

LA TRAVESÍA DE LOS DULCES TÍPICOS DE TABASCO



Una selección llena de tradición y sabor



• Roger Manuel Hernández García • Verónica Lagunes Quevedo,
Lurline Álvarez Rateike • Sergio Mario Galindo Ramírez.

LA TRAVESÍA DE LOS DULCES TÍPICOS DE TABASCO



Una tradición llena de tradición y sabor

Autores

Roger Manuel Hernández García

Verónica Lagunes Quevedo

Lurline Álvarez Rateike

Sergio Mario Galindo Ramírez



**Colección
Montebello**



UNICACH

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

Primera edición: 2026

D. R. ©2026. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
1ª Avenida Sur Poniente número 1460
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.
www.unicach.mx

ISBN: 978-607-543-290-8

editorial@unicach.mx

Impreso en México

LA TRAVESÍA DE LOS DULCES TÍPICOS DE TABASCO



Una tradición llena de tradición y sabor

Autores

Roger Manuel Hernández García

Verónica Lagunes Quevedo

Lurline Álvarez Rateike

Sergio Mario Galindo Ramírez

**Colección
Montebello**



UNICACH

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9
1. Tabasco en el mundo	10
Ubicación	
Características geográficas principales	
Hidrografía	
Clima	
Vegetación y ecosistema	
Aspectos socioeconómicos relacionados con la geografía	
2. Historia	15
Las civilizaciones olmeca y maya	
Llegada de los españoles	
Aspectos socioculturales	
3. La tradición dulcera de Tabasco	19
Influencia prehispánicas	
Influencia colonial	
4. Los dulces en las festividades y celebraciones	22
Festividades locales	
El papel de los dulces en la identidad cultural	
Tradiciones familiares	
5. El rol de los dulces en la economía local	25
Producción y comercialización	
Desafíos y oportunidades	
6. Mercados de Villahermosa	26

7. Recetas de los principales dulces tabasqueños	31
Dulce de leche	33
Dulce de papaya.....	35
Dulce de papaya verde	37
Dulce de oreja de mico.....	39
Dulce de coco con panela	41
Dulce de oreja de mico con coco	43
Dulce de coco con azúcar.....	45
Dulce de coco con guanábana	47
Dulce de coco con piña	49
Dulce de coco rallado.....	51
Dulce de nance	53
Dulce de calabaza de castilla con panela	55
Dulce de cocoyol.....	57
Merengue de guanábana	59
Torreja de yuca tradicional.....	61
Dulce de limón real	63
Dulce de melocotón	65
Dulce de guapaque	67
Dulce de naranja agria	69
Melcocha	71
Dulce de grosella.....	73
 Glosario	 74
 Conversación con doña María Lorena Tosca Rivera, locataria del Mercado José María Pino Suárez en la ciudad de Villahermosa, Tabasco	 76
 Referencias	 77

MERCADO DE VILLAHERMOSA

Mercado de Villahermosa
Con olor a pan de huevo,
a queso y a requesón,
tamalito de maíz nuevo,
longaniza y chicharrón.

Eres rey del chanchamito,
la pigua y el camarón
también del pescado frito,
mercado de Villahermosa
te dedico mi pregón.

Chivirivito, traigo caimito
la dulce guaya, piña sabrosa,
el marañón y la pitahaya
el tamalito y la pomarroja.

Chivirivito, dulce de coco
el chocolate dulce y amargo,
tu boca hermosa panal de rosa,
sabe a conserva de torno largo.

Letra y música: José del Rivero Azcuaga
(Blog Raíces Tabasco, 2010).

PRESENTACIÓN

En el vasto mosaico culinario de México, cada región aporta su propio encanto gastronómico, y el estado de Tabasco no es la excepción. En este libro, exploramos un aspecto dulce y tentador de la cocina tabasqueña: sus deliciosos dulces típicos. A través de estas páginas, nos sumergimos en un viaje sensorial que nos lleva a descubrir la riqueza cultural y gastronómica que se encuentra en cada bocado.

Los dulces típicos de Tabasco son mucho más que simples golosinas; son testigos de una tradición arraigada en la historia y la identidad de la región. Desde los sabores exóticos del coco hasta la dulzura reconfortante del piloncillo, cada uno de ellos nos cuenta una historia de la tierra, de las manos que los preparan y de las generaciones que han disfrutado de sus sabores únicos. Este documento es un tributo a la diversidad y la autenticidad de la gastronomía mexicana, donde los dulces de Tabasco ocupan un lugar especial. Desde los mercados bulliciosos hasta las cocinas familiares, su presencia ha sido parte integral de la vida cotidiana y de las celebraciones festivas de la región.

