

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

ELABORACIÓN DE TEXTO

RECETARIO DE COCINA CANNÁBICA A BASE
DE CBD

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

JOB VALDES VEGA

ASESOR

**MTRO. ALEJANDRO DE JESÚS TOLEDO
NANGUELÚ**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

OCTUBRE 2025



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Fecha: 27 de octubre de 2025

C. Job Valdes Vega

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Recetario de cocina cannábica a base de CBD

En la modalidad de: Elaboración de Texto

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

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Mtro. Alejandro de Jesús Toledo Nanguelú



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas:

[Firma]
[Firma]
[Firma]

Ccp. Expediente



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVO	3
GENERAL.....	3
ESPECÍFICOS:	3
MARCO TEÓRICO.....	4
SALUD MENTAL.....	4
ANSIEDAD	4
Clasificación	4
Etiología	5
Síntomas de la ansiedad.....	6
Tratamiento para la ansiedad.....	7
DEPRESIÓN.....	9
Factores de Riesgo	10
Riesgo de Suicidio	11
Síntomas y signos	11
Diagnóstico.....	12
Tipos y características de la depresión.....	13
Causas de la depresión	14
Tratamiento	15
CANNABIDIOL (CBD)	16
Efectos del CBD en la función cerebral.....	18
Uso del CBD	19
La adición de cannabis a los alimentos y sus efectos biológicos	19
CBD Y ANSIEDAD	20
CBD Y DEPRESIÓN.....	20
SEGURIDAD Y TOLERABILIDAD DEL CBD	21
Riesgo de letalidad	21
Efectos fisiológicos y psicológicos del cannabis.....	22
Efectos agudos del cannabis	22
Efectos crónicos del cannabis.....	23

Contraindicaciones.....	25
CBD Y ADICCIÓN	25
COMIDA CANNÁBICA	25
Herbolaria mexicana y alimentación terapéutica	26
Uso ancestral de plantas medicinales en la gastronomía mexicana.....	26
Características sensoriales del CBD.....	27
Efectos del CBD en el cerebro	27
Aceites y tinturas de CBD	28
Cremas y ungüentos de CBD	28
Baños con CBD	29
GASTRONOMÍA.....	29
Psicología gastronómica.....	29
METODOLOGÍA	32
RESULTADO.....	34
CONTENIDO.....	36
PROPÓSITO.....	38
RECETAS ESTANDARIZADAS.....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	181

Índice de figuras

Figura 1 Sal de mar infundada con CBD.....	39
Figura 2 Azúcar de caña infundada con CBD.....	40
Figura 3 Aceite de oliva extra virgen infundado con CBD.....	41
Figura 4 Jarabe simple infundado con CBD	42
Figura 5 Miel de agave infundada con CBD.	43
Figura 6 Mantequilla clarificada infundada con CBD	44
Figura 7 Pico de gallo infundado con CBD.....	45
Figura 8 Salsa roja tatemada infundada con CBD.	46
Figura 9 Guacamole infundado con CBD.	47
Figura 10 Salsa verde tatemada Infundada con CBD.....	48
Figura 11 Salsa de cacahuete con chile guajillo infundada con CBD.....	49
Figura 12 Aderezo de cilantro con limón infundado con CBD	50
Figura 13 Mole expés infundado con CBD.	51
Figura 14 Salsa de mango habanero infundada con CBD.....	52
Figura 15 Crema de elote infundada con CBD.....	53
Figura 16 Sopa de jitomate rostizado infundada con CBD.	54
Figura 17 Crema de chile poblano infundada con CBD.....	55
Figura 18 Caldo tlalpeño infundado con CBD.	56
Figura 19 Sopa de frijol negro infundada con CBD.....	57
Figura 20 Sopa de tortilla infundada con CBD.	58
Figura 21 Ensalada de nopales infundada con CBD.....	59
Figura 22 Ensalada de mango infundada con CBD.....	60
Figura 23 Ensalada verde infundada con CBD.	61
Figura 24 Papas cambray a la mantequilla infundadas con CBD.....	62
Figura 25 Ensalada de frijoles con elote infundada con CBD.	63
Figura 26 Ensalada de calabacita con queso panela infundada con CBD.....	64
Figura 27 Bisteces a la mexicana infundados con CBD.....	65
Figura 28 Enchiladas verdes infundadas con CBD.....	67
Figura 29 Enmoladas de ciruela infundadas con CBD.	69
Figura 30 Cochinita pibil infundada con CBD.....	71
Figura 31 Chiles rellenos infundados con CBD.....	73
Figura 32 Pescado a la veracruzana infundado con CBD	75
Figura 33 Tamales de elote infundados con CBD.....	77
Figura 34 Pasta de mole Sanmarqueño infundada con CBD.....	79

Figura 35 Flan napolitano infusionado con CBD.	80
Figura 36 Pay de requesón infusionado con CBD.	82
Figura 37 Pan de elote infusionado con CBD.....	84
Figura 38 Natilla de vainilla infusionada con CBD	86

INTRODUCCIÓN

La cocina cannábica es un término entre comillas nuevo en estos tiempos y por cocina cannábica no me refiero a hacer comestibles solo por el llamado “viaje” si no a la comida cannábica tomada como un tratamiento para síntomas de ansiedad y de depresión, incorporando el cannabidiol (CBD) a nuestras comidas diarias podemos obtener los beneficios que esta planta nos ofrece.

Al no ser un psicoactivo el riesgo es muy bajo y los beneficios son mayores a si se consume de manera tradicional, poder tener más que unas gomitas o un dulce podemos hacer un plato casero que no vaya a impedirme hacer tus actividades como normalmente las haces, incluso, puedes mejorar tu rendimiento en muchas de tus actividades cotidianas.

Las propiedades neuro protectoras del CBD beneficiaran a tu capacidad de concentración así mismo contrarrestando los efectos de la ansiedad y/o depresión que tenga, en este manual exploraremos las formas básicas de extracción de CBD en aceites, sales y alimentos variados, así mismo, cómo incorporarlos a preparaciones caceras o de alta cocina para poder demostrar que incorporar el CBD en nuestros platillos no tiene por qué alterar el sabor y que se puede llevar un consumo responsable comiendo rico y sano.

Para este proyecto se elaboró un marco teórico donde se definen conceptos como la salud mental, los tipos de ansiedad con sus características y sus síntomas, se abordan los factores de riesgo de la depresión, sus síntomas y como diagnosticar esta enfermedad. Se habla del cannabidiol y su interacción con nuestro cuerpo, beneficios al sistema nervioso y neuronal, así como su interacción con la ansiedad y con la depresión, la seguridad y tolerabilidad que este mismo tiene como el riesgo de letalidad, los efectos fisiológicos y psicológicos, sus efectos agudos y crónicos, los riesgos de adicción. Se define que es la comida cannábica y su relación con la historia mexicana y su herbolaria, el uso ancestral de plantas medicinales como también se abarca el tema de las características sensoriales del CBD sus efectos en el cerebro, las maneras en las que podemos consumirlo y la psicología gastronómica.

Al final encontraras un libro recetario donde se explora las formas en que el CBD puede ser incorporado a nuestra dieta diaria donde podrás encontrar desde las recetas base, sopas, salsas, guarniciones, platos fuertes y postres típicos y representativos de la república mexicana.

JUSTIFICACIÓN

Hablar de cocina mexicana es hablar de historia, de emociones y de identidad. Es hablar del fuego, del maíz, de las manos de que amasan y de recetas que se heredan. Pero también es hablar del presente, de cómo comemos hoy, de lo que sentimos mientras cocinamos y de lo que se busca en cada plato.

En los últimos años el interés por el bienestar emocional y de la salud mental ha crecido enormemente. Vivimos cada vez más rápido, pero también nos sentimos más cansados. Nos falta una pausa, nos falta calma. Y en medio de esa búsqueda, el CBD, componente natural del cannabis, ha surgido como una alternativa amable, no invasiva, que ayuda a reducir los síntomas de ansiedad, mejorar la calidad del sueño y equilibrar el ánimo sin alterar la mente.

Este proyecto se crea justo en ese punto donde la tradición se encuentra con el bienestar. El propósito de este recetario no es modernizar la cocina mexicana sino reconciliarla con el momento actual, integrando el CBD en tintura como un ingrediente que acompaña, que no domina. La intención es mostrar que puede sumarse a las preparaciones cotidianas con respeto, sin cambiar los sabores que nos definen, pero sí agregando un toque de armonía, calma y cuidado.

Como licenciados en gastronomía lo que más buscamos son dos cosas la perpetuidad y la innovación, la perpetuidad de recetas ancestrales que nos mantienen en nuestras raíces y con los pies en la tierra sabiendo de dónde venimos y de lo que estamos hechos, y la innovación esa que nos demuestra que no hace falta tener alas para poder volar. La cocina mexicana siempre nos ha demostrado que por más mezclas que hagas jamás dejará de ser mexicana, mezclarla con el CBD no rompe la tradición, la complementa, ayuda a que volvamos platillos típicos en comidas funcionales que aportan un mayor bienestar al consumirlos.

Por otro lado, es un sector de comercio que no se ha explotado gastronómicamente, cada vez es mayor el número de personas que se preocupan por su salud mental, así mismo la opinión crítica que se tenía del cannabis ha cambiado al paso del tiempo siendo algo en estos tiempos más normalizado, lo que abre una ventana de oportunidad donde se pueden ofrecer productos cannábicos comestibles funcionales, con un alto nivel gastronómico.

OBJETIVO

GENERAL

Crear un recetario de cocina mexicana infusionada con CBD en tintura que combine la tradición, creatividad y bienestar, mostrando como el CBD puede integrarse armónicamente en recetas típicas para enriquecer la experiencia culinaria, promover una relación más consciente con los alimentos y rescatar el valor de las emociones y la cultura gastronómica mexicana.

ESPECÍFICOS:

- Reinterpretar la cocina mexicana tradicional a través del uso del CBD en tintura, explorando cómo este ingrediente puede integrarse de manera respetuosa y creativa en recetas típicas sin alterar su esencia, sino aportando nuevas sensaciones de bienestar y equilibrio.
- Diseñar un recetario práctico y sensorial que guíe al lector paso a paso en la preparación de recetas base, salsas, sopas, ensaladas, guarniciones, platos fuertes y postres, combinando técnicas culinarias mexicanas con las propiedades del CBD, en un formato claro, cercano y disfrutable.
- Desarrollar un conjunto de recetas mexicanas infusionadas con tintura de CBD.

MARCO TEÓRICO

SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (párr. 1). Siendo una parte fundamental del bienestar que sustenta las capacidades del ser humano de forma individual y colectiva la tomar decisiones y establecer relaciones.

La salud mental implica diversos aspectos que favorecen el bienestar emocional y social. De acuerdo a la revista Terapify (2025) estas son algunas de las características más comunes:

- Autoconocimiento: Reconocer y comprender tus emociones, pensamientos y necesidades.
- Gestión emocional: Regular el estrés, la ansiedad y la tristeza de manera saludable.
- Relaciones positivas: Mantener vínculos sanos y respetuosos con los demás.
- Adaptabilidad: Capacidad de ajustarse a los cambios y superar retos.
- Autocuidado: Priorizar hábitos saludables para el bienestar físico y emocional.
- Resiliencia: Afrontar dificultades y aprender de ellas.
- Equilibrio personal: Combinar responsabilidades, descanso y placer de forma armónica.

ANSIEDAD

Los trastornos de ansiedad son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para él o la paciente (Chacón et al., 2021).

Los trastornos de ansiedad forman una categoría de diagnósticos de salud mental que provocan nerviosismo excesivo, miedo, aprehensión y preocupación (Felman, 2021).

Clasificación

Existen criterios para diagnosticar los distintos trastornos de ansiedad, las clasificaciones más utilizadas son DMS-V la cual corresponde a la Asociación de Psiquiatras Americanos y la ICD-10 utilizada por la OMS.

Chacón et al., (2021) menciona las siguientes:

- Trastorno de ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Trastorno de Pánico
- Agorafobia
- Fobia Específica
- Trastorno de Ansiedad Social
- Trastorno por Ansiedad Generalizada
- Trastorno de Ansiedad inducida por sustancias
- Trastorno de Ansiedad atribuibles a condiciones médicas
- Otros Trastorno Específico de Ansiedad
- Trastorno de Ansiedad no específica

Etiología

No hay un solo gen o causa psicológica para los trastornos de ansiedad, sino que parecen desarrollarse en el contexto de factores biopsicosociales típicos. Los trastornos de ansiedad tienden a ocurrir en familias, de acuerdo con Barnhill (2024) lo hacen a través de al menos 2 mecanismos:

- Un rasgo de "inhibición del comportamiento" de la infancia parece ser algo heredado, y ese rasgo se asocia con mayor riesgo de trastornos de ansiedad en la adolescencia.
- Los temores sociales y la evitación pueden transmitirse a los niños a través de modelos paternos y/o de experiencias traumáticas tempranas, que pueden incluir maltrato infantil o enfermedades. Se ha planteado la hipótesis de que estas experiencias y vulnerabilidades genéticas hacen que algunos niños estén inusualmente atentos a sus propias reacciones físicas y emocionales al estrés, que luego pueden provocar un trastorno de pánico y un trastorno de ansiedad social.

Síntomas de la ansiedad

Los trastornos de ansiedad tienden a diferir de la ansiedad habitual y normal por ser persistentes (6 meses), excesivos, debilitantes e incómodos.

Con base a la revista Mayo Clinic (2025) los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad
- Existen varios tipos de trastornos de ansiedad:
 - La agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causarte pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.
 - El trastorno de ansiedad debido a una enfermedad incluye síntomas de ansiedad o pánico intensos que son directamente causados por un problema de salud físico.
 - El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una ansiedad y una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente. A menudo sucede junto con otros trastornos de ansiedad o con la depresión.

- El trastorno de pánico implica episodios repetidos de sensaciones repentinas de ansiedad y miedo o terror intensos que alcanzan un nivel máximo en minutos (ataques de pánico). Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas). Estos ataques de pánico pueden provocar que a la persona le preocupe que sucedan de nuevo o que evite situaciones en las que han sucedido.
- El mutismo selectivo es una incapacidad constante que tienen los niños para hablar en ciertas situaciones, como en la escuela, incluso cuando pueden hablar en otras situaciones, como en el hogar con miembros cercanos de la familia. Esto puede afectar el desempeño en la escuela, el trabajo o en la sociedad.
- El trastorno de ansiedad por separación es un trastorno de la niñez que se caracteriza por una ansiedad que es excesiva para el nivel de desarrollo del niño y que se relaciona con la separación de los padres u otras personas que cumplen una función paternal.
- El trastorno de ansiedad social (fobia social) implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.
- Las fobias específicas se caracterizan por una notable ansiedad cuando la persona se ve expuesta a un objeto o situación específicos, y un deseo por evitarlos. En algunas personas, las fobias provocan ataques de pánico.
- El trastorno de ansiedad inducido por sustancias se caracteriza por síntomas de ansiedad o pánico intensos que son el resultado directo del uso indebido de drogas, como tomar medicamentos, estar expuesto a una sustancia tóxica o tener abstinencia a causa de las drogas.

Tratamiento para la ansiedad

El artículo Psicología y salud, la Dra. Lara (2025) habla acerca de los tipos de tratamientos efectivos que existen para la ansiedad:

- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

- La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es uno de los tratamientos más efectivos para los trastornos de ansiedad. Esta terapia se enfoca en identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos que contribuyen a la ansiedad. A través de este proceso, los pacientes aprenden a reconocer sus pensamientos distorsionados y desarrollar estrategias para manejarlos de manera más efectiva.
- Numerosos estudios han demostrado que la TCC puede ser altamente efectiva para reducir los síntomas de ansiedad en personas. Esta terapia generalmente se lleva a cabo a través de sesiones semanales con un terapeuta, donde los pacientes trabajan en la identificación de sus miedos y la modificación de sus respuestas emocionales y conductuales.
- Terapia de Exposición
- La terapia de exposición es un tratamiento conductual de primera línea para los trastornos de ansiedad, particularmente eficaz en el tratamiento de fobias. Esta terapia implica exponer a los pacientes gradualmente a las situaciones u objetos que temen, en un entorno seguro y controlado. El propósito de esta exposición es ayudar a los pacientes a confrontar sus miedos y experimentar una disminución de la ansiedad asociada a ellos.
- Beneficios de la terapia de exposición
- Reducción del miedo: A través de la exposición gradual, los pacientes aprenden que sus temores son infundados y, con el tiempo, la intensidad de la ansiedad disminuye.
- Aumento de la confianza: Enfrentar y superar miedos puede aumentar la autoestima y la autoconfianza de los pacientes.
- Mejora en la calidad de vida: Al aprender a manejar sus miedos, los pacientes pueden retomar actividades que antes evitaban.
- Terapia de Exposición Breve: Innovación en el tratamiento
- La terapia de exposición breve es una variante innovadora de la terapia de exposición tradicional. Este enfoque utiliza dosis mínimas de exposición a los miedos, lo que permite reducir la respuesta al miedo sin que el paciente se sienta abrumado. Esta técnica ha demostrado ser especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para tolerar la exposición prolongada.

- Medicamentos para la ansiedad: opciones y consideraciones
- Los medicamentos son otra opción común dentro de los tipos de tratamientos para la ansiedad. Existen diferentes clases de medicamentos que pueden ayudar a controlar los síntomas de ansiedad, incluyendo:
 - Antidepresivos: Medicamentos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) son frecuentemente utilizados para tratar la ansiedad.
 - Benzodiazepinas: Aunque efectivas, estas deben usarse con precaución debido a su potencial de adicción.
 - Beta-bloqueadores: Utilizados principalmente para controlar síntomas físicos como el ritmo cardíaco acelerado durante situaciones estresantes.
- Técnicas de relajación y manejo del estrés
- Las técnicas de relajación pueden ser una herramienta valiosa para el tratamiento de la ansiedad. Prácticas como la meditación, la respiración profunda y el yoga ayudan a reducir los niveles de estrés y pueden complementar otros tratamientos. Estas técnicas permiten a los pacientes desarrollar habilidades de manejo del estrés, mejorar su bienestar general y reducir la carga emocional que la ansiedad puede causar.
- Terapias alternativas y complementarias
- Aromaterapia: El uso de aceites esenciales puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad.
- Acupuntura: Esta práctica de la medicina tradicional china ha demostrado ser efectiva en la reducción de la ansiedad para algunas personas.
- Mindfulness: La práctica de la atención plena puede aumentar la conciencia y disminuir los pensamientos ansiosos. (párr. 5-16)

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que implica un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés. Es diferente de las fluctuaciones del estado de ánimo que las personas experimentan habitualmente como parte de la vida. Los acontecimientos importantes de la vida, como el duelo o la pérdida de un trabajo, pueden provocar depresión. Sin embargo,

los médicos solo consideran que, si son persistentes, los sentimientos de dolor forman parte de la depresión. (Goldman 2020, párr. 1-3)

La depresión es un problema continuo, no pasajero. Consiste en episodios durante los cuales los síntomas duran al menos 2 semanas. La depresión puede durar varias semanas, meses o años.

Factores de Riesgo

La depresión es un proceso multifactorial y complejo cuya probabilidad de desarrollo depende de un amplio grupo de factores de riesgo, sin que hasta el momento haya sido posible establecer su totalidad ni las múltiples interacciones existentes entre ellos. Se desconoce el peso de cada uno de ellos en relación a las circunstancias y al momento de la vida en que se desarrolla. Álvarez et al. (2023) mencionan las variables que incrementan el riesgo de depresión se pueden clasificar en factores personales, sociales, cognitivos, familiares y genéticos:

- Factores personales y sociales: La prevalencia e incidencia de los trastornos depresivos es mayor en mujeres que en hombres, comenzando en la adolescencia y manteniéndose en la edad adulta. Además, aunque la depresión es una importante causa de discapacidad tanto en hombres como en mujeres, se ha estimado que la carga de la depresión es 50% más alta en mujeres que en los hombres.
- Factores cognitivos: La investigación sobre el papel de los factores cognitivos en la depresión se ha guiado predominantemente por el modelo de Beck, en el que los esquemas negativos, pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas y creencias disfuncionales tienen un papel fundamental en el procesamiento de la información. Estos y otros factores como la reactividad cognitiva hacia los eventos negativos, el estilo rumiativo de respuesta y los sesgos atencionales se consideran claves en el desarrollo y mantenimiento de la depresión.
- Factores familiares y genéticos: Los descendientes de pacientes con depresión constituyen un grupo de riesgo tanto para enfermedades somáticas como para trastornos mentales. Así, los familiares de primer grado de pacientes con trastorno depresivo mayor tienen el doble de posibilidades de presentar depresión que la población general, proporción también importante en los de segundo grado. El patrón de presentación del cuadro también puede ser diferente, encontrando como

señal más temprana un trastorno de ansiedad. No obstante, estos estudios familiares por sí mismos no pueden establecer qué cantidad de riesgo proviene de los factores genéticos y qué cantidad del ambiente familiar compartido.

Riesgo de Suicidio

La depresión es uno de los factores más asociados a la conducta suicida. Se ha estimado que el riesgo de suicidio es cuatro veces mayor en las personas con depresión en comparación con la población general, y 20 veces mayor en el caso de la depresión grave. Según Álvarez et al. (2023) “la conducta suicida es el resultado de la confluencia de distintas situaciones y factores que se combinan entre sí para generar un abanico que iría desde la ideación hasta el suicidio consumado” (párr. 20). En la actualidad se considera que el suicidio se mueve a lo largo de un continuum de diferente naturaleza y gravedad, que va desde la ideación (idea de la muerte como descanso, deseos de muerte e ideación suicida) hasta la gradación conductual creciente (amenazas, gestos, tentativas y suicidio).

Síntomas y signos

Muchos de los síntomas de una depresión pueden aparecer a lo largo de la vida y no por ello se tiene depresión. Para que esta se diagnostique, los síntomas deben tener cierta gravedad, como para alterar el funcionamiento previo del paciente. Vidal (s. f.) menciona algunos de los síntomas:

- Síntomas emocionales de la depresión
Las características principales de la depresión afectan al humor y son la tristeza patológica, apatía, desgana, pérdida de interés y la incapacidad de disfrutar, entre otros. Se experimentan sentimientos de inutilidad, culpa o incluso desesperanza. A veces, este estado de ánimo se puede mostrar como irritabilidad.
- Síntomas relacionados con la actividad psicomotriz
La depresión también puede expresar síntomas a nivel psicomotor que se expresan como ralentización del discurso, de movimientos, pérdida del habla, postura encorvada, cansancio, fatiga, entre otros. Asimismo, puede aparecer una agitación psicomotriz.
- Síntomas relacionados con la cognición
A nivel cognitivo, se aprecia una incapacidad para concentrarse, pensar o decidir pequeñas cuestiones. A veces, aparecen pensamientos de muerte suicidas o intentos de autolesión.

- Síntomas que afectan a la función vegetativa

En ocasiones, la depresión se manifiesta a través de molestias físicas inespecíficas, también llamadas equivalentes depresivos. Dentro de este grupo se encuentran las cefaleas, pitidos en los oídos, sequedad de boca, molestias digestivas, mareos u otros síntomas neurológicos. También se altera la lívido y el sueño, en forma de insomnio o despertar precoz.

En base a la revista Redacción (2014):

Los pacientes con depresión abusan frecuentemente del alcohol y otras sustancias. El síndrome depresivo constituye un trastorno del estado de ánimo que afecta al estado emocional con el que percibimos el mundo. Es una enfermedad cerebral (Hipócrates), al igual que lo son las enfermedades adictivas y ambas comparten la dificultad en ser reconocidas como enfermedad mental. (párr. 1)

Los pacientes también tienen más probabilidades de convertirse en fumadores importantes y de descuidar su salud, con lo cual aumenta el riesgo de que se desarrollen o progresen otras enfermedades (Coryell, 2023).

Así mismo la revista Redacción (2024) revela que la depresión es más frecuente en las mujeres consumidoras de drogas que en los hombres (mujeres 40% vs hombres 22%), y más frecuente que en las mujeres no consumidoras de sustancias (38% vs 14%) Las mujeres tienen más depresión asociada consumo de sustancias como el alcohol, tabaco, y otras sustancias de abuso que la población masculina consumidora y que la población femenina no consumidora. (párr. 7)

Diagnóstico

El diagnóstico de los trastornos depresivos se basa en la identificación de los signos y síntomas (y los criterios clínicos descritos anteriormente). Una serie de preguntas cerradas específicas ayudan a determinar si los pacientes tienen los síntomas que requiere el DSM-5 para el diagnóstico de depresión mayor. Para poder diferenciar los trastornos depresivos de los cambios de ánimo normales, debe existir angustia significativa o deterioro en el funcionamiento social, laboral o en otras áreas importantes (Coryell, 2023).

Es importante mencionar que el diagnóstico de la depresión en niños y adolescentes puede ser más complicado debido a los cambios propios del desarrollo y la comunicación de los síntomas. Es importante prestar atención a cambios en el comportamiento como irritabilidad o aislamiento social. El doctor Díez (2024) menciona que los profesionales utilizan entrevistas clínicas y, en ocasiones, cuestionarios para evaluar a los jóvenes. Sin embargo, la comunicación directa y las observaciones del comportamiento son herramientas clave.

La temprana identificación de síntomas permite la pronta intervención, lo que puede mejorar significativamente el pronóstico y evitar complicaciones a largo plazo.

Tipos y características de la depresión

La depresión es una enfermedad mental que afecta a muchas personas en todo el mundo y puede tener diferentes tipos y características. Giménez (2023) plantea los siguientes:

- Depresión mayor: Es el tipo de depresión más común. Se presenta cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante más de dos semanas.
- Trastorno depresivo persistente: Se caracteriza por un estado de ánimo depresivo que dura dos años o más, con momentos de depresión mayor y épocas en las que los síntomas son menos graves.
- Depresión posparto: Es una depresión más grave que la depresión común después de tener un bebé. Incluye los síntomas de la depresión mayor.
- Trastorno disfórico premenstrual (TDPM): Se presenta con síntomas depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.
- Trastorno afectivo estacional (TAE): Ocurre con mayor frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno, y desaparece durante la primavera y el verano, probablemente debido a la falta de luz solar.
- Depresión mayor con características psicóticas: Sucede cuando una persona padece de depresión con una falta de contacto con la realidad (psicosis).
- Trastorno bipolar: Es un tipo de enfermedad mental distinto en el que la depresión se alterna con la manía. (párr. 8-9)

Causas de la depresión

De Mallorca (s. f.) considera los siguientes factores como causas de la depresión:

- Factores biológicos: la depresión es altamente hereditaria, por lo que las personas con antecedentes familiares de depresión pueden ser más vulnerables a desarrollar el trastorno. Los cambios neuroquímicos en los niveles de neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, también pueden contribuir a la depresión. Los desequilibrios hormonales causados por condiciones médicas como la enfermedad de la tiroides o el estrés crónico son otro factor que puede hacer que una persona se vuelva más propensa a los episodios depresivos.
- Los cambios en ciertas partes del cerebro (a saber, la amígdala y el hipocampo) se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar depresión. Al mismo tiempo, el daño o el mal funcionamiento en estas áreas pueden hacer que una persona experimente estados de ánimo deprimidos persistentes u otros síntomas de depresión.
- Los problemas subyacentes de salud física, como enfermedades cardíacas, diabetes o cáncer, pueden afectar negativamente la salud mental y poner a las personas en mayor riesgo de depresión. Todos estos factores biológicos trabajan juntos para crear lo que se conoce como el modelo biopsicosocial, que explica cómo los procesos biológicos interactúan con las influencias psicológicas y ambientales para llevar a alguien a un estado de depresión clínica.
- Factores psicológicos: los factores psicológicos también pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la depresión. La baja autoestima, las expectativas poco realistas y los patrones de pensamiento negativos pueden contribuir a la depresión. Las condiciones psicológicas como la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno por uso de sustancias pueden aumentar el riesgo de experimentar episodios depresivos mayores.
- Las personas que carecen de estrategias de afrontamiento adecuadas cuando se enfrentan a situaciones estresantes pueden ser más propensas a desarrollar síntomas depresivos.

- Las personas deben ser conscientes de sus predisposiciones y desencadenantes personales para manejar estos problemas de manera efectiva y reducir sus posibilidades de desarrollar depresión clínica.
- Factores ambientales: los factores ambientales también pueden contribuir a la depresión, particularmente cuando se trata de situaciones sociales. Las personas que se encuentran en entornos inestables u hostiles con acceso limitado a sistemas y recursos de apoyo pueden ser más propensas a desarrollar depresión. Las personas expuestas a críticas frecuentes o invalidación emocional por parte de amigos, familiares u otras personas importantes en sus vidas pueden encontrarse luchando con sentimientos de desesperanza y baja autoestima que pueden conducir a episodios depresivos.

Se ha descubierto que las personas que viven en la pobreza tienen un mayor riesgo de depresión que las personas de hogares más prósperos debido a la falta de recursos y oportunidades que a menudo se asocian con ingresos más bajos. Otros factores ambientales estresantes, como la discriminación o el acoso, pueden contribuir al riesgo de desarrollar depresión, ya que estas experiencias pueden hacer que las personas se sientan impotentes y aisladas.

Incluso cambiar de trabajo, mudarse de ciudad o graduarse de la escuela pueden ser transiciones difíciles que hacen que las personas se sientan abrumadas y las lleven a un estado de depresión clínica.

