

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

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

ELABORACIÓN DE TEXTO

**RECETARIO DE DULCES
TRADICIONALES DE SAN
CRISTÓBAL FUSIONADO CON
HIERBAS MEDICINALES.**

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

**PRESENTA
ALEJANDRA LÓPEZ CASTILLO**

**DIRECTORA
LIC. YENI PAULINA HERNÁNDEZ LÓPEZ**

Tuxtla Gutierrez, 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. Alejandra López Castillo

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Recetario de dulces tradicionales de San Cristóbal fusionado con hierbas medicinales

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

Dr. Sergio Mario Galindo Ramírez

Dr. Roger Manuel Hernández García

Mtra. Yeni Paulina Hernández López



Firmas:

Ccp. Expediente



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, deseo expresar mi gratitud a Dios por haberme dado la vida, la salud y la fortaleza necesarias para llegar hasta este momento.

A mis abuelitos, Javier y Cale, quienes han sido y siempre serán mis padres. Gracias a su amor, paciencia y apoyo incondicional, me he convertido en la persona que hoy soy. Este logro también es suyo, porque me enseñaron el valor del esfuerzo, la humildad y la perseverancia. Aunque mi papá ya no se encuentra conmigo, su recuerdo vive en mí. Él ha sido la inspiración detrás de este trabajo, un pequeño homenaje a su vida y a sus raíces, donde cultivó su pasión por las hierbas. A mi mamá Cale, por transmitir su pasión por la cocina, la cual despertó en mí el deseo de estudiar esta carrera.

Asimismo, agradezco a mis padres Edith y Abel, por su constante respaldo, por su amor y por estar siempre a mi lado, incluso en los momentos más difíciles. Gracias por haberme criado con tanto cariño. Mi gratitud también se extiende a mis hermanos, Wendy y Raúl, por su guía, apoyo y ser mis confidentes. Gracias por escucharme, por levantarme cuando me siento derrotada y por recordarme siempre que no estoy sola, tenerlos como hermanos es uno de los mayores regalos que la vida me ha dado. Del mismo modo, valoro profundamente la compañía de mis mascotas, Skippy y Tsuki, quienes, con su ternura y fidelidad, me brindaron consuelo y alegría durante las largas noches de desvelo.

A mis tíos, por estar presentes cuando más los he necesitado, por sus consejos, su cariño y por demostrarme que la familia también se construye con apoyo y cercanía. Expreso también mi reconocimiento a mi cuñado, quien, a pesar de no compartir lazos de sangre, me ha brindado su apoyo. Agradezco de corazón a mi amigo Sebastián, por brindarme una amistad sincera y constante a lo largo de toda esta travesía universitaria.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra forma, han dejado una huella en mi vida. Siempre he creído que soy un reflejo de todos aquellos que han compartido un momento conmigo; llevo en mí un pedacito de cada uno de ellos, y gracias a eso es quien soy ahora.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
OBJETIVOS.....	4
MARCO TEÓRICO.....	5
Historia.....	7
FIESTAS Y TRADICIONES	9
Corpus Christi.....	9
Características de la dulcería tradicional.....	11
Historia de los Dulces Tradicionales de México.....	12
Concepto de Dulce y Dulce Tradicional.....	14
Dulce tradicional.....	14
concepto de dulce.....	15
Dulces Tradicionales De San Cristóbal De Las Casas	15
Gaznate	17
Dulce de yema.....	17
Cocadas	18
Turulete.....	19
Jamoncillo	19
Chimbos.....	20
Turrón	20
Nuégados	21
Melcocha.....	22

Palanqueta de cacahuete	23
Mulitas	23
Dulce de chilacayote.....	24
Higo	24
Camote en dulce	25
Pan de yema.....	25
Dulce de coyol.....	26
Ingredientes Básicos Usados En Los Dulces Tradicionales.....	26
Azúcar de caña	26
Cacao	27
Leche	27
Piloncillo	27
Huevos	27
Harina	27
Tiendas de Dulces de San Cristóbal.....	28
Mercado de dulces y artesanías ámbar.....	28
Dulcería de San Cristóbal	28
Historia de las Hierbas de uso Medicinales.....	30
Herbología	31
Clasificación de las Hierbas Medicinales	31
Etnobotánica	32
Etnobotánica de Chiapas.....	33
Orozuz	33
Hinojo	35

Té de limón o Hierba de limón	37
Caléndula.....	38
Capulín	40
Mitos en el uso de las plantas medicinales	42
Tipo de estudio	44
Población	44
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	45
Estructura y elaboración del recetario	45
Entrevista no. 1: Juana Hernández.....	46
entrevista no. 2: Rosalía Gómez.	48
entrevista no. 3: María Ruiz.....	50
Entrevista no. 4: Rosa Méndez.	52
Entrevista no. 5: Lucía Pérez.	54
GLOSARIO	57
REFERENCIAS DOCUMENTALES	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Localización del estado de Chiapas (Gobierno del estado de Chiapas, 2024).	5
Figura 2. Ubicación de San Cristóbal (vive San Cristóbal, s.f).....	6
Figura 3. (Alejandra López, 2024)	7
Figura 4. Parque Central 1967 (Fotografías Antiguas, 1967).	9
Figura 5. Corpus Christi, una de las Festividades de Mayor Tradición en San Cristóbal (Prensalibrechiapas, 2019).....	10
Figura 6. Fiestas y tradiciones San Cristóbal (Vive San C. 2015).....	11
Figura 7. Historia de los dulces mexicanos y su relación con los conventos (Jesús Valles, 2023)	13
Figura 8. (Chata, 2024)	15
Figura 9. Gaznate (Alejandra López, 2024).	17
Figura 10. Dulce de Yema, en el Mercadito de Dulces y artesanías (Casa Lum, s,f).	18
Figura 11. Cocadas (anónimo, s.f).....	18
Figura 12. Turulete (AC, s.f).....	19
Figura 13. Mazapán de leche (AC, 2018).	20
Figura 14. Chimbo (Jesús M. 2020)	20
Figura 15. Turrone (Alejandra López, 2024)	21
Figura 16. Nuégados (Alejandra L. 2024)	22
Figura 17. La Melcocha, el dulce tradicional en Zacatecas (Gaby Andrade, 2021).....	22
Figura 18. Palanqueta de cacahuete (Gobierno de México, 2016).	23
Figura 19. Celebración Corpus Christi en San Cristóbal, (Harald Salim, 2022).....	24
Figura 20. Chilacayote cristalizado (Gob.mx, 2016).....	24
Figura 21. Dulce de Higo. (María Gómez, 2022).....	25

Figura 22. Camote en dulce (Carmen Palomino, 2019).	25
Figura 23. Dulce de coyol (Todo Chiapas es hermoso, 2018).	26
Figura 24. Mercado de dulces y artesanías Ámbar (Alejandra L. 2024).	28
Figura 25. Dulces de San Cristóbal (Juan T. 2019).	29
Figura 26. Medicina prehispánica (Mexicolore, s.f).	31
Figura 27. Plantas medicinales (IMGEMA, s.f).	33
Figura 28. Orozuz (Lippia dulcis) (Andrés Ramírez, 2019).	35
Figura 29. Bulbo de hinojo (Lashortalizasdélvalle, 2019)	36
Figura 30. Hierba de limón (Mercado Flotante, s.f).	38
Figura 31. Caléndula (Elicriso, s.f).	40
Figura 32. Capulín (Manuel Estrada, 2022).	42
Figura 33. Entrevista no.1 Juana B. Hernández Díaz.	47
Figura 34. Entrevista no.1 Juana B. Hernández Díaz.	47
Figura 35. Entrevista no.2 Rosalía Gómez López	49
Figura 36. Entrevista no. 2 Rosalía Gómez López	49
Figura 37. Entrevista no.3 María A. Ruiz Pérez.....	51
Figura 38. Entrevista no.3 María A. Ruiz Pérez.....	51
Figura 39. Entrevista no.4 Rosa E. Méndez Velasco	53
Figura 40. Entrevista no.4 Rosa E. Méndez Velasco	53
Figura 41. Entrevista no.5 Lucía Pérez Jiménez	55
Figura 42. Entrevista no.5 Lucía Pérez Jiménez.	55

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto surge de un profundo interés por explorar y valorar la riqueza de la confitería mexicana, con un enfoque particular en la región de los Altos de Chiapas, específicamente en el municipio de San Cristóbal de las Casas. Esta región, reconocida por su vibrante cultura y tradiciones culinarias, representa una valiosa oportunidad para fusionar dos elementos de su identidad: los dulces tradicionales y las hierbas de uso medicinal.

Es un lugar emblemático donde las tradiciones ancestrales conviven con la vida cotidiana moderna. Su confitería, rica en sabores, colores y técnicas heredadas, ofrece una amplia variedad de dulces que reflejan la herencia cultural y la creatividad gastronómica de la región. Se tiene como objetivo elaborar y registrar las recetas modificadas de algunos de los dulces más representativos de la zona como el gaznate, turulete, chimbo y melcochas, explorando la manera de integrar hierbas de uso medicinal de la localidad en su preparación.

Estas hierbas además de su valor tradicional pueden aportar nuevas dimensiones sensoriales a los dulces, enriqueciendo su sabor, textura y aroma. Entre las seleccionadas se encuentran orozuz, la caléndula e hinojo. A partir de estas, se elaboraron diferentes versiones de los dulces, realizando múltiples pruebas y ajustes para determinar las cantidades adecuadas y lograr una combinación equilibrada.

El proceso implicó una metodología mixta que combinó la recopilación documental con la práctica culinaria. Se consultaron recetarios, libros botánicos y testimonios obtenidos a través de entrevistas con dulceras tradicionales de la región, quienes compartieron su conocimiento y brindaron su opinión sobre las versiones modificadas de los dulces. Esta interacción permitió enriquecer la investigación con una perspectiva cultural auténtica y cercana a las raíces de la dulcería tradicional, reforzando el propósito principal del proyecto: preservar, valorar y dar a conocer la riqueza gastronómica de San Cristóbal de las Casas.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto responde al creciente interés por la cultura culinaria de San Cristóbal de las Casas, un municipio emblemático en los Altos de Chiapas con una vasta herencia en confitería. Con el objetivo de preservar y revitalizar las recetas tradicionales de dulces, esta investigación integra hierbas locales seleccionadas no por su valor medicinal, sino por sus características organolépticas, que enriquecen el perfil aromático y gustativo de cada dulce. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 70% de los turistas que visitan Chiapas buscan experiencias relacionadas con la cultura y la gastronomía local. Esta cifra muestra el valor de iniciativas que promuevan los productos tradicionales con nuevos enfoques, como la incorporación de hierbas locales, sin alterar el carácter esencial de los dulces.

Los dulces tradicionales de esta región, como el gaznate, el pan de yema, el turulete, el jamoncillo y las cocadas, son representativos de la herencia cultural de la zona. Integrar hierbas medicinales en estas recetas tradicionales representa un esfuerzo significativo para conservar y actualizar las prácticas culinarias locales. La inclusión de hierbas como el orozuz, la caléndula, el hinojo, la hierba de limón y el capulín responde a sus aportes específicos al sabor y aroma de los dulces tradicionales: por ejemplo; el orozuz cuenta con un sabor suave y ligeramente dulce donde aporta un perfil aromático que complementa la dulzura del gaznate y otros dulces. Se ha utilizado en dulces en otras culturas, lo que facilita su aceptación en confitería. Así mismo, la caléndula es una flor que posee un ligero toque amargo y un aroma herbal que balancea la dulzura del pan de yema, ofreciendo una experiencia sensorial interesante. Su uso en la gastronomía es cada vez más popular, especialmente por su color vibrante. Las hierbas ofrecen la oportunidad de explorar nuevas dimensiones en la elaboración de dulces, proporcionando un valor añadido que puede influir en la apreciación y el consumo de estos productos tradicionales.

Esta investigación se manifiesta en su capacidad para conectar y revitalizar dos aspectos fundamentales de la cultura chiapaneca: la confitería tradicional y el conocimiento de las plantas medicinales. La integración de hierbas medicinales en los dulces no solo actualiza las recetas tradicionales, sino que también pone en valor el conocimiento ancestral sobre plantas que ha sido transmitido a lo largo de siglos. Este enfoque no solo promueve la preservación de las prácticas culinarias y medicinales locales, sino que también puede fortalecer la identidad cultural

y fomentar un mayor aprecio por el patrimonio regional. Al resaltar los beneficios terapéuticos de las hierbas medicinales y su papel en la gastronomía local, el proyecto contribuye a la valorización y difusión de estas tradiciones. La factibilidad de esta idea está respaldada por varios factores clave. Primero, la disponibilidad de ingredientes locales y el acceso al conocimiento tradicional proporcionan una base sólida para la investigación. San Cristóbal de las Casas cuenta con una rica herencia cultural y una amplia gama de hierbas medicinales que pueden ser incorporadas en las recetas de dulces. También cuenta con el respaldo de estudios previos sobre el uso de hierbas en la medicina tradicional, lo que facilita la integración de estos conocimientos en el contexto de la confitería local.

A pesar de su viabilidad, el trabajo enfrenta ciertos desafíos y vulnerabilidades. La globalización y la modernización pueden amenazar la continuidad de las prácticas tradicionales, haciendo que la preservación del conocimiento y las recetas sea crucial. La pérdida de tradiciones culinarias y el cambio en los gustos del consumidor pueden influir en la relevancia de los dulces tradicionales. Además, la adaptación de las recetas para incorporar hierbas medicinales requiere un equilibrio cuidadoso para mantener la aceptación del producto final. Por lo tanto, es esencial una documentación rigurosa y una comunicación efectiva sobre el valor cultural y los beneficios de estas prácticas para mitigar estos riesgos. El interés personal en este proyecto surge de una profunda conexión con la cultura y las tradiciones de San Cristóbal de las Casas. La fascinación por los dulces tradicionales y las hierbas medicinales, junto con el deseo de contribuir a la preservación y revitalización de estas prácticas ancestrales, motiva el compromiso con la investigación. Este trabajo busca no solo honrar el legado cultural de la región, sino también ofrecer una perspectiva innovadora que enriquezca la oferta gastronómica local. Al incorporar hierbas medicinales en los dulces tradicionales, se pretende proporcionar una nueva dimensión a la conservación del patrimonio cultural.

En resumen, esta investigación representa una valiosa oportunidad para explorar y preservar la riqueza culinaria y medicinal de San Cristóbal de las Casas. Al integrar hierbas medicinales en los dulces tradicionales, se busca no solo mantener vivas las tradiciones locales, sino también ofrecer una propuesta innovadora que pueda enriquecer la cultura gastronómica de la región y promover felicidad a través de la cocina tradicional.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Preservar los dulces tradicionales de San Cristóbal con el aprovechamiento de hierbas de uso medicinal.

Objetivos específicos:

- Estudiar las características organolépticas de cada una de las hierbas de uso medicinal que se utilizaran para la incorporación de los dulces tradicionales.
- Examinar y documentar la elaboración de los dulces tradicionales, su origen y los ingredientes que los integran
- Elaborar un recetario que integre de manera equilibrada los dulces con hierbas, resaltando tanto su sabor como valor cultural.
- Difundir el recetario de “dulces tradicionales de San Cristóbal fusionado con hierbas medicinales” para promover la identidad gastronómica.

MARCO TEÓRICO

CHIAPAS

Chiapas es un estado mundialmente reconocido por su belleza y riqueza natural, que ofrece antiguas tradiciones y destinos turísticos, además de una gran variedad de platillos y bebidas que forman parte de su cultura y tradición (Pacheco, 2022).

Desde la costa del pacífico hasta sus agrestes y escarpadas sierras, pasando imponentes cañones, insondables selvas, volcanes, planicies y sembradíos; toda la fisiografía de Chiapas refleja una imagen de grandeza, de virtuosismo, una multiplicidad de paisajes y destinos, que lo distinguen como un Estado, maravilloso, único y sobresaliente en el mosaico multicolor de la tierra mexicana (Conoce Chiapas, s.f, párr. 1).

El nombre de Chiapas proviene de la palabra Chiapan o Tepechiapan, forma en que se designaba a la antigua población indígena de los chiapanecas y cuyo significado es “Cerro de la Chia” o “Agua debajo del Cerro”.

Se localiza al sureste de México; colinda al norte con el estado de Tabasco, al oeste con Veracruz y Oaxaca, al sur con el Océano Pacífico y al este con la República de Guatemala. Al norte 17°59', al sur 14°32' de latitud norte; al este 90°22', al oeste 94°14' de longitud oeste. Colinda al norte con Tabasco; al este con la República de Guatemala; al sur con la República de Guatemala y el Océano Pacífico; al oeste con el Océano Pacífico, Oaxaca y Veracruz-Llave (Secretaría de Turismo, 2024, párr. 1)



Figura 1. Localización del estado de Chiapas (Gobierno del estado de Chiapas, 2024).

