

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**DOCUMENTACIÓN DE LOS DULCES
TÍPICOS DE SUCHIAPA, CHIAPAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

YURIDIA NAFATE NIETO

DIRECTORA DE TESIS

M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Noviembre 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: 22 de octubre de 2025

C. Yuridia Nafate Nieto

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Documentación de los dulces típicos de Suchiapa

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Paulina Ayvar Ramos

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas:

Ccp. Expediente



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS.....	4
GENERAL	4
ESPECÍFICOS	4
MARCO TEÓRICO	5
HISTORIA DE LA DULCERÍA MEXICANA	5
TURISMO GASTRONÓMICO EN CHIAPAS	7
COSTUMBRES	8
SUCHIAPA	9
BODAS, BAUTIZOS, CUMPLEAÑOS, QUINCE AÑOS.....	17
BARRIOS, CALLES O MERCADO.....	18
GASTRONOMÍA.....	19
GASTRONOMÍA EN SUCHIAPA	19
DULCE REGIONALES DE SUCHIAPA.....	21
INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS DULCES TÍPICOS.....	24
UTENSILIOS EN LOS DULCES TRADICIONALES.....	26
CONCEPTO DE TALLER.....	31
TALLERES PARA ADULTOS MAYORES.....	31
METODOLOGÍA	32
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	32
ÁREA DE ESTUDIO	32
POBLACIÓN.....	32
MUESTRA.....	33
VARIABLES	33

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR.....	33
INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	33
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS.....	34
CONCLUSIÓN	51
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dulcería tradicional mexicana.....	5
Figura 2. Mapa de Chiapas.....	6
Figura 3. Turismo gastronómico	7
Figura 4. Mapa de Suchiapa.....	10
Figura 5. Casas antiguas de Suchiapa	11
Figura 6. Festividad de San Sebastián	12
Figura 7. Festividad de la Santa Cruz	13
Figura 8. Festividad de Corpus Christi	15
Figura 9. Festividad de Santa Ana	16
Figura 10. San Esteban Martín	16
Figura 11. Dulces tradicionales en cumpleaños.....	18
Figura 12. Gastronomía en Suchiapa	20
Figura 13. Nuégados.....	21
Figura 14. Gaznates	22
Figura 15. Empanaditas de manjar.....	22
Figura 16. Hojuelas.....	23
Figura 17. Hojarascas	24
Figura 18. Charolas.....	26
Figura 19. Rodillo.....	27
Figura 20. Cortadores.....	27
Figura 21. Miserable.....	28
Figura 22. Coludo	28
Figura 23. Cucharas de metal	29
Figura 24. Batidora.....	30
Figura 25. Estufa	30
Figura 26. Mesa de trabajo.....	31
Figura 27. Sra. Patricia Pérez Velásquez	35
Figura 28. Paulette Gutiérrez Velásquez.....	36
Figura 29. María Sarelis Suchiapa Pérez	37
Figura 30. Esthela Guillen Gutiérrez	38
Figura 31. Entrega de obsequios y explicación.....	39
Figura 32. Proceso de elaboración de los dulces típicos	39
Figura 33. Proceso de elaboración de los dulces típicos	40

Figura 34. Fritura de los dulces.....	40
Figura 35. Reparto de los dulces.....	40
Figura 36. Termino del taller.....	41
Figura 37. Logo del taller.....	41
Figura 38. Diploma.....	41
Figura 39. Tríptico	42
Figura 40. Tríptico	42

INTRODUCCIÓN

Suchiapa, Chiapas forma parte de unos de los municipios más coloridos y llenos de numerosas tradiciones. Al hablar de este municipio emblemático, mencionamos sus tradiciones, costumbres y fiestas y por ende su riqueza gastronómica, indicando la parte más relevante de esta, como lo son los dulces típicos tradicionales, y que detrás del proceso de elaboración existe una historia que contar.

Estos deliciosos manjares podemos encontrarlo, en las ferias del municipio las cuales cuenta con 5: “*Corpus Christi*”, “San Esteban”, “San Sebastián”, “La Santa Cruz”, “San Ana”; en las reuniones familiares como son los bautizos, quince años, bodas, cumpleaños, graduaciones, comuniones; y sobre todo en el Mercado Público “18 de Marzo” producidos por diferentes Surimbas (nombre a que se le dan a las personas originarias del municipio), quienes se han dedicado durante años al comercio de los conocidos como nuégados, empanaditas de manjar, gaznates, hojuelas y hojarascas.

La importancia de estos dulces surge a través de las enseñanzas de las monjas de la Encarnación del convento de la Ciudad Real de Chiapas, la cual se ha replicado hasta hoy en día. Con el pasar de los años existen mujeres que para ellas aparte de ser una tradición y tener un significado, ha sido durante muchos años parte de la sustentabilidad en sus vidas.

Los dulces tradicionales son sobresalientes en las fiestas familiares al igual que en la feria de la Santa Cruz y Corpus Christi por lo que son donde más se consumen. Ya que se elaboran con materias primas como harina, el azúcar, huevos, panela, entre otros y no puede faltar su dedicatoria referente a la celebración.

La documentación de esto es de suma importancia, ya que las mujeres ocupan una parte fundamental en el desarrollo económico del municipio, mediante la elaboración de estos dulces típicos, muchas de estos dulces se encuentran en las colonias cercanas al municipio. Estas mujeres se han dedicado 100% en la elaboración, las cuales han sido de generación en generación y muchas de ellas se sienten orgullosas de poder ser Surimbas y con los dulces tradicionales más reconocidos por la región del municipio.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la Gastronomía ha sido de gran relevancia para el desarrollo económico de Suchiapa, entre ellas la dulcería tradicional es una parte importante para el consumidor local, nacional e internacional, ya que sus sabores son inigualables, pero el proceso de elaboración de los dulces típicos viene siendo completamente distintos al de otros pueblos del estado, los estados de la República Mexicana.

Los dulces típicos están hechos de maneras diferentes y con diversos ingredientes siendo parte importante de la gastronomía de cada país, donde sus recetas han pasado de generación en generación donde antiguamente se elaboraban en las casas y después se llevaban a los parques para la venta, hoy en día se encuentran fácilmente por lo general en los centros históricos de las ciudades, cafeterías, panaderías, ferias, mercados, etc.

Por lo tanto, es de suma importancia recabar información sobre los procesos de elaboración de la dulcería tradicional realizadas por las valiosas mujeres, ya que durante años ha sido un proceso sustentable en la vida de cada una de ellas.

Es por esto que la presente investigación tiene como objetivo recopilar datos por las cuales se han ido cambiando el proceso de elaboración de estos dulces emblemáticos y las tradiciones como las famosas festividades “Corpus Christi”, “San Esteban”, “San Sebastián”, “La Santa Cruz”, “San Ana”, las fiestas familiares como bodas, bautizos, quince años, cumpleaños, entre otros, los cuales se pretende transmitirlo a través de la publicación de esta investigación.

Hoy en día se señala la existencia de algunos postres, bocadillos, esto es gracias a la elaboración de recetas y secretos, en las preparaciones de estos se requiere muchísimo cuidado en los ingredientes y en el proceso, ya que estos deben de salir perfectos, los cuales poco a poco se pueden ir perdiendo. Es por ello que en algunos casos de Suchiapa se ha estado perdiendo la elaboración y su exhibición en las festividades, es importante rescatar las raíces y observar a las competencias que existente, como los vendedores de las ferias del municipio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El municipio de Suchiapa, Chiapas, se ha consolidado como un espacio con una profunda riqueza cultural, reconocida por sus festividades religiosas, su artesanía y su variada gastronomía tradicional. En este contexto, la elaboración y venta de dulces típicos constituye una de las actividades económicas más representativas, sustentada principalmente por las Surimbas, término local que designa a las mujeres artesanas dedicadas a la preparación y comercialización de dulces tradicionales elaborados de manera artesanal. Esta labor, heredada de generación en generación, ha sido un pilar en la economía familiar y un símbolo de identidad cultural para la comunidad.

No obstante, en los últimos años se ha observado una disminución en la práctica y transmisión de estas tradiciones, debido a factores como la introducción de productos industrializados, la competencia de comerciantes externos y la falta de reconocimiento y apoyo institucional hacia las productoras locales. Este fenómeno amenaza con provocar la pérdida de conocimientos ancestrales, técnicas culinarias tradicionales y expresiones culturales vinculadas a las festividades religiosas como el Corpus Christi, La Santa Cruz, San Sebastián, San Esteban y Santa Ana, donde los dulces típicos ocupan un papel central en la celebración.

Ante esta situación, surge la necesidad de documentar, preservar y difundir los procesos de elaboración de los dulces tradicionales, así como el significado cultural de las Surimbas en el entramado social y festivo de Suchiapa. Este esfuerzo busca salvaguardar un patrimonio inmaterial que representa tanto una fuente de sustento económico como una expresión viva de la identidad chiapaneca.

OBJETIVOS

GENERAL

Documentación de información del proceso de elaboración de los dulces típicos, mediante entrevistas a las surimbas del municipio de Suchiapa.

ESPECÍFICOS

- Identificar a las dulceras del municipio, con base a la experiencia que tengan a la elaboración de estos
- Realizar un taller para dar a conocer los dulces típicos.
- Procedimiento ilustrado con imágenes para cada preparación de dulces típicos.

MARCO TEÓRICO

HISTORIA DE LA DULCERÍA MEXICANA

Cada dulce mexicano tradicional tiene su propio origen, pero de forma general, se cuenta que la primera golosina se remonta a la época de las grandes culturas, como la Maya, la Olmeca o la Teotihuacana, en la que los niños degustaban de las hormigas *necuaꝥcat*, también conocidas como mieleras, ya que cargaban en su interior el néctar de la miel. (Chata, 2025)

Sin embargo, durante la época colonial, se diversificaron los tipos de dulces mexicanos, como el amaranto, la miel de maguey, el piloncillo o la caña de azúcar, alimentos originarios de México que se usaban como moneda de cambio en las ferias de pueblos. (Chata, 2025)

Los dulces típicos mexicanos no son solo golosinas, son una manifestación de la historia, la cultura y la identidad de México, pues desde la cultura azteca ya se disfrutaba de una amplia variedad de dulces hechos a base de maíz, cacao, amaranto y miel de abeja. (Chata, 2025)

Con el paso del tiempo, y con la entrada de nuevos ingredientes, se dio paso a los típicos dulces mexicanos tradicionales, como el “ate”, la pasta de frutas y los dulces de leche. (Chata, 2025)



Figura 1. Dulcería tradicional mexicana (Trejo, 2022)

CHIAPAS

Chiapas es un estado que se ubica al sureste mexicano, tiene al sur y al oeste con la frontera de Guatemala y al norte del estado con Tabasco, al oeste con la frontera con dos estados: Veracruz y Oaxaca.

El nombre de Chiapas, proviene de la palabra “*Chiapan*” o “Tepechiapan, forma que se designaba a la antigua población indígena de los chiapanecas, y cuyo significado es “Cerro de la Chia” o “Agua debajo del Cerro”. Los conquistadores, al fundar dos ciudades en la región, Chiapa de los Indios y Chiapa de los Españoles, adoptaron ambas el nombre de “Provincia de las Chiapas”. Pero su historia es aún más Antigua. (AMPEI, 2022)

Además de su riqueza cultural y natural, también se distingue por su deliciosa repostería tradicional. Los dulces típicos chiapanecos son una expresión viva de la historia y la herencia mestiza e indígena de la región, elaborados con ingredientes locales como cacao, miel, frutas tropicales y maíz, que reflejan la identidad gastronómica del estado. (Gómez C. , 2024)

Su elaboración se centra en el uso de productos locales y técnicas familiares, perseverando la identidad cultural de la región a través de dulces como nuégados, gaznates, hojuelas, turrone, entre otros, que son transmitidos de generación en generación.



