEAR HASTA TENER UN PURÉ CREMOSO Y TERSO.

SALSA DE EPAZOTE

1. LAVAR Y LICUAR LOS TOMATES VERDES, EL CHILE SERRANO, EL AGUACATE Y LAS RAMAS DE EPAZOTE (SOLO LAS HOJAS) SALPIMENTAR.

A UNA TOSTADA LE UNTAMOS UNA RACIÓN GENEROSA DE PURE DE YUCA, ARRIBA UNA PORCIÓN DE GUISO DE IGUANA Y CORONAMOS CON SALSA DE EPAZOTE.

SERVIR CALIENTE.



BROCHETAS DE COLA DE IGUANA

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 3 RODAJAS DE COLA DE IGUANA
- 3 RAMAS DE EPAZOTE
- 1 RODAJA DE CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- PIÑA EN CUBOS
- PIMIENTO ROJO EN CUBOS
- 100G DE MANTEQUILLA
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO



IGUANA

1. EN UNA OLLA PONER A COCER LA COLA DE IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. HASTA SUAVIZAR.
2. ARMAR LA BROCHETA PONIENDO UNA BASE DE PIÑA Y PIMIENTO, POSTERIORMENTE LA COLA. SALPIMENTAR.

INFUSIÓN DE MANTEQUILLA Y EPAZOTE

1. EN UN COLUDO DERRETIR LA MANTEQUILLA Y AGREGAR LAS HOJAS DE EPAZOTE CORTADAS EN TRES PARTES, DEJAR QUE SE CALIENTE LA MANTEQUILLA SIN QUE LLEGUE A EBULLICIÓN.

UNA VEZ LISTO BAÑAR LA BROCHETA CON LA INFUSIÓN Y PONERLA A LAS BRAZAS. HUMECTAR CON BROCHA CONTINUAMENTE.

SERVIR CALIENTE.

IGUANA AGRIDULCE CON ARROZ BLANCO

RENDIMIENTO: 2 PAX

INGREDIENTES:

- 1 IGUANA MEDIANA DESTAZADA
- 1 RAMA DE EPAZOTE
- 1 RODAJA DE CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 100ML DE TOMATE MOLIDO
- JUGO DE 3 NARANJAS
- 50G DE AZÚCAR MASCABADO
- 30ML DE SALSA DE SOYA
- 30ML DE VINAGRE DE ARROZ
- 2 TAZAS DE ARROZ BLANCO COCIDO
- MAICENA
- ACEITE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO



IGUANA

1. EN UNA OLLA PONER A COCER LA IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. HASTA SUAVIZAR.
2. EN UN SARTEN CALIENTE FREIR LAS PIEZAS DE IGUANA HASTA DORAR. RESERVAR.

SALSA AGRIDULCE

1. EN UN COLUDO PONER EL PURÉ DE TOMATE, EL JUGO DE NARANJA, AZÚCAR, SALSA DE SOYA Y EL VINAGRE DE ARROZ REVOLVER Y LLEVAR A UNA LIGERA EBULLICIÓN Y SALPIMENTAR.
2. POSTERIORMENTE AGREGAR MAICENA PARA CONSEGUIR LA CONSISTENCIA DESEADA. INCORPORA LA IGUANA A LA SALSA.

SERVIR LA IGUANA SOBRE UNA CAMA DE ARROZ BLANCO.

SERVIR CALIENTE.

MIXIOTE DE IGUANA

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 1/2 IGUANA MEDIANA DESTAZADA
- 1 RAMA DE EPAZOTE
- 1 RODAJA DE CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CHILE GUAJILLO
- 1 CHILE ANCHO
- 1 CHILE MULATO
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- 1 HOJA DE AGUACATE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO



IGUANA

1. EN UNA OLLA PONER A COCER LA IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. HASTA SUAVIZAR.

MARINADO

1. HIDRATAR LOS CHILES CON AGUA CALIENTE.

2. TATEMAR AJO, CEBOLLA, LAUREL Y TOMILLO.

3. LICUAR, COLAR Y SALPIMENTAR.

4. EN UN PAPEL ALUMINIO COLOCAR LOS PEDAZOS DE IGUANA. AGREGAR EL MARINADO Y MEDIA HOJA DE AGUACATE.

5. HORNEAR A 180°C POR 30 MINUTOS.

SERVIR CALIENTE.