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

Para comenzar la investigación es necesario poner en contexto el lugar que estaremos abordando. San Cristóbal de las Casas es una ciudad situada en el estado de Chiapas, México. Es conocida por su riqueza cultural, histórica, tradiciones y costumbres, así como su diversidad étnica. El objetivo es proporcionar un contexto integral sobre San Cristóbal de las Casas que sirva como base para la investigación relacionada con su desarrollo en el entorno:

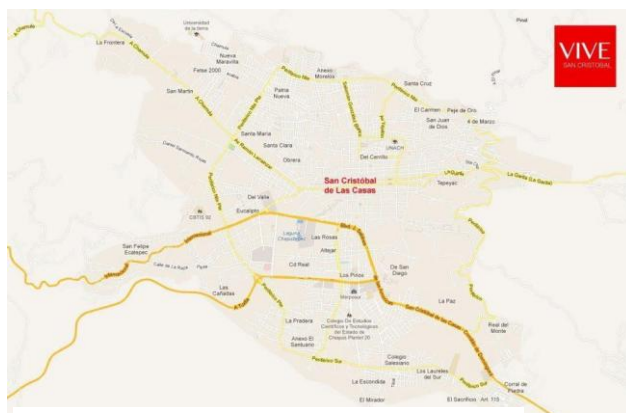


Figura 2. Ubicación de San Cristóbal (vive San Cristóbal, s.f).

Ubicado en la parte central del estado de Chiapas, a 85km al este de Tuxtla Gutiérrez, cuenta con una extensión territorial de 485, km² con una superficie de 12.83% de la región de los altos. Y el 0.63% de la superficie estatal, con una altitud de 1,940 metros sobre al nivel del mar, San Cristóbal de las Casas es un pueblo mágico lleno de cultura y tradición, cuenta con un clima frío y templado, con lluvias predominantes en verano y una temperatura media anual de 15°C. A lo que Clima (s.f) informa en el mes de junio alcanza los 18°C siendo este el mes más cálido, mientras enero es el más frío, con una temperatura promedio inferior de 13°C.

A lo largo de los años ha agarrado popularidad tanto fuera como adentro de México, volviéndose uno de los destinos turísticos más visitados. Cautivando a los turistas por su gran belleza en paisajes, historia y sabores, así nos cuenta la secretaria de Turismo (2019):

San Cristóbal de las Casas cuenta con una presencia étnica y una rica tradición colonial que lo mantienen como uno de los destinos favoritos del turismo extranjero. Su edificación siguió un

proceso similar al de otras ciudades coloniales que se crearon en el territorio novohispano. En primer término, se trazó la plaza principal, a cuyo entorno se designaron los lugares que ocuparían las construcciones más importantes.

HISTORIA

Varios de los que han visitado San Cristóbal de las Casas, han dicho que es uno de los pueblos más románticos y llenos de historia que llegan a fascinarlos. Se caracteriza por medio de sus construcciones haciéndose presente el barroco en la arquitectura popular, causando un efecto inigualable que atrae una gran cantidad de visitantes.



Figura 3. (Alejandra López, 2024)

La historia de esta hermosa ciudad se remonta a los años de 1524, tres años después de la caída del imperio azteca. Tras meses de resistencia por parte de los indígenas que habitaban la zona, el capitán Luis Marín se retiró del territorio sin dejar ningún asentamiento español. Su lugar lo ocupó el capitán Diego de Mazariegos y Porres quien es enviado por las autoridades virreinales al no tener éxito en sus intentos previos de conquistar la región de Chiapas junto con el apoyo de Alonso Estrada. Éste organizó otro ataque hacia los indígenas que terminó en la célebre

batalla de Tepechtúa, en la cual los indígenas prefirieron terminar su vida arrojándose en el cañón del sumidero antes que ser apresados por los españoles. Al término de la batalla, el capitán Diego Mazariegos, funda la Villa Real de Chiapa o Chiapa de los indígenas, lo que hoy conocemos como Chiapa de Corzo.

El lunes 31 de marzo de 1528 fue fundada la Villa Real de Chiapas de los Españoles, hoy San Cristóbal de las Casas, en el valle de Hueyzacatlán (Weber, 1998, p. 30).

Antes de la llegada de los españoles, al valle donde hoy se encuentra San Cristóbal de las Casas, se le conocía con el nombre de Hueyzacatlán, que en náhuatl significa pradera o campiña grande. (Orozco, 1999, p. 31).

Después de que San Cristóbal de las Casas iniciara con el nombre de "Villa Real". Luego de la conquista, se instalaron varios pueblos indígenas en su alrededor como sus reales propietarios. Pero debido a que estos asentamientos tenían una economía muy estable y la presencia de estos hacía difícil toda posible explotación, así como tributación para los colonos, entonces "San Cristóbal" se reorganizó como un centro de servicios para estar más cerca de los indígenas.

El 27 de julio de 1830 se decretó el cambio de nombre de Ciudad Real por el de ciudad de San Cristóbal.

El 31 de mayo en 1848 se le denominó San Cristóbal de las Casas en honor a Fray Bartolomé de las Casas, el obispo protector de los indios. (Orozco, 1999, p.31).

Es sin duda una de las ciudades coloniales, más antiguas del Continente Americano, fue fundada únicamente 36 años después del descubrimiento de América. (Weber, 1998, p.31)

El Valle de Jovel brindó la ubicación idónea, así como el clima gélido. La Secretaría de Turismo (2024, párr. 2) nos plantea que en el entorno histórico de San Cristóbal de Las Casas se encuentran tejados, patios florales, balcones esquinados, fachadas barrocas, fachadas de estilo neoclásico y mudéjar, construcción de estilo neoclásico y mudéjar, instalaciones de estilo neoclásico y mudéjar, artesanía exquisita, comida exquisita, ceremonias y procesiones, celebraciones y procesiones, fiestas populares y antiguas leyendas.



Figura 4. Parque Central 1967 (Fotografías Antiguas, 1967).

FIESTAS Y TRADICIONES

Las fiestas populares tradicionales, son una muestra característica de la cultura y por ende de la identidad cultural. Constituyen un suceso de obligada mirada en el tiempo, una visión integral como catalizadora de las expresiones identitarias. Resumen elementos socioculturales que son reflejo de una época, escenario ideal para estudiar la cultura integralmente concebida, vinculada a sucesos de la vida cotidiana de los hombres. Además, los conduce a una salida de esa cotidianidad. Las fiestas expresan huellas del tejido social que representan y cuyos intereses simbolizan y constituyen reflejo de la identidad cultural de un pueblo según su tradición (Yousy Baby Ramírez, 2015, párr. 1).

Corpus Christi

Los dulces típicos se mezclan en esta ciudad con la fiesta católica del Corpus Christi y se celebra con una muestra tradicional de dulces en los pasillos de la Presidencia Municipal, es en el jueves de corpus, es decir, la eucaristía, el cuerpo y la sangre de Jesucristo, aunque en la colonia San Cristóbal de Las Casas, en este día se acostumbra a celebrar también a los enamorados y a los amigos. Es una tradición el de las Mulitas, como se les conoce a los dulces que manos mágicas elaboran y se expenden en esa temporada, es una de las más arraigadas en la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, y a pesar de la fuerte presencia que tienen los dulces industrializados, los dulces coletos son una exquisitez que conquista al más exigente paladar de propios y extraños (Chiapas aventurero, 2012, párr. 2).



Figura 5. Corpus Christi, una de las Festividades de Mayor Tradición en San Cristóbal
(Prensalibrechiapas, 2019).

El Carnaval de Chamula

El carnaval Chamula tiene lugar en la cabecera municipal de San Juan Chamula e incluye varias misas, la presencia de hombres con máscaras y diferentes ritos de purificación. Algunos de estos últimos se acompañan de danzas folclóricas, las cuales evocan antiguas leyendas mayas. El carnaval que les comentamos, recomendable de presenciar en el marco de unas vacaciones en San Cristóbal de Las Casas, es uno de los festejos populares de mayor valía en nuestra nación.

La Feria de la Primavera y de la Paz

La Feria de la Primavera y de la Paz, misma que se efectúa siete días después del Domingo de Resurrección. Parte de este evento en San Cristóbal de las Casas, incluye un desfile de carros alegóricos, así como también distintas actividades deportivas, sociales y culturales.

Fiesta de San Cristóbal Mártir

En el mes de julio sobresale la fiesta de San Cristóbal Mártir, el santo patrono de esta población chiapaneca; el 15 de septiembre se realiza la tradicional celebración del Grito de Independencia, y un día después, el 16, se efectúa un importante desfile marcial, sobre la avenida más importante de San Cristóbal de Las Casas. Posteriormente, en noviembre, se efectúa el tradicional Día de Muertos y en diciembre, el día 12, la popular celebración en honor de la Virgen de Guadalupe (Playas del Mundo, 2024, párr. 5).



Figura 6. Fiestas y tradiciones San Cristóbal (Vive San C. 2015).

DULCERÍA TRADICIONAL

La dulcería tradicional se refiere al conjunto de prácticas, recetas y productos asociados con la elaboración de dulces y postres que forman parte de la herencia cultural y gastronómica de una región o país. Estos dulces suelen elaborarse siguiendo métodos artesanales y recetas que han sido transmitidas de generación en generación, manteniendo así las técnicas y sabores originales.

Muchos de los dulces que se conocen actualmente encuentran sus orígenes en la época prehispánica. De la cultura mesoamericana se sabe, a través de los documentos históricos, del uso de mieles que los indígenas utilizaban para endulzar sus bebidas, en especial las elaboradas a base del maíz (como el atole que se combinaba chupando el jugo dulce de la caña del maíz). También fueron empleadas otras mieles como la de maguey, que era muy espesa, dulce y oscura. Otras mieles que se utilizaban para endulzar son la de la hormiga mielera y de la abeja pipiola, entre otras. De esta época data, por ejemplo, el tzoalli o saule, ahora llamado dulce de alegría (Ambrosio, 2015, párr. 7).

CARACTERÍSTICAS DE LA DULCERÍA TRADICIONAL

- Herencia cultural: Los dulces tradicionales están profundamente vinculados a las costumbres, tradiciones y festividades de una comunidad. Son parte esencial de la

identidad cultural y, a menudo, se preparan en fiestas patrias, celebraciones religiosas y otros eventos significativos.

- **Ingredientes locales:** Los ingredientes utilizados en la dulcería tradicional suelen ser productos locales, lo que refleja la biodiversidad y los recursos disponibles en la región. Algunos de estos pueden ser miel, cacao, maíz, frutas, entre otros.
- **Métodos artesanales:** La preparación de estos dulces suelen ser manual, siguiendo técnicas que han perdurado a lo largo de los años. Esto incluye métodos de cocción lentos, el uso de utensilios tradicionales, y la elaboración en pequeñas cantidades para mantener la calidad del producto.
- **Diversidad regional:** Cada región o país cuenta con su propia variedad de dulces tradicionales, que pueden variar considerablemente en sabor, textura y apariencia.
- **Valor histórico:** La dulcería tradicional no solo satisface el paladar, sino que también tiene un valor histórico y cultural. Estos dulces cuentan historias del pasado, de la colonización, de la mezcla de culturas, y del desarrollo de la gastronomía en una región específica.

HISTORIA DE LOS DULCES TRADICIONALES DE MÉXICO

Al abordar la historia de la humanidad, es esencial considerar la cultura, los lugares, las costumbres y tradiciones, así como el arte culinario. El aprecio por los sabores dulces no solo era característico de los pueblos indígenas de la época prehispánica, quienes desarrollaron un profundo amor por la naturaleza. Este vínculo con la naturaleza influyó de manera significativa en su desarrollo cultural en todos los aspectos de la vida, lo que les permitió incluso crear un calendario donde regía sus festividades y costumbres, influyendo también en su alimentación. Para ellos, los dioses eran los que los guiaban y regulaban sus hábitos culinarios.

Por ello es fundamental destacar que el surgimiento de la cultura del dulce en México ha sido crucial para consolidar la identidad tanto nacional como regional. Esta tradición define algunos de los rasgos más distintivos que le otorgan un carácter especial, permitiendo un aprecio particular por la diversidad de sabores y colores de los dulces tradicionales. Estos elementos no solo enriquecen la gastronomía, sino que también refuerzan el sentido de pertenencia cultural.



Figura 7. Historia de los dulces mexicanos y su relación con los conventos (Jesús Valles, 2023)

De acuerdo con los cronistas Castro y Gonzales (s.f, p.1): La presencia del dulce antes de la llegada de los españoles ya era un acierto ya que la miel silvestre, de la caña del maíz y del maguey, el mezquite y la tuna fueron sin lugar a duda la fuente de dulce más importante entre los indígenas.

Los habitantes del Valle de México y en especial del Valle de Toluca ya elaboraban golosinas a base de miel, para cuando llegaron los españoles, las mieles indígenas fueron inferiores a la caña de azúcar traída a nuestro país por los peninsulares, sin embargo, la miel de abeja silvestre no dejó de consumirse por los mismos ibéricos que tuvieron que adaptarse a ella y a los otros tipos de mieles de los indígenas. Así mismo también se acostumbraron a otros productos nativos de nuestro país.

Confites que van a ser el resultado de un mestizaje culinario que surge de la unión de la cultura europea traída a México a través de las monjas, y esclavas mulatas que se establecieron en México durante la colonia. El dulce mexicano nació en la cocina de los conventos y con el tiempo pasó a fábricas artesanales hasta convertirse en atributo de la gastronomía particular de cada entidad y en especial en el Estado de México.

Es de considerarse importante la aportación que hicieron los españoles a nuestra gastronomía como la caña de azúcar, la cual fue un detonante para el desarrollo de la dulcería regional y de las confituras elaboradas en los conventos.

El dulce tradicional mexicano es un fenómeno que comienza a manifestarse hacia los últimos años del siglo XVI y comienzos del XVII; cuando la elaboración y consumo de azúcar se incrementó sustancialmente entre las clases acomodadas, los colonos de la Nueva España sentían especial inclinación por el consumo de alimentos con azúcar, que al ser combinada con fruta,

canela leche pintada con vistosos colores, con ayuda del calor y amasada en las más bellas formas, es el ingrediente principal de nuestros postres caseros, de nuestros panes y dulces regionales que son demasiados y variados.

CONCEPTO DE DULCE Y DULCE TRADICIONAL

En nuestro país existe una gran riqueza cultural en la cual las fiestas son parte de ella y en las que se combinaba perfectamente platillos cuidadosamente elaborados con dulces de los más ricos y variados sabores y colores. En primera instancia el término de golosina o dulce se utiliza para nombrar aquellos comestibles cuyo sabor son agradables al paladar, en el cual es todo lo contrario en algo amargo, ácido o salado.

Cada país tiene dulces que los representa, tienen una esencia única, al igual que en México, los mexicanos hemos sabido poner nuestra entidad a través de los dulces y diversas comidas. De esta manera nos expresa una tienda orgullosamente mexicana con lo que significa los dulces para ellos:

DULCE TRADICIONAL

“Los dulces mexicanos tradicionales, al igual que la comida típica, son parte de la gastronomía mexicana; al ser un tesoro culinario, los dulces de México pertenecen a la riqueza cultural del país, manteniéndose vigentes por transmitirse a lo largo de generaciones.

Los dulces mexicanos tradicionales se distinguen de otros porque tienen colores vibrantes y aromas tentadores que llenan el aire, por eso se les considera más que simples golosinas” (Chata, 2024, párr.1 y 2).

Para entender mejor el concepto anterior, es importante saber qué es tradición. Que los vuelve únicos a comparación de los diversos dulces que existen en nuestro país. Así mismo “La tradición es la transmisión de ciertas costumbres, prácticas o hábitos de una generación a otra. Entre estas prácticas se encuentran, por ejemplo, determinadas creencias, leyendas, símbolos, comportamientos o algunas costumbres.” (De Enciclopedia Significados, E. 2025, párr. 1).



Figura 8. (Chata, 2024)

CONCEPTO DE DULCE

“Los dulces constituyen uno de los elementos representativos de la identidad coleta, ninguna de ellas en particular, el concepto de “dulces” expresa la especificidad de cada una de ellas, por su elaboración, el sabor, el aspecto de su presentación, etc., que en asociación a las fechas conmemorativas toma una fuerza evocativa que la hace emblemática como referente identitario” (Sulca Báez, 1997).

Del mismo modo que nos menciona el autor del párrafo anterior, se destaca que cada dulce se distingue en su manera de preparación artesanal, forma, ingredientes, sabor y apariencia representativa, y todos juntos contribuyen a la identidad cultural de San Cristóbal de las Casas. Además, los dulces adquieren un significado más especial a lo largo de las fechas conmemorativas que tenemos en México y más específicamente en el estado de Chiapas, lo que los convierte en un símbolo representativo de la cultura coleta.