Ciertos eventos de la vida, como la muerte de un ser querido, el divorcio o el diagnóstico de una enfermedad crónica, pueden aumentar el riesgo de experimentar síntomas depresivos. Estos eventos a menudo vienen con emociones intensas que una persona puede no saber cómo procesar de manera efectiva, lo que resulta en una tristeza y soledad prolongadas que pueden conducir a la depresión si no se tratan.

Tratamiento

La depresión es una enfermedad que puede afectar gravemente la calidad de vida de una persona, por lo que es vital buscar ayuda y tratamiento eficaz. En base a Giménez (2023) los tratamientos efectivos para la depresión incluyen medicamentos y psicoterapia.

- Medicamentos antidepresivos: son recetados por médicos y pueden incluir inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como el citalopram, escitalopram, fluoxetina, paroxetina, sertralina y vilazodona. También se pueden recetar inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina como la duloxetina, venlafaxina, desvenlafaxina y levomilnacipran. Estos medicamentos pueden ayudar a equilibrar los químicos en el cerebro que afectan el estado de ánimo y pueden tomar varias semanas para hacer efecto. Es significativo seguir las instrucciones del médico para tomarlos correctamente y estar consciente de los posibles efectos secundarios, como insomnio o aumento de la ansiedad.
- Psicoterapia: es otra opción de tratamiento y puede ser realizada por psiquiatras, psicólogos u otros profesionales de salud mental. La terapia puede tomar varias formas, como la cognitivo-conductual o la terapia interpersonal. El objetivo es identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos que contribuyen a la depresión, y desarrollar herramientas efectivas para manejar el estrés y las emociones. La terapia también puede ayudar a mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales. Es relevante buscar un profesional con experiencia en tratar la depresión y estar comprometido con asistir a las sesiones de terapia regularmente.
- Programas de tratamiento para pacientes ambulatorios y estancias hospitalarias: En casos de depresión grave, puede ser necesario una estancia hospitalaria o un programa de tratamiento para pacientes ambulatorios. Estos programas pueden incluir terapia individual y grupal, actividades terapéuticas y medicamentos. La ventaja de un programa de tratamiento es la atención intensiva y la estructura que ofrece, así como la oportunidad de conectarse con otras personas que luchan con problemas similares. Es esencial comprender los costos financieros y la logística antes de comprometerse con un programa de tratamiento.

CANNABIDIOL (CBD)

CBD es el acrónimo de *cannabidiol*, uno de los principales compuestos activos de la planta *Cannabis sativa*, también conocida como cáñamo o cannabis. En particular, es la sustancia detrás de gran parte de los beneficios terapéuticos. (D. E. Castro, 2025).

Los seres humanos han utilizado productos de especies de plantas de cannabis durante milenios; por ejemplo, la literatura china antigua analiza los valores medicinales percibidos del cannabis hace varios miles de años.

El uso recreativo de especies de cannabis que contienen niveles relativamente altos de delta-9-tetrahidrocannabinol (THC) se generalizó en el mundo occidental en el siglo XIX y se hizo cada vez más popular en los Estados Unidos a finales del siglo XX. En la década de 1970, la Agencia Antidroga de Estados Unidos catalogó el cannabis como una sustancia con un alto potencial de abuso y sin valor medicinal conocido, pero el uso recreativo ilegal siguió siendo común. Desde entonces, los investigadores han comenzado a explorar si el cannabis tiene valor medicinal, aunque este trabajo se ha visto frenado por las estrictas regulaciones sobre los estudios que administran cannabis a humanos. (Stanciu et al, 2021, párr. 1)

El CBD fue aislado en 1940 por Adams y Hunt (1940) y su estructura química fue descrita 23 años después por Mechoulam y Shvo (1963). A principios de la década de 1970, se demostró que el CBD no imita los efectos del Cannabis sp. y algunos creían que el CBD era un compuesto inocuo. Sin embargo, varios grupos en todo el mundo han dedicado sus esfuerzos a caracterizar las propiedades farmacológicas y las aplicaciones terapéuticas del CBD, Estos esfuerzos produjeron evidencia de las acciones potenciales del CBD contra diferentes trastornos y han sustentado las bases de las políticas de salud pública actuales en todo el mundo que aprobaron medicamentos basados en CBD para tratar afecciones como el glaucoma, la epilepsia y el dolor asociado al cáncer. (Scarante et al., 2021)

El Cannabidiol, o según sus siglas, CBD, es uno de los más de 100 cannabinoides presentes en la planta de Cannabis. Y junto con el Tetrahidrocannabinol o THC, son los dos más abundantes en la planta de cannabis (CokoCBD, 2025).

A diferencia del THC Tetrahidrocannabinol, conocido por sus efectos euforizantes o psicoactivos, el CBD no posee efectos psicoactivos.

Dado su bajo nivel de toxicidad y su alto potencial terapéutico, el CBD cannabidiol está tomando protagonismo como una alternativa natural para muchas dolencias.

Actúa como un modulador alostérico negativo en los receptores CB1 y también actúa en varios otros receptores, como los receptores CB2, los receptores de serotonina 1A, los receptores opioides y varios canales iónicos activados por ligandos (Bilbao & Spanagel, 2022). Representa la única formulación de CBD aprobada tanto por EE. UU. como por Europa para el tratamiento de las convulsiones asociadas con el síndrome de Dravet, el síndrome de Lennox-Gastaut o el complejo de esclerosis tuberosa.

Schouten et al. (2024) plantean que el CBD es uno de los más de 140 tipos de cannabinoides que se encuentran en el Cannabis sativa. No es psicoactivo e influye en las vías de señalización del cerebro de una manera diferente que el tetrahidrocannabinol (THC), el compuesto psicoactivo clave y más potente del cannabis. El THC es responsable del “subidón” que produce el consumo de cannabis y también es responsable de la dependencia. Además, el CBD se caracteriza por una alta lipofilicidad y, por lo tanto, se distribuye rápidamente en el cerebro, el tejido adiposo y otros órganos tras su ingesta. Sin embargo, tiene baja solubilidad y absorción en agua cuando se administra en cápsulas, lo que provoca una farmacocinética variable. La biodisponibilidad por inhalación promedia el 31%, mientras que la biodisponibilidad oral es aproximadamente del 6% en humanos.

Efectos del CBD en la función cerebral

Existe un interés creciente en la aplicación del CBD como agente terapéutico. De hecho, el CBD tiene supuestas propiedades anticonvulsivas, antipsicóticas, ansiolíticas, antiinflamatorias y anti ansia, que son fundamentales en la atención sanitaria. También se puede utilizar para controlar los síntomas de ansiedad y otros trastornos mentales mediante la regulación de la actividad cerebral y los patrones de conectividad. (Schouten et al., 2024)

Los productos de plantas enteras de cannabis o el Δ^9 -tetrahidrocannabinol [THC] y el cannabidiol [CBD] aislados o sintéticos (en adelante denominados colectivamente cannabis medicinal) han demostrado beneficios en la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático en poblaciones sin cáncer (Crichton et al., 2024). Los hallazgos de aumento de la ansiedad y eventos adversos con dosis altas de THC fueron consistentes con estudios en poblaciones sin cáncer, donde las dosis altas de THC aumentaron la ansiedad y el estado de ánimo negativo, mientras que las dosis bajas de THC redujeron la ansiedad y la angustia.

A medida que los esfuerzos estatales para legalizar el cannabis con fines médicos y recreativos fueron cada vez más exitosos en los últimos 10 años, la percepción pública ha dejado de considerar el cannabis como dañino. Casi la mitad del público estadounidense ha respaldado la creencia de que el cannabis puede aliviar la ansiedad y la depresión. Por lo tanto, en los estados donde el cannabis es legal para uso médico, las personas acuden a sus médicos para buscar cannabis medicinal para los síntomas de ansiedad y depresión, y más de un tercio de las personas que consumen cannabis medicinal han informado que lo usan para reducir la ansiedad. (Stanciu et al., 2021)

Uso del CBD

Desde que se proclamó la legalidad de los comestibles, varias corporaciones, fabricantes y minoristas de alimentos han estado analizando la posibilidad de comercializar y vender alimentos con infusión de cannabis. En ciertos países donde el cannabis está legalizado, los consumidores pueden comprar productos de panadería, caramelos duros, postres helados, aceites y vino con infusión de cannabis. Grandes empresas, incluidas varias industrias de bebidas, han expresado interés en producir nuevos artículos culinarios que incluyan cannabis como ingrediente. (Iftikhar et al., 2021, p. 9-10)

La adición de cannabis a los alimentos y sus efectos biológicos

Los principales componentes responsables de las características biológicas de los alimentos son los cannabinoides, que se introducen en las matrices alimentarias en altas concentraciones. Debido a que el THC y la descomposición de grasas son idénticos, tienen muchas similitudes; por lo tanto, pueden compartir muchos rasgos. Como resultado, el consumo de THC puede estar determinado por el peso, el metabolismo, el sexo y los patrones de alimentación. Como resultado, la respuesta de cada persona a los cannabinoides será diferente. Todas estas variables impactan la biodisponibilidad, así como el tiempo que lleva intoxicarse y la duración de los efectos. Debido a que los cannabinoides ingresan al cuerpo a través del sistema digestivo en lugar de a través del tracto respiratorio después de ser ingeridos, la farmacocinética del THC puede ser ventajosa para el cuerpo. Como resultado de su naturaleza lipófila, el consumo de grasas mejora la absorción de THC y CBD. El quilomicron convierte el THC y el CBD en micelas para su transporte al sistema circulatorio a través de los capilares linfáticos después de la degradación de los lípidos en el intestino delgado; Los receptores CB1 y CB2 en el cerebro y el sistema inmunológico, respectivamente, se conectan a estos exocannabinoides. La ingesta oral ofrece

una experiencia más prolongada que fumar e inhalar (absorción pulmonar de THC) porque la forma más psicoactiva de THC se forma enzimáticamente en el sistema hepático después de la metabolización del THC. Además, ingerirla es menos llamativo que fumar y evita la producción de toxinas relacionadas con la quema de materiales vegetales. (Iftikhar et al., 2021)

CBD Y ANSIEDAD

Los estudios preclínicos respaldan la eficacia de las dosis bajas de CBD para la ansiedad. Varios modelos animales y pruebas de comportamiento han demostrado que el CBD en dosis bajas produce efectos ansiolíticos similares al diazepam, pero es ansiogénico en dosis altas. La primera evidencia clínica de que el CBD era ansiolítico fueron estudios que demostraban que el CBD atenuaba los efectos ansiogénicos del THC en voluntarios sanos. Un estudio controlado con placebo utilizó la prueba de simulación de hablar en público para inducir ansiedad en pacientes con trastorno de ansiedad social (SAD) y encontró que una dosis única de CBD (400–600 mg) disminuyó significativamente los síntomas de malestar en el desempeño, ansiedad y deterioro cognitivo. (Henson et al., 2022, p.1773)

CBD Y DEPRESIÓN

No existen ensayos controlados aleatorios sobre el CBD para la depresión; sin embargo, tres ensayos clínicos abiertos con un total de 434 participantes cada uno encontraron que el CBD disminuyó significativamente los síntomas depresivos (Henson et al., 2022)

El CBD cuenta con numerosas propiedades terapéuticas que promueven el bienestar emocional y mental. Según Menchaca (2024) el CBD se ha introducido como herramienta complementaria al tratamiento de los siguientes problemas de salud mental:

- **Ansiedad:** el CBD tiene efectos ansiolíticos que reducen la ansiedad, ya que interactúa con los receptores de serotonina en el cerebro, disminuyendo considerablemente los niveles de nerviosismo, preocupación o estrés.
- **Depresión:** el CBD influye en la producción de serotonina, neurotransmisor clave para regular el estado de ánimo y las depresiones. Si bien no es un sustituto de los antidepresivos, puede ser un apoyo complementario en algunos casos.

- Estrés y estrés postraumático (TEPC): el consumo de CBD es beneficioso para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que contribuye a un mayor equilibrio emocional. Además, ayuda a regular las respuestas emocionales y los recuerdos traumáticos, aliviando la ansiedad extrema que aparece en el TEPC.
- Insomnio y problemas de sueño: el CBD mejora la calidad del sueño, ayudando a las personas que tienen problemas de sueño o insomnio. Ayuda a dormir más rápido y por más tiempo, reduciendo ansiedad y estrés.
- Trastornos obsesivo compulsivos (TOC): el CBD permite controlar ciertos síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo, como los pensamientos repetitivos, la ansiedad o la regulación emocional. (párr. 3-8)

Como parte de la capacidad del CBD para controlar la neurotransmisión cerebral de la serotonina y la norepinefrina y su unión activa a los receptores 5HT-1 A, se cree que el CBD también tiene un efecto sobre la depresión. Además, el CBD estimula la plasticidad sináptica y la neurogénesis, que también desempeña un papel en el desarrollo y tratamiento de la depresión. Algunos modelos animales han mostrado resultados prometedores. Un modelo de depresión en ratones mostró un efecto antidepresivo significativo después de la administración de CBD. Los animales mostraron una mayor participación en actividades placenteras (Oberbarnscheidt y Miller, 2020).

SEGURIDAD Y TOLERABILIDAD DEL CBD

Henson et al. (2022) afirman que el CBD en dosis bajas (menos de 150 mg/día) que parece eficaz para el dolor crónico y las afecciones de salud mental tiene buena tolerabilidad y seguridad, con pocos efectos adversos. A diferencia del THC, el CBD no es psicotomimético y no provoca euforia, intoxicación, adicción ni deterioro cognitivo o psicomotor. Es importante destacar que no se ha descubierto que el CBD en dosis bajas cause daño hepatocelular, que puede ser causado por dosis de CBD superiores a 600 mg/día.

Riesgo de letalidad

Es posible ingerir cantidades de CBD que causen una sobredosis fatal, pero se requieren dosis muy grandes para que eso ocurra en humanos. Los niveles de toxicidad del CBD se pueden encontrar en la Red de datos de toxicología del gobierno federal. El riesgo de letalidad con sustancias tóxicas generalmente se mide en la LD 50, que es la cantidad de sustancia necesaria

para matar al 50% de la población. Como referencia, considere un ser humano de “tamaño relativamente promedio” de 75 kg (aproximadamente 165 libras) (Oberbarnscheidt y Miller, 2020). Según estas cifras, se necesitarían aproximadamente 18.750 mg (18,75 g) de CBD consumidos en un período de tiempo muy corto para provocar efectos potencialmente fatales. En comparación, la mayoría de los usuarios típicos de aceite de CBD no consumen más de 100 mg del compuesto, y eso en el transcurso de un día entero.

Efectos fisiológicos y psicológicos del cannabis

Los efectos del cannabis sobre el organismo son amplios y varían según la dosis, la concentración de tetrahidrocannabinol (THC), la vía de administración, la experiencia previa del usuario y la susceptibilidad individual.

El doctor Pinheiro (2025) menciona que los efectos pueden clasificarse en agudos y crónicos, con manifestaciones tanto fisiológicas como neuropsiquiátricas.

Efectos agudos del cannabis

Inmediatamente después del consumo —especialmente por inhalación— los efectos más comunes incluyen:

- Euforia, sensación de bienestar y relajación;
- Aumento del apetito (popularmente conocido como “munchies”);
- Sequedad bucal, conjuntivitis no infecciosa (“ojos rojos”) y taquicardia leve;
- Alteración de la coordinación motora y de los reflejos, con deterioro de la capacidad para conducir o manejar maquinaria;
- Cambios en la percepción del tiempo y del espacio, además de distorsiones sensoriales (como colores o sonidos intensificados);
- Ansiedad, pánico, paranoia y, en casos más graves o con dosis elevadas, síntomas psicóticos transitorios, como delirios y alucinaciones.

Estos efectos suelen durar entre 2 y 4 horas cuando el consumo es por inhalación, y pueden prolongarse hasta 12 horas si se ingiere por vía oral. El uso simultáneo con otras sustancias, como alcohol o benzodiacepinas, puede potenciar los efectos depresores del sistema nervioso central.

Efectos crónicos del cannabis

El término «uso crónico del cannabis» se refiere al consumo frecuente y prolongado de la sustancia a lo largo del tiempo. Aunque no existe una definición única y universalmente aceptada, en la práctica clínica y en la literatura científica se considera uso crónico aquel que:

- Ocurre de forma regular durante semanas, meses o años;
- Implica un consumo semanal o diario, especialmente cuando se mantiene durante más de tres a seis meses;
- Suele estar asociado a la tolerancia (necesidad de dosis mayores para obtener el mismo efecto) y, con frecuencia, a síntomas de abstinencia cuando se interrumpe el consumo.

Este patrón de uso es especialmente relevante porque está fuertemente relacionado con efectos adversos acumulativos sobre el sistema nervioso central, el sistema respiratorio (en el caso del consumo fumado) y la salud mental. Además, el uso crónico constituye el principal factor de riesgo para el desarrollo del trastorno por consumo de cannabis (dependencia).

La evidencia indica que los efectos neuropsicológicos, como el deterioro de la memoria de trabajo, la reducción de la capacidad de aprendizaje y alteraciones en la motivación, tienden a intensificarse cuanto más temprano se inicia el consumo, y cuanto más frecuente y prolongado es. Estos efectos son generalmente reversibles con la abstinencia, aunque pueden ser más persistentes cuando el consumo comienza en la adolescencia, una etapa de mayor vulnerabilidad cerebral.

Con el uso regular o de largo plazo del cannabis, diversos efectos adversos pueden manifestarse:

- Déficits cognitivos, como perjuicio de la atención, memoria a corto plazo, aprendizaje y toma de decisiones — especialmente en usuarios jóvenes, cuyo cerebro aún está en desarrollo;
- Síndrome amotivacional, caracterizado por apatía, pérdida de interés por actividades habituales y caída en el desempeño académico o profesional;

- Riesgo aumentado de desarrollar trastornos psiquiátricos, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión y, en individuos vulnerables, esquizofrenia o trastorno psicótico persistente;
- Desorganización del ciclo sueño-vigilia. El uso recreativo de cannabis, especialmente con alto contenido de THC, puede inicialmente promover el sueño, reduciendo la latencia del sueño. No obstante, el uso crónico de THC puede alterar la arquitectura del sueño, reduciendo la duración del sueño de ondas lentas (N3) y del sueño REM, lo que puede llevar a un empeoramiento en la calidad del sueño a largo plazo. Además, la interrupción del uso de cannabis puede ocasionar insomnio y otros trastornos del sueño, aumentando el riesgo de recaída;
- Dependencia química (trastorno por uso de cannabis), con prevalencia estimada en hasta un 10 % de los usuarios ocasionales y hasta un 50 % entre los usuarios diarios;
- Alteraciones respiratorias (en usuarios que fuman), como bronquitis crónica, tos y producción de esputo, aunque la asociación con cáncer de pulmón permanece controvertida;
- Trastornos gastrointestinales, como el síndrome de hiperémesis cannabinoide, caracterizado por náuseas cíclicas y vómitos intensos, que paradójicamente son aliviados con baños calientes y se resuelven con la suspensión del uso.

A largo plazo, el abuso intenso de cannabinoides se ha correlacionado con numerosas condiciones de salud adversas, que incluyen:

- Adicción, desarrollo cerebral alterado y deterioro cognitivo en adolescentes.
- Bronquitis crónica, SDRA, cáncer de pulmón.
- Mayor riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y eventos tromboembólicos.
- Exacerbación de trastornos del estado de ánimo (ansiedad, depresión) y trastornos psicóticos (esquizofrenia).
- Exacerbación de enfermedades neurodegenerativas (esclerosis múltiple, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson).

Contraindicaciones

Las contraindicaciones para los cannabinoides son pocas, pero incluyen hipersensibilidad a medicamentos específicos, cannabinoides en general, componentes constituyentes de formulaciones específicas y administración reciente de productos que contienen disulfiram o metronidazol en un plazo de dos semanas. Algunos también han postulado que los trastornos concurrentes de ansiedad o estado de ánimo o los antecedentes personales/familiares de trastornos psicóticos como la esquizofrenia también pueden ser una contraindicación (Sheikh & Dua, 2023).

CBD Y ADICCIÓN

El CBD, a diferencia del THC, no se une al receptor cerebral CB1, responsable de los efectos gratificantes del cannabis en su forma natural y de la sensación de euforia. Muchos artículos afirman que el CBD es una sustancia no psicoactiva. Sin embargo, debe tener cierto grado de psicoactividad si altera el estado de ánimo, la ansiedad y la cognición de las personas. Como ocurre con muchas otras sustancias enumeradas en el DSM V para los trastornos por uso de sustancias, con el CBD también es posible experimentar una pérdida de control y un consumo compulsivo (Oberbarnscheidt y Miller, 2020). Aunque el riesgo de letalidad es muy bajo, no significa que sea imposible volverse adicto a la sustancia. Los síntomas de abstinencia no están bien descritos en la literatura, pero lo más probable es que una persona que toma CBD regularmente para el insomnio experimente insomnio de rebote si deja de hacerlo.

COMIDA CANNÁBICA

Son productos alimenticios que han sido infundados con cannabinoides, compuestos químicos presentes en la planta de cannabis (*Cannabis sativa*).

Estos productos incluyen una amplia gama de alimentos y bebidas, como galletas, brownies, caramelos, chocolates, aceites y bebidas, entre otros, que contienen cannabinoides, especialmente el tetrahidrocannabinol (THC) y el cannabidiol. Las preparaciones culinarias con cannabis han sido apreciadas durante siglos por sus propiedades terapéuticas y su presencia en la cultura de muchas civilizaciones, incluyendo desde antiguas prácticas religiosas hasta tratamientos medicinales ancestrales. (Cuellas, 2023, p. 27)

Así mismo Cuellas (2023) menciona que, a lo largo de la historia, el cannabis ha sido utilizado universalmente y ha evolucionado con el paso de los años. En la década de 1960, la cultura hippie popularizó el consumo recreativo del cannabis en Occidente, lo que llevó a la aparición de comestibles de cannabis, como brownies, mantecas y yogures. Desde entonces, la popularidad de la comida cannábica ha crecido, y hoy en día, existe una gran variedad de alimentos cannábicos desde galletitas, golosinas, bebidas y hasta comidas completas. Además, algunos restaurantes y chefs están incorporando cannabis en sus menús, creando experiencias gastronómicas únicas. (p. 5)

Actualmente la comida cannábica es un mercado en crecimiento en todo el mundo, especialmente en países donde el uso recreativo y/o medicinal está legalizado. En Canadá, los comestibles de cannabis son legales y están regulados por el gobierno, lo que significa que los productos tienen que cumplir con ciertos estándares de seguridad y contenido de THC. En otros países, como los Estados Unidos, la legalidad de los comestibles de cannabis varía según el estado y está sujeta a una regulación estatal (Cuellas, 2023).

Herbolaria mexicana y alimentación terapéutica

La herbolaria mexicana es una rica fuente de plantas medicinales que han sido utilizadas a lo largo de la historia para tratar diversas enfermedades y mejorar la salud. Estas plantas, que incluyen especies como el árnica, la manzanilla, y el epazote, son conocidas por sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas, y digestivas. Además, la herbolaria mexicana se ha integrado en la alimentación terapéutica, donde se utilizan infusiones y extractos de estas plantas para complementar tratamientos médicos y mejorar la calidad de vida. La combinación de la herbolaria con la alimentación terapéutica puede ofrecer beneficios significativos para la salud, como la reducción del estrés, la mejora del sueño, y el alivio de problemas digestivos (Delgado Hernández et al., 2025).

Uso ancestral de plantas medicinales en la gastronomía mexicana

Las culturas del México antiguo, como los nahuas y los mayas, otorgaron un papel fundamental a las plantas medicinales de México en su vida cotidiana, utilizándolas tanto para la alimentación como para la salud. La medicina tradicional prehispánica buscaba mantener un equilibrio entre fuerzas corporales, naturales y sobrenaturales, usando plantas medicinales prehispánicas para prevenir y curar enfermedades, lo que refleja un sustrato empírico-científico que, aunque difiere de la medicina moderna, muestra una notable eficacia en sus remedios. Arqueológicamente, se

han encontrado restos de plantas que sugieren su uso medicinal en diversos contextos, como el tratamiento de trastornos gastrointestinales, cistitis y otros males, indicando que métodos y conocimientos ancestrales sobre las propiedades curativas de las plantas mexicanas medicinales perduran hasta hoy. Este legado cultural resalta la rica relación entre humanos y flora en la tradición médica de México (Histomex, 2025, párr. 1).

En México, como en otras naciones, la cocina tradicional trasciende del sabor: es comunidad, territorio y sostenibilidad. Se trata de un modelo cultural que se transmite de generación en generación y que resguarda cuidadosamente técnicas, prácticas y relaciones que dan forma a platillos valorados en todo el mundo.

Características sensoriales del CBD

En base a Aurélie (2015) El CBD se ha establecido como un ingrediente popular en la gastronomía debido a sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y ansiolíticas. A diferencia del THC, no provoca efectos psicoactivos, lo que permite su inclusión en recetas sin modificar el estado mental de quienes lo consumen. Principalmente se utiliza como aceite o extracto en batidos, sopas, postres y platillos principales. Además de potenciar el bienestar global, su incorporación en la dieta puede ser un método natural y agradable para mitigar el estrés, potenciar el sueño y disminuir el dolor. Además, el CBD se ajusta con facilidad a varias formulaciones, lo que lo hace una alternativa ideal para ser incorporada en la dieta de forma creativa. Es posible añadirlo a aderezos para ensaladas, incorporarlo en panes y galletas, o utilizarlo como base para aceites y salsas que sirven como acompañamiento para los platos principales. (párr. 2)

Efectos del CBD en el cerebro

El interés por los efectos del CBD en la salud mental ha crecido exponencialmente. Cabe aclarar que este compuesto, derivado del cannabis, no es psicoactivo, lo que significa que no produce el “subidón” que su contraparte, el THC. No obstante, se le atribuyen propiedades ansiolíticas y antidepresivas, que pueden ser particularmente útiles para quienes buscan alternativas naturales a los fármacos convencionales.

Para entender los efectos del CBD en el cerebro y cómo influye en nuestro estado psicológico, es crucial conocer su interacción con el sistema endocannabinoide (SEC) del cuerpo. El SEC desempeña un papel esencial en la regulación de diferentes funciones fisiológicas y emocionales,

incluyendo el control de la conducta motora, la memoria y aprendizaje, el humor y la respuesta al estrés (Delgado (2024).

Del mismo modo Delgado (2024) incluye que “el CBD influye indirectamente en algunos de los receptores del SEC, favoreciendo el equilibrio interno u homeostasis” (párr. 12).

Los neurocientíficos también han constatado que reduce la conectividad en varias zonas del cerebro mientras potencia la actividad de otras, lo que refuerza la hipótesis de su efecto modulador y calmante, por lo que no es extraño que se esté investigando su uso para aliviar la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático, además de utilizar las gotas de CBD para dormir y combatir el insomnio.

También es posible que el CBD aumente la señalización de serotonina a nivel cerebral, un neurotransmisor que contribuye significativamente a la sensación de bienestar y felicidad, razón por la cual podría ayudarnos a sentirnos mejor.

El CBD, extraído del cáñamo, ofrece una vía para explorar y enriquecer una experiencia sensorial de manera natural. A través de su interacción con el sistema endocannabinoide, el CBD puede influir en la percepción y bienestar, abriendo nuevas dimensiones de sensaciones. Axismetrica (2024), plantea las siguientes recomendaciones:

Aceites y tinturas de CBD

- **Cómo funciona:** La ingesta sublingual de aceites o tinturas de CBD interactúa con el sistema endocannabinoide, que juega un papel crucial en la regulación de la percepción sensorial, entre otras funciones.
- **Experiencia sensorial:** Puede alterar la percepción sensorial, potencialmente intensificando las sensaciones o contribuyendo a una mayor relajación y bienestar.

Cremas y ungüentos de CBD

- **Cómo funciona:** La aplicación tópica de estos productos puede tener efectos localizados, interactuando con los receptores de cannabinoides en la piel.

- Experiencia sensorial: Puede modificar la percepción en áreas específicas, ofreciendo alivio y una sensación única de relajación o frescura en la piel.

Baños con CBD

- Cómo funciona: Incorporar sales de baño o bombas de baño con CBD en un baño caliente permite la absorción a través de la piel, combinando los efectos relajantes del calor con las propiedades del CBD.
- Experiencia sensorial: Crea una experiencia de baño lujosa y profundamente relajante, donde el calor del agua y los efectos del CBD se combinan para una sensación de bienestar general.

GASTRONOMÍA

El término «gastronomía» proviene de las palabras griegas «gastér» (estómago) y «nómos» (ley), y se refiere al arte y la ciencia de seleccionar, preparar, presentar y disfrutar de la comida (Bravo, 2023).

