

# Seguridad Alimentaria: desde un enfoque autóctono y biocultural

## Autores

- Jorge Alberto Esonda Pérez • Leónides Elena Flores Guillén
- Esmeralda García Parra • Veymar Guadalupe Tacías Pascacio





# Seguridad alimentaria: desde un enfoque autóctono y biocultural

Autores

Jorge Alberto Esponda Pérez

Leónides Elena Flores Guillén

Esmeralda García Parra

Veymar Guadalupe Tacías Pascacio



**Colección  
Montebello**



**UNICACH**

Esta colección, cuyo nombre es un tributo a las famosas lagunas de Montebello, concentra los títulos procedentes de las ciencias de la salud impartidas dentro de la oferta educativa de la universidad, tales como Odontología, Psicología —en el ámbito clínico— y Nutrición.

Primera edición: 2024

D. R. ©2024. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas  
1ª Avenida Sur Poniente número 1460  
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.  
[www.unicach.mx](http://www.unicach.mx)  
[editorial@unicach.mx](mailto:editorial@unicach.mx)

ISBN: 978-607-543-253-3

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá  
Diseño de portada: Manuel Cunjamá

Impreso en México

# Seguridad alimentaria: desde un enfoque autóctono y biocultural

Autores

Jorge Alberto Esponda Pérez

Leónides Elena Flores Guillén

Esmeralda García Parra

Veymar Guadalupe Tacías Pascacio

**Colección  
Montebello**



UNICACH



# Índice

Introducción .....	9
Capítulo 1.	
Seguridad alimentaria .....	10
Seguridad alimentaria nutricional .....	13
Soberanía alimentaria .....	14
Sistemas alimentarios .....	16
Política alimentaria .....	18
Capítulo 2.	
Alimentos autóctonos .....	20
Gastronomía cultural .....	22
Cultura Gastronómica en México .....	23
Bioculturalidad alimentaria .....	24
Capítulo 3.	
Alimentos autóctonos: implementación gastronómica y nutricional .....	28
Epazote.....	29
Maíz blanco .....	33
Los tamales de Chiapas .....	36
Mamey .....	38
Champurrado .....	40
Vaina de vainilla.....	43
Aguacate .....	46
El mango chiapaneco.....	49

Codorniz .....	52
Miel .....	55
Tascalate .....	58
Capulín .....	61
Pinole .....	64
Gusano de maguey .....	67
Tamarindo .....	69
Amaranto .....	73
Chile verde .....	75
Tejocote .....	78
Romero .....	81
Guanabana .....	84
Piloncillo .....	87
Tuna .....	89
Nopal .....	92
Chapulines .....	95
Chayote .....	98
Chia .....	101
Achiote .....	104
Flor de calabaza .....	107
Yuca .....	110
Nance .....	113
Gallina de rancho .....	116
Chirimoya .....	119
Pitahaya .....	122
Frijol .....	125
Hierba santa .....	129
Verdolaga .....	132
Guajolote .....	135
Bibliografía .....	138

## Introducción

**E**n un mundo cada vez más consciente de la importancia de la sustentabilidad alimentaria y la preservación de la biodiversidad, la atención se dirige hacia la valoración y promoción de alimentos autóctonos. Estos alimentos, arraigados en las tradiciones culturales de diversas regiones, no solo son expresiones culinarias únicas, sino que también desempeñan un papel vital en el mantenimiento de ecosistemas y en la resiliencia de las comunidades locales. Este enfoque busca explorar la rica diversidad de alimentos autóctonos y examinar cómo su producción y consumo sostenibles pueden contribuir no solo a la seguridad alimentaria, sino también a la conservación de recursos, la promoción de prácticas agrícolas amigables con el medio ambiente y el fomento de sistemas alimentarios más equitativos y resilientes. Al sumergirnos en la conexión entre la sustentabilidad alimentaria y los alimentos autóctonos, podemos descubrir un camino hacia un futuro donde la diversidad cultural y biológica se entrelacen para garantizar la salud del planeta y sus habitantes.

## Capítulo 1. Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria se encuentra ubicada en nuevos escenarios del desarrollo y desigualdad. Las nuevas tecnologías, la velocidad en la difusión de la información, la diseminación del proceso de globalización en todas las escalas territoriales, los nuevos modelos de economía de mercado han provocado un desequilibrio social en el País.

Actualmente la seguridad alimentaria se ve amenazada por cuatro diferentes intereses: las condiciones internas de la política económica que generar insuficiencia de oferta agropecuaria para satisfacer la demanda interna de alimentos; en segundo lugar, la crisis económica recurrente que deteriorar los niveles de ingreso y concentra la riqueza de tal manera que el acceso a los alimentos se ve severamente restringido en diversas regiones y para grupos muy amplios de la población; en tercer lugar, los factores externos donde los agentes económicos mas fuertes instrumentan estrategias de manipulación de los mercados agrícolas, los cuales se encuentran en disponibilidades de desabastecer los mercados locales e incidir en la generación de riesgos y, finalmente, un posible escenario de desaceleración abrupta de la economía aunado a una creciente descomposición de la base productora agrícola que se traduce en insuficiencia alimentaria interna donde el valor de las importaciones alimentarias sobrepase los límites del valor convencionalmente aceptados para las exportaciones totales. (Torres Torres, 2003)

La alimentación de cualquier grupo humano pone en juego todas las instituciones sociales, porque implica la producción, distribución

y consumo de bienes y símbolos que legitiman qué y por qué puede comer cada quién. En Países como Argentina la alimentación se encuentra en crisis, y no porque haya problemas en un área sino porque se presentan simultáneamente en todas ellas. Respecto de la producción están al borde de una crisis de sustentabilidad, respecto de la distribución enfrentan crisis de equidad y desde el punto de vista del consumo sufren una crisis silenciosa de comensalidad. (Aguirre, 2004)

El panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en México se aborda a partir de los cuatro pilares que la componen: disponibilidad, acceso y uso de los alimentos, y estabilidad de la oferta, así como desde las dos caras de la malnutrición en México: obesidad y desnutrición. Los datos se analizan a partir de los indicadores de seguridad alimentaria de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, de la Escala Mexicana de Seguridad Alimentaria (EMSA) y de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. La seguridad alimentaria es un concepto multidimensional. Para alcanzar la seguridad alimentaria de la población mexicana, se requiere un rediseño de política, estrategias tanto productivas como sociales y refuerzo a los mecanismos de gobernanza institucional. (Urquía-Fernández, 2014)

La seguridad alimentaria en México requiere de una atención inmediata en México, para atenuar las asimetrías y resguardar la soberanía alimentaria mediante sus factores socioeconómico y políticos. Los espacios y las regiones de mayor atraso conforman los principales focos de riesgo para la seguridad alimentaria. En ellos se mezclan problemas estructurales y coyunturales de presencia indefinida. Desarrollándose segregaciones sociales poco competitivas para el desarrollo. (Torres Torres, 2003)

La alimentación en México juega un rol muy importante de análisis, sobre todo a nivel comunitario, en donde no todas las personas tienen acceso físico y económico a alimentos inocuos y nutritivos que satisfagan las necesidades de su vida, para desarrollarse en un entorno saludable.

En el mundo produce muchos más alimentos de los que se necesitan para atender las necesidades de sus habitantes, casi 800 millones de seres humanos —uno de cada siete— sufren hambre. El tema de la seguridad alimentaria mundial en el corto plazo no es estrictamente un problema técnico. Es un problema de carencia de medios de pro-

ducción para satisfacer la demanda de alimentos, así como de falta de poder adquisitivo de los grupos más necesitados de las zonas rurales y urbanas (Gordillo de Anda, 2004)

Hoy en día hay más de 800 millones de personas que padecen desnutrición crónica y no pueden disfrutar de una vida saludable y activa; entre ellos más de 200 millones de niños menores de cinco años que se acuestan todas las noches con hambre sin disponer de las calorías y proteínas esenciales que necesita su cuerpo para crecer. Estas personas llevan una vida miserable y se ven privadas del derecho más fundamental del ser humano: el derecho de la alimentación. La mayoría de esas personas viven en los países de bajos ingresos con déficit de alimentos porque no producen suficientes alimentos para sustentar a sus gentes y no tienen recursos para cubrir el déficit con importaciones. (Figueroa Pedraza, 2003)

*Precios.* El primer reto que tiene la seguridad alimentaria lo constituyen los precios de los alimentos. Desde el año 2000, la tendencia de los precios fue, en general, hacia arriba. Esto puede ser buena noticia para los agricultores y productores de alimentos, pero dificulta el acceso a los alimentos por parte de las poblaciones pobres y vulnerables. Además, causa problemas para las economías de países que, como Cuba, dependen en gran medida de la importación de alimentos.

*Recursos naturales.* La producción de alimentos depende de recursos naturales, como el agua y los suelos, muchos de los cuales son limitados. Hoy la agricultura consume 70 % del agua dulce que se utiliza en el mundo y, en muchas regiones, el agua es factor limitante para la producción.

Otro recurso en peligro es *la tierra*. No hay más tierra disponible, y constantemente se pierden tierras agrícolas para otros usos. Además, las tierras usadas para la producción experimentan degradación de los suelos, que resulta sobre todo de la labranza mecánica.

*Cambio climático.* El cambio climático afecta, además, la producción agrícola, sobre todo con los fenómenos climáticos extremos, que ya tienen sus repercusiones en la producción de alimento. Otra vez los ecosistemas frágiles, muchas veces con poblaciones vulnerables, son las más afectadas.

*Biocombustibles.* Otro factor que en los últimos años ha tenido incidencia en la seguridad alimentaria, es el creciente mercado de biocombus-

tibles. Como consecuencia del aumento de los precios del combustible y las consideraciones ambientales, la producción de biocombustibles aumentó en 500 %, entre 2001 y 2011.

*Preferencias alimentarias.* Con el aumento del nivel de ingresos de la población, se nota también un cambio de preferencias alimentarias hacia productos de origen animal, como productos lácteos y carne. (Friedrich, 2014)

## Seguridad alimentaria nutricional

Los gastos proporcionales destinados a los productos alimenticios indican el costo de la consecución de la Seguridad Alimentaria Familiar. Hay que distinguir tres tipos de hogares: a) los que consiguen la Seguridad Alimentaria con un costo elevado b) los que la consiguen con un costo menor, y c) los que, a pesar de destinar una gran proporción de los recursos disponibles a los alimentos, siguen en situaciones de Inseguridad Alimentaria. Resumiendo podemos expresar que los pobres son los más afectados por la Inseguridad Alimentaria ya que necesitan gastar gran parte de su salario o ingresos en alimentos (más del 80%), comienza a mejorar la situación y disminuyen los gastos en alimentos y se considera Seguridad Alimentaria cuando se gastan en alimentos menos del 30% de los ingresos.

Los estudios indican que a bajos niveles de ingresos, casi el 75% de las calorías proceden de hidratos de carbono amiláceos como el maíz, el arroz, el trigo y los tubérculos. Al aumentar los ingresos la alimentación se hace más compleja y variada. Crece la ingestión de grasas, en particular de origen animal, y el porcentaje de calorías procedentes de los alimentos amiláceos se reduce al 30%. Aumenta el porcentaje de calorías procedentes de los azúcares, pero el aporte relativo de proteínas se mantiene relativamente constante, aunque las proteínas de origen vegetal se sustituyen parcialmente por las de origen animal. El total de proteínas aumenta con el incremento de la disponibilidad total (o consumo) de calorías. (Figueroa Pedraza, Medición de la seguridad alimentaria y nutricional, 2005)

La Seguridad Alimentaria y Nutricional requiere abordar los siguientes aspectos fundamentales:

1. Disponibilidad de alimentos a nivel local o nacional: Asegurar la presencia adecuada de alimentos esencialmente necesarios a nivel tanto local como nacional.
2. Estabilidad en los procesos cíclicos de los cultivos, así como provisión de infraestructuras como silos y almacenes para contingencias en épocas de déficit alimentario: Garantizar el control efectivo de los procesos cíclicos de los cultivos y establecer estructuras de almacenamiento como silos, destinadas a gestionar contingencias durante periodos de escasez alimentaria.
3. Acceso y control sobre los medios de producción, incluyendo tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento, y regulación del acceso a los alimentos disponibles en el mercado: Asegurar la disponibilidad y regulación eficiente de los recursos necesarios para la producción, incluyendo tierra, agua, insumos, tecnología y conocimiento, así como supervisar el acceso equitativo a los alimentos disponibles en el mercado.
4. Consumo y utilización biológica, contemplando la existencia, inocuidad, dignidad y condiciones higiénicas de los alimentos, así como promoviendo la distribución equitativa dentro de los hogares: Enfocarse en el consumo y aprovechamiento biológico adecuado de los alimentos, considerando la existencia, inocuidad, dignidad y condiciones higiénicas, al mismo tiempo que se fomenta una distribución equitativa de los alimentos dentro de los hogares.

En resumen, para alcanzar la Seguridad Alimentaria y Nutricional se deben abordar estos elementos esenciales, a empaquetar la disponibilidad, estabilidad, acceso y control, así como el consumo, utilización biológica y distribución equitativa de alimentos. Estos aspectos constituyen los pilares fundamentales para garantizar la seguridad y bienestar nutricional a nivel local y nacional.

## Soberanía alimentaria

Soberanía alimentaria. Como estrategia para enfrentar los desafíos de la seguridad alimentaria, los países deberían tratar de producir los ali-

mentos básicos necesarios en su propio territorio, para reducir la dependencia de importaciones y la volatilidad de los mercados.

Un aliado en este sentido es la Agricultura Familiar, que se caracteriza como forma productiva que se lleva a cabo en el núcleo familiar, quien dirige la producción agrícola, y contribuye a la mano de obra. A esto se contrapone una agricultura empresarial, con fines de recuperación de inversiones y maximización de ganancias. La agricultura familiar, hoy por hoy, no solo es la mayor contribuyente a la producción de alimentos a nivel mundial, sino es también la forma de vida económica predominante en zonas rurales en muchos países. (Friedrich, 2014)

La soberanía alimentaria es un concepto que ha ganado relevancia en el ámbito de la agricultura y la alimentación. Fue acuñado por la organización internacional Vía Campesina en 1996 y se ha convertido en un principio fundamental para diversos movimientos sociales y organizaciones que abogan por un enfoque más sostenible y justo en la producción y distribución de alimentos.

En esencia, la soberanía alimentaria se refiere al derecho de los pueblos a tener control sobre sus propios sistemas alimentarios. Esto implica la capacidad de definir políticas agrícolas y estrategias de producción, distribución y consumo de alimentos que estén alineadas con sus necesidades locales, culturales y medioambientales.

Algunos de los principios clave de la soberanía alimentaria incluyen:

1. **Derecho a la alimentación:** Reconoce el derecho básico de todas las personas a tener acceso físico y económico a suficientes alimentos nutritivos y culturalmente adecuados.
2. **Prioridad a la producción local:** Favorece la producción de alimentos a nivel local, dando importancia a las prácticas agrícolas sostenibles y a las pequeñas y medianas explotaciones en lugar de depender de modelos agroindustriales o agroextractivistas.
3. **Participación y toma de decisiones:** Impulsa la participación activa de las comunidades locales en la toma de decisiones relacionadas con la producción de alimentos, en lugar de decisiones centralizadas y distantes.
4. **Respeto por la diversidad cultural y biológica:** Valora y respeta la diversidad cultural de las comunidades y promueve

sistemas agrícolas que mantengan la biodiversidad y eviten la homogeneización de cultivos.

5. **Sostenibilidad ambiental:** Busca prácticas agrícolas que sean sostenibles a largo plazo y respetuosas con el medio ambiente, evitando la sobreexplotación de recursos naturales y la contaminación.

La soberanía alimentaria es vista como una alternativa a los enfoques convencionales de la agricultura industrial y globalizada, que a menudo están impulsados por intereses económicos a gran escala en lugar de satisfacer las necesidades locales de las comunidades. Este enfoque pone énfasis en la justicia social, económica y ambiental en el sistema alimentario.

Soberanía Alimentaria (SA) es el “derecho de pueblos y naciones a decidir qué producir, distribuir y consumir generando autonomía, autodeterminación y diversidad con respecto al territorio, para un abastecimiento local, fomentando políticas adecuadas para el bienestar común y vida digna”. Propende porque los agricultores y consumidores queden resguardados de la volatilidad de los precios de los mercados internacionales, ganando espacio en el debate político internacional para la adecuación de acciones dirigidas a reducir el hambre y la pobreza (Calderón et al., 2022)

## Sistemas alimentarios

Los sistemas alimentarios se refieren a la manera como las personas se organizan en el espacio y en el tiempo para obtener y consumir sus alimentos.