Figura 2. Mapa de Chiapas (Mapa de municipios de Chiapas, 2018)

TURISMO GASTRONÓMICO EN CHIAPAS

El turismo se concibe como una actividad económica, cultural y social que promueve el intercambio entre personas, territorios y culturas, generando experiencias significativas y desarrollo local. En el marco del turismo gastronómico sustentable, esta práctica va más allá del simple desplazamiento de visitantes: se transforma en una herramienta de preservación cultural y crecimiento comunitario. De acuerdo con la obra, el turismo gastronómico integra la gastronomía, la sostenibilidad y la identidad local como ejes de acción, fomentando la participación de las comunidades, el uso responsable de los recursos y la transmisión de saberes culinarios ancestrales. Este enfoque convierte al turismo en un vehículo de educación, respeto ambiental y cohesión social, al vincular el disfrute del viaje con la valorización del patrimonio cultural y natural de los destinos (Esponda Pérez, Marroquín Figueroa, Moreno Cortés, Sánchez López, & Altamirano Cabello, 2025).

Chiapas es un referente del turismo de México. Región mágica que siendo una de las más bellas y visitadas, sigue siendo al mismo tiempo virgen y paraíso en muchos aspectos, como son en la gastronomía, dulcería, cultural, natural.

Una rica variedad de sabores conviven en Chiapas, diversidad que sólo explican las historias que contiene cada platillo; son historias que apetecen, que buscan ser contadas para deleitar al paladar. La gastronomía de la región fascina por sus ingredientes que evocan el encuentro de las culturas prehispánicas con la española. Cada elemento de nuestro arte culinario habla del origen y la identidad de cada uno de los pueblos. (Guía de Experiencias Gastronómicas San Cristóbal de las Casas, 2024)



Figura 3. Turismo gastronómico (Orozco, 2022)

TRADICIÓN

La palabra tradición, en su sentido etimológico, sugiere la presencia de un legado que se transmite de generación en generación, por obra de un sujeto transmisor a un sujeto receptor. Lo que se transmite es, en su esencia, un acervo permanente de verdades vitales que asumen diversas y renovadas formas históricas. En su significación real o propia, la palabra tradición tiene sentido analógico, esto es, se utiliza en varias acepciones, de las cuales una es la primaria, tal que de ella dependen las demás. En este sentido esencial, Tradición es la transmisión de un conjunto de verdades fundamentales que constituyen un tesoro doctrinal para el hombre y han sido recogidas de la revelación. Este acervo, invariable en sí mismo, se encarna bajo formas históricas mutables, vivifica a los pueblos que lo reciben y les imprime fisonomía propia y particular estilo de vida. Concurren, además, otras manifestaciones que recogen uno u otro de los aspectos que se contiene en la significación, a la que se refieren y de la que dependen. Son, por ejemplo, la mera transmisión intergeneracional de costumbres, creencias, modalidades estéticas, normas de conducta, etc., que son expresiones culturales del hombre y caracterizan la vida de un pueblo o una nación, pero a condición de que hayan adquirido una suficiente permanencia. (Contenidos, 2024)

Traslada conocimientos, creencias, costumbres y algunas prácticas de una generación a otra, que permite el seguimiento de la identidad de un equipo o un grupo. Se presenta en actividades, festividades, valores y formas de pensar, fortaleciendo la unión social y el sentido de duración. Estas pueden ser escrita, oral, material (como artesanías) o inmaterial (como ritos), y no olvidando que siempre tiene un valor simbólico y emocional.

COSTUMBRES

La costumbre puede entenderse como una práctica social que, al repetirse de manera constante dentro de una comunidad, adquiere fuerza normativa y se integra en su vida cotidiana como una forma de conducta aceptada y compartida. Uno de los mayores desafíos en la transmisión de las tradiciones entre generaciones es evitar que se pierda su sentido y propósito original; por ello, resulta fundamental mantener viva la palabra, la memoria colectiva y la participación de la comunidad en la preservación de sus costumbres (Caballero Chanona, Esponda Pérez, & Vela Gutiérrez, 2022)

Algunas costumbres pueden estar muy arraigadas o guardar mucho la relación con la historia, la religión, la identidad o la expresión artística; otras pueden evolucionar con el tiempo,

debido a las influencias externas, como son el contacto con otras culturas, la tecnología, la globalización. Sin embargo, tienen la capacidad de unir a las personas y reforzar los lazos sociales, ya que son elementos que ayudan al sentimiento de pertenencia a un determinado grupo social; también se dice que la costumbre es la practica o el modo habitual de a hacer o pensar de una persona. (Constumbre, 2023)

Prácticas que una comunidad o grupo las consideran dignas de transmitirse de generación en generación, protegiendo y asegurando así la continuidad de su legado cultural y la preservación de la identidad. Se aprende las tradiciones, dándole reconocimiento como un ejemplo de comportamiento heredable que se transmite de manera grupal o individual.

SUCHIAPA

Suchiapa es un municipio mexicano de origen chiapaneca localizado en la parte central del Estado de Chiapas y forma parte de la Zona Metropolitana de Tuxtla Gutiérrez. El clima es cálido subhúmedo con lluvias periódicas, la temperatura media anual en la cabecera municipal es de 24,4 °C, con una precipitación pluvial de 956 mm anuales.

Sus colindancias son: al norte con Tuxtla Gutiérrez , al este con Chiapa de Corzo , al sur con Villaflores y al oeste con el municipio de Ocozacoautla de Espinosa. (México, 2023)

Suchiapa, Chiapas forma parte de uno de los municipios caracterizado por ser colorido, festivo y con una gastronomía tradicional. Al hablar de este municipio emblemático, mencionamos una de sus bellas tradiciones, costumbres y fiestas y por ende su riqueza en la gastronomía, indicando la parte más relevante de esta, como son los dulces típicos tradicionales y que detrás del proceso de elaboración existe una gran variedad de ingredientes, técnicas y decencias familiares. (Suchiapa H. A., Suchiapa, 2018).

Se caracteriza por un estado de cultura viva, uno de los municipios que mantiene muchas tradiciones que han permanecido y evolucionado a lo largo de la historia es Suchiapa. Es un pueblo muy colorido, atesora sus creencias y costumbres, en los últimos meses se ha caracterizado por sus luminosas calles, en especial el andador llamado “Santa Anna”, y sobre todo por sus diferentes festividades.

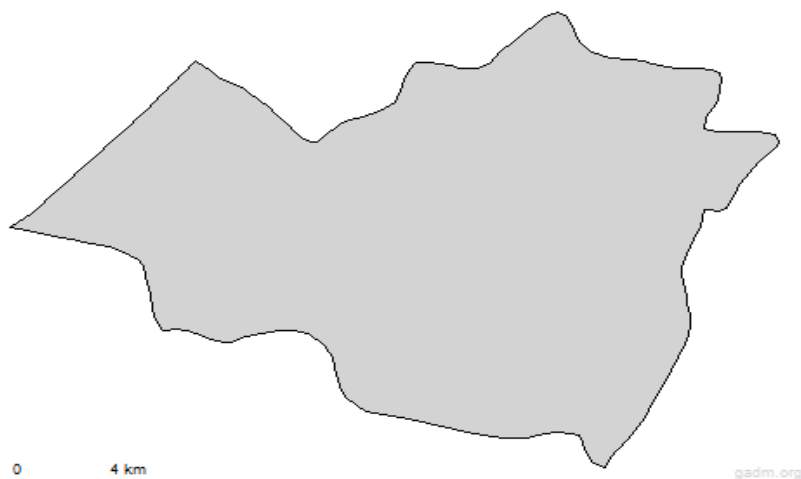


Figura 4. Mapa de Suchiapa (GADM, 2018)

HISTORIA Y FESTIVIDADES DE SUCHIAPA

En la época precortesiana fue una colonia de los chiapanecas Teochiapan y a partir de 1897 es un Municipio Libre, sede del Ayuntamiento Constitucional del mismo nombre. Cuenta con un templo que data de la época colonial (siglo XVII). Las actividades principales en nuestro municipio son la ganadería, la silvicultura y la agricultura (maíz). La actividad preponderante es la agricultura y es eje de la economía. (Chiapas, extraordinario por naturaleza, 2022)

Las festividades en este municipio son frecuentes, pues celebra alrededor de 5 ferias en el año, dentro de las más destacadas se encuentra la feria de Corpus Christi en el que se observa un colorido de los disfraces que los nativos suelen vestir (chamulas, tigres, gigante emplumado, venado). En enero, la fiesta de San Esteban con la danza de parachicos y toritos y San Sebastián con los tradicionales viejos que recorren las calles más importantes del pueblo. La Santa Cruz con los espadañeros, hombres que llevan sobre su espalda hojas de la planta dioon merolae para ofrendarla a esta virgen. La festividad de Santa Ana con la danza de Nambayuli una fusión entre los españoles y los indígenas chiapanecos. (Chiapas, extraordinario por naturaleza, 2022)



Figura 5. Casas antiguas de Suchiapa (Suchiapa J. J., 2019)

Festividad de San Sebastián

Dicha Fiesta se lleva a cabo del 18 al 24 de enero, donde las y los Parachico utilizan la máscara de Torito elaborado por artesanos de la región, además de portar zarape y monteras coloridas. Acompañados de la música de tambor y carrizo los Parachicos danzan frente al altar de las iglesias principales, ermitas y en casas donde veneran a este santo quien fue un tribuno militar del ejército romano, santo y mártir venerado por la Iglesia católica y la Iglesia ortodoxa. (Gómez K. , Noticias, 2024)

Durante estos días también bailan las viejadas (hombres y niños vestidos de mujer), ellos utilizan mascarar de plásticos. Pelucas, vestidos o faldas, blusas, zapatillas y accesorios; recorren todas las calles del pueblo. (Gómez K. , Noticias, 2024)

Un día antes de terminar la fiesta se realiza, la bajada de la bandera que consta de bombas con globos decorados con papel crepé, se hacen en los lugares donde es la velación del Patrono o en alguna casa que tenga un grupo de viejadas. (Gómez K. , Noticias, 2024)



Figura 6. Festividad de San Sebastián (Martínez, 2023)

Festividad de la Santa Cruz

Comienza el día 26 de abril, cuando cientos de hombres y niños salen de sus hogares en dirección al cerro de Nambiyugà, que se encuentra cerca de Villaflores, donde se da la planta. Allí, los hojeros ascienden a la cima del cerro para cortar las hojas de la espadaña. Estas son envueltas con petate y sujetadas con ixtle, para ser cargadas de regreso a Suchiapa.

La ofrenda de la espadaña es traída por personas que hacen una promesa ante el Señor, esa promesa implica caminar hasta el lugar, subir la cima, hacer el recorrido como marca la tradición y caminar hasta llegar a Suchiapa cargando con la espalda un racimo grande de la flor de espadaña, la cual representa la vida y es un símbolo de agradecimiento por las lluvias y las cosechas abundantes que se esperan en la temporada. (Chandomi, Chiapas, 2024)

Durante los recorridos los hojeros tocan tambores y flautas de carrizo, y pasan por varios municipios del centro de Chiapas para recolectar hojas de espadañas. Los peregrinos o las personas caminan aproximadamente 150 kilómetros, recibiendo comida y hospedaje en los poblados que atraviesan. Esta peregrinación culmina en la celebración de la Santa Cruz en Suchiapa el 5 de mayo. El día 29 de abril se hace la publicación de la llegada de Marimba donde salen cientos de personas junto a la marimba por todas las calles del municipio, el día 30 de abril la marimba sale muy de madrugada aproximadamente 3 de la mañana anunciando la llegada de los hojeros los cuales se llegan a topar en el río llamado “Río de las hojas” donde las los hojeros son recibidos por la marimba, banda musical y por sus familiares, este día es de mucho baile, ya que termina alrededor de las 11 pm; del día 1 de mayo al 5 de mayo llegan artistas a la feria por la noche, se finaliza con la llegada de algún artista, cantante o banda muy

importante. En la feria podemos encontrar mucho comercio local, como son: tacos, tlayudas, juegos mecánicos, bares o más conocidos como las cantinas; y sobre todo los dulces tradicionales del pueblo como son las cocadas, gaznates, nuégados, melcocha. (García, 2024)



Figura 7. Festividad de la Santa Cruz (FARRERA, 2024)

Festividad de Corpus Christi

La festividad de Corpus Christi se lleva a cabo al son del carrizo y el tambor, con sones representativos a esa tradición, uno de los elementos que nunca puede faltar es la Danza del Calala, este baile de origen prehispánico se efectuaba con la intención de ahuyentar el mal y pedir por una buena cosecha. "Calalá" viene de "Calaahlau", un término de origen chiapaneco que significa "donde viene el venado". Se celebra el jueves posterior al octavo domingo, justo después de la Pascua de Resurrección, exactamente 60 días después del Domingo de Resurrección. No existe una fecha exacta pues ésta puede variar cada año, dependiendo del calendario litúrgico que sigue la Iglesia católica, mismo que también está basado en el ciclo lunar. (Plano, 2023)

. En esta festividad anual destacan por la participación de personajes emblemáticos como:

- El Gigante, una figura imponente que personifica el bien y representa la victoria del cristianismo sobre las antiguas creencias.
- El Calalá y el Tigre también desempeñan un papel destacado en las festividades. Estos personajes, representados por hombres vestidos con coloridos trajes, estructuras con base de madera y forrada con pieles, los tigres con máscaras y vistosos trajes

amarillos, simbolizan para muchos la dualidad entre el bien y el mal, la luz y la oscuridad.