La Nueva Escuela Mexicana (2025) define que:

La gastronomía es el estudio y la práctica de la relación entre el ser humano y la comida. No solo abarca las técnicas gastronómicas, los procesos de cocción y las nutricionales de los alimentos, sino que también incluye la selección de ingredientes, las tradiciones culinarias y las influencias culturales de una localidad. En esencia, la gastronomía no es solo cocinar; es un arte que invita a la reflexión sobre cómo nuestras elecciones alimentarias impactan tanto en nuestro bienestar como en el entorno social y cultural. (párr. 2)

La gastronomía y emociones están íntimamente unidas, tanto para quien lleva a cabo el plato como para quien lo degusta. Según Lorgana (2020):

Existe una estrecha relación entre la cocina y las emociones, así como la gran cantidad de alimentos que aportan serotonina, **ayudándonos** a ser más felices. La cocina puede favorecer la **autoestima** de una persona, fortalecer sus relaciones sociales e, incluso, contribuir a la mejoría de los pacientes con enfermedades psíquicas. (párr. 8)

Psicología gastronómica

El Colegio De Psicólogos (2021) plantea que:

La terapia culinaria es una herramienta innovadora e invasiva de intervención psicoterapéutica. Su objetivo es generar un nuevo espacio terapéutico que sea dinámico, abierto y positivo, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona.

La terapia de cocina utiliza el acto de cocinar y comer como una forma de explorar y abordar los problemas emocionales y psicológicos. A través de la preparación de alimentos, la terapia de cocina busca fomentar la expresión creativa, mejorar la autoestima y promover el autocuidado.

Al cocinar, las personas pueden experimentar una sensación de logro y satisfacción, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional. Además, la terapia de cocina también puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y promover la relajación y la conexión social. (párr. 2-5)

García (2025) menciona que “comer con el paladar en un acto del cerebro es por eso que cada uno tiene una interpretación diferente y subjetiva sobre los sabores” (párr-3).

Cocinar deja de ser una obligación y se convierte en un ritual de autocuidado, en un momento íntimo de reflexión y disfrute. Las cocinas, tradicionalmente concebidas como espacios meramente funcionales, se transforman en refugios de cuidado personal y conexión emocional. Por ello, el artículo del Instituto Silestone, Mbalana (2025) menciona algunos beneficios que la cocina aporta para fomentar tanto el bienestar físico como mental.

- Reduce el estrés y la ansiedad: Cocinar puede convertirse en un ejercicio de relajación. A través de movimientos conscientes, atención y concentración; cocinar activa todos nuestros sentidos aroma, colores, texturas y sonidos, fomentando la atención plena y ayudándonos a desconectar del ruido mental y las tensiones del día a día.
- Trabajas la paciencia: Cocinar requiere tiempo, atención y dedicación. Nos enseña a respetar los ritmos de cada preparación y a seguir cada paso con atención. En un mundo acelerado, esa espera lejos de ser una barrera nos ayuda a conectar con el presente, a disfrutar del proceso y a valorar los pequeños logros del día a día.
- Refuerza tu autoestima: Dedicarse tiempo a uno mismo, a preparar una comida con cariño y dedicación es una forma sencilla pero significativa de autocuidarse.

Cocinar para uno mismo no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza la autoestima y genera una sensación de logro, orgullo y bienestar personal.

- Transmite calma: Una cocina bien iluminada, ordenada y adaptada a nuestras necesidades promueve la tranquilidad. Cuando el espacio acompaña, cocinar deja de ser una tarea más y se transforma en un ritual placentero, en un momento de pausa del que disfrutar, experimentar y reconectar con uno mismo.
- Potencia el mindfulness: Sumergirse en el proceso de cocinar —desde el aroma de las especias, hasta el sonido del agua hirviendo o en la textura de los ingredientes— nos conecta con el aquí y el ahora. Cocinar de manera consciente es una vía directa para practicar mindfulness.
- Fortalece vínculos: Cocinar en compañía o compartir una comida casera fortalece a la conexión social y fomenta el bienestar emocional. Es una oportunidad para conversar, colaborar y crear recuerdos, convirtiendo la cocina en un espacio de conexión genuina.
- Estimula la creatividad: Improvisar cuando falta un ingrediente, probar nuevas recetas o reinventar platos clásicos despierta nuestra creatividad e ingenio. La cocina nos invita a experimentar, a resolver problemas y a trabajar la capacidad de adaptación; habilidades que van más allá de la cocina.

METODOLOGÍA

Es un trabajo experimental mediante el cual se obtuvo sal de mar y azúcar de caña infusionados mediante secado indirecto esparciendo uniformemente el CBD por los ingredientes y posteriormente dejándolo reposar.

También se obtuvo aceite de oliva, miel de agave, mantequilla y jarabe simple infusionados ejerciendo calor a temperatura moderada y posteriormente agregando unas gotas de tintura y dejando enfriar para su uso.

Se aplicaron todos estos ingredientes y técnicas a las salsas, ensaladas, guarniciones, platos fuertes y postres presentes en el recetario además de agregar directamente unas gotas de tintura de CBD a cada platillo para mantener una infusión estable, todo siempre cuidando los rangos de temperatura permitidos por el CBD.

Para la elaboración de este trabajo se utilizó también una metodología de tipo documental, enfocada en la recopilación y síntesis de información proveniente de diversas fuentes relacionadas con la gastronomía mexicana, el uso del cannabidiol (CBD) y las prácticas contemporáneas de cocina consciente.

Esta metodología permitió construir una base teórica sólida que respalda la creación del recetario, combinando el conocimiento tradicional de la cocina mexicana con los estudios actuales sobre el CBD y sus aplicaciones culinarias. Se consultaron artículos científicos, publicaciones gastronómicas, leyes y regulaciones sobre el uso del cannabidiol, así como materiales digitales y experiencias de cocineros que han trabajado con infusiones naturales.

El proceso de investigación se desarrolló en tres etapas:

- **Recolección de información:** búsqueda y selección de fuentes confiables y actualizadas sobre los temas centrales del proyecto: cocina mexicana, herbolaria tradicional, y propiedades del CBD.
- **Análisis y clasificación:** revisión crítica de la información, identificando los puntos de convergencia entre la tradición culinaria y la innovación con CBD.
- **Aplicación práctica:** integración del conocimiento obtenido en el diseño del recetario, adaptando técnicas, dosis y procesos de preparación que pudieran aplicarse de forma real, segura y accesible dentro de la cocina mexicana.

Gracias a este enfoque, el trabajo logra unir la documentación científica y cultural con la experimentación gastronómica contemporánea, garantizando que cada receta no solo tenga fundamento técnico, sino también significado y valor sensorial.

RESULTADO

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

RECETARIO DE COCINA CANNÁBICA A BASE DE CBD

ELABORADO POR:

JOB VALDES VEGA

ALEJANDRO DE JESÚS TOLEDO NANGUELÚ



CONTENIDO

Cocinar es más que preparar comida: es cuidar, es recordar, es volver a uno mismo, este recetario nació de una idea sencilla pero poderosa: usar el CBD como un ingrediente para el bienestar, no solo físico, sino emocional. Aquí no hay prisas ni pretensiones. Hay fuego lento, manos curiosas y el deseo de reconectar con lo esencial, cada receta es una invitación a cocinar despacio, a probar, a sentir, porque en tiempos donde todo corre, cocinar puede ser un acto de resistencia y de amor.

Bases que sostienen todo.

Antes del chile, del maíz y del mole hay una base. Son esas preparaciones que casi nunca salen en las fotos, pero que sostienen todo: sal, azúcar, aceite, mantequilla, miel y jarabe. En este capítulo el CBD se suma con discreción, pero con un propósito especial. Unas pequeñas gotas son lo suficiente para poder equilibrar sin alterar, porque todo lo grande empieza con algo pequeño, y todo sabor profundo nace de una base bien hecha.

Salsas que cuentan historias.

México sin las salsas no sería México, las salsas son el reflejo de la emoción pura un picor que despierta, una acidez que refresca el paladar y el humo que nos recuerda al comal. Cada casa tiene la suya y cada mano tiene su toque, aquí el CBD se integra como un nuevo matiz, casi imperceptible pero que si se hace presente. Un ligero amargor que redondea los sabores, les otorga una calma deliciosa. Este capítulo es un homenaje a todas esas mezclas que acompañan, que unen y que a veces, dicen más que palabras.

Sopas que abrazan.

Para esos días en que solo la sopas puede salvarte. El aroma, el vapor, el primer sorbo caliente y reconfortante que te hace cerrar los ojos para recordar. Cucharada a cucharada, parece que tu cuerpo se acomoda, que tu alma suspira. Aquí el CBD entra como el compañero perfecto para esos momentos de pausa, abrigando el corazón y calmando la mente. Cada receta busca eso, que, al terminar, te sientas un poquito más tranquilo y en casa.

Platos fuertes como el alma mexicana.

Aquí el corazón del libro, guisos que narran historia, que saben a recuerdos y que saben a memoria, carnes que se deshacen, moles que toman su tiempo. La cocina mexicana vive en estos platos, en su paciencia, en su fuego constante, en su madera crepitante y barro seco. Integrar el CBD aquí es un acto de respeto, se une al aceite, a la salsa o al adobo, no para cambiar su tradición si no para volverse su acompañante. Cada receta es una conversación entre el pasado con el presente, entre el sabor y la calma.

Postres que apapachan

Después de un gran plato siempre hay espacio para un gran dulce, pero aquí el azúcar no solo endulza, sino que también consuela. Los postres de este capítulo son suaves, aromáticos y reconfortantes como un abrazo al final de un día cansado. El CBD se disuelve entre la vainilla, el cacao y las frutas, aportando serenidad, calma y paz que se quedan después de la última cucharada. Cocinarlos no solo es placer, se vuelve cariño.

Consejos y curiosidades

Después de cada receta hay secretos que no siempre te cuentan: historia, cómo conservar, cómo entender al CBD y hacerlo tu aliado, pequeños trucos, datos históricos e ideas para experimentar sin miedo. Porque cocinar con CBD no se trata de seguir una fórmula, si no de entenderle el ritmo y dejarte guiar por él.

PROPÓSITO

Crear un puente entre la cocina mexicana tradicional y el bienestar emocional, utilizando el CBD en tintura como un ingrediente que acompaña, equilibra y transforma la experiencia de cocinar y comer, a través de un recetario dividido en bases, salsas, sopas, ensaladas, guarniciones, platos fuertes y postres, se busca mostrar que el CBD puede integrarse de manera responsable, respetuosa y deliciosa dentro de nuestra gastronomía, sin alterar su esencia, sino realzando su calidez y su profundidad.

Más que un simple recetario de cocina, este trabajo pretende invitar a una nueva forma de relacionarse con los alimentos: cocinar despacio, con atención, entendiendo que cada platillo puede ser también una herramienta de autocuidado.

El propósito final es inspirar al lector a disfrutar la cocina mexicana desde otro lugar, uno donde el sabor, la calma y la conciencia se encuentran en cada bocado.

RECETAS ESTANDARIZADAS

SAL DE MAR CON CBD

RENDIMIENTO: 0.250 Kg

TIEMPO TOTAL: 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Sal de mar	0.250	Kg
Tintura de CBD	0.002	L
Ralladura de Limón	½	Cdita

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar la sal de mar en un recipiente de vidrio.
2. Añadir la tintura de CBD en forma de gotas sobre la sal, distribuyendo de manera uniforme.
3. Extender la mezcla en una bandeja cubierta con papel encerado y dejar secar al aire libre durante 20 minutos, evitando la luz solar directa.
4. Conservar en un frasco hermético de vidrio, en un lugar fresco y seco.

Figura 1

Sal de mar infusionada con CBD



Nota: Frasco con sal de mar infusionada con CBD

AZÚCAR DE CAÑA CON CBD

RENDIMIENTO: 0.250 Kg

TIEMPO TOTAL: 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Azúcar de Caña	0.250	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar el azúcar en un bowl de acero inoxidable.
2. Añadir poco a poco la tintura y mezclar con una espátula hasta que la textura quede uniforme.
3. Extender la mezcla sobre una charola y dejar secar 25-30 minutos a temperatura ambiente.
4. Triturar suavemente con un tenedor para deshacer grumos y guardar en un frasco sellado.

Figura 2

Azúcar de caña infusionada con CBD



Nota: Ramequín con azúcar de caña infusionada con CBD.

ACEITE DE OLIVA CON CBD

RENDIMIENTO: 0.250 L

TIEMPO TOTAL: 40 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de oliva extra virgen	0.250	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Calentar el aceite a máximo 40 °C (templado, sin hervir).
2. Añadir la tintura de CBD y mezcla con una espátula de silicón hasta integrar.
3. Reposar 10 minutos y almacenar en una botella ámbar o recipiente opaco con tapa.

Figura 3

Aceite de oliva extra virgen infusionado con CBD.



Nota: Ramequín con aceite de oliva extra virgen infusionado con CBD.

JARABE SIMPLE CON CBD

RENDIMIENTO: 0.200 L

TIEMPO TOTAL: 20 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Agua simple	0.125	L
Azúcar de caña	0.125	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar el agua con el azúcar en una cacerola y calentar a fuego bajo (60 °C) hasta disolver.
2. Retirar del fuego y dejar entibiar (aprox. 35 °C).
3. Añadir la tintura de CBD y mezcla.
4. Guardar en botella de vidrio con tapa hermética.

Figura 4

Jarabe simple infusionado con CBD



Nota: Botella resellable con jarabe de azúcar simple infusionado con CBD.

MIEL DE AGAVE CON CBD

RENDIMIENTO: 0.250 L

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Miel de Agave	0.250	L
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Calentar la miel ligeramente (no más de 35 °C) para que fluya con facilidad.
2. Agregar la tintura y mezcla suavemente durante 2-3 minutos hasta homogenizar.
3. Enfriar a temperatura ambiente y guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética.

Figura 5

Miel de agave infundada con CBD.



Nota: Frasco de miel de agave infundada con CBD.

MANTEQUILLA CLARIFICADA CON CBD

RENDIMIENTO: 0.250 L

TIEMPO TOTAL: 50 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mantequilla sin sal	0.200	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar la mantequilla en una cacerola y derretir a fuego bajo.
2. Dejar hervir suavemente hasta que se forme espuma blanca en la superficie.
3. Retirar esa espuma con una cuchara, cuidando de no remover los sólidos del fondo.
4. Retirar del fuego una vez que el líquido quede dorado y transparente, y dejar reposar 5 minutos.
5. Filtrar con una gasa fina con ayuda de un colador dentro de un bowl y posteriormente agregar la tintura de CBD, mezclando mientras aún está tibia (no caliente).
6. Verter en un frasco y dejar enfriar.

Figura 6

Mantequilla clarificada infusionada con CBD



Nota: Ramequín con mantequilla clarificada infusionada con CBD.

PICO DE GALLO
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 10 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate	0.240	Kg
Cebolla	0.060	Kg
Chile serrano	1	Pz
Cilantro	0.005	Kg
Jugo de limón	0.030	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro.
3. Colocar todos los ingredientes en un tazón grande.
4. Mezclar suavemente con una cuchara de madera.
5. Agregar la tintura de CBD y ajusta la sal.
6. Dejar reposar 5 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

Figura 7

Pico de gallo infusionado con CBD.



Nota: Plato de pico de gallo infusionado con CBD

SALSA ROJA TATEMADA

RENDIMIENTO: 0.300 L

TIEMPO TOTAL: 20 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate	0.240	Kg
Cebolla	0.060	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Chile de árbol	0.005	Kg
Sal de mar infusionada	½	cdita
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Asar sobre un comal los jitomates, el ajo, la cebolla y el chile de árbol.
3. Licuar junto con la tintura de CBD e integrar bien todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea.
4. Rectificar punto de sal y servir.

Figura 8

Salsa roja tatemada infusionada con CBD.



Nota: Ramequín con salsa roja tatemada infusionada con CBD.

GUACAMOLE

RENDIMIENTO: 2 TAZAS

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aguacate	0.400	Kg
Jitomate	0.060	Kg
Cebolla	0.010	Kg
Jugo de limón	0.030	L
Cilantro	-	C/s
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Picar finamente el jitomate, la cebolla y el cilantro.
3. Machacar dentro del tazón el aguacate con un tenedor o machacador, hasta obtener la textura deseada.
4. Añadir el jitomate, cebolla, jugo de limón y cilantro.
5. Incorporar la tintura de CBD y rectificar punto de sal.
6. Mezclar y servir.

Figura 9

Guacamole infusionado con CBD.



Nota: Ramequín con guacamole infusionado con CBD.

SALSA VERDE TATEMADA

RENDIMIENTO: 0.250 L

TIEMPO TOTAL: 10 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tomatillo	0.250	Kg
Cebolla	0.060	Kg
Chile serrano	1	Pz
Cilantro	0.005	Kg
Jugo de limón	0.015	Kg
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Asar a fuego directo o sobre una sartén los tomatillos, el chile serrano y la cebolla.
3. Dejar reposar dentro de una bolsa de plástico y dejar enfriar.
4. Licuar junto con los demás ingredientes.
5. Rectificar punto de sal y servir.

Figura 10

Salsa verde tatemada Infusionada con CBD.



Nota: Ramequín con salsa verde tatemada infusionada con CBD.

SALSA DE CACAHUATE Y CHILE GUAJILLO

RENDIMIENTO: 0.350 L

TIEMPO TOTAL: 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chiles guajillos secos	3	Pz
Cacahuates sin sal	0.050	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Agua caliente	0.240	L
Sal de mar infusionada	½	cdita
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes
2. Calentar agua en el hervidor y poner a hidratar los chiles y el diente de ajo.
3. Tostar los cacahuates en el sartén hasta el punto deseado.
4. Licuar hasta obtener una textura cremosa y rectificar punto de sal.
5. Incorporar la tintura de CBD, mezclar y servir.

Figura 11

Salsa de cacahuete con chile guajillo infusionada con CBD.



Nota: Ramequín con salsa de cacahuete y chile guajillo infusionada con CBD.

ADEREZO DE CILANTRO CON LIMÓN

RENDIMIENTO: 0.200 L

TIEMPO TOTAL: 10 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Aceite de oliva infusionado	3	Pz
Jugo de Limón	0.050	Kg
Vinagre Blanco	1	Pz
Cilantro fresco	0.240	L
Sal de mar infusionada	½	cdita
Miel de agave infusionada	1	cdita

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes.
2. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Rectificar punto de sal y servir.

Figura 12

Aderezo de cilantro con limón infusionado con CBD



Nota: Ramequín con aderezo de cilantro y limón infusionado con CBD.

MOLE EXPRÉS

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 45 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chiles anchos sin semilla	2	Pz
Chiles mulatos sin semilla	2	Kg
Jitomate	0.100	Pz
Cebolla	0.060	L
Diente de ajo	1	Cda
Ajonjolí	1	Cda
Chocolate de mesa picado	1	Cda
Caldo de pollo	0.360	L
Manteca de cerdo	1	Cda
Sal de mar infusionada	½	cdita
Tintura de CBD	0.003	L

PROCEDIMIENTO:

1. Tostar los chiles, jitomate, cebolla, ajonjolí y ajo en comal.
2. Licuar con los demás ingredientes, menos la tintura y la sal, hasta obtener una salsa espesa.
3. Cocinar en un sartén a fuego bajo con un poco de manteca de cerdo por 20 minutos.
4. Dejar reposar y una vez tibio agregar la tintura y rectificar punto de sal.

Figura 13

Mole exprés infusionado con CBD.



Nota: Ramequín con salsa de mole exprés infusionada con CBD.

SALSA DE MANGO HABANERO

RENDIMIENTO: 0.300

TIEMPO TOTAL: 20 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mango maduro	0.200	Kg
Chile habanero sin semilla	1	Pz
Vinagre de manzana	1	Cda
Miel de agave infusionada	1	cdita
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar a una licuadora la pulpa de mango junto con todos los ingredientes y procesar hasta obtener una mezcla homogénea y tersa.
2. Rectificar sazón.
3. (Opcional) Tatemar los chiles habaneros para reducir el picor y liberar notas ahumadas.

Figura 14

Salsa de mango habanero infusionada con CBD.



Nota: Ramequín con salsa mango habanero infusionada con CBD.

CREMA DE ELOTE

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Granos de elote	0.250	Kg
Leche entera	0.240	L
Caldo de pollo	0.240	L
Mantequilla infundionada	0.015	Kg
Pimienta Blanca	-	C/s
Sal de mar infundionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Sofreír los granos de elote con la mantequilla a fuego medio por 5 min.
2. Agregar la leche y el caldo, dejar cocinar 10 min.
3. Licuar hasta obtener una crema tersa.
4. Regresar a la olla ajustar el punto de sal y pimienta.
5. Apagar y reservar una vez tibio añadir la tintura de CBD.

Figura 15

Crema de elote infundionada con CBD.



Nota: Plato de crema de elote infundionada con CBD.

SOPA DE JITOMATE ROSTIZADO

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Jitomate maduro	0.400	Kg
Cebolla blanca	0.060	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Aceite de oliva infundado	0.030	L
Caldo vegetal	0.480	L
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien los ingredientes
2. Asar los jitomates, la cebolla y el ajo en un comal durante 15 min.
3. Licuar junto con el caldo y rectificar sazón
4. Cocinar a fuego medio por 10 min.
5. Dejar reposar y añadir la tintura de CBD antes de servir.

Figura 16

Sopa de jitomate rostizado infundada con CBD.



Nota: Plato de sopa de jitomate rostizado infundada con CBD.

CREMA DE CHILE POBLANO
 RENDIMIENTO: 4 PORCIONES
 TIEMPO TOTAL: 35 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chiles poblanos	2	Pz
Mantequilla Infusionada	0.015	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Cebolla blanca	0.060	Kg
Caldo de pollo	0.240	L
Crema ácida	0.240	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Asar los chiles para después sudarlos en una bolsa de plástico para pelarlos y desvenarlos.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo.
3. Derretir la mantequilla en una cacerola y sofreír el ajo y la cebolla, posteriormente agregar los chiles y cocinar 5 min a fuego medio.
4. Agregar el caldo y cocinar otros 10 min.
5. Licuar todo con la crema hasta obtener una textura aterciopelada.
6. Regresar a fuego bajo y añadir la tintura de CBD.

Figura 17

Crema de chile poblano infusionada con CBD.



Nota: Plato de crema de chile poblano infusionada con CBD.

CALDO TLALPEÑO
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES
TIEMPO TOTAL: 50 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de pollo	0.250	Kg
Zanahoria	0.080	Kg
Calabacita	0.080	Kg
Papa blanca	0.100	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Chile chipotle en adobo	1	Pz
Cebolla blanca	0.060	Kg
Agua	1.500	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir el pollo en una olla grande junto con ajo, cebolla y sal hasta que esté bien cocido.
2. Lavar y cortar las verduras en cubos pequeños.
3. Retirar el pollo, desmenuzar y reservar
4. Agregar las verduras al caldo y cocer durante 15 min más.
5. Incorporar el chile chipotle y el pollo desmenuzado.
6. Retirar del fuego y posteriormente agregar la tintura de CBD

Figura 18

Caldo tlalpeño infusionado con CBD.



Nota: Tazón de caldo tlalpeño infusionado con CBD.

SOPA DE FRIJOL NEGRO
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 50 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijol negro cocido	0.250	Kg
Diente de ajo	0.080	Kg
Cebolla blanca	0.080	Kg
Aceite de oliva infusionado	0.100	Kg
Caldo vegetal	1	Pz
Queso y crema	1	Pz
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Sofreír a fuego medio el ajo y la cebolla con el aceite de oliva hasta que este dorado.
2. Añadir los frijoles y el caldo de vegetales, dejar cocer por 30 min.
3. Licuar hasta obtener una crema espesa y regresar al fuego por 10 min más y retirar del fuego.
4. Añadir la tintura de cbd y rectificar punto de sal.
5. Servir acompañada de crema y queso.

Figura 19

Sopa de frijol negro infusionada con CBD.



Nota: Plato de sopa de frijol negro infusionada con CBD.

SOPA DE TORTILLA
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES
TIEMPO TOTAL: 60 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortilla de maíz	5	Pz
Jitomate	0.400	Kg
Cebolla blanca	0.030	Kg
Diente de ajo	1	Pz
Chile pasilla	1	Pz
Caldo de pollo	0.480	L
Aceite de oliva infusionado	0.030	L
Queso fresco	0.050	Kg
Crema ácida	0.030	Kg
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar las tortillas en tiras de ½ a 1 cm de grosor.
2. Freír las tiras hasta dorar y reservar.
3. Asar a fuego directo jitomates, ajo, cebolla y chile pasilla posteriormente licuar con el caldo.
4. Sofreír la mezcla con el aceite infusionado y cocina 20 min.
5. Añadir la tintura antes de servir, en el tazón colocar las tiras de tortilla y bañamos con nuestra sopa para después decorar con crema, queso y aguacate en cubos.

Figura 20

Sopa de tortilla infusionada con CBD.



Nota: Tazón con sopa de tortilla infusionada con CBD.

ENSALADA DE NOPALES
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 25 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	0.400	Kg
Jitomate	0.100	Kg
Cebolla blanca	0.040	Kg
Cilantro	0.005	Kg
Jugo de limón	0.030	Kg
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes
2. Cortar en cubos y cocer los nopales en agua con sal, reservar.
3. Picar finamente el jitomate, cebolla y cilantro.
4. Mezclar los vegetales en un bowl junto con jugo de limón y tintura de CBD.
5. Rectificar punto de sal.

Figura 21

Ensalada de nopales infusionada con CBD.



Nota: Ramequín con ensalada de nopales infusionada con CBD.

ENSALADA DE MANGO
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mango	0.200	Kg
Pepino	0.080	Kg
Miel de agave infusionada	0.015	L
Chile en polvo	-	C/s
Jugo de limón	0.015	Kg
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar y cortar el mango en cubos.
2. Cortar el pepino en rodajas delgadas y cortar por la mitad.
3. Mezclar en un tazón y agregar la miel de agave, el limón y la tintura de CBD.
4. Servir espolvoreado de chile en polvo y sal.

Figura 22

Ensalada de mango infusionada con CBD.



Nota: Plato con ensalada de mango con pepino infusionada con CBD.

ENSALADA VERDE
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES
TIEMPO TOTAL: 10 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lechuga romana	0.080	Kg
Espinaca baby	0.040	Kg
Pepino	0.050	Kg
Aderezo de cilantro	0.015	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y secar muy bien todos los ingredientes.
2. Trocear la lechuga romana con ayuda de un cuchillo.
3. Cortar el pepino en rodajas y partir a la mitad.
4. Mezclar en un tazón junto con las espinacas, el aderezo y la tintura.
5. Rectificar punto de sal y servir.

Figura 23

Ensalada verde infusionada con CBD.



Nota: Plato con ensalada verde infusionada con CBD.

PAPAS CAMBRAY A LA MANTEQUILLA

RENDIMIENTO: 2 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 50 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papas cambray	0.500	Kg
Mantequilla infusionada	0.030	Kg
Romero seco	1	cdita
Paprika	-	C/s
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 200° C.
2. Lavar muy bien las papas y secar.
3. Pinchar las papas con ayuda de un mondadientes.
4. Mezclar en un tazón las papas con mantequilla, sal, romero y paprika.
5. Colocar sobre una charola y hornear durante 35 min.
6. Sacar del horno y agregar la tintura de CBD.
7. Servir.

Figura 24

Papas cambray a la mantequilla infusionadas con CBD.



Nota: Plato con papas cambray a la mantequilla con especias infusionadas con CBD.

ENSALADA DE FRIJOLES CON ELOTE

RENDIMIENTO: 2 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Frijoles negros cocidos	0.200	Kg
Granos de elote cocido	0.200	Kg
Pimiento rojo	0.060	Kg
Jitomate	0.100	Kg
Cebolla blanca	0.040	Kg
Aceite de oliva infundado	0.015	L
Jugo de limón	0.030	L
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien los vegetales.
2. Cortar el jitomate, la cebolla y el pimiento en cubos.
3. Mezclar en un tazón junto con todos los ingredientes.
4. Rectificar punto de sal y servir.

Figura 25

Ensalada de frijoles con elote infundada con CBD.



Nota: Plato con ensalada de frijoles con elote infundada con CBD.

ENSALADA DE CALABACITA Y QUESO PANELA

RENDIMIENTO: 2 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza italiana	0.200	Kg
Queso panela	0.100	Kg
Aceite de oliva infundado	0.015	L
Jitomate	0.050	Kg
Cebolla blanca	0.040	Kg
Pimienta negra	-	C/S
Jugo de limón	0.015	L
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien los vegetales.
2. Cortar los vegetales y el queso panela en cubos.
3. Sofreír la calabaza con un poco de aceite infundado.
4. Agregar el queso panela y dorar un poco.
5. Retirar del fuego y mezclar con el jitomate, cebolla y jugo de limón.
6. Rectificar punto de sal y pimienta y servir.

Figura 26

Ensalada de calabacita con queso panela infundada con CBD.



Nota: Ramequín con ensalada de calabacita y queso panela infundada con CBD.

BISTECES A LA MEXICANA
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 45 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Bistec de res	0.600	Kg
Jitomate	0.200	Kg
Cebolla blanca	0.080	Kg
Diente de ajo	2	Pz
Chile serrano	1	Pz
Aceite de oliva infundado	0.030	L
Pimienta negra	-	C/s
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien los vegetales.
2. Cortar el jitomate en forma de media luna sin retirar la semilla.
3. Cortar el chile y la cebolla en juliana, reservar.
4. Picar finamente los 2 dientes de ajo.
5. Sofreír en un sartén con aceite la cebolla y el chile en juliana.
6. Agregar el jitomate y cocinar 10 min.
7. Añadir la carne y cocinar hasta dorar.
8. Rectificar punto de sal y pimienta, añadir la tintura antes de servir.

Figura 27

Bisteces a la mexicana infundados con CBD



Nota: Plato de bisteces de res a la mexicana infundados con CBD.