Definición similar es la de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (fao 2017), que los caracteriza como la suma de los diversos elementos, actividades y actores que, mediante sus interrelaciones, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos. Se considera necesario integrar la palabra *nutricional*, teniendo en cuenta que estos sistemas no finalizan cuando los alimentos son consumidos, sino que es justamente

allí donde se hacen cuerpo, se materializan y definen la salud de las personas y las comunidades, mediante la utilización biológica de los mismos; por ello se propone hablar de Sistemas Alimentario-Nutricionales. (Balmaceda y Deon, 2023)

El concepto de “sistema alimentario” abarca un conjunto integral de actividades interrelacionadas que inciden de manera significativa en la producción, procesamiento, transporte, consumo y manejo de los residuos alimentarios. Esta compleja red de procesos no solo se limita a aspectos prácticos y económicos, sino que penetra en todos los ámbitos de la existencia humana, teniendo un impacto profundo en la salud, la cultura, el medio ambiente y las dinámicas sociales.

En su faceta de producción, los sistemas alimentarios engloban desde las prácticas agrícolas locales hasta las operaciones a gran escala, influyendo en la diversidad de cultivos y en la preservación de la biodiversidad. El procesamiento de alimentos, una fase crucial, involucra una serie de tecnologías y métodos que determinan no solo la disponibilidad de productos sino también su calidad nutricional y la preservación de sus propiedades originales.

El transporte de alimentos, eslabón esencial en esta cadena, conecta regiones productoras con consumidores finales, afectando tanto la accesibilidad como la huella medioambiental de los productos alimentarios. La etapa de consumo, en la que los individuos eligen, preparan y consumen alimentos, está directamente vinculada con la salud y el bienestar de la población, así como con las prácticas culturales arraigadas en las comunidades.

La gestión de residuos alimentarios, a menudo pasada por alto, se ha vuelto crítica en un mundo que enfrenta desafíos ambientales cada vez más apremiantes. La forma en que se aborden los residuos alimentarios tiene implicaciones directas en la sostenibilidad del sistema alimentario en su conjunto.

En resumen, los sistemas alimentarios son intrínsecos a la vida cotidiana y a la estructura misma de las sociedades. La comprensión y mejora de estos sistemas no solo son cruciales para abordar cuestiones relacionadas con la seguridad alimentaria y la nutrición, sino que también son fundamentales para promover prácticas más sostenibles,

equitativas y culturalmente pertinentes que respeten la diversidad humana y preserven nuestro entorno. Principio del formulario

## Política alimentaria

Las políticas alimentarias y sus procesos deben definirse en función de los objetivos de transformación alimentaria de las comunidades, especialmente en el nivel gubernamental más cercano a las mismas. Las miradas hacia estas han despertado mayor interés, en parte por la labor de activistas, consejos locales de política alimentaria (food policy councils) y numerosas organizaciones comprometidas con la transformación de los sistemas alimentarios en sus localidades. En las últimas dos décadas, la política alimentaria a escala municipal ha ganado cada vez más atención de los legisladores, las organizaciones internacionales y los activistas alimentarios. (Ramos-Gerena, 2023)

La política alimentaria se define como el conjunto de decisiones gubernamentales y acciones relacionadas con la producción, el control, la inspección y la distribución de alimentos en una determinada jurisdicción. Este ámbito abarca un espectro amplio de temas que van desde la seguridad alimentaria y la regulación de la cadena de suministro hasta la promoción de prácticas agrícolas sostenibles y la gestión de crisis alimentarias. Las decisiones tomadas en el marco de la política alimentaria son cruciales para configurar los sistemas alimentarios y, por ende, tienen un impacto directo en la salud nutricional de la población.

Desde una perspectiva científica, diversas disciplinas contribuyen al análisis de la política alimentaria. La economía agrícola y la economía de la alimentación, por ejemplo, investigan cómo las políticas gubernamentales afectan los precios de los alimentos, la producción agrícola y la rentabilidad de los agricultores. Estudios de epidemiología nutricional y salud pública examinan la relación entre las intervenciones de política alimentaria y los resultados de salud de la población, incluyendo la prevalencia de enfermedades relacionadas con la dieta.

Las estrategias de desarrollo adoptadas por las naciones industrializadas y en desarrollo son de particular interés en este contexto. Las decisiones sobre subsidios agrícolas, regulaciones de seguridad alimen-

taria, políticas comerciales y programas de asistencia alimentaria impactan directamente en la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los alimentos. Estas estrategias también pueden influir en la elección de cultivos, prácticas agrícolas y sistemas de distribución, lo que a su vez afecta la diversidad nutricional de la dieta de la población.

Es importante destacar que las políticas alimentarias no solo afectan la oferta y la demanda de alimentos, sino que también tienen implicaciones sociales y medioambientales. La adopción de enfoques más sostenibles y equitativos en la política alimentaria puede contribuir no solo a la seguridad alimentaria, sino también a la mitigación de impactos ambientales negativos asociados con la agricultura intensiva y la distribución globalizada de alimentos.

En conclusión, la investigación científica sobre la política alimentaria aborda cuestiones complejas que van más allá de la mera disponibilidad de alimentos, explorando cómo las decisiones gubernamentales pueden influir en la salud nutricional, la equidad social y la sostenibilidad medioambiental. Este enfoque multidisciplinario es esencial para informar políticas que promuevan sistemas alimentarios saludables y sostenibles a nivel global.

## Capítulo 2. Alimentos autóctonos

La pérdida de biodiversidad alimentaria a lo largo del tiempo ha resultado en la disminución de la disponibilidad y el consumo de alimentos de elevado valor nutricional. Esta tendencia, vinculada a la homogeneización de las dietas y la preferencia por ciertos cultivos a nivel global, ha llevado a una pérdida sustancial de especies y variedades locales que poseen características nutricionales excepcionales. En este contexto, la revalorización de alimentos tradicionales y la promoción de la diversidad alimentaria emergen como estrategias esenciales desde una perspectiva científica y nutricional.

Ciertos alimentos, históricamente fundamentales en diversas culturas, han sido relegados en favor de productos alimentarios más comercialmente viables pero nutricionalmente menos ricos. La investigación en ciencia de los alimentos y agronomía desempeña un papel crucial al identificar y caracterizar los perfiles nutricionales de estos alimentos relegados. Análisis detallados de composición química, contenido de micronutrientes y potencialidades terapéuticas son fundamentales para evidenciar la riqueza nutricional subyacente en estos recursos alimentarios.

Además, la genómica y la mejora de cultivos ofrecen herramientas avanzadas para preservar y potenciar las variedades de alimentos infrautilizadas. La identificación de genes responsables de características nutricionales deseables y la aplicación de técnicas de mejora genética pueden contribuir a fortalecer la resiliencia de estos cultivos ante condiciones adversas, aumentando así su viabilidad y sostenibilidad.

La promoción de estos alimentos nutricionalmente valiosos también requiere abordar aspectos socioeconómicos y culturales. Investigaciones en sociología y antropología nutricional son esenciales para comprender las percepciones y prácticas alimentarias de las comunidades locales, facilitando así estrategias de promoción y educación alimentaria adaptadas a contextos específicos.

En términos de políticas públicas, la aplicación de enfoques basados en evidencia científica puede respaldar iniciativas que fomenten la producción, distribución y consumo de estos alimentos subutilizados. La integración de estos productos en programas de seguridad alimentaria y en políticas nutricionales puede tener un impacto positivo en la mejora de la salud pública y la prevención de deficiencias nutricionales.

En resumen, la revalorización de alimentos de alto valor nutricional, respaldada por investigaciones científicas multidisciplinarias, es esencial para abordar desafíos relacionados con la malnutrición y la pérdida de biodiversidad alimentaria. La integración de enfoques desde la genómica hasta la sociología nutricional contribuye a un abordaje holístico que puede revitalizar la diversidad alimentaria y mejorar la calidad de la dieta a nivel global.

Una dieta estándar es el consumo de alimentos en cantidades sustanciales y con una frecuencia de al menos un mes por parte de un individuo, familia o grupo de personas, debido a factores económicos, ambientales y culturales de la sociedad, para determinar la dieta patrón de la población ecuatoriana se consideró los alimentos consumidos con mayor frecuencia como fuente de energía, proteína, grasa y fibra. (Quiroga Torres y Cazco Cevallos, 2023)

La presencia predominante de cultivos autóctonos como la papa, la quinua y el maíz son destacada, revelando un papel crucial en la seguridad alimentaria debido a su adaptación a las condiciones geográficas únicas de la región. Se identifica una profunda conexión entre la identidad cultural y las elecciones dietéticas de la población andina, con las prácticas culinarias tradicionales desempeñando un papel fundamental en la preservación de la herencia cultural y la cohesión comunitaria. Las preocupaciones importantes en relación a enfermedades ligadas a la alimentación, como la desnutrición, son el resultado de la falta de acceso

a una dieta equilibrada y la creciente introducción de alimentos procesados. Las conclusiones apuntaron hacia la necesidad de promover una alimentación más saludable y sostenible, resaltando la importancia de la conservación y diversificación de los cultivos autóctonos, la educación nutricional en las comunidades y el apoyo a las prácticas alimentarias tradicionales. En el caso de las zonas andinas de Chimborazo, estas tradiciones pueden incluir la preferencia por ciertos cultivos autóctonos, como la quinua o la papa, y técnicas de cocción tradicionales, como el uso de la olla a presión. (Castillo Davila y Guznay Paca, 2023)

## Gastronomía cultural

La gastronomía determina la historia y cultura de un país o región, se transmite de generación en generación, y construye la identidad y el patrimonio alimentario. Ella genera su propia identidad a partir de tradiciones que maduran con el tiempo. La comida apela al interior y al exterior, a los sentidos, a toda la memoria; rebasando los confines de lo personal y físico, se incorpora a la cultura misma lo colectivo y la evocación de los pueblos que lo transmiten de generación en generación como parte de su identidad, que queda grabada en la memoria y provoca nostalgia. La gastronomía mexicana ha sido reconocida como patrimonio intangible de la humanidad, no solo por los platillos que representa, sino también por las técnicas, los sabores, los ingredientes, las recetas en las que queda plasmada y el rito requerido para su concepción. Es un símbolo para los mexicanos. (Perete Ira y Velazquez, 2023)

La alimentación cultural en la sociedad juega un papel importante en la nutrición, sustentabilidad y en la identidad de los municipios. La identidad se construye a través de las relaciones sociales, conocimientos, arraigos ancestrales, patrimonio gastronómico, La alimentación cultural-tradicional forma parte de la dieta diaria en los pobladores, así como de la seguridad alimentaria mediante la preservación de recetas, técnicas y usos de ingredientes tradicionales.

La alimentación inicia desde los conocimientos prácticos heredados, de generación en generación, técnicas, hábitos y significados, siendo una pieza clave en temas sociales, políticos y personales. La co-

municación existe desde el momento que nos preguntamos ¿Por qué lo comemos? ¿Cómo lo comemos? ¿Cuándo lo comemos? ¿Qué beneficios adquirimos al comerlo? considerando que es aquí donde inician las practicas alimentarias, a través de los hábitos alimentarios. (Esponda Pérez y Galindo Ramírez , 2023)

## Cultura Gastronómica en México

México cuenta con una riqueza alimentaria mas bastas del mundo, la gastronomía del país es diversa como su geografía y rica por su historia gastronómica prehispánica. La cultura gastronómica del país se rige por significados simbólicos y valores nutrimentales. La tradición gastronómica está formada por una seri de cocinas regionales y productos que deben continuar preservando a lo largo del tiempo.

La forma de alimentarse de cada uno de nosotros, se relacionada con todo fenómeno cultural, con la finalidad de comunicar algo, con significados desde la perspectiva antropológica e histórica.

Las tradiciones culinarias son dinámicas, pues representan más que la ingesta de alimentos, por necesidad vital, debido a que los actores sociales que la producen la usan y la reproducen, lo hacen como parte de su cotidianidad y vida diaria. (Petrini, 2018)

La cultura gastronómica se configura como el intrincado vínculo entre las tradiciones culinarias arraigadas en las sociedades y el placer derivado de la experiencia gastronómica. En el contexto contemporáneo, las prácticas alimenticias han evolucionado para constituirse como un fenómeno cultural multifacético, donde las tradiciones culinarias representan un recurso invaluable, no solo enriqueciendo la identidad cultural, sino también desempeñando un papel crucial en la oferta turística de alta calidad.

Desde una perspectiva científica, la comprensión de la cultura gastronómica involucra disciplinas como la antropología cultural, la sociología alimentaria y la psicología del consumidor. Estos campos investigan los aspectos sociales, culturales y psicológicos que influyen en las preferencias alimentarias y en la formación de tradiciones culinarias arraigadas en comunidades específicas. El análisis detallado de estos

factores contribuye a la comprensión de cómo las prácticas alimenticias se convierten en manifestaciones tangibles de la cultura.

En el ámbito turístico, la gastronomía desempeña un papel fundamental en la atracción de visitantes. Investigaciones científicas en turismo cultural y desarrollo sostenible examinan cómo las tradiciones culinarias locales se transforman en recursos turísticos estratégicos. El turista contemporáneo, cada vez más ávido de experiencias auténticas, busca la autenticidad cultural a través de la exploración de la gastronomía local, convirtiéndola en una herramienta esencial para la promoción turística.

La ciencia de los alimentos y la tecnología culinaria también contribuyen a la comprensión y preservación de las tradiciones gastronómicas. La investigación en esta área aborda tanto la preservación de recetas autóctonas como la innovación culinaria, permitiendo la adaptación de prácticas tradicionales a estándares contemporáneos de calidad y seguridad alimentaria.

En términos de políticas públicas, la valorización de la cultura gastronómica puede ser clave para el desarrollo económico y la conservación del patrimonio cultural. La implementación de medidas que fomenten la sostenibilidad de las prácticas alimenticias locales y la promoción de productos autóctonos puede contribuir no solo a la preservación cultural, sino también al desarrollo de la economía local.

La conexión intrínseca entre cultura, tradición culinaria y turismo es un fenómeno complejo que implica investigaciones científicas multidisciplinarias. La comprensión profunda de estos elementos no solo enriquece la experiencia gastronómica, sino que también respalda el desarrollo sostenible, la conservación del patrimonio cultural y la promoción turística de alta calidad.

## Bioculturalidad alimentaria

El patrimonio biocultural constituido por elementos naturales y culturales de la región han sufrido cambios que ponen en riesgo su continuidad; debido a las prácticas actuales de la agricultura en la zona. Asimismo, el trabajo comunitario enfrenta las condiciones climáticas

complicadas (sequías, lluvias intensas descontroladas, incendios, plagas, entre otras) al comprometerse con el bienestar y retoma las buenas prácticas en la agricultura sostenible y esta contribuye a la soberanía alimentaria de las familias que siembran hortalizas en sus huertos familiares, solares o traspatio.

El principal problema que enfrenta el medio rural es la falta de apoyos económicos o políticas públicas dirigidas al sector productivo con un enfoque integral que contemple los aspectos socio culturales y diversidad natural y biológica existente. La soberanía alimentaria implica la generación de políticas públicas encaminadas a un cambio social en las relaciones agroalimentarias (CIDN, 2007; Garduño et al. 2023). La comercialización regional de semilla mejorada los altos costos de producción orillan a los productores a reducir costos y abaratar la inversión de insumos necesarios para mantener la producción con uso de fertilizantes, agroquímicos y pesticidas.

El patrimonio biocultural se trata de esta interacción social con los recursos biológicos para lograr un intercambio de esfuerzos para el resguardo del legado ancestral. Conformado por a) productores que intercambian conocimientos y material biológico en forma de semillas, plántulas o especies en germinación, b) la ferias regionales contribuyen a la generación de espacios de expresión cultural y de continuidad para los conocimientos ancestrales, y c) los visitantes que reciben llegan a las ferias con el afán de obtener, comprar, conocer sobre las hortalizas domesticadas por los campesinos de las diversas regiones de Oaxaca, d) la reproducción biológica de estas especies da continuidad a la diversidad agroalimentaria. (Lugo Espinosa et al., 2023)

El rol que el patrimonio biocultural alimentario juega en los procesos de desarrollo territorial, en términos de sostenibilidad y ahora, cada vez más, en términos de resiliencia y adaptación a efectos externos críticos.

Comemos no sólo porque nuestro cuerpo biológico necesita de alimento, sino también y, sobre todo, porque existen condicionamientos de tipo cultural que modelan esta necesidad natural.