- Las Reinitas son otro componente esencial de estas festividades. Estas jóvenes, vestidas con trajes tradicionales y portando lo que semejan alas de abeja, simbolizan a las abejitas de la leyenda local, las guías que hicieron encontrar al Santísimo Sacramento en el bosque.
- Los Chamulas, por su parte, son un grupo de danzantes que realizan coreografías en honor al Santísimo Sacramento del Altar.
- El Colmenero anuncia con el toque de un silbato tradicional y muy antiguo, el comienzo de las actividades rituales, siendo acompañado de un tigre solamente, quienes llegan a la cofradía por la noche
- El tigre de nambusheli, es uno de los personajes más destacados y místicos de la fiesta, pues recorre guiado por el silbato que toca el Colmenero, un recorrido que va de la iglesia de San Esteban a la cruz del perdón. (PrimerPlano, 2023)
- Otro de los papeles fundamentales durante la fiesta es la música, ya que transmiten tradiciones, enlazan celebraciones y rituales, fortaleciendo la identidad cultural, al promover el diálogo intercultural con sus manifestaciones artísticas que van más allá del entretenimiento, convirtiéndose en toda una forma de preservar y promover la riqueza cultural y espiritual de los pueblos originarios. Para los músicos tradicionales, en específico los representados por el señor José Champo, esta actividad es fundamental para preservar la cultura de su pueblo, que ha sido transmitido a través de generaciones pasadas como la de su padre, quien ocupó una responsabilidad importante en la celebración de las fiestas de Corpus en Suchiapa

En definitiva, estas festividades son un legado de la historia y una muestra de la riqueza cultural y espiritual de Chiapas. A través de la participación de personajes mencionados como el Gigante, el Calalá, el Tigre, las Reinitas y los Chamulas, las festividades continúan transmitiendo un mensaje de fe, unión y respeto hacia las tradiciones que han perdurado a lo largo de siglos de tradición. (Plano, 2023)



Figura 8. Festividad de Corpus Christi (2024)

Festividad de Santa Anna

Se celebra del 22 al 26 de julio los Surimbo se reúnen en el parque de Santa Anita, para festejar esta tradición, los niños se reúnen para lazar (coger o sujetar con lazo (Diccionario de la lengua Española, 2024)) caballitos blancos que danza frente a la iglesia y con unos bejucos blandos los logran agarrar.

La manera de como solicitan anualmente las aguas para que sus cosechas sean abundantes y buenos productos agrícolas se celebra: la Danza del Namballuly, entonado por los tambores y flautas de carrizo: festejado con algarabía por los danzantes que son los niños que hacen con sus bejucos una soga para atrapar al caballo blanco, que representa el universo y la naturaleza de la tierra. (Gómez K. , Noticias Voz E Imagen de Chiapas Santa Anna, 2024)

La Danza del Namballuly es la representación de la llegada de los españoles a las tierras de los chiapanecas, los danzantes deben de vestir zapatos negros, pantalón negro, camisa blanca manga larga, pañuelo rojo, una espada de madera y la armazón cilíndrica del namballuly, los que portan bejucos representan los chiapanecas que en la conquista ellos se defendían así esto viene siendo una batalla que se desarrolló en donde sería la Nueva España. En esta celebración como todas las del pueblo de Suchiapa, la gastronomía resalta por sus recetas peculiares y características, como el pozol, los tamales y la comida principal que es la Pepita

con Tasajo, la cual es repartida y consumida entre todos los asistentes de la festividad. Las y los habitantes de Suchiapa llevaron sus ofrendas al templo ubicado en el centro del poblado. Los mayores realizaron las tradicionales enramas las cuales enmarcan el altar. (Chandomi, Chiapas Santa Anna, 2023)



Figura 9. Festividad de Santa Ana (Hernández, 2023)

Festividad de San Esteban Martin

Se celebra el 26 de diciembre, aunque no es una celebración como las anteriores, esta festividad suele darse ya que en Suchiapa se encuentra la única iglesia llamada “San Esteban”. La festividad inicia un día antes con la velación del Patrono, en la iglesia, hay tambores y carrizos con sones de las anteriores 4 festividades, de cena suelen dar tamales y café con pan, también se hace la coronación de la reina, donde se colocan escenarios y banda musical. El día 26 de diciembre suelen caminar por las calles con al Patrono San Esteban con carros alegóricos, por último se finaliza con una misa con agradecimiento. (Martin, 2023)



Figura 10. San Esteban Martin (Iglesias y misas, s.f.)

En cada festividad familias acostumbran a realizar un rezo (esta acción consiste en comunicarse con una divinidad a través de oraciones religiosas y ciertos ritos. (Merino, 2024)) A los Patronos, al momento de finalizar dicho rezo se realiza el repartido de algunas como, tales, pollo en mole, caldo de pollo y posterior a esto reparten algún dulce típico, hojuelas, nuégados, jocote curtido, empanaditas de manjar.

BODAS, BAUTIZOS, CUMPLEAÑOS, QUINCE AÑOS

Bodas

La boda marca el inicio de la relación matrimonial. Puede tratarse de un acto religioso y/o civil, de acuerdo a la decisión de la pareja. A nivel general puede decirse que, en una boda, dos personas manifiestan su intención de contraer matrimonio ante una autoridad que se encarga de concretar la unión. (González, 2024)

Bautizos

El santo Bautismo es el fundamento de toda la vida cristiana, el pórtico de la vida en el espíritu y la puerta que abre el acceso a los otros sacramentos. Por el Bautismo somos liberados del pecado y regenerados como hijos de Dios, llegamos a ser miembros de Cristo y somos incorporados a la Iglesia y hechos partícipes de su misión.

Cumpleaños

El cumpleaños es el aniversario del nacimiento de una persona. Se trata de un acontecimiento que, por lo tanto, tiene lugar una vez al año y que suele celebrarse con una fiesta.

En la mayoría de las culturas, los cumpleaños son acontecimientos festivos que incluyen una reunión con los seres queridos (familiares, amigos) y la entrega de regalos a la persona que cumple años. Estas jornadas, por lo tanto, cumplen un rol muy importante en la socialización, ya que es posible que la persona homenajeada se encuentre con otras con las cuales no suele tener un contacto frecuente durante el resto del año. (Puch, 2021)

Quince años

Se conoce como fiesta de quince años a la costumbre proveniente de las culturas precolombinas de México, Aztecas y Mayas, que realizaban los ritos de pubertad para indicar la entrada a la vida adulta. En estas culturas, al llegar a la fecha de quince años, las jóvenes salían de la familia a la escuela telpochcalli donde aprendían historia y tradiciones de su cultura y se preparaban para el matrimonio. Luego, regresaban a la comunidad para celebrarles la fiesta de quinceañera. (Sauza, 2022)

En cada evento en el municipio se acostumbra a dar algún dulce típico, como nuégados, empanadas de manjar, gaznates, jocote curtido, dependiendo de la economía de las familias. Comúnmente suelen darlos al momento de repartir el pastel o bien en una mesa de dulces.



Figura 11. Dulces tradicionales en cumpleaños (2025)

BARRIOS, CALLES O MERCADO

Estas calles o barrios son donde se encuentran las dulceras tradicionales, el mercado donde puedes encontrar los dulces y algunas otras sucursales.

- Barrio San Jacinto: Dadas sus características, en San Jacinto se identifican pocos establecimientos comerciales, específicamente menos de 200, lo cual es una cifra relativamente baja si se le compara con localidades de mayor tamaño y actividad. En San Jacinto habitan unas 400 personas en 105 casas. Se contabilizan 543 habitantes por km², con una edad promedio de 28 años y una escolaridad promedio de 8 años cursados. (Market Data México, s.f.)
- Barrio Centro: Se caracteriza por tener una gran variedad de establecimientos comerciales, y algo que ha ayudado mucho a los negocios en el andador turístico que hoy en día tiene, los cuales la comercialización ha subido mucho.
- Barrio el Mercado: uno de los barrios más caóticos, ya que se caracteriza por ser muy céntrico y como su barrio lo menciona, se encuentra el único mercado municipal que tiene Suchiapa.
- Barrio San Esteban: uno de los barrios más alegres, ya que en esas calles se caracteriza por las ferias del pueblo.

- Barrio San Sebastián: este barrio se caracteriza por ser uno de los más alegres en la fecha de sus festividades, ya que todos los vecinos colocan anuncios con la llegada de la feria.
- Barrio Absalón: uno de los barrios donde podemos encontrar la mayoría de las señoras que hacen estos deliciosos dulces tradicionales.
- Barrio El Maluco: un barrio más donde se encuentran las señoras que se dedican a la elaboración de los dulces tradicionales.

GASTRONOMÍA

La gastronomía se concibe como una práctica cultural compleja y multidimensional que trasciende el ámbito culinario para convertirse en un elemento clave de identidad, desarrollo y sostenibilidad. Según los autores, la gastronomía debe entenderse como un patrimonio cultural inmaterial, que integra saberes, técnicas, ingredientes y valores transmitidos entre generaciones. Este enfoque reconoce su papel en la cohesión social, la economía local y la preservación de los ecosistemas, destacando su capacidad de articular la cultura, la economía y la sostenibilidad territorial. Así, la gastronomía mexicana se erige como un motor de desarrollo económico y social, así como un vehículo de transmisión simbólica que refuerza la pertenencia y la diversidad cultural del país (Esponda Pérez, Rocha Leyva, Guinto Sánchez, Pano Vázquez, & Mónica, 2025).

GASTRONOMÍA EN SUCHIAPA

En la región de Suchiapa se preserva la cultura y las tradiciones a través de las recetas y platillos que su pueblo, hace años aún puede degustar en las celebraciones más importantes. Una de estas preparaciones culinarias que más resalta es el caldo de picadillo. Este platillo anteriormente también se servía en las celebraciones sociales como las bodas y bautizos.

La base principal de esta preparación son las vísceras de res e ingredientes que se consiguen solo en la comunidad, como lo es chile nambimba. Esta comida es de las más importantes en la comunidad de Suchiapa. Los danzantes del Corpus Cristi normalmente lo reparten y brindan a las personas que son gustosas de acompañarlos en los recorridos que hacen en el poblado. La maestra comidera Juanita Gómez recuerda con especial afecto a su madre, de quién aprendió a elaborar esta comida. Desde pequeña la acompañaba, ya que era de las personas que preparaba esta comida tan recurrente en fechas especiales. En estas fechas de festividades se invita a la ciudadanía en general a visitar la comunidad de Suchiapa, para

presenciar las danzas autóctonas y también conocer estos emblemáticos platillos. (Chandomi, Chiapas Tradición, 22)



Figura 12. Gastronomía en Suchiapa (2025)

CONCEPTO DE DULCERÍA TRADICIONAL

En México al decir “DULCE” se abarca un universo de sensaciones y de productos y se hace referencia a una amplia gama de fenómenos que van desde la naturaleza a la cultura, de las frutas a los postres pasando por obras de la literatura, musicales, refranes populares cuentos y leyendas las cuales nos incitan a comer una deliciosa golosina tradicional.