EMPANADAS RELLENAS DE IGUANA, HIERBAMORA Y QUESO PANELA

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 200GR DE CARNE MOLIDA DE IGUANA
- 3 RAMAS DE EPAZOTE
- 1 MANOJO DE HIERBAMORA
- 100GR DE QUESO PANELA
- 50GR HARINA DE TRIGO
- 2 TOMATES VERDES
- 1 CHILE SERRANO
- 1 AGUACATE
- ACEITE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO



GUISO DE IGUANA

1. PONER A HERVIR LA IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. POSTERIORMENTE DESCARNAR Y PICAR.
2. UNA VEZ LISTO, EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE FREIR LA CARNE Y AGREGAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE EN BRUNOISE. SALPIMENTAR Y RESERVAR.
3. CORTAR LAS HOJAS DE HIERBA MORA EN CHIFONADE Y BLANQUEAR, RALLAR E INTEGRAR EL QUESO PANELA.

MASA

1. EN UN BOWL PONER MASA DE MAÍZ, HARINA DE TRIGO Y SAL. INTEGRAR MUY BIEN.
2. FORMAR TORTILLAS Y RELLENAR CON EL GUISO DE IGUANA, POSTERIORMENTE LLEVAR A FRITURA PROFUNDA.

SALSA DE EPAZOTE

1. LAVAR Y LICUAR LOS TOMATES VERDES, EL CHILE SERRANO, EL AGUACATE Y LAS RAMAS DE EPAZOTE (SOLO LAS HOJAS) SALPIMENTAR.

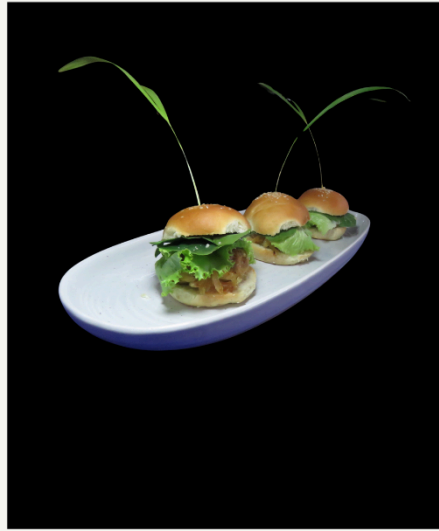
SERVIR CALIENTE.

MINI HAMBURGUESAS

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 200GR DE CARNE MOLIDA DE IGUANA
- 1 RAMA DE EPAZOTE
- 40GR AJONJOLI TOSTADO
- SAL
- PIMIENTA
- AJO
- 1 HUEVO
- 3 PANES MINI DE HAMBURGUESA
- 20GR QUESO PHILADELPHIA
- ESPINACA
- LECHUGA
- CEBOLLA CARMELIZADA
- QUESO PANELA



CARNE DE HAMBURGUESA

1. SAZONAR LA CARNE CON EL EPAZOTE FINAMENTE PICADO, EL AJONJOLÍ, SAL, PIMIENTA, AJO Y EL HUEVO.
2. FORMAR TRES BOLITAS Y DARLES FORMA DE HAMBURGUESA, FREIR Y RESERVAR.

HAMBURGUESA

1. PARTIR EL PAN POR MITAD Y UNTAR EL QUESO PHILADELPHIA SEGUIDAMENTE COLOCAS LA CARNE, SOBRE ESTA EL QUESO PANELA EN LAMINAS DELGADAS, LA CEBOLLA CARMELIZADA Y POR ÚLTIMO LE COLOCAS LA ESPINACA Y LA LECHUGA.
2. DORAR AL COMAL.

SERVIR CALIENTE.