A partir de lo anterior, se realiza un recorrido donde se entretajan sabores, historias, saberes familiares, tradiciones y un despliegue de recetas principales como: el dulce de coco, oreja de mico, merengues de guanábana, entre otros; que reafirman ingredientes locales y técnicas de preparación transmitidas de generación en generación. Acompañado de bellas fotografías que capturan la esencia y la belleza de estos manjares, e invita a sus lectores a saborear la magia de Tabasco. Además de ser una fuente de inspiración culinaria, estas páginas también ofrecen una mirada profunda a la historia y la cultura que envuelve a cada dulce.

La presente investigación es testimonio del amor y el orgullo que los tabasqueños sienten por su tierra y su cocina. Además de celebrar la diversidad y la riqueza de la gastronomía mexicana, recordando que cada bocado nos conecta con nuestras raíces y con la historia que nos define como pueblo.



1. TABASCO EN EL MUNDO

El estado de Tabasco, situado en el sureste de México, es una región notable por su biodiversidad, su geografía variada y su importancia económica y cultural. Su ubicación estratégica y sus características geográficas influyen en su clima, su economía y su vida cotidiana, haciendo de Tabasco una entidad única dentro del contexto nacional mexicano.

UBICACIÓN

Tabasco se encuentra en la región sureste de México, y se extiende desde las costas del Golfo de México en el norte hasta las áreas más montañosas del sur. Limita al norte con el Golfo de México, al oeste con el estado de Veracruz, al sur con el estado de Chiapas, y al este con el estado de Campeche. La ubicación de Tabasco le confiere un papel crucial en la conexión entre el centro y el sureste de México, actuando como un puente entre el Golfo y la región más interior del país.

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el año 2001 la extensión territorial del estado de Tabasco es de aproximadamente 24,731 kilómetros cuadrados, lo que lo convierte en uno de los estados medianos en tamaño dentro de México. Su forma geográfica es irregular, con una franja costera en el norte que se estrecha hacia el sur, donde se localiza un terreno montañoso y selvas tropicales.

El estado se sitúa entre las coordenadas 17° 15' y 18° 39' de latitud norte, y 91° 00' y 94° 07' de longitud oeste. Esta ubicación lo coloca en una región tropical, caracterizada por un clima cálido y húmedo que influye de manera sustancial en su ecosistema y enfatizan sus actividades económicas (INEGI, 2001).

CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS PRINCIPALES

Según datos de Azcona (2000) los suelos de Tabasco son principalmente de aluvión, lo que significa que se forman a partir de los materiales que los ríos arrastran. Esto contribuye a que la mayor parte del territorio sea plano y de tierras bajas. Sin embargo, en la zona que colinda con Chiapas, puedes encontrar algunas elevaciones y cerros.

Las principales elevaciones del estado son El Madrigal, La Campana y El Poaná, en el municipio de Tacotalpa, El Coconá en Teapa, El Mono Pelado en Huimanguillo y el Tortuguero en el municipio de Macuspana. Tabasco se circunscribe en la zona del trópico; eso produce que los rayos del sol penetren con mayor intensidad, lo que provoca que la temperatura se eleve, es decir, que el calor aumente.

En el estado llueve la mayor parte del año, abarcando este periodo, del mes de junio al de marzo. Las lluvias se intensifican en el verano, cuando se dan los grandes aguaceros, mientras que en otoño e invierno se presentan los nortes, que son tormentas acompañadas de fuertes vientos provenientes del Golfo de México. Luego entonces, es en esta época cuando se presentan las inundaciones.

A nivel internacional, el municipio de Teapa es considerado como uno de los lugares con más alto índice de lluvias, esto se debe a que las nubes que se forman en el Golfo de México son arrastradas por los vientos que corren en la costa, posteriormente son detenidas por las montañas del sur de Tabasco y al enfriarse se provoca la precipitación pluvial.

Generalmente, sólo se considera época de sequía a los meses de abril y mayo ya que el clima del estado se clasifica como cálido y húmedo (Azcona, 2000). La siguiente poesía de Carlos Pellicer (1986, pp. 389-390), ilustra la idea anterior.



El agua es laguna o río.
Un espejo se quebró.
Por todos lados miró
la desnudez del estío.

Con el agua a la rodilla
vive Tabasco. Así clama
de abril a octubre la flama
que hace callar toda arcilla.

Si por boca de la selva
largó la verdad su grito,
miente el silencio infinito
del agua que el agua envuelva.