DULCES TRADICIONALES DE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

En el municipio de San Cristóbal cuenta con diferentes tipos de dulces tradicionales, a lo largo de los años se fueron modificando u olvidando varios de ellos debido a la influencia extranjera que hemos tenido a través del tiempo. De la misma forma por la complicación de hallar los ingredientes correspondientes o por la pérdida de tradición a la hora de elaborarlos, en la mayoría de los casos la tradición de hacerlos queda solo en la persona mayor de la casa, las generaciones más jóvenes van abandonando las recetas familiares y con esto disminuye la práctica a la hora de querer hacerlos.

Algo de lo que es seguro es el sabor delicioso garantizado en los dulces, más si se trata de dulces representativos de la cultura gastronómica coleta. El cual es importante tener conocimiento de lo que es un dulce tradicional y como se representa con orgullo en el pueblo mágico de San Cristóbal de las Casas.

Algunos de los dulces tradicionales que podemos encontrar en esta zona son:

Nº	Nombre de dulce tradicional	Ingrediente principal
1	Gaznate	Harina, huevos, azúcar
2	Dulce de yema	Huevos
3	Cocadas	Coco
4	Turulete	Pinole
5	Jamoncillo	Leche, azúcar
6	Chimbo	Harina, huevos
7	Turrón	Huevos, azúcar
8	Nuégados	Harina
9	Melcocha	Panela
10	Palanqueta de cacahuete	Cacahuete, azúcar
11	Dulce de chilacayote	Chilacayote, piloncillo
12	Camote en dulce	Camote, panela
13	Pan de yema	Harían, huevos
14	Dulce de coyol	Cocoyol
15	Suspiros	Yuca, piloncillo
16	Limonos rellenos	Coco, limón
17	Mulitas	Maíz
18	Cajeta de durazno	Azúcar, durazno
19	Pucxinú	Maíz y miel
20	Nanchi	Nanchi, azúcar
21	Dulce de yuca	Yuca, piloncillo y agua
22	Marquesote	Harina, huevos y azúcar
23	Dulce de leche	Azúcar y leche

Gaznate

El gaznate es un dulce tradicional mexicano que se caracteriza por su forma tubular y su exterior crujiente. Es un postre típico en diversas regiones de México. El gaznate suele estar relleno de merengue o de una mezcla similar, lo que le da un contraste delicioso entre la textura crocante de la masa y la suavidad del relleno. El cilindro se forma con harina muy similar a las de los buñuelos, esta se fríe y se procede a rellenarla. El nombre de esta delicia es debido a la tráquea.



Figura 9. Gaznate (Alejandra López, 2024).

Dulce de yema

Este dulce es caracterizado por su gran variedad de formas y sabores, ya que, aunque la base siempre es la misma (yemas de huevo y azúcar) el sabor entre un lugar y otro es diferente. Los dulces de yema se pueden encontrar en todo Chiapas con forma de animales, flores y una textura suavemente deliciosa. (Ayuda Chiapas, s,f).

Tiene raíces en la repostería conventual de España, donde las mojas elaboraban estos dulces con las yemas sobrantes de la producción de vino o licor, en la que solo se utilizaban las claras de huevo. Este tipo de dulce se ha transmitido a lo largo de los siglos, conservando su carácter artesanal y tradicional.



Figura 10. Dulce de Yema, en el Mercadito de Dulces y artesanías (Casa Lum, s.f).

Cocadas

Son el resultado de una mezcla de leche, azúcar, canela y ralladura de coco, ingredientes que una vez unidos en forma esférica se hornean y dan resultado el exquisito dulce. Otra forma de preparar las deliciosas cocadas es con panela, leche, agua y un poco de jugo de limón y claro lo principal, el coco, la diferencia pues con esta forma de preparación no es necesario utilizar el horno.

Las cocadas tienen una larga tradición en la cocina de varios países, y aunque se cree que el dulce se originó en España, ha sido adoptado y adaptado en América Latina con diferentes ingredientes y métodos de preparación locales. En algunos países, las cocadas son un dulce casero típico que se consume durante festividades, ferias o como una golosina diaria.



Figura 11. Cocadas (anónimo, s.f).

Turulete

Estos pequeños bocadillos, son preparados con harina de maíz, manteca, azúcar, canela, y piloncillo; mezcla que es horneada a leña y dando como resultado una galleta deliciosa con forma de rombo.



Figura 12. Turulete (AC, s.f).

Jamoncillo

El jamoncillo es un dulce tradicional mexicano hecho a base de elche y azúcar, y a menudo incluye nueces, cacahuates, o frutas secas. Es un dulce típico en varias regiones de México, donde se le conoce también como dulce de leche, aunque el término “jamoncillo” suele referirse a una versión específica que tiene una textura más firme y se corta en bloques o figuras.

Este postre, es producido principalmente en las temporadas navideñas en todos los municipios de Chiapas. Una deliciosa mezcla de azúcar glass, leche condensada, leche en polvo y frutos secos como nueces o almendras, son los ingredientes del dulce de leche chiapaneco. Su sabor es dulce, con un toque lácteo y, dependiendo de los ingredientes adicionales, puede tener un sabor más complejo.

Este dulce representa la rica herencia culinaria de México, combinando la simplicidad de ingredientes básicos con técnicas tradicionales para crear un producto delicioso y lleno de significado cultural.



Figura 13. Mazapán de leche (AC, 2018).

Chimbos

El chimbo es un exquisito postre jugoso, acaramelado y de color amarillo, que tiene como una base un pan casero conocido como marquesote, creado por la comunidad zoque para deleitar paladares. En Chiapas, el chimbo suele ofrecerse en fiestas religiosas, se presenta en canastos adornados que adornan las mesas, pero también se le encuentra en las calles y panaderías, razón por la cual es muy fácil probarlo (Chimbos, 2023).



Figura 14. Chimbo (Jesús M. 2020)

Turrón

Dulce elaborado con clara de huevo batida, azúcar y canela, horneado. Semejante al merengue del centro del país. Hueco por dentro y se desmorona en el paladar. Son decorados con canela o grageas de colores (Montes, 2010).

En México los merengues comenzaron a elaborarse durante el auge de la cocina conventual, gracias al mestizaje culinario. Lo que hace diferente este tipo de merengue es el uso de azúcar de

caña no refinada y el piloncillo. Por eso que los merengues rosas que vemos en las calles tienen mayor intensidad de sabor y no son tan delicados como los de pastelerías (Hernández, 2020).



Figura 15. Turrónes (Alejandra López, 2024)

Nuégados

Los nuégados son un dulce típico de Chiapas. Sin embargo, es posible encontrar esta preparación en otras partes de Latinoamérica como Salvador o Guatemala. No hay que confundirlos con los muéganos de Puebla o del centro del país. Los nuégados son una especie de buñuelo o masa frita con una textura crujiente por fuera y suave por dentro, pero lo que los distingue es su cubierta dulce de azúcar color rojo intenso. Son comunes en celebraciones especiales, como festividades religiosas o eventos familiares. Son parte de la rica tradición culinaria de Chiapas y se disfrutan como una delicia típica de la región. Estos dulces no solo son una delicia gastronómica, sino que también son parte integral de las tradiciones y costumbres en Chiapas, sirviendo como parte de las celebraciones y momentos especiales en la vida de las comunidades (J. Ángel, 2024)



Figura 16. Nuégados (Alejandra L. 2024)

Melcocha

El nombre de este dulce significa: miel cocida, pues uno de sus principales ingredientes es la miel de maguey, tuna o de abeja. La elaboración para el dulce consta de poner a cocer la miel con un poco de agua y piloncillo hasta esté caramelizado.

En la actualidad en el municipio de Guadalupe de aquel estado existe una tradición que consiste en que las mujeres regalen melcocha el jueves santo a sus amistades o sus pretendientes y los varones regalan melcochas los viernes santos, ya sea en respuesta o iniciativa particular a sus amistades y a las damas que cortejan o aquellas personas que despierten simpatías.

La melcocha, fue traída por los españoles, así que desde la época de la colonia ya se comercializaba en este estado y era muy popular durante la Cuaresma. El dulce era vendido o intercambiando por objetos, por comerciantes ambulantes en los pueblos y comunidades rurales (Gaby A, 2021).



Figura 17. La Melcocha, el dulce tradicional en Zacatecas (Gaby Andrade, 2021).

Palanqueta de cacahuete

Las palanquetas son excelentes botanas nutritivas y emblemáticas de la cultura mexicana, al ser un alimento alto en proteínas, fibra y grasa vegetal, favorecen la disminución del colesterol malo, asimismo, contienen vitamina E también minerales como hierro y cobre que oxigenan la sangre. La palanqueta es una barra de cacahuete pelado y sin cáscara mezclado con jarabe de piloncillo, su textura es crujiente, su nombre deriva de la voz ‘papaquili’ que significa feliz o alegre.

La palanqueta fue originalmente un dulce hecho de maíz tostado y molido, mezclado con miel de abejas con la conquista, la miel se remplazó por azúcar y el maíz por semillas u otros frutos como el cacahuete (Gobierno de México, 2016).



Figura 18. Palanqueta de cacahuete (Gobierno de México, 2016).

Mulitas

Las mulitas es un dulce tradicional de San Cristóbal, son la señal de la llegada de la celebración Corpus Christi. Este dulce es parte fundamental de la gastronomía, lo cual nos indica Lino Ballinas (2025) que las mulitas significan amor y amistad.

Las cuales son un elemento fundamental de la muestra de dulces tradicionales de cada año, son elaboradas a base de maíz y hoja de doblador, las figuras pueden ser pequeñas de cinco centímetros hasta grandes de treinta centímetros.



Figura 19. Celebración Corpus Christi en San Cristóbal, (Harald Salim, 2022).

Dulce de chilacayote

Es uno de los dulces más conocidos por los chiapanecos, podemos encontrarlos en cada puestito de los mercados de Chiapas. “Este postre, lleno de sabor y tradición, es perfecto para disfrutar en familia o con amigos. Su combinación de chilacayote, piloncillo y especias crea una textura suave y un sabor único que resalta la riqueza de la gastronomía chiapaneca.” (Connie Ramírez, 2025, párr. 1). Es además un reflejo de la herencia mestiza que caracteriza la cocina tradicional chiapaneca.



Figura 20. Chilacayote cristalizado (Gob.mx, 2016)

Higo

“Los higos en dulce son otra tradición en golosinas mexicanas. Su sabor característico se debe al caramelo que surge de la cocción de éstos con azúcar, con un sabor dulce per semi amargo.” (México vivo, 20, párr. 1).

Estos dulces se preparan con panela o piloncillo, dependiendo del gusto son las especias que se le agrega, pero las comunes son la canela, clavo y pimienta gorda las cuales les da un sabor y aroma característico.



Figura 21. Dulce de Higo. (María Gómez, 2022).

Camote en dulce

El camote en dulce es uno de los productos más reconocidos dentro del mercado de las artesanías, y su presencia es habitual en prácticamente todos los mercados de Chiapas. Su preparación se basa en camote, piloncillo, canela, anís estrellado entre otras especias.

Es importante distinguirlo de la variante poblana, elaborada también a base de camote, pero representada en forma cilíndrica y en diversos colores. A diferencia de esta, la versión chiapaneca se ofrece generalmente en piezas pequeñas o medianas.



Figura 22. Camote en dulce (Carmen Palomino, 2019).

Pan de yema

El pan de yema es considerado uno de los panes más emblemáticos de Chiapas. Tal como indica su nombre, su rasgo distintivo es el uso abundante de yemas en su preparación, lo que le otorga

un característico color dorado y una textura suave, así como un sabor que lo distingue dentro de la tradición panadera de la región.

Dulce de coyol

Entre los dulces con frutas, el coyol es el protagonista en esta ocasión. Ruiz, L. (2025) nos indica que el cocoyol es un fruto especial cuya semilla tarda entre uno a cinco años en germinar, lo que hace que su disponibilidad sea limitada y más difícil de encontrar en el mercado. La presentación del dulce de coyol ha pasado de generación en generación entre los pueblos indígenas de Chiapas.



Figura 23. Dulce de coyol (Todo Chiapas es hermoso, 2018).

INGREDIENTES BÁSICOS USADOS EN LOS DULCES TRADICIONALES

Los dulces típicos hacen parte de la riqueza culinaria mexicana, representan su cultura en el mundo y casi siempre son elaborados de forma artesanal. La magia de estos dulces es posible gracias a los productos del campo como la caña de azúcar, el cacao, la nuez, el coco, las plantas y todos los alimentos que se dan en la tierra de este país. (Aprende, s.f).

Dentro de la dulcería tradicional se emplean diversos ingredientes, pero entre los más destacables podemos encontrar:

Azúcar de caña

Es un tipo de azúcar proveniente de la extracción de la planta del mismo nombre. Es uno de los azúcares más comunes y se usa en la cocina. Existen tres tipos de azúcar de caña y cuenta con diversos usos en la cocina.

El azúcar llegó a Europa en la Edad Media, donde se usó para condimentar toda clase de alimentos. Los botánicos la utilizaron en la preparación de pócimas y medicinas, además, la recomendaban para curar toda la clase de males, fue allí donde comenzaron a surgir los primeros dulces en Europa ya que los boticarios utilizaban el caramelo en algunas pócimas que tenían un sabor desagradable, la influencia de la cocina europea fue decisiva en la dulcería mexicana (Reynoso, 2010).

Cacao

El cacao es el fruto del árbol del cacao, es originario de las regiones de América central y sur. El sabor del cacao es único. Posee un delicioso aroma que se emplea en muchos productos alimenticios para mejorar el sabor y el color. El más conocido entre los productos de cacao es el chocolate, que se fabrica a partir de la pasta de cacao, la manteca de cacao y un agente edulcorante, generalmente azúcar (Eurococoa, 2024).

Leche

La leche es el líquido nutritivo obtenido por el ordeño de las glándulas mamarias de las vacas. Es un alimento básico en nuestra alimentación y muy utilizado para la elaboración de postres y dulces.

Piloncillo

El piloncillo es un tipo de azúcar sin refinar que se obtiene a través del jugo de caña. Tiene una apariencia de color marrón oscuro, su textura es dura y de un sabor se asemeja al caramelo. También es conocido con el nombre de panela, es un ingrediente clave en la preparación de muchos dulces tradicionales mexicanos.

Huevos

El huevo es un alimento básico y muy versátil a la hora de utilizarlo en la cocina. Su estructura se divide en tres lo que sería yema, clara y cascara, las cuales las dos primeras son esenciales a la hora de la elaboración de los dulces.

Harina

La harina es considerada como un pilar en la cocina dulce, es uno de los ingredientes más comunes y versátiles. Es un polvo fino que se obtiene moliendo granos o semillas, existen

diferentes tipos de harina, la más usual es la harina de trigo, también podemos encontrar de almendra, garbanzo, avena, etc.

TIENDAS DE DULCES DE SAN CRISTÓBAL

Existen algunos lugares donde podemos encontrar una diversidad de estos deliciosos dulces. Los mercados son los mejores sitios para comprar y disfrutar de ellos, a continuación, algunos de ellos:

Mercado de dulces y artesanías ámbar

Es un colorido mercado, en donde se puede encontrar bocadillos, dulces, artesanías y otros objetos como ropa o accesorios. Se encuentra en Av Insurgentes 24, Sta Lucia, 29250 San Cristóbal de las casas, Chis.



Figura 24. Mercado de dulces y artesanías Ámbar (Alejandra L. 2024).

Dulcería de San Cristóbal

Otra de las dulcerías que podemos encontrar, es la Dulcería de San Cristóbal ubicada en Av Insurgentes 18, Zona Centro, 29200 San Cristóbal de las Casas, Chis. Muy cerca de la anterior.



Figura 25. Dulces de San Cristóbal (Juan T. 2019).

En los mercados podemos encontrar las alegrías hechas de amaranto, las pepitorias, elaboradas con pepita de calabaza, las palanquetas hechas con nuez o cacahuete, los macarrones de leche azucarada, cocadas, diversos dulces de leche, jamoncillos de pepita, acitrón, tamarindo enchilados dulces y salados, charamuscas estiradas, trompadas, rompemuelas, frutas cubiertas y cristalizadas como la calabaza, chilacayote, higo, piña, naranja, tuna y limones rellenos de coco. Crujientes morelianas, lajeas, obleas, peladillas, cajeta entre otros (Lavín, 2003).

HIERBAS DE USO MEDICINAL

Las hierbas medicinales son plantas que en ocasiones son usadas como medicamentos para aliviar ciertas enfermedades o en todo caso prevenirlas. En otros casos también se usan para generar energía, bajar o subir de peso, otras para relajarse, obtener beneficios para el cuerpo. Todo esto por sus propiedades curativas, las podemos encontrar en forma de té, infusiones, capsulas y en casos no consumibles en pomadas o ungüentos.

A continuación, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO, s.f) menciona el registro del Instituto Mexicano del Seguro Social de 3,000 especies de plantas con atributos medicinales, de las 4,000 que se calcula que existen en México, y que representan el 15% del total de la flora mexicana. Precisa que sólo se ha hecho análisis farmacológico del 5% del total de esas plantas. De ese universo, 250 se comercializan de

manera cotidiana, el 85% son extraídas del medio silvestre sin planes de manejo sustentable, y el 80% de la población mexicana ha hecho uso de ella.