ENCHILADAS VERDES

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 45 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortilla de maíz	12	Pz
Pechuga de pollo	0.300	Kg
Tomatillo	0.300	Kg
Diente de ajo	2	Pz
Cebolla blanca	0.040	Kg
Chile serrano	2	Pz
Aceite de oliva infundado	0.015	L
Aceite para freír	-	C/s
Crema ácida	0.120	L
Queso y cilantro	-	C/s
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer en agua la pechuga de pollo con cebolla y ajo.
2. Retirar y desmenuzar el pollo.
3. Cocer nuestros tomates y chiles en el caldo de pollo por 10 min.
4. Licuar los vegetales con un poco del caldo. (agrega aquí un poco de cilantro para resaltar frescura en la salsa)
5. Sofreír la salsa, rectificar punto de sal y reservar.
6. Emulsionar la crema con la tintura de CBD en un tazón con ayuda de un batidor globo y reservar.
7. Freír ligeramente las tortillas para posteriormente sobre un plato plano rellenar con pollo y bañar de salsa.
8. Servir acompañadas de crema, queso y cilantro picado.

Figura 28

Enchiladas verdes infusionadas con CBD.



Nota: Plato con enchiladas verdes rellenas de pollo infusionadas con CBD.

ENMOLADAS DE CIRUELA
RENDIMIENTO: 4 PORCIONES
TIEMPO TOTAL: 45 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Tortilla de maíz	12	Pz
Pechuga de pollo	0.300	Kg
Mole(exprés/sanmarqueño)	0.400	Kg
Ciruela sin semilla	3	Pz
Cebolla blanca	0.040	Kg
Aceite de oliva infundonado	0.015	L
Aceite para freír	-	C/s
Crema ácida	0.120	L
Queso y cilantro	-	C/s
Sal de mar infundonada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer en agua la pechuga de pollo con cebolla y ajo.
2. Retirar y desmenuzar el pollo.
3. Sofreír la pulpa de ciruela con un poco de aceite infundonado.
4. Licuar el mole con la pulpa de ciruela y llevar a un sartén con un poco de manteca y freír la salsa.
5. Emulsionar la crema con la tintura de CBD en un tazón con ayuda de un batidor globo y reservar.
6. Freír ligeramente las tortillas para posteriormente sobre un plato plano rellenar con pollo y bañar de salsa. Servir acompañadas de crema, queso y cilantro picado

Figura 29

Enmoladas de ciruela infusionadas con CBD.



Nota: Enmoladas de ciruela rellenas de pollo infusionadas con CBD.

COCHINITA PIBIL

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 3 HRS (MÍNIMO)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Lomo de cerdo	0.500	Pz
Jugo de Naranja	0.120	Kg
Pasta de achiote	0.030	Kg
Dientes de ajo	2	Pz
Cebolla blanca	0.040	Kg
Comino molido	$\frac{1}{4}$	cdita
Pimienta molida	$\frac{1}{4}$	cdita
Orégano seco	$\frac{1}{4}$	cdita
Clavo molido	$\frac{1}{4}$	cdita
Canela molida	$\frac{1}{4}$	cdita
Hoja de plátano	-	C/s
Agua	2.500	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Tatemar la cebolla y el ajo en un comal.
2. Licuar junto con el jugo de naranja, aceite, achiote y las especias.
3. Marinar nuestra carne con esta salsa dentro de un recipiente de plástico en refrigeración durante toda la noche.
4. Colocar las hojas de plátano en una bandeja de horno formando una cama al fondo y de manera que después se pueda cubrir el alimento con las mismas.
5. Agregar nuestra carne con todo el marinado y llenar con agua.
6. Hornear a 170° durante 3 hrs, cuidando que no se seque (De ser necesario agregar más agua)
7. Rectificar sazón y agregar 2 ml de tintura de CBD antes de servir.

Figura 30

Cochinita pibil infusionada con CBD.



Nota: Plato de cochinita pibil infusionada con CBD.

CHILES RELLENOS

RENDIMIENTO: 6 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 1 HR 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile jalapeño	6	Pz
Carne molida	0.300	Kg
Cebolla blanca	0.080	Kg
Jitomate	0.080	Kg
Plátano macho	1	Kg
Dientes de ajo	2	Pz
Aceite de oliva infundado	0.020	L
Almendras peladas	0.020	Kg
Pimienta negra	-	C/s
Orégano y tomillo	0.005	Kg
Perejil picado	0.005	Kg
Accite para freír	-	L
Sal de mar infundada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar bien los vegetales, Hacer un corte longitudinal en los chiles y desvenar.
2. Tatemar los chiles en un comal, posteriormente colocarlos dentro de una bolsa de plástico, reposar hasta ablandar la piel y pelar.
3. Cocer el plátano macho en agua hirviendo hasta ablandarlo.
4. Picar finamente la cebolla, almendra, jitomate, ajo y el plátano hervido.
5. Sofreír en un sartén la cebolla, tomate y el ajo.
6. Agregar la carne molida y cocer, pasados 5 min agregar el plátano, las almendras y las especias, cocer a punto y rectificar punto de sal, reservar.
7. Batir las claras a punto de nieve, antes de llegar al punto nieve agregar una a una las yemas y una pizca de harina cernida, continuar batiendo y reservar.
8. Rellenar los chiles y posteriormente enharinar cada uno, reservar.
9. Precalentar el aceite a 180° C.

10. Pasar los chiles uno a uno por el huevo batido cuidando que quede bien cubierta la superficie, inmediatamente llevar a fritura cada uno durante 2-3 min por lado hasta que la piel logre inflar y quede de un color dorado.
11. Añadir la tintura de CBD antes de servir.

Figura 31

Chiles rellenos infusionados con CBD.



Nota: Plato con chile relleno infusionado con CBD. Sugerencia de consumo.

PESCADO A LA VERACRUZANA

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 1 HR 15 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Filete de pescado	4	Pz
Jitomate	0.200	Kg
Cebolla blanca	0.080	Kg
Alcaparras en conserva	1	cdita
Aceitunas verdes en conserva	6	Pz
Chile jalapeño	1	Pz
Aceite de oliva infusionado	0.030	L
Hojas de epazote	4	Pz
Pimienta negra	-	C/s
Jugo de limón	0.015	L
Sal de mar infusionada	-	C/s
Tintura de CBD	0.001	L

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar muy bien los vegetales.
2. Cortar el jitomate en rodajas medianas, y posteriormente cortar por la mitad haciendo una forma de “media luna”.
3. Cortar la cebolla en rodajas medianas.
4. Cortar el chile jalapeño en juliana delgada.
5. Cortar las aceitunas en rodajas gruesas.
6. Cortar un trozo de papel aluminio de manera que pueda cubrir completamente el filete.
7. Untar un poco de aceite de oliva sobre el papel aluminio, suficiente para que no se pegue.
8. Colocar una cama de aros de cebolla posteriormente, un filete y cubrir con aros de cebolla, 50 g de jitomate, 1½ aceitunas en rodajas, ¼ cdita de alcaparras, chile jalapeño al gusto y salpimentar, repetir con los 3 filetes restantes.
9. Colocar los empapelados directamente al comal a fuego alto dando vuelta cada 3 min, durante 15-20 min hasta que el filete esté bien cocido.
10. Desenvolver y servir junto con los vegetales cocidos.
11. Añadir la tintura de CBD y rectificar punto de sal.

Figura 32

Pescado a la veracruzana infusionado con CBD



Nota: Plato con pescado a la veracruzana empapelado infusionado con CBD. Sugerencia de consumo.

TAMALES DE ELOTE

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 1 HR 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Granos de elote	0.600	Pz
Mantequilla infusionada	0.100	Kg
Azúcar infusionada	0.100	Kg
Leche evaporada	0.120	cdita
Sal de mar infusionada	$\frac{1}{2}$	Pz
Polvo para hornear	$\frac{1}{2}$	Pz
Vainilla	$\frac{1}{2}$	L
Hojas de elote para envolver	-	Pz
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar los granos de elote junto con leche evaporada, vainilla y polvo para hornear hasta obtener una masa.
2. Agregar mantequilla, azúcar y sal, incorporar bien a la masa y reservar.
3. Lavar y secar las hojas de elote.
4. Colocar de 4-5 cucharadas de masa en una hoja de elote y envolver con ayuda de otra hoja.
5. Colocar en la vaporera de manera que el vapor cubra todos los espacios posibles dentro.
6. Cocinar al vapor durante aproximadamente 60 min. rectificar cocción y sacar del fuego.
7. Esparcir tintura de CBD en cada uno antes de servir..

Figura 33

Tamales de elote infusionados con CBD.



Nota: Plato con tamales de elote infusionados con CBD. Abrir para consumir.

PASTA DE MOLE SANMARQUEÑO

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 1 HR 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chile ancho	0.040	Kg
Chile mulato	0.030	Kg
Chile pasilla	0.020	Kg
Ajonjolí	0.020	Kg
Almendras peladas	0.020	Kg
Cacahuates	0.010	Kg
Pan dulce duro	1	Pz
Galletas de animalitos	1	Taza
Tortilla	1	Pz
Rama pequeña de canela	1	Pz
Clavos de olor	2	Pz
Pimienta gorda	3	Pz
Aniz	1	Pizca
Jitomate	0.200	Kg
Plátano macho maduro	1	Pz
Cebolla blanca	0.080	Kg
Dientes de ajo	2	Pz
Aceite de oliva infusionado	0.015	L
Azúcar de caña infusionada	0.010	Kg
Chocolate de mesa	0.050	Kg
Sal de mar infusionada	0.050	Kg
Manteca de cerdo	0.050	Kg
Panela	0.005	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Calentar manteca de cerdo en un sartén o cazuela a fuego medio para posteriormente freír los chiles secos cuidando de no quemarlos, retirar y reservar.
2. Freír los frutos secos, seguido de pan dulce y las galletas, retirar y reservar, para después agregar más manteca y freír las especias ligeramente, retirar y reservar.
3. Freír el jitomate junto con la cebolla, ajo y plátano macho.
4. Dorar a fuego directo una tortilla hasta obtener un ligero tatemado.

5. (licuadora) Cumplir los pasos 1 al 4.
6. Llevar todo a una licuadora junto con el caldo y el aceite de oliva infundado, procesar hasta obtener una salsa untuosa.
7. Regresar al sartén o cazuela con un poco de manteca y calentar, agregar el chocolate troceado, el azúcar y la panela, dejar cocer hasta integrar todos los ingredientes.
8. Rectificar punto de sal y retirar del fuego, reservar y añadir la tintura de CBD.
9. (molino)Cumplir los pasos 1 al 4.
10. Llevar todo a un molino ya sea manual o de piedra procesar los ingredientes de poco en poco y repetir hasta tener todo integrado en una Pasta espesa y homogénea, reservar.
11. Llevar una porción al sartén o cazuela con un poco de aceite infundado y sofreír, añadir el caldo y diluir, dejar calentar y posteriormente integrar el chocolate troceado, el azúcar y la panela, hasta obtener una salsa untuosa.
12. Rectificar punto de sal y retirar del fuego, reservar y añadir tintura de CBD

Figura 34

Pasta de mole Sanmarqueño infundada con CBD



Nota: Pasta de mole tradicional de la localidad de San Marcos de León, Xico, Ver.

FLAN NAPOLITANO

RENDIMIENTO: 10 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 1 HR 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche entera	0.350	L
Huevo	4	Pz
Azúcar infusionada	0.100	Kg
Leche evaporada	0.120	L
Esencia de vainilla	1	cdita
Azúcar para caramelo	0.050	Kg
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Caramelizar 50 g de azúcar en un sartén hasta dorar, verter sobre el molde y reservar.
3. Licuar Leche, huevo, azúcar y vainilla, añadir la tintura y mezclar bien.
4. Verter sobre el molde con caramelo.
5. Hornear a baño maría con ayuda de un refractario durante 35-45 min.
6. Dejar enfriar preferentemente en refrigeración, desmoldar y servir.

Figura 35

Flan napolitano infusionado con CBD.



Nota: Plato con flan napolitano infusionado con CBD acompañado de caramelo.

PAY DE REQUESÓN

RENDIMIENTO: 1 PAY DE 22-25 CM DE DIAMETRO

TIEMPO TOTAL: 1 HR 30 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche evaporada	0.250	L
Huevo	4	Pz
Leche condensada	0.280	Kg
Requesón	0.200	Kg
Jugo de limón	0.015	L
Esencia de vainilla	1	cdita
Mantequilla infusionada	0.050	Kg
Galletas (a elegir)	0.170	Kg
Azúcar infusionada	0.100	Kg
Fruta para decorar	-	C/s
Chocolate derretido	-	C/s
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Moler las galletas maría con ayuda de la licuadora hasta pulverizarlas.
3. Derretir mantequilla en un tazón en microondas y mezclar con el polvo de galletas hasta hacer una masa firme, esparcir muy bien sobre el molde cuidando de cubrir toda la base y los laterales, refrigerar.
4. Agregar a una licuadora las leches, el requesón, el huevo, limón, la vainilla y la tintura de CBD, procesar hasta tener una mezcla homogénea.
5. Verter sobre los moldes con galleta y hornear 50 a 60 min, dejar enfriar y refrigerar.
6. Servir una rebanada de pay y decorar con chocolate y frutas al gusto.

Figura 36

Pay de requesón infundado con CBD.



Nota: Plato con pay de requesón infundado con CBD decorado con chocolate y fruta fresca.

PAN DE ELOTE

RENDIMIENTO: 8 PORCIONES

TIEMPO TOTAL: 60 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Granos de elote	0.250	Kg
Huevo	4	Pz
Leche entera	0.280	L
Esencia de vainilla	1	cdita
Mantequilla infusionada	0.050	Kg
Azúcar infusionada	0.100	Kg
Polvo para hornear	1	cdita
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Agregar todos los ingredientes a una licuadora y procesar hasta integran muy bien.
3. Engrasar y enharinar el molde y verter la mezcla.
4. Hornear por 40 min y rectificar cocción haciendo una incisión con ayuda de un cuchillo si al retirar sale limpio apagar y dejar enfriar dentro del horno con la puerta abierta.
5. Desmoldar y servir.

Figura 37

Pan de elote infusionado con CBD.



Nota: Plato con pan de elote infusionado con CBD decorado con azúcar glass.

NATILLA DE VAINILLA
RENDIMIENTO: 8 PORCIONES
TIEMPO TOTAL: 60 MIN

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Leche	0.250	Kg
Huevo	4	Pz
Esencia de vainilla	1	cdita
Fécula de maíz	0.050	Kg
Azúcar infusionalada	0.100	Kg
Rama de canela	1	cdita
Tintura de CBD	0.002	L

PROCEDIMIENTO:

1. Calentar en una cacerola la leche y añadir la rama de canela y la vaina de vainilla partida y raspada, llevar a ebullición y apartar del fuego, agregar la tintura de CBD y dejar infusionar por 15-20 min, colar y reservar la leche.
2. Colocar las yemas junto con el azúcar en un tazón y batir con ayuda de un batidor globo, añadir la fécula e incorporar bien.
3. Añadir lentamente la leche sin dejar de batir.
4. Hacer un baño maría con ayuda de dos cacerolas y calentar la mezcla a fuego bajo sin llegar a hervir y moviendo constantemente hasta lograr una consistencia espesa y suave.
5. Servir al gusto.

Figura 38

Natilla de vainilla infusionada con CBD



Nota: Tazón con natilla de vainilla infusionada con CBD decorada con canela en polvo.



CBD

Cooking for Better Days

Sabores que sanan



Indice

01 Introducción

03 CBD

04 Fusión

06 Filosofía

10 Recetas Base

Sal de mar con cbd	11
Azúcar de caña con cbd.....	13
Aceite de oliva con cbd	15
Jarabe simple con cbd	17
Miel de Agave con cbd	19
Mantequilla clarificada con cbd ..	21

23 Salsas

Pico de gallo	24
Salsa roja Tatemada	26
Guacamole	28
Salsa verde tatemada	30
Salsa de cacahuete y chile guajillo	32
Aderezo de cilantro con limón	34
Mole exprés	36
Salsa de mango habanero	38

40 Sopas

Crema de elote.....	41
Sopa de Jitomate rostizado	43
Crema de chile poblano	45
Caldo tlalpeño	47
Sopa de frijol negro	49
Sopa de tortilla	51



53 Ensaladas y guarniciones

Ensalada de nopales.....	54
Ensalada de Mango	56
Ensalada verde	58
Papas Cambray a la mantequilla ..	60
Ensalada de frijoles con elote	62
Ensalada de calabacita y queso panela.....	64

66 Platos Fuertes

Bistec a la mexicana	67
Enchiladas verdes	69
Enmoladas de ciruela	71
Cochinita pibil	73
Chiles rellenos	75
Pescado a la Veracruzana	77
Tamales de elote	79
Pasta de mole Sanmarqueño	81

83 Postres

Flan napolitano	84
Pay de requesón	86
Pan de elote	88
Natilla de Vainilla	90

HOLA!

LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA ES UN FESTÍN DE SABORES, COLORES Y AROMAS QUE HA CAUTIVADO A GENERACIONES A LO LARGO DEL TIEMPO. EN ESTE MANUAL, TE INVITAMOS A EXPLORAR UNA DIMENSIÓN INNOVADORA DE ESTA COCINA RICA Y DIVERSA AL FUSIONARLA CON EL CBD, UN COMPONENTE NATURAL DEL CANNABIS CONOCIDO POR SUS PROPIEDADES BENEFICIOSAS PARA EL BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO. ESTE LIBRO ESTÁ DISEÑADO PARA TODO AQUEL QUE DESEE EXPERIMENTAR UNA FORMA DE COCINAR QUE NO SOLO DELEITA EL PALADAR, SINO QUE TAMBIÉN PROMUEVE UN SENTIDO DE CALMA Y EQUILIBRIO EN EL CUERPO Y LA MENTE. CON RECETAS QUE HONRAN LAS TRADICIONES CULINARIAS MEXICANAS, CADA PLATO ESTÁ CUIDADOSAMENTE ADAPTADO PARA INCLUIR EL CBD DE MANERA SEGURA Y EFECTIVA, ASEGURANDO QUE DISFRUTES DE UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA COMPLETA Y ENRIQUECEDORA. PREPÁRATE PARA DESCUBRIR CÓMO LOS ANTIGUOS SABORES DE MÉXICO SE ENCUENTRAN CON LA INNOVACIÓN MODERNA, CREANDO UNA ARMONÍA QUE NUTRE TANTO EL CUERPO COMO EL ESPÍRITU.

LA COCINA MEXICANA ES UN TESTIMONIO VIVO DE LA IDENTIDAD, LA HISTORIA Y EL ALMA DE UN PUEBLO. CADA RECETA ES UNA NARRACIÓN QUE MEZCLA LO PREHISPÁNICO CON LO MESTIZO, LO RURAL CON LO URBANO, LO COTIDIANO CON LO SAGRADO. DESDE LOS MOLES CEREMONIALES DE OAXACA HASTA LOS ANTOJITOS CALLEJEROS DE LA CIUDAD DE MÉXICO, NUESTRA GASTRONOMÍA EXPRESA UNA RELACIÓN PROFUNDA CON LA TIERRA, CON LAS PLANTAS Y CON EL ACTO DE COMPARTIR.

EN ESTA TRADICIÓN, LAS HIERBAS Y LOS INGREDIENTES NATURALES HAN SIDO ALIADOS CONSTANTES: EPAZOTE, HIERBA SANTA, HOJA DE AGUACATE, CACAO, ACHIOTE, MAÍZ. CADA UNO APORTA MÁS QUE SABOR; OTORGA PROPIEDADES CURATIVAS Y SIMBÓLICAS. LA HERBOLARIA MEXICANA, TRANSMITIDA POR GENERACIONES, RECONOCE EL PODER DE LAS PLANTAS NO SÓLO PARA SANAR EL CUERPO, SINO TAMBIÉN PARA EQUILIBRAR EL ESPÍRITU.

LA INCORPORACIÓN DEL CANNABIDIOL (CBD) EN ESTA NARRATIVA NO PRETENDE SUSTITUIR NI ALTERAR LAS RAÍCES DE NUESTRA COCINA, SINO DIALOGAR CON ELLAS. EL CBD, DERIVADO DEL CÁÑAMO, COMPARTE CON LAS PLANTAS TRADICIONALES UN PROPÓSITO ANCESTRAL: RESTAURAR EL BIENESTAR Y LA ARMONÍA INTERIOR. ASÍ, AL INTEGRARLO EN LA COCINA MEXICANA, SE ABRE UNA NUEVA RUTA DE EXPLORACIÓN CULINARIA QUE COMBINA LO ANTIGUO Y LO CONTEMPORÁNEO, LO NATURAL Y LO CIENTÍFICO.

ESTA FUSIÓN PROPONE MIRAR LOS INGREDIENTES DE SIEMPRE CON OJOS NUEVOS. UN ACEITE INFUNDADO CON CBD PUEDE REALZAR LA UNTUOSIDAD DE UN GUACAMOLE; UNAS GOTAS EN UNA SALSA DE MANGO Y CHILE HABANERO PUEDEN EQUILIBRAR SU INTENSIDAD CON UNA NOTA TERROSA Y SUAVE. EN ESTE SENTIDO, LA GASTRONOMÍA MEXICANA SE CONVIerte NUEVAMENTE EN LABORATORIO DE IDENTIDAD, CREATIVIDAD Y SANACIÓN

ANTES DE ENTRARLE DE LLENO A LAS RECETAS, DÉJAME CONTARTE ALGO...

SEGURAMENTE YA HAS ESCUCHADO HABLAR DEL CBD. ESTÁ EN BOCA
DE TODOS: CAFÉS, SPAS, PRODUCTOS DE BELLEZA... PERO CUANDO UNO
LO CONOCE DE VERDAD, SE DA CUENTA DE QUE NO ES UNA MODA,
SINO UNA PLANTA CON MUCHO QUE DECIR.



EL CBD, O CANNABIDIOL, VIENE DEL CÁÑAMO, UNA PLANTA DE LA
FAMILIA DEL CANNABIS. Y NO, NO TE PREOCUPES, NO COLOCA. NO
TIENE LOS EFECTOS PSICOACTIVOS DEL THC, ASÍ QUE NO SE TRATA DE
"VOLARSE", SINO MÁS BIEN DE EQUILIBRARSE. ES COMO CUANDO
TOMAS UNA TAZA DE TÉ DESPUÉS DE UN DÍA LARGO: NO CAMBIA EL
MUNDO, PERO TE AYUDA A MIRARLO CON MÁS CALMA.

LO INTERESANTE DEL CBD ES CÓMO ACTÚA EN EL
CUERPO. SE CONECTA CON NUESTRO PROPIO
SISTEMA DE EQUILIBRIO INTERNO, ESE QUE REGULA
EL SUEÑO, EL ÁNIMO, EL APETITO, Y LE DA UNA
PEQUEÑA MANO CUANDO LAS COSAS SE
DESAJUSTAN. POR ESO MUCHA GENTE LO USA PARA
ALIVIAR EL ESTRÉS, RELAJAR LOS MÚSCULOS O
SIMPLEMENTE DORMIR MEJOR.



EN LA COCINA, EL CBD TIENE ALGO MÁGICO: SE
ADAPTA. PUEDES USARLO EN ACEITES,
MANTEQUILLAS, MIELES O INCLUSO EN UNA
REDUCCIÓN PARA SALSAS. SU SABOR ES SUTIL, UN
POCO HERBAL, TERROSO, CON ESE TOQUE AMARGO
QUE RECUERDA A LAS HOJAS RECIENTE MOLIDAS.
BIEN USADO, PUEDE REDONDEAR SABORES,
SUAVIZAR NOTAS INTENSAS Y HASTA DARLE
PROFUNDIDAD A UN POSTRE

AHORA, UN DETALLE IMPORTANTE: LA CALIDAD DEL
CBD. ASEGÚRATE DE USAR PRODUCTOS
CERTIFICADOS, LIBRES DE PESTICIDAS Y CON ANÁLISIS
DE LABORATORIO. Y, CLARO, EMPIEZA POCO A POCO.
EN LA COCINA —COMO EN LA VIDA— MENOS ES
MÁS. CON UNAS CUANTAS GOTAS BIEN MEDIDAS
BASTA PARA DISFRUTAR DE SUS BENEFICIOS SIN
OPACAR LOS SABORES QUE AMAMOS.



EN ESTE MANUAL, TE VOY A MOSTRAR CÓMO INTEGRARLO CON
RESPECTO Y CREATIVIDAD. NO SE TRATA DE DISFRAZAR LOS
PLATILLOS, SINO DE DARLES UNA NUEVA DIMENSIÓN. PORQUE
SI ALGO NOS ENSEÑA LA GASTRONOMÍA MEXICANA ES QUE
CADA INGREDIENTE TIENE ALMA... Y EL CBD, SIN DUDA,
TAMBIÉN LA TIENE

FUSIÓN

CUANDO PENSAMOS EN FUSIONAR LA COCINA MEXICANA CON EL CBD, MUCHOS LEVANTAN LA CEJA. "¿CÓMO? ¿CBD EN UNOS FRIJOLES? ¿EN UN POSTRE?" Y SÍ, SUENA RARO AL PRINCIPIO... PERO UNA VEZ QUE LO PRUEBAS, ENTIENDES QUE NO SE TRATA DE MEZCLAR POR MEZCLAR, SINO DE CREAR UNA EXPERIENCIA DISTINTA.



El CBD no llega para cambiar los sabores que amamos, sino para acompañarlos. Es como un invitado discreto pero con buena vibra: no roba protagonismo, solo mejora el ambiente. En una salsa, puede darle suavidad al picor; en un postre, puede equilibrar el dulzor; en una bebida, puede transformar un trago común en un momento de calma.



Mira, la cocina mexicana ya es una fusión en sí misma. Es el resultado de siglos de mezcla: del maíz y el chile con el cacao, de lo prehispánico con lo español, de lo rural con lo urbano. Siempre ha sido una cocina viva, curiosa, que no le tiene miedo a probar cosas nuevas. Así que agregar CBD no es traición, es evolución.



¿Y SABES QUÉ ES LO MÁS BONITO? QUE ESTA FUSIÓN TIENE SENTIDO. NUESTRA GASTRONOMÍA SIEMPRE HA TENIDO UNA CONEXIÓN PROFUNDA CON LA TIERRA, CON LAS PLANTAS, CON LO NATURAL. DESDE EL USO DEL EPAZOTE EN LOS FRIJOLES HASTA LA HIERBA SANTA EN LOS TAMALES, TODO TIENE UN PROPÓSITO: CUIDAR EL CUERPO MIENTRAS SE ALIMENTA EL ALMA. EL CBD ENCAJA AHÍ, COMO UNA NUEVA HIERBA MEDICINAL DEL SIGLO XXI.

Ahora, hay algo que sí hay que tener en cuenta: la dosis y la temperatura. El CBD es sensible al calor, así que conviene añadirlo al final de la cocción o en preparaciones frías. Unas gotas en el aderezo, un poco en la mantequilla de los hotcakes, o en un rico mole dulce de ciruela. Lo importante es no perder su esencia.



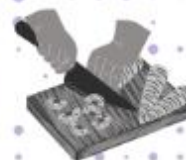


Cada receta en este manual está pensada para mantener ese equilibrio: sabor, bienestar y respeto por el ingrediente. No buscamos esconder el CBD, ni convertir cada platillo en un remedio milagroso. Queremos que sea un aliado, un puente entre la tradición y el presente, entre el placer y la calma

Así que, cuando cocines con CBD, hazlo con intención. Respira, disfruta el proceso. Siente cómo los aromas se mezclan, cómo el aceite brilla, cómo los sabores se redondean. Porque más que cocinar con CBD, se trata de cocinar con conciencia.



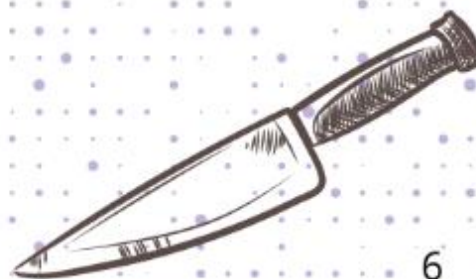
Este manual no es solo un recetario. Es una invitación a cocinar con presencia, a reconectar con lo que comemos y cómo lo compartimos.



Porque, seamos honestos, a veces cocinamos en automático. Picamos, mezclamos, servimos... y se nos olvida disfrutar el momento. Este libro quiere recordarte eso: que la cocina puede ser un espacio para sanar, crear y hasta reencontrarte contigo mismo



Aquí, el CBD no es el protagonista absoluto. Es un compañero de viaje. Una herramienta que nos ayuda a bajar el ritmo, a escuchar a nuestro cuerpo, a disfrutar de cada cucharada sin prisa. No queremos “recetas milagrosas”, sino momentos honestos. Comidas que sepan rico, que te hagan sentir bien y que, de paso, te regalen un poco de calma.





La filosofía de estas páginas parte del respeto:
respeto por los ingredientes, por las
tradiciones, por las personas que siembran,
cocinan y comen. Cada chile, cada grano de maíz,
cada gota de aceite infundado tiene una
historia. Y cuando cocinas con esa conciencia, el
plato cambia. Se vuelve más tuyo, más vivo.