El patrimonio alimentario, como patrimonio biocultural es entonces una representación material e inmaterial de la interrelación de las comunidades humanas con su ecosistema para el uso y aprovechamiento

to agrícola y alimentario de la biodiversidad, y que en ello configura características de identidad territorial, pero que también, puede ser manifestación de otras funciones, además de las alimentarias como tecnológicas, festivas, rituales, medicinales, políticas y espirituales.

Vale reconocer que al ser la alimentación un elemento sensible y vital en la vida de las sociedades humanas, su abordaje estará siempre presente en esferas de lo político y económico lo que vuelve a lo cultural patrimonial igual de relevante. (Zarate Baca, 2022)

En el contexto de la bioculturalidad alimentaria, la integración de las perspectivas biocultural y sistémica da origen a la conceptualización de los sistemas bioculturales como entidades dinámicas y complejas, inmersas en la intersección de lo socio-ecológico, arraigadas profundamente en un territorio. Estos sistemas, que históricamente han evolucionado en comunidades rurales, indígenas, campesinas y pesqueras, constituyen la base para la reproducción biológica, social y cultural de dichas comunidades.

El sistema biocultural se configura a partir de una amalgama única de elementos, procesos y relaciones que abarcan tanto los bienes naturales inherentes a un territorio como la presencia activa de actores sociales que lo habitan. La riqueza de esta interacción se manifiesta en la compleja trama de su cultura en el sentido más amplio, abarcando costumbres, conocimientos tradicionales, prácticas alimentarias arraigadas y sistemas de valores compartidos. Además, este entramado incluye las instituciones creadas por estas comunidades, que reflejan la organización social y la toma de decisiones colectiva.

La interacción dinámica entre los componentes naturales y sociales de estos sistemas bioculturales conduce al desarrollo de prácticas y estrategias meticulosas para comprender, utilizar, gestionar y disfrutar el entorno que los rodea. Estas prácticas no son estáticas; por el contrario, evolucionan y se transforman a lo largo del tiempo, adaptándose a cambios ambientales, sociales y culturales.

Desde una perspectiva científica, la bioculturalidad alimentaria se convierte en un campo de estudio multidisciplinario que fusiona la ecología, la antropología, la biología, la sociología y la etnobotánica, entre otras disciplinas. Este enfoque integral busca entender la complejidad

de la relación entre las comunidades humanas y su entorno, reconociendo la interdependencia entre la diversidad biológica y la diversidad cultural.

La noción de sistemas bioculturales ofrece una perspectiva profunda y holística sobre la relación entre las comunidades y sus entornos, subrayando la importancia de la diversidad biológica y cultural en la reproducción integral de estas comunidades a lo largo del tiempo. Este enfoque no solo contribuye al entendimiento científico, sino que también proporciona una base crucial para la promoción de prácticas alimentarias sostenibles, la conservación del patrimonio cultural y la preservación de la biodiversidad.

Capítulo 3.  
Alimentos autóctonos:  
implementación gastronómica  
y nutricional



## Epazote

El epazote (*Chenopodium ambrosioides*) se erige como un distintivo inconfundible de la gastronomía mexicana, destacándose no solo por su sabor característico sino también por sus propiedades medicinales que han sido valoradas desde tiempos ancestrales. Esta planta, originaria de México, se ha arraigado como un elemento esencial en la cocina, siendo apreciada tanto por su perfil de sabor único como por sus beneficios para la salud.

Durante las civilizaciones aztecas y mayas, el epazote ya se había consolidado como un condimento fundamental en la cocina indígena. Su versatilidad lo llevó a ser utilizado en una variedad de platos, desde guisos y sopas hasta tamales y salsas. El conocimiento profundo de los aztecas y mayas acerca de las propiedades medicinales del epazote también se refleja en su uso en la medicina tradicional, donde se le atribuían propiedades antiparasitarias y digestivas.

En la actualidad, el cultivo del epazote se ha extendido más allá de las fronteras de México y ha conquistado diversos países de Latinoamérica, llevando consigo el sabor inconfundible de la cocina mexicana. Este fenómeno no solo ha enriquecido las tradiciones culinarias regionales, sino que también ha proporcionado a los cocineros y amantes de la buena mesa una herramienta culinaria única.

Desde una perspectiva científica, el epazote ha sido objeto de estudios debido a sus compuestos químicos, entre ellos el ascaridol, que le confieren propiedades antimicrobianas y antiparasitarias. Además, se ha explorado su potencial como agente antioxidante y antiinflamatorio. Estas propiedades le añaden un valor adicional al epazote, que va más allá de su uso culinario.

La apreciación global del epazote destaca su capacidad para realzar y complementar diversos platillos, desde los más tradicionales hasta los más innovadores. Su inclusión en la cocina contemporánea no solo resalta su relevancia histórica, sino que también contribuye a la preservación y promoción de la diversidad culinaria y botánica.

El epazote no solo es un condimento distintivo de la comida mexicana, sino también un ejemplo vívido de cómo la riqueza de la biodiversidad cultural y natural puede trascender fronteras geográficas, enriqueciendo y diversificando las experiencias gastronómicas a nivel mundial.

## Calabacita con Epazote

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite	2	Cucharada
Calabaza italiana	2	Piezas
Granos de elote	0.350	Gramos
Sal con ajo	0.010	Gramos
Cebolla en polvo	0.010	Gramos
Queso panela	0.100	Gramos
Epazote	0.150	Gramos

## Procedimiento

1. En una sartén con aceite caliente, sofríe las calabacitas, los elotes, la sal con ajo en polvo y la cebolla en polvo.
2. Cuando el agua de las calabacitas esté a punto de consumirse, agrega el epazote y el queso panela. Continúa la cocción hasta que el agua se evapore completamente. Retira del fuego.
3. Sirve caliente. Frotar las gomitas con un trapo húmedo y revolcarlas en azúcar.

## Tortas de epazote en caldillo de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Epazote	0.250	Gramos
Tomate	0.500	Gramos
Chile verde	1	Pieza
Queso panela	0.150	Gramos
Huevo	7	Piezas
Ajo	1	Diente
Cebolla	1	Pieza
Agua o caldo de verduras	1	Litro

### Procedimiento

1. Lavar las ramas de epazote, desinfectar y deshojar.
2. Colocarlas en una olla, cubiertas de agua.
3. Agregar poca sal. Hervir 5 a 10 minutos.
4. Vaciarlas en un colador o cedazo y dejar que se escurran lo más que se pueda. Cortarlas, fino, con tijera de cocina. Reservar.
5. Al mismo tiempo, en otra olla, hervir en poca agua los jitomates y el chile. Ponerlos en la licuadora junto con el ajo, chile y cebolla y licuar. Reservar.
6. En un bowl hondo, colocar las claras de huevo y batirlas a punto de turrón, al elevarse las claras, agregar una cucharada de harina de trigo, revolver. Agregar las yemas y seguir revolviendo. Agregar las hojas cocidas de epazote, luego el queso, integrando.
7. Poner aceite en una sartén, calentar. Hacer las tortitas, tomando con una cuchara de cocina y depositar en el aceite ya caliente, aplastar ligeramente, voltear. Freír bien por ambos lados
8. Ya fritas, ponerlas a escurrir en un colador o servitoallas de cocina. Reservar.
9. Poner el aceite en que se frieron, en una cacerola grande, verter la salsa de jitomate, sazonar con sal. Agregar las tortas y el agua restante, hervir por 10 minutos, para incorporar e integrar sabores.
10. Servir.

# Epazote



## Maíz blanco

La nixtamalización, una práctica prehispánica de gran relevancia en la cultura culinaria mexicana, se distingue por su proceso minucioso de cocción del maíz blanco en agua y cal durante aproximadamente ocho horas. Este procedimiento ancestral no solo transforma la textura y sabor del maíz, sino que también tiene impactos significativos en su valor nutricional y en la asimilación de nutrientes por parte del cuerpo humano.

El maíz blanco, especialmente destinado a la nixtamalización, se somete a este proceso para potenciar su capacidad nutritiva. La adición de cal durante la cocción no solo ablanda la cáscara del maíz, facilitando la remoción del pericarpio y la digestión, sino que también mejora la disponibilidad de nutrientes esenciales, como niacina (vitamina B3) y calcio. Este enriquecimiento nutricional tiene implicaciones directas en la salud, contribuyendo a una dieta más balanceada y nutritiva.

El maíz blanco nixtamalizado se convierte en la base para la elaboración de una amplia variedad de productos alimenticios emblemáticos de la gastronomía mexicana. Desde la masa para tortillas hasta tamales y atoles, la nixtamalización proporciona la versatilidad necesaria para crear mil y una versiones del maíz blanco transformado. Cada uno de estos productos no solo se caracteriza por su sabor distintivo, sino también por su valor cultural y su arraigo en las tradiciones alimentarias del país.

La nixtamalización, además de ser un proceso culinario, se considera una técnica ingeniosa que ha perdurado a lo largo de los siglos, transmitida de generación en generación. Su continuo uso destaca la importancia de preservar prácticas alimentarias tradicionales que no solo añaden complejidad y riqueza a la culinaria, sino que también mejoran la calidad nutricional de los alimentos básicos como el maíz blanco.

La similitud en el valor nutricional, proceso de cultivo y ubicación geográfica entre el maíz blanco y amarillo destaca la versatilidad intrínseca de este cereal en la agricultura. Ambas variedades comparten características fundamentales, lo que las hace esenciales en la dieta humana y en la cadena de suministro alimentario. Sin embargo, una distinción clave que define la singularidad del maíz blanco es el proceso de nixtamalización.

## Pozol blanco

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz blanco	1	Kilo
Cal	0.025	Gramos
Agua	15	Litros
Azúcar	1	Kilo
Hielo	1	Paquete

## Procedimiento

1. Cocer el maíz en agua con cal (esta última deberá estar bien disuelta). Una vez que el agua esté hirviendo, espera un par de minutos, cerciorarse que el grano está listo extrayendo uno de ellos y frotarlo (si su cáscara cae con facilidad, entonces está listo).
2. Se extraen los granos y pellarlos, regresar al fuego hasta que los granos revienten; y molerlos. Revuelve con agua fría y tómalo de preferencia en jícara.
3. Si prefieres tomarlo agrio, déjalo fermentar con el calor natural de la bebida; agrega sal, pimienta de Tabasco o chile.
4. Si prefieres hacer una bebida dulce, en lugar de la sal y los condimentos mencionados anteriormente, agrega azúcar o piloncillo.

# Pozol blanco



## Los tamales de Chiapas

El tamal, tesoro culinario mexicano, se erige como un platillo por excelencia que deleita los sentidos con su diversidad de colores, sabores y técnicas de preparación. Su arraigo en la gastronomía mexicana es innegable, y en Chiapas, este manjar adquiere una dimensión aún más rica y variada, reflejando la diversidad cultural y geográfica de la región.

Dentro de los confines de Chiapas, nos sumergimos en un mundo de tamales que encarnan la creatividad y la tradición culinaria. La gama de sabores es vasta y única, reflejando la riqueza de los ingredientes locales y las influencias culturales que se entrelazan en esta tierra.

Desde los tradicionales tamales de chipilín, que incorporan esta hoja comestible y aromática originaria de la región, hasta los tamales de bola, rellenos de carne y envueltos en hojas de plátano, Chiapas nos ofrece una experiencia sensorial inigualable. Los tamales de elote, que incorporan el grano tierno y dulce del maíz, son una delicia irresistible que resalta la importancia de este cultivo en la región.

Además, la influencia de las comunidades indígenas en Chiapas se manifiesta en tamales como los de cacao, que incorporan este ingrediente ancestral, añadiendo un toque distintivo y robusto al paladar. Los tamales de chipilín, típicos de la región, presentan una combinación única de sabores herbáceos y terrosos.

La diversidad de tamales en Chiapas también se refleja en sus variaciones dulces, como los tamales de frutas, que incorporan ingredientes como plátano, piña y canela para crear una experiencia culinaria única en cada bocado.

Explorar la gama de sabores de los tamales chiapanecos es sumergirse en un viaje gastronómico que celebra la identidad local y la herencia culinaria. La creatividad en la preparación de tamales en Chiapas es un testimonio de la riqueza cultural de la región y una invitación a disfrutar de la diversidad y autenticidad de la cocina mexicana en su máxima expresión.

# Tamales



## Mamey

El mamey, una joya colorida y texturizada de la diversidad frutal mexicana, no solo deleita con su exquisito sabor, sino que también se erige como una fuente abundante de nutrientes esenciales para la salud. Con un contenido de agua del 75 por ciento y una riqueza en carbohidratos, vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y fósforo, el mamey se presenta como un tesoro nutricional en la dieta mexicana.

El característico color del mamey, que proviene de su alto contenido de carotenos, no solo añade un atractivo visual a esta fruta, sino que también aporta beneficios antioxidantes esenciales. Los carotenos desempeñan un papel fundamental en la protección celular y en el fortalecimiento del sistema inmunológico, contribuyendo así a la salud integral.

Esta fruta no solo es un placer para el paladar, sino que también ofrece beneficios medicinales. En la medicina tradicional, el mamey se utiliza para tratar problemas oculares y digestivos. Además, la semilla del mamey, transformada en aceite, se ha empleado como tónico para reducir dolores musculares y reumáticos, evidenciando así las propiedades medicinales que se encuentran en diferentes partes de esta fruta.

Gastronómicamente, el mamey se revela como un ingrediente versátil en la cocina mexicana. Desde helados y dulces hasta licuados y postres exquisitos, el mamey aporta su distintivo sabor tropical y su textura cremosa a una variedad de preparaciones culinarias. Su presencia en la cocina no solo enriquece los sabores, sino que también añade un toque exótico y saludable a las mesas mexicanas.

Detrás de la llegada del mamey a nuestras mesas se encuentran los dedicados productores mexicanos, cuyo esfuerzo y cuidado son fundamentales para cultivar esta fruta y hacerla accesible para todos. Su labor contribuye no solo a la gastronomía local, sino también a la promoción de hábitos alimenticios saludables, brindando a los consumidores una opción deliciosa y nutritiva de la abundancia natural mexicana

# Mamey



## Champurrado

El champurrado, bebida culinaria arraigada en la tradición mexicana, representa una fusión deliciosa de ingredientes emblemáticos como la masa de maíz, chocolate oscuro y canela. Esta preparación, perteneciente a la categoría de atoles, se distingue por su proceso de elaboración que involucra la cocción de masa de maíz machacado, chocolate y agua con canela, todo ello cocido hasta lograr una consistencia espesa y reconfortante.

Este brebaje no solo es una delicia para el paladar, sino que también se asocia a menudo con el acompañamiento de otro clásico de la gastronomía mexicana: los tamales. La combinación de champurrado y tamales crea una experiencia culinaria completa, típica de celebraciones y momentos especiales en la vida cotidiana.

El champurrado tiene raíces profundas en la cultura azteca, sirviendo como un reflejo de la riqueza gastronómica de la civilización indígena que valoraba tanto la calidad como la significación ritual de los alimentos. A lo largo del tiempo, esta bebida ha persistido como una expresión de la conexión entre la historia y la cocina, evocando tradiciones y sabores que han perdurado a lo largo de los siglos.

Además de su irresistible sabor, el champurrado es una bebida nutritiva, ya que combina las propiedades nutritivas de la masa de maíz y el chocolate, proporcionando energía y aportes de carbohidratos, grasas saludables y otros nutrientes. Su preparación artesanal y los ingredientes naturales añaden un toque casero y auténtico que lo distingue en la oferta gastronómica mexicana.

El champurrado es un vínculo con las raíces culturales de México, una expresión de la rica tradición culinaria que ha evolucionado a lo

largo de generaciones. Este brebaje reconfortante, con su mezcla única de sabores y su arraigo cultural, continúa siendo una deliciosa manifestación de la identidad y la diversidad gastronómica mexicana.

## Champurrado

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.000	Litro
Piloncillo	0.250	Kilogramo
Chocolate	0.250	Kilogramo
Masa de maíz	0.200	Kilogramo
Canela	0.005	Kilogramo

## Procedimiento

1. Coloca  $\frac{3}{4}$  del agua, canela, piloncillo y chocolate en una olla y hiere moviendo constantemente hasta disolver.
2. Añade la masa en el resto del agua fría para evitar que se cocine y endurezca. Cuela.
3. Mezcla los dos líquidos y continúa calentando sin dejar de mover a fuego bajo hasta que hierva. Retira del fuego una vez que haya espesado.

# Champurrado



## Vaina de vainilla

La vainilla, un tesoro cultivado en el trópico húmedo de México, se erige como un producto de alta demanda en el mercado internacional debido a su excelente calidad. Este cultivo, sin duda, se ha convertido en uno de los productos más codiciados gracias a sus características únicas y su capacidad para realzar los sabores en la cocina.