Siendo México uno de los países con que la población a usado al menos una vez en su vida una hierba medicinal para tratar algún síntoma obtiene el segundo lugar mundial en el registro de plantas medicinales.

HISTORIA DE LAS HIERBAS DE USO MEDICINALES

Las plantas medicinales han formado parte importante de la historia y cultura de los pueblos indígenas. El uso y aplicaciones para el remedio de enfermedades, constituye un conocimiento que se transmite en forma oral de generación en generación.

Antes de la llegada de los conquistadores existía en México una gran riqueza de medicina tradicional practicada por muchos grupos indígenas.

Los indígenas poseían un amplio conocimiento sobre los vegetales y yerbas medicinales, así como también de la anatomía del cuerpo humano. Lo que les permitió curar con certeza muchas de las enfermedades que se presentaban.

La aplicación de la medicina dependía del tipo de enfermedad que se atendía, es decir, los curanderos estaban ubicados por especialidades: médicos, cirujanos, sangradores, parteros, yerberos, hueseros, sobadores, manteadores, adivinadores, etc.

Cuando los españoles llegaron a nuestro país se quedaron admirados de los conocimientos y habilidades que tenían los indígenas sobre la curación de las enfermedades. Sin embargo, la forma tradicional de curar se vio limitada e influenciada por la medicina europea.

Los españoles en su afán de conquista y en su desconocimiento hacia este tipo de medicina, prohibieron algunas formas de curación por considerarlas mágicas y supersticiosas, mucha gente fue considerada y condenada, hasta llegar a la prohibición de curar sin título bajo la pena de pagar 60 pesos de oro. Esta situación provocó que la medicina indígena se practicara a escondidas.

La medicina española introdujo nuevas formas de curación como, por ejemplo: el uso de la jeringa metálica y la incorporación de otras plantas como: la manzanilla, el romero, la sábila y el albacar, hoy en día muy utilizadas por los pueblos indígenas.

Este mestizaje dio origen también a la botica, donde se preparaban compuestos con sustancias extraídas de las plantas. No obstante, el progreso de la medicina provoco que la farmacia industrial destituyera a la botánica y hasta que se le considerara ilegal.

A partir de la aparición de las medicinas de farmacia, los médicos se olvidaron del uso de las plantas medicinales limitándose a recetar cosas caras, difíciles de conseguir y muchos casos de efectos peligrosos. (Irais Cosme, 2010).



Figura 26. Medicina prehispánica (Mexicolore, s.f).

HERBOLOGÍA

La herbología es el estudio y la utilización de las plantas con fines terapéuticos o medicinales. Algunas hierbas poseen o pueden producir gran variedad de sustancias químicas que actúan en el cuerpo. El ginseng asiático, por ejemplo, puede estimular el sistema inmunológico. Por lo que se puede utilizar para aumentar la resistencia, mejorar el rendimiento tanto físico como mental, tratar los síntomas relacionados con la menopausia o controlar la presión arterial (National Geographic, 2010).

CLASIFICACIÓN DE LAS HIERBAS MEDICINALES

En herbología, existen diversas formas de clasificar las plantas medicinales, pero lo más habitual es hacerlo según sus efectos, como vemos seguidamente:

- Analgésicas. Evitan distintos tipos de dolor. A veces, estas plantas son también antiinflamatorias.
- Antiácidas. Reducen la acidez durante la digestión, por lo que a menudo estas plantas también se incluyen en las digestivas o similares. Numerosas infusiones conocidas tienen este efecto; por ejemplo, las de manzanilla, menta, hinojo, etc.

- Antidiabéticas. Estimulan la producción de insulina en el páncreas, de forma que bajan los niveles de azúcar en la sangre.
- Antiinflamatorias. Reducen la inflamación y son útiles en una multitud de dolencias como la artritis, dolor de cabeza, problemas dentales, lesiones o alergias.
- Astringentes. Contraen los tejidos y extraen líquidos de estos. Según en qué parte del organismo actúen, pueden ser útiles contra inflamaciones o diarrea.
- Antisépticas o antibióticas. Son desinfectantes. Las hay internas (por ejemplo, para combatir enfermedades bacterianas o virales) o externas (para desinfectar heridas). Por suerte, las plantas antibióticas no suelen eliminar la flora intestinal como hacen los antibióticos químicos. Un ejemplo es el eucalipto.
- Aperitivas. Tienen un efecto estimulante en el sistema digestivo. Por ejemplo, el jengibre.
- Calmantes o sedantes. Relajan el sistema nervioso. La valeriana y el lúpulo son dos conocidos ejemplos.
- Carminativas. Calman las flatulencias (gases) en el estómago y el intestino.
- Cardiotónicas: Estimulan el funcionamiento del corazón. Por eso, son buenas para mejorar la circulación sanguínea.
- Coleréticas y colagogas. Mejoran la producción de bilis y su eliminación por las vías biliares. Son útiles en la prevención y tratamiento de los cálculos biliares y algunas enfermedades del hígado (Instituto Dyn, 2021).

ETNOBOTÁNICA

Es una ciencia que estudia los conocimientos que las diferentes culturas han adquirido a lo largo del tiempo sobre las propiedades y potencialidades de las plantas. Son producto de la experiencia y de la adaptación al medio de las gentes y su transmisión es oral a través de generaciones. En el uso y aplicación con éxito de estos saberes se ha basado la supervivencia de la especie humana y el desarrollo de las sociedades durante milenios.

La Etnobotánica estudia con carácter prioritario los conocimientos relacionados con formas de vida y culturas que están en riesgo de desaparición (Gutiérrez y Díaz, s.f).



Figura 27. Plantas medicinales (IMGEMA, s.f).

ETNOBOTÁNICA DE CHIAPAS

Chiapas cuenta con una extensa diversidad de especies vegetales que son utilizadas por las diversas familias, especialmente las rurales que aplican el conocimiento tradicional acumulado sobre ellas, que ha permitido su selección desde su capacidad de adaptabilidad, resistencia y productividad.

De un total de 115 plantas mencionadas por parte de la universidad de ECOSUR (s,f) a 43 se le atribuyó uso medicinal, 48 como plantas gastronómicas y los últimos 24 para ambos usos.

Las comunidades indígenas de Chiapas utilizan una amplia variedad de plantas para tratar enfermedades comunes y crónicas. Estas practicas medicinales han sido transmitidas de generación en generación.

Muchas plantas en Chiapas tienen un valor simbólico o ritual y se utilizan en ceremonias tradicionales. La relación entre las plantas y las creencias espirituales es profunda, y muchas prácticas agrícolas y medicinales están ligadas a cosmologías indígenas

Orozuz

Lleva como nombre científico *Lippia dulcis* Trevir. Perteneciente a la familia Verbenaceae, es una planta aromática, conocida también como hierba de miel o cedrón dulce. Arbustos o sufrútices (no suculentas); tallos jóvenes simples. Hojas ovadas, lanceoladas, ápice agudo. Flores

color lila, se encuentran en la unión del tallo con las hojas. Frutos encerrados en un cáliz persistente (Tropicos, 2019). Originaria del sur de México (CONABIO, 2019).

Usos medicinales:

- **Propiedades Dulcificantes:** Las hojas tienen un sabor dulce natural que las hace útiles como sustituto de azúcar en infusiones y otros preparados. Esto es especialmente valioso en la medicina tradicional para personas que deben controlar su consumo de azúcar.
- **Digestivo:** Se utiliza en infusiones para ayudar con problemas digestivos como indigestión, flatulencias, y cólicos. Su sabor dulce también hace que las infusiones sean más agradables.
- **Sedante y relajante:** Tiene propiedades sedantes y se utiliza en la medicina tradicional para aliviar el estrés, la ansiedad y el insomnio. Las infusiones de orozuz pueden ayudar a inducir la relajación y mejorar la calidad del sueño.
- **Antiinflamatorio y antiséptico:** Las hojas también tienen propiedades antiinflamatorias y antisépticas que pueden ser útiles en el tratamiento de afecciones inflamatorias y como complemento en el tratamiento de infecciones leves.

Usos culinarios

- **Aromatizante:** Las hojas de orozuz se usan para dar sabor a bebidas y alimentos, especialmente en preparaciones que se benefician de un toque dulce natural. Se puede usar en infusiones, tés, y como aditivo en postres.
- **Sustituto de azúcar:** Su sabor dulce hace que sea una alternativa natural al azúcar en algunas recetas, lo que puede ser útil para personas con diabetes o que buscan reducir su consumo de azúcar.

Cultivo y cuidado:

- **Clima y Suelo:** El orozuz prefiere climas cálidos y soleados. Se adapta bien a suelos bien drenados y ricos en materia orgánica. Puede crecer en climas tropicales y subtropicales.
- **Riego:** Requiere riego regular, especialmente durante períodos secos, pero debe evitarse el encharcamiento.

- Reproducción: Se puede propagar por semillas o esquejes. Las semillas germinan fácilmente en condiciones cálidas, y los esquejes enraízan bien en condiciones adecuadas.



Figura 28. Orozuz (*Lippia dulcis*) (Andrés Ramírez, 2019).

Hinojo

Tiene como nombre científico *Foeniculum vulgare* Mill, perteneciente a la familia de las Apiaceae. La planta está conformada por: Hierbas erectas, de 90 a 120 cm, robustas. Hojas de color verde oscuro, ovadas a triangular-ovadas, compuestas con divisiones posteriores. Inflorescencias tipo umbelas (racimos en donde el pedúnculo se ensancha en la extremidad en forma de disco), terminales de 10 a 40 florecillas, flores amarillas a doradas. Nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo (Trópicos, 2019).

El hinojo tiene un sabor suave y dulce, similar al anís o al regaliz. El bulbo es crujiente y fresco, con un toque de dulzura, mientras que las semillas son más intensamente anisadas. El aroma del hinojo es fresco, dulce y anisado, lo que lo hace popular en las cocinas y en infusiones.

Usos culinarios:

- Bulbo: Se utiliza crudo en ensaladas o cocido en guisos, sopas y platos al horno. Puede cortarse en rodajas finas o en julianas
- Hojas: Las hojas frescas se emplean como hierba aromática, para condimentar platos de pescado, salsas y ensaladas.

- Semillas: Las semillas de hinojo se utilizan como especia en diversas cocinas, especialmente en la india y la mediterránea. También se utilizan en la preparación de tés e infusiones.

Usos medicinales:

- Digestivo: El hinojo es conocido por sus propiedades digestivas. Las semillas de hinojo se mastican o se preparan en infusión para aliviar la digestión, los gases y los cólicos.
- Antiinflamatorio y antiespasmódico: Se utiliza tradicionalmente para reducir la inflamación y aliviar los espasmos musculares.
- Lactancia: Se cree que el hinojo puede aumentar la producción de leche materna, aunque su uso debe ser moderado y bajo supervisión médica.

Cultivo:

- Clima: El hinojo prospera en climas templados y cálidos, prefiriendo suelos bien drenados y una exposición plena al sol.
- Cosecha: El bulbo se cosecha generalmente en otoño, cuando ha alcanzado un tamaño considerable. Las semillas se recolectan cuando las flores se secan.



Figura 29. Bulbo de hinojo (Lashortalizasdelvalle, 2019)

Té de limón o Hierba de limón

La hierba de limón (también conocida como limoncillo, zacate de limón o citronela) es una planta perenne de la familia de las Poáceas. Su nombre científico es *Cymbopogon citratus*.

Hierbas rosetadas, macolladora. Hojas basales formando abanicos aplanados, verde claro. Inflorescencias generalmente ausentes, cuando presentes en racimos pares, tipo espigas terminales. Originaria del sureste de Asia tropical (Trópico, 2019).

Es conocida por su aroma muy característico cítrico y fuerte, que recuerda al limón, pero con un toque herbal y fresco. Su sabor es similar al limón, pero más suave, menos ácido y con un toque dulce.

Usos culinarios:

- **Condimento:** Es un ingrediente fundamental en la cocina del sudeste asiático. Se utiliza en curries, sopas, guisos y marinados. Los tallos frescos se cortan y se añaden a los platos para impartir su sabor cítrico.
- **Infusiones:** Las hojas y tallos de la hierba de limón se utilizan para hacer té, que es popular por su sabor refrescante y sus propiedades digestivas.
- **Aceite esencial:** El aceite esencial extraído de la hierba de limón se utiliza como agente aromatizante en alimentos y bebidas.
- **Otros usos:** Además de su uso en la cocina, donde agrega un toque fresco y cítrico a una variedad de platos, tiene numerosos beneficios medicinales y se utiliza en la aromaterapia.

Usos medicinales:

- **Digestión:** El té de hierba de limón es conocido por sus propiedades digestivas, ayudando a aliviar el malestar estomacal, la indigestión y los gases.
- **Propiedades antiinflamatorias:** Tiene efectos antiinflamatorios y se utilizan para aliviar dolores musculares y articulares.
- **Calmante y relajante:** El aroma de la hierba de limón tiene propiedades calmantes y se utiliza en la aromaterapia para reducir el estrés y la ansiedad.
- **Antioxidante y antimicrobiano:** Posee antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a prevenir infecciones.

Cultivo y Cuidado:

- **Clima:** Prefiere climas cálidos y soleados. Es resistente a la sequía y puede tolerar una amplia gama de condiciones de suelo, aunque prefiere suelos bien drenados.
- **Propagación:** Se propaga fácilmente a partir de esquejes o divisiones de la planta madre.
- **Riego:** Aunque es resistente a la sequía, la hierba de limón crece mejor con riego regular, especialmente durante los periodos secos.
- **Mantenimiento:** Es una planta de bajo mantenimiento y se puede cultivar tanto en jardines como en macetas.



Figura 30. Hierba de limón (Mercado Flotante, s.f).

Caléndula

También conocida como maravilla, lleva como nombre científico *Calendula officinalis*, es una planta herbácea perteneciente a la familia de las Asteráceas. Es originaria de la región mediterránea, pero se ha difundido ampliamente debido a su valor ornamental, medicinal y cosmético. Es una planta muy apreciada tanto por su belleza como sus propiedades curativas.

Hierbas. Hojas lanceoladas a triangulares. Inflorescencia con pedúnculos menores a 5 mm de largo, colores blancos, crema, amarilla, rosada, lila, morada o rojo oscuro, cinco estambres. Originaria de México y en la actualidad se encuentra en los trópicos y subtrópicos (Tropicos, 2019).

Los pétalos de la caléndula son comestibles y tienen un sabor ligeramente picante o amargo, similar al azafrán, pero más suave. La planta tiene un aroma suave y herbal, que puede ser más intenso cuando se trituran las hojas o flores.

Usos culinarios:

- Pétalos en la cocina: Los pétalos de la caléndula se utilizan como un colorante y saborizante natural en ensaladas, sopas y arroces. A menudo se les llama “azafrán de los pobres” debido a su color amarillo intenso que puede recordar al azafrán.
- Decoración: Los pétalos también se utilizan para decorar platos debido a su vibrante color.

Usos medicinales:

- Propiedades Antiinflamatorias y Antisépticas: La caléndula es conocida por sus propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y antisépticas, por lo que se utiliza en cremas y pomadas para tratar heridas, quemaduras, picaduras de insectos, y dermatitis.
- Cuidado de la Piel: Es comúnmente utilizada en productos para el cuidado de la piel, como lociones y ungüentos, para calmar irritaciones, tratar el acné, y reducir la inflamación.
- Infusiones: Las flores secas de caléndula se utilizan para hacer infusiones que pueden ayudar a tratar problemas digestivos, como úlceras estomacales, o para aliviar dolores menstruales.
- Propiedades Antioxidantes: Contiene flavonoides y otros compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Cultivo y cuidado:

- Clima y Suelo: Prefiere suelos bien drenados y ricos en materia orgánica. Se adapta bien a climas templados y prefiere pleno sol o sombra parcial.
- Riego: Requiere riego regular, pero sin encharcamiento.
- Reproducción: Se reproduce fácilmente a partir de semillas, que germinan con facilidad.



Figura 31. Caléndula (Elicriso, s.f).

Capulín

El capulín también conocido como cerezo negro, es un árbol perteneciente a la familia Rosaceae con nombre científico *Prunus serótina* Ehrh. Es originario de América del Norte y se encuentra ampliamente distribuido en México y América Central. El capulín es apreciado tanto por sus frutos, que se utilizan en la cocina, como sus propiedades medicinales y madereras.

Árboles, hasta 30 m de alto, corteza externa negra, rojo oscuro o parda. Hojas ovado-elípticas. Fruto tipo drupa globosa (carnoso de forma redondeada que tiene en su interior una semilla única envuelta en una capa leñosa dura o hueso), de aproximadamente 1 cm de diámetro, rojizo en la madurez, sabor agrídulce y algo astringente (Tropicos, 2019).