**Cocinar con CBD no es seguir una
moda ni buscar efectos rápidos. Es
entender que el bienestar también se
construye desde el sabor, desde lo
cotidiano. Que una salsa, un pan
dulce o un simple café con leche y
una gota de CBD pueden convertirse
en un ritual de bienestar**

*Así que tómate tu tiempo. Disfruta.
Experimenta.*

*No temas equivocarte ni adaptar las
recetas a tu gusto. Siéntete libre. Al
final, la cocina mexicana siempre ha
sido eso: un espacio de creatividad, de
compartir, de amor.*

Antes de que te pongas el mandil, la musica y te enroles en este gran viaje, dejame contarte como esta organizado este libro.



NO ES UN RECETARIO COMÚN

Piensa en él como una guía que puedes abrir en cualquier momento, sin prisa, para inspirarte y experimentar con calma

Primero, algo importante: todas las recetas están infusionadas con CBD en forma de tintura. ¿Por qué tintura? Porque es práctica, versátil y fácil de dosificar. Además, se mezcla muy bien con casi cualquier preparación, sin alterar demasiado el sabor.



El libro está dividido por secciones, siguiendo el recorrido natural de una buena comida mexicana:

Bases: aquí encontrarás las preparaciones esenciales que darán vida al resto de tus platillos.

Salsas: desde las clásicas hasta versiones más atrevidas con notas herbales del CBD.

Sopas, ensaladas y guarniciones: perfectas para equilibrar, refrescar o acompañar.

Platos fuertes: el corazón del recetario, donde la tradición mexicana se encuentra con la calma del CBD.

Postres: dulces, suaves, y con ese toque final que invita al descanso y al disfrute.

CADA RECETA INCLUYE TIEMPO DE PREPARACIÓN, PORCIONES Y LA CANTIDAD EXACTA DE TINTURA DE CBD RECOMENDADA. NO TE PREOCUPES SI ERES PRINCIPIANTE; TODO ESTÁ PENSADO PARA QUE COCINES CON CONFIANZA, SIN COMPLICACIONES NI TECNICISMOS.

Y al final de cada receta, vas a encontrar una página extra con información complementaria. Ahí te comparto datos curiosos, consejos de almacenamiento, usos gastronómicos alternativos, y también un poco de historia o cultura relacionada con el platillo. Son pequeñas notas para que conozcas el alma detrás de cada receta, no solo el sabor.

ASÍ QUE RELÁJATE. PREPARA TU ESPACIO, PON BUENA MÚSICA, SIENTE EL AROMA DE LOS INGREDIENTES Y DEJA QUE LA COCINA SE VUELVA ESE MOMENTO DE PAUSA QUE TODOS NECESITAMOS.



9

BUENOS HUMOS



10



Bases

DIFICULTAD: BÁSICO

Sal de mar con cbd

RINDE 250 GR



30 MIN

Ingredientes:

- ☐ 250 GRAMOS DE SAL DE MAR.
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD.
- ☐ ½ CDITA DE RALLADURA DE LIMÓN.

Utensilios:

- ☐ CHAROLA
- ☐ PALA DE MADERA
- ☐ FRASCO HERMÉTICO DE VIDRIO.
- ☐ BOWL

Procedimiento:

- COLOCAR LA SAL DE MAR EN UN FRASCO DE VIDRIO.
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD EN FORMA DE GOTAS SOBRE LA SAL, DISTRIBUYÉNDO DE MANERA UNIFORME.
- EXTENDER LA MEZCLA EN UNA BANDEJA CUBIERTA CON PAPEL ENCERADO Y DEJAR SECAR AL AIRE LIBRE DURANTE 20 MINUTOS, EVITANDO LA LUZ SOLAR DIRECTA.
- CONSERVAR EN UN FRASCO HERMÉTICO DE VIDRIO, EN UN LUGAR FRESCO Y SECO.

Nota:

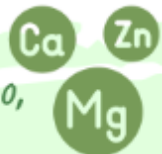
EL CBD SE ADHIERE A LOS CRISTALES DE SAL GRACIAS A SU LIGERA VISCOSIDAD.

SI DESEAS UNA DISTRIBUCIÓN PERFECTA, PUEDES REVOLVER CON UNA CUCHARA DE MADERA CADA POCOS MINUTOS MIENTRAS SECA.

Beneficios

El propio consumo de la sal marina puede proveer multiples beneficios tales como:

APOORTE DE MINERALES ESENCIALES COMO: MAGNESIO, CALCIO, POTASIO Y ZINC.



APOYA LA FUNCION NERVIOSA Y MUSCULAR



ESTIMULA LA DIGESTION, ADEMAS DE POTENCIAR LOS SABORES DE LOS ALIMENTOS.



EXCELENTE CONSERVADOR DE ALIMENTOS



MENOS PROCESAMIENTO YA QUE SE OBTIENE NATURALMENTE CON LA EVAPORACIÓN DE AGUA DE MAR.



CONSEJO: SI UTILIZAS SAL DE GRANO GRUESO MOLER DESPUES DE HACER LA INFUSIÓN PARA SU USO EN PLATILLOS



Bases

DIFICULTAD: FÁCIL

Azúcar de caña con cbd

RINDE 250 GR

30 MIN

Ingredientes:

- ☐ 250 GRAMOS DE AZÚCAR DE CAÑA
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- ☐ CHAROLA
- ☐ PALA DE MADERA
- ☐ FRASCO HERMÉTICO DE VIDRIO.
- ☐ BOWL

Procedimiento:

- COLOCAR EL AZÚCAR EN UN BOWL DE ACERO INOXIDABLE.
- AÑADIR POCO A POCO LA TINTURA Y MEZCLAR CON UNA ESPÁTULA HASTA QUE LA TEXTURA QUEDE UNIFORME.
- EXTENDER LA MEZCLA SOBRE UNA CHAROLA Y DEJAR SECAR 25-30 MINUTOS A TEMPERATURA AMBIENTE.
- TRITURAR SUAVEMENTE CON UN TENEDOR PARA DESHACER GRUMOS Y GUARDAR EN UN FRASCO SELLADO.

Consejos de almacenamiento

EL CORRECTO ALMACENAMIENTO DEL AZÚCAR DE CAÑA INFUSIONADA CON CBD ES CRUCIAL PARA PRESERVAR LA POTENCIA DEL CANNABIDIOL (CBD) Y EVITAR QUE EL AZÚCAR SE ECHE A PERDER.



EL CBD ES SENSIBLE A FACTORES AMBIENTALES COMO LA LUZ, EL CALOR, LA HUMEDAD Y EL AIRE, QUE PUEDEN DEGRADAR SUS COMPUESTOS CON EL TIEMPO.



Usa recipientes de vidrio oscuro
PROTEGE A LOS CANNABINOIDES DE LA DEGRADACIÓN POR LUZ



Evita el uso de plástico
EL PLASTICO PUEDE AFECTAR LA LONGEVIDAD DE LOS CANNABINOIDES

Sello hermético
EVITA LA ENTRADA DE OXIGENO AL PRODUCTO

Temperatura estable
LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA BRUSCOS TAMBIEN SON PERJUDICIALES PARA EL CBD

Guardar en un lugar fresco y seco
LEJOS DE LA LUZ, EL CALOR Y LA HUMEDAD





Bases

DIFICULTAD: FÁCIL

Aceite de oliva con cbd

RINDE 250 ML



40 MIN

Ingredientes:

- 250 ML DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- COLUDO O SARTEN ALTO
- ESPÁTULA DE SILICÓN
- TERMÓMETRO
- BOTELLA DE VIDRIO OPACA DE COLOR

Procedimiento:

- CALENTAR EL ACEITE A MÁXIMO 40 °C (TEMPLADO, SIN HERVIR).
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD Y MEZCLA CON UNA ESPÁTULA DE SILICÓN HASTA INTEGRAR.
- REPOSAR 10 MINUTOS Y ALMACENAR EN UNA BOTELLA ÁMBAR O RECIPIENTE OPACO CON TAPA.

Nota:

EVITA EXPONERLO A LA LUZ DIRECTA PARA MANTENER ESTABLES LOS COMPUESTOS DEL
CBD Y LOS POLIFENOLES* DEL ACEITE.

*LOS POLIFENOLES SON COMPUESTOS ANTIOXIDANTES DE ORIGEN VEGETAL QUE SE ENCUENTRAN EN FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, ETC. OFRECEN BENEFICIOS PARA LA SALUD, COMO LA PROTECCIÓN CONTRA EL DAÑO CELULAR Y LOS EFECTOS ANTIINFLAMATORIOS.

Sabías qué?

EL ACEITE DE OLIVA, ESPECIALMENTE EL VIRGEN EXTRA, ES MUY APRECIADO POR SUS MÚLTIPLES PROPIEDADES Y BENEFICIOS PARA LA SALUD. ESTOS SE DEBEN A SU RICA COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS Y COMPUESTOS ANTIOXIDANTES.

Rico en grasas saludables

CONTIENE PRINCIPALMENTE ÁCIDO OLEICO, UNA GRASA MONOINSATURADA QUE ES BENEFICIOSA PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.



Fuente de antioxidantes

ES RICO EN COMPUESTOS POLIFENÓLICOS Y VITAMINA E, QUE COMBATE EL ESTRÉS OXIDATIVO EN EL CUERPO Y EL DAÑO CELULAR

ANTIOXIDANT

Salud cardiovascular

SU CONSUMO REGULAR, ESTÁ ASOCIADO CON UNA MEJORA EN LOS NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL.

Poder antiinflamatorio

LOS POLIFENOLES PRESENTES EN EL ACEITE DE OLIVA, COMO EL OLEOCANTAL, POSEEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS.



Apoyo al sistema inmunológico

LOS NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, AYUDANDO A PROTEGER EL CUERPO DE DIVERSAS INFECCIONES Y ENFERMEDADES.



16



Bases

DIFICULTAD: FÁCIL

Jarabe simple con cbd

RINDE 250 ML

20 MIN

Ingredientes:

- 125 ML DE AGUA
- 125 G DE AZÚCAR DE CAÑA
- 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- CACEROLA (PEQUEÑA)
- PALA DE MADERA
- TERMOMETRO
- BOTELLA HERMÉTICA DE VIDRIO.

Procedimiento:

- MEZCLA EL AGUA EN UNA CACEROLA CON EL AZÚCAR Y CALIENTA A FUEGO BAJO (60 °C) HASTA DISOLVER.
- RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENTIBIAR (APROX. 35 °C).
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD Y MEZCLA.
- GUARDAR EN BOTELLA DE VIDRIO CON TAPA HERMÉTICA.

Cócteles y algo más

Versatilidad

GARANTIZA UNA DISTRIBUCION
UNIFORME DEL DULZOR EN
BEBIDAS FRIAS



Tipos

JARABE SIMPLE 1:1 LA PROPORCIÓN MÁS
COMÚN 1 PARTE DE AZÚCAR POR 1 PARTE
DE AGUA

JARABE RICH 2:1 2 PARTES DE AZUCAR POR
1 PARTE DE AGUA, PROPORCIONA UN
DULZOR MÁS DENSO



Usos

- BASE PARA INFUSIONES
ESPECIADAS, HERBALES
O FRUTALES
- CONTROL DEL DULZOR
EN COCTELERIA



Reposteria

SE UTILIZA PARA
HUMEDECER BIZCOCHOS Y
PASTELES, MANTENIÉNDOLOS
JUGOSOS Y FRESCOS POR
MÁS TIEMPO



Glaseados y aderezos

SIRVE COMO BASE PARA PREPARAR
GLASEADOS, ADEREZOS Y MARINADAS



Bases

DIFICULTAD: FÁCIL

Miel de agave con cbd

Rinde 200 ml

🕒 15 min

Ingredientes:

- ☐ 200 ML DE MIEL DE AGAVE
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- ☐ COLUDO O SARTEN ALTO
- ☐ PALA DE SILICÓN (RESISTENTE A CALOR)
- ☐ TERMÓMETRO
- ☐ FRASCO HERMÉTICO DE VIDRIO.

Procedimiento:

- CALENTAR LA MIEL LIGERAMENTE (NO MÁS DE 35 °C) PARA QUE FLUYA CON FACILIDAD.
- AGREGAR LA TINTURA Y MEZCLA SUAVEMENTE DURANTE 2-3 MINUTOS HASTA HOMOGENIZAR.
- ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE Y GUARDAR EN UN FRASCO DE VIDRIO CON TAPA HERMÉTICA.

Nota:

IDEAL PARA BEBIDAS FRÍAS, YOGURES, O GLASEAR FRUTAS ASADAS.

En la cocina...

Sabor neutro

A DIFERENCIA DE LA MIEL DE ARCE O DE ABEJA LAS VARIEDADES MAS CLARAS DE LA MIEL DE AGAVE PRESENTAN UN SABOR MAS NEUTRO IDEAL PARA ENDULZAR ALIMENTOS SIN ALTERAR SU SABOR ORIGINAL.



Mayor solubilidad

GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO EN FRUCTOSA ESTA MIEL ES IDEAL PARA ENDULZAR BEBIDAS FRÍAS Y CÓCTELES



Textura y Consistencia

SU TEXTURA SUAVE Y FLUIDA SE INTEGRA SIN PROBLEMAS EN RECETAS LÍQUIDAS Y CREMOSAS, COMO HELADOS O ADEREZOS PARA ENSALADAS, LOGRANDO UNA CONSISTENCIA MÁS SEDOSA



Cócteleria

EL ENDULCORANTE PERFECTO PARA LOS CÓCTELES DE TEQUILA POR SU ORIGEN Y SABOR COMPLEMENTARIO. APORTA UN DULZOR NATURAL Y EQUILIBRADO EN MUCHAS BEBIDAS

Cocina

EXCELENTE PARA COMPLEMENTAR ADEREZOS DE ENSALADAS. IDEAL PARA MARINADOS Y GLASEADOS DE CARNES Y VERDURAS APORTANDO CARAMELIZADO Y POTENCIANDO SABORES

Reposteria

AL SER MAS DULCE QUE EL AZUCAR SE REQUIERE MENOS CANTIDAD PARA LOGRAR EL MISMO NIVEL DE DULZOR. $\frac{2}{3}$ TAZA DE MIEL EQUIVALE A 1 TAZA DE AZUCAR²⁰



Bases

DIFICULTAD: FÁCIL

Mantequilla clarificada con cbd

RINDE 200 g



50 MIN

Ingredientes:

- ☐ 200 g DE MANTEQUILLA SIN SAL.
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- ☐ CACEROLA (PEQUEÑA)
- ☐ CUCHARA SOPERA
- ☐ FRASCO HERMÉTICO DE VIDRIO
- ☐ GASA O TELA PARA FILTRO
- ☐ COLADOR FINO (PEQUEÑO)
- ☐ BOWL (PEQUEÑO)

procedimiento:

- COLOCAR LA MANTEQUILLA EN UNA CACEROLA Y DERRETIR A FUEGO BAJO.
- DEJAR HERVIR SUAVEMENTE HASTA QUE SE FORME ESPUMA BLANCA EN LA SUPERFICIE.
- RETIRAR ESA ESPUMA CON UNA CUCHARA, CUIDANDO DE NO REMOVER LOS SÓLIDOS DEL FONDO.
- RETIRAR DEL FUEGO UNA VEZ QUE EL LÍQUIDO QUEDE DORADO Y TRANSPARENTE, Y DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS.
- FILTRAR CON UNA GASA FINA CON AYUDA DE UN COLADOR DENTRO DE UN BOWL Y POSTERIORMENTE AGREGAR LA TINTURA DE CBD, MEZCLANDO MIENTRAS AÚN ESTÁ TIBIA (NO CALIENTE).
- VERTER EN UN FRASCO Y DEJA ENFRIAR.

Ventajas y usos en cocina



Alto punto de humo

A DIFERENCIA DE LA MANTEQUILLA NORMAL, QUE TIENE UN PUNTO DE HUMO BAJO DEBIDO A SUS SÓLIDOS LÁCTEOS, LA MANTEQUILLA CLARIFICADA PUEDE SOPORTAR ALTAS TEMPERATURAS (ALREDEDOR DE 232 °C) SIN QUEMARSE NI PRODUCIR SABORES

AMARGOS

Sabor concentrado

AL RETIRAR LOS SÓLIDOS DE LA LECHE, EL SABOR DE LA GRASA BUTÍRICA SE INTENSIFICA. EN LAS VERSIONES MÁS COCINADAS, COMO EL GHEE, ESTE SABOR ADQUIERE NOTAS A AVELLANA O NUEZ TOSTADA



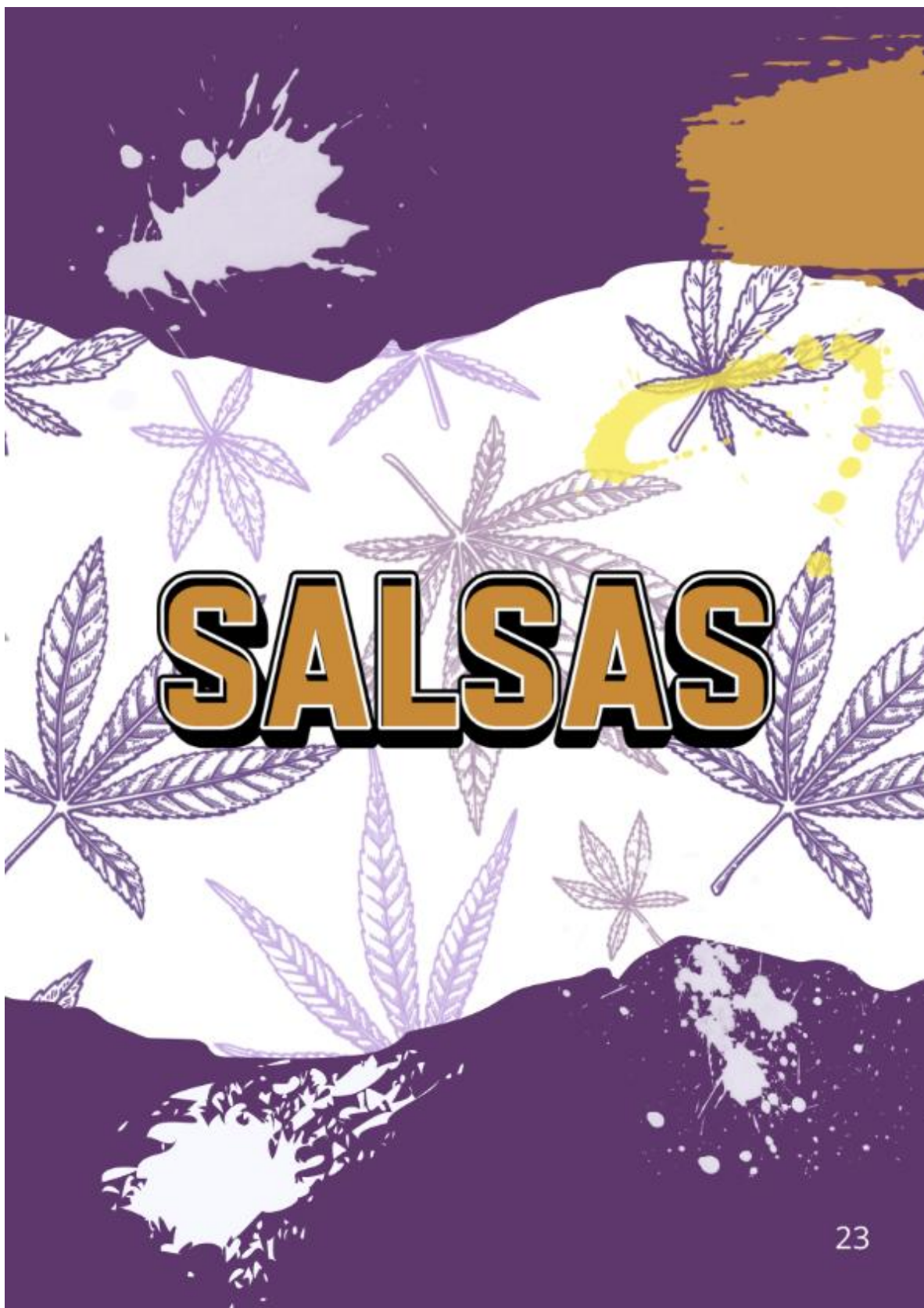
Versatilidad

SE PUEDE UTILIZAR COMO SUSTITUTO DE ACEITES VEGETALES O DE LA MANTEQUILLA TRADICIONAL EN MUCHAS RECETAS



Mayor duración

LA AUSENCIA DE AGUA Y SÓLIDOS LÁCTEOS, QUE SON LOS COMPONENTES QUE SE ECHAN A PERDER MÁS RÁPIDO, HACE QUE LA MANTEQUILLA CLARIFICADA TENGA UNA VIDA ÚTIL MUCHO MÁS LARGA.



23



ingredientes:

- ☐ 240 G DE Jitomate
- ☐ 60 G DE CEBOLLA (MEDIANA)
- ☐ 1 CHILE SERRANO
- ☐ 5 G DE CILANTRO
- ☐ 30 ML DE JUGO DE LIMÓN
- ☐ 1 ML DE TINTURA DE CBD.
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- ☐ TABLA
- ☐ CUCHILLO
- ☐ TAZÓN
- ☐ CUCHARA DE MADERA

Procedimiento:

- **LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.**
- **PICAR FINAMENTE EL Jitomate, LA CEBOLLA, EL CHILE Y EL CILANTRO.**
- **COLOCAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UN TAZÓN GRANDE.**
- **MEZCLAR SUAVEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA.**
- **AGREGAR LA TINTURA DE CBD Y AJUSTA LA SAL.**
- **DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS ANTES DE SERVIR PARA QUE LOS SABORES SE INTEGREN.**

Uso culinario...



Acompañamiento

ES EL COMPLEMENTO PERFECTO PARA
ACOMPañAR UNA GRAN VARIEDAD DE
PLATILLOS MEXICANOS

Frescura y textura

AÑADE UN TOQUE FRESCO Y UN TOQUE
ÁCIDO A DISTINTOS PLATILLOS

Dejalo reposar

AYUDA A QUE LOS
SABORES Y EL CBD SE
INTEGREN Y SE
INTENSIFIQUEN



Conservación

SI ES NECESARIO GUARDARLO, SE PUEDE
ALMACENAR TAPADO EN EL REFRIGERADOR,
PERO SE ACONSEJA SACARLO UN POCO ANTES
DE SERVIRLO PARA QUE RECUPERE LA
TEMPERATURA AMBIENTE Y SUS SABORES SE
INTEGREN MEJOR





ingredientes:

- 400 G DE JIITOMATE
- 1 DIENTE DE AJO (SIN PELAR)
- 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- 1 CHILE DE ÁRBOL SECO
- ½ CDTA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- 2 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- PINZAS O TENAZAS
- COMAL
- TAZÓN
- CUCHARA DE MADERA
- LICUADORA

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
- ASAR SOBRE UN COMAL LOS JITOMATES, EL AJO, LA CEBOLLA Y EL CHILE DE ÁRBOL.
- LICUAR JUNTO CON LA TINTURA DE CBD HASTA INTEGRAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGÉNEA.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y SERVIR.

Sabor a historia...

EL VERBO TATEMAR PROVIENE DEL
NÁHUATL TLATEMATI, QUE SIGNIFICA
"PONER AL FUEGO"



EL TATEMADO POTENCIA EL SABOR
UMAMI DEL JITOMATE Y SUAVIZA LA
PUNGENCIA DEL CHILE.

EN LAS REGIONES DEL ALTIPLANO, SE
PREPARABA CON CHILES SECOS MOLIDOS A
MANO, LO QUE LE DABA UN SABOR MÁS



SU USO CON CBD RESULTA IDEAL,
YA QUE LAS NOTAS AHUMADAS DEL
TATEMADO ARMONIZAN CON EL
PERFIL TERROSO DEL CANNABIDIOL.

A LO LARGO DE LOS AÑOS, EL
TATEMADO SE ARRAIGÓ
PROFUNDAMENTE EN LA COCINA
MEXICANA, TRANSFORMANDO
INGREDIENTES COMO CHILES,
JITOMATES Y CARNES, Y DANDO
LUGAR A UNA ENORME VARIEDAD
DE PLATILLOS Y SALSAS



ingredientes:

- 400 G DE AGUACATE MADURO
- 60 G DE JITOMATE
- 10 G DE CEBOLLA BLANCA
- 30 ML DE JUGO DE LIMÓN
- SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD.
- CILANTRO AL GUSTO

Utensilios:

- TABLA
- CUCHILLO
- TAZÓN
- TENEDOR O MACHACADOR
- CUCHARA DE MADERA

Procedimiento:

- *LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.*
- *PICAR FINAMENTE EL JITOMATE, LA CEBOLLA Y EL CILANTRO.*
- *MACHACAR DENTRO DEL TAZÓN EL AGUACATE CON UN TENEDOR O MACHACADOR, HASTA OBTENER LA TEXTURA DESEADA.*
- *AÑADIR EL JITOMATE, CEBOLLA, JUGO DE LIMÓN Y CILANTRO.*
- *INCORPORAR LA TINTURA DE CBD Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL.*
- *MEZCLAR Y SERVIR DE INMEDIATO.*

Verde armonía



México antiguo

ERA SÍMBOLO DE PROSPERIDAD Y SE

SERVÍA EN CELEBRACIONES

ESPECIALES

El nombre

PROVIENE DEL NÁHUATL

AHUACAMŌLLI, QUE SIGNIFICA

"SALSA DE AGUACATE"



A DIFERENCIA DE LAS SALSAS

COCIDAS, EL GUACAMOLE

EVOLUCIONA CON EL TIEMPO.

Infusión Homogenea

GRACIAS A SU TEXTURA CREMOSA Y A

LAS GRASAS SALUDABLES PRESENTES

EN EL AGUACATE FACILITA LA

ABSORCIÓN DEL CBD

LOS SABORES SE INTEGRAN, EL
PICANTE SE SUAVIZA Y LA ACIDEZ
SE ACENTÚA.



ES UNA PREPARACIÓN QUE

RESPIRA Y MADURA, IGUAL

QUE UN VINO O UN MOLÉ



Salsas

DIFICULTAD: FÁCIL

Salsa verde tatemada

RINDE 250 ML

10 MIN

Ingredientes:

- 250G DE TOMATILLO
- 60 G DE CEBOLLA BLANCA
- 1 CHILE SERRANO
- 5 G DE CILANTRO
- 15 ML DE JUGO DE LIMÓN
- SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- SARTEN (OPCIONAL)
- LICUADORA
- TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES
- ASAR A FUEGO DIRECTO O SOBRE UN SARTÉN LOS TOMATILLOS, EL CHILE SERRANO Y LA CEBOLLA
- DEJAR REPOSAR DENTRO DE UNA BOLSA DE PLÁSTICO Y DEJAR ENFRIAR
- LICUAR JUNTO CON LOS DEMÁS INGREDIENTES.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y SERVIR.

Sencilles que encanta



EL TOMATILLO (*PHYSALIS IXOCARPA*) ES
ORIGINARIO DE MÉXICO Y FUE
DOMESTICADO ANTES DEL JITOMATE



ES UNA DE LAS SALSAS MÁS
UTILIZADAS EN LA COCINA MEXICANA:
ACOMPaña DESDE TACOS HASTA
CHILAQUILES Y ENCHILADAS

AL INCORPORAR CBD, SE AÑADE UNA
NOTA HERBAL COMPLEMENTARIA AL
PERFIL ÁCIDO Y VEGETAL DEL
TOMATILLO



RICA EN VITAMINA C, ÁCIDO FÓLICO
Y ANTIOXIDANTES, AYUDA A LA
DIGESTIÓN.





Salsas

DIFICULTAD: FÁCIL

Salsa de cacahuete y chile guajillo

RINDE 350 ML

30 MIN

Ingredientes:

- 3 CHILES GUAJILLOS SECOS
- 50 G DE CACAHUATES SIN SAL
- 1 DIENTE DE AJO
- 240 ML DE AGUA CALIENTE
- ½ CDTA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD.

Utensilios:

- HERVIDOR
- LIGADORA
- SARTÉN
- TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES
- CALENTAR AGUA EN EL HERVIDOR Y PONER A HIDRATAR LOS CHILES Y EL DIENTE DE AJO.
- TOSTAR LOS CACAHUATES EN EL SARTÉN HASTA EL PUNTO DESEADO.
- LICUAR HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL.
- INCORPORAR LA TINTURA DE CBD, MEZCLAR Y SERVIR.

Sabías qué?

EL CACAHUATE FUE INTRODUCIDO EN
MESOAMÉRICA DESDE SUDAMÉRICA
ANTES DE LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES



TRADICIONALMENTE, ESTA SALSA
SE MOLÍA EN METATE HASTA
LOGRAR UNA TEXTURA RÚSTICA Y
CREMOSA

SU COMBINACIÓN DE GRASAS Y
CAPSAICINA (DEL CHILE) POTENCIA LA
BIODISPONIBILIDAD DEL CANNABIDIOL



LA SALSA DE CACAHUATE SE CONSIDERA UN
"MOLE LIGERO" POR SU COMPOSICIÓN: UTILIZA
CHILES SECOS, ESPECIAS Y SEMILLAS TOSTADAS,
PERO SIN LOS PROCESOS LARGOS NI LA
COMPLEJIDAD DEL MOLE TRADICIONAL.