La singularidad de la vainilla se manifiesta en su proceso de polinización, que resulta en la producción de una única vaina por flor. Este hecho, combinado con el hecho de que la polinización ocurre de forma natural y que solo un tipo de orquídea, la *Vanilla planifolia*, produce vainilla de calidad comercial, hace que la cantidad de producto disponible no siempre alcance las demandas del mercado.

A pesar de esta limitación, los amantes de la vainilla han encontrado formas ingeniosas de aprovechar al máximo cada vaina. La incorporación de los remanentes de vainilla en tarros de azúcar para avainillarla es una práctica común, al igual que secar y pulverizar la vainilla para utilizarla en masas de hojaldre y pastas, lo que contribuye a minimizar el desperdicio y maximizar su impacto en las preparaciones culinarias.

La vainilla, con su sabor suave y dulce, ha sido una constante en la gastronomía mexicana. Aunque su precio ha aumentado en la escena gastronómica global debido a su creciente popularidad, sigue siendo un ingrediente invaluable que potencia los sabores y ha generado tendencia en los últimos años. Su versatilidad se manifiesta no solo en postres, sino también en aguas frescas como la de horchata, así como en salsas dulces y saladas que complejizan y resaltan los tonos dulces de los platillos.

Aunque el costo de la vainilla puede representar un desafío en el mundo culinario, su excepcionalidad y su capacidad para realzar y

complejizar sabores hacen que sea un elementopreciado en la cocina contemporánea. La vainilla, con su aroma embriagador y su sabor inconfundible, continúa siendo una voz única y apreciada en la sinfonía de sabores que conforman la gastronomía internacional.

## Arroz con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	0.200	Kg
Leche entera	0.500	L
Leche condensada	0.200	L
Leche evaporada	0.200	L
Canela	1	Raja
Vainilla en vaina	1	Pieza
Agua	0.500	L

## Procedimiento

1. Poner a hervir agua, agregarle una raja de canela.
2. Agregar el arroz, dejar cocer.
3. Agregar las leches y vainilla en vaina.
4. Llevar a ebullición.
5. Servir

# Vaina de vainilla



# Aguacate

El aguacate, conocido por su nombre náhuatl “ahuacatl”, que se traduce como “testículos del árbol”, tiene una historia que se remonta a más de 10 mil años. Los vestigios encontrados en una cueva en Coxcatlán, Puebla, identificaron restos de la especie *Persea americana* Mill, evidenciando la antigüedad y la relevancia de este fruto en la región desde tiempos precolombinos.

En la actualidad, el aguacate no solo es un alimento nutritivo, sino que también forma parte integral de una tradición culinaria arraigada en la historia, la religión, los rituales y las costumbres que se han transmitido a lo largo de siglos. Junto con otros productos emblemáticos como el maíz y el chile, el aguacate se convierte en un símbolo de la riqueza cultural de México.

La presencia del aguacate en la historia de la alimentación va más allá de su aporte nutricional. Su inclusión en la dieta tradicional se entrelaza con prácticas ancestrales y ceremonias que han perdurado en el tiempo. Desde su utilización en rituales religiosos hasta su presencia en celebraciones y festivales, el aguacate ha trascendido su función alimentaria para convertirse en un elemento fundamental en la identidad cultural de México.

La versatilidad del aguacate en la cocina mexicana es innegable. Su sabor cremoso y su textura única lo convierten en un ingrediente destacado en platillos como guacamole, ensaladas, tacos y salsas. La celebración del aguacate no solo se limita a la mesa, sino que se extiende a festividades como el Día de la Candelaria, donde se consumen tamales acompañados de guacamole, estableciendo una conexión profunda entre la cultura y la alimentación.

En resumen, el aguacate es mucho más que un alimento; es un símbolo arraigado en la identidad y la historia de México. Desde su origen prehispánico hasta su presencia cotidiana en la mesa, el aguacate sigue siendo un protagonista clave en la rica narrativa culinaria y cultural del país.

## Guacamole

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate	0.200	Kg
Limón	0.030	L
Sal	10	Kg

## Procedimiento

1. Retirar la piel del aguacate.
2. En un bowl, hacer pure el aguacate con ayuda de un tenedor.
3. Agregar jugo de limón y sazonar.
4. Servir.

# Aguacate



## El mango chiapaneco

El mango, ese fruto dulce y delicioso del trópico, ha conquistado los paladares de muchos con su sabor exquisito y su jugosa pulpa. Lo que quizás no sabías es que México ostenta la denominación de origen del mango Ataulfo, específicamente producido en la región del Soconusco, Chiapas. (Esponda Pérez et al., 2022)

La denominación de origen es un reconocimiento legal que se otorga a ciertos productos cuyas características y calidad están vinculadas de manera exclusiva al área geográfica en la que son producidos. En el caso del mango Ataulfo del Soconusco, Chiapas, este reconocimiento resalta la singularidad y autenticidad de este fruto cultivado en esa región específica.

El mango Ataulfo, también conocido como “Honey” o “Champagne”, se caracteriza por su piel delgada y suave, su pulpa dorada y su sabor dulce y afrutado. Esta variedad de mango ha ganado popularidad tanto a nivel nacional como internacional, y la denominación de origen resalta la importancia de la región del Soconusco en la producción de mangos de calidad excepcional.

La denominación de origen no solo protege la autenticidad y calidad del mango Ataulfo, sino que también destaca la conexión única entre las características del fruto y las condiciones específicas del Soconusco. Esta designación agrega valor al mango producido en esta región, promoviendo la preservación de las prácticas agrícolas tradicionales y el cuidado de la biodiversidad local.

El mango Ataulfo, con su dulce y refrescante sabor, se destaca por su composición equilibrada. En promedio, contiene un 69% de pulpa, un 19% de cáscara y un 8.5% de hueso o semilla. Esta proporción hace que el Ataulfo sea uno de los mangos preferidos, ya que ofrece una generosa cantidad de pulpa en comparación con otros tipos de mangos.

Mangolada

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mango	0.400	Kg
Jugo de mango	0.250	L
Azúcar	0.030	Kg
Limón	0.010	L
Chamoy	0.020	L
Chile en polvo	0.010	Kg
Gomitas	4	Piezas
Palito de chile	1	Piezas

## Procedimiento

1. Licuar la pulpa de mango con el jugo, limón y azúcar
2. Escarchar el vaso de cristal.
3. Añadir la mezcla licuada.
4. Decorar con gomitas.

# *El mango chiapaneco*



## Codorniz

La codorniz, un ave cinegética de pequeño tamaño, similar a una pequeña perdiz, pertenece a la especie migradora y ha demostrado adaptarse exitosamente a la cría en granjas. Con un peso que oscila entre 100 y 150 gramos, este pájaro habita principalmente en espacios abiertos, como sembrados de trigo y rastrojos, y presenta un plumaje moteado de rojo, pardo y blanco.

Desde el punto de vista nutricional, la codorniz es un alimento de gran valor. Es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, proporcionando aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del ser humano. Además, la codorniz es rica en nutrientes como hierro, fósforo, selenio, niacina y vitamina B6.

La composición mayoritaria de la codorniz es agua, seguida de proteínas, lo que la convierte en una opción alimentaria que contribuye significativamente a las necesidades diarias de proteínas de un adulto. Una ración de codorniz puede aportar casi el 75% de las ingestas recomendadas de proteínas para un hombre adulto, destacando así su papel en una dieta equilibrada.

Además de sus beneficios nutricionales, la codorniz también es apreciada por su sabor delicado y versatilidad en la cocina. Su carne tierna y jugosa la convierte en una opción culinaria popular en diversas preparaciones, desde guisos hasta platos gourmet.

En resumen, la codorniz no solo es un recurso cinegético valioso, sino también una fuente nutricionalmente densa que aporta una combinación equilibrada de proteínas y otros nutrientes esenciales. Su presencia en la mesa se valora tanto por sus propiedades nutricionales como por su papel en la creación de sabores deliciosos en la gastronomía.

## Codorniz en salsa de col

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Codorniz	2	Piezas
Limón	0.500	Kg
Sal	0.020	Kg
Pimienta	0.020	L
Ajo	4	Piezas
Col	0.500	Piezas
Mantequilla	0.090	Kg
Harina	0.030	Kg
Leche	0.700	L
Nuez moscada	0.010	Kg

## Procedimiento

1. Marinar las codornices con limón, ajo, pimienta y sal.
2. Azar.
3. Partir la col en trozos grandes, lavarla y hervirla en agua con sal.
4. En una sartén, derretir la mantequilla, añadir la harina y mover.
5. Añadir la leche, poco a poco sin dejar de mover, agregar sal y pimienta.
6. Escurrir la col, licuar y añadir a la salsa anterior.
7. Servir.

# Codorniz



## Miel

La Miel 100% Pura de Abeja de Chiapas, cosechada en la zona de la Biósfera de la reserva del Triunfo en Jaltenango, es un producto apreciado por su pureza y origen orgánico. Cada etapa, desde la colocación de las colmenas hasta el envasado, se cuida meticulosamente para garantizar que la miel sea auténtica y cumpla con los estándares orgánicos.

Características destacadas de la Miel:

- **Pura y Orgánica:** La miel proviene exclusivamente de abejas y se obtiene siguiendo prácticas orgánicas certificadas. Este proceso implica un periodo de conversión de al menos un año, durante el cual la unidad de producción debe cumplir con criterios específicos que abarcan desde la fabricación de las colmenas y la alimentación de las abejas hasta el tratamiento y control sanitario, en un entorno libre de productos químicos.
- **Origen en Chiapas:** La miel se cosecha en la región de Chiapas, específicamente en la Biósfera de la reserva del Triunfo en Jaltenango. Esta ubicación única puede influir en el perfil de sabor de la miel debido a la diversidad de flores disponibles para las abejas en la zona.
- **Proviene de la Flor del Café:** La miel se obtiene a partir del néctar de la flor del café, proporcionando un carácter distintivo a la miel y conectándola con la rica tradición cafetalera de la región.

El consumo de miel ha sido apreciado a lo largo de la historia por sus numerosos beneficios para la salud. Desde combatir resfriados hasta aliviar dolores musculares y mejorar la salud del corazón, la miel se ha utilizado tradicionalmente como remedio natural. Sus propiedades

antibacterianas y antiinflamatorias la convierten en una opción versátil tanto para la cocina como para la medicina natural.

La Miel 100% Pura de Abeja de Chiapas no solo es un tesoro culinario, sino también una elección consciente para aquellos que valoran la calidad orgánica y buscan los beneficios nutricionales asociados con la miel natural y sin adulterar.

### Infusión de manzanilla con miel

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Manzanilla	3	Ramitas
Miel de abeja	0.015	mililitros
Agua caliente	0.500	mililitros

### Procedimiento:

1. Vierte el agua caliente en una jarra con las ramas de manzanilla.
2. Permite que infusiones durante 5 minutos, retira la manzanilla y sirve en una taza el té y la miel.

# Miel



## Tascalate

El tascalate, una bebida prehispánica arraigada en la cultura de Chiapas, ha perdurado como una tradición distintiva en la región durante siglos. Su sabor y aroma únicos lo han convertido en un producto destacado en la gastronomía de los Altos de Chiapas, especialmente en la Costa, incluyendo localidades como Tapachula. Esta bebida versátil se disfruta tanto fría como caliente, siendo parte integral de diversos momentos del día.

### Datos Históricos:

Según registros históricos, el tascalate ha formado parte de la cultura chiapaneca desde al menos 1566, cuando el obispo Diego de Landa hizo referencia a su consumo entre los indígenas de la región. En ese contexto histórico, el tascalate no solo era una bebida, sino que también tenía connotaciones religiosas y culturales.

### Propiedades Religiosas:

En sus orígenes, el tascalate estaba vinculado a prácticas religiosas, lo que resalta su papel más allá de lo gastronómico. La historia de esta bebida revela no solo su relevancia como elemento culinario, sino también su participación en rituales y ceremonias, conectando así el pasado y la espiritualidad de la región de Chiapas.

### Usos Actuales:

Hoy en día, el tascalate sigue siendo una parte esencial de la vida cotidiana en Chiapas. Su versatilidad permite disfrutarlo en diversas formas, ya sea como una bebida refrescante en climas cálidos o como una opción reconfortante en días frescos. Su presencia en la gastronomía local no solo conserva una tradición centenaria, sino que también celebra la riqueza cultural de Chiapas.

El tascalate no solo es una bebida, sino un tesoro cultural que ha perdurado a lo largo de los siglos, conectando la historia, la espiritualidad y la vida diaria en la hermosa región de Chiapas. Su presencia en la gastronomía es un recordatorio vivo de la riqueza y diversidad de las tradiciones culinarias mexicanas.

## Tascalate

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tascalate	0.500	Gr
Leche	0.600	MI
Canela	1	Raja
Azúcar	0.100	Gr
Tascalate	0.500	Gr

## Procedimiento

1. En una licuadora colocamos: la leche, tascalate, canela y azúcar
2. Licuar con hielo
3. Servir

# *Tascalate*



## Capulín

El capulín, además de ser un árbol frutal, desempeña un papel fundamental en el agroecosistema, ya que sirve como barrera rompevientos y contribuye a la captación de nutrientes. Su versatilidad no se limita solo a su uso como árbol frutal, ya que sus semillas encuentran aplicaciones culinarias apreciadas en varias regiones de México.

### Semillas de Capulín:

En estados como Puebla, Estado de México y Tlaxcala, las semillas de capulín no se desperdician. Después de secarse al sol, se tuestan en el comal y se dejan en agua con sal para elaborar una botana que se comercializa en mercados y esquinas. Estas semillas, al chuparlas o morderlas para quebrarlas y extraer la almendra interior, ofrecen un sabor similar al pixtle o hueso de mamey.

### Valor Nutricional de la Almendra de Capulín:

La almendra de capulín aporta valiosos nutrientes. Por cada 100 gramos, proporciona aproximadamente un quinceavo de la ingesta diaria recomendada de calcio, un tercio de magnesio, un cuarto de potasio, un séptimo de fósforo y un veinteavo de sodio, según tablas publicadas por el Instituto Nacional de la Nutrición. Además, el capulín se destaca por ser uno de los frutos con mayor contenido de vitaminas A, B y C, así como en minerales como ácido cítrico, málico y cianhídrico.

### Consumo y Versatilidad:

Los capulines son conocidos por ser un alimento fácil de digerir. Comúnmente se consumen crudos o cocidos, pero también encuentran su camino en diversas preparaciones, como mermeladas, jaleas, jarabes o incluso bebidas alcohólicas. Esta versatilidad culinaria destaca la riqueza del capulín no solo como un regalo de la naturaleza, sino también como un ingrediente valioso en la cocina tradicional y moderna.

El capulín no solo es un árbol frutal, sino un recurso valioso que desempeña múltiples funciones en el agroecosistema y cuyas semillas aportan sabores únicos y nutrientes esenciales apreciados en la gastronomía mexicana.

## Agua de capulín

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Capulín	0.4	Kg
Azúcar	1	Kg
Agua	2	L
Hielos	0.02	Kg
Limón	0.080	L

## Procedimiento

1. Lavar y desinfectar el fruto,
2. Licuar los ingredientes dentro de la licuadora, hasta que el fruto quede bien triturado
3. Rectificar sabor y colar
4. Servir con hielo

# Capulín



## Pinole

El pinole, conocido como pinolli en náhuatl, es una harina de maíz tostado en comal y posteriormente molida en metate. Este alimento, que ha sido parte integral de la nutrición de los pueblos mesoamericanos, se ha convertido en una tradición culinaria en México, adaptándose a las necesidades y costumbres de diversas regiones a lo largo del tiempo.

El término “pinole” proviene del náhuatl “pinolli”, que significa harina de maíz. Se obtiene mediante el tostado de la harina de maíz, un proceso que aporta un sabor característico y distintivo al producto final. En su elaboración, se prefieren las mazorcas de maíz morado, ya que suelen ser más suaves y manejables a mano que otras variedades.

Características Destacadas del Pinole:

1. **Origen Prehispánico:** El pinole tiene sus raíces en la época prehispánica, siendo un elemento esencial en la dieta de los pueblos mesoamericanos. Su legado ha perdurado a lo largo de los siglos, y hoy en día, sigue siendo un alimento tradicional que refleja la rica herencia culinaria de México.
2. **Proceso de Elaboración:** El proceso de tostado en comal y molido en metate confiere al pinole su textura fina y su aroma característico. Este método tradicional de preparación resalta el compromiso con las técnicas ancestrales y la calidad del producto final.
3. **Variedades de Maíz Morado:** La preferencia por utilizar mazorcas de maíz morado no solo tiene fines prácticos en la manipulación, sino que también añade un toque de color y posiblemente propiedades nutricionales distintivas al pinole.