El sabor de los frutos maduros tiene un sabor que varía desde dulce hasta ligeramente ácido. Dependiendo de la variedad y del estado de madurez, el sabor puede ser más suave y dulce, o más intenso y agrídulce. Los frutos frescos tienen un sabor jugoso y refrescante, similar al de otras frutas de hueso, como cerezas y ciruelas, pero con un toque único. La corteza del capulín, que se utiliza en infusiones y preparaciones medicinales, tiene un sabor amargo y ligeramente astringente. Este sabor puede ser menos agradable cuando se consume directamente, pero es parte de lo que contribuye a sus propiedades medicinales.

El aroma de los frutos de capulín es dulce y afrutado, similar al de las otras frutas de hueso. Puede recordar a cerezas o ciruelas maduras, con una fragancia ligera y fresca cuando están maduros.

Usos culinarios

- Frutos: Los frutos de capulín son comestibles y se utilizan para hacer mermeladas, jaleas, dulces, y bebidas como atoles y licores. Tienen un sabor dulce y astringente cuando están frescos, y son ricos en vitaminas y antioxidantes.
- Hojas y flores: En menor medida, las hojas y flores pueden usarse para dar sabor a ciertas preparaciones, aunque es importante usarlas con cuidado debido a la presencia de compuestos que pueden ser tóxicos en grandes cantidades.

Usos medicinales:

- Propiedades Expectorantes y Antitusivas: La corteza del capulín se utiliza tradicionalmente para preparar jarabes y té con propiedades para calmar la tos y tratar problemas respiratorios, como bronquitis y resfriados.
- Digestivo: El fruto es consumido para estimular el apetito y facilitar la digestión. Se considera un remedio suave para problemas estomacales leves.
- Sedante: Las infusiones de corteza también se han usado como sedantes suaves para calmar los nervios y ayudar a conciliar el sueño.
- Antiinflamatorio: En algunas tradiciones, las hojas y la corteza se utilizan para preparar cataplasmas para tratar inflamaciones y dolores musculares.

Cultivo y cuidado:

- Clima y Suelo: El capulín se adapta a una variedad de climas, pero prefiere suelos bien drenados y ligeramente ácidos. Crece bien en climas templados y puede tolerar condiciones frías.
- Riego: Requiere riego moderado, especialmente durante los primeros años de crecimiento. Una vez establecido, puede soportar sequías cortas.
- Reproducción: Se reproduce fácilmente a partir de semillas, aunque también se puede propagar mediante esquejes o injertos.



Figura 32. Capulín (Manuel Estrada, 2022).

MITOS EN EL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

El uso de plantas medicinales sigue siendo un tema controversial en algunas partes del mundo. Sin embargo, la mayor parte de la población ha recurrido a ellas para aliviar algún dolor o molestia. No obstante, es importante conocer el alcance real de sus beneficios y propiedades a la hora de consumirlas.

Todavía persisten varios mitos sobre las propiedades y el uso medicinal de las plantas, entre los cuales se incluyen de acuerdo con la doctora Ivonne Valbuena (s.f):

- Las plantas medicinales no afectan la salud: si bien se les atribuye varias propiedades y beneficios para el organismo, es también cierto que, el uso excesivo puede tener efectos adversos evidentes, debido a las sustancias químicas que poseen. Por ello, es importante hacer una adecuada administración de las dosis para evitar provocar trastornos en la salud.
- Tienen un efecto inmediato: los principios activos son los que determinan el efecto beneficioso para una persona y en el caso de las plantas medicinales, al irse acumulando poco a poco, necesitan un periodo más extenso para hacer efecto. Sin embargo, hacer un uso desmedido para buscar resultados rápidos puede resultar contraproducente para la salud.
- Es mejor utilizarlas secas: dependerá de la planta y del uso que se le vaya a dar, pues en el caso de ser empleada para realizar preparaciones de cocina es mejor utilizarla fresca. Entre tanto, para hacer infusiones, lo mejor es que esté seca para aprovechar de mejor manera sus propiedades curativas.

- No tienen efecto sobre un medicamento: es una creencia falsa pues las plantas medicinales tienen compuestos químicos que pueden interactuar con los medicamentos de una manera negativa. Es por ello, que siempre se debe consultar con el médico, a fin de evitar efectos adversos y problemas de salud imprevistos.
- Las altas dosis de plantas medicinales afectan a la salud: hacer una ingesta indebida puede resultar nocivo para el organismo debido a los componentes químicos que tienen las plantas y que pueden llegar a provocar efectos adversos.

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorgando control sobre fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes. (Sampieri et al. 2014, p. 15)

Por su parte, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Asimismo, aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad. (Sampieri et al. 2014, p. 16)

El presente proyecto es de tipo mixto, ya que combina elementos de la investigación cuantitativa y cualitativa con el fin de obtener una comprensión más amplia del fenómeno estudiado. De acuerdo con Sampieri et al. (2014), “el enfoque mixto implica recolectar, analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o en una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema” (p. 532).

POBLACIÓN

La investigación está dirigida a todas aquellas dulceras tradicionales, quienes constituyen la población objetiva de este estudio. Se selecciona este grupo debido a su conocimiento y experiencia en la elaboración de los dulces típicos de la región, así como por su papel en la preservación de las tradiciones culinarias.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se llevará a cabo mediante la revisión documental. Las fuentes secundarias incluirán:

- Recetarios tradicionales de dulces chiapanecos disponibles en bibliotecas, archivos y publicaciones en línea.
- Estudios etnobotánicos y etnográficos sobre las hierbas medicinales de los Altos de Chiapas, que proporcionen información sobre las propiedades y usos tradicionales de las plantas seleccionadas (orozuz, caléndula, hinojo, hierba de limón y capulín).
- Publicaciones científicas y antropológicas que relacionen el uso de estas hierbas en la medicina tradicional y su posible incorporación en alimentos.

ESTRUCTURA Y ELABORACIÓN DEL RECETARIO

Portada

Portadilla

Agradecimientos

Contenido

Presentación

Propósito

Recetario

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a las entrevistas realizadas a las dulceras tradicionales de San Cristóbal de las Casas.

ENTREVISTA NO. 1: JUANA HERNÁNDEZ

Durante mi visita al barrio del Cerrillo conocí a la señora Juana Beatriz Hernández Díaz, una mujer de 55 años que ha dedicado más de tres décadas a la elaboración de dulces tradicionales. Menciona que aprendió el oficio desde joven y que su especialidad son las cocadas, los dulces de higos, de yuca, camote y nanchi. Juana indica que ha escuchado sobre algunas hierbas locales como la caléndula y el hinojo, pero nunca las ha utilizado en sus recetas de dulces, ya que señala que muchos de sus clientes prefieren los sabores típicos. Aun así, esta abierta a probar nuevas combinaciones y considera que incorporar hierbas de uso medicinal podría atraer otro tipo de público.



FORMATO DE ENTREVISTA
DIRIGIDO A LAS
DULCERAS TRADICIONALES



1. ¿Cuál es su nombre completo?

Juana Beatriz Hernández Díaz (55 años)

2. ¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?

Me he dedicado hace más de 30 años

3. ¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?

aquí se elabora más las cocadas, también los dulces de higos, yuca, camote y nanchi.

4. ¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?

Si, la caléndula ayuda a la desinflamación cuando una está en sus días.

5. ¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?

No, nunca

6. ¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?

Pues el orozuz es uno de los que mayor olor tiene, puede que combine bien

7. ¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?

Muchos están acostumbrados a los sabores tradicionales, pero siempre habrá alguien que le guste lo nuevo

Figura 33. Entrevista no.1 Juana B. Hernández Díaz.

8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?

Si puede ser

9. Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?

Son ricos, pero estoy acostumbrada a lo que hago, quizás si lo comiera más seguido me gustarían más.

10. ¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?

Sería otra forma, los jóvenes de hoy se inventan cada cosa.

Figura 34. Entrevista no.1 Juana B. Hernández Díaz.

ENTREVISTA NO. 2: ROSALÍA GÓMEZ.

La señora Rosalía Gómez López, de 62 años, recibe al público en su puesto del mercado viejo de San Cristóbal. Lleva más de cuarenta años elaborando diferentes tipos de dulces como el gaznate, melcochas, cocadas entre otros, un oficio que aprendió de su madre. Rosalía cuenta que conoce algunas hierbas como el hinojo y la hierba de limón, que se usan comúnmente en té.

Aunque le gustan los aromas que pueden aportar las hierbas, dice que es importante no perder el toque tradicional de los dulces coletos. Ella cree que innovar es necesario, pero sin exagerar, y que incluir ingredientes locales podría atraer a jóvenes interesados en las hierbas de uso medicinal.



FORMATO DE ENTREVISTA
DIRIGIDO A LAS
DULCERAS TRADICIONALES



1. ¿Cuál es su nombre completo?
Rosalía Gómez López (62 años)
2. ¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?
Llevo casi 40 años preparando dulces, desde que mi mamá me enseñó en el mercado viejo.
3. ¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?
Hago melcochas, cocadas y gaznates, son los que más piden.
4. ¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?
Sí, el hinojo y la hierba de limón, los usan mucho en té.
5. ¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?
No, jamás lo he probado.
6. ¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?
Quizás un poco, algunas hierbas dan aroma bonito, pero hay que saber usarlas.
7. ¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?
Tal vez un poco, si se exagera. Pero mientras no se pierda la esencia, está bien.
8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?

Figura 35. Entrevista no.2 Rosalía Gómez López

8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?
Si puede ser
9. Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?
Son ricos, pero estoy acostumbrada a lo que hago, quizás si lo comiera más seguido me gustarían más.
10. ¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?
Sería otra forma, los jóvenes de hoy se inventan cada cosa.

Figura 36. Entrevista no. 2 Rosalía Gómez López

ENTREVISTA NO. 3: MARÍA RUIZ.

Se tuvo la oportunidad de platicar con María Antonia Ruiz Pérez, una dulcera de 48 años que lleva más de veinticinco años elaborando dulces tradicionales. Desde pequeña ayudaba a su madre en la venta de dulces de yema y frutas cristalizadas, y con el tiempo perfeccionó sus propias recetas. María Antonia comenta que conoce varias hierbas locales como el hinojo y hierba de limón, y aunque nunca las ha utilizado en sus preparaciones, si las consume en sus presentaciones más comunes como el té. Considera que el uso de estas hierbas podría afectar el sabor de los dulces y es preferible no hacerles ningún cambio ya que los dulces por si solos ya son famosos y no es necesario una nueva versión.



FORMATO DE ENTREVISTA
DIRIGIDO A LAS
DULCERAS TRADICIONALES



1. **¿Cuál es su nombre completo?**
María Antonia Ruiz Pérez (48 años)
2. **¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?**
Desde hace 25 años, comencé ayudando a mi madre en su puesto de dulces.
3. **¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?**
Principalmente preparo gaznate, dulce de yema y frutas cristalizadas.
4. **¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?**
Sí, conozco varias, sobre todo la hierba de limón es la que les doy a mis hijos.
5. **¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?**
Nunca se me ha ocurrido usarlas.
6. **¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?**
No lo sé, en lo personal la hierba de limón tiene un sabor muy fuerte.
7. **¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?**
Sí, creo que a veces es bueno dejar las cosas como son.

Figura 37. Entrevista no.3 María A. Ruiz Pérez

8. **¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?**
Sí, mientras este rico.
9. **Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?**
Diferente, pero muy sabroso; el aroma se siente natural y fresco.
10. **¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?**
Pues los dulces ya son bastantes famosos por si solos.

Figura 38. Entrevista no.3 María A. Ruiz Pérez

ENTREVISTA NO. 4: ROSA MÉNDEZ.

En el barrio de Cerrillo trabaja Rosa Elena Méndez Velasco, una mujer de 37 años que se dedica a elaborar dulces desde hace quince años. Comenzó elaborándolos por parte del negocio familiar y así poder mantener a sus hijos. Sus especialidades son los dulces de coco, camote y panes. A comparación de las otras dulceras, Elena utiliza algunas de las hierbas para sus comidas lo que la hace estar familiarizada con estas. Ella nos menciona que las hierbas pueden aportar un sabor fresco y diferente, siempre y cuando no se altere por completo la esencia de las recetas tradicionales. Aunque los dulces tengan fama por si solos siempre será bueno tener otras alternativas para los diferentes gustos de las personas.



FORMATO DE ENTREVISTA
DIRIGIDO A LAS
DULCERAS TRADICIONALES



1. ¿Cuál es su nombre completo?

Rosa Elena Méndez Velasco (37 años).

2. ¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?

Hace 15 años que me dedico a los dulces.

3. ¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?

Hago dulces de coco y camote

4. ¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?

Sí, claro. En mi casa siempre se ha usado el orozuz y la hierba de limón para los té y a veces en mis caldos.

5. ¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?

No, nunca

6. ¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?

Totalmente de acuerdo, creo que pueden dar un toque diferente.

7. ¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?

No creo que afecte, siempre y cuando se mantenga la base del dulce.

Figura 39. Entrevista no.4 Rosa E. Méndez Velasco

8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?

Sí, por supuesto.

9. Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?

Los dulces con hierbas son más aromáticos.

10. ¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?

Gracias a Dios los dulces ya tienen bastante fama, por eso nos va bien, pero al agregarle otras cosas hacen otra alternativa para conocerse.

Figura 40. Entrevista no.4 Rosa E. Méndez Velasco

ENTREVISTA NO. 5: LUCÍA PÉREZ.

Por último, Lucía Pérez Jiménez, una joven dulcera de 29 años que aprendió el oficio de su abuela. Ella lleva unos ocho años preparando dulces de yema en forma de palomas y frutas, así como dulces de leche y melcochas, los cuales vende en ferias y mercados locales. Lucía comenta que conoce las hierbas de uso medicinal, pero la que ha llegado a utilizar es el hinojo en sus comidas, pero nunca en algún dulce, ya que está acostumbrada a elaborar los dulces de la forma tradicional que le enseñó su abuela. Cree que las hierbas podrían aportar un aroma interesante y una nueva experiencia de sabor, pero que también es importante no alejarse demasiado de lo tradicional. Opina que podría ser atractivo para las nuevas generaciones que siempre están en busca de algo innovador, pero conservaría su toque tradicional.



**FORMATO DE ENTREVISTA
DIRIGIDO A LAS
DULCERAS TRADICIONALES**



1. ¿Cuál es su nombre completo?

Lucía Pérez Jiménez (29 años)

2. ¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?

Desde hace unos 18 años, comencé ayudando a mi abuela en su puesto.

3. ¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?

Más que nada se preparan los dulces de yema, las figuritas que más hacemos son las palomas y frutas.

4. ¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?

Sí, el hinojo lo utilizamos en nuestras comidas, pero en dulce nunca lo había escuchado.

5. ¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?

No jamás, siempre he preparado los dulces, así como mi abuela me enseñó.

6. ¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?

Creo que sí podrían aportar algo nuevo, sobre todo el aroma que tienen.

7. ¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?

Un poco, pero también es parte de la evolución de las comidas.

Figura 41. Entrevista no.5 Lucía Pérez Jiménez

8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?

Sí, estaría dispuesta.

9. Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?

El sabor es distinto, pero agradable, me gusta bastante el turrón.

10. ¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?

Puede ser que para la nueva generación sea algo atractivo, en los últimos años se va perdiendo el gusto por lo tradicional, quizás esto sea una alternativa.

Figura 42. Entrevista no.5 Lucía Pérez Jiménez.

CONCLUSIÓN

Este trabajo permitió rescatar, valorar y difundir parte del patrimonio gastronómico de San Cristóbal de las Casas mediante la elaboración de un recetario que integra la tradición de la dulcería chiapaneca con el uso de hierbas locales. A lo largo del desarrollo del proyecto se recopilaron recetas tradicionales compartidas por artesanas dulceras, quienes representan la continuidad de un conocimiento que ha sido transmitido de generación en generación.

El proceso de experimentación permitió comprender la importancia de conservar las técnicas y sabores originales, al mismo tiempo que se exploró la posibilidad de innovar de manera respetuosa, incorporando ingredientes naturales como el orozuz, la caléndula, etc. Estas combinaciones no solo aportan matices nuevos a los dulces, sino que también abrieron un espacio de diálogo entre la tradición y creatividad contemporánea.

Con este proyecto se buscó contribuir a la preservación de la identidad culinaria de Chiapas, fomentando el interés por mantener vivas las recetas que forman parte de su herencia cultural. De igual manera, pretende servir como una herramienta de difusión para que las nuevas generaciones reconozcan y valoran la dulcería tradicional como un elemento esencial de la cultura local. En conjunto, el recetario representa un homenaje a las manos que conservan las costumbres y sabores que dan vida a la gastronomía chiapaneca.

GLOSARIO

Abeja pipiola: Abeja joven o recién nacida, generalmente en la etapa en la que aún no ha salido de la colmena para recolectar néctar.

Ápice agudo: Extremo o punta final de una estructura, como la hoja de una planta, caracterizada por ser fina y terminada en un punto pronunciado.