33



Salsas

DIFICULTAD: FÁCIL

Aderezo de cilantro con limón

RINDE 200 ML

10 MIN

Ingredientes:

- 120 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 2 CDAS DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CDA DE VINAGRE BLANCO
- 10 G DE CILANTRO FRESCO
- ½ CDTA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 CDTA DE MIEL DE AGAVE INFUSIONADA

Utensilios:

- LICUADORA
- TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
- COLOCAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA LICUADORA Y PROCESAR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y SERVIR.

Nota

ESTE ADEREZO COMBINA LA FRESCURA DEL CILANTRO CON LA ACIDEZ DEL LIMÓN, DOS SABORES BÁSICOS EN LA COCINA MEXICANA.

Modernidad o tradición?

ES UNA PREPARACIÓN CONTEMPORÁNEA CON RAÍCES PROFUNDAMENTE MEXICANAS. AUNQUE SU APARIENCIA LIGERA LO ASOCIA A LA COCINA MODERNA, EN REALIDAD ES PARTE DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL DE MOLER HIERBAS FRESCAS CON ACEITE, SAL Y ÁCIDO, ALGO QUE YA HACÍAN LOS PUEBLOS PREHISPÁNICOS CON HIERBAS DE LA MILPA.

AUNQUE EL CILANTRO NO ES ORIGINARIO DE AMÉRICA LLEGÓ A MÉXICO CON LOS ESPAÑOLES, SU ADOPCIÓN FUE TAN RÁPIDA QUE HOY SE LE CONSIDERA UNA DE LAS HIERBAS MÁS EMBLEMÁTICAS DE LA COCINA MEXICANA



UN ADEREZO DE CILANTRO DEBE SER LIGERO, SIN SEPARAR SUS FASES. LA EMULSIÓN PUEDE REFORZARSE CON UN POCO DE MOSTAZA O AGUACATE MADURO

EL CBD TIENE UN LIGERO EFECTO POTENCIADOR DE LOS SENTIDOS OLFATIVOS, PERMITIENDO QUE LOS AROMAS VERDES Y CÍTRICOS DEL CILANTRO SE PERCIBAN CON MAYOR AMPLITUD Y PROFUNDIDAD



Salsas

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Mole exprés

RINDE 4 PORCIONES



45 MIN

Ingredientes:

- 2 CHILES ANCHOS SIN SEMILLAS
- 2 CHILES MULATOS SIN SEMILLA
- 100G DE JITOMATE
- 60 G CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CDA DE AJONJOLÍ
- 1 CDA DE CHOCOLATE DE MESA PICADO
- 360 ML DE CALDO DE POLLO
- 1 CDA DE MANTECA DE CERDO
- 3 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- COMAL
- LIQUADORA
- SARTÉN
- TAZÓN

Procedimiento:

- TOSTAR LOS CHILES, JITOMATE, CEBOLLA, AJONJOLÍ Y AJO EN COMAL.
- LICUAR CON LOS DEMAS INGREDIENTES, MENOS LA TINTURA Y LA SAL, HASTA OBTENER UNA SALSA ESPESA.
- COCINAR EN UN SARTÉN A FUEGO BAJO CON UN POCO DE MANTECA DE CERDO POR 20 MINUTOS
- DEJAR REPOSAR Y UNA VEZ TIBIO AGREGAR LA TINTURA Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL.

Mezcla perfecta

Origen

SU NOMBRE PROVIENE DEL NAHUATL
MŌLLI, QUE SIGNIFICA SALSA.

NACE DEL MESTIZAJE ENTRE INGREDIENTES
INDÍGENAS Y EUROPEOS.



TRADICIONALMENTE SE PREPARABA EN
FESTIVIDADES RELIGIOSAS Y BODAS, DONDE
SIMBOLIZABA UNIÓN Y ABUNDANCIA



ESTA VERSIÓN EXPRES CONSERVA LOS
PRINCIPIOS BÁSICOS DEL MOLE, PERO CON
UNA ELABORACIÓN MÁS ACCESIBLE

EL CACAO Y LOS CHILES SECOS DEL MOLE SE
COMPLEMENTAN CON EL PERFIL TERROSO
DEL CBD, POTENCIANDO LA EXPERIENCIA
SENSORIAL



EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA, LOS MOLLI
ERAN OFRENDAS A LOS DIOSES,
ELABORADOS CON CHILES, SEMILLAS Y
HIERBAS.



EXISTEN MÁS DE 300 TIPOS DE MOLE EN MÉXICO. LOS
MÁS RECONOCIDOS SON EL MOLE POBLANO, EL MOLE
NEGRO DE OAXACA, EL MOLE COLORADITO, EL MOLE
VERDE Y EL PIPÍAN.



Ingredientes:

- 200 G DE MANGO MADURO
- 1 CHILE HABANERO SIN SEMILLA
- 1 CDA DE VINAGRE DE MANZANA
- 1 CDITA DE MIEL DE AGAVE INFUSIONADA
- 2 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- COMAL (OPCIONAL)
- LICUADORA
- TAZÓN

Procedimiento:

- AGREGAR A UNA LICUADORA LA PULPA DE MANGO JUNTO CON TODOS LOS INGREDIENTES Y PROCESAR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA Y TERSA.
- RECTIFICAR SAZÓN.
- (OPCIONAL) TATEMAR LOS CHILES HABANEROS PARA REDUCIR EL PICOR Y LIBERAR NOTAS AHUMADAS.

Picante Tropical

ES UNA DE LAS SALSAS MÁS
CONTEMPORÁNEAS DENTRO DEL
REPERTORIO MEXICANO

REPRESENTA UNA FUSIÓN ENTRE LO
TROPICAL, LO PICANTE Y LO FRUTAL, UNA
MEZCLA QUE EQUILIBRA DULZURA Y FUEGO
EN UN SOLO BOCADO



ORIGINARIO DE LA PENÍNSULA DE
YUCATÁN, EL HABANERO ES UNO DE
LOS CHILES MÁS PICANTES DEL
MUNDO

(100,00-350,000 SHU*)

EN ESTA SALSA, SE RECOMIENDA USAR
MANGO ATAUFO MUY MADURO PARA
LOGRAR UNA TEXTURA CREMOSA Y DULCE
SIN NECESIDAD DE AZÚCAR ADICIONAL



Maridajes recomendados

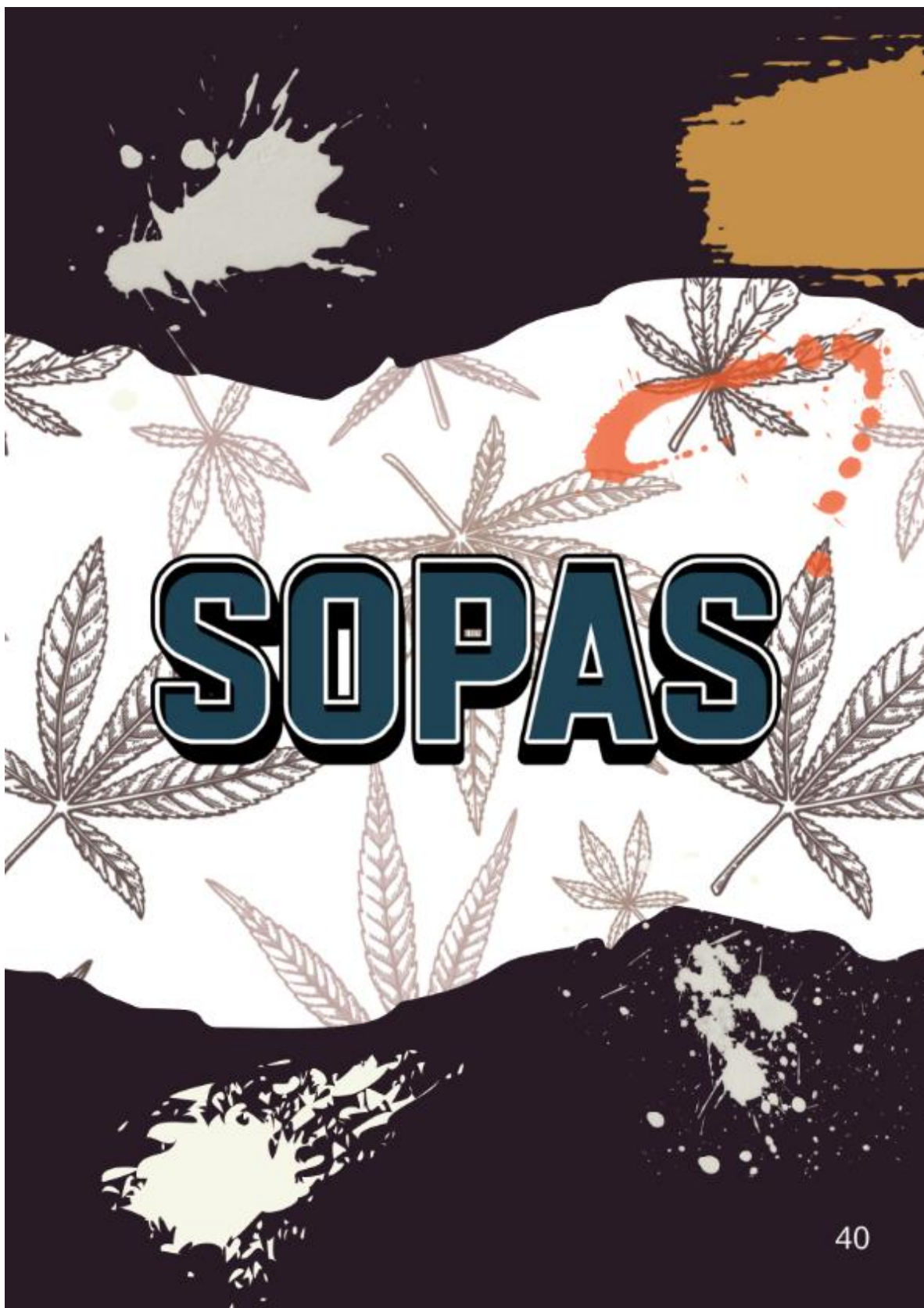
CARNES BLANCAS (POLLO, PESCADO O CERDO)

MARISCOS (CAMARONES, PULPO O CEVICHES)



ENSALADAS TROPICALES
QUESOS FRESCOS O PANELA







Sopas

DIFICULTAD: FÁCIL

Crema de elote

RINDE 4 PORCIONES

30 MIN

Ingredientes:

- 250 G DE GRANOS DE ELOTE
- 240 ML DE LECHE ENTERA
- 240 ML DE CALDO DE POLLO
- 15 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- ½ CDITA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- PIMIENTA BLANCA

Utensilios:

- OLLA
- LIGUADORA
- PALA DE MADERA
- TAZÓN

Procedimiento:

- SOFREÍR LOS GRANOS DE ELOTE CON LA MANTEQUILLA A FUEGO MEDIO POR 5 MIN.
- AGREGAR LA LECHE Y EL CALDO, DEJAR COCINAR 10 MIN.
- LICUAR HASTA OBTENER UNA CREMA TERSA.
- REGRESAR A LA OLLA AJUSTAR EL PUNTO DE SAL Y PIMIENTA.
- APAGAR Y RESERVAR UNA VEZ TIBIO AÑADIR LA TINTURA DE CBD.

Regalo de dioses

El elote ha sido base alimenticia en Mesoamérica por más de 7,000 años



COCINAR LOS GRANOS EN MANTEQUILLA CON CBD REALZA EL DULZOR NATURAL DEL ELOTE Y POTENCIA LA ABSORCIÓN DE CANNABINOIDES

LA TEXTURA CREMOSA DE ESTA SOPA RECUERDA LOS ATOLES DE MAÍZ TRADICIONALES, PERO MODERNIZADA CON CREMA Y MANTEQUILLA



Diversidad de sabores:

DEPENDIENDO DEL TIPO DE ELOTE LA CREMA PUEDE VARIAR EN DULZOR Y TEXTURA, LO QUE PERMITE PERSONALIZARLA SEGÚN EL PALADAR



Valor nutricional

RICA EN CARBOHIDRATOS COMPLEJOS, FIBRA Y VITAMINAS DEL MAÍZ, ESTA SOPA APORTA ENERGÍA DE MANERA BALANCEADA





Sopas

DIFICULTAD: FÁCIL

Sopa de jitomate rostizado

RINDE 4 PORCIONES

🕒 35 MIN

Ingredientes:

- ❑ 400 G DE JITOMATE MADURO
- ❑ 60 G DE CEBOLLA BLANCA
- ❑ 1 DIENTE DE AJO
- ❑ 30 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- ❑ 480 ML DE CALDO VEGETAL
- ❑ 1 ML DE TINTURA DE CBD
- ❑ SAL DE MAR INFUSIONADA Y PIMIENTA

Utensilios:

- ❑ OLLA
- ❑ LIGUADORA
- ❑ PALA DE MADERA
- ❑ COMAL
- ❑ TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN LOS INGREDIENTES.
- ASAR LOS JITOMATES, LA CEBOLLA Y EL AJO EN UN COMAL DURANTE 15 MIN.
- LICUAR JUNTO CON EL CALDO Y RECTIFICAR SAZÓN.
- COCINAR A FUEGO MEDIO POR 10 MIN.
- DEJAR REPOSAR Y AÑADIR LA TINTURA DE CBD ANTES DE SERVIR.

Xitomatl

**Originario de México y
domesticado hace más
de 2,000 años**

EUROPA LO CONOCIÓ HASTA EL SIGLO
XVI, CUANDO LOS CONQUISTADORES
LO LLEVARON A ESPAÑA



INCORPORAR ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO CON
CBD MEJORA LA TEXTURA Y AYUDA A ABSORBER
LICOPENO, UN ANTIOXIDANTE NATURAL

EN ALGUNAS
VERSIONES DEL SUR
DEL PAÍS SE LE AÑADE
PLÁTANO MACHO FRITO
PARA SUAVIZAR LA
ACIDEZ

ESTA SOPA PUEDE SERVIRSE CALIENTE
O FRÍA, IDEAL PARA CENAS LIGERAS





Ingredientes:

- 2 CHILES POBLANOS
- 15 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 60 G DE CEBOLLA BLANCA
- 240 ML DE CALDO DE POLLO
- 240 ML DE CREMA ÁCIDA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA Y PIMIENTA.

Utensilios:

- CACEROLA
- LIGUADORA
- PALA DE MADERA
- COMAL
- TAZÓN
- TABLA
- CUCHILLO

Procedimiento:

- ASAR LOS CHILES PARA DESPUÉS SUDARLOS EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO PARA PELARLOS Y DESVENARLOS.
- PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA Y EL AJO.
- DERRETIR LA MANTEQUILLA EN UNA CACEROLA Y SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA, POSTERIORMENTE AGREGAR LOS CHILES Y COCINAR 5 MIN A FUEGO MEDIO.
- AGREGAR EL CALDO Y COCINAR OTROS 10 MIN.
- LICUAR TODO CON LA CREMA HASTA OBTENER UNA TEXTURA ATERCIOPELADA.
- REGRESAR A FUEGO BAJO Y AÑADIR LA TINTURA DE CBD

No hace nada...

A PESAR DE SU NOMBRE, EL CHILE POBLANO NO SIEMPRE PROVIENE DE PUEBLA; SE CULTIVA EN VARIAS REGIONES DEL PAÍS

CONTIENE Poca CAPSAICINA, LO QUE ACTIVA RECEPTORES SENSORIALES SIN GENERAR PICOR EXTREMO



SU SABOR SUAVE LA HACE COMPATIBLE CON MARISCOS, POLLO O CHAMPIÑONES



EN SU VERSIÓN ORIGINAL, SE PREPARABA SIN LÁCTEOS, USANDO CALDOS ESPUMOSOS DE MAÍZ O FRIJOL

AÑADIR CBD AL ACEITE O MANTEQUILLA AYUDA A POTENCIAR LOS AROMAS GRASOS Y VEGETALES DEL CHILE





Ingredientes:

- 250 G DE PECHUGA DE POLLO
- 80 G DE ZANAHORIA
- 80 G DE CALABACITA
- 100 G DE PAPA BLANCA
- 1 DIENTE DE AJO
- 60 G DE CEBOLLA BLANCA
- 1 CHILE CHIPOTLE EN ADOBO
- 1.5 L DE AGUA
- 3 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- OLLA GRANDE
- TABLA
- CUCHILLO
- CUCHARA GRANDE
- TAZÓN

Procedimiento:

- HERVIR EL POLLO EN UNA OLLA GRANDE JUNTO CON AJO, CEBOLLA Y SAL HASTA QUE ESTE BIEN COCIDO.
- LAVAR Y CORTAR LAS VERDURAS EN CUBOS PEQUEÑOS.
- RETIRAR EL POLLO, DESMENUZAR Y RESERVAR
- AGREGAR LAS VERDURAS AL CALDO Y COCER DURANTE 15 MIN MÁS.
- INCORPORAR EL CHILE CHIPOTLE Y EL POLLO DESMENUZADO.
- RETIRAR DEL FUEGO Y POSTERIORMENTE AGREGAR LA TINTURA DE CBD

Remedio de Barrio

**Originario del barrio
de Tlalpan, en la
Ciudad de México**

**NACIÓ COMO UN REMEDIO CASERO
PARA ALIVIAR EL CANSANCIO Y
FORTALECER EL CUERPO.**



**PUEDE CONTENER POLLO, GARBANZOS,
VERDURAS Y CHIPOTLE, LO QUE LO
CONVIERTE EN UN PLATO COMPLETO**



**ES TRADICIONAL ACOMPAÑARLO CON
ARROZ BLANCO O AGUACATE EN RODAJAS**



**SU PREPARACIÓN EN OLLA DE BARRO
CONSERVA MEJOR LOS AROMAS Y DA UN
SABOR LIGERAMENTE TERROSO**

**ES UN EJEMPLO DE CÓMO LA COCINA POPULAR MEXICANA COMBINA NUTRICIÓN,
SABOR Y MEDICINA NATURAL**

48



Sopas

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Sopa de frijol negro

RINDE 4 PORCIONES

60 MIN

Ingredientes:

- 200 G DE FRIJOL NEGRO COCIDO
- 1 DIENTE DE AJO
- 30 G DE CEBOLLA BLANCA
- 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 480 ML DE CALDO VEGETAL
- 2 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR CON CBD
- QUESO FRESCO Y CREMA PARA ACOMPAÑAR

Utensilios:

- CACEROLA
- LIQUADORA
- CUCHARA GRANDE
- TAZÓN

Procedimiento:

- SOFREÍR A FUEGO MEDIO EL AJO Y LA CEBOLLA CON EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTE DORADO.
- AÑADIR LOS FRIJOLES Y EL CALDO DE VEGETALES, DEJAR COCER POR 30 MIN.
- LICUAR HASTA OBTENER UNA CREMA ESPESA Y REGRESAR AL FUEGO POR 10 MIN MÁS Y RETIRAR DEL FUEGO.
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL.
- SERVIR ACOMPAÑADA DE CREMA Y QUESO.

Esoa moros...

*EL FRIJOL ES BASE DE LA DIETA MESOAMERICANA
DESDE HACE MÁS DE 7,000 AÑOS*



*EL NEGRO ES LA VARIEDAD MÁS USADA EN
EL CENTRO Y SUR DEL PAÍS*



*AÑADIR CBD MEJORA LA DIGESTIÓN Y
APORTA SENSACIÓN DE BIENESTAR*

*TRADICIONALMENTE SE AÑADE EPAZOTE
PARA REDUCIR LOS EFECTOS DE LOS
GASES DEL FRIJOL*



*ES UNA SOPA ECONÓMICA Y
NUTRITIVA, RICA EN PROTEÍNAS
VEGETALES Y HIERRO*



*MARIDA CON MEZCAL O CERVEZA
ARTESANAL POR SUS NOTAS TOSTADAS*



50



Sopas

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Sopa de tortilla

RINDE 4 PORCIONES

60 MIN

Ingredientes:

- ☐ 5 TORTILLAS DE MAÍZ
- ☐ 400 G DE JITOMATE
- ☐ 30 G DE CEBOLLA BLANCA
- ☐ 1 DIENTE DE AJO
- ☐ 1 CHILE PASILLA SECO
- ☐ 480 ML DE CALDO DE POLLO
- ☐ 30 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- ☐ 50 G DE QUESO FRESCO
- ☐ 30 G DE CREMA ÁCIDA
- ☐ AGUACATE EN CUBOS
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- ☐ CACEROLA
- ☐ LIQUADORA
- ☐ CUCHARA GRANDE
- ☐ SARTÉN
- ☐ TAZÓN

Procedimiento:

- CORTAR LAS TORTILLAS EN TIRAS DE $\frac{1}{2}$ A 1 CM DE GROSOR.
- FREÍR LAS TIRAS HASTA DORAR Y RESERVAR.
- ASAR A FUEGO DIRECTO JITOMATES, AJO, CEBOLLA Y CHILE PASILLA POSTERIORMENTE LICUAR CON EL CALDO.
- SOFREÍR LA MEZCLA CON EL ACEITE INFUSIONADO Y COCINA 20 MIN.
- AÑADIR LA TINTURA ANTES DE SERVIR, EN EL TAZÓN COLOCAR LAS TIRAS DE TORTILLA Y BAÑAMOS CON NUESTRA SOPA PARA DESPUÉS DECORAR CON CREMA, QUESO Y AGUACATE EN CUBOS.

La Azteca

*TAMBIÉN CONOCIDA COMO SOPA AZTECA,
ES UNO DE LOS PLATILLOS MÁS
REPRESENTATIVOS DEL CENTRO DE MÉXICO*



*AÑADIR CBD EN EL ACEITE
DE FRITURA REDUCE LA
OXIDACIÓN Y OTORGA UN
AROMA MÁS SUAVE*

*EN LA VERSIÓN ORIGINAL, SE COCINABA
CON CALDO DE GUAJOLOTE O GALLINA*



*SUS INGREDIENTES PRINCIPALES TORTILLA
FRITA, JITOMATE, CHILE PASILLA Y
AGUACATE, REFLEJAN LA IDENTIDAD
CULINARIA NACIONAL*

The background of the page is a white canvas decorated with several golden-brown cannabis leaves of various sizes and orientations. Interspersed among the leaves are several black ink splatters and blotches of varying sizes, creating a textured, artistic effect. A solid orange rectangular block is visible in the upper right corner.

ENSALADAS Y GUARNICIONES

53



Ensaladas y Guarniciones

DIFICULTAD: FÁCIL

Ensalada de Nopales

RINDE 4 PORCIONES

25 MIN

Ingredientes:

- ☐ 400 g DE NOPAL
- ☐ 100 g DE Jitomate
- ☐ 40 g DE CEBOLLA BLANCA
- ☐ 5 g DE CILANTRO
- ☐ 30 ml DE JUGO DE LIMÓN
- ☐ 1 ml DE TINTURA DE CBD
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- ☐ CACEROLA
- ☐ TABLA
- ☐ CUCHILLO
- ☐ PALA DE MADERA
- ☐ TAZÓN

Procedimiento:

- Lavar muy bien todos los ingredientes.
- Cortar en cubos y cocer los nopales en agua con sal, reservar.
- Picar finamente el jitomate, cebolla y cilantro.
- Mezclar los vegetales en un bowl junto con jugo de limón y tintura de CBD.
- Rectificar punto de sal.

Herencia sagrada

EL NOPAL ES UNA PLANTA SAGRADA
PARA LAS CULTURAS PREHISPÁNICAS; LOS
MEXICAS LO CONSIDERABAN SÍMBOLO DE
RESISTENCIA Y ABUNDANCIA



CONTIENE MUCÍLAGOS NATURALES
QUE AYUDAN A REGULAR EL SISTEMA
DIGESTIVO Y LA GLUCOSA



LOS NOPALES SE COCINAN MEJOR EN
AGUA CON POCASAL Y UNA PIZCA
DE BICARBONATO PARA ELIMINAR SU
BABA

ES UNA ENSALADA BAJA EN
CALORÍAS, RICA EN FIBRA Y AGUA,
IDEAL PARA CLIMAS CÁLIDOS



55



Ingredientes:

- 200 G DE MANGO
- 80 G DE PEPINO
- 15 ML DE MIEL DE AGAVE INFUSIONADA
- 1 PIZCA DE CHILE EN POLVO
- 15 ML DE JUGO DE LIMÓN
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- TABLA
- CUCHILLO
- PALA DE MADERA
- TAZÓN

Procedimiento:

- PELAR Y CORTAR EL MANGO EN CUBOS.
- CORTAR EL PEPINO EN RODAJAS DELGADAS Y CORTAR POR LA MITAD.
- MEZCLAR EN UN TAZÓN Y AGREGAR LA MIEL DE AGAVE, EL LIMÓN Y LA TINTURA DE CBD.
- SERVIR ESPOLVOREADO DE CHILE EN POLVO Y SAL.

De las calles a la mesa

*LAS FRUTAS CON CHILE Y LIMÓN SON UNA
COSTUMBRE CALLEJERA MEXICANA QUE
DATA DE MEDIADOS DEL SIGLO XX.*



*EL CONTRASTE DULCE-PICANTE ACTIVA MÁS DE 10
TIPOS DE RECEPTORES GUSTATIVOS EN LA LENGUA*

*EL CBD SE INTEGRA MEJOR EN
MEZCLAS CON GRASAS O AZÚCARES
NATURALES COMO LOS DE LA FRUTA*



*LAS COMBINACIONES DE FRUTAS CON
CHILE GENERAN LIBERACIÓN DE
ENDORFINAS, REFORZANDO EL EFECTO
RELAJANTE DEL CBD*



*SERVIRLA FRÍA INTENSIFICA LA SENSACIÓN REFRESCANTE Y AROMÁTICA
DEL MANGO MADURO*

57



Ensaladas y Guarniciones

DIFICULTAD: FÁCIL

Ensalada verde

RINDE 4 PORCIONES

10 MIN

Ingredientes:

- ☐ 80 G DE LECHUGA ROMANA
- ☐ 40 G DE ESPINACAS BABY
- ☐ 50 G DE PEPINO
- ☐ 15 ML DE ADEREZO DE CILANTRO INFUSIONADO
- ☐ 1 ML DE TINTURA DE CBD
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- ☐ TABLA
- ☐ CUCHILLO
- ☐ TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR Y SECAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
- TROCEAR LA LECHUGA ROMANA CON AYUDA DE UN CUCHILLO.
- CORTAR EL PEPINO EN RODAJAS Y PARTIR A LA MITAD.
- MEZCLAR EN UN TAZÓN JUNTO CON LAS ESPINACAS, EL ADEREZO Y LA TINTURA.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y SERVIR.

Frescura intensa



ESTA ENSALADA APORTA VITAMINAS A Y K,
IDEALES PARA LA SALUD OCULAR Y ÓSEA

EL COLOR VERDE INTENSO DE LAS HOJAS
SIMBOLIZA FRESCURA Y RENOVACIÓN,
CONCEPTOS ASOCIADOS AL BIENESTAR INTEGRAL



INCORPORAR CBD EN ENSALADAS
COTIDIANAS AYUDA A DESARROLLAR
HÁBITOS DE CONSUMO CONSCIENTE Y
FUNCIONAL

LAS ENSALADAS VERDES
ESTIMULAN LA SACIEDAD Y
FAVORECEN LA DIGESTIÓN
LIGERA



PUEDE ACOMPAÑAR PLATOS FUERTES CON SALSAS PICANTES
PARA EQUILIBRAR LA INTENSIDAD GUSTATIVA



59



Ingredientes:

- 200 G DE FRIJOLES NEGROS COCIDOS
- 200 G DE GRANOS DE ELOTE COCIDOS
- 60 G DE PIMIENTO ROJO
- 100 G DE JITOMATE
- 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- 30 ML DE JUGO DE LIMÓN
- SAL DE MAR INFUSIONADA

Utensilios:

- TABLA
- CUCHILLO
- PALA DE MADERA
- TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN LOS VEGETALES.
- CORTAR EL JITOMATE, LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO EN CUBOS.
- MEZCLAR EN UN TAZON JUNTO CON TODOS LOS INGREDIENTES.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y SERVIR.

La mezcla de siempre

EL MAÍZ Y EL FRIJOL SON DOS DE
LOS TRES PILARES DE LA
ALIMENTACIÓN MESOAMERICANA,
JUNTO CON LA CALABAZA.

EL PIMIENTO ROJO APORTA
VITAMINA C, QUE MEJORA LA
ABSORCIÓN DEL HIERRO VEGETAL

AL SERVIRSE FRÍA, CONSERVA
MEJOR LA TEXTURA DEL FRIJOL Y
EL COLOR VIBRANTE DEL ELOTE

SU PERFIL NUTRICIONAL EQUILIBRADO Y EL EFECTO DEL CBD LA HACEN
IDEAL PARA COMIDAS LIGERAS O DIETAS VEGETARIANAS

EL CBD EN ESTA ENSALADA AYUDA
A REDUCIR POSIBLES MOLESTIAS
DIGESTIVAS DE LAS LEGUMBRES

LA COMBINACIÓN DE AMBOS
CREA UNA PROTEÍNA VEGETAL
COMPLETA CON TODOS LOS
AMINOÁCIDOS ESENCIALES





Ensaladas y Guarniciones

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Ensalada de calabacita y queso panela

RINDE 2 PORCIONES

15 MIN

Ingredientes:

- 200 G DE CALABAZA ITALIANA
- 100 G DE QUESO PANELA
- 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- 50 G DE JITOMATE
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- ½ CDITA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- PIMIENTA NEGRA
- 15 ML DE JUGO DE LIMÓN

Utensilios:

- TABLA
- CUCHILLO
- PALA DE MADERA
- SARTÉN
- TAZÓN

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN LOS VEGETALES.
- CORTAR LOS VEGETALES Y EL QUESO PANELA EN CUBOS.
- SOFREIR LA CALABAZA CON UN POCO DE ACEITE INFUSIONADO.
- AGREGAR EL QUESO PANELA Y DORAR UN POCO.
- RETIRAR DEL FUEGO Y MEZCLAR CON EL JITOMATE, CEBOLLA Y JUGO DE LIMÓN.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y PIMIENTA Y SERVIR.