RELLENITOS DE IGUANA

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES:

- 200GR DE CARNE MOLIDA DE IGUANA
- 3 RAMAS DE EPAZOTE
- 1 TOMATE GRANDE
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 1 MANOJO DE FLOR DE CALABAZA
- 100GR QUESO GOUDA
- 1 HUEVO
- 100GR HARINA DE TRIGO
- AGUA MINERAL
- ACEITE
- SAL
- PIMIENTA
- AJO EN POLVO



GUIISO DE IGUANA

1. PONER A HERVIR LA IGUANA CON 1 RAMA DE EPAZOTE, SAL Y AJO. POSTERIORMENTE DESCARNAR Y PICAR.
2. UNA VEZ LISTO, EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE FREIR LA CARNE Y AGREGAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE EN BRUNOISE. SALPIMENTAR Y RESERVAR.

TEMPURA

1. EN UN BOWL AGREGAR LA HARINA, EL HUEVO, UN POCO DE SAL, Y EL AGUA MINERAL E INTEGRAR MUY BIEN

FLOR DE CALABAZA

1. LIMPIAR, LAVAR Y DESINFECTAR LAS FLORES.
2. RELLENAR LAS FLORES CON EL GUIISO DE IGUANA Y UN TROZO DE QUESO GOUDA, CERRAR Y PASAR POR LA TEMPURA, LLEVAR A FRITURA PROFUNDA POR DOS O TRES MINUTOS.

SERVIR A TEMPERATURA AMBIENTE

Referencias Documentales

- SmartVide by Sammic. All Rights Reserve 2020, todo sobre la cocción sous-vide. Disponible en: <https://www.sous-vide.cooking/es/>
- Crecerás 202, liason. Disponible en: <https://www.xrecetas.com/liasion/>
- Esther clemente, cortando verduras. Técnica de chiffonade. Disponible en: <https://www.directopaladar.com/cultura-gastronomica/cortando-verduras-tecnica-de-chiffonade#>
- Código cocina 2023, ¿Qué es cortar en brunoise?. Disponible en: <https://www.codigococina.com/brunoise/>

Glosario

Sous vide: La cocción al vacío o Sous-Vide es una técnica culinaria en expansión que va más allá de las modas. El Sous-Vide (en francés ‘al vacío’; pronúnciese suvíd) mantiene la integridad de los alimentos, al calentarlos en bolsas de plástico selladas al vacío que se sumergen en agua caliente por debajo del punto de ebullición, y a una temperatura controlada con precisión durante largos períodos de tiempo. La temperatura y el tiempo varían según el alimento y cantidad a cocinar.

Liason: es una mezcla de yemas de huevos, y crema, usada para enriquecer y dar textura a una salsa u otro líquido. Las yemas de huevo tienen el poder de dar textura a una salsa por la coagulación de las proteínas de la yema al calentarse.

Rack: es el corte perfecto que une a las costillas con el lomo, de manera que queden en una sola pieza.

Chiffonade: La chiffonade consiste en un corte muy fino, más incluso que el denominado corte juliana, que se utiliza por lo general exclusivamente a vegetales de hoja. Aunque también se emplea como hoy en nuestro caso, para hierbas aromáticas de hoja grande como puede ser la albahaca, la menta o la salvia.

Brunoise: Cortar en brunoise significa cortar alimentos en dados pequeños de unos 2 milímetros de lado y, como tantos otros términos culinarios, es una palabra que viene del francés.

Referencias Documentales

- México desconocido 2023, soconusco: geografía, economía y cultura. Disponible en:<https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-soconusco-continuo-geografico-economico-y-cultural-chiapas.html>
- Angel cruz Guillen 2011, municipios de soconusco. Disponible en:<http://municipiodesoconusco.blogspot.com/2011/12/municipios-de-soconusco.html>
- Gastronomía 2010, CHIAPAS. Disponible en:<http://death-tokio.blogspot.com/2010/03/chiapas.html>
- Haciendachiapas.gob. Programa regional de desarrollo región X soconusco. Disponible en:<http://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/Informacion/Desarrollo-Regional/prog-regionales/SOCONUSCO.pdf>
- CEIEG.CHIAPAS. Región X- soconusco. Disponible en:https://www.ceieg.chiapas.gob.mx/productos/files/MAPASTEMREG/REGION_X_SOCONUSCO_Post.pdf
- Pantoja 2019, comidas tradicionales. Disponible en:<https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/337443/20795003#info>
- Jonás 2023, 20 platillos típicos de México que debes probar. Disponible en:<https://www.superprof.mx/blog/platos-regionales-por-estados/>
- LID BUSINESS MEDIA 2023, cocina exótica. Disponible en:<https://dicionariodegastronomia.com/word/cocina-exotica/#:~:text=Cocina%20de%20diferentes%20partes%20del,estos%20ingredientes%20son%20muy%20apreciados.>
- Mike041784 2012, Qué significa comida exótica. Disponible en:<https://es.slideshare.net/mike041784/qu-significa-comida-extica>
- Enciclopedia humanidades 2016-2023, Iguana. Disponible en:<https://humanidades.com/iguana/>
- David 2022, sabores de México: comida típica de Chiapas. Disponible en:<https://justo.mx/blog/gastronomia/comida-tipica-de-chiapas/>
- Proyectos wikimedia 2023, Gastronomía de Chiapas. Disponible en:https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Chiapas