Boticarios: Antiguo término para referirse a farmacéuticos o personas que preparaban y dispensaban remedios medicinales en boticas.

Charamuscas: Dulces tradicionales de caramelo cocido, a menudo retorcidos en forma decorativas. Comunes en celebraciones o festividades.

Conventual: Relativo a los conventos, en especial a la gastronomía o costumbres desarrolladas en el ámbito monástico, como los dulces conventuales.

Cosmología: Estudio de la estructura, origen y evolución del universo, integrando aspectos físicos, filosófico y culturales.

Corpus: Conjunto de textos, documentos o elementos reunidos con un propósito específico, o festividad religiosa de tradición cristiana.

Desfile marcial: Marcha organizada y solemne que exhibe fuerza militar o disciplina, a menudo realizada en conmemoraciones o festividades patrióticas.

Esquejes: Fragmentos de planta, como tallos o ramas, que se utilizan para propagar nuevas plantas por medio del enraizamiento.

Ginseng: Planta de raíz medicinal utilizada en la medicina tradicional asiática por sus propiedades revitalizantes y energizantes.

Grageas: Pequeñas pastillas o dulces cubiertos con una capa dura y brillante, generalmente hechas de azúcar.

Lanceoladas: Forma de hoja alargada y estrecha, más ancha en el centro y que se afina en ambos extremos, similar a la punta de una lanza.

Manteadores: Personas que, en la antigüedad, realizaban el proceso de batir nata o leche para producir mantequilla.

Tzoallio o saule: Nombre indígena asociado a plantas específicas (como el sauce), a menudo con usos tradicionales medicinales o rituales.

Tubular: Forma o estructura que asemeje un tubo, ya sea en diseño o en función, como algunos tallos, flores o dulces.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Andrés, J. (2022, 1 noviembre). *Dulces típicos de Chiapas, su historia y receta secreta*. Ayuda Chiapas. <https://ayudachiapas.com/gastronomia/dulces-tipicos#turulete>
- Balandin, J. (2018, 17 julio). *Jamoncillos o dulces de leche. Receta mexicana*. Recetas de Comida Mexicana. <https://cocina-casera.com/mx/jamoncillos-o-dulces-de-leche-receta-mexicana/>
- Cajeta de durazno | Espíritu del Mundo Maya. (2020, 29 julio). *Espíritu del Mundo Maya*. <https://visitchiapas.com/v1/Cajeta-de-durazno-comitan-de-dominguez>
- Carolina, M. P. B. (2019, 1 mayo). *Manual para Elaborar Dulces Regionales de la Zona Metropolitana de Chiapas*. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/22227>
- Cocinista. (s. f.). *Hierba limón*. <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/especias-de-la-a-a-la-z/hierba-limon.html?srsId=AfmBOopsNXTZY-nlBgQE8jRF0Dp3mgDPSxr-zrX01GBE746gt4MmIOZW>
- Cruz, M. A. (noviembre de 2023). (M. Flores, Ed.) *Dulcería tradicional de San Cristóbal de las Casas: Su tentabilidad, historia y tradición*.
- De Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s. f.). *Dulces tradicionales mexicanos*. gob.mx. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/dulces-tradicionales-mexicanos>
- De Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s. f.). *Pequeño y rico capulín*. gob.mx. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pequeno-y-rico-capulin>
- De Enciclopedia Significados, E. (2025, 21 julio). *Tradición: Qué es, diferencia con costumbre y ejemplos*. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/tradicion/>
- Dulces típicos de San Cristóbal de Las Casas. (s. f.). <https://chiapas.viajes/es/guia/dulces-t%C3%ADpicos-de-san-crist%C3%B3bal-de-las-casas/41>
- Efe. (2022, 17 junio). *Las mulas artesanales del Jueves de Corpus sobreviven en San Cristóbal de Las Casas. El Sie7e de Chiapas*. <https://www.sie7edechiapas.com/post/las-mulas-artesanales-del-jueves-de-corpus-sobreviven-en-san-crist%C3%B3bal-de-las-casas>
- Jaeger, G. (s. f.). *Turulete: dulzura a base de maíz*. Fundación Tortilla. [https://fundaciontortilla.org/Cocina/turulete dulzura a base de maiz](https://fundaciontortilla.org/Cocina/turulete%20dulzura%20a%20base%20de%20maiz)
- Meneses, E. A. (2020, 16 mayo). *Dulce suspiros (receta)*. <https://elmarchante.mx/2020/05/16/dulce-suspiros-receta/>
- Orozuz (*Lippia dulcis*). (s. f.). *iNaturalist Mexico*. <https://mexico.inaturalist.org/taxa/286565-Lippia-dulcis>

Plantas medicinales. (s. f.). Google Books.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PwvTU-CE6mIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=plantas+medicinales&ots=5AONmQGDnA&sig=mEBUeAXm6aFHBacT'ZEBaPKaGzJ0#v=onepage&q=plantas%20medicinales&f=false>

Ramírez, C. (2025, 10 abril). *Chilacayote: un dulce tradicional de Chiapas para la Cuaresma*. *Diario del Sur*. <https://oem.com.mx/diariodelsur/tendencias/como-hacer-el-dulce-de-chilacayote-22658672>

Redaccion. (2015, 15 mayo). *Hallan 290 tumbas de hace mil 800 años en Pekín*. *Cuarto Poder Chiapas*. <https://www.cuartopoder.mx/chiapas/realizan-tradicional-jueves-de-corpus-christi/45219>

Ruiz, L. (2025, 8 febrero). *Dulce de coyol; una delicia chiapaneca que debes de probar*. *El Herald de Chiapas*. <https://oem.com.mx/elheraldodechiapas/tendencias/que-es-el-dulce-de-coyol-en-chiapas-21590809>

SA, S. (s. f.). *Caléndula* | *fitoterapia.net*.
<https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/calendula.html>

SanCristóbal, V. (2016, 10 octubre). *Mapas de San Cristóbal de las Casas. Vive San Cristóbal de las Casas*. <https://www.vivesancristobal.com/mapas-de-san-cristobal-de-las-casas/>

Sustam.com ®. (s. f.). *México Vivo | Detalle contenido dulce de higo*. Copyright México Vivo ® 2025. <https://www.mexicovivo.mx/detalle.php?cat=28&contenido=361>

Vida, S. (s. f.). *Plantas medicinales: Nuestro patrimonio*. gob.mx.
<https://www.gob.mx/bienestar/sembrandovida/articulos/plantas-medicinales-nuestro-patrimonio>

Vista de *Plantas medicinales y aromáticas. El desafío de aprovechar sus subproductos en el departamento San Pedro*. Año 2021. (s. f.).
<https://revistascientificas.una.py/index.php/RE/article/view/2402/2310>

Yousy Baby Ramírez (2015). *Las fiestas populares tradicionales, reflejo de la identidad cultural de las comunidades*. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (mayo 2015).
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2015/05/fiestas.htm>

RESULTADOS

FORMATO DE ENTREVISTA



FORMATO DE ENTREVISTA DIRIGIDO A LAS DULCERAS TRADICIONALES



1. ¿Cuál es su nombre completo?

2. ¿Desde hace cuánto tiempo se dedica a la elaboración de dulces tradicionales?

3. ¿Qué tipo de dulces tradicionales elabora con mayor frecuencia?

4. ¿Conoce o ha escuchado sobre el uso de hierbas locales (como orozuz, hinojo, caléndula, capulín o hierba de limón) en la preparación de alimentos?

5. ¿Ha utilizado alguna vez hierbas locales en la elaboración de sus dulces?

6. ¿Qué tan de acuerdo está con que las hierbas locales puedan aportar un sabor o aroma agradable a los dulces tradicionales?

7. ¿Considera que el uso de hierbas podría afectar la tradición o autenticidad de los dulces?

8. ¿Estaría dispuesta/o a probar nuevas versiones de dulces tradicionales que incluyan hierbas locales en su preparación?

9. Después de probar dulces con hierbas locales, ¿cómo calificaría su sabor en comparación con los tradicionales?

10. ¿Cree que la integración de hierbas locales podría ayudar a preservar y difundir la dulcería tradicional de San Cristóbal?

MUESTRAS

Registro de pruebas del recetario de dulces tradicionales de San Cristóbal fusionado con hierbas medicinales.

Receta: Gaznate con orozuz

Muestra	Polvo de orozuz (Kg)	Observaciones
1	0.005	El sabor era muy leve, casi imperceptible.
2	0.012	Sabor equilibrado, fue bien aceptado por los participantes.

Receta: Dulce de yema con hinojo

Muestra	Semillas de hinojo (Kg)	Observaciones
1	0.005	El dulzor de la preparación predomina por completo; el hinojo apenas se percibe en el aroma y no permanece en el retrogusto. La sensación es más del dulce tradicional sin distintivo.
2	0.010	El hinojo se percibe de manera equilibrada desde el aroma inicial. Aporta un matiz anisado fresco que resalta la untuosidad de la yema y el dulzor del almíbar. La textura del dulce permanece suave, pero con una nota herbal.

Receta: Cocadas con hierba de limón.

Muestra	Hierba de limón fresco (Kg)	Observaciones
1	0.008	El sabor era muy fuerte y opacaba el del coco.
2	0.005	El sabor era sutil, fresco y equilibrado. Fue bien aceptado por quienes lo probaron.

Receta: Turulete con caléndula

Muestra	Pétalos de caléndula (Kg)	Observaciones
---------	---------------------------	---------------

1	0.005	Color leve y casi sin aroma; poco perceptible.
2	0.015	Buen aroma, color atractivo, sabor equilibrado, fue bien aceptado.

Receta: Jamoncillo con orozuz y caléndula

Muestra	Polvo de orozuz (Kg)	Pétalos de caléndula secos (Kg)	Observaciones
1	0.010	0.020	El orozuz se percibe mejor, pero la caléndula dominaba el aroma y dejaba un retrogusto floral demasiado fuerte que no agradó a los participantes.
2	0.010	0.015	Se logró un equilibrio armonioso entre los tres elementos. El orozuz aportó un fondo ligeramente especiado y el aroma floral de la caléndula complemento sin opacar el sabor del jamoncillo. Fue bien aceptado por los participantes.

Receta: Limones rellenos de coco y semillas de hinojo

Muestra	Semillas de hinojo (Kg)	Observaciones
1	0.010	Sabor armonioso: el hinojo se percibe claramente sin opacar el relleno; las artesanas consideraron esta medida como la más agradable y balanceada.
2	0.005	Aroma a hinojo muy tenue, apenas perceptible; las artesanas sugirieron aumentar para equilibrar con el sabor intenso del limón.

Receta: Melcocha de hinojo

Muestra	Semillas de hinojo (Kg)	Observaciones
1	0.010	Aroma leve, pero se pierde frente al dulzor intenso de la melcocha.

2	0.015	Aroma y sabor perfectamente integrados; el toque anisado persiste al final sin amargar. Medida aprobada por las artesanas.
---	-------	--

Receta: Nuégados con capulín.

Muestra	Capulín seco (Kg)	Capulín fresco (Kg)	Observaciones
1	0.015	0.008	El sabor del capulín estaba presente, pero de forma tenue; el glaseado aportó un color suave y un dulzor ligero, aunque las artesanas comentaron que esperaban un sabor más marcado.
2	0.025	0.020	El sabor era más intenso, pero la textura de los nuégados resultó ligeramente densa; el glaseado era más húmedo, lo que cambió un poco la consistencia
3	0.020	0.010	Equilibrio ideal: el capulín seco se percibía en cada bocado sin saturar, y el glaseado de capulín fresco aportó brillo, color y un dulzor natural.

Receta: Palanqueta de cacahuete con semillas de hinojo.

Muestra	Semillas de hinojo (Kg)	Observaciones
1	0.006	El aroma era muy suave, casi imperceptible; las artesanas comentaron que se sentía más como una palanqueta tradicional sin un cambio notable.
2	0.015	Las semillas de hinojo aportaban un aroma fresco y retrogusto herbal sin quitar protagonismo al cacahuete. Las artesanas señalaron que esta versión mantenía la esencia de la palanqueta y le daba un toque original.

Receta: Chimbos con caléndula.

Muestra	Pétalos de caléndula secos (Kg)	Observaciones
1	0.015	El color amarillo era tenue y el aroma floral casi imperceptible.
2	0.030	La caléndula aportaba un color dorado atractivo y un aroma floral delicado que complementaba el dulzor. Las artesanas dijeron que realzaba el postre.

Receta: Turrón con hierba de limón

Muestra	Infusión de hierba de limón (L)	Observaciones
1	0.007	Aroma cítrico fresco y delicado, sin alterar la consistencia. Las artesanas dijeron que el toque herbal hacía que el turrón resultara más ligero y agradable al paladar.
2	0.009	Aroma intenso y refrescante; sin embargo, la humedad extra hacía que la textura fuera ligeramente más blanda de lo esperado.

Receta: Cajeta de durazno con caléndula.

Muestra	Pétalos de caléndula secos (Kg)	Observaciones
1	0.010	Aroma floral muy tenue; las artesanas comentaron que predominaba el sabor dulce del durazno, sin que se percibiera claramente la caléndula.
2	0.020	Sabor equilibrado entre el dulzor del durazno y el toque floral de la caléndula.

Receta: Yuca con dulce de capulín.

Muestra	Frutos de capulín (Kg)	Observaciones
1	0.008	El sabor era muy fuerte y opacaba el del coco.

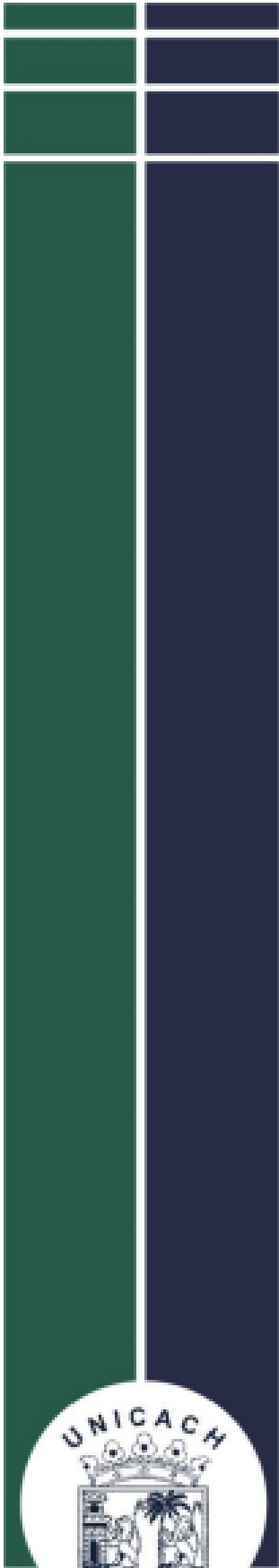
2	0.005	El sabor era sutil, fresco y equilibrado. Fue bien aceptado por quienes lo probaron.
---	-------	--

Receta: Rosquitas de nata con orozuz

Muestra	Infusión de orozuz (L)	Observaciones
1	0.010	El sabor era muy leve y casi imperceptible; la mayoría de las artesanas comentó que no lograba distinguirse del sabor tradicional de la rosquita.
2	0.030	El sabor del orozuz era demasiado fuerte, cubría el sabor de la nata y dejaba un retrogusto intenso que no fue del agrado de todas.
3	0.020	Se obtuvo un equilibrio adecuado: el sabor del orozuz se percibía claramente, pero sin opacar la nata. Las artesanas que lo probaron coincidieron en el aroma y el sabor era agradables, manteniendo la esencia de la receta tradicional con un toque innovador.

Receta: Suspiros con hierba de limón.

Muestra	Ramas de hierba de limón (pza)	Observaciones
1	5	El sabor era intenso y ligeramente amargo, lo que restaba protagonismo a la dulzura del suspiro; varias artesanas indicaron que opaca el gusto tradicional.
2	3	Logró el equilibrio ideal: aroma fresco, sabor delicado y sin amargor. Las artesanas señalaron que el toque cítrico realzaba el dulce y lo hacía más aromático sin perder su esencia tradicional.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

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

ELABORACIÓN DE TEXTO

**RECETARIO DE DULCES
TRADICIONALES DE SAN
CRISTÓBAL FUSIONADO CON
HIERBAS MEDICINALES.**

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

**PRESENTA
ALEJANDRA LÓPEZ CASTILLO**

**DIRECTORA
LIC. YENI PAULINA HERNÁNDEZ LÓPEZ**



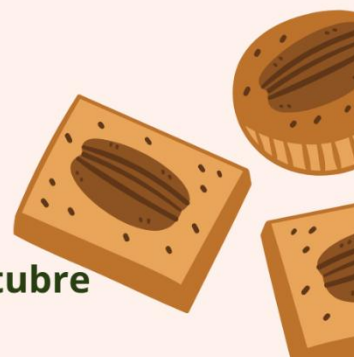
Tuxtla Gutiérrez Chiapas

Octubre 2025



RECETARIO DE DULCES TRADICIONALES DE SAN CRISTOBAL FUSIONADO CON HIERBAS MEDICINALES

**PRESENTA
Alejandra López Castillo**



**Tuxtla Gutiérrez Chiapas, Octubre
2025**

RECONOCIMIENTO

Por medio de este reconocimiento, expreso mi más sincero agradecimiento a la chef Yenny Paulina Hernández López por su invaluable dedicación con la ayuda en la elaboración del recetario de dulces tradicionales de San Cristóbal fusionado con hierbas medicinales.