Lisa y antigua



Más de 7000 años

VESTIGIOS ARQUEOLOGICOS EN OAXACA Y EL VALLE DE TEHUACAN INDICAN QUE LA CABAZA YA SE CULTIVABA INCLUSO ANTES DE LA DOMESTICACIÓN DEL MAÍZ

Ambiente perfecto

LA COMBINACIÓN DE CALABACITA, ACEITE Y QUESO OFRECEN EL ENTORNO PERFECTO PARA INTEGRAR EL CBD, GRACIAS AL EQUILIBRIO ENTRE AGUA, GRASA Y PROTEINA.



Consejos útiles

USA CALABACITAS JOVENES CON PIEL TERSA Y BRILLANTE

HAZ CORTES UNIFORMES PARA LOGRAR UNA COCCIÓN PAREJA

SERVIR TEMPLANO NO CALIENTE NI FRIA



EL CBD, AL COMBINARSE CON GRASAS LÁCTEAS, PUEDE POTENCIAR LA BIODISPONIBILIDAD DEL COMPUESTO HASTA 3 VECES MÁS QUE EN AGUA 63



Ensaladas y Guarniciones

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Papas cambay a la mantequilla

RINDE 2 PORCIONES

15 MIN

Ingredientes:

- 500 G DE PAPAS CAMBRAY
- 30 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- 1 CDITA DE SAL DE MAR INFUSIONADA
- 1 CDITA DE ROMERO SECO
- PAPRIKA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD

Utensilios:

- MONDADIENTES (PALILLOS)
- PALA DE MADERA
- CHAROLA
- HORNO
- TAZÓN

Procedimiento:

- PRECALENTAR EL HORNO A 200 ° C.
- LAVAR MUY BIEN LAS PAPAS Y SECAR.
- PINCHAR LAS PAPAS CON AYUDA DE UN MONDADIENTES.
- MEZCLAR EN UN TAZÓN LAS PAPAS CON MANTEQUILLA, SAL, ROMERO Y PAPRIKA.
- COLOCAR SOBRE UNA CHAROLA Y HORNEAR DURANTE 35 MIN.
- SACAR DEL HORNO Y AGREGAR LA TINTURA DE CBD.
- SERVIR.

Las Andinas

Origen

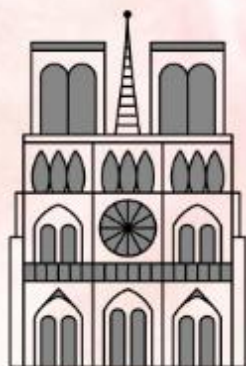
LAS PAPAS FUERON UN REGALO ANCESTRAL DE AMERICA PARA EL MUNDO, AUNQUE EL NOMBRE SUGIERE UN ORIGEN EUROPEO LAS PAPAS SE DOMESTICARON HACE MAS DE 7000 AÑOS EN LOS ANDES



Y el nombre?

EL TERMINO CAMBRAY PROVIENE DEL FRANCÉS "CAMBRAI", UNA CIUDAD FAMOSA EN EL SIGLO XVIII POR SUS TEJIDOS "FINOS"

PERFECTO PARA DESCRIBIR ESTAS PAPAS PEQUEÑAS, SUAVES Y DE TEXTURA DELICADA



A 200 °C DURANTE 35-40 MINUTOS, SE PRODUCE LA REACCIÓN DE MAILLARD, RESPONSABLE DE ESE TONO DORADO Y AROMA TOSTADO IRRESISTIBLE

Experimenta

AGREGA LO QUE QUIERAS:

AJO CONFITADO Y PEREJIL

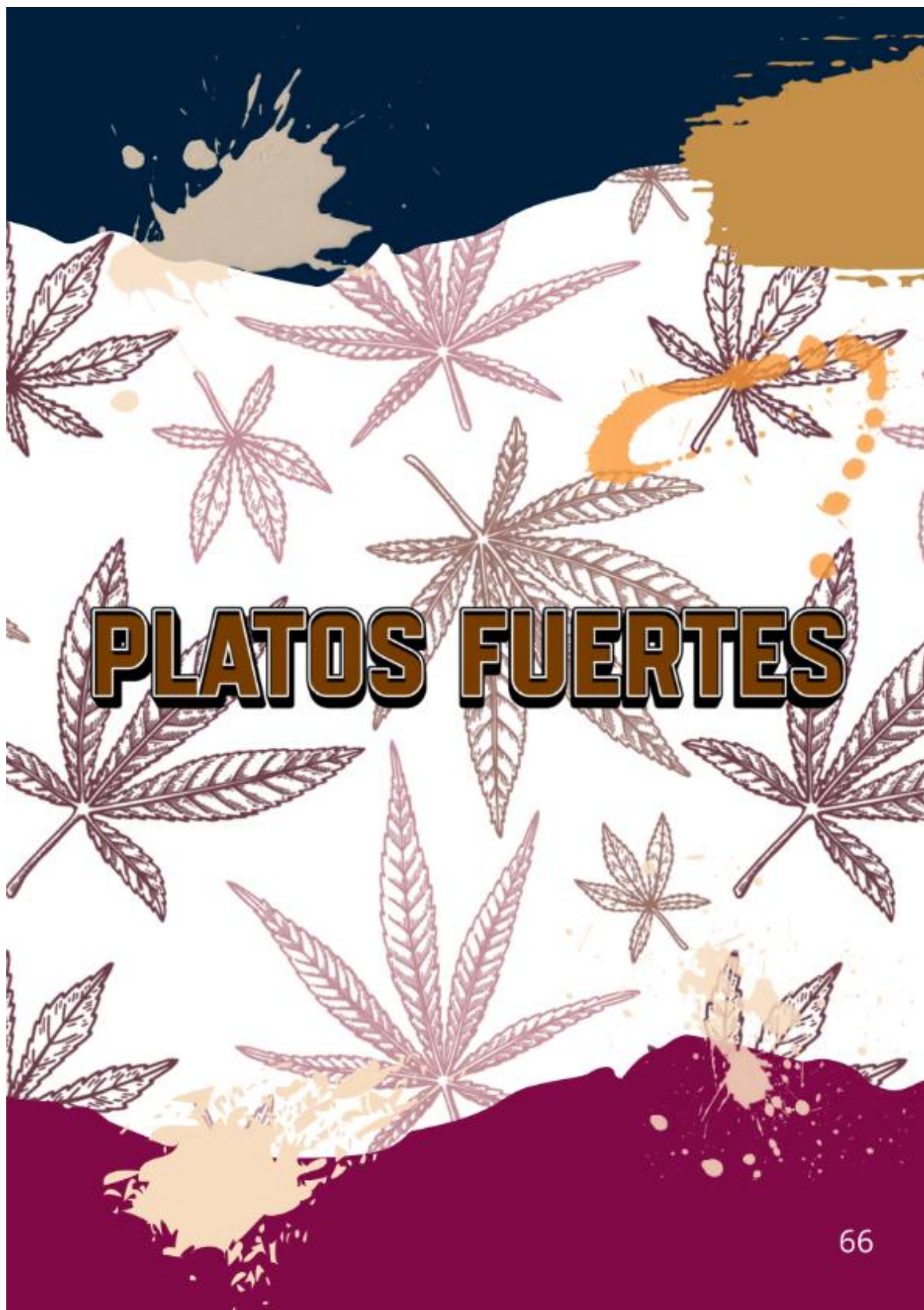
CHILE GUAJILLO SECO

RALLADURA DE LIMÓN Y ROMERO

QUESOS PARA FUNDIR

65





66



Platos Fuertes

DIFICULTAD: FÁCIL

Bistec a la Mexicana

RINDE 4 PORCIONES

45 MIN

Ingredientes:

- 600 G DE BISTEC DE RES
- 200 G DE JITOMATE
- 80 G DE CEBOLLA BLANCA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CHILE SERRANO
- 30 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Utensilios:

- CUCHILLO
- SARTEN
- TABLA
- PLATO HONDO

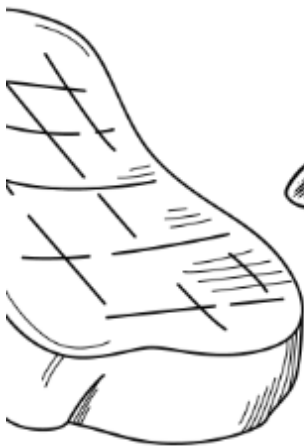
Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN LOS VEGETALES.
- CORTAR EL JITOMATE EN FORMA DE MEDIA LUNA SIN RETIRAR LA SEMILLA.
- CORTAR EL CHILE Y LA CEBOLLA EN JULIANA, RESERVAR.
- PICAR FINAMENTE LOS 2 DIENTES DE AJO.
- EN UNA SARTÉN SOFREIR CON ACEITE LA CEBOLLA Y EL CHILE EN JULIANA.
- AGREGAR EL JITOMATE Y COCINAR 10 MIN.
- AÑADIR LA CARNE Y COCINAR HASTA DORAR.
- RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y PIMIENTA, AÑADIR LA TINTURA ANTES DE SERVIR.

Exquisito Mestizaje

EL ORIGEN DE ESTE PLATILLO SE REMONTA
A LA ÉPOCA DEL MESTIZAJE, UNA VEZ QUE
LA GANADERÍA BOVINA FUE INTRODUCIDA
EN AMÉRICA POR LOS ESPAÑOLES

LA PALABRA "BISTEC" ES UNA
ADAPTACIÓN FONÉTICA DEL
TÉRMINO EN INGLÉS BEEF STEAK



Más allá del bistec:

EL CONCEPTO DE "A LA MEXICANA" SE APLICA A
OTROS PLATILLOS, COMO LOS HUEVOS O EL
PESCADO, QUE UTILIZAN LA MISMA COMBINACIÓN
DE JITOMATE, CEBOLLA Y CHILE.

Sugerencias de combinación

ENSALADA DE NOPAL

ENSALADA DE FRIJOLAS CON MAÍZ



REFUERZAN LA IDENTIDAD "A LA MEXICANA" Y
APORTAN UN TOQUE DE PROTEÍNA VEGETAL⁶⁸



Platos Fuertes

DIFICULTAD: FÁCIL

Enchiladas verdes

RINDE 4 PORCIONES

⌚ 45 MIN

Ingredientes:

- ☐ 12 PZ DE TORTILLA DE MAIZ
- ☐ 300 G DE PECHUGA DE POLLO
- ☐ 300 G DE TOMATILLO
- ☐ 2 DIENTES DE AJO
- ☐ 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- ☐ 2 PZ DE CHILE SERRANO
- ☐ 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- ☐ ACEITE VEGETAL PARA FREIR
- ☐ 120 ML DE CREMA ÁCIDA
- ☐ 1.5 ML DE TINTURA DE CBD
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA
- ☐ QUESO FRESCO Y CILANTRO PICADO

Utensilios:

- ☐ HERVIDOR
- ☐ 2 SARTENES MEDIANOS
- ☐ LICUADORA
- ☐ TAZÓN
- ☐ BATIDOR GLOBO
- ☐ PLATO PLANO GRANDE

Procedimiento:

- COGER EN AGUA LA PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y AJO.
- RETIRAR Y DESMENUZAR EL POLLO.
- COGER NUESTROS TOMATES Y CHILES POR 10 MIN.
- LICUAR LOS VEGETALES CON UN POCO DEL CALDO. (AGREGA AQUI UN POCO DE CILANTRO PARA RESALTAR FRESCURA EN LA SALSA)
- SOFREÍR LA SALSA, RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y RESERVAR.
- EMULSIONAR LA CREMA CON LA TINTURA DE CBD EN UN TAZÓN CON AYUDA DE UN BATIDOR GLOBO Y RESERVAR.
- FREÍR LIGERAMENTE LAS TORTILLAS PARA POSTERIORMENTE SOBRE UN PLATO PLANO RELLENAR CON POLLO Y BAÑAR DE SALSA. SERVIR ACOMPAÑADAS DE CREMA, QUESO Y CILANTRO PICADO.

Chillapitzalli



Origen

SE REMONTA A LA CIVILIZACIÓN MAYA QUIENES YA PREPARABAN TORTILLAS SUMERGIDAS EN SALSAS DE CHILE.

LA PALABRA ENCHILADA PROVIENE DEL NAHUATL CHILLAPITZALLI QUE SIGNIFICA "FLAUTA DE CHILE" REFERENCIA A LA TORTILLA ENROLLADA Y BAÑADA EN SALSA



Relleno versátil

AUNQUE EL RELLENO MÁS TRADICIONAL ES EL POLLO DESHEBRADO, LAS ENCHILADAS VERDES PUEDEN LLEVAR OTROS INGREDIENTES, COMO QUESO FRESCO, PAPA, HUEVO COCIDO O INCLUSO CARNE DE RES



Sugerencias de combinación

ENSALADA DE MANGO CON UN TOQUE EXTRA DE AGUACATE EN CUBOS

AGREGA TAMBIEN UNAS RODAJAS DE PEPINO CON SAL DE MAR INFUSIONADA Y UN TOQUE DE LIMÓN





Platos Fuertes

DIFICULTAD: FÁCIL

Enmoladas de ciruela

RINDE 4 PORCIONES

45 MIN

Ingredientes:

- 12 PZ DE TORTILLA DE MAIZ
- 300 G DE PECHUGA DE POLLO
- 400 G DE MOLE SAN MARQUEÑO
- 3 PZ DE CIRUELA SIN SEMILLA
- 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- ACEITE VEGETAL PARA FREIR
- 120 ML DE CREMA ACIDA
- 1.5 ML DE TINTURA DE CBD
- SAL DE MAR INFUSIONADA
- QUESO FRESCO Y CILANTRO PICADO

Utensilios:

- HERVIDOR
- 2 SARTENES MEDIANOS
- LICUADORA
- TAZÓN
- BATIDOR GLOBO
- PLATO PLANO GRANDE

Procedimiento:

- COCER EN AGUA LA PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y AJO.
- RETIRAR Y DESMENUZAR EL POLLO.
- SOFREÍR LA PULPA DE CIRUELA CON UN POCO DE ACEITE INFUSIONADO.
- LICUAR EL MOLE CON LA PULPA DE CIRUELA Y LLEVAR A UN SARTÉN CON UN POCO DE MANTECA Y FREÍR LA SALSA.
- EMULSIONAR LA CREMA CON LA TINTURA DE CBD EN UN TAZÓN CON AYUDA DE UN BATIDOR GLOBO Y RESERVAR.
- FREÍR LIGERAMENTE LAS TORTILLAS PARA POSTERIORMENTE SOBRE UN PLATO PLANO RELLENAR CON POLLO Y BAÑAR DE SALSA. SERVIR ACOMPAÑADAS DE CREMA, QUESO Y CILANTRO PICADO.

Bañadas en mole



LA PALABRA "ENMOLADA" PROVIENE DE LA UNIÓN DE "MOLE" Y EL PREFIJO "EN", QUE SIGNIFICA "BAÑADO EN"

LAS ENMOLADAS, AL UTILIZAR MOLE, ELEVAN UN PLATILLO CASERO A UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA MÁS COMPLEJA Y SOFISTICADA, LO QUE REFLEJA LA IMPORTANCIA DEL MOLE EN LA CULTURA CULINARIA MEXICANA



Origen en el centro de México

ESTE PLATILLO TIENE SUS ORÍGENES EN LAS COCINAS DE PUEBLA Y OAXACA, ESTADOS CONOCIDOS POR SUS MOLES DE GRAN TRADICIÓN Y VARIEDAD.



Sugerencias de combinación

ARROZ BLANCO CON MANTEQUILLA INFUSIONADA

ENSALADA DE NOPAL

ENSALADA VERDE



AL INCORPORAR CIRUELA INTENSIFICAMOS LOS TONOS DULCES Y FRUTALES DEL MOLE

EL MOLE ES UN PLATILLO ESENCIAL EN LAS CELEBRACIONES MÁS IMPORTANTES DE LA CULTURA MEXICANA, COMO BODAS, FIESTAS PATRONALES, CUMPLEAÑOS, POSADAS, FUNERALES Y EL DÍA DE MUERTOS 72



Platos Fuertes

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Cochinita pibil

RINDE 4 PORCIONES

COCCIÓN*
3 HR

Ingredientes:

- 500 G DE LOMO DE CERDO
- 120 ML DE JUGO DE NARANJA
- 30 G DE PASTA DE ACHIOTE
- 2 DIENTES DE AJO
- 40 G DE CEBOLLA BLANCA
- ¼ CDITA DE COMINO
- ¼ CDITA DE PIMIENTA
- ¼ CDITA DE OREANO SECO
- ¼ CDITA DE CLAVO MOLIDO
- ¼ CDITA DE CANELA MOLIDA
- SAL DE MAR INFUSIONADA
- 2.5 LTRS DE AGUA
- HOJA DE PLÁTANO

Utensilios:

- COMAL
- BANDEJA ALTA PARA HORNO
- LICUADORA
- RECIPIENTE DE PLÁSTICO GRANDE
- CUCHILLO
- TABLA
- HORNO

- 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- 1 ML DE TINTURA DE CBD

Procedimiento:

- TATEMAR LA CEBOLLA Y EL AJO EN UN COMAL.
- LICUAR JUNTO CON EL JUGO DE NARANJA, ACEITE, ACHIOTE Y LAS ESPECIAS.
- MARINAR NUESTRA CARNE CON ESTA SALSA DENTRO DE UN RECIPIENTE DE PLÁSTICO EN REFRIGERACIÓN DURANTE TODA LA NOCHE.
- COLOCAR LAS HOJAS DE PLÁTANO EN UNA BANDEJA DE HORNO FORMANDO UNA CAMA AL FONDO Y DE MANERA QUE DESPUÉS SE PUEDA CUBRIR EL ALIMENTO CON LAS MISMAS.
- AGREGAR NUESTRA CARNE CON TODO EL MARINADO Y LLENAR CON AGUA.
- HORNEAR A 170° DURANTE 3 HRS, CUIDANDO QUE NO SE SEQUE (DE SER NECESARIO AGREGAR MÁS AGUA)
- RECTIFICAR SAZÓN Y AGREGAR 2 ML DE TINTURA DE CBD ANTES DE SERVIR.

Sabor de la tierra



Técnica milenaria

EL TÉRMINO PIBIL PROVIENE DEL VOCABLO MAYA "PIB" QUE SIGNIFICA ENTERRADO. HACE REFERENCIA A LA TÉCNICA DE COCCIÓN EN HORNO DE TIERRA, UNA TÉCNICA PREHISPÁNICA DONDE SE COCINABA LA CARNE LENTAMENTE BAJO TIERRA

EL SABOR ÚNICO DE LA COCHINITA PROVIENE DE UN "RECADO ROJO" A BASE DE ACHIOTE, NARANJA AGRIA Y ESPECIAS



ANTES DE LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES, LA COCHINITA SE PREPARABA CON CARNE DE ANIMALES LOCALES COMO EL VENADO, EL FAISÁN O EL PECARÍ



Sugerencias de combinación

ENSALADA DE MANGO CON UN TOQUE EXTRA DE AGUACATE EN CUBOS

ENSALADA DE NOPAL Y ADEREZO DE CILANTRO



LA COCCIÓN LENTA EN UN HORNO ES CRUCIAL PARA LOGRAR ESA TEXTURA TIERNA Y DESHEBRADA DE LA CARNE



Platos Fuertes

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Chiles Rellenos

RINDE 6 PORCIONES

1 HR 15 MIN

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| ☐ 6 PZ DE CHILE JALAPEÑO GRANDE | ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD |
| ☐ 300 G CARNE MOLIDA (CERDO/RES) | ☐ 2-3 HUEVOS DIVIDIDOS (CLARA/YEMA) |
| ☐ 80 G DE CEBOLLA BLANCA | ☐ HARINA |
| ☐ 80 G DE JITOMATE | |
| ☐ 1 PZ PLÁTANO MACHO | |
| ☐ 2 DIENTES DE AJO | |
| ☐ 30 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO | |
| ☐ 20 G DE ALMENDRAS PELADAS | |
| ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA | |
| ☐ PIMIENTA NEGRA MOLIDA | |
| ☐ 5 G OREGANO Y TOMILLO | |
| ☐ 5 G DE PEREJIL PICADO | |
| ☐ ACEITE PARA FREÍR | |

Utensilios:

- ☐ COMAL
- ☐ HERVIDOR
- ☐ 2 SARTENES MEDIANOS
- ☐ TABLA
- ☐ CUCHILLO
- ☐ BATIDORA (PEDESTAL O MANO)
- ☐ PLATO PLANO GRANDE

Procedimiento:

- LAVAR BIEN LOS VEGETALES, HACER UN CORTE LONGITUDINAL EN LOS CHILES Y DESVENAR.
- TATEMAR LOS CHILES EN UN COMAL, POSTERIORMENTE COLOCARLOS DENTRO DE UNA BOLSA DE PLÁSTICO, REPOSAR HASTA ABLANDAR LA PIEL Y PELAR.
- COCER EL PLÁTANO MACHO EN AGUA HIRVIENDO HASTA ABLANDARLO.
- PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA, ALMENDRA, JITOMATE, AJO Y EL PLÁTANO HERVIDO.
- SOFREÍR EN UN SARTÉN LA CEBOLLA, TOMATE Y EL AJO.
- AGREGAR LA CARNE MOLIDA Y COCER, PASADOS 5 MIN AGREGAR EL PLÁTANO, LAS ALMENDRAS Y LAS ESPECIAS, COCER A PUNTO Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL, RESERVAR.
- BATIR LAS CLARAS A PUNTO DE NIEVE, ANTES DE LLEGAR AL PUNTO NIEVE AGREGAR UNA A UNA LAS YEMAS Y UNA PIZCA DE HARINA CERNIDA, CONTINUAR BATIENDO Y RESERVAR.

75

- RELLENAR LOS CHILES Y POSTERIORMENTE ENHARINAR CADA UNO, RESERVAR.
- PRECALENTAR EL ACEITE A 180° C.
- PASAR LOS CHILES UNO A UNO POR EL HUEVO BATIDO CUIDANDO QUE QUEDE BIEN CUBIERTA LA SUPERFICIE, INMEDIATAMENTE LLEVAR A FRITURA CADA UNO DURANTE 2-3 MIN POR LADO HASTA QUE LA PIEL LOGRE INFLAR Y QUEDE DE UN COLOR DORADO.
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD ANTES DE SERVIR.



EL CONCEPTO DE "RELLENAR UN ALIMENTO" EXISTE DESDE LA COCINA PREHISPÁNICA, CUANDO LOS MEXICANOS RELLENABAN CHILES SECOS CON SEMILLAS, HIERBAS O INSECTOS TOSTADOS

INCORPORAR TINTURA DE CBD EN LA RECETA NO ALTERA EL SABOR DEL CHILE NI DEL RELLENO, PERO AÑADE UN SUTIL MATIZ HERBAL Y PROMUEVE UNA DIGESTIÓN MÁS LIGERA

SON CONSIDERADOS UNA DE LAS PRIMERAS MUESTRAS DEL MESTIZAJE GASTRONÓMICO: UNA FUSIÓN ENTRE EL CHILE NATIVO DE MESOAMÉRICA Y LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN MEDITERRÁNEAS

Sugerencias de combinación

ENSALADA DE NOPAL Y ADEREZO DE CILANTRO
ENSALADA DE CALABAZA CON QUESO
SALSA DE Jitomate ROSTIZADO





Platos Fuertes

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Pesando a la veraacruzana

Ingredientes:

- ☐ 4 PZ DE FILETES DE PESCADO
- ☐ 200 G DE JITOMATES
- ☐ 80 G DE CEBOLLA BLANCA
- ☐ 1 CDA DE ALCAPARRAS EN CONSERVA
- ☐ 6 ACEITUNAS VERDES EN CONSERVA
- ☐ 1 CHILE JALAPEÑO
- ☐ 30 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA
- ☐ PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ☐ 15 ML JUGO DE LIMON
- ☐ 4 HOJAS DE EPAZOTE GRANDES

RINDE 4 PORCIONES



30 MIN

Utensilios:

- ☐ COMAL
- ☐ PAPEL ALUMINIO
- ☐ TABLA
- ☐ CUCHILLO

Procedimiento:

- LAVAR MUY BIEN LOS VEGETALES.
- CORTAR EL JITOMATE EN RODAJAS MEDIANAS, Y POSTERIORMENTE CORTAR POR LA MITAD HACIENDO UNA FORMA DE "MEDIA LUNA".
- CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS MEDIANAS.
- CORTAR EL CHILE JALAPEÑO EN JULIANA DELGADA.
- CORTAR LAS ACEITUNAS EN RODAJAS GRUESAS.
- CORTAR UN TROZO DE PAPEL ALUMINIO DE MANERA QUE PUEDA CUBRIR COMPLETAMENTE EL FILETE.
- UNTAR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA SOBRE EL PAPEL ALUMINIO, SUFICIENTE PARA QUE NO SE PEGUE.

- COLOCAR UNA CAMA DE AROS DE CEBOLLA POSTERIOEMENTE, UN FILETE Y CUBRIR CON AROS DE CEBOLLA , 50 G DE JITOMATE, 1½ ACEITUNAS EN RODAJAS, ¼ CDA DE ALCAPARRAS, CHILE JALAPEÑO AL GUSTO Y SALPIMENTAR, REPETIR CON LOS 3 FILETES RESTANTES.
- COLOCAR LOS EMPAPELADOS DIRECTAMENTE AL COMAL A FUEGO ALTO DANDO VUELTA CADA 3 MIN DURANTE 15-20 MIN HASTA QUE EL FILETE ESTE BIEN COCIDO.
- DESENVOLVER Y SERVIR JUNTO CON LOS VEGETALES COCIDOS.
- AÑADIR LA TINTURA DE CBD Y RECTIFICAR PUNTO DE SAL.



Son Jarocho



NACIÓ EN EL PUERTO DE VERACRUZ, UNO DE LOS PUNTOS MÁS ANTIGUOS DE INTERCAMBIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE AMÉRICA

CONSIDERADO EL PRIMER PLATILLO MESTIZO DE MÉXICO YA QUE COMBINA INGREDIENTES INDÍGENAS Y ELEMENTOS TRAIDOS POR LOS ESPAÑOLES

Sugerencias de combinación

ENSALADA DE MANGO

ENSALADA DE CALABAZA CON QUESO

SALSA DE JITOMATE ROSTIZADO

MIEL DE AGAVE INFUSIONADA (¼ CDITA)

TIENE MUCHAS FORMAS DE HACERSE DEPENDIENDO LA ZONA, CAMBIANDO ALGUNOS INGREDIENTES O CAMBIANDO LOS METODOS DE COCCIÓN YA SEA EN GUISO O AL HORNO

LA INCORPORACIÓN DE CBD A LA RECETA BENEFICIA A LA FÁCIL DIGESTIÓN DEL PLATILLO YA QUE EQUILIBRA EL SISTEMA DIGESTIVO.

"TIENE ALMA DE MARINERO Y CORAZÓN DE HUERTO"



78



Platos Fuertes

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Tamales de elote

RINDE 10 PORCIONES

1 HR 30 MIN

Ingredientes:

- ☐ 600 G DE GRANOS DE ELOTE (CON POCO LIQUIDO)
- ☐ 100 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- ☐ 100 G DE AZÚCAR INFUSIONADA
- ☐ 120 ML DE LECHE EVAPORADA
- ☐ ½ CDITA SAL DE MAR INFUSIONADA
- ☐ ½ CDITA DE POLVO PARA HORNEAR
- ☐ ½ CDITA DE VAINILLA
- ☐ 2 ML DE TINTURA DE CBD
- ☐ HOJAS DE ELOTE PARA ENVOLVER

Utensilios:

- ☐ VAPORERA
- ☐ LICUADORA
- ☐ BOWL
- ☐ CUCHARA SOPERA

Procedimiento:

- LICUAR LOS GRANOS DE ELOTE JUNTO CON LECHE EVAPORADA, VAINILLA Y POLVO PARA HORNEAR HASTA OBTENER UNA MASA.
- AGREGAR MANTEQUILLA, AZÚCAR Y SAL, INCORPORAR BIEN A LA MASA Y RESERVAR.
- LAVAR Y SECAR LAS HOJAS DE ELOTE.
- COLOCAR DE 4-5 CUCHARADAS DE MASA EN UNA HOJA DE ELOTE Y ENVOLVER CON AYUDA DE OTRA HOJA.
- COLOCAR EN LA VAPORERA DE MANERA QUE EL VAPOR CUBRA TODOS LOS ESPACIOS POSIBLES DENTRO.
- COCINAR AL VAPOR DURANTE APROXIMADAMENTE 60 MIN. RECTIFICAR COCCIÓN Y SACAR DEL FUEGO.
- ESPARCIR TINTURA DE CBD EN CADA UNO ANTES DE SERVIR.

Como siempre... O no?