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 con variados y coloquiales nombres que al solo oírlos se nos hace agua la boca. El dulce Regional comenzó a elaborarse de forma doméstica y artesanal en relación a la mano de obra que pudieran encontrar para prepararlos, por lo regular las familias eran las que elaboraban estos singulares productos (RESENDIZ, 2022).

DULCE REGIONALES DE SUCHIAPA

En Suchiapa existen diferentes tipos de Dulces tradicionales por la influencia de que hoy en día se ha convertido en un municipio muy visitado; sin embargo muchos de estos se han perdido por la falta de materia prima y la dificultad del proceso de elaboración. Es por ello que estos dulces poco a poco se han ido extinguiendo.

Los Dulces Típicos de Suchiapa son los siguientes:

Nuégados

Un dulce que tiene su origen en la cultura zoque, quienes crearon pequeños panes aderezados con azúcar y coronados de color rosa, que originalmente se elaboraban con harina de maíz y hoy en día se preparan con harina de trigo.



Figura 13. Nuégados (2024)

Gaznates

Este dulce es hecho a base de harina, yema de huevos, agua y colorante amarillo, el cual se extiende y se enrolla en carretes o palos de madera dando una forma cilíndrica quedando un hueco en medio, se fríe y se rellena con turrón.



Figura 14. Gaznates (2024)

Empanadas de manjar

Dulce considerado muy delicioso, por el azúcar que contiene afuera y el manjar que es un sabor a vainilla.



Figura 15. Empanaditas de manjar. (2024)

Hojuelas

Conocido también como pañal en la temporada de Diciembre, ya que casualmente se da como ofrenda en el nacimiento del niño Dios, a diferencia de la Hojarasca, este se caracteriza por la miel que se realiza con panela o piloncillo.



Figura 16. Hojuelas (2024)

Hojarasca

Conocido también como pañal en la temporada de Diciembre, ya que casualmente se da como ofrenda en el nacimiento del niño Dios, se caracteriza por el carmín color rojo del carmín, junto con el azúcar.

Suele ser de una consistencia muy suave, crujiente y de un sabor un poco neutro. Por lo regular son grandes, rectangulares o muchas personas suelen cortarlas de manera triangular y pequeñas para que sea unos productos más económicos y las personas que suelen venderlo les queden más utilidad.



Figura 17. Hojarascas (2024)

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LOS DULCES TÍPICOS

En el México prehispánico, los niños consumían ciertas hormigas llamadas meleras, que tienen una bolsita llena de miel y se conocen en náhuatl como *necuaꝥcatl*, y eran consideradas como dulces tradicionales.

Actualmente y con la conquista española, la mezcla de productos y tradiciones creció y se hizo una mezcla deliciosa de gastronomía, gracias a esto hoy en día existe una gran variedad de dulces típicos que varían de una región a otra, muchos de ellos son elaborados artesanalmente y son emblemáticos de la cultura mexicana. Con la llegada de los españoles, la cultura indígena se mezcló con nuevas costumbres, tradiciones y sabores. Muestra de ello es la comida mexicana, la cual es considerada una de las más variadas y ricas del mundo. La elaboración de los dulces tradicionales mexicanos forma parte de esta gran riqueza culinaria. (Gutiérrez, 2023)

Yemas de huevo

Está formada por agua, grasas y proteínas, con importantes cantidades de minerales y vitaminas. Esas grasas incluyen lecitina, emulsionante que ayuda a unir y mantener cohesionadas moléculas diferentes. (Béjar, 2021)

Claros de huevo

Contiene un poder espumante: las claras bajo la acción del batido tienen la capacidad de atrapar y retener el aire. La espuma obtenida, durante la cocción crece por efecto de la evaporación del agua y en menor grado por la dilatación del aire encerrado, y las burbujas crecen hasta que el calor es suficiente para coagular las paredes y fijar la estructura. (Escuela universitaria de los oficios UNLP, s.f.)

Azúcar estándar

Ligamos al azúcar como el responsable de los sabores dulces, en la repostería es mucho más que esa sensación tan grata por la que repiquetea nuestras papilas gustativas. Si no fuera por el azúcar, no existirían las texturas esponjosas y brillantes o los colores dorados de muchos ponqués. Además, dependiendo del azúcar, las propiedades y los procesos cambian en cada receta. (Nestlé, 2024)

El azúcar es un ingrediente básico aplicado en repostería, pastelería y sobre todo en estos dulces, ya que cumple tres funciones básicas en las masas batidas, nos ayuda a aportar sabor, color y textura a nuestros productos y elaboraciones.

Harina de trigo

Se refiere a la cantidad de proteínas que contiene la harina. Cuando esta entra en contacto con el agua, se origina el gluten, elemento que brinda volumen a la masa. Esto significa que ante mayor presencia de gluten, mayor volumen alcanzará la preparación. La fuerza de la harina es el factor que determina el nivel de volumen de la preparación. (Cuallo, s.f.)

Manteca de cerdo

Se obtiene del tejido graso del animal. Presenta un color blanco y no funde a temperatura ambiente, es decir, se mantiene sólido (ventaja, desde el punto de vista de la repostería, frente a la mayoría de las grasas de origen vegetal que a no ser que se traten son líquidas a temperatura ambiente). Tiene un intenso sabor y se puede emplear para elaboraciones de diferentes masas. (rosa, 2023)

Agua

Es uno de los principales ingredientes del pan común. De hecho, la dosis de agua es la que define la estructura de la miga de pan. El agua es la responsable de activar las reacciones químicas que suceden en la masa y, por tanto, el segundo ingrediente en cantidad en un amasado. La cantidad de agua en las masas, además, influye notablemente en el tipo de pan que se esté buscando. (Panamar Bakery-Group, s.f.)

El agua es la responsable de activar las reacciones químicas que suceden en la masa y, por tanto, el segundo ingrediente en cantidad en un amasado.

Sal

La sal ayuda al desarrollo del gluten y durante el horneado la miga fermentará mejor, de forma homogénea y uniforme, creando un pan bonito. (Fuchs, 2018)

La sal en cualquier plato dulce cumple un papel fundamental, ya que actúa como potenciador de sabor. De hecho, la gran cantidad de platos agridulces son la principal muestra de ello combinando tanto el azúcar como ese toque salado

UTENSILIOS EN LOS DULCES TRADICIONALES

Los utensilios son más que unas herramientas de funcionamiento manual que pueden ser de fácil manejo y son capaces de ser manipulados con mucha facilidad por una persona, esta se emplea en diferentes áreas tanto como para el uso personal o el uso laboral.

Los utensilios son herramientas relevantes para el hombre ya que han evolucionado desde hace millones de años, donde los primeros utensilios básicos eran hechos de piedra y otros materiales hasta la actualidad, en la cual se ha logrado desarrollar con diferentes materiales como el acero inoxidable haciéndolos más resistentes y fáciles de manejar. (Euroinnova, s.f.)

Charolas

Sirve para cocer en el horno todas las masas, pasteles y piezas de pastelería que no necesitan molde, o para colocar uno de estos últimos sobre ella. A veces se coloca sobre ella papel o tapetes siliconados, pero también se puede untar de mantequilla o bien enharinar directamente. (LAROUSSE COCINA, s.f.)



Figura 18. Charolas (Euro Bakery, 2025)

Rodillos

El rodillo es un instrumento esencial en la cocina. Consiste en un cilindro largo y liso con manijas a los lados, diseñado para manipular diferentes tipos de masas sobre una superficie

plana para poder estirarlas, extenderlas y adelgazarlas. Esta útil herramienta se puede encontrar en materiales como madera, acero inoxidable, silicona o mármol. (Nestlé, 2024)



Figura 19. Rodillo (Alambique, 2025)

Cortadores

Los cortadores para masas son útiles y necesarios para todos aquellos que al preparar masas requieran de una forma o diseño en específico, o que simplemente les gusta darle un toque divertido con un corte perfecto y simétrico, para así dar en el clavo con la presentación del plato que tienen en mente. (El volcán, s.f.)



Figura 20, Cortadores (Wilton, s.f.)

Miserables

Sirve para rascar en las paredes de un recipiente de preparación la totalidad de una mezcla (crema, relleno, pasta, salsa, etc.) que se traslada a un molde, una compotera, una copa, etc. También se utiliza para mezclar cuidadosamente claras o crema montada con otros ingredientes en numerosas recetas de postres. (LAROUSSE COCINA, s.f.)



Figura 21, Miserable (Zona chef, s.f.)

Coludos

Es una herramienta similar a un sartén hondo. Es comúnmente usado en restaurantes o empresas de alimentos y bebidas gracias a su material resistente de acero inoxidable.

Este utensilio cuenta con un mango largo para poder tomarlo con mayor facilidad. Es ideal para realizar preparaciones con líquidos, como caldos, sopas, salsas, etcétera. (Mexicana, 2024)

Este utensilio cuenta con un mango largo para poder tomarlo con mayor facilidad. Y nos ayuda a poder freír las donitas entre otros.



Figura 22. Coludo (Zona chef, 2025)

Cucharas de metal

Los utensilios, especialmente los de acero inoxidable, también son excelentes desde el punto de vista higiénico. El acero inoxidable no es reactivo, lo que significa que no altera el sabor de los alimentos ni interactúa con ingredientes ácidos. (Jony, 2025)



Figura 23. Cucharas de metal (JOOM, s.f.)

EQUIPO DE COCINA EN LOS DULCES TRADICIONALES

Son maquinarias especializadas que se utilizan para la preparación y cocción de grandes cantidades de alimentos. Estos equipos son esenciales para restaurantes, hoteles, comedores y otros establecimientos de servicio de alimentos que necesitan producir grandes cantidades de comida en poco tiempo.

Los equipos de cocina mayor son muy diferentes a los equipos de cocina estándar utilizados en hogares. Están diseñados para ser resistentes y duraderos, y pueden manejar grandes cantidades de alimentos. Los equipos de cocina mayor también se construyen con materiales duraderos, como acero inoxidable, para garantizar que duren muchos años. (chef, 2023)

Batidoras

Es un electrodoméstico que ha brindado gran practicidad dentro de la preparación de alimentos, pues nos permite mezclar, batir, moler, licuar, trocear o esponjar algunos alimentos blandos, por lo que se han vuelto imprescindibles para muchas recetas. Los modelos actuales han sufrido múltiples transformaciones y mejoras, logrando disfrutar de modelos más ergonómicos y brindando mayor rendimiento gracias a sus múltiples funciones, convirtiéndose en un elemento básico en cualquier cocina. (VIU, s.f.)



Figura 24. Batidora (Espacio 18, 2025)

Estufa

La estufa ha evolucionado de un simple fuego al aire libre a artefactos más sofisticados para cocinar. Inicialmente, se usaba la leña directamente sobre el fuego, pero luego aparecieron estufas de hierro para contener mejor el calor. Más tarde, se desarrollaron estufas de gas y eléctricas para proporcionar formas más eficientes y seguras de cocción. A medida que cambiaban los materiales y la tecnología, las estufas se hicieron más ligeras, portátiles y amigables. (Ruvalcaba, 2025)



Figura 25. Estufa (BOMSSA, s.f.)

Mesa de trabajo

Las mesas de trabajo para cocinas son un elemento esencial en cualquier espacio culinario, ya sea en un restaurante, una panadería o una cocina doméstica. Estas superficies proporcionan un área estable y funcional para preparar alimentos, organizar utensilios y optimizar el flujo de trabajo. Su diseño y material juegan un papel clave en la eficiencia y seguridad dentro de la cocina. (TEUTLE, s.f.)



Figura 26. Mesa de trabajo (TUCOCINA, s.f.)

CONCEPTO DE TALLER

Un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente. De aquí el término taller.

Se puede diseñar de formas variadas, siempre que tenga coherencia y enganche a los participantes. Debe ser dinámico y atractivo. La estructura básica sirve como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de los participantes. (Alejandro Campo, 2015)

TALLERES PARA ADULTOS MAYORES

Los talleres son una excelente manera para que los adultos mayores hagan nuevos amigos, desarrollen habilidades sociales y mantengan la independencia en su vida diaria. Además, pueden ayudar a las personas con discapacidades o enfermedades crónicas a encontrar formas de controlar sus síntomas.