Su compromiso y profesionalismo han sido fundamental para lograr la creación del recetario, su dedicación ha sido un ejemplo de responsabilidad y creatividad que ha beneficiado tanto a mi persona como a la elaboración del proyecto.

Le agradezco de todo corazón por su valiosa aportación y por dejar una huella positiva. Le deseo el mayor de los éxitos en sus futuros proyectos.

CONTENIDO

Los dulces tradicionales de San Cristóbal representan una herencia culinaria transmitida de generación en generación, preservando las recetas y técnicas que definen la identidad gastronómica de la región. Estos dulces han sido parte de las celebraciones, rituales y festividades, aportando un sabor único y nostálgico a la vida cotidiana. Al documentar y preservar estas recetas en el recetario, no solo honramos a nuestros antepasados, sino que también garantizamos que esta valiosa tradición siga viva.

En la cocina de San Cristóbal, las hierbas han sido ingredientes esenciales para agregar aroma, sabor y autenticidad a los platillos. Hierbas como el anís, el tomillo y la canela no solo aportan un perfil aromático distintivo, sino que también resaltan los sabores de cada receta. La inclusión de hierbas en los dulces tradicionales realza los sabores de los ingredientes base, creando una experiencia gastronómica rica y diversa.

Cada hierba utilizada en las recetas de este recetario es seleccionada por su aporte sensorial, sin ninguna intención de propiedades medicinales. El objetivo es resaltar los aromas y sabores que estas hierbas otorgan a cada dulce, elevando su complejidad y haciendo de cada bocado una experiencia única. Desde el toque fresco de la menta hasta el dulzor especiado de la canela, las hierbas agregan un elemento de distinción que amplifica la riqueza de la gastronomía local.

Este recetario busca preservar las recetas tradicionales de San Cristóbal al mismo tiempo que explora nuevas maneras de presentar estos dulces. Al integrar hierbas, respetamos la esencia de cada receta mientras se aporta un toque de creatividad que mantiene las tradiciones vivas y en constante evolución. Así, los sabores de siempre adquieren una nueva dimensión sin perder su autenticidad.

PRESENTACIÓN

Este recetario, titulado “Dulces Tradicionales de San Cristóbal con Hierbas”, tiene como objetivo conservar y difundir las recetas de dulces típicos de San Cristóbal, integrando hierbas que aportan un sabor y aroma únicos. Nuestra intención es rescatar y transmitir la esencia de estos dulces, que forman parte de la identidad y cultura gastronómica de la región, preservando su autenticidad y adaptándolos a las preferencias actuales.

La inclusión de hierbas no responde a fines medicinales, sino a su capacidad para enriquecer el perfil de cada dulce y destacar la diversidad de sabores que ofrece San Cristóbal. Esta combinación de tradición y creatividad responde al interés por mantener vivas las raíces culturales a través de la gastronomía, promoviendo a la vez el uso de ingredientes locales y frescos.

Este recetario es una herramienta útil para quienes buscan reconectar con las tradiciones dulceras de San Cristóbal, aprender sobre el uso de ingredientes locales y experimentar sabores auténticos de la región. Ya sea para aficionados a la cocina, amantes de la cultura gastronómica o aquellos interesados en conocer la riqueza de los sabores de San Cristóbal, este recetario ofrece una experiencia culinaria que celebra nuestra herencia y la creatividad.

PROPÓSITO

La finalidad de este recetario es preservar y promover los dulces tradicionales de San Cristóbal, integrando hierbas que enriquecen su sabor y aroma sin alterar su esencia cultural. Este recetario busca ser un puente entre el pasado y el presente, presentando estas recetas clásicas con un toque renovado que permita a las nuevas generaciones disfrutar de estos sabores auténticos y conectarse con la herencia culinaria de la región.

El recetario está dirigido a todos los amantes de la cocina tradicional, a aquellos interesados en la cultura y gastronomía de San Cristóbal, así como a personas que desean experimentar con ingredientes locales en la preparación de dulces. Es ideal tanto para cocineros aficionados como para profesionales que deseen explorar los sabores de la región en su forma más auténtica y arraigada.

RECETARIO

Receta:

GAZNATE CON OROZUZ

Rendimiento: 12 pza

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 20 minutos

Temperatura de servicio:

Ingredientes para la masa:

Cantidad	Ingredientes
0.250 Kg	Harina de trigo
0.050 Kg	Azúcar
0.005 Kg	Polvo para hornear
Pizca	Sal
0.060 Kg	Manteca vegetal o mantequilla
0.055 Kg	Huevo
0.060 Kg	Leche
1.000 Ltr	Aceite para freír

Para el relleno de merengue con orozuz:

Cantidad	Ingredientes
0.090 Kg	Claros de huevo
0.150 Kg	Azúcar
0.012 Kg	Hojas de orozuz
0.030 Ltr	Agua infusionada con orozuz

Procedimiento:

Preparación de la masa:

1. En un tazón grande, tamiza la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
2. Agrega la manteca y mezcla con los dedos hasta obtener una consistencia arenosa.



- 
3. Incorpora el huevo y la leche poco a poco, amasando hasta que obtengas una masa suave y homogénea. Si la masa está demasiado seca, agrega un poco más de leche, una cucharada a la vez.
 4. Envuelve la masa en plástico y déjala reposar durante 15 minutos a temperatura ambiente.

Formado de los gaznates:

1. En una superficie enharinada, extiende la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de unos 2 mm.
2. Corta la masa en tiras de aproximadamente 15 cm de largo y 2 cm de ancho.
3. Enrolla cada tira de masa alrededor de un tubo de metal o madera para formar los gaznates. Asegúrate de sellar bien los extremos para que mantengan la forma al freír.

Freír los gaznates:

1. Calienta suficiente aceite en una sartén a fuego medio-alto (180 °C).
2. Fríe los gaznates, uno o dos a la vez, durante aproximadamente 2-3 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Retíralos y colócalos en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
3. Deja enfriar y retira los tubos con cuidado.

Preparación del merengue con orozuz:

1. En un tazón grande y limpio, bate las claras de huevo a punto de nieve.
2. Prepara el almíbar con la infusión de orozuz y azúcar. Agrega el almíbar gradualmente mientras sigues batiendo hasta obtener un merengue firme y brillante.

Relleno y decoración:

1. Coloca el merengue en una manga pastelera y rellena los gaznates.
2. Para una decoración opcional, espolvorea un poco de azúcar glass sobre los gaznates antes de servir.

Receta:

DULCE DE YEMA CON HINOJO

Rendimiento: 25-30

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Temperatura de servicio: A temperatura de servicio

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.216 Kg	Yemas de huevo
0.250 Kg	Azúcar
0.060 Ltr	Agua
0.010 Kg	Semillas de hinojo
Al gusto	Colorante vegetal (amarillo, rojo y verde)
0.050 Kg	Azúcar glass



Procedimiento:

1. Coloca las semillas de hinojo en un mortero y tritúralas finamente.
2. En un recipiente pequeño, pon las semillas molidas con dos cucharadas de agua caliente y deja reposar por 5 minutos. Cuela para obtener un líquido aromático. Reserva.
3. En una cacerola, mezcla el azúcar y el agua. Cocina a fuego medio sin mover hasta obtener un punto de hebra fina.
4. Bate ligeramente las yemas en un tazón (sin espumar demasiado). Incorporarlas poco a poco al almíbar caliente, moviendo constantemente con la pala para que no se cuajen bruscamente.
5. Añade la infusión de hinojo y sigue moviendo hasta que la mezcla se espese y se vea brillante, separándose de las paredes de la cacerola. La textura debe ser maleable pero firme.
6. Retira la mezcla del fuego y deja templar lo suficiente para manejarla con las manos. Forma bolitas pequeñas y luego dales forma de frutas.
7. Con pinceles limpios, aplica colorante diluido en unas gotas de agua, pintando las figuras.
8. Deja secar completamente a temperatura ambiente y si se desea puedes espolvorear con azúcar glass.

Receta:

COCADAS CON HIERBA DE LIMÓN

Rendimiento: 12-15 pza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos.

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.500 Kg	Coco rallado (fresco)
0.250 Kg	Azúcar
0.060 Ltr	Leche condensada
0.060 Ltr	Agua
0.005 Kg	Hierba de limón fresca
0.010 Ltr	Esencia de vainilla
Pizca	Sal



Procedimiento:

1. En una cacerola, combina el azúcar y el agua, y lleva a fuego medio. Cocina hasta que el azúcar se disuelva y forme un almíbar ligero (unos 5 minutos).
2. Agrega la hierba de limón y permite que se infusione en el almíbar durante unos 3 minutos.
3. Añade el coco rallado y leche condensada. Remueve constantemente para que la mezcla no se pegue.
4. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo hasta que la mezcla se espese y se despegue de las paredes de la cacerola.
5. Retira del fuego y agrega la vainilla junto la sal.
6. Con una cuchara, toma porciones de la mezcla y forma pequeñas bolas o montoncitos en una bandeja con papel encerado.
7. Deja enfriar a temperatura ambiente para que se endurezca un poco.

Receta: TURULETE CON CALÉNDULA

Rendimiento: 12-15 pza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.500 Kg	Pinole
0.100 Kg	Azúcar morena
0.125 Ltr	Manteca de cerdo
0.300 Kg	Leche
0.015 Kg	Pétalos de caléndula secos



Procedimiento:

1. En un tazón grande, combina el pinole y azúcar. Calienta la leche con los pétalos para que se infusione.
2. Agrega la manteca de cerdo y mezcla con las manos o con una espátula hasta obtener una masa arenosa y homogénea.
3. Poco a poco, incorpora la leche infusionada mientras sigues mezclando hasta que la masa tenga una consistencia moldeable, ni demasiado seca ni pegajosa.
4. Estira la masa con la ayuda de un rodillo, hasta que tenga un grosor considerable, con la ayuda de un cuchillo, ve cortándolo con la forma de un rombo o cuadrado.
5. Coloca los turuletes en una bandeja para hornear forrada con papel encerado, dejando espacio entre cada pieza.
6. Precalienta el horno a 180 °c. Hornea los turuletes durante 15-20 minutos, o hasta que estén firmes y ligeramente dorados.
7. Retira los turuletes del horno y déjalos enfriar a temperatura ambiente antes de servir.

Receta: JAMONCILLO CON OROZUZ Y CALÉNDULA

Rendimiento: 12-15 pzas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45-60 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
1.000 Ltr	Leche entera
0.500 Kg	Azúcar
0.010 Kg	Polvo de orozuz
0.015 Kg	Pétalos de caléndula secos
0.015 Ltr	Esencia de vainilla
0.030 Kg	Nueces para decorar



Procedimiento:

1. En una cacerola grande y de fondo grueso, vierte la leche y cocina a fuego medio hasta que comience a hervir. Revuelve constantemente para evitar que se queme.
2. Una vez que la leche hierva, agrega el azúcar y el polvo de orozuz. Baja el fuego a medio-bajo y sigue cocinando, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese y adquiera un color dorado claro (aproximadamente 45-60 minutos).
3. Cuando la mezcla haya espesado y esté casi lista, agrega el extracto de vainilla y los pétalos de caléndula triturados. Cocina por unos minutos más, hasta que la mezcla se despegue fácilmente de las paredes de la cacerola.
4. Forra un molde cuadrado o rectangular con papel encerado y vierte la mezcla de jamoncillo. Extiéndela uniformemente y, si deseas, espolvorea nueces picadas en la superficie.
5. Deja que el jamoncillo se enfríe a temperatura ambiente. Una vez frío, corta en cuadros o en la forma deseada.

Receta: LIMONES RELLENO DE COCO E HINOJO

Rendimiento: 6 pza

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
6 pzas	Limonos medianos
5.000 Ltr	Agua
0.500 Kg	Azúcar

Para el relleno:

Cantidad	Ingredientes
0.200 Kg	Coco rallado (fresco o seco sin azúcar)
0.100 Kg	Azúcar
0.050 Ltr	Agua
0.010 Kg	Semillas de hinojo
0.007 Ltr	Esencia de vainilla

Para el almíbar:

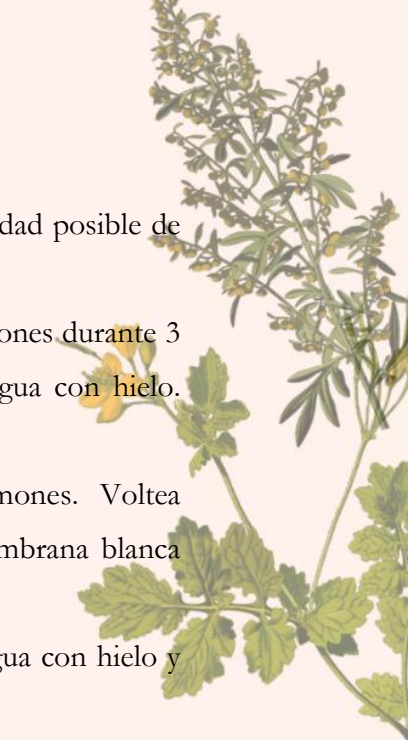
Cantidad	Ingredientes
0.500 Kg	Azúcar
0.625 Ltr	Agua

Procedimiento:

Preparar los limones:

1. De la parte superior de cada limón, corta una rebanada de ½ centímetro de grosor y deséchala.



- 
- 
2. Exprime los limones sin romper las cáscaras, extrayendo la mayor cantidad posible de jugo (reserva este jugo para otros usos).
 3. Calienta 3 litros de agua y, cuando hierva a borbotones, sumerge los limones durante 3 minutos. Retíralos, desecha el agua y refrésalos inmediatamente en agua con hielo. Repite este paso 3 veces.
 4. Con unas tijeras, corta el interior de los gajos y ahueca los limones. Voltea cuidadosamente la piel de cada limón y retira todo el bagazo y la membrana blanca adherida a la piel.
 5. Hierva los limones en 2 litros de agua por 3 minutos. Refrésalos en agua con hielo y repite este paso una vez más.

Preparar el almíbar:

- 
1. En una olla, mezcla 500 g de azúcar con 625 ml de agua. Calienta a fuego medio hasta que hierva.
 2. Sumerge los limones en el almíbar y cuece durante 5 minutos, o hasta que estén suaves. Retira los limones del almíbar y resérvalos.

Para el relleno:

1. En otra cacerola, calienta 50 ml de agua con 100 g de azúcar y las semillas de hinojo. Cocina a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva y el aroma anisado del hinojo impregne el almíbar (unos 3-5 minutos). Cuela las semillas y reserva el almíbar.
2. Agrega el coco rallado al almíbar infusionado y cocina a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta que la mezcla se espese (unos 5-7 minutos). Si lo deseas, añade el extracto de vainilla al final. Deja enfriar ligeramente.

Rellenar los limones, presentar y servir:

- 
- 
1. Voltea las cáscaras de los limones nuevamente al derecho. Rellena cada limón con la mezcla de coco infusionada con hinojo, presionando ligeramente para compactar.
 2. Coloca los limones rellenos en un platón pequeño y sírvelos a temperatura ambiente. Si lo deseas, vierte un poco del almíbar sobre los limones para decorar.
- 
- 

Receta: MELCOCHA DE HINOJO

Rendimiento: 15-20 pza pequeñas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

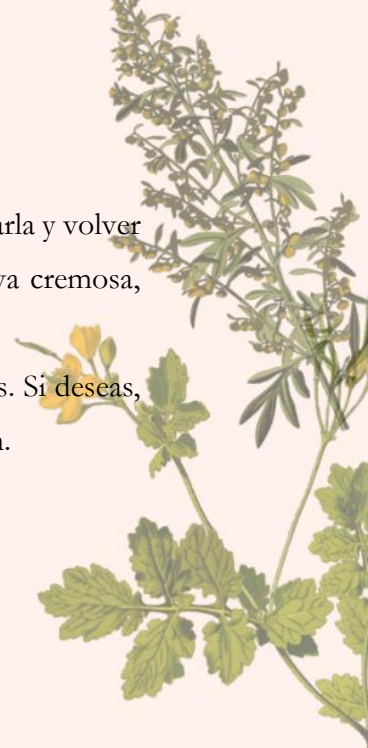
Cantidad	Ingredientes
0.500 Kg	Panela
0.125 Ltr	Agua
0.050 Kr	Mantequilla
0.015 Kg	Semillas de hinojo
0.007 Ltr	Esencia de vainilla
---	Colorante vegetal al gusto
---	Mantequilla o aceite extra para engrasar las manos



Procedimiento:

1. En una olla a fuego moderado, mezcla el agua, la mantequilla y la panela. Revuelve constantemente hasta que la panela se disuelva completamente.
2. Tritura ligeramente las semillas de hinojo y agrégalas a la mezcla para infundir su sabor mientras hierve.
3. Cocina la mezcla a fuego bajo sin revolver. Utiliza un termómetro de cocina y retira la olla del fuego cuando la mezcla alcance 118 °C (fase de hebra suave) o realiza la prueba: vierte unas gotas en un vaso con agua fría, y si forman una hebra suave quebradiza, estará lista.
4. Cuela las semillas de hinojo para retirar los sólidos (opcional) antes de continuar.
5. Vierte la melcocha caliente sobre una bandeja o superficie de mármol previamente engrasada con mantequilla. Deja enfriar lo suficiente para poder manejarla sin quemarte.
6. Cuando esté tibia pero aún maleable, agrega por gotas el extracto de vainilla y el colorante vegetal de tu preferencia. Mezcla bien.