- México Desconocido 2023, la deliciosa gastronomía de Chiapas. Disponible en:
<https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-chiapanea-la-excelencia-d-e-una-tradicion.html>
- Yésica Morales 2020, Maíz, chile, armadillo, rata y pox; así es la cocina exótica de los Altos de Chiapas. Disponible en:
<https://www.chiapasparalelo.com/trazos/tecnologia/2020/07/maiz-chile-armadillo-rata-y-pox-asi-es-la-cocina-exotica-de-los-altos-de-chiapas/>
- Senda maya side by k17creative 2015, comida típica de Chiapas. Disponible en:
<https://www.sendamaya.com/gastronomia-chiapanea/#:~:text=Comida%20t%C3%ADpica%20de%20las%20diferentes%20regiones%20de%20Chiapas.&text=En%20Chiapa%20de%20Corzo%20es,el%20pan%20compuesto%20entre%20otros.>
- Thiaré García 2023, Implementan plan para Áreas Naturales Protegidas que son afectadas en Chiapas. Disponible en:
<https://www.elheraldodechiapas.com.mx/local/implementan-plan-para-areas-naturales-protegidas-que-son-afectadas-en-chiapas-10565621.html>
- Proyectos wikimedia 2023, Iguana Iguana. Disponible en:
https://es.wikipedia.org/wiki/Iguana_iguana
- México Desconocido 2023, La iguana, un tesoro nacional en peligro de extinción. Disponible en:
<https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-iguana-tesoro-nacional-en-peligro-de-extincion.html>
- Giulia Graziati 2022, ¿la iguana está en peligro de extinción?. Disponible en:
<https://www.ecologiaverde.com/la-iguana-esta-en-peligro-de-extincion-4217.html>
- Bosque de fantasías 2020, las iguanas: qué comen y dónde viven. Disponible en:
<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/animales-reptiles/iguanas-que-comen-donde-viven>
- Semarnat.gob.mx 2008, compendio de estadísticas ambientales 2008. Disponible en:
https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/informe_2008/compendio_2008/compendio2008/10.100.8.236_8080/ibi_apps/WFServletca40.html
- Arenas de Moreno, L., Vidal, A., Huerta-Sánchez, D., Navas, Y., Uzcátegui-Bracho, S., & Huerta-Leidenz, N. (2000). Análisis comparativo proximal y de minerales

entre carnes de iguana, pollo y res. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 50(4), 409–415. Disponible en:

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-0622200000040001

[5](#)

- Ortega, C. (2021, abril 14). Investigación mixta. Qué es y tipos que existen. QuestionPro. Disponible en:

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/>

- CONABIO, 2023. Distribución de las especies. Disponible en:

<https://www.biodiversidad.gob.mx/especies/distribesp>

Anexos

Ley general de vida silvestre

DE LAS AUTORIDADES

Artículo 7o. La concurrencia de los Municipios, de los gobiernos de los Estados y del Distrito Federal y del Gobierno Federal, en materia de vida silvestre, se establece para:

I. Garantizar la unidad de propósitos y la congruencia en la acción de los distintos órdenes de gobierno, relativa a la ejecución de los lineamientos de la política nacional en materia de vida silvestre.