## Usos del Pinole

El pinole se consume de diversas formas en la actualidad. Puede mezclarse con agua, leche o incluso bebidas tradicionales como el atole, creando una bebida nutritiva y reconfortante. Además, el pinole se utiliza como ingrediente en la preparación de diversas recetas, desde galletas hasta tamales, enriqueciendo el sabor y la textura de los platillos.

El pinole no solo es un alimento con profundas raíces históricas, sino también una expresión viva de la diversidad y la creatividad en la cocina mexicana, continuando, siendo apreciado y disfrutado en distintas formas en todo el país.

## Atole de pinole

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	0.350	L
Canela	0.010	KG
Piloncillo	2.000	PZ
Masa de maíz	0.060	KG
Pinole	0.350	KG
Agua	2.5	L

## Procedimiento

1. Hervir 1.5 L de agua con la canela y por separado el restante de agua agregarle la masa de maíz con el pinole y mover constantemente para que no queden grumos
2. Después agregar la mezcla al agua hirviendo pasarlo por un colador para atrapar los grumos,
3. Agregar 1 pieza de piloncillo y reservar por la otra pieza, en caso de requerir
4. Dejar a fuego medio por 15 minutos y servir

# Pinole



## Gusano de maguey

Los gusanos de maguey, conocidos como mecocuilos (gusanos blancos) y chinicuiles (gusanos rojos), representan una deliciosa tradición culinaria en México. Estas larvas, provenientes de las mariposas que se alimentan de las pencas bajas del maguey, son recolectadas durante la temporada de lluvias, que abarca los meses de julio a septiembre.

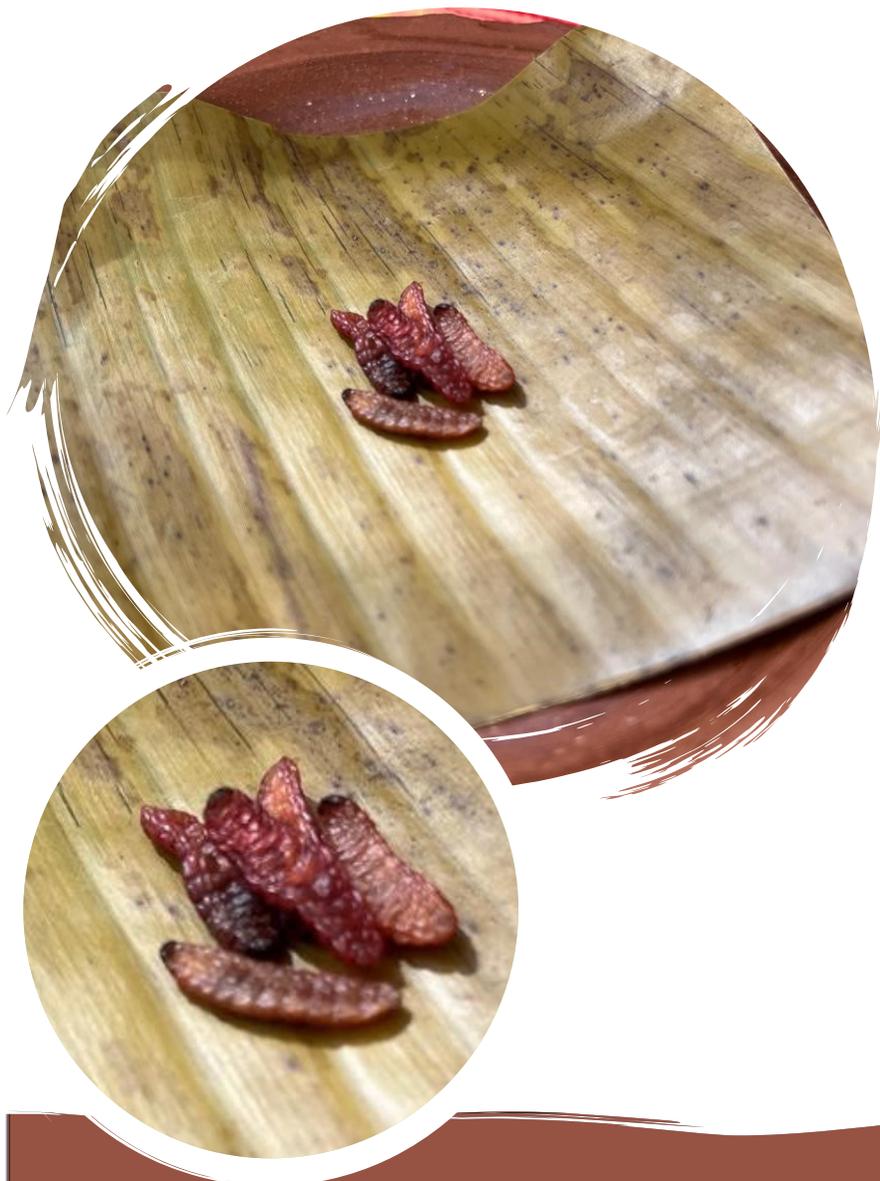
Ambas variedades de gusanos de maguey se disfrutan en la gastronomía mexicana de diversas maneras. Son apreciados como ingredientes para la elaboración de salsas tradicionales y, por supuesto, como relleno para tacos deliciosos. Además, han encontrado su lugar en la cultura del mezcal, ya sea como acompañamiento en la bebida o como parte de una sal de gusano de maguey que realza la experiencia sensorial del mezcal.

El proceso de recolección implica seleccionar cuidadosamente los mejores ejemplares, que luego se clasifican según su tipo. Para la preparación de la sal de gusano que acompaña al mezcal, los gusanos se dejan secar y luego se muelen, mezclándose con chiles de la región para crear una sal única y sabrosa.

En cuanto a su contenido nutricional, se destaca que el gusano rojo presenta un alto valor de grasa, alcanzando el 58.54%. Este hallazgo resalta la importancia de estas larvas no solo como un manjar cultural sino también como una fuente significativa de nutrientes en la dieta. Asimismo, el gusano de maguey es apreciado no solo por su sabor, sino también por su aporte nutricional.

La experiencia de consumir gusanos de maguey ya sea en la forma de tacos, salsas o acompañando al mezcal con sal, es una muestra vibrante de la riqueza de la gastronomía mexicana, que valora ingredientes únicos y resalta la conexión entre la cultura y la alimentación.

# *Gusano de maguey*



## Tamarindo

El tamarindo es un fruto extraordinario que no solo deleita el paladar con su distintivo sabor, sino que también aporta una serie de beneficios nutricionales y propiedades medicinales.

Valor Nutricional:

- **Fibra:** Es una excelente fuente de fibra, con un contenido de 20 gramos por cada 100 gramos de tamarindo. La fibra es esencial para la salud digestiva y puede contribuir a la regulación del azúcar en la sangre.
- **Vitaminas:** Rico en vitaminas de los grupos B, C y E, proporcionando una variedad de nutrientes esenciales para el bienestar general y la función del sistema inmunológico.

Minerales Importantes:

- **Calcio:** Contribuye a la salud ósea.
- **Hierro:** Importante para la formación de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno.
- **Potasio:** Esencial para la salud del corazón y la regulación de la presión arterial.
- **Magnesio:** Participa en numerosas funciones en el cuerpo, incluyendo la salud muscular y nerviosa.
- **Zinc:** Importante para el sistema inmunológico y la cicatrización de heridas.
- **Fósforo:** Esencial para la salud ósea y la función celular.

Propiedades Medicinales:

- **Laxantes:** Ayuda a aliviar el estreñimiento gracias a sus propiedades laxantes.

- **Diuréticas:** Contribuye a la eliminación de líquidos del cuerpo.
- **Astringentes:** Puede ayudar a contraer tejidos y reducir la inflamación.
- **Antipiréticas:** Pueden tener propiedades que ayudan a reducir la fiebre.
- **Antisépticas:** Puede ayudar a prevenir infecciones.

#### Usos Medicinales:

- Con sus diversas partes, como ramas, raíces, hojas, semillas y frutos, se elaboran remedios tradicionales para tratar diversas condiciones, incluyendo enfermedades del hígado, fiebre, asma, intoxicación alcohólica y problemas digestivos.

El tamarindo, además de ser un ingrediente popular en la cocina, demuestra ser un aliado valioso para la salud, resaltando cómo la naturaleza ofrece no solo placer gustativo sino también beneficios significativos para el bienestar general.

#### Dulce de tamarindo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tamarindo	0.500	Gr
Azúcar	0.350	Gr
Agua	0.200	MI
Jugo de Limón	0.50	MI
Sal	0.015	Gr
Chile piquín	0.200	Gr

#### Procedimiento

1. Pelar los tamarindos y agregar agua para lavarlos.
2. Cortamos en trozos pequeños y agregamos en una olla, le colocamos el agua y agregamos 250 gramos de azúcar y el jugo de limón.

3. Se moverá constantemente hasta que el tamarindo suelte la pulpa, es importante no dejar de mover porque el tamarindo puede quemarse.
4. Se estará moviendo por 30 minutos hasta que tenga un espesor y el tamarindo se deshaga.
5. En un plato colocaremos chile piquín, agregamos la mitad de tamarindo en ese polvo y mezclamos hasta formar bolitas.
6. Por otro lado, ponemos un plato con azúcar y agregamos el tamarindo restante y mezclamos y de igual forma haremos bolitas.
7. De esa manera obtuvimos bolitas de tamarindo con azúcar y bolitas enchiladas.

# Tamarindo



## Amaranto

El amaranto es un prodigio de la naturaleza y se destaca como uno de los productos de origen vegetal más completos y nutritivos. Su perfil nutricional abarca una amplia gama de vitaminas, minerales y proteínas esenciales para la salud humana.

Componentes Nutricionales del Amaranto:

1. **Proteínas:** El amaranto es reconocido como una de las fuentes vegetales más ricas en proteínas. Estas proteínas son de alta calidad y contienen aminoácidos esenciales, incluyendo cantidades significativas de lisina, un aminoácido que a menudo es limitado en otros cereales.
2. **Vitaminas:** Contiene vitaminas esenciales como A, B (B1, B2, B3), y C. Estas son fundamentales para el funcionamiento óptimo del cuerpo, participando en procesos metabólicos y en el mantenimiento de la salud de los órganos y tejidos.
3. **Minerales:** El amaranto es rico en minerales importantes como calcio, hierro y fósforo. Estos minerales son cruciales para la salud ósea, la función sanguínea y la energía celular.
4. **Ácido Fólico y Niacina:** El amaranto también aporta ácido fólico y niacina, nutrientes esenciales para la salud cardiovascular y el desarrollo fetal.

**Aporte Nutricional Integral:** El amaranto es una fuente integral de nutrientes, lo que significa que se puede utilizar de manera holística para satisfacer las necesidades proteicas y calóricas de la población. Esto es particularmente significativo en comparación con las aproximadamente 20 especies vegetales que actualmente proporcionan la

mayoría de los requerimientos nutricionales, como el trigo, arroz, mijo, sorgo, papa, frijol, soya y azúcar.

La versatilidad del amaranto, que puede incorporarse en diversas preparaciones culinarias, lo convierte en un recurso valioso para mejorar la dieta y la nutrición de las comunidades, ofreciendo una alternativa sostenible y nutritiva a las fuentes de alimentos convencionales

## Atole de amaranto

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua	1.5	L
Canela	1	Ramita
Amaranto molido	0.200	Kg
Leche condensada	1	Lata
Leche evaporada	1	Lata
Fécula de maíz	0.020	Kg

## Procedimiento

1. Calienta el agua con la raja de canela, el amaranto, la Leche Condensada en Balance Deslactosada y la lata de en Balance Deslactosado.
2. Mezcla y cocina por 5 minutos.
3. Retira la raja de canela.
4. Agrega la fécula de maíz previamente disuelta, moviendo constantemente hasta que espese ligeramente.
5. Servir en una taza.

## Chile verde

El chile es un ingrediente esencial en la cocina mexicana, desempeñando un papel central en la creación de moles, adobos y salsas que caracterizan y distinguen la culinaria de México. Además de aportar un sabor distintivo, el chile contribuye con textura y color, añadiendo una dimensión única a los platillos que lo incorporan. Pero su importancia va más allá de sus cualidades organolépticas, ya que también ofrece valiosos nutrientes que enriquecen la dieta:

1. **Vitaminas A y C:** El chile es una fuente significativa de vitaminas A y C, ambas esenciales para la salud humana. La vitamina A es fundamental para la visión, el sistema inmunológico y la salud de la piel, mientras que la vitamina C actúa como antioxidante y contribuye a la función del sistema inmunológico.
2. **Carotenoides:** Responsables del color vibrante de muchos chiles, los carotenoides también son compuestos antioxidantes beneficiosos para la salud, con propiedades que promueven la salud ocular y la protección celular.
3. **Fibras:** Aunque en menor cantidad en comparación con otros alimentos, el chile aporta fibras que son beneficiosas para la digestión y la salud intestinal.
4. **Miñerales:** El chile también proporciona minerales importantes que contribuyen a diversas funciones corporales, como el potasio, el magnesio y el hierro.

El chile, al igual que el maíz, frijol y tomate, forma parte del mosaico culinario creativo de la gastronomía mexicana. Su presencia en la cocina no solo agrega un toque picante y sabroso, sino que también se convierte en un símbolo de identidad cultural. La diversidad de chiles

en México, desde los suaves hasta los extremadamente picantes, permite a los chefs y cocineros experimentar y crear una amplia variedad de platillos, contribuyendo a la riqueza y la creatividad de la tradición culinaria mexicana.

## Salsa verde

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile verde	3	Pz
Aguacate	1	pz
Cilantro	¼	Pz
Ajo	1	pz
Pimienta molida	.....	
Sal	.....	
Limón	1	Pz

## Procedimiento

1. Lavar las verduras y desinfectar
2. Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar perfectamente
3. Servir en un recipiente y rectificar sabor

# *Chile verde*



## Tejocote

El tejocote, también conocido como manzanita o manzana de indias, es un pequeño fruto con un notable valor nutricional perteneciente a la familia de las Rosaceae. Su nombre deriva del náhuatl “texócotl”, que se compone de “tetl” (duro) y “xocotl” (fruto agrio), traducándose como “fruto duro de sabor agrio”. Este fruto es especialmente destacado durante los meses de noviembre y diciembre, cuando se consume con mayor frecuencia. Además de su uso fresco, el tejocote se emplea en la elaboración de licores, dulces típicos como ates, jaleas, mermeladas y conservas.

El tejocote no solo es apreciado por su sabor, sino también por su aporte nutricional:

1. Calcio: Contiene un alto contenido de calcio, contribuyendo al fortalecimiento de huesos y dientes.
2. Hierro: Su contenido de hierro es importante para la producción de hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno en la sangre.
3. Complejo B: Aporta vitaminas del complejo B, esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso y el cuidado de la piel, uñas y cabello.

Además de su valor nutricional, el tejocote es utilizado en remedios caseros para aliviar diversos malestares, como gripes, tos y problemas estomacales. La versatilidad del tejocote, tanto en su consumo directo como en preparaciones culinarias y remedios tradicionales, resalta su importancia cultural y nutricional en la dieta mexicana. Este pequeño fruto no solo añade sabor a la cocina, sino que también aporta beneficios significativos para la salud.

## Ate de tejocote

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tejocotes	1	kg
Azúcar	500	Gr
Canela	10	Gr
Agua	1	L

## Procedimiento

1. Lava tus tejocotes y ponlos a cocinar a fuego alto en una cacerola honda.
2. Una vez que estén suaves, como a los 30 minutos de haber comenzado, sácalos y quítales las semillas.
3. Licúalos perfectamente y tamízalos bien.
4. Agrégalos en una cazuela de barro (de preferencia), o antiadherente, junto con el azúcar, la rama de canela y un poco de agua.
5. Mueve la mezcla para evitar cualquier riesgo de que se pegue en el fondo.
6. Deja cocinar a fuego bajo por una hora, sin dejar de regresar a mover de cuando en cuando, para que no se haga una melaza muy espesa, ni se endurezca.
7. Cuando esté listo y haya obtenido una consistencia ligeramente espesa, pero tersa, vacíalo en un recipiente engrasado.
8. Deja reposar hasta que se endurezca un poco y pueda ser comible.
9. Rebana con un cuchillo del tamaño de tu preferencia.
10. El trozo que ocupes para la rosca recuerda que se cortará en tiras.