Llueve lejos, por la sierra.
Llueve a tambor y clarín.
Toro del agua, festín
corre por toda la tierra.

Joven terrón cuaternario,
por tu cuerpo de aluvión
sangra el verde corazón
de tu enorme pecho agrario.

Lo que muere y lo que vive
junto al agua vive y muere.
Si en lluvia el cielo así quiere
moje su noche en aljibe.

Más agua que tierra. Aguaje
para prolongar la sed.
La tierra vive a merced
del agua que suba o baje.

Brillan los laguneríos
en la tarde tropical
actitud de garza real
toma el aire de los ríos.

La noche en lluvia y batracio
retiñe el nocturno verde
y al otro día se muerde
verde el verde del espacio.

Agua de Tabasco vengo
y agua de Tabasco voy.
De agua hermosa es mi abolengo;
y es por eso que aquí estoy
dichoso con lo que tengo.

Extracto IV de la poesía Cuatro cantos en mi tierra de Carlos Pellicer, 1986.



HIDROGRAFÍA

Tabasco cuenta con una red fluvial extensa que incluye varios ríos importantes, los cuales son esenciales para su ecología y economía.

Tabasco es el estado de México que alberga la red hidrográfica más intrincada y donde se registran las precipitaciones más elevadas del país. A diferencia de otras regiones, aquí el desafío no es la escasez de agua, sino el exceso, lo que genera diversos retos en algunas áreas que carecen de la infraestructura necesaria para su manejo. La abundancia de escurrimientos superficiales, combinada con el bajo relieve de la llanura costera, da lugar a un sistema de drenaje que incluye formas anastomosadas, dendríticas y lagunares. Esto ha llevado a la formación de numerosos cuerpos de agua de diferentes tamaños, así como a la creación de pantanos y llanuras inundables. En la parte sur del estado, donde se encuentran las sierras del norte de Chiapas, el drenaje predominante es de tipo dendrítico, influenciado en gran medida por las características geológicas de la región. Toda el agua que fluye por Tabasco se dirige hacia la vertiente del Golfo de México (INEGI, 2001).

El río Grijalva, que atraviesa el estado de oeste a este, es uno de los ríos más importantes de Tabasco. Forma una cuenca hidrográfica vital que apoya la agricultura y la vida silvestre en la región. El río también es conocido por su embalse, la presa de Peñitas, que juega un papel crucial en la gestión de recursos hídricos y la producción de energía hidroeléctrica.

El río Usumacinta, que sirve de frontera natural con Guatemala, es el río más largo de Mesoamérica. Su cuenca se extiende a través de Tabasco y Chiapas, proporcionando agua vital para las actividades agrícolas y el sustento de la biodiversidad local.

Además de los ríos principales, Tabasco también cuenta con numerosos ríos secundarios y arroyos que contribuyen a la red hídrica del estado. Estos ríos, son importantes para el drenaje y la gestión del agua en las áreas agrícolas y urbanas.

CLIMA

El clima de Tabasco es tropical, el 95.5% del territorio del estado tiene un clima cálido y húmedo, mientras que el 4.5% restante, ubicado en la parte este, presenta un clima cálido subhúmedo. La temperatura media anual en la región es de 27°C, con una temperatura máxima promedio de 36°C que se registra en mayo, y una temperatura mínima promedio de 18.5°C que ocurre en enero. En cuanto a las precipitaciones, la media anual es de 2,550

mm, distribuyéndose a lo largo del año, aunque las lluvias son más intensas entre junio y octubre (INEGI, s.f).

VEGETACIÓN Y ECOSISTEMAS

La vegetación de Tabasco es diversa, reflejando la variedad de su relieve y clima. En Tabasco, la vegetación más común se encuentra en zonas propensas a inundaciones de agua salobre, donde los manglares predominan como especie principal. En terrenos con drenaje deficiente, es posible encontrar remanentes de sabana, que han disminuido considerablemente debido a la expansión de áreas para la ganadería. La selva también representa una formación vegetal importante, aunque ha sido mayormente deforestada para dar paso a actividades agrícolas y ganaderas. La riqueza natural de esta región mexicana no solo se refleja en su superficie, sino también en su subsuelo, que alberga valiosas reservas de petróleo (INEGI, 2001).

ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS RELACIONADOS CON LA GEOGRAFÍA

La geografía de Tabasco determina significativamente las actividades económicas. La llanura costera y la abundancia de agua hacen de Tabasco una región fértil para la agricultura. Los cultivos principales incluyen el maíz, el frijol, la calabaza y el cacao, que son fundamentales para la economía local.