III. Reconocer a los gobiernos estatales y del Distrito Federal, atribuciones para ejecutar dentro de su territorio las acciones relativas al cumplimiento de los lineamientos de la política nacional en materia de vida silvestre y su hábitat.

IV. Especificar aquellas atribuciones que corresponde ejercer de manera exclusiva a los poderes de las Entidades Federativas y a la Federación en materia de vida silvestre.

V. Establecer los mecanismos de coordinación necesarios para establecer la adecuada colaboración entre los distintos órdenes de gobierno, en las materias que regula la presente ley, cuidando en todo caso el no afectar la continuidad e integralidad de los procesos ecosistémicos asociados a la vida silvestre.

Artículo 9o.

Corresponde a la Federación:

I. La formulación, conducción, operación y evaluación, con la participación que corresponda a las entidades federativas, de la política nacional sobre la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre y su hábitat, así como la elaboración y aplicación de los programas y proyectos que se establezcan para ese efecto.

II. La reglamentación de la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre y su hábitat.

III. La identificación de las especies y poblaciones en riesgo y la determinación de especies y poblaciones prioritarias para la conservación.

IV. La atención de los asuntos relativos a la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre y su hábitat en zonas que no sean de jurisdicción de las Entidades Federativas.

V. La expedición de las normas oficiales mexicanas relacionadas con las materias previstas en la presente Ley.

VIII. La promoción del establecimiento de las condiciones necesarias para el desarrollo de mercados nacionales e internacionales para la vida silvestre basados en criterios de sustentabilidad, así como la aplicación de los instrumentos de política ambiental para estimular el logro de los objetivos de conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre.

IX. La conducción de la política nacional de información y difusión en materia de vida silvestre, así como la integración, seguimiento y actualización del Subsistema Nacional de Información sobre la Vida Silvestre.

XI. La promoción, registro y supervisión técnica del establecimiento de Unidades de Manejo para la Conservación de Vida Silvestre.

XII. El otorgamiento, suspensión y revocación de registros, autorizaciones, certificaciones y demás actos administrativos vinculados al aprovechamiento y liberación de ejemplares de las especies y poblaciones silvestres y el otorgamiento, suspensión y revocación de licencias para el ejercicio de la caza deportiva y para la prestación de servicios de aprovechamiento en caza deportiva.

XIII. El otorgamiento, suspensión y revocación de autorizaciones y demás actos administrativos vinculados a la conservación, traslado, importación, exportación y tránsito por el territorio nacional de la vida silvestre.

XIX. La atención y promoción de los asuntos relativos al trato digno y respetuoso de la fauna silvestre.

XX. La promoción del establecimiento de las condiciones para el manejo y destino de ejemplares fuera de su hábitat natural, de conformidad con los procedimientos establecidos en la presente ley.

Artículo 10.

Corresponde a los Estados y al Distrito Federal, de conformidad con lo dispuesto en esta Ley y en las demás disposiciones aplicables, ejercer las siguientes facultades:

I. La formulación y conducción de la política estatal sobre la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre la que, en todo caso, deberá ser congruente con los lineamientos de la política nacional en la materia.

V. El apoyo, asesoría técnica y capacitación a las comunidades rurales para el desarrollo de actividades de conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre, la elaboración de planes de manejo, el desarrollo de estudios de poblaciones y la solicitud de autorizaciones.

VI. La conducción de la política estatal de información y difusión en materia de vida silvestre; la integración, seguimiento y actualización del Sistema Estatal de Información sobre la Vida Silvestre en compatibilidad e interrelación con el Subsistema Nacional de Información sobre la Vida Silvestre, en el ámbito de su jurisdicción territorial.

VII. La creación y administración del registro estatal de las organizaciones relacionadas con la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre.

VIII. La creación y administración del registro estatal de los prestadores de servicios vinculados a la transformación, tratamiento, preparación, aprovechamiento y comercialización de ejemplares, partes y derivados de la vida silvestre, así como la supervisión de sus actividades.

IX. La creación y administración del padrón estatal de mascotas de especies silvestres y aves de presa.

Artículo 11.