# Tejocote



## Romero

El romero (*Rosmarinus officinalis*) es un arbusto aromático muy valorado en la cocina y la medicina por sus propiedades distintivas. Tanto las hojas frescas como las secas se utilizan para una variedad de propósitos culinarios y medicinales:

### Cocina

1. **Condimento para Carnes:** Las hojas de romero son conocidas por su sabor robusto y se utilizan para condimentar carnes, especialmente asados y guisos. Agrega un toque aromático y sabroso a platos como cordero, pollo y cerdo.
2. **Salsas y Guisos:** Se emplea en la preparación de salsas, como las de tomate o bechamel, para mejorar el sabor. También se añade a guisos de pescado y otros platos para potenciar el perfil de sabores.
3. **Aceite de Romero:** El aliño de aceite de oliva con ramas de romero, e incluso algunas flores, se utiliza en ensaladas para darles un toque fresco y aromático. Este aceite también se puede utilizar en escabeches.
4. **Mariscos y Pescados:** El romero combina bien con mariscos y pescados, aportando una nota herbal que realza los sabores del mar.

### Medicina

1. **Propiedades Medicinales:** El romero tiene propiedades medicinales y se ha utilizado tradicionalmente en la medicina herbal. Se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y estimulantes.
2. **Infusiones:** Las hojas de romero se pueden utilizar para hacer infusiones, que a menudo se consumen con fines medicinales.

La infusión de romero se ha asociado con beneficios para la digestión y la circulación, entre otros.

### Cuidado Personal

1. **Aceites Esenciales:** El aceite esencial de romero se utiliza en productos de cuidado personal, como aceites de masaje o productos para el cabello, debido a su agradable aroma y posibles beneficios para la piel y el cuero cabelludo.

El romero, con su fragancia y sabor distintivos, es una hierba versátil que ha sido apreciada a lo largo de la historia por sus usos culinarios y medicinales, lo que le otorga un lugar especial tanto en la cocina casera como en la herbolaria tradicional.

### Agua de romero con pepino y limón

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Romero	1	Rama
Pepino	4	Rebanadas
Limón	3	Rebanadas
Agua fría	500	ml
Azúcar	30	gr

### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras, partir en rebanadas
2. Endulzar el agua al gusto
3. Agregar el pepino, el limón y la ramita de romero fresco a nuestra agua
4. Y servir frío.

# Romero



## Guanabana

Tiene relevancia en nuestro país, aunque su origen no es mexicano, es un fruto que durante años se ha mantenido presente en el campo mexicano.

La guanábana es una fruta que ha ganado popularidad tanto por su sabor único como por sus numerosos beneficios para la salud. Esta fruta, también conocida como graviola, ha sido apreciada en diversas culturas debido a su versatilidad de uso, tanto en la cocina como en la medicina. Aquí se destacan algunos de sus atributos más notables:

Beneficios Nutricionales:

1. **Hidratación:** Dada su composición principalmente acuosa, la guanábana es una fruta hidratante, ideal para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo.
2. **Reducción de la Tensión Arterial:** La guanábana es rica en potasio y baja en sodio, lo que puede contribuir a la reducción de la tensión arterial.
3. **Digestión:** Gracias a su alto contenido de fibra, la guanábana es beneficiosa para la digestión y puede ayudar a prevenir problemas gastrointestinales.
4. **Energía:** Su contenido calórico la convierte en una fruta energizante, proporcionando una fuente rápida de energía.
5. **Prevención de Osteoporosis:** La guanábana es rica en fósforo, hierro y calcio, contribuyendo a la salud ósea y previniendo problemas como la osteoporosis.
6. **Antioxidante:** Con un alto contenido de vitamina C, la guanábana actúa como antioxidante, ayudando a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo.

Usos Medicinales:

1. **Hoja de Guanábana:** Las hojas de guanábana se utilizan con fines medicinales en diversas culturas. Se ha asociado su consumo con beneficios para personas con paperas, insomnio y nerviosismo.
2. **Té de Hojas de Guanábana:** Preparar té con las hojas de guanábana es una práctica común para aliviar resfriados y otros malestares.

La guanábana, a pesar de no ser originaria de México, ha encontrado un lugar especial en la gastronomía y la medicina tradicional en el país. Su sabor distintivo y sus propiedades nutricionales hacen que sea una opción popular en la elaboración de postres y bebidas, así como en la búsqueda de alternativas saludables para el bienestar general.

# *Guanabana*



## Piloncillo

El piloncillo, también conocido como “chancaca,” tiene su origen en el náhuatl “chiancaca,” que se traduce como “azúcar morena.” Este producto se obtiene a partir del jugo no destilado de la caña de azúcar y es apreciado por su sabor complejo y características únicas. Aquí hay algunas formas comunes de utilizar el piloncillo en la cocina:

1. **Rallado:** Dado que el piloncillo es muy duro, es común rallarlo utilizando una caja para rallar verduras o cortarlo con un cuchillo muy afilado. Este proceso facilita su incorporación a diversas recetas.
2. **Miel de Piloncillo:** Para preparar miel de piloncillo, se calienta a fuego lento con un poco de agua hasta obtener una consistencia similar a la miel. Esta miel resultante puede ser aromatizada con canela u otras especias, agregando complejidad al sabor.
3. **Sustitución por Azúcar Morena:** En caso de no contar con piloncillo, se puede sustituir por azúcar morena en algunas recetas. Aunque el sabor no será idéntico, la sustitución puede funcionar bien en diversas preparaciones.

El piloncillo, con su sabor ahumado y notas de café, caramelo y ron, aporta una riqueza única a las recetas. Su versatilidad permite que sea utilizado en una variedad de platillos y bebidas, agregando un toque distintivo a la cocina. La tradición de utilizar piloncillo en la gastronomía refleja su importancia cultural en diversas regiones.

# *Piloncillo*



# Tuna

La tuna es una fruta que se caracteriza por tener una cáscara gruesa y espinosa, y su pulpa está abundantemente llena de semillas. Aunque puede presentar un desafío para pelarla debido a sus espinas, la tuna es una fruta de gran valor nutritivo y versatilidad culinaria. Aquí se destacan algunos aspectos de esta fruta:

Valor Nutritivo:

1. **Vitaminas y Minerales:** La tuna es rica en vitaminas y minerales que son beneficiosos para la salud. Contiene vitaminas como la C y A, así como minerales como calcio y magnesio.
2. **Proteínas:** Aunque la mayoría de las frutas no son conocidas por su contenido proteico, la tuna aporta cierta cantidad de proteínas, lo que la convierte en una opción nutritiva.

Propiedades para la Salud:

1. **Digestión:** La tuna es conocida por sus propiedades beneficiosas para la digestión, gracias a la fibra contenida en sus semillas. La fibra dietética es esencial para la salud del sistema digestivo.
2. **Remedio Natural:** Tradicionalmente, la tuna se ha utilizado como remedio natural para tratar enfermedades estomacales y resfriados. Su consumo puede ofrecer alivio y contribuir al bienestar general.
3. **Investigación Médica:** La investigación moderna sugiere nuevos y significativos usos medicinales para el nopal, una variedad de cactus que produce la tuna, especialmente en el tratamiento de la diabetes.

### Usos Culinarios:

1. **Consumo Fresco:** La tuna madura se consume fresca, aunque pelarla puede ser un proceso delicado debido a sus espinas.
2. **Industrialización:** La fruta madura se utiliza en la industrialización para la elaboración de jugos, mermeladas, frutas en almíbar, licores, entre otros productos.
3. **Fruta Abrillantada:** Los frutos verdes, con alrededor de dos meses de edad, se emplean para elaborar fruta abrillantada en almíbar, ampliando así su versatilidad en la cocina.

La tuna, con su combinación única de sabor dulce y propiedades nutritivas, se destaca como una fruta apreciada en diversas culturas y regiones. Tanto su consumo fresco como su incorporación en productos procesados demuestran su versatilidad y su contribución a la alimentación y la salud.

### Raspado de tuna

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Pulpa de Tuna	0.150	Kg
Azúcar	0.100	Kg
Jugo de limón	0.040	MI
Hielos	0.250	Kg
Tuna	0.020	Kg

### Procedimiento

1. Licuar la pulpa de la tuna.
2. Llevar a fuego, junto con la azúcar, mover constantemente, hasta tener una consistencia de jarabe, dejar enfriar.
3. Triturar los hielos en la licuadora, lococararlo en una copa flauta, hasta llenar, agregar el jarabe.

# Tuna



# Nopal

El nopal, simbolizando la agricultura, y el águila, representando la guerra sagrada, son elementos icónicos que han desempeñado papeles significativos en la historia y la cultura de México.

El nopal, en particular, es una planta multifacética que ha influido en diversos aspectos de la vida cotidiana de los mexicanos. Aquí se destacan algunos de sus roles fundamentales:

1. **Agricultura:** El nopal es considerado la especie más antigua y constante utilizada como alimento por los pueblos chichimecas. Su presencia en la agricultura es emblemática de la historia agrícola de México.
2. **Alimentación:** El nopal tiene una presencia destacada en la alimentación mexicana. No solo es un ingrediente en muchos platillos tradicionales, sino que también es apreciado por su contenido nutricional. Es rico en fibra, vitaminas (A, C, K, B2, B6) y minerales (calcio, magnesio, potasio, hierro, cobre).
3. **Ganadería:** Además de ser consumido por los humanos, el nopal se utiliza en la alimentación del ganado, contribuyendo así a la industria ganadera.
4. **Arte y Construcción:** El nopal ha inspirado diversas expresiones artísticas y también ha sido utilizado en construcción, aprovechando sus características resistentes.
5. **Ciencia:** En el ámbito científico, el estudio del nopal y sus propiedades nutricionales ha llevado a un mayor entendimiento de sus beneficios para la salud, incluyendo su contenido en prebióticos y su contribución al desarrollo de la flora intestinal.
6. **Estética:** La forma y el color del nopal a menudo se integran en la estética de la cultura mexicana, apareciendo en arte, decoración y diseño.

7. **Hidratación y Salud:** El nopal no solo es hidratante y bajo en calorías, sino que también la tuna cruda, parte de la planta, contiene flavonoides con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

La presencia transversal del nopal en múltiples aspectos de la vida mexicana destaca su importancia como un símbolo arraigado en la identidad cultural del país. Desde la mesa hasta la ciencia, el nopal sigue siendo una planta esencial en la vida diaria de México.

## Nopales capeados

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	6.000	pz
Quesillo	0.090	Kg
Huevo	2.000	Kg
Tomate	0.145	Kg
Cebolla	0.050	Kg
Sal	0.005	Kg
Pimineta	0.002	Kg
Jalapeño	0.020	Kg
Aceite vegetal	0.300	MI
Nopal		Kg

## Procedimiento

1. Moler el maíz hasta obtener una masa.
2. Agregar sal y azúcar hasta incorporar y después agregar la leche poco a poco.
3. Calentar un sartén y colocar mantequilla para que la mezcla no se pegue.
4. Agregar en forma circular la mezcla y dejar cocinar.
5. Dar vuelta a las cachapas una vez que tomen un color dorado uniforme.
6. Agregar queso cuando están calientes para que se derrita y servir.

# Nopal



## Chapulines

Los chapulines insectos comestibles y forman parte de la gastronomía tradicional mexicana. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre los chapulines:

1. **Valor nutricional:** Los chapulines son una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Además de ser bajos en grasas dañinas, también contienen aminoácidos esenciales.
2. **Sostenibilidad:** El consumo de insectos, como los chapulines, es considerado una opción más sostenible en comparación con la ganadería tradicional. Los insectos requieren menos recursos para crecer y tienen una menor huella ambiental.
3. **Forma de preparación:** Los chapulines son comúnmente preparados asados y sazonados con sal, ajo y limón. También se utilizan en platillos específicos como guisos, salsas, o incluso como relleno de tortillas.
4. **Culturalmente significativos:** El consumo de chapulines tiene raíces profundas en la cultura mexicana, remontándose a la época prehispánica. Aunque en algunos lugares pueda considerarse algo exótico, en México es parte integral de la gastronomía.
5. **Mercado moderno:** En los últimos años, los chapulines y otros insectos comestibles han ganado popularidad no solo en México, sino también en otras partes del mundo, gracias a su perfil nutricional y sostenibilidad.

Es fascinante ver cómo alimentos tradicionales como los chapulines han perdurado a lo largo del tiempo y cómo sus beneficios nutricionales están siendo reconocidos en la actualidad.

## Ceviche mar y tierra

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chapulín	0.040	Kg
Camaron	0.250	Kg
Cebolla morada en julianas	0.150	Kg
Jugo de limón	0.150	L
Tomate en brunoise	0.14	Kg
Pepino en julianas	0.010	Kg
sal	0.001	Kg
pimienta	0.001	Kg

## Procedimiento

1. Exprimir jugo de limón, poner a cocer el camarón con sal.
2. Colocar todos los ingredientes en un bolw y revolver, agregar un poco de jugo de limón y sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar los camarones al resto de la ensalada.
4. Servir

# Chapulines



## Chayote

Es una hortaliza que ha sido consumida en la región mesoamericana desde tiempos prehispánicos. Aquí hay más información sobre el chayote:

1. **Nombre en náhuatl:** El término “chayotli” en náhuatl se refiere al chayote, y es evidencia de su importancia en la dieta de las culturas indígenas en México, como los aztecas.
2. **Valor nutricional:** El chayote es una excelente fuente de nutrientes. La vitamina C, el folato y las vitaminas del complejo B que contiene son beneficiosas para la salud. Además, su aporte de minerales como el sodio y el potasio puede ayudar a mantener el equilibrio de electrolitos y la presión arterial.
3. **Consumo en fresco:** El chayote es versátil y puede consumirse de diversas formas. Puede comerse fresco, incluso antes de que madure completamente, ya que tiene un sabor más suave en esta etapa. También se puede cocinar de diversas maneras, como hervido, asado o salteado.
4. **Consumo integral:** Una característica interesante del chayote es que se puede consumir en su totalidad, incluida la piel y la semilla. Esto lo convierte en una opción aprovechable en su totalidad en la cocina.
5. **Usos culinarios:** Además de consumirse crudo en ensaladas, el chayote se utiliza en la preparación de diversas recetas. Se puede agregar a guisos, sopas, ensaladas y platillos agridulces. También se emplea en la elaboración de conservas y mermeladas.

El chayote es una muestra más de la rica diversidad de alimentos que han formado parte de la dieta de las culturas indígenas en México y que

continúan siendo apreciados en la actualidad. Su versatilidad y valor nutricional lo convierten en un ingrediente valioso en la cocina.

## Huevo con chayote

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chayote	1.000	Pieza
Huevo	2.000	Pieza
Sal	0.005	kg
Pimienta	0.001	kg
Cebolla	0.015	kg
Aceite	0.010	l

## Procedimiento

1. Lava y pela el chayote. Retira la semilla central y córtalo en pequeños cubos.
2. Cocina los cubos de chayote en agua con sal durante aproximadamente 10-15 minutos o hasta que estén tiernos. Luego, escúrrelos.
3. En una sartén, calienta un poco de aceite a fuego medio. Agrega la cebolla picada finamente y el chayote. Sofríelos hasta que estén medio dorados.
4. Añade los huevos a la sartén con la cebolla y el chayote. Revuelve y agrega la sal y la pimienta.
5. Dejar que se cocinen por completo los huevos y servir.

# Chayote



## Chia

Aquí hay algunos puntos adicionales sobre esta semilla:

1. **Valor nutricional:** La chía es conocida por ser una fuente concentrada de nutrientes. Además de la fibra, los ácidos grasos omega-3, proteínas, vitaminas y minerales, la chía también contiene antioxidantes, lo que la convierte en un alimento muy completo.
2. **Omega-3:** El contenido de ácidos grasos omega-3 en la chía es especialmente notable. Estos ácidos grasos son beneficiosos para la salud cardiovascular y tienen propiedades antiinflamatorias.
3. **Versatilidad en la cocina:** La chía se ha vuelto popular en la cocina moderna, y es comúnmente utilizada para hacer pudines, batidos, agregar a yogures o cereales, y como ingrediente en productos horneados. Cuando las semillas se mezclan con líquidos, forman un gel que puede ser usado como sustituto de huevo en recetas veganas.
4. **Capacidad de absorción de agua:** Las semillas de chía tienen la capacidad de absorber varias veces su peso en agua, lo que las convierte en un ingrediente útil para espesar y dar textura a alimentos y bebidas.
5. **Historia cultural:** La chía tiene una larga historia en la dieta de las culturas indígenas de América Latina, en particular en México. Los aztecas y otros pueblos originarios la consideraban un alimento fundamental y también la utilizaban con propósitos medicinales.
6. **Superfood:** La chía ha ganado popularidad en todo el mundo y es considerada un superalimento debido a su densidad nutricional y los beneficios para la salud que ofrece.