7. Unta mantequilla en tus manos. Toma la melcocha y empieza a halarla, doblarla y volver a halar, torciéndola mientras trabajas. Este paso es clave para que se vuelva cremosa, brillante y más sólida.
8. Cuando la melcocha esté casi sólida, corta en trocitos o forma barritas largas. Si deseas, envuélvelas en papel celofán para conservarlas frescas y evitar que se peguen.



Receta: NUÉGADOS CON CAPULÍN

Rendimiento: 30-40 pza pequeñas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente o tibios

Ingredientes para los nuégados:

Cantidad	Ingredientes
0.250 Kg	Harina de trigo
0.100 Kg	Huevos
0.050 Ltr	Manteca vegetal o de cerdo
0.007 Kg	Polvo para hornear
Pizca	Sal
0.020 Kg	Capulín
0.500 Ltr	Aceite vegetal

Para el glaseado:

Cantidad	Ingredientes
0.200 Kg	Azúcar
0.120 Ltr	Agua
0.010 Kg	Capulín
0.007 Ltr	Extracto de vainilla
---	Colorante vegetal rojo o morado

- Azúcar 0.200 Kg
- Agua 0.120 L
- Capulín seco 0.010 Kg
- Extracto de vainilla 0.007 L
- Colorante vegetal rojo o morado

Procedimiento:

1. Mezcla en un tazón grande la harina, el polvo para hornear, la sal y el capulín seco molido.



- 
- The page is decorated with several illustrations. In the top left, there are two round, golden-brown fried items, possibly fritters or donuts, one with a textured surface and one with a smoother surface. In the top right, there is a sprig of green herbs with small yellow flowers. In the bottom left, there are two yellow marigold flowers and several small, square, golden-brown fried items. In the bottom center, there is a stack of three rectangular, golden-brown fried items, possibly bread or cake, with small yellow flowers and a heart shape above them. In the bottom right, there is a plate of several golden-brown fried items, possibly dumplings or small breads.
2. Agrega los huevos y la manteca. Amasa hasta obtener una mezcla homogénea, suave y manejable.
 3. Cubre la masa con un paño limpio y deja reposar durante 15 minutos.
 4. Forma bolitas pequeñas (aproximadamente de 1 cm de diámetro). Colócalas sobre una bandeja enharinada para evitar que se peguen.
 5. Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego medio. Fríe las bolitas en tandas, asegurándote de que queden doradas y crujientes. Retíralas del aceite y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
 6. Coloca 140 kg de azúcar, el agua y el capulín molido en una cacerola. Cocina a fuego bajo, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva.
 7. Lleva a ebullición y cocina hasta alcanzar el punto de bola suave (118 °C o hasta que unas gotas en agua fría formen una hebra quebradiza). Añade el extracto de vainilla y el colorante si lo deseas, mezclando bien.
 8. Sumerge cada nuégado en el glaseado caliente, asegurándote de que queden bien cubiertos.
 9. Con el colorante agrégalo en la azúcar sobrante y agítalo hasta que todo quede colorado. Pasa los nuégados por la azúcar y colócalos sobre una bandeja engrasada o forrada con papel encerado.
 10. Deja que el glaseado enfríe y endurezca antes de servir.

Receta: PALANQUETA DE CACAHUATE CON HINOJO

Rendimiento: 8-10 pza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.300 Kg	Cacahuates tostados
0.200 Kg	Azúcar mascabado
0.030 Kg	Mantequilla sin sal
0.015 Ltr	Jugo de limón
0.015 Kg	Semillas de hinojo



Procedimiento:

1. Forra una charola con un tapete de silicón o papel encerado. Extiende los cacahuates en una sola capa para que la mezcla los cubra uniformemente.
2. En un sartén seco, tuesta las semillas de hinojo a fuego medio durante 1-2 minutos, hasta que liberen su aroma. Tritúralas ligeramente en un mortero o con la base de una cuchara.
3. En un sartén a fuego medio, mezcla el azúcar mascabado, la mantequilla y el jugo de limón. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla alcance un color caramelo dorado (aproximadamente 10-12 minutos). Agrega las semillas de hinojo trituradas al caramelo y mezcla bien.
4. Vierte el caramelo caliente sobre los cacahuates en la charola, cubriéndolos de manera uniforme. Usa una espátula para aplanar la mezcla si es necesario. Deja enfriar completamente a temperatura ambiente, hasta que el caramelo esté firme.
5. Una vez frío, rompe la palanqueta en trozos irregulares con las manos o córtala con un cuchillo si prefieres piezas más uniformes.

Receta: CHIMBOS CON CALÉNDULA

Rendimiento: 10-12 pza

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes para el marquesote:

Cantidad	Ingredientes
0.180 Kg	Claros de huevo
0.120 Kg	Yemas de huevo
0.150 Kg	Azúcar
0.100 Kg	Harina de trigo
0.007 Kg	Polvo para hornear
0.050 Kg	Mantequilla derretida

Para la miel:

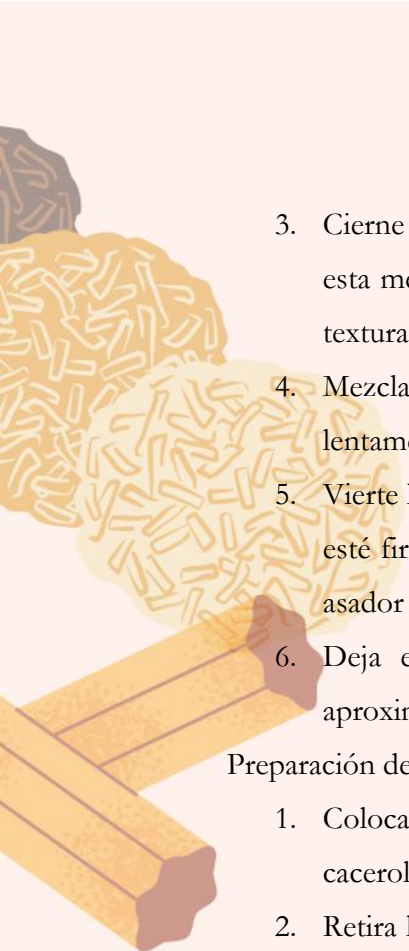
Cantidad	Ingredientes
1.000 Ltr	Agua
0.300 Kg	Azúcar
1 pza	Raja de canela
1 pza	Anís estrellado
0.030 Kg	Pétalos de caléndula secos

Procedimiento:

Preparación del marquesote:

1. Precalienta el horno a 175 °C y engrasa y enharina un molde rectangular de aproximadamente 50 cm de largo y 5 cm de alto.
2. Bate las claras de huevo a punto de turrón. Sin dejar de batir, añade las yemas una por una y la mitad del azúcar (75 g). Continúa batiendo hasta integrar.



- 
- 
3. Cierne la harina con el polvo para hornear y mezcla con el resto del azúcar. Incorpora esta mezcla al batido de huevos poco a poco y de forma envolvente para conservar la textura esponjosa.
 4. Mezcla la mantequilla derretida con un poco de la mezcla anterior y, luego, incorpórala lentamente al resto de la preparación.
 5. Vierte la mezcla en el molde preparado y hornea durante 20 minutos o hasta que el pan esté firme y ligeramente dorado. Para una corteza más dorada, coloca el molde bajo el asador del horno durante 2-3 minutos adicionales.
 6. Deja enfriar completamente el pan antes de manipularlo. Corta en rombos de aproximadamente 5-8 cm de ancho.

Preparación de la miel:

1. Coloca el agua, el azúcar, la canela, el anís estrella y los pétalos de caléndula en una cacerola. Lleva a hervor a fuego alto.
 2. Retira la espuma oscura que se forma en la superficie con una cuchara. Baja el fuego y deja hervir a fuego bajo hasta que el líquido se reduzca casi a la mitad, logrando un jarabe ligeramente espeso.
 3. Deja enfriar la miel hasta que esté tibia
 4. Sumerge cada rombo de marquesote en la miel tibia. Asegúrate de que se impregne bien en el interior, presionándolo ligeramente para que absorba el jarabe.
 5. Drena el exceso de miel de los panes y colócalos en un platón para servir.
- 
- 
- 

Receta: TURRÓN CON HIERBA DE LIMÓN

Rendimiento: 50-60 pza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1:30-2 hrs

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.120 Kg	Claras de huevo
0.200 Kg	Azúcar glass
Pizca	Sal
0.010 Ltr	Infusión concentrada de hierba de limón
0.007 Ltr	Jugo de limón



Procedimiento:

1. Precalienta tu horno a 90-100 °C. Prepara una charola para hornear con papel encerado o un tapete de silicón.
2. En un tazón limpio y seco, bate las claras de huevo con la pizca de sal a velocidad media hasta que se formen picos suaves.
3. Agrega el azúcar glass cucharada a cucharada mientras sigues batiendo, incrementando la velocidad hasta que las claras formen picos firmes y brillantes.
4. Incorpora el jugo de limón y la esencia o infusión de hierba de limón de forma delicada, batiendo a baja velocidad solo hasta integrar.
5. Coloca la mezcla en una manga pastelera con boquilla de estrella (o la que prefieras). Forma pequeños montoncitos o espirales sobre la charola preparada. Si deseas, espolvorea un poco de hierba de limón triturada sobre cada merengue para decorar.
6. Hornea los turrónes a baja temperatura durante 1 hora y media a 2 horas, o hasta que estén secos al tacto y se desprendan fácilmente del papel.
7. Apaga el horno, abre ligeramente la puerta y deja que los merengues enfríen por completo dentro del horno para evitar que se agrieten.

Receta: CAJETA DE DURAZNO CON CALÉNDULA

Rendimiento: 750 Kg

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
1.000 Kg	Duraznos maduros
0.800 Kg	Azúcar
5 pzas	Clavos de olor
0.020 Kg	Pétalos secos de caléndula
1 pza	Ramita de canela



Procedimiento:

1. Lave los duraznos cuidadosamente y pélelos. Córtelos en trozos pequeños, retirando el hueso. Licue los duraznos y las cascaras.

Cocción de la cajeta:

1. Coloque los duraznos reposados en una olla grande junto con el azúcar, clavos de olor y la ramita de canela. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente con una pala de madera para evitar que se pegue.
2. Cuando los duraznos empiecen a espesar y tengan una textura tipo puré, agregue los pétalos secos de caléndula.
3. Continúe cocinando hasta que al mover la mezcla se pueda ver el fondo de la olla, asegurando que tenga una consistencia espesa.
4. Retire la canela y vierta la cajeta caliente en un tazón o en cajitas cilíndricas de madera, como es tradicional. Deje enfriar completamente antes de cubrir o almacenar.

Receta: YUCA CON DULCE DE CAPULÍN

Rendimiento: 4-6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45-2 horas

Temperatura de servicio: Caliente o temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
1.000 Kg	Yuca fresca
1.000 Ltr	Agua
3 pzas	Hojas de naranja
1 pza	Ramita de canela
2 pzas	Clavos de olor
Pizca	Sal
0.250 Kg	Piloncillo rallado
0.050 Kg	Frutos de capulín



Procedimiento:

1. Lave y pele la yuca con cuidado, retirando toda la cáscara dura. Corte la yuca en trozos pequeños o medianos, según prefiera.
2. En una olla grande, vierta 1 litro de agua (o la cantidad suficiente para cubrir la yuca). Añada las hojas de naranja dulce, la ramita de canela, los clavos de olor, la pizca de sal y el piloncillo rallado.
3. Coloque los trozos de yuca en la olla y lleve a fuego medio. Cuando el agua comience a hervir, baje ligeramente el fuego y deje que la yuca se cocine hasta que esté suave, aproximadamente de 30 minutos a 2 horas, dependiendo del grosor de los trozos.
4. Durante la cocción, el piloncillo se disolverá en el agua formando un almíbar espeso que impregnará la yuca.
5. Una vez que la yuca esté suave y el almíbar tenga una consistencia espesa, incorpore los frutos de capulín. Cocine por 5-7 minutos más, revolviendo suavemente para que los frutos se calienten y suelten parte de su sabor sin romperse.
6. Retire del fuego y deje reposar por 10 minutos antes de servir. Sirva la yuca en un platón, bañándola con el almíbar y decorándola con algunos frutos de capulín frescos si lo desea.

Receta:

ROSQUITAS DE NATA CON OROZUZ

Rendimiento: 20-25 pza

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15-18 minutos

Temperatura de servicio: Temperatura ambiente

Ingredientes:

Cantidad	Ingredientes
0.500 Kg	Harina de trigo
0.150 Kg	Azúcar
0.007 Kg	Polvo para hornear
Pizca	Sal
0.200 Ltr	Nata fresca
0.100 Kg	Mantequilla
0.100 Kg	Huevos
0.020 Ltr	Infusión de orozuz
---	Azúcar extra para espolvorear



Procedimiento:

1. En un tazón grande, tamice la harina, el polvo para hornear y la sal. Añada el azúcar y mezcle bien.
2. En un tazón aparte, bata ligeramente los huevos con la nata y el extracto de orozuz. Agregue la mezcla líquida a los ingredientes secos poco a poco, revolviendo con una espátula o las manos hasta obtener una masa uniforme.
3. Añada la mantequilla en trozos pequeños y amase hasta obtener una masa suave y manejable. Si la masa está demasiado pegajosa, puede añadir un poco más de harina (de a cucharadas).
4. Divida la masa en pequeñas porciones y forme cilindros delgados (de aproximadamente 10 cm de largo). Una los extremos de cada cilindro para formar las rosquitas.
5. Precaliente el horno a 180 °C y prepare una charola para hornear con papel encerado o un tapete de silicón.

- 6.
7. Coloque las rosquitas en la charola, dejando un poco de espacio entre ellas. Espolvoree las rosquitas con un poco de azúcar extra.
8. Hornee durante 15-18 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas en los bordes.
9. Retire las rosquitas del horno y déjelas enfriar sobre una rejilla.
10. Una vez frías, disfrútelas con un café o té.



GLOSARIO

Almíbar ligero: Jarabe líquido hecho al hervir agua con azúcar en proporciones menores de azúcar que agua. Se utiliza como base para postres, para humedecer bizcochos o como glaseado ligero.

Bola suave: Punto de cocción del azúcar donde, al enfriar una gota del almíbar en agua fría, se forma una bolita que se aplasta fácilmente con los dedos. Suele alcanzarse entre 112-116°C.

Borbotones: Burbujas grandes y vigorosas que aparecen cuando un líquido hierve con fuerza. Es una señal de hervor activo.

Gajos: Segmentos naturales de ciertas frutas cítricas, como naranja o el limón, que están separados por membranas delgadas.

Hebra: Punto de cocción del azúcar en el que, al tomar una pequeña cantidad con una cuchara y estirar, forma hilos delgados. Se alcanza entre 104-110°C.

Infusión: Técnica en la que se introducen ingredientes aromáticos, como hierbas, especias o flores, en agua caliente para extraer sus sabores y compuestos volátiles.

Maleable: Propiedad de una masa que permite ser moldeable o deformado sin romperse, como algunas masas de azúcar o pastas de modelado.

Mortero: Utensilio de cocina compuesto por un recipiente resistente y una mano para triturar o moler ingredientes como especias, hierbas o semillas.

Papel celofán: Lamina delgada y transparente, generalmente hecha de celulosa, utilizada en la cocina para envolver alimentos o como barrera protectora.

Peltre: Material metálico esmaltado utilizado tradicionalmente en utensilios de cocina, resistente al calor y la corrosión.

Picos firmes: Estado de batido de claras de huevo o crema en el que, al levantar las varillas, se forman picos que mantienen su forma firme y estable.

Picos suaves: Estado de batido en el que, al levantar las varillas, se forman picos que caen ligeramente, indicando menor firmeza.

Punto de nieve: Estado de las claras de huevo batidas hasta lograr un volumen esponjoso y firme, necesario para recetas como merengues.