LOS TAMALES TIENEN MÁS DE
5000 AÑOS DE HISTORIA EN
MESOAMÉRICA

ERAN UN ALIMENTO RITUAL
OFRECIDO A LOS DIOS
REPRESENTANDO FERTILIDAD Y
ABUNDANCIA

A DIFERENCIA DE LOS TAMALES DE
MASA NIXTAMALIZADA ESTOS
TAMALES SON CON GRANOS DE
ELOTE FRESCOS MOLIDOS.

SU ELABORACIÓN SIMBOLIZABA
EL AGRADECIMIENTO POR LA
PRIMERA COSECHA DEL AÑO.

EN VERACRUZ Y OAXACA SE ELABORAN
VERSIONES SALADAS CON QUESILLO O RAJAS,
CREANDO UN EQUILIBRIO ENTRE DULCE Y

SALADO

Sugerencias de combinación

ENSALADA DE MANGO
CAFÉ DE OLLA CON JARABE INFUSIONADO
MIEL DE AGAVE INFUSIONADA

EL TAMAL ES UN VEHÍCULO IDEAL
PARA EL CBD, YA QUE CONTIENE
INGREDIENTES QUE FAVORECEN SU

CORRECTA ABSORCIÓN

MANTEQUILLA

LECHE

COCCIÓN AL VAPOR

TEXTURA POROSA

80





Platos Fuertes

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Pasta de Mole Panmarqueno

RINDE 4 PORCIONES



2 HRS

Ingredientes:

- ☐ 40 G DE CHILE ANCHO
- ☐ 30 G DE CHILE MULATO
- ☐ 20 G DE CHILE PASILLA
- ☐ 20 G DE AJONJOLÍ
- ☐ 20 G DE ALMENDRAS PELADAS
- ☐ 10 G DE CACAHUATES
- ☐ 1 PZ DE PAN DULCE DURO
- ☐ 1 TAZA DE GALLETAS DE ANIMALITOS
- ☐ 1 TORTILLA
- ☐ 1 RAMA PEQUEÑA DE CANELA
- ☐ 2 CLAVOS DE OLOR
- ☐ 3 PIMIENTAS GORDAS
- ☐ 1 PIZCA DE ANÍS
- ☐ 200 G DE JITOMATE SIN SEMILLA
- ☐ PLÁTANO MACHO MADURO
- ☐ 80 G DE CEBOLLA BLANCA
- ☐ 2 DIENTES DE AJO
- ☐ 15 ML DE ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO.
- ☐ 1 ML DE TINTURA DE CBD
- ☐ 10 G DE AZÚCAR DE CAÑA INFUSIONADA
- ☐ 50 G DE CHOCOLATE DE MESA DE PREFERENCIA SIN AZÚCAR
- ☐ 500 ML DE CALDO DE POLLO O VEGETAL
- ☐ SAL DE MAR INFUSIONADA
- ☐ 50 G DE MANTECA DE CERDO
- ☐ 5 G DE PANELA

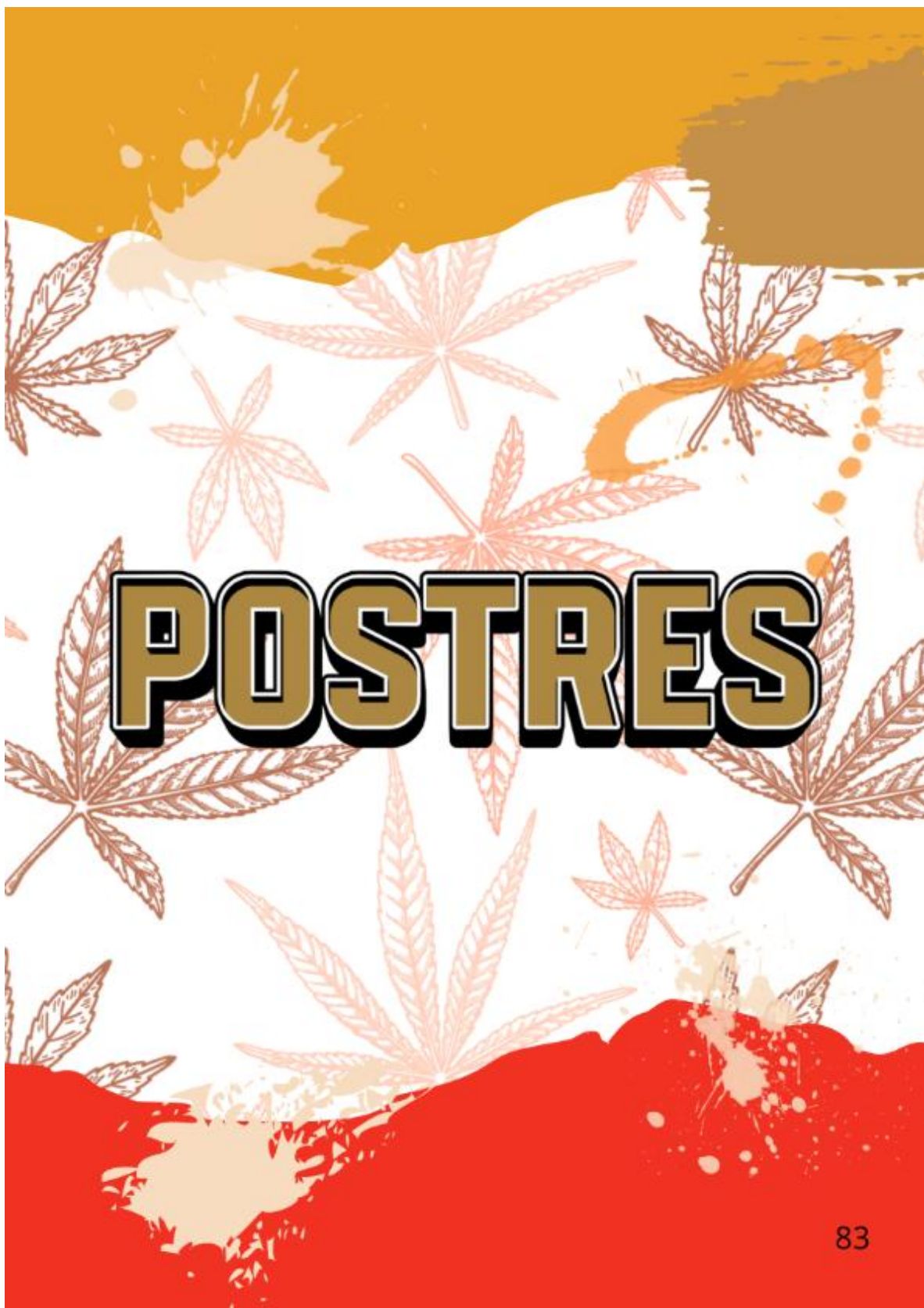
Utensilios:

- ☐ TAZÓN
- ☐ LIGADORA O MOLINO
- ☐ SARTÉN O CAZUELA DE BARRO
- ☐ PALA DE MADERA



Procedimiento:

- *CALENTAR MANTECA DE CERDO EN UN SARTÉN O CAZUELA PARA POSTERIORMENTE FREÍR LOS CHILES SECOS CUIDANDO DE NO QUEMARLOS, RETIRAR Y RESERVAR.*
- *FREÍR LOS FRUTOS SECOS, SEGUIDO DE PAN DULCE Y LAS GALLETAS, RETIRAR Y RESERVAR, PARA DESPUÉS AGREGAR MÁS MANTECA Y FREÍR LAS ESPECIAS LIGERAMENTE, RETIRAR Y RESERVAR.*
- *FREÍR EL JITOMATE JUNTO CON LA CEBOLLA, AJO Y PLATANO MACHO.*
- *DORAR A FUEGO DIRECTO UNA TORTILLA HASTA OBTENER UN LIGERO TATEMADO.*
- *(LICUADORA) CUMPLIR LOS PASOS DEL 1° AL 4°.*
- *LLEVAR TODO A UNA LICUADORA JUNTO CON EL CALDO Y EL ACEITE DE OLIVA INFUSIONADO, PROCESAR HASTA OBTENER UNA SALSA UNTUOSA.*
- *REGRESAR AL SARTÉN O CAZUELA CON UN POCO DE MANTECA Y CALENTAR, AGREGAR EL CHOCOLATE TROCEADO, EL AZÚCAR Y LA PANELA, DEJAR COCER HASTA INTEGRAR TODOS LOS INGREDIENTES.*
- *RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y RETIRAR DEL FUEGO, RESERVAR Y AÑADIR LA TINTURA DE CBD.*
- *(MOLINO) CUMPLIR LOS PASOS DEL 1° AL 4°.*
- *LLEVAR TODO A UN MOLINO YA SEA MANUAL O DE PIEDRA PROCESAR LOS INGREDIENTES DE POCO EN POCO Y REPETIR HASTA TENER TODO INTEGRADO EN UNA PASTA ESPESA Y HOMOGÉNEA.*
- *REGRESAR AL SARTÉN O CAZUELA CON UN POCO DE ACEITE INFUSIONADO Y SOFREÍR, AÑADIR EL CALDO Y DILUIR DEJAR CALENTAR Y POSTERIORMENTE INTEGRAR EL CHOCOLATE TROCEADO, EL AZÚCAR Y LA PANELA, HASTA OBTENER UNA SALSA UNTUOSA.*
- *RECTIFICAR PUNTO DE SAL Y RETIRAR DEL FUEGO, RESERVAR Y AÑADIR TINTURA DE CBD*





Ingredientes:

- 350 ML DE LECHE ENTERA
- 4 HUEVOS
- 100 G DE AZÚCAR INFUSIONADA
- 120 ML DE LECHE EVAPORADA
- 1 CDITA ESENCIA DE VAINILLA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- 50 G DE AZÚCAR PARA CARAMELO

RINDE 10 PORCIONES

 1 HR 30 MIN

Utensilios:

- MOLDE DE ALUMINIO
- LIGADORA
- REFRACTARIO
- SARTEN
- HORNO

Procedimiento:

- PRECALENTAR EL HORNO A 180° C
- CARAMELIZAR 50 G DE AZÚCAR EN UN SARTÉN HASTA DORAR, VERTER SOBRE EL MOLDE Y RESERVAR.
- LICUAR LECHE, HUEVO, AZÚCAR Y VAINILLA, AÑADIR LA TINTURA Y MEZCLAR BIEN.
- VERTER SOBRE EL MOLDE CON CARAMELO.
- HORNEAR A BAÑO MARÍA CON AYUDA DE UN REFRACTARIO DURANTE 35-45 MIN.
- DEJAR ENFRIAR PREFERENTEMENTE EN REFRIGERACIÓN, DESMOLDAR Y SERVIR.

Romano



Flan:

PONER LECHE EN UN PLATO, EN LA CANTIDAD

PROPORCIONAL AL TAMAÑO DE ÉSTE.

AMALGAMAR CON MIEL, COMO SE HACE CON
TODOS LOS DULCES HECHOS CON LECHE; ECHAR

CINCO HUEVOS PARA MEDIO LITRO; TRES,
PARA UN CUARTO. BATIRLOS CON LECHE HASTA

QUE QUEDEN BIEN DISUELTOS, PASAR POR EL
TAMIZ DENTRO DE UNA SARTÉN, Y COCER A

FUEGO LENTO. CUANDO HAYA CUAJADO,

ESPOLVOREAR PIMIENTA, Y SERVIR.



EXTRAIDO DE "DE RE COQUINARIA" DE MARCUS GAVIUS

APICIUS, CONSIDERADA LA PRIMER RECETA DOCUMENTADA DEL FLAN

DURANTE LA EDAD MEDIA SE POPULARIZÓ PASANDO A
LLAMARSE "FLADO" QUE SIGNIFICABA TORTA PLANA

CUANDO LLEGÓ A OTRAS REGIONES COMO ESPAÑA Y FRANCIA SE ADAPTÓ A
LOS INGREDIENTES Y TÉCNICAS UTILIZADAS Y FUE NOMBRADO "FLAN" EN LA
PENINSULA IBERICA Y "CRÈME RENVERSÉE AU CAMEL" PARA LOS GALOS

SI SE INCORPORA CBD, EL POSTRE MANTIENE SU PERFIL DULCE TRADICIONAL, PERO CON
UNA SENSACIÓN RELAJANTE Y EQUILIBRADA QUE MEJORA LA EXPERIENCIA SENSORIAL





Postres

DIFICULTAD: INTERMEDIO

Pay de Queso

RINDE 1 PAY DE 22-25 CM DE



DIAMETRO
1 HR 30 MIN

Ingredientes:

- 250 ML DE LECHE EVAPORADA
- 4 HUEVOS
- 280 G DE LECHE CONDENSADA
- 200 G DE REQUESÓN
- 15 ML JUGO DE LIMÓN
- 1 CDITA ESENCIA DE VAINILLA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- 50 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- 170 G DE GALLETAS MARÍA
- 100 G DE AZÚCAR INFUSIONADA
- 250 G DE FRUTOS ROJOS CONGELADOS

Utensilios:

- MOLDE PARA PAY
- LICUADORA
- BOWL
- MICROONDAS
- TAZÓN
- HORNO
- SARTÉN

Procedimiento:

- PRECALENTAR EL HORNO A 180 ° C
- MOLER LAS GALLETAS MARÍA CON AYUDA DE LA LICUADORA HASTA PULVERIZARLAS.
- DERRETIR MANTEQUILLA EN UN TAZÓN EN MICROONDAS Y MEZCLAR CON EL POLVO DE GALLETAS HASTA HACER UNA MASA FIRME, ESPARCIR MUY BIEN SOBRE EL MOLDE CUIDANDO DE CUBRIR TODA LA BASE Y LOS LATERALES, REFRIGERAR.
- AGREGAR A UNA LICUADORA LAS LECHE, EL REQUESÓN, EL HUEVO, LIMÓN, LA VAINILLA Y LA TINTURA DE CBD, PROCESAR HASTA TENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
- VERTER SOBRE LOS MOLDES CON GALLETA Y HORNEAR 50 A 60 MIN.
- DEJAR ENFRIAR Y REFRIGERAR.
- SERVIR UNA REBANADA DE PAY Y DECORAR CON CHOCOLATE Y FRUTAS AL GUSTO.

Olímpico

Origen

SE REMONTA HACE MAS DE 4000

AÑOS EN LA ANTIGUA GRECIA

CONSIDERADO UNA FUENTE DE ENERGÍA
INSUPERABLE ES POR ELLO QUE FORMÓ PARTE
DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ATLETAS DE LOS
JUEGOS OLÍMPICOS DEL AÑO 776 A.C.

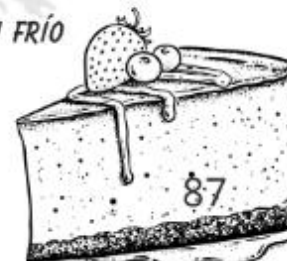


A PARTIR DEL AÑO 230 D.C. SE LE ATRIBUYE LA PRIMERA
RECETA DE TARTA DE QUESO A ATENEO, DONDE INCLUÍA QUESO
TRITURADO CON MIEL Y HARINA.

LOS ROMANOS ADOPTARON LA RECETA, AÑADIENDO HUEVOS Y
LLAMÁNDOLO PLACENTA DEL LATÍN "PASTEL PLANO" APARTIR DE
AQUI SE MODIFICO LA RECETA DEPENDIENDO EL LUGAR A DONDE ERA
PREPARADO ADAPTANDOLA A TECNICAS E INGREDIENTES DE LA
REGIÓN



A VECES HORNEABAN EL PASTEL EN UN HORNO DE
LEÑA Y SOLÍAN SERVIRLO CALIENTE, A DIFERENCIA DE
LOS GRIEGOS, QUE LO COMÍAN FRÍO





Ingredientes:

- 400 G DE GRANOS DE ELOTE
- 100 G DE MANTEQUILLA INFUSIONADA
- 100 G DE AZÚCAR INFUSIONADA
- 3 HUEVOS
- 120 ML DE LECHE ENTERA
- 1 CDITA ESENCIA DE VAINILLA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD
- 1 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR

Utensilios:

- MOLDE DE ALUMINIO
- LICUADORA
- BOWL
- TAZÓN
- HORNO

Procedimiento:

- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C
- AGREGAR TODOS LOS INGREDIENTES A UNA LICUADORA Y PROCESAR HASTA INTEGRAN MUY BIEN.
- ENGRASAR Y ENHARINAR EL MOLDE Y VERTER LA MEZCLA.
- HORNEAR POR 40 MIN Y RECTIFICAR COCCIÓN HACIENDO UNA INSCISIÓN CON AYUDA DE UN CUCHILLO SI AL RETIRAR SALE LIMPIO APAGAR Y DEJAR ENFRIAR DENTRO DEL HORNO CON LA PUERTA ABIERTA.
- DESMOLDAR Y SERVIR.

Virreinal

SUS PRIMEROS REGISTROS DATAN DE LA ÉPOCA VIRREINAL
EN MÉXICO, AUNQUE SE TIENEN ENTENDIDO QUE EN LA
ÉPOCA PREHISPÁNICA SE CONSUMIAN PREPARACIONES
PARECIDAS COMO MEZCLAS DE MAÍZ Y MIEL.



Color dorado natural

PROVENIENTE DEL CAROTENO Y
AZÚCARES NATURALES DEL MAÍZ, QUE
SE INTENSIFICAN AL HORNEAR



Efecto del Cbd

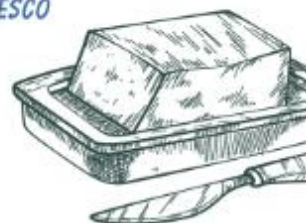
POTENCIA LA SENSACIÓN DE SACIEDAD Y
RELAJACIÓN, CONVIRTIENDO EL POSTRE EN UNA
EXPERIENCIA FUNCIONAL ADEMÁS DE DELICIOSA

Maíz fresco vs. harina

USAR GRANOS DE ELOTE FRESCO DA
JUGOSIDAD Y SABOR MÁS INTENSO QUE
LA HARINA DE MAÍZ.

Valor nutricional

RICO EN CARBOHIDRATOS COMPLEJOS,
FIBRA Y VITAMINAS A Y C, PROVENIENTES
DEL ELOTE FRESCO





Ingredientes:

- 500 G DE LECHE
- 3 YEMAS DE HUEVO
- 75 G DE AZÚCAR INFUSIONADA
- 1 VAINA DE VAINILLA
- 1 CDA DE FÉCULA DE MAÍZ
- 1 RAMA DE CANELA
- 1 ML DE TINTURA DE CBD

RINDE 8 PORCIONES

30 MIN

Utensilios:

- 2 CACEROLAS
- BATIDOR GLOBO
- TAZÓN
- CUCHILLO
- COLADOR

Procedimiento:

- EN UNA CACEROLA CALENTAR LA LECHE Y AÑADIR LA RAMA DE CANELA Y LA VAINA DE VAINILLA PARTIDA Y RASPADA, LLEVAR A EBULLICIÓN Y APARTAR DEL FUEGO, AGREGAR LA TINTURA DE CBD Y DEJAR INFUSIONAR POR 15-20 MIN, COLAR Y RESERVAR LA LECHE.
- COLOCAR LAS YEMAS JUNTO CON EL AZÚCAR EN UN TAZÓN Y BATIR CON AYUDA DE UN BATIDOR GLOBO, AÑADIR LA FÉCULA E INCORPORAR BIEN.
- AÑADIR LENTAMENTE LA LECHE SIN DEJAR DE BATIR.
- HACER UN BAÑO MARÍA CON AYUDA DE DOS CACEROLAS Y CALENTAR LA MEZCLA A FUEGO BAJO SIN LLEGAR A HERVIR Y MOVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA ESPESA Y SUAVE.
- SERVIR AL GUSTO.

Mezcla y Mezcla

POR OTRO LADO, LITERALMENTE, LOS TOTONACAS Y MEXICAS CULTIVABAN Y CONSUMIAN LA VAINA DE VAINILLA, PRINCIPALMENTE UTILIZANDOLA PARA AGREGARLE SABOR AL XOCOLATL

LAS PRIMERAS NATILLAS, COMO POSTRE CREMOSO HECHO DE LECHE, HUEVOS Y AZÚCAR SURGIERON EN LOS CONVENTOS DE ESPAÑA Y FRANCIA EN LA EDAD MEDIA



CON LA LLEGADA DE LA VAINILLA A EUROPA, SU SABOR SE INCORPORÓ A LA RECETA BÁSICA DE LA NATILLA, RESULTANDO EN LA VERSIÓN QUE HOY CONOCEMOS

LA TÉCNICA DE BATIR LAS YEMAS ANTES DE INCORPORARLAS EVITA QUE SE COAGULEN DURANTE LA COCCIÓN



TRADICIONALMENTE, LA NATILLA SE SERVÍA EN CAZUELAS DE BARRO, LO QUE CONSERVABA MEJOR LA TEMPERATURA Y AGREGABA UN SABOR SUTIL



LOS TERPENOS NATURALES DEL CBD (COMO EL MIRCENO O EL LIMONENO) INTENSIFICAN LAS NOTAS DULCES Y FLORALES DE LA VAINILLA 91



Cooking for Better Days es una invitación a reconectar con la cocina mexicana desde un lugar distinto: más consciente, más tranquilo, más tuyo. Aquí, el CBD se convierte en un aliado discreto pero poderoso. No cambia el sabor de nuestras recetas... las acompaña, las equilibra, las hace respirar

Job Valdes Vega



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Atienza, G., Avila, M. J., González, A., Guitián, D., & de las Heras, E. (2023). Guía de práctica clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. *Guía de Práctica Clínica Sobre El Manejo de La Depresión En El Adulto*. https://doi.org/10.46995/GPC_534
- Aurélié. (2015). Gastronomía y CBD. Companion Et Moi. <https://companionetmoi.com/partenariats/articles/gastronomie-y-CBD.html>
- Axismetrica. (2024, 28 febrero). Formas de obtener experiencias sensoriales únicas | KOI CBD. Koi CBD. <https://koiCBD.com.mx/blog/noticias-actualidad/arte-de-vivir-experiencias-sensoriales-unicas/>
- Barnhill, J. (2023). Generalidades sobre los trastornos de ansiedad. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-ve/professional/trastornos-psiquiatricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estrés/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad>
- Bilbao, A., & Spanagel, R. (2022). Medical cannabinoids: a pharmacology-based systematic review and meta-analysis for all relevant medical indications. *BMC Medicine*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12916-022-02459-1>
- Bravo, A. (2023, 2 julio). Qué es la Gastronomía. Estudiar Cocina. <https://estudiarcocina.com/historia-de-la-gastronomia/que-es-la-gastronomia/>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernandez, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- CokoCBD. (2025, 25 septiembre). Qué es el CBD, Cómo Actúa el Compuesto y Qué lo Diferencia del THC. Tienda de productos CBD en España. <https://cokoCBD.com/que-es-el-CBD/>
- Coryell, W. (2023). Trastornos depresivos. Manual MSD.

- Crichton, M., Dissanayaka, T., Marx, W., Gamage, E., Travica, N., Bowers, A., Isenring, E., Yates, P., & Marshall, S. (2024). Does medicinal cannabis affect depression, anxiety, and stress in people with cancer? A systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Maturitas*, 184, 107941. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.107941>
- Cuellas, A. (2023). Cannabinoides en la cocina: sabores funcionales para una nutrición innovadora. *Eleusis, Revista de Estudios Sobre Cannabis y Sustancias Psicoactivas*, 1(1). <http://revistaeleusis.web.unq.edu.ar/revista-eleusis/>
- De Mallorca, Z. P. P. (s. f.). Cómo se diagnostica la depresión. *Zero Blog*. <https://www.zeropsicologos.com/blog/como-se-diagnostica-la-depresion/>
- Delgado Hernández, T., Villagómez Guzmán, A. K., & Arreaga González, H. M. (2025). Plantas medicinales mexicanas: extraordinarios laboratorios para el desarrollo terapéutico. *Revista Digital Universitaria*, 26(3). https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v26_n3_a5.pdf
- Delgado, J. (2024, 3 agosto). Los efectos del CBD en el cerebro: ¿puede mejorar tu salud mental? *Rincón de la Psicología*. <https://rinconpsicologia.com/efectos-CBD-en-cerebro/>
- Díez, C. (2024, 8 septiembre). DSM 5: Depresión y sus criterios diagnósticos. *Psicólogo En Huelva*. <https://psicologohuelva.es/dsm-5-depresion-y-sus-criterios-diagnosticos/>
- Felman, A. (2021, 3 agosto). *Ansiedad: Todo lo que debes saber*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>
- García-Allen, J. (2025, 6 septiembre). Neurogastronomía: comer con el paladar, un acto del cerebro. *Neurociencias*. <https://psicologiymente.com/neurociencias/neurogastronomia-comer-cerebro>
- Giménez, A., & Giménez, A. (2023, 9 octubre). Tratamiento para la Depresión: Métodos, Tipos y Efectividad - El Universal DF. *El Universal DF* -. <https://www.eluniversaldf.mx/tratamiento-para-la-depresion/>
- Goldman, L. (2020, 2 diciembre). ¿Qué es la depresión y qué puedo hacer al respecto? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/depresion>

- Henson, J. D., Vitetta, L., & Hall, S. (2022). Tetrahydrocannabinol and cannabidiol medicines for chronic pain and mental health conditions. *Inflammopharmacology*, 30(4), 1167–1178. <https://doi.org/10.1007/S10787-022-01020-Z>
- Histomex. (2025e, octubre 5). Plantas MEDICINALES de México: 10 TRADICIONES ocultas. <https://histomex.org/plantas-medicinales-de-mexico/>
- Ifitikhar, A., Zafar, U., Ahmed, W., Shabbir, M. A., Sameen, A., Sahar, A., Bhat, Z. F., Kowalczewski, P. Ł., Jarzębski, M., & Aadil, R. M. (2021). Applications of Cannabis Sativa L. in Food and Its Therapeutic Potential: From a Prohibited Drug to a Nutritional Supplement. *Molecules* (Basel, Switzerland), 26(24). <https://doi.org/10.3390/MOLECULES26247699>
- Lara. (2025, 16 agosto). Qué tratamientos efectivos existen para la ansiedad - psicologiaysalud.com.es 2025. [psicologiaysalud.com.es. https://psicologiaysalud.com.es/types-of-treatment-for-anxiety/](https://psicologiaysalud.com.es/types-of-treatment-for-anxiety/)
- Li, J., Carvajal, R., Bruner, L., & Kaminski, N. E. (2021). The current understanding of the benefits, safety, and regulation of cannabidiol in consumer products. *Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association*, 157. <https://doi.org/10.1016/J.FCT.2021.112600>
- Lorgana. (2020, 28 julio). ¿Qué es la cocina emocional y creativa? Teka España. <https://www.teka.com/es-es/inspiracion/recetas-y-gastronomia/que-es-la-cocina-emocional-y-creativa/>
- Mbalana. (2025, 23 abril). La cocina como centro de bienestar emocional - Silestone Institute. Silestone Institute. <https://silestoneinstitute.com/la-cocina-como-centro-de-bienestar-emocional/>
- Menchaca, E. M. (2024, 1 octubre). Cómo el CBD puede ayudar a mejorar problemas de salud mental. [psicologia-online.com. https://www.psicologia-online.com/como-el-CBD-puede-ayudar-a-mejorar-problemas-de-salud-mental-7529.html](https://www.psicologia-online.com/como-el-CBD-puede-ayudar-a-mejorar-problemas-de-salud-mental-7529.html)
- Nueva Escuela Mexicana. (2025a, mayo 30). Gastronomía: Concepto, historia, tipos y ejemplos clave. https://nuevaescuelamexicana.org/gastronomia/#Definicion_de_Gastronomia

- Oberbarnscheidt, T., & Miller, N. S. (2020). The Impact of Cannabidiol on Psychiatric and Medical Conditions. *Journal of Clinical Medicine Research*, 12(7), 393–403. <https://doi.org/10.14740/JOCMR4159>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, June 17). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pinheiro, P. (2025, mayo 13). Cannabis (marihuana): efectos agudos y crónicos, riesgos y dependencia. MD.Saúde. Recuperado de <https://www.mdsaude.com/es/psiquiatria-es/cannabis/>
- Psicología. (2022, 21 octubre). La psicología gastronómica: comida y mente | Colegio de Psicólogos SJ. Colegio de Psicólogos. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/psicologia-gastronomica/>
- Redacción. (2014). <https://www.medicosypacientes.com/articulo/los-pacientes-con-depresion-son-mas-propensos-abusar-frecuentemente-del-alcohol-y-otras/>
- Scarante, F. F., Ribeiro, M. A., Almeida-Santos, A. F., Guimarães, F. S., & Campos, A. C. (2021). Glial Cells and Their Contribution to the Mechanisms of Action of Cannabidiol in Neuropsychiatric Disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPHAR.2020.618065>
- Schouten, M., Dalle, S., Mantini, D., & Koppo, K. (2024). Cannabidiol and brain function: current knowledge and future perspectives. *Frontiers in Pharmacology*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPHAR.2023.1328885>
- Sheikh, N. K., & Dua, A. (2023). Cannabinoids. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556062/>
- Stanciu, C. N., Brunette, M. F., Teja, N., & Budney, A. J. (2021). Evidence for Use of Cannabinoids in Mood Disorders, Anxiety Disorders, and PTSD: A Systematic Review. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 72(4), 429–436.
- Terapify. (2025, 26 agosto). Salud mental: qué es, su importancia y cómo prevenir. <https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/>
- Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2025). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Vidal, J. P. (s. f.). Depresión. <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>