La chía es más que una simple semilla; es un alimento versátil y altamente nutritivo que ha sido apreciado a lo largo de la historia y que sigue siendo valorado en la actualidad por sus beneficios para la salud.

## Pudín de chía

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Semillas de chía	0.045	kg
Leche	0.250	l
Miel	0.010	kg
Plátano	1.000	Pieza
Canela molida	0.003	kg
Granola	0.040	kg

## Procedimiento

1. En unos vasos mezcla las semillas de chía con la leche, la miel y la canela.
2. Deja reposar al menos 2 horas, aunque lo ideal es dejarlo toda la noche en refrigeración.
3. Sirve con la granola y rodajas de plátano.

# Chia



## Achiote

El achiote es, sin duda, un ingrediente fundamental en la cocina del sureste de México y ha sido valorado desde tiempos prehispánicos. Aquí hay algunos aspectos adicionales sobre el achiote:

1. **Uso en la cocina:** El achiote es conocido tanto por su sabor distintivo como por su capacidad para colorear los alimentos. Se utiliza comúnmente en la preparación de platillos tradicionales como el recado rojo, que es una mezcla de achiote, especias y otros ingredientes utilizada para marinar carnes.
2. **Propiedades medicinales:** Además de su uso culinario, el achiote ha sido empleado en la medicina tradicional. Se le atribuyen propiedades medicinales que abarcan desde aliviar problemas de riñón y patologías estomacales hasta tratar quemaduras, malestares de garganta, problemas respiratorios, conjuntivitis, dolor de cabeza y heridas. Es importante destacar que, si bien el achiote tiene usos medicinales tradicionales, se debe tener precaución y buscar asesoramiento médico adecuado para cualquier problema de salud.
3. **Cultivo nativo y patrimonio milenario:** El achiote es nativo de América tropical y ha sido cultivado durante milenios en México. Su importancia en la producción agrícola nacional y mundial ha llevado a considerarlo como un patrimonio milenario.
4. **Nombre científico:** La planta de achiote se conoce científicamente como *Bixa orellana*. Además de su uso en México, se encuentra en varias otras regiones tropicales y subtropicales del mundo.
5. **Otros usos:** Además de su papel en la cocina y la medicina tradicional, el achiote también se ha utilizado históricamente como pigmento natural para teñir textiles y como repelente de insectos.

El achiote representa una parte valiosa de la herencia cultural y culinaria de México, y su versatilidad en la cocina y sus posibles beneficios medicinales lo convierten en un elemento significativo en diversas esferas de la vida.

## Pollo al achiote

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Pechugas de pollo	0.500	Kg
Jugo de naranja	0.250	L
Ajo	0.015	Kg
Sal	0.005	Kg
Pimienta	0.003	Kg
Achiote	0.015	kg

## Procedimiento

1. Disolver el achiote en el jugo de naranja, agregar el ajo picado, la sal y la pimienta.
2. Dejar marinar las pechugas en la mezcla anterior por 30 min
3. Sellar en una sartén y dejar cocer en el jugo por 20 min.
4. Servir.

# Achiote



## Flor de calabaza

La flor de calabaza es, sin duda, un componente esencial de la dieta tradicional mesoamericana y sigue siendo apreciada en la cocina mexicana contemporánea. Aquí hay algunos aspectos adicionales sobre la flor de calabaza:

1. **Cultivo tradicional:** La asociación de la flor de calabaza con elementos clave de la dieta mesoamericana, como el maíz y el frijol, destaca su importancia histórica en la alimentación de estas culturas. Su presencia en las milpas durante más de diez mil años subraya su estatus como un cultivo tradicional y arraigado en la agricultura mexicana.
2. **Nutrientes esenciales:** La flor de calabaza es una fuente rica en nutrientes, incluyendo calcio, fósforo y potasio. Estos minerales son esenciales para la salud ósea, el funcionamiento celular y la regulación de la presión arterial, respectivamente.
3. **Ácido fólico durante el embarazo:** El ácido fólico es crucial durante el embarazo para prevenir defectos del tubo neural en el feto. La inclusión de la flor de calabaza en la dieta, con su contenido de ácido fólico, la convierte en una opción recomendada para mujeres embarazadas y aquellos que buscan una mayor ingesta de esta vitamina.
4. **Rentabilidad y demanda:** La producción de flor de calabaza se destaca como una opción rentable y significativa a nivel nacional en México. Su enorme demanda como alimento, tanto en la cocina casera como en la industria alimentaria, contribuye a su importancia económica.
5. **Versatilidad culinaria:** La flor de calabaza es apreciada por su sabor suave y su textura tierna. Se utiliza en una variedad de

platillos, como quesadillas, sopas, guisos y ensaladas. Su versatilidad culinaria la convierte en un ingrediente popular en la cocina mexicana.

La flor de calabaza no solo es parte integral de la rica herencia gastronómica de México, sino que también ofrece beneficios nutricionales significativos y contribuye a la seguridad alimentaria y la economía del país. Su presencia en la dieta mexicana ha perdurado a lo largo de los siglos, destacando su importancia cultural e histórica.

### Quesadilla de flor de calabaza

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de maíz	0.050	Kg
Quesillo	0.020	Kg
Flor de calabaza	0.150	Kg
Tomate	0.015	Kg
Cebolla	0.005	Kg
Sal	0.003	kg

### Procedimiento

1. Lavar la flor de calabaza, guisarla con el tomate y la cebolla.
2. Con una prensa, dar forma de tortilla a la masa.
3. Rellenar la tortilla con el guiso de flor y colocar quesillo.
4. Calentar en un comal hasta que tome un ligero color dorado
5. Servir.

# *Flor de calabaza*



## Yuca

La yuca, también conocida como mandioca o cassava, es una planta originaria de América del Sur que ha sido una fuente importante de alimentos durante siglos. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre la yuca:

1. **Parte utilizada:** La parte más valiosa de la yuca es su raíz, de la cual se obtienen productos esenciales como harina, hojuelas y gránulos destinados tanto a la alimentación del ganado como a la producción de almidón.
2. **Almidón:** El almidón de yuca es un producto principal y se utiliza ampliamente en la industria alimentaria. Es un ingrediente común en la elaboración de pan, pasteles y mermeladas, entre otros productos.
3. **Vitamina C:** La yuca es rica en vitamina C, un antioxidante esencial que apoya la salud celular y ayuda a prevenir el estrés oxidativo. La presencia de esta vitamina en la yuca puede ser beneficiosa para el sistema inmunológico y la salud en general.
4. **Aprovechamiento integral:** Una característica notable de la yuca es que prácticamente todo se aprovecha. Tanto la carne como el jugo son utilizados, lo que minimiza el desperdicio y aumenta la eficiencia en el aprovechamiento de la planta.
5. **Preparación adecuada:** Es crucial tener en cuenta que la yuca no debe consumirse cruda debido a su contenido de ácido cianhídrico, que puede ser tóxico. Antes de cocinar, la yuca debe pelarse para eliminar la piel que contiene altas concentraciones de este compuesto y que también tiene un sabor amargo y fibroso.
6. **Importancia en la dieta global:** La yuca es un alimento básico para muchas comunidades en América Latina, África y Asia. Su capacidad para crecer en suelos pobres y condiciones climáticas adversas la convierte en una fuente importante de calorías en áreas donde otros cultivos pueden no prosperar.

En resumen, la yuca es un cultivo versátil con una amplia gama de usos, desde la alimentación del ganado hasta la producción de productos alimenticios para consumo humano. Su contribución a la dieta global y su capacidad para adaptarse a diversas condiciones hacen de la yuca un componente valioso en la seguridad alimentaria a nivel mundial.

## Natilla de yuca

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Yuca	0.500	kg
Leche Entera	1	lt
Coco Rallado	0.250	kg
Azúcar	0.250	kg
Canela	1	raja
Pasitas	....	kg
Moldes de gelatina de plástico	5	pza

## Procedimiento

1. Lavar muy bien las piezas de yuca y pelar.
2. Cortar las piezas en trozos.
3. En una olla colocar los trozos de yuca y cubrir con agua, poner la olla al fuego, cocer hasta que ya este muy blanda la yuca.
4. Retirar del fuego y en un bowl poner las piezas de yuca para que reposen.
5. Licuar la yuca, leche y canela.
6. Con ayuda de un colador pasar la mezcla, para que no pasen residuos, ni trozos de los ingredientes, pasar por el colador hasta obtener una mezcla fina.
7. En una olla grande vaciar la mezcla y 2 rajadas más de canela entera.
8. Poner la olla a fuego medio, sin dejar de menear la mezcla con ayuda de un cucharón.
9. Seguir moviendo hasta que hierva y la mezcla este espesa.
10. Retirar del fuego y dejar reposar 15 min.
11. Después de ese tiempo, servir en los moldes y refrigerar.

# Yuca



## Nanche

El nanche o nance es, sin duda, un fruto interesante con una variedad de usos y beneficios. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre el nanche:

1. **Características del fruto:** El hecho de que el nanche se consume cuando está maduro y tenga un sabor agridulce con un aroma fuerte resalta su perfil sensorial distintivo. Su color amarillo y la temporada limitada en la que se encuentra enfatizan su carácter estacional.
2. **Productos derivados:** La versatilidad del nanche se refleja en la variedad de productos que se pueden fabricar a partir de esta fruta, como helados, mermeladas y jaleas. La fermentación para producir bebidas como el “Licor de Nancite” o “Chicha” agrega otra dimensión a sus posibles aplicaciones.
3. **Período de cosecha:** La limitada disponibilidad del nanche durante los meses de abril a finales de mayo o junio resalta su estatus como un fruto de temporada, lo que puede aumentar su valor y aprecio durante ese período.
4. **Beneficios nutricionales:** Los beneficios nutricionales del nanche, como proveer fibra y carbohidratos, fortalecer las defensas y mejorar la digestión, lo convierten en una adición saludable a la dieta. La presencia de vitaminas C, K y E también contribuye a su valor nutricional.
5. **Usos medicinales:** Además de ser consumido como alimento, el nanche tiene usos medicinales. La infusión de nanche se utiliza para mejorar la digestión, y el té de corteza se emplea como remedio para aliviar los resfriados, lo que destaca su papel en la medicina tradicional.

6. **Fermentación para tepache:** La fermentación del nanche para la elaboración del tepache, una bebida tradicional mexicana, agrega una dimensión cultural y culinaria a este fruto.

El nanche no solo es apreciado por su sabor y aroma, sino que también ofrece beneficios nutricionales y tiene usos tanto culinarios como medicinales. Su estatus de fruto de temporada y su diversidad de aplicaciones lo convierten en un componente interesante de la gastronomía y la medicina tradicional en las regiones donde se cultiva.

### Mermelada de nanche

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nanche encurtido	0.500	Tazas
Azúcar	0.500	kl
Canela	0.50	Raja
Agua	0.950	lt

### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Verter en una olla el nanche y cubrir con suficiente agua.
3. Hervir 20min el nanche y ya pasado el tiempo retirar  $\frac{3}{4}$  del agua.
4. Agregar la azúcar y la canela cocinar, has que este espesa y muy blanda la fruta.

Retirar la canela, dejar reposar y guardar en un bote de vidrio y cerrar.

# Nance



## Gallina de rancho

La importancia de la vida rural y la crianza de animales, especialmente las gallinas, en el contexto de un rancho. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre la cría de gallinas y la incubación de pollos:

1. **Vida rural y autosuficiencia:** La vida en el campo a menudo implica una mayor dependencia de la agricultura y la cría de animales para la subsistencia. Las gallinas son valiosas no solo por sus huevos sino también por su capacidad para proveer carne y, en algunos casos, controlar insectos y plagas en la granja.
2. **Aprecio por las aves:** La relación entre los granjeros y sus gallinas a menudo va más allá de la utilidad práctica. El amor y el cuidado que se brinda a estos animales reflejan una conexión más profunda entre las personas y la naturaleza.
3. **Incubación tradicional:** La descripción de la incubación de pollos “a la antigua” resalta el método tradicional de dejar que las gallinas incuben sus huevos. Este proceso natural, donde la gallina se vuelve “culeca” y se encarga de la incubación, es una práctica que ha existido durante generaciones.
4. **Señales de culeca:** El reconocimiento de que una gallina está lista para incubar se basa en señales específicas, como su comportamiento más defensivo y el sonido especial que emite. Estas señales son conocidas por los granjeros experimentados, que entienden los patrones y comportamientos de sus animales.
5. **Ciclo de cuidado desde el nacimiento hasta el final:** La atención y el cuidado a lo largo de todo el ciclo de vida de las gallinas subrayan el compromiso y la responsabilidad de los granjeros. Desde el cuidado de los polluelos recién nacidos hasta el mane-

jo respetuoso en sus últimos días, se destaca la conexión emocional entre los humanos y sus animales.

En resumen, la crianza de gallinas en un entorno rural va más allá de la simple producción de huevos y carne. Refleja una forma de vida arraigada en la tradición, donde la relación entre los humanos y los animales es apreciada y cultivada a lo largo del tiempo.

### Gallina de rancho en adobo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Gallina de rancho	1.00	Kg
Chile ancho	.050	Kg
Chile guajillo	.050	Kg
Tomate	.25	Kg
Ajo	.010	Kg
Laurel	.010	Kg
Sal	.030	Kg

### Procedimiento

1. Hervir la gallina limpia, con agua, sal, ajo, laurel
2. Hidratar y desvenar los chiles, licuar con los tomates y ajo
3. Agregar el adobo licuado y colado
4. Cocer hasta que la carne este blanda

# *Gallina de rancho*



## Chirimoya

Los beneficios nutricionales de la chirimoya y diversas formas creativas de incorporarla en la dieta. Aquí hay algunos puntos adicionales:

1. **Perfil nutricional:** La chirimoya es una fruta rica en agua, carbohidratos, proteína vegetal y fibra. Su contenido vitamínico incluye vitamina C, B3, B1, B2, B9 y A, y está cargada de minerales como potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio, yodo, zinc e hierro. Este perfil nutricional hace que la chirimoya sea una opción saludable y equilibrada.
2. **Importancia para la salud ósea:** La presencia de magnesio y calcio en la chirimoya es significativa para la salud de los huesos. Estos minerales son esenciales para el desarrollo y mantenimiento de huesos fuertes.
3. **Vitamina C y colágeno:** La vitamina C, abundante en la chirimoya, es vital para la formación de colágeno. El colágeno es esencial para mantener la integridad estructural de los tejidos, incluyendo los nervios, músculos, dientes y huesos.
4. **Usos culinarios creativos:** La versatilidad de la chirimoya se destaca en las sugerencias culinarias. Desde usarla como base en macedonias hasta mezclarla con yogur y muesli, estas opciones brindan variedad y nutrición en las preparaciones diarias.
5. **Elaboración de postres:** La chirimoya también puede ser parte de postres más elaborados, como tartas semifrías, natillas, o incluso como relleno y decoración para diversas delicias dulces.
6. **Contribución a las necesidades diarias:** Es notable que una porción relativamente pequeña de chirimoya (200 g) puede proporcionar significativas cantidades de magnesio y cubrir una porción sustancial de las necesidades diarias de vitamina C.

La chirimoya no solo es sabrosa sino también una fuente valiosa de nutrientes esenciales. Su incorporación en diversas preparaciones culinarias resalta la creatividad en la cocina y la posibilidad de disfrutar de sus beneficios para la salud de manera variada y deliciosa.

## Jugo de Chirimoya

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chirimolla	0.200	KG
Limon	0.050	ML
Azucar	0.050	KG
Agua	0.100	ML

## Procedimiento

1. Licuamos todos los ingredientes en una licuadora.
2. Servimos.

# *Chirimoya*



## Pitahaya

La versatilidad histórica y contemporánea de la pitahaya, también conocida como fruta del dragón. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre su uso y beneficios:

1. **Colonche prehispánico:** La preparación de colonche por las culturas prehispánicas destaca la creatividad y la utilización de recursos locales. Esta bebida fermentada no solo era apreciada por su sabor, sino que también se utilizaba con fines curativos, especialmente para tratar enfermedades como la tuberculosis y problemas pulmonares.
2. **Uso como colorante:** Después de la conquista española, la pitahaya fue cultivada con el propósito de obtener un colorante rojo. Este uso resalta la importancia de la planta no solo en la alimentación sino también en la producción de pigmentos naturales.
3. **Consumo en fresco y preparaciones culinarias:** En la actualidad, la pitahaya es apreciada principalmente por su consumo en fresco, pero también se utiliza en diversas preparaciones culinarias. Desde bebidas refrescantes hasta purés, postres, mermeladas, jaleas y jarabes, la pitahaya añade su sabor único y su alto valor nutritivo a una variedad de platillos y productos.
4. **Perfil nutricional:** La pitahaya es una excelente fuente de vitamina C, que es esencial para la salud del sistema inmunológico y la piel. Además, su contenido de calcio, potasio y fósforo agrega valor nutricional, contribuyendo a la salud ósea, la función muscular y la regulación de la presión arterial.
5. **Adaptación en la cocina moderna:** La versatilidad de la pitahaya la convierte en una opción popular en la cocina moderna,

donde su atractivo color y sabor fresco se integran en una variedad de platos y bebidas.