La Federación, por conducto de la Secretaría, podrá suscribir convenios o acuerdos de coordinación, con el objeto de que los gobiernos del Distrito Federal o de los Estados, con la participación, en su caso, de sus Municipios, asuman las siguientes facultades, en el ámbito de su jurisdicción territorial:

I. Autorizar, registrar y supervisar técnicamente el establecimiento de Unidades de Manejo para la Conservación de Vida Silvestre.

II. Atender los asuntos relativos al manejo, control y remediación de problemas asociados a ejemplares y poblaciones que se tornen perjudiciales.

III. Aplicar las medidas de sanidad relativas a la vida silvestre.

V. Promover y aplicar las medidas relativas al trato digno y respetuoso de la fauna silvestre;

VI. Promover el establecimiento de las condiciones para el manejo y destino de ejemplares fuera de su hábitat natural, de conformidad con los procedimientos establecidos en la presente Ley;

VII. Llevar a cabo la inspección y vigilancia del cumplimiento de esta Ley y de las normas que de ella se deriven, así como imponer las medidas de seguridad y las sanciones administrativas establecidas en la propia Ley.

Artículo 15.

La Secretaría promoverá la participación de todas las personas y sectores involucrados en la formulación y aplicación de las medidas para la conservación y aprovechamiento sustentable de la vida silvestre que estén dentro del ámbito de su competencia.

Artículo 16.

La Secretaría contará con un Consejo Técnico Consultivo Nacional para la Conservación y Aprovechamiento Sustentable de la Vida Silvestre, cuyas funciones consistirán en emitir opiniones o recomendaciones en relación con la identificación de las especies en riesgo y la determinación de especies y poblaciones prioritarias para la conservación, el desarrollo de proyectos de recuperación, la declaración de existencia de hábitats críticos, así como con el otorgamiento de los reconocimientos y premios a los que se refiere el artículo 45 de la presente Ley.

La Secretaría podrá constituir otros órganos técnicos consultivos relacionados con la vida silvestre y su hábitat, con el objeto de que la apoyen tanto en la formulación como en la aplicación de las medidas que sean necesarias para su conservación y aprovechamiento sustentable.

Artículo 17.

Para la consecución de los objetivos de la política nacional sobre vida silvestre, la Secretaría podrá celebrar convenios de concertación con las personas físicas y morales interesadas en su conservación y aprovechamiento sustentable.

DISPOSICIONES COMUNES PARA LA CONSERVACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO SUSTENTABLE DE LA VIDA SILVESTRE

CAPÍTULO I

DISPOSICIONES PRELIMINARES

Artículo 18.

Los propietarios y legítimos poseedores de predios en donde se distribuye la vida silvestre, tendrán el derecho a realizar su aprovechamiento sustentable y la obligación de contribuir a conservar el hábitat conforme a lo establecido en la presente Ley; asimismo podrán transferir esta prerrogativa a terceros, conservando el derecho a participar de los beneficios que se deriven de dicho aprovechamiento.

Los propietarios y legítimos poseedores de dichos predios, así como los terceros que realicen el aprovechamiento, serán responsables solidarios de los efectos negativos que éste pudiera tener para la conservación de la vida silvestre y su hábitat.

CAPÍTULO V

EJEMPLARES Y POBLACIONES EXÓTICOS

Artículo 27.

El manejo de ejemplares y poblaciones exóticas sólo se podrá llevar a cabo en condiciones de confinamiento que garanticen la seguridad de la sociedad civil y trato digno y respetuoso hacia los ejemplares, de acuerdo con un plan de manejo que deberá ser previamente aprobado por la Secretaría y el que deberá contener lo dispuesto por el artículo 78 Bis, para

evitar los efectos negativos que los ejemplares y poblaciones exóticos pudieran tener para la conservación de los ejemplares y poblaciones nativos de la vida silvestre y su hábitat.

Las personas que posean algún o algunos ejemplares referidos en el párrafo anterior, como mascota o animal de compañía, deberán de contar con autorización expresa de la Secretaría.

Aquellos ejemplares de especies que por su naturaleza, ante un inadecuado manejo o evento que ponga en riesgo a la población civil, deberán ser reubicados por la Secretaría.

Artículo 27 Bis.- No se permitirá la liberación o introducción a los hábitats y ecosistemas naturales de especies exóticas invasoras.