Esta es una de las razones por la que, en Tabasco, las actividades económicas han estado influenciadas por el entorno natural y los mercados. A lo largo de su historia económica, diferentes productos han sido los principales motores del estado, como los cultivos tradicionales como el cacao y la copra; el monocultivo del plátano, que se desarrolló desde finales del siglo XIX hasta mediados del siglo XX y la expansión de la ganadería entre 1950 y 1970, seguida por la etapa petrolera que abarcó desde 1976 hasta 2013 (Pérez et al., 2014).

2. HISTORIA

Tabasco, un estado situado en el sureste de México, es conocido por su rica historia y diversidad cultural. Desde las antiguas civilizaciones que habitaron la región hasta los acontecimientos políticos y sociales de la era moderna, Tabasco ha jugado un papel cru-



cial en la historia de México. Esta región ha sido testigo de una fusión única de culturas indígenas, coloniales y contemporáneas que han moldeado su identidad actual.

La historia de Tabasco se remonta a tiempos prehispánicos, cuando la región estaba habitada por diversas culturas indígenas. Entre los grupos más prominentes se encontraban los mayas y los olmecas, cuyas influencias perduran en la cultura local.

LAS CIVILIZACIONES OLMECA Y MAYA

Los olmecas, considerados una de las primeras grandes civilizaciones de Mesoamérica, dejaron su huella en el sur de México. Este pueblo, conocido por sus impresionantes cabezas colosales y su arte sofisticado, estableció una sociedad compleja que influyó en las regiones circundantes.

Los olmecas constituyen el primer grupo sedentario en Tabasco y son reconocidos como una de las culturas más antiguas de América, así como la primera en México. Su asentamiento principal se localizaba en La Venta, en lo que hoy es el municipio de Huimanguillo, considerado su capital. Este sitio, situado en una isla rodeada de pantanos, alberga una pirámide construida con tierra apilada, que podría representar un precursor de las grandes pirámides que se encuentran en diversas regiones del país, es así que la cultura olmeca, con su énfasis en la agricultura, la religión y la jerarquía social, sentó las bases para el desarrollo de otras civilizaciones mesoamericanas (Azcona, 2000).

Más tarde, los mayas, que habían desarrollado una cultura floreciente en el área de la Península de Yucatán, extendieron su influencia hacia el norte, incluyendo partes de Tabasco. La presencia maya en la región se evidencia en los sitios arqueológicos, como el de Comalcalco, donde se han encontrado vestigios de su arquitectura y escritura. Los mayas contribuyeron al avance de la ciencia y la matemática, y sus tradiciones y conocimientos impactaron significativamente a las culturas posteriores (Azcona, 2000).

LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

Según información de Azcona (2000) la llegada de los españoles en el siglo XVI marcó el comienzo de una nueva era en la historia de Tabasco. En 1519, el conquistador Hernán Cortés y su ejército desembarcaron en las costas de Tabasco, encontrando una región rica en recursos naturales y con una población indígena diversa. La primera confrontación significativa entre los conquistadores y los pueblos indígenas tuvo lugar en la batalla de Centla, donde los españoles lograron una victoria que les permitió establecer contacto y negociar con los líderes locales.

Durante el periodo colonial, Tabasco pasó a formar parte del Virreinato de la Nueva España. La influencia de la colonización española introdujo nuevas costumbres, religión y técnicas agrícolas que transformaron la vida en la región. La conversión de los indígenas al cristianismo y la integración de elementos europeos en la vida cotidiana dieron lugar a una rica mezcla cultural que perdura hasta el presente.

ASPECTOS SOCIOCULTURALES

En términos socioculturales, Tabasco ha mantenido una rica herencia cultural que combina elementos indígenas, coloniales y modernos. Las festividades tradicionales, como la Feria de Tabasco, celebran la identidad cultural de la región a través de la música, la danza y la gastronomía. La diversidad cultural se refleja en las costumbres locales, las tradiciones culinarias y las prácticas religiosas que continúan evolucionando en el contexto de la globalización. Siguiendo este orden de ideas a continuación, se comparte la canción que expresa parte de la cultura tabasqueña.



GUÍNDAME LA HAMACA

De Nacajuca me llegó frijol,
desde Jalapa me llegó panela,
De Nacajuca me llegó frijol
desde Jalapa me llegó panela,
de Macuspana me mandaron queso
y de Zapata mucha panetela
de Macuspana me mandaron queso,
y de Zapata mucha panetela.
Pásame el chontal por que el calor me mata
dame mi chorote y guíndame la hamaca.
Pásame el chontal por que el calor me mata
dame mi chorote y guíndame la hamaca.
De Huimanguillo me llegó tabaco
de Teapa hermosa me llegó roatán
De Huimanguillo me llegó tabaco
de Teapa hermosa me llegó roatán
de Tenosique mande lo que quiera
y una morena desde Balancán.
De Tenosique mande lo que quiera
y una morena desde Balancán.
Pásame el chontal por que el calor me mata
dame mi chorote y guíndame la hamaca (se repite).