En resumen, la pitahaya ha desempeñado roles significativos a lo largo de la historia, desde su uso ceremonial y medicinal por las culturas prehispánicas hasta su adaptación en la cocina moderna, donde sigue siendo apreciada por su sabor y beneficios nutricionales.

# *Pitahaya*



## Frijol

La descripción destaca la importancia de los frijoles en la mesa mexicana, tanto en platillos tradicionales como en preparaciones regionales específicas. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre los frijoles y su valor nutricional:

1. **Variedad de platillos:** La versatilidad de los frijoles se refleja en la variedad de platillos mexicanos en los que son un elemento clave, desde antojitos como sopes, panuchos y tlacoyos hasta platillos más elaborados como los frijoles puercos y los frijoles charros.
2. **Nutrientes esenciales:** Los frijoles son una fuente rica de nutrientes esenciales. Su contenido de carbohidratos complejos los convierte en una fuente de energía sostenida. Además, aportan vitaminas del complejo B, incluyendo tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.
3. **Minerales importantes:** Los frijoles son una fuente significativa de minerales esenciales para la salud, como hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Estos minerales desempeñan un papel crucial en diversas funciones del cuerpo, desde la formación de huesos y dientes hasta el funcionamiento muscular y la regulación de la presión arterial.
4. **Proteína vegetal:** Los frijoles son una excelente fuente de proteína vegetal, lo que los convierte en una opción importante para aquellos que siguen dietas vegetarianas o veganas.
5. **Fibra dietética:** Además de su contenido de proteínas y minerales, los frijoles son ricos en fibra dietética, lo que contribuye a la salud digestiva y puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol.

6. **Culturalmente arraigados:** Los frijoles son parte integral de la dieta mexicana y han sido consumidos durante siglos. Su versatilidad y valor nutricional los han convertido en un ingrediente esencial y amado en la cocina mexicana.

En resumen, los frijoles no solo son deliciosos y versátiles en la cocina, sino que también son una fuente valiosa de nutrientes que contribuyen a una dieta equilibrada y saludable. Su presencia en la mesa mexicana refleja la importancia cultural y nutricional que tienen en la alimentación diaria.

## Empanadas de frijol negro

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijol negro	0.100	kg
Maseca	0.070	kg
Repollo	0.050	kg
Jitomate	0.100	kg
Harina	0.030	kg
Cebolla	0.080	kg
Chile chipotle	0.015	kg
Agua	0.800	lt
Ajo	0.015	kg
Sal	0.020	kg
Crema	0.010	lt
Queso de crema	0.015	kg
Aceite	0.500	lt

## Procedimiento

1. Lavar los frijoles.
2. Cortar el repollo, lavamos y desinfectamos, reservamos.
3. Hervimos los tomates junto con ajo y cebolla, posteriormente licuamos junto con el chile chipotle, salpimentamos y reservamos.

4. Hervir los frijoles junto con la sal y el ajo.
5. Ya cocidos, llevamos a la licuadora y licuamos.
6. Posteriormente, con la ayuda de un bowl agregaremos maseca, harina, agua y sal, revolvemos.
7. Armamos pequeñas bolitas de masa, llevamos a la prensa y agregamos una cucharada de frijol.
8. En una cacerola agregamos aceite, llevamos a fuego y dejamos calentar.
9. Freímos las empanadas.
10. Servimos junto con el repollo, salsa, crema y queso.

# Frijol



## Hierba santa

La hoja santa, también conocida como “tlápatl” en náhuatl, es una planta fascinante con usos tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre la hoja santa:

1. **Perfil aromático y forma distintiva:** La forma de corazón de la hoja santa y su intenso color verde la hacen fácilmente reconocible. Su aroma fuerte y penetrante es una de sus características más distintivas, y este aroma se aprovecha en diversas preparaciones culinarias tradicionales mexicanas.
2. **Uso culinario variado:** La hoja santa es un ingrediente común en la cocina mexicana, y se utiliza en una variedad de platillos que van desde carnes, pescados y aves hasta salsas, caldos y quesos. Su aroma se utiliza en platillos emblemáticos como tamales, chiles rellenos y mole verde, aportando un sabor y fragancia únicos.
3. **Propiedades medicinales:** En la medicina tradicional, la hoja santa ha sido utilizada para tratar diversas afecciones. Sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones. Además, se le atribuyen propiedades para calmar dolores de estómago, prevenir la indigestión, aliviar el estreñimiento y tratar problemas respiratorios como el asma y la bronquitis.
4. **Contribución al bienestar mental:** La hoja santa contiene sedantes naturales que pueden contribuir al combate del nerviosismo e insomnio, lo que resalta su potencial en el ámbito de la salud mental y el bienestar.
5. **Cultivo en climas cálidos o templados:** La hoja santa prospera en zonas de clima cálido o templado, lo que ha facilitado su cultivo y producción en diversas regiones.

6. **Valor cultural:** La hoja santa es parte integral de la herencia culinaria y medicinal de México, y su presencia en la cocina y la medicina tradicionales refleja su importancia cultural.

En resumen, la hoja santa es una planta multifacética que ha desempeñado un papel clave en la gastronomía y la medicina tradicional mexicanas. Su sabor distintivo y sus propiedades medicinales la convierten en un componente valioso en la diversa y rica cultura culinaria de México.

### Tacos de hierba santa rellenos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Hierba santa	4	Pza
Frijol refrito	150	Gr
Quesillo	150	Gr
Pechuga de pollo	100	Gr
Queso	100	Gr
Crema	150	MI
Aceite	200	MI
Rábano	1	Pza
SALSA MORITA		
Chile morita	4	Pza
Ajo	1	Diente
Cebolla	1/4	Pza
Tomate verde	150	Gr

### Procedimiento

1. Tatemar los chiles, ajo, cebolla y tomates, después licuar, sazonar y reservar en un recipiente
2. Extender las piezas de hierba santa sobre una tabla, untar frijol y rellenar con quesillo y pollo deshebrado. Enrollar en forma de taco y en una sartén freír por ambos lados
3. Servir con queso, crema y demás guarniciones

# *Hierba santa*



## Verdolaga

La información proporcionada destaca los beneficios nutricionales de la verdolaga, así como su presencia en la cultura y gastronomía mexicanas. Aquí hay algunos puntos adicionales sobre la verdolaga:

1. **Alta en ácidos grasos omega-3:** La verdolaga es notable por ser una de las fuentes vegetales más ricas en ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos son esenciales para la salud cardiovascular y tienen beneficios antiinflamatorios.
2. **Versatilidad culinaria:** La verdolaga se utiliza comúnmente en guisos con salsa de tomate verde, chile y carne, lo que destaca su versatilidad en la cocina mexicana. Su sabor ácido y su textura suave y carnosa la hacen ideal para diversas preparaciones culinarias.
3. **Crecimiento y adaptabilidad:** La verdolaga es conocida por su capacidad de crecimiento y propagación en lugares húmedos, como las riberas de los ríos o los bordes de los caminos. Su habilidad para extenderse fácilmente ha dado lugar a expresiones populares como “se extiende como la verdolaga”.
4. **Cultura de consumo en México:** La verdolaga ha sido parte de la dieta tradicional en el centro de México, y su reintroducción y promoción podrían contribuir a su consumo más amplio. Su presencia en la cultura alimentaria histórica resalta su importancia en la nutrición de la población.
5. **Nutrientes esenciales:** Además de los ácidos grasos omega-3, la verdolaga aporta vitaminas A, B y C, así como minerales como magnesio, calcio, potasio y hierro. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo y la prevención de deficiencias nutricionales.

6. **Beneficios para la salud:** La verdolaga ha sido asociada con beneficios para la salud, incluyendo la ayuda contra el estreñimiento y la inflamación de las vías urinarias. Estos atributos pueden contribuir a su valor en la promoción de la salud digestiva y urinaria.

En resumen, la verdolaga no solo aporta beneficios nutricionales significativos, sino que también tiene una conexión arraigada con la cultura alimentaria en México. Su reintroducción y promoción podrían aumentar su consumo, aprovechando su versatilidad culinaria y su riqueza nutricional.

## Sopa de verdolaga

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cebolla picada	1/4	Pza
Verdolagas fileteadas	2	Tza
Papa en cubos	1	Pza
Aceite	2	Cda
Ajo picado	1	Cdita
<b>Para la salsa</b>		
Jitomates	3	Pza
Agua	4	Tza
Chile guajillo	1	Pza
Knor tomate	2	Cubos
Cebolla	1/4	Pza
Ajo	1	Diente

## Procedimiento

1. Freír la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo, las verdolagas y las papas, cocina hasta que estén ligeramente doradas
2. Licuar los jitomates con el agua, el chile guajillo, el Concentrado de Tomate knor, la cebolla y el ajo; colar y verter en la preparación de las verdolagas; cocinar hasta que las papas estén tiernas.

# Verdolaga



## Guajolote

La importancia histórica y cultural del guajolote en México, así como sus características culinarias y beneficios nutricionales. Aquí hay algunos puntos adicionales:

1. **Importancia histórica y cultural:** El guajolote, también conocido como pavo o huexolotl, fue considerado un animal sagrado por los mayas y fue el primer animal domesticado por los nativos mexicanos en épocas prehispánicas. Su presencia en festividades y su relación armoniosa con las gallinas criollas resaltan su valor económico, cultural y social.
2. **Cocina precolombina y tradición actual:** La tradición de utilizar guajolote en la cocina precolombina durante festividades perdura en algunas regiones de México. La preparación sencilla, que incluye la aplicación de sal y pimienta, así como opciones de rellenos diversos, destaca la versatilidad culinaria del guajolote.
3. **Riqueza nutricional:** La carne de guajolote es una fuente rica en proteínas, esenciales para el desarrollo y mantenimiento de tejidos en el cuerpo. Además, contiene minerales como potasio, sodio, magnesio, calcio, hierro y zinc, contribuyendo a funciones vitales como la salud ósea, la función muscular y la formación de glóbulos rojos. Las vitaminas A y del complejo B presentes en la carne también son esenciales para diversas funciones biológicas.
4. **Dieta balanceada:** La inclusión de carne de guajolote en la dieta puede ser parte de una alimentación balanceada y nutritiva, proporcionando los elementos esenciales para el bienestar general.

5. **Criollo y sostenibilidad:** La armonía entre guajolotes y gallinas criollas destaca la adaptabilidad de estos animales a entornos locales y su papel en prácticas de cría sostenibles.

El guajolote no solo tiene una relevancia histórica y cultural profunda en México, sino que también ofrece beneficios nutricionales significativos. Su versatilidad en la cocina, su adaptabilidad en la cría y su contribución a una dieta equilibrada subrayan su importancia en diversos aspectos de la vida en México.

# Guajolote



## Bibliografía

- Aguirre, P. (2004). Seguridad alimentaria. *Una visión desde la antropología*.
- Balmaceda, N. A., & Deon, J. U. (2023). Sistemas alimentario nutricionales agroecológicos en Argentina ¿desterritorializando al agronegocio en la provincia Córdoba? *Revista Colombiana de Geografía*, 32(1), 158-176. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rcdg.v32n1.88786>.
- Calderón, J. C., Rosero Medina, D. F., & Arias Torres, D. (2022). Soberanía alimentaria y salud: perspectivas de tres pueblos indígenas de Colombia. *Global Health Promotion*, 30(2), 86-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1757975922111349>
- Castillo Davila, Y. R., & Guznay Paca, F. E. (2023). *Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Esponda Pérez, J. A., & Galindo Ramírez, S. M. (2023). Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 10(2), 126-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- Esponda Pérez, J. A., Rivas Robles, E., Ayvar Ramos, P., Rivera Morales, J., Torres Liévano, J. N., & Cruz Espinosa, V. (2022). *Perspectivas Gastronómicas y Tecnológicas: Historia del mango ataulfo*. UNICACH.
- Figueroa Pedraza, D. (2003). Seguridad alimentaria familiar. *Revista de salud pública y nutrición*, 4(2), 1-9.
- Figueroa Pedraza, D. (2005). Medición de la seguridad alimentaria y nutricional. *Revista de salud pública y nutrición*, 6(2), 1-30. <https://res-pyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/147>
- Friedrich, T. (2014). La seguridad alimentaria: retos actuales. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 48(4), 319-322.
- Gordillo de Anda, G. (2004). Seguridad alimentaria y agricultura fami-

- liar. *Revista de la CEPAL*, 71-84. <https://hdl.handle.net/11362/10965>
- Lugo Espinosa, G., Acevedo Ortiz, M. A., & Ortiz Hernández, Y. D. (2023). Conservación de semilla criolla y control biológico, resguardo del patrimonio biocultural de la Chinantla Oaxaca. En J. F. Sarmiento Franco, *Nuevas territorialidades-gestión de los territorios y recursos naturales con sustentabilidad ambiental*. UNAM-AMECIDER (págs. 221-236). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Perete Lra, J., & Velazquez, A. L. (2023). La micofagia como alimento base de la gastronomía tradicional en Xalatlaco, Estado de México. *Desarrollo social y sostenibilidad. Propuestas de economía y justicia social para el cambio*, 30(22), 201-226. <https://doi.org/https://doi.org/10.30854/anf.v30.n55.2023.943>
- Petrini, C. (2018). *El arca del gusto en México. Productos, saberes e historia del patrimonio gastronómico*. UPAEP.
- Quiroga Torres, T. E., & Cazco Cevallos, K. A. (2023). *Intervención nutricional con alimentos autóctonos de la Amazonía para disminuir los niveles de sobrepeso y obesidad en los adultos mayores*. Universidad Técnica de Ambato.
- Ramos-Gerena, C. E. (2023). Alfabetización crítica de políticas alimentarias: Conceptualizando la participación de las comunidades en políticas alimentarias municipales. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 12(2), 339-359. <https://doi.org/https://doi.org/10.5304/jafscd.2023.122.012>
- Torres Torres, F. (2003). *Seguridad alimentaria: seguridad nacional*. <https://doi.org/Plaza y Valdés, S.A. de C.V.>
- Urquía-Fernández, N. (2014). La seguridad alimentaria en México. *Salud pública de México*(56), s92-98.
- Zarate Baca, E. (2022). Patrimonio biocultural alimentario y sus contribuciones a la sostenibilidad y resiliencia territorial. *Antropología Cuadernos de Investigación*(26), 75-83.

# *Rectoría*

Mtro. Juan José Solórzano Marcial  
RECTOR

Dra. Magnolia Solís López  
SECRETARIA GENERAL

Mtro. Rafael de Jesús Araujo González  
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. Enrique Pérez López  
DIRECTOR GENERAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

**Colección  
Montebello**



**UNICACH**

*Seguridad alimentaria:  
desde un enfoque autóctono y biocultural*

El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández y la corrección de Luciano Villarreal Rodas. El cuidado de la edición fue supervisada por la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Mtro. Juan Jose Solórzano Marcial

**E**n *Seguridad Alimentaria: desde un enfoque autóctono y biocultural*, se exploran las profundas conexiones entre la alimentación, la cultura y el entorno natural de las comunidades indígenas y locales. Este libro ofrece una visión integral de cómo los conocimientos y prácticas tradicionales pueden ser la clave para garantizar la seguridad alimentaria en un mundo cada vez más vulnerable a las crisis ambientales y sociales.

A través de un análisis detallado, los autores abordan cómo la preservación de la diversidad biocultural y el respeto por las tradiciones alimentarias locales no solo aseguran el acceso a alimentos nutritivos, sino que también promueven la sostenibilidad ambiental y la justicia social. El libro examina casos concretos de comunidades que, al fortalecer sus prácticas alimentarias autóctonas, han logrado no solo sobrevivir, sino prosperar en contextos desafiantes.

*Seguridad Alimentaria: desde un enfoque autóctono y biocultural* es una obra esencial para quienes buscan comprender la intersección entre cultura, alimentación y sostenibilidad. Es un llamado a valorar y aprender de los saberes ancestrales para construir un futuro más equitativo y sustentable para todos.