Por medio de talleres para adultos mayores, pueden beneficiarse de programas de desarrollo que les ayuden a adquirir más habilidades saludables y emocionales. Estos programas les ayudan a sentirse más seguros y en control de sus vidas. Las personas mayores tienen más probabilidades de lidiar con problemas de salud, problemas financieros y aislamiento social, lo que puede conducir a la depresión. (Dia, 2022)

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El método de investigación cualitativo es un método o proceso de investigación que busca la comprensión profunda de un fenómeno dentro de su entorno natural. La investigación cualitativa, a diferencia de la cuantitativa, se centra en el “por qué” en lugar del “que” y básicamente se enfoca en recopilar datos que no son numéricos.

El método de investigación cualitativo se basa en métodos de recolección de datos más enfocados en la comunicación que en los procedimientos lógicos o estadísticos.

Las principales áreas de enfoque son los individuos, las sociedades y las culturas. La suposición de este método de investigación se enfoca en que el conocimiento es más subjetivo que objetivo. En este tipo de investigación, el investigador aprende de los participantes e intenta mantener una postura de neutralidad mientras recopila datos de ellos. (Narvez, 2024)

Para poder llevar a cabo este trabajo es basarse en las muestras donde se realizaron entrevistas a las Dulceras Tradiciones y a los Priostes de cada festividad del municipio de Suchiapa, en cual se trabajó en la investigación que fue de tipo cualitativa, para recabar información de los dulces típicos y la relación con cada festividad que tiene en la vida de cada Surimbo.

ÁREA DE ESTUDIO

Esta investigación se llevó a cabo en el municipio de Suchiapa, Chiapas, colinda con Colinda al norte con el municipio de Tuxtla Gutiérrez; al este con el municipio de Chiapa de Corzo; al sur con los municipios de Chiapa de Corzo y Villaflores; al oeste con los municipios de Villaflores, Ocozocoautla de Espinosa y Tuxtla Gutiérrez. (INEGI, 2010)

Se realizó en la zona centro del municipio.

POBLACIÓN

Va dirigida a la población que desee de los Dulces Tradicionales, así también a las dulceras y priostes que se ubican en Suchiapa.

MUESTRA

4 personas que se dedican a la elaboración y venta de Dulces Tradicionales de Suchiapa, se encontraban señoras entre la edad de 18 a 65 años, personas menores de edad y hombres que han heredado este hermoso conocimiento.

VARIABLES

En la presente tesis se distinguen la siguiente variable dependiente:

Las señoras que se dedican a la elaboración de los Dulces Tradicionales

Proceso de elaboración de los dulces típicos

Significado de las señoras dulceras tradicionales

Festividades que existen en este municipio

Realizando entrevistas donde se irán preguntando, dando respuesta a cada variable.

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR

Entrevistas semiestructurales

Se realizaron estas entrevistas a la población dulcera de Suchiapa, para conocer el desarrollo, la elaboración, el consumo, y la relación con su vida cotidiana.

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Investigación de campo

La información recabada que se obtuvo fue a través de anotación de un diario de campo, con la utilización del celular y grabadora de voz que permite documentar las respuestas.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación, con objetivo fue documentar la información sobre el proceso de elaboración de los dulces tradicionales del municipio de Suchiapa.

Se requirió estar presente en las festividades o ferias del municipio de Suchiapa, donde se visitó a dulceras del barrio San Francisco, San Jacinto, Centro en las que venden estos dulces tradicionales y algunas fueron visitadas en su domicilio, para poder describir y analizar las festividades.

La señora Patricia Pérez Velásquez de 48 años de edad nos relata lo siguiente, originaria del municipio de Suchiapa, del barrio San Francisco, desde hace 20 años la señora se ha dedicado a la elaboración de estos dulces, esto fue a raíz de necesidad, ya que contaba con 7 hijos que tenían que comer y poder salir adelante, aprendió con la ayuda de una señora que en ese tiempo se dedicaba a la venta de estos dulces tradicionales, no fue nada fácil poder salir adelante, sin embargo los hijos mayores de doña Patricia se involucraban a ayudarla saliendo a vender en las calles del pueblo para que así tuvieran mucho más ingresos. Para ella el vender estos dulces significa una fuente de ingresos para su familia, ya que si en algún momento ella no cuenta con recursos hace algunos dulces para ponerlos a la venta inmediata. Los dulces que ella elabora son los nuégados, las donas, turrone, hojuelas, gznates, turrone, empanaditas de manjar; sus ingredientes o materias primas son comprados en los locales del municipio de Suchiapa, algunos ingredientes que comúnmente utiliza son los siguientes: harina de trigo, huevos, aceite, azúcar. El dulce que suele venderlo más son los gznaste los vende durante todo el año, en el mes de Diciembre en la festividad de San Sebastián Mártir suele vender mucho lo que es la hojuela, ya que muchas personas a acostumbran a dar este dulce en los nacimientos del Niño Dios; el nuégado lo suele vender para los cumpleaños. Las personas que comúnmente le compran son entre mujeres de edad aproximada de 45 años y hombres de 50 años. Unos de los dulces que ella considera que se ha ido perdiendo es el turrón horneado, esto es a raíz que muchas personas prefieren el turrón normal. Ella distribuye sus dulces en la capital que es Tuxtla Gutiérrez; Chiapas, donde usualmente la contratar para eventos como son las bodas regionales, los bautizos, XV; en la actualidad suele vender sus dulces a través de una red social que es el Facebook, una de sus hijas publica sus dulces tradicionales y en cuestiones de minutos se venden todos.



Figura 27. Sra. Patricia Pérez Velásquez (2024)

Patricia Paulette Gutiérrez Pérez de 20 años de edad, originaria del municipio de Suchiapa, Chiapas del barrio San Francisco nos relata lo siguiente; desde la edad de los 8 años ella se ha dedicado a la elaboración de estos dulces tradicionales, esto empezó por motivos de la economía, gracias a esto ellos pueden tener un apoyo económico y así poder tener para sus materiales de la Universidad. Solía salir a vender de casa en casa por todas las calles del municipio, teniendo la esperanza que en alguna casa pudieran comprarle algo, sin embargo no todos los días eran buenos, pues muchos de esos días tenía dificultades como es el caso de las lluvias. Para ella significa mucho esta venta de estos dulces, ya que tiene algunas metas a futuro para que se hagan más famosos; los dulces que elabora son: los gaznates, las empanaditas de diferentes sabores, las donas de chocolate, y el nuégado. Todos los ingredientes que utilizan son comprados por las tiendas locales en el centro del municipio, algunos ingredientes son como el aceite, los huevos, la harina de trigo, agua. El dulce que más se vende es el gaznate, suelen subirlos a Facebook para proponerlos y en cuestiones de minutos termina, esto comúnmente lo hace cada fin de semana, y lo que es la hojuela por lo general es muy bien vendido en el mes de Diciembre por los rezos del nacimiento del Niño Dios. Los dulces que casi ya no suelen a hacerlos son los turrone horneados y los buñuelos, considera que esto es por causa de que muchas personas prefieren lo que son sus gaznates o los turrone normales. Los distribuyen estos dulces en la capital Tuxtla Gutiérrez, Chiapas para algunos eventos, las personas que le compran por lo general son señoras ya mayores de edad. Algunos de los factores que se enfrenta es el clima, ya que si está muy frío la masa para los gaznates suele a hacerse muy chiclosa y cuesta mucho.



Figura 28. Paulette Gutiérrez Velásquez (2024)

María Sarelis Suchiapa Pérez, con 33 años de edad, originaria del municipio de Suchiapa, del barrio Último Suspiro, nos relata lo siguiente; lleva elaborando estos dulces tradicionales aproximadamente hace 5 años, se dedicó a la venta de estos dulces para así poder tener ingresos, ya que cuenta con 2 hijos, uno de ellos necesita atención medica por motivos de que su niño tiene cáncer; para ella significa mucho la venta de estos dulces ya que es el sustento para su familia y poder llevar un mejor tratamiento a su niño. Los dulces que elabora son los gaznates, empanaditas de manjar, plátano y queso, donas de chocolates, todos sus insumos son adquiridos en los negocios del municipio que se encuentran en el centro, usualmente algunos ingredientes son los huevos, la harina de trigo, el aceite, la vainilla, leche, margarina. El gaznate es uno de los dulces que comúnmente vende, por lo regular son en los eventos de cumpleaños o en los rezos; el otro dulce más vendido es la hojuela en el mes de Diciembre, para los rezos del nacimiento del Niño Dios; sin embargo hay un dulce de ya no es tan común que los venda y es el buñuelo, esto es por causa de que es un poco tardado la elaboración, por lo general son más las mujeres que suelen comprarles estos dulces en una edad de aproximadamente de 35 a 45 años. Los lugares que ella distribuye sus dulces son en la capital, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, para algunos eventos como XV años, bautizos, bodas. Algunos factores que ella se ha enfrentado, es al clima, ya que la masa para los gaznates si hace mucho frio suele a hacerse muy chiclosa o si hay mucho calor suele a hacerse muy dura; actualmente su modalidad de venta es atreves de redes sociales.



Figura 29. María Sarelis Suchiapa Pérez (2024)

La señora Esthela Guillén Gutiérrez con 65 años de edad, originaria de Suchiapa, Chiapas, del barrio San Jacinto, nos relata lo siguiente; hace 20 años empezó con la venta de estos dulces tradicionales, aprendió gracias a una de sus madrina, es una persona muy especial para ella por lo cual cuando se encuentra realizando algún dulce le recuerda a ella y con mucha alegría hace estos dulces, doña Esthela le ha gustado enseñarles a sus hijas, sus nietas para que así puedan tener un ingreso; para ella significa mucho la elaboración y venta de estos dulces ya que con los ingresos que solía tener pudo sacar adelante a sus 4 hijos y cada uno logro tener una profesión. Algunos dulces que elabora son las bolonas, nuégados, donas de chocolate, empanaditas rellenas, sus insumos los compra en las tiendas del municipio que se encuentran en el centro, por lo general utiliza lo que es la harina, huevo, azúcar con colores, manteca de cerdo, leche. En el mes de Noviembre, el día de muertos es donde por lo general vende muchísimo, las personas que le compran la mayoría son señoras con una edad aproximadamente de 35 años a 55 años, muchas son para sus hijos. Algunos lugares que lo distribuye es el Comitán, San Cristóbal de las Casas. Algunas complicaciones que suele tener es el clima, por las diferentes masas que utiliza y como en todo negocio a veces hay altas y bajas. Actualmente sus dulces tradicionales se encuentran en las redes sociales de una de sus nietas, donde publican la disponibilidad de algunos y en cuestiones de minutos se terminan.



Figura 30. Esthela Guillen Gutiérrez (2024)

TALLER DE DULCES TÍPICOS CON LAS PERSONAS DE LA 3RA EDAD “CASA DÍA”, DIF SUCHIAPA

En Suchiapa existen diferentes tipos de Dulces Tradicionales por la influencia de que hoy en día se ha convertido en un municipio muy visitado; sin embargo muchos de estos se han perdido por la falta de materia prima y la dificultad del proceso de elaboración. Es por ello que estos dulces poco a poco se han ido extinguiendo.

El nombre de este taller es: “Sabor a tradición Surimba”, en Suchiapa los pobladores suelen llamarlos Surimbos, por el cual decidí “Surimba” en nombre de todas las señoras que realizan estos dulces típicos. El logo de este taller, es de un color de fondo rosa y letras con el nombre. Este taller se realizó en el municipio de Suchiapa, Chiapas, dirigidas a las personas de la 3ra edad (Casa día, DIF) con 26 personas, se realizó en 1 día, con el horario de 9:00 am a 1:00 pm, el día 28 de abril de 2025, en Casa Día. Los dulces a elaborar son 2: empanaditas de manjar y hojuelas, con ayuda de la señora Patricia Pérez Velázquez y su hija Paulette Gutiérrez (señoras Surimbos que elaboran estos dulces tradicionales).

Durante el taller se obsequiaron: reconocimientos a cada abuelita (nombre de cada una, nombre del taller, por haber concluido...), mandiles personalizados (colores: celestes,

blancos y morados, logo del taller), un recetario por cada dulce, un tríptico con información acerca del taller y un vaso personalizados. Por cada dulce que se realizaba, se tenía un coffe break de aproximadamente 20 minutos para que cada una pudiera degustar de estos deliciosos dulces típicos del municipio.