TRATO DIGNO Y RESPETUOSO A LA FAUNA SILVESTRE

Artículo 29.

Los Municipios, las Entidades Federativas y la Federación, adoptarán las medidas de trato digno y respetuoso para evitar o disminuir la tensión, sufrimiento, traumatismo y dolor que se pudiera ocasionar a los ejemplares de fauna silvestre durante su aprovechamiento, traslado, exhibición, cuarentena, entrenamiento, comercialización y sacrificio.

Artículo 31.

Cuando se realice traslado de ejemplares vivos de fauna silvestre, éste se deberá efectuar bajo condiciones que eviten o disminuyan la tensión, sufrimiento, traumatismo y dolor, teniendo en cuenta sus características.

Artículo 32.

La exhibición de ejemplares vivos de fauna silvestre deberá realizarse de forma que se eviten o disminuyan la tensión, sufrimiento, traumatismo y dolor que pudiera ocasionárseles.

CAPÍTULO V

VEDAS

Artículo 71.

La Secretaría podrá establecer limitaciones al aprovechamiento de poblaciones de la vida silvestre, incluyendo las vedas y su modificación o levantamiento, de acuerdo con lo previsto en el artículo 81 de la Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente, cuando a través de otras medidas no se pueda lograr la conservación o recuperación de las poblaciones.

En casos de desastres naturales o derivados de actividades humanas, la Secretaría podrá establecer vedas temporales al aprovechamiento como medida preventiva y complementaria a otras medidas, con la finalidad de evaluar los daños ocasionados, permitir la recuperación de las poblaciones y evitar riesgos a la salud humana.

TÍTULO VII

APROVECHAMIENTO SUSTENTABLE DE LA VIDA SILVESTRE

CAPÍTULO I

APROVECHAMIENTO EXTRACTIVO

Artículo 82.

Solamente se podrá realizar aprovechamiento extractivo de la vida silvestre, en las condiciones de sustentabilidad prescritas en los siguientes artículos.

Artículo 83.

El aprovechamiento extractivo de ejemplares, partes y derivados de la vida silvestre requiere de una autorización previa de la Secretaría, en la que se establecerá la tasa de aprovechamiento y su temporalidad.

Los aprovechamientos a que se refiere el párrafo anterior, podrán autorizarse para actividades de colecta, captura o caza con fines de reproducción, restauración, recuperación, repoblación, reintroducción, traslocación, económicos o educación ambiental.

CAPÍTULO II

APROVECHAMIENTO PARA FINES DE SUBSISTENCIA

Artículo 92.

Las personas de la localidad que realizan aprovechamiento de ejemplares, partes y derivados de vida silvestre para su consumo directo, o para su venta en cantidades que sean proporcionales a la satisfacción de las necesidades básicas de éstas y de sus dependientes económicos, recibirán el apoyo, asesoría técnica y capacitación por parte de las autoridades competentes para el cumplimiento de las disposiciones de la presente Ley y de su reglamento, así como para la consecución de sus fines.

Las autoridades competentes promoverán la constitución de asociaciones para estos efectos.

Artículo 93.

La Secretaría, en coordinación con el Instituto Nacional Indigenista y las Entidades Federativas, integrará y hará públicas, mediante una lista, las prácticas y los volúmenes de aprovechamiento de ejemplares, partes o derivados de vida silvestre para ceremonias y ritos tradicionales por parte de integrantes de comunidades rurales, el cual se podrá realizar dentro de sus predios o con el consentimiento de sus propietarios o legítimos poseedores, siempre que no se afecte la viabilidad de las poblaciones y las técnicas y medios de aprovechamiento sean las utilizadas tradicionalmente, a menos que éstos se modifiquen para mejorar las condiciones de sustentabilidad en el aprovechamiento. En todo caso promoverá que se incorporen acciones de manejo y conservación de hábitat a través de programas de capacitación a dichas comunidades rurales.

La Secretaría podrá establecer limitaciones o negar el aprovechamiento, en los casos en que la información muestre que dichas prácticas o volúmenes están poniendo en riesgo la conservación de las poblaciones o especies silvestres. (ley general de vida silvestre,2015)