Figura 31. Entrega de obsequios y explicación (2025)



Figura 32. Proceso de elaboración de los dulces típicos (2025)



Figura 33. Proceso de elaboración de los dulces típicos (2025)



Figura 34. Fritura de los dulces (2025)



Figura 35. Reparto de los dulces (2025)



Figura 36. Termino del taller (2025)



Figura 37. Logo del taller (2025)



Figura 38. Diploma (2025)



Figura 39. Tríptico (2025)

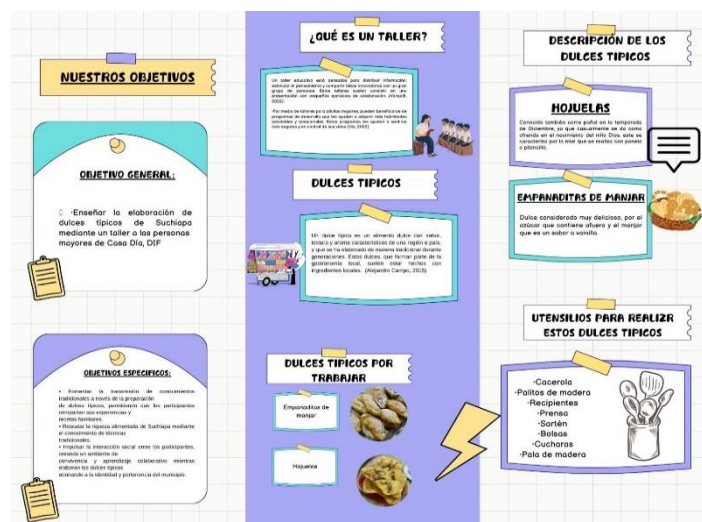


Figura 40. Tríptico (2025)

PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS DULCES MEDIANTE FOTOGRAFÍAS

Nuégados



1. Agregar harina. Polvo para hornear, bicarbonato, azúcar, huevos, 30 ml de aceite vegetal, sal, vainilla y agua, amasar.

2. Tapar y reposar por 10 min. Una vez pasado el tiempo porcionar en bolitas de 20 gr c/u y bolear.

3. Calentar el aceite restante en una cacerola y agregar las bolitas y freír.



6. Listo

5. Mezclar el azúcar y el carmín y espolvorear nuestros nuégados previamente sumergidos en miel pegados ⁴³ de 3 en 3.

4. Para la miel, agregar en un coludo el azúcar y el agua, poner al fuego hasta obtener una consistencia de miel. Llegado al punto sumergir las bolitas en la miel.

Empanaditas de manjar



1. Agregar en un bowl: harina, 250 ml de aceite, canela molida, vainilla, margarina, sal y agua, amasar hasta integrar todos los ingredientes.



2. Una vez hecha la masa, pesar de 30 gr cada bolita y dejar reposar por 10 minutos.



3. Realizar el mangar, agregar en una cacerola y llevar a fuego: leche, vainilla, margarina y canela. Por aparte en un bowl agregar la maicena y temperar con un poco de la mezcla, no dejar de mover hasta que se integre.



4. Con ayuda de una prensa formar las empanaditas y agregar un poco de mangar 8 a 10 gramos (realizar una tipo trenza por las orillas de la empanadita).



5. Freír nuestra empanaditas y espolvorear azúcar.



6. Listo

Gaznates



1. En un bowl agregar: harina, yemas de huevo, sal, vainilla y agua.



2. Amasar hasta integrar y posteriormente en una mesa seguir amasando hasta obtener una pasta lisa y homogénea.



3. Reposar tapado por 10 minutos.



6. Dejar secar, y posteriormente hacer los tubos con ayuda de moldes de aluminio o palos de madera.



5. Cortar rectángulos de 10 x 15 cm.

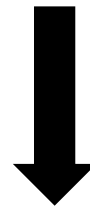


4. Posteriormente, estirar hasta (con ayuda de un rodillo) lograr una capa fina y delgada.



7. Hacer el almíbar colocando el azúcar y el agua al mismo tiempo sobre una cacerola y llevando a ebullición hasta lograr una consistencia ligera.

8. Hacer nuestro merengue con ayuda de una batidora, colocamos las claras de huevo y accionamos lenta y gradualmente hasta llegar a máxima velocidad.



10. Freír nuestros “tubos” de pasta hasta obtener un color dorado, enfriar y posteriormente rellenar con el merengue y listo.

9. Cuando las claras alcancen un punto adecuado agregar el jugo de limón y el ron, continuar batiendo y agregar en forma de hilo nuestro almíbar.

Hojuelas con piloncillo



1. Agregar en un bowl: harina, huevos, bicarbonato, sal, amasar hasta incorporar todos los ingredientes. Puedes ayudarte de la mesa de trabajo para poder incorporar mejor los ingredientes.



2. Dejar reposar por 10 minutos (en un bowl con 300 ml de aceite, untar en toda la masa), tapar con una bolsa.



3. Agregar aceite a la mesa de trabajo para poder estirar la masa con ayuda de nuestras yemas de los dedos y cortar de forma triangular (elegir el tamaño), freír en una cacerola.



4. para la miel agregar el piloncillo y el agua en una cacerola y llevar a fuego hasta que se diluya. Listo.



Hojarascas



1. Agregar en un bowl: harina, huevos, bicarbonato, sal, amasar hasta incorporar todos los ingredientes. Puedes ayudarte de la mesa de trabajo para poder incorporar mejor los ingredientes.



2. Dejar reposar por 10 minutos (en un bowl con 300 ml de aceite, untar en toda la masa), tapar con una bolsa.



3. Agregar aceite a la mesa de trabajo para poder estirar la masa con ayuda de nuestras yemas de los dedos y cortar de forma triangular (elegir el tamaño), freír en una cacerola.



4. Para la decoración agregar en un bowl el azúcar y el carmín e integrar, agregar en la parte de arriba. Listo.



Ingredientes de las recetas

Nuégados	Empanadas de manjar	Gaznates
• 1 kilo de harina de trigo • 30 gr de royal • 2 piezas de huevo • 1.030 lt aceite vegetal • 15 gr de bicarbonato • 70 gr de azúcar estándar • 8 gr de sal • 250 ml de agua • 10 ml de vainilla PARA LA MIEL • 130 gr de azúcar estandar • 250 ml de agua PARA DECORACION • 10 gr de carmín rojo • 150 gr de azúcar estándar	• 1 kilo de harina trigo • 1.250 lt de aceite de vegetal • 8 gr de sal • 10 gr de canela en polvo • 30 gr de margarina • 250 ml de agua • 10 ml de vainilla PARA EL MANJAR • 500 ml de leche • 90 gr de maicena • 30 gr de margarina • 10 ml de vainilla	• 1 kilo de harina • 7 yemas de huevo • 8 gr de sal • 250 ml de agua • 10 ml de vainilla • 1 lt de aceite vegetal PARA EL TURRÓN • 7 claras de huevo • 2 piezas de limón • 15 ml de Ron PARA EL ALMÍBAR • 150 gr de azúcar • 250 ml de agua

Hojuelas	Hojarascas
• 1 kilo de harina de trigo • 15 huevos • 30 gr de bicarbonato • 10 gr de sal • 1 lt de aceite vegetal PARA LA MIEL • 500 gr de piloncillo • 300 ml de agua	• 1 kilo de harina de trigo • 15 huevos • 30 gr de bicarbonato • 10 gr de sal • 1 lt de aceite PARA LA DECORACIÓN • 30 gr de carmín • 250 gr de azúcar estándar

CONCLUSIÓN

Los dulces tradicionales ha sido de suma importancia para las Surimbas del municipio de Suchiapa, Chiapas, ayudándoles a poder salir adelante desde las necesidades básicas, los estudios de sus hijos, la salud de sus hijos, pagar las rentas de sus casas. Sin embargo se les ha presentado dificultades como son los altos precios de sus materias primas, algunas enfermedades dentro de su familia, la delincuencia, pero como suelen ser señoras o jóvenes que buscan alternativas para que siga siendo funcional para ellas y no perder esta bonita tradición de los dulces tradicionales vendidos en otros municipios o capital, en las festividades como son “Corpus Christi”, “Sentada del Niño Dios”, “Día de Muertos” y este patrimonio que de generación en generación se ha ido transformando. En estas festividades son donde generan más ingresos que se ve reflejado en sus ventas ya que muchos Surimbos son compradores mayores para estas fechas y algunas personas de sus alrededores.

Las personas que se dedican a esta laborar cuentan que usan diferentes técnicas de elaboración en los dulces tradicionales como elaborar alguna masa para gaznates, merengue suizo para rellenar, al igual que los utensilios para su producción, la mayoría hace sus cocciones a la leña, palas de madera, pinzas, cacerolas de aluminio tisnadas, ollas, algunos utensilios que ellos hicieron acopándose a sus necesidades.

En esta investigación se encontraban señoras ya mayores de edad, señoras de un aproximado de 45 años, jóvenes que han heredado esta bonita tradición por medios de sus abuelas o mamás, muchas de ellas lo hacen por alguna necesidad económica, por gusto, amor y recuerdos de su infancia.

Los dulces más destacados son los nuégados, la hojarasca, la hojuela, las empanaditas de manjar y los gaznates, siendo estos los que más se elaboran por las Surimbas dulceras tradicionales y los cuales venden durante todo el año.

BIBLIOGRAFÍA

- Alambique. (2025). *Alambique*. Obtenido de Alambique:
https://www.alambique.com/blog/rodillos-de-cocina-guia-n608?srsId=AfmBOorPZ5zKcg3Qc4-9N9_iJ-k0WBDuDHcwOPs9iTnoSQhmYjplUR3D
- Alejandro Campo, B. (23 de 02 de 2015). *Taller*. Obtenido de Taller:
https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- AMAZON. (s.f.). *AMAZON*. Obtenido de AMAZON:
<https://www.amazon.com/Slotted-Serving-Spoon-Holes-Draining/dp/B0C78DSWD7#:~:text=The%20spoon's%20perforated%20head%20is,to%20be%20strained%20before%20serving.>
- AMPEI. (12 de Marzo de 2022). *AMPEI*. Obtenido de AMPEI:
<https://sari.unach.mx/ampei2022/es/chiapas.html>
- Béjar, A. (17 de Octubre de 2021). *Los Angeles Times*. Obtenido de Los Angeles Times:
<https://www.latimes.com/espanol/comida/articulo/2021-10-17/el-huevo-guarda-en-su-interior-un-ingrediente-con-superpoderes-culinarios>
- BOMSSA. (s.f.). *BOMSSA*. Obtenido de BOMSSA: <https://bomssa.com/products/estufa-iem-de-gas-30?srsId=AfmBOoqocUQM1NBHddv3OYsTYVTrv5IzmjLgwdtgqvWshFPKwe0n0brd>
- Caballero Chanona, A. L., Esponda Pérez, J. A., & Vela Gutiérrez, G. (2022). *Alimentacion de la zona zoque de los municipios de Berriozabal. Tuxtlla Gutierrez, San Fernando, Chiapas*. Tuxtla Gutierrez, Chiapas: UNICACH.
- Chandomi, E. (26 de Julio de 2023). *Chiapas Santa Anna*. Obtenido de Chiapas Santa Anna:
<https://alertachiapas.com/2023/07/26/suchiapa-esta-de-fiesta-con-la-celebracion-de-santa-ana/>
- Chandomi, E. (5 de Abril de 2024). *Chiapas*. Obtenido de Chiapas:
<https://alertachiapas.com/2024/04/05/suchiapa-se-prepara-para-celebrar-la-santa-cruz/>
- Chandomi, E. (16 de Junio de 22). *Chiapas Tradición*. Obtenido de Chiapas Tradicion:
<https://alertachiapas.com/2022/06/16/anos-de-tradicion-culinaria-en-suchiapa-el-caldo-de-picadillo/>
- Chata. (02 de Febrero de 2025). *Productos Chata*. Obtenido de Productos Chata:
<https://productoschata.com/blog/dulces-mexicanos-tradicionales-una->

celebracion-de-sabor-en-septiembre/#:~:text=Los%20dulces%20t%C3%ADpicos%20mexicanos%20no,a maranto%20y%20miel%20de%20abeja.

chef, S. d. (05 de Abril de 2023). *El mundo chef*. Obtenido de El mundo chef : <https://elmundodelchef.com/equipos-de-cocina-mayor/?srsltid=AfmBOoja6YSJdLnjBfgvA80z5AmKs0urDrk3-MtYqbHavIfzkF0w5G8>

Chiapas, extraordinario por naturaleza. (02 de Diciembre de 2022). *Chiapas, extraordinario por naturaleza*. Obtenido de Chiapas, extraordinario por naturaleza: <https://visitchiapas.com/es/blog/Suchiapa-Cultura-Viva-y-Color>

Constumbre. (2023). *Concepto*. Obtenido de Concepto: <https://concepto.de/costumbre/>

Contenidos, D. d. (10 de Noviembre de 2024). *Direcció de Producció de Contenidos*. Obtenido de Direcció de Producció de Contenidos : http://servicios.abc.gov.ar/docentes/efemerides/site_10denoviembre/descargas/tradicion/concepto.pdf

Cuallo, A. (s.f.). *Aprende*. Obtenido de Aprende : <https://aprende.com/blog/gastronomia/reposteria/tipos-de-harina/>

Culture. (2024). *Bloody pie*. Obtenido de Bloody pie: <https://www.bloodypie.com/culture/gastronomia-chiapaneca-platillos-que-cuentan-historias>

Dia, H. (11 de 07 de 2022). *Mi Casa*. Obtenido de Mi casa: <https://hogardiamicasa.com/talleres-para-adultos-mayores/>

Diccionario de la lengua Española. (2024). *Diccionario de la lengua Española*. Obtenido de Diccionario de la lengua Española: <https://dle.rae.es/lazar>

Educació, S. d. (10 de Noviembre de 2020). *Direcció de Producció de Contenidos*. Obtenido de Direcció de Producció de Contenidos: http://servicios.abc.gov.ar/docentes/efemerides/site_10denoviembre/descargas/tradicion/concepto.pdf

El volcán. (s.f.). *El volcán*. Obtenido de El volcán: <https://blog.elvolcan.cl/tips/cortadores-para-masas-tipos-y-funciones/>

Escuela universitaria de los oficios UNLP. (s.f.). *Escuela universitaria de los oficios UNLP*. Obtenido de Escuela universitaria de los oficios UNLP: <https://unlp.edu.ar/wp-content/uploads/42/27442/5b7fd586d52cb3049f5761b5df7bde7a.pdf>

Espacio 18. (12 de 10 de 2025). *Espacio 18*. Obtenido de Espacio 18: <https://ww4.espacio18.com.mx/hogar-y-cocina/pequeno-electrodomestico/licuadoras-y-batidoras/batidoras/batidora-para-pasteles/>

Esponda Pérez, J. A., Marroquín Figueroa, J. M., Moreno Cortés, K. C., Sánchez López, C. E., & Altamirano Cabello, A. J. (2025). *Turismo gastronómico sustentable, cultural y arte*. UNICACH.

Esponda Pérez, J. A., Rocha Leyva, F. J., Guinto Sánchez, I., Pano Vázquez, E., & Mónica, J. I. (2025). Gastronomía Mexicana y Sociedad Revision Sistemática de su Estudio Académico. *Revista Veritas de Difusión Científica*, 1384-1417.

Etecè. (09 de Marzo de 2013). *Costumbre*. Obtenido de Costumbre: <https://concepto.de/costumbre/>

Euro Bakery. (2025). *Euro Bakery*. Obtenido de Euro Bakery: <https://eurobakery.com.mx/charola-de-aluminio-40x60cm/>

Euroinova. (s.f.). *Euroinova*. Obtenido de Euroinova: <https://www.euroinova.com/blog/que-son-los-utensilios>

FARRERA, N. J. (02 de Mayo de 2024). *El sie7te*. Obtenido de El sie7te: <https://www.sie7edechiapas.com/post/la-romer%C3%ADa-de-la-flor-de-espada%C3%B1a-en-suchiapa>

Fuchs, L. (2 de Mayo de 2018). *Dap*. Obtenido de Dap: <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/por-que-anadimos-sal-a-los-dulces-nueve-razones-para-no-olvidar-la-sal-en-el-postre>

GADM. (2018). *GADM*. Obtenido de GADM: <https://gadm.org/maps/MEX/chiapas/suchiapa.html>

García, M. V. (8 de Abril de 2024). *Red Maya*. Obtenido de Red Maya: <https://tvmredmaya.com/la-celebracion-de-la-santa-cruz-en-suchiapa/>

Gómez, C. (17 de Julio de 2024). *Revista Política Mexicana, Agenda*. Obtenido de Revista Política Mexicana, Agenda: <https://revistaagenda.com.mx/sabores-con-historia-los-dulces-tradicionales-chiapanecos-que-conquistaron-el-paladar/>

Gómez, K. (22 de Enero de 2024). *Noticias*. Obtenido de Noticias: <https://nvinoticiaschiapas.com/cultura/22/01/2024/88466/#:~:text=Con%20danza%20de%20Parachico%2C%20celebran%20a%20San%20Sebasti%C3%A1n%20en%20Suchiapa,-Ene%202022%2C%202024&text=Dicha%20Fiesta%20se%20llevar%20a,por%20zarape%20y%20monteras%20coloridas.>

- Gómez, K. (22 de Enero de 2024). *Noticias Voz e Imagen Chiapas*. Obtenido de Noticias Voz e Imagen Chiapas: <https://nvinoticiaschiapas.com/cultura/22/01/2024/88466/#:~:text=Con%20danza%20de%20Parachico%2C%20celebran%20a%20San%20Sebasti%C3%A1n%20en%20Suchiapa,-Ene%202022%2C%202024&text=Dicha%20Fiesta%20se%20lleva%20a,portar%20zarape%20y%20monteras%20coloridas>.
- Gómez, K. (27 de Julio de 2024). *Noticias Voz E Imagen de Chiapas Santa Anna*. Obtenido de Noticias Voz E Imagen de Chiapas Santa Anna: <https://nvinoticiaschiapas.com/cultura/27/07/2024/114605/#:~:text=Cada%206%20de%20julio%2C%20los,ermita%20que%20lleva%20su%20nombre>.
- González, A. (19 de Septiembre de 2024). *Bodas*. Obtenido de Bodas: <https://www.bodas.com.mx/articulos/significado-y-nombres-de-los-aniversarios-de-boda--c6071>
- Guía de Experiencias Gastronómicas San Cristóbal de las Casas. (2024). *Guía Gastronómica*. Obtenido de Guía Gastronómica : <https://turismochiapas.gob.mx/storage/uploads/sectur/descargables/material/GUIA-GASTRONOMICA-SCLC.pdf>
- Gutiérrez, E. (12 de Septiembre de 2023). *Diario del Sur*. Obtenido de Diario del Sur: <https://www.diariodelsur.com.mx/cultura/dulces-tipicos-de-chiapas-gastronomia-de-chiapas-que-dulces-son-los-mas-representativos-de-chiapas-8862847.html#:~:text=Estos%20son%20una%20rica%20preparaci%C3%B3n,cantidad%20de%20az%C3%BAcar%20color%20rojo>.
- Hernández, F. (20 de Julio de 2023). *Alerta Chiapas*. Obtenido de Alerta Chiapas: <https://alertachiapas.com/2023/07/26/suchiapa-esta-de-fiesta-con-la-celebracion-de-santa-ana/>
- Iglesias y misas. (s.f.). *Iglesias y misas*. Obtenido de Iglesias y misas: https://iglesiasymisas.com.mx/chiapas/suchiapa/parroquia-san-esteban-martir-suchiapa/?expand_article=1#google_vignette
- INEGI. (20 de Noviembre de 2010). *INEGI*. Obtenido de INEGI: https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/07/07086.pdf
- Jony. (08 de 09 de 2025). *Anzhu Craft*. Obtenido de Anzhu Craft : <https://www.anzhucraft.com/es/cuchara-de-madera-vs-cuchara-de-metal/>

JOOM. (s.f.). JOOM. Obtenido de JOOM:
https://www.joom.com/es/products/6556286466dd890189114148?srsltid=AfmBOooeyTZxGLtLFICAZhY2H_qw7fXKeBjXTfVRo9a-C_-Xn3bk2Nm&variant_id=6556286466dd89428911414a

LAROUSSE COCINA. (s.f.). *LAROUSSE COCINA*. Obtenido de LAROUSSE COCINA:
<https://laroussecocina.mx/palabra/charola-para-hornear-o-placa-de-horno/>

LAROUSSE COCINA. (s.f.). *LAROUSSE COCINA*. Obtenido de LAROUSSE COCINA:
<https://laroussecocina.mx/palabra/miserable-o-paleta/>

Maidana, V. G. (8 de Abril de 2024). *Red Maya*. Obtenido de Red Maya:
<https://tvmredmaya.com/la-celebracion-de-la-santa-cruz-en-suchiapa/>

Mapa de municipios de Chiapas. (2018). *Mapas*. Obtenido de Mapas:
<https://descargarmapas.net/mexico/chiapas/mapa-estado-chiapas-municipios>

Market Data México. (s.f.). *Market Data México*. Obtenido de Market Data México:
<https://www.marketdatamexico.com/es/article/Colonia-San-Jacinto-Suchiapa-Chiapas>

Martin, P. S. (28 de Diciembre de 2023). *Facebook*. Obtenido de Facebook:
https://www.facebook.com/sanestebanmr/?locale=es_LA#:~:text=CONSAGRA CI%C3%93N%20DEL%20ALTAR%20Y%20PARROQUIA,y%20del%20templo%20de%20Suchiapa

Martínez, M. S. (23 de Enero de 2023). *Chiapas Paralelo*. Obtenido de Chiapas Paralelo:
<https://www.chiapasparalelo.com/opinion/2023/01/san-sebastian-en-suchiapa/>

Maya, C. E. (2 de Diciembre de 2022). *Suchiapa, Cultura Viva y Color*. Obtenido de Suchiapa, Cultura Viva y Color: <https://visitchiapas.com/es/blog/Suchiapa-Cultura-Viva-y-Color>

Merino, J. P. (15 de Marzo de 2024). *Qué es, definición y concepto*. Obtenido de Qué es, definición y concepto: <https://definicion.de/rezar/>

Mexicana, R. C. (19 de Enero de 2024). *Culinaria Mexicana*. Obtenido de Culinaria Mexicana:
<https://www.culinariamexicana.com.mx/utensilios-de-cocina/>

Mèxico, M. d. (11 de Febrero de 2023). *Municipios*. Obtenido de Municipios:
<http://www.municipios.mx/chiapas/suchiapa/>

Mones, M. (13 de Mayo de 2022). *Gastronomia*. Obtenido de Gastronomía:
<https://www.cursosgastronomia.com.mx/blog/gastronomia/que-es-la-gastronomia/>

- Narvez. (27 de Julio de 2024). *Compilato*. Obtenido de Compilato: El método de investigación cualitativo es un método o proceso de investigación que busca la comprensión profunda de un fenómeno dentro de su entorno natural. La investigación cualitativa, a diferencia de la cuantitativa, se centra en el “por qué” en lugar
- Nestlé. (12 de Diciembre de 2024). *Nestlé*. Obtenido de Nestlé: <https://www.recetasnestle.com.mx/escuela-sabor/ingredientes/tipos-de-azucar>
- Nestlé. (25 de Abril de 2024). *Nestlé*. Obtenido de Nestlé: <https://www.recetasnestle.com.mx/escuela-sabor/utensilios/como-usar-rodillo>
- Orozco, A. (19 de Agosto de 2022). *El Sie7e*. Obtenido de El Sie7e: <https://www.sie7edechiapas.com/post/los-dulces-t%C3%ADpicos-m%C3%A1s-buscados>
- Panamar Bakery-Group. (s.f.). *Panamar Bakery-Group*. Obtenido de Panamar Bakery-Group: <https://panamarbakery.com/el-agua-un-ingrediente-basico-en-la-panaderia-y-en-nuestras-vidas>
- Plano, P. (27 de Junio de 2023). *Fiesta de Corpus Christi*. Obtenido de Fiesta de Corpus Christi: <https://primerplanomagazine.mx/2023/06/27/fiesta-de-corpus-christi-en-suchiapa-2/>
- PrimerPlano. (27 de Junio de 2023). *Fiesta de Corpus Christi Suchiapa*. Obtenido de Fiesta de Corpus Christi Suchiapa: <https://primerplanomagazine.mx/2023/06/27/fiesta-de-corpus-christi-en-suchiapa-2/>
- Puch, M. (17 de 11 de 2021). *El Heraldó*. Obtenido de El Heraldó: <https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2021/11/17/cual-es-el-verdadero-significado-espiritual-de-los-cumpleanos-354582.html>
- RESENDIZ, L. J. (22 de Mayo de 2022). *Ensayo Dulce y dulcerías tradicionales de México*. Obtenido de Ensayo Dulce y dulcerías tradicionales de México: <https://www.culinaryartschool.edu.mx/cocinasdemexico/wp-content/uploads/2016/07/Ensayo-Dulce-y-dulcerias-tradicionales-de-Mexico.pdf>
- Río, V. d. (06 de Abril de 2018). *Gastroteca*. Obtenido de Gastroteca: <https://www.gastroteca.co/post/el-horno-de-barro-en-la-gastronom%C3%ADa>
- rosa, V. e. (20 de Abril de 2023). *La estrella de la capa rosa*. Obtenido de La estrella de la capa rosa: <https://interporc.com/2023/04/20/importancia-de-la-grasa-de-cerdo-reposteria?cat=blog/vive-en-rosa>
- Ruvalcaba, B. (2025). *SCRIBD*. Obtenido de SCRIBD: <https://es.scribd.com/document/376866575/Estufa>

- Sauza, E. C. (3 de Octubre de 2022). *Di Benedetto*. Obtenido de Di Benedetto: <https://www.regalosdibenedetto.com/19-origen-de-la-celebracion-de-los-15-anos?srsltid=AfmBOooWMyPAD2k8Phxwz3rrZPYbGKmWjfHX5Y1b92IAK1lyEKQyo09R>
- Sectur Chiapas . (17 de Noviembre de 2022). *Facebook*. Obtenido de Facebook : <https://www.facebook.com/SecturChiapas/posts/encuentra-lo-m%C3%A1s-colorido-de-suchiapa-en-su-andador-tur%C3%ADstico-una-muestra-del-ar/499233832247406/>
- Suchiapa, H. A. (2018). *Suchiapa*. Obtenido de Suchiapa: <https://suchiapa.gob.mx/municipio>
- Suchiapa, H. A. (24 de Junio de 2021). *Suchiapa*. Obtenido de Suchiapa: <https://suchiapa.gob.mx/municipio>
- Suchiapa, J. J. (14 de Mayo de 2019). *Facebook*. Obtenido de Facebook: https://www.facebook.com/Suchiapajulejule/photos/leyenda-surimbasuchiapa-poblado-surimbo-de-las-esquinas-recortadasleyendaen-el-r/885850278414376/?_rdr
- TEUTLE, A. (s.f.). *Inoxall*. Obtenido de Inoxall: <https://inoxall.com.mx/importancia-mesas-trabajo-cocinas/>
- Trejo, P. (05 de Junio de 2022). *Gourmet*. Obtenido de Gourmet: <https://gourmetdemexico.com.mx/sin-categoria/el-origen-de-la-dulceria-en-mexico-en-distintas-epocas-de-la-historia/>
- TUCOCINA. (s.f.). *TUCOCINA*. Obtenido de TUCOCINA: https://tucocina.mx/109-mesas?srsltid=AfmBOorwCEIIC-F1I0tKmie4FOgLn_C_cFQijWrkXvHY1LkHgZFRGlj6
- VIU. (s.f.). *VIU*. Obtenido de VIU: <https://www.viu.mx/blog/post/192?srsltid=AfmBOoqvB7Xxj2-A5oPG3PymhlLxZl5ySRll9rSfYCe5OAxE29kF2vu4>
- Wilton. (s.f.). *Wilton*. Obtenido de Wilton: <https://wiltonyoz.com.mx/producto/cortador-cuadrado-aleacin-aluminio-4-7-cm-180-1114/>
- Zona chef. (2025). *Zona chef*. Obtenido de Zona chef: https://zonachef.com.mx/products/cazos-coludos-tramontina-de-varias-capacidades?srsltid=AfmBOor-Z7plrQDoJN8ZITAaYMga-NLnUf_gIvIAF-8CSAIVXTe4_RNn

Zona chef. (s.f.). *Zona chef*. Obtenido de Zona chef:
<https://zonachef.com.mx/products/espátula-miserable-de-silicon-25-cm-tav?variant=46626501132539>

ANEXOS

Recetas estandarizadas

Nº de receta:	1	Porciones:	80
Nombre:	Empanaditas de Manjar		
Ingredientes		Cantidad	Unidad
Harina de trigo		1.000	K
Aceite vegetal		1.250	L
Canela en polvo		0.010	K
Margarina		0.030	K
Agua		0.250	L
Extracto de Vainilla		0.010	L
Sal		0.008	K
MANJAR			
Leche Entera		0.500	L
Fécula de maíz		0.090	K
Margarina		0.030	K
Extracto de Vainilla		0.010	L

1. Agregar en un bowl: harina, 250 ml de aceite, canela molida, vainilla, margarina, sal y agua, amasar hasta integrar todos los ingredientes. Puedes ayudarte a colocar la masa en la mesa agregando un poco de harina para poder amasar de una mejor manera, hasta obtener una masa homogénea.
2. Una vez hecha la masa, pesar de 30 gr cada bolita y dejar reposar por 10 minutos.
3. Realizar el mangar, agregar en una cacerola y llevar a fuego: leche, vainilla, margarina y canela. Por aparte en un bowl agregar la maicena y temperar con un poco de la mezcla (batir antes para no tener grumos), agregar a la mezcla y no dejar de mover hasta que se integre, una vez listo dejar enfriar.
4. con ayuda de una prensa formar las empanaditas y agregar un poco de mangar 8 a 10 gramos (realizar una tipo trenza por las orillas de la empanadita)
5. Freír nuestra empanaditas y espolvorear azúcar.

N° de receta:	2	Porciones:	80	
Nombre:	Hojuelas con miel de Piloncillo			
Ingredientes		Cantidad	Unidad	
Harina de trigo		1.000	K	
Huevo Blanco		15	P	
Bicarbonato		0.030	K	
Sal		0.010	K	
Aceite Vegetal p/freír		1.000	L	
MIEL				
Piloncillo		0.500	K	
Agua		0.300	L	

1. Agregar en un bowl: harina, huevos, bicarbonato, sal, amasar hasta incorporar todos los ingredientes. puedes ayudarte de la mesa de trabajo para poder incorporar mejor los ingredientes y obtener una masa homogénea.
2. Dejar reposar por 10 minutos (en un bowl con 300 ml de aceite, untar en toda la masa)
3. Agregar aceite a la mesa de trabajo para poder estirar la masa con ayuda de nuestras yemas de los dedos y cortar de forma triangular (tú eliges el tamaño), freír en una cacerola.
4. para la miel agregar el piloncillo y el agua en una cacerola y llevar a fuego hasta que se diluya.

N.º de receta:	3	Porciones:	60	
Nombre:	Nuégados			
Ingredientes			Cantidad	Unidad
Harina de Trigo			1.000	K
Polvo para hornear			0.030	K
Huevo			2.000	P
Aceite vegetal			1.030	L
Bicarbonato			0.015	K
Azúcar			0.070	K
Sal			0.008	K
Agua			0.250	L
Vainilla			0.010	L
MIEL				
Azúcar			0.130	K
Agua			0.250	K
DECORACIÓN				
Carmín			0.010	K
Azúcar			0.150	K

1. En un bowl agregar harina, polvo para hornear, bicarbonato, azúcar, huevos, 30 ml de Aceite Vegetal, sal, vainilla y agua. Amasar con ayuda de las manos hasta integrar todo, posteriormente pasar a una mesa y continuar amasando hasta obtener una masa tersa y homogénea.
2. Tapar y reposar por 10 min. Porcionar en bolitas de 20 gr c/u y bolear.
3. Calentar el aceite restante en una cacerola y agregar una a una las bolitas y dejar freír hasta obtener el color deseado.
4. Para la miel, agregar en un sartén alto o coludo el azúcar y el agua poner directo al fuego hasta obtener una consistencia de miel. Una vez llegado al punto deseado sumergir las bolitas doradas en la miel.
5. En un bowl mezclar el azúcar y el carmín y espolvorear nuestros nuégados sumergidos en miel pegados de 3 en 3.

N.º de receta:	4	Porciones:	60	
Nombre:	Gaznates			
Ingredientes		Cantidad	Unidad	
Harina de Trigo		1.000	K	
Yemas de Huevo		7.000	P	
Sal		0.008	K	
Agua		0.250	L	
Vainilla		0.010	L	
Aceite		1.000	L	
MERENGUE				
Clara de Huevo		7	P	
Limón		2	P	
Ron		0.015	L	
ALMIBAR				
Agua		0.250	L	
Azúcar		0.150	K	

1. En un bowl agregar: harina, yemas de huevo, sal, vainilla y agua.
2. Amasar hasta integrar y posteriormente en una mesa seguir amasando hasta obtener una pasta lisa y homogénea.
3. Reposar tapado por 10 min.
4. Posteriormente, estirar hasta lograr una capa fina y delgada.
5. Cortar rectángulos de 10 x 15 cm.
6. Dejar secar, y posteriormente hacer los tubos con ayuda de moldes de aluminio o palos de madera.
7. Hacer el almíbar colocando el azúcar y el agua al mismo tiempo sobre una cacerola y llevando a ebullición hasta lograr una consistencia ligera y reservar.
8. Hacer nuestro merengue con ayuda de una batidora, colocamos las claras de huevo y accionamos lenta y gradualmente hasta llegar a máxima velocidad.
9. Cuando las claras alcancen un punto adecuado agregar el jugo de limón y el ron, continuar batiendo y agregar en forma de hilo nuestro almíbar.
10. Freír nuestros “tubos” de pasta hasta obtener un color dorado, enfriar y posteriormente rellenar con el merengue y presentar.

N.º de receta:	005	Porciones:	60	
Nombre:	Hojarasca			
Ingredientes			Cantidad	Unidad
Harina de Trigo			1.000	K
Huevo			15.000	P
Sal			0.010	K
Bicarbonato			0.030	K
Aceite			1.000	L
DECORACIÓN				
Carmín			0.030	K
Azúcar			0.250	K

1. En un bowl agregar: harina, huevo bicarbonato y sal.
2. Amasar hasta integrar, posteriormente amasar sobre una mesa hasta obtener una masa tersa y suave.
3. Reposar Tapado por 10 min.
4. Estirar la masa sobre una superficie con aceite para que pueda resbalar.
5. Cortar en forma triangular del tamaño que sea deseado.
6. Llevar a fritura profunda hasta obtener el color deseado.
7. Mezclar aparte el carmín con el azúcar y espolvorear por encima.

Entrevistas semiestructurales

Las preguntas se distribuyeron de la siguiente manera:

Nombre:

Edad:

Barrio:

1. ¿Qué tiempo lleva elaborando y vendiendo dulces tradicionales?
2. ¿Por qué se dedicó a la elaboración y venta de dulces tradicionales?
3. ¿Cómo fue que comenzó a dedicarse a la elaboración de dulces tradicionales?
4. ¿En qué parte del municipio vende estos dulces tradicionales?
5. ¿Qué significa para usted la elaboración de los dulces tradicionales?
6. ¿Cuáles son los factores a los que se ha enfrentado durante el tiempo de elaboración de los dulces?
7. ¿Qué dulces elabora, qué ingredientes utiliza y cuál es su elaboración?
8. ¿Cuántas personas dependen económicamente de la venta de estos dulces?
9. ¿Quiénes son los que consumen estos dulces?
10. ¿Qué tan sustentable ha sido para usted el vender dulces tradicionales?