Letra y música: José del Rivero Azcuaga.
(Blog Raíces Tabasco, 2010).

3. LA TRADICIÓN DULCERA DE TABASCO

La cultura tabasqueña, rica en tradiciones y costumbres, se manifiesta de manera vibrante en diversos aspectos de la vida cotidiana, y uno de los elementos más significativos es su dulcería tradicional. Los dulces en Tabasco no solo representan un deleite para el paladar, sino que también son un símbolo de identidad cultural, de celebración y de transmisión de tradiciones.

Tabasco, con su peculiar clima y su calor humano representado por la cordialidad con la que recibe a sus visitantes y al ser la puerta al mundo maya, al sureste mexicano en donde el Tabasqueño te recibe con un pozol y dulce como bienvenida es cual alimento básico en su día a día ; para un tabasqueño que trabaja en el campo es necesario llevar su puscahua de la bebida fresca y nutritiva como es el pozol y claro con su acompañante que muchas veces consiste en un taco de tortilla de maíz, con un relleno de una gran diversidad de ingredientes y como complemento un sabroso dulce, como parte de sus tradiciones.

INFLUENCIAS PREHISPÁNICAS

Los dulces tradicionales de Tabasco tienen sus raíces en las prácticas culinarias de las culturas indígenas que habitaban la región mucho antes de la llegada de los españoles. Las civilizaciones mayas y olmecas, que influyeron significativamente en la gastronomía local, ya utilizaban ingredientes como el cacao y el maíz en la elaboración de alimentos y bebidas.

Se puede entender que el concepto de un dulce tradicional como lo conocemos actualmente no existía sin embargo en el México prehispánico antes de la llegada de los españoles, los niños consumían unas hormigas conocidas como meleras, que poseen una bolsa repleta de miel y son denominadas necuazcatl en náhuatl. Estas hormigas eran vistas como dulces típicos (Gobierno de México, 2017).

El cacao, en particular, era un ingrediente fundamental en la dieta de estas civilizaciones, Theobroma cacao, forma parte de la historia de Tabasco desde hace 1500 años. De las semillas de su fruto, nuestros ancestros prehispánicos elaboraban la “bebida de los dioses”, el chocolate utilizado en una variedad de formas, desde bebidas amargas hasta preparaciones más dulces (Beauregard, 2012). El cacao no solo tenía un valor alimenti-



cio, sino también simbólico y económico. Los mayas y olmecas empleaban el cacao en rituales religiosos y ceremonias, reflejando su profunda conexión con este ingrediente.

Esta tradición se mantuvo durante la época colonial y evolucionó en los dulces tabasqueños que conocemos hoy.

INFLUENCIA COLONIAL

La llegada de los españoles en el siglo XVI trajo consigo una serie de cambios en la gastronomía tabasqueña. La introducción de ingredientes como el azúcar, la canela y otros productos europeos transformó las prácticas culinarias locales. Los colonizadores no solo aportaron nuevos ingredientes, sino también técnicas de preparación que se fusionaron con las tradiciones indígenas.

El azúcar, en particular, tuvo un impacto profundo en la elaboración de dulces. Su combinación con ingredientes tradicionales como el cacao y el coco dio lugar a una serie de dulces nuevos que reflejaban la fusión de culturas. La influencia europea en la dulcería tabasqueña se manifiesta en la variedad y la sofisticación de los dulces que se producen en la región.

Por su parte, el Gobierno de México menciona que:

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 (Gobierno de México, 2017, párr. 3).

EL TABASQUEÑO

Más tabasqueño me siento, mi choca,
si llevo puesto el chontal
y el machete fajado en el cinto
siempre que voy solo para el platanar.
En mi morral llevo siempre
tortilla y una bola de pozol,
el pushcagua de chile amashito
para cuando aprieta el calor de mi sol.
Oigo murmurar, el río al cruzar,
su canción eterna,
que está bendiciendo la fertilidad
uy un cayuco va, del remo al jalar
abriendo al jacinto
que está floreciendo en gran cantidad.
La jicarita que lleva tu nombre
nunca la puedo olvidar
pues bebiendo ahí mi fresco chorote
pienso que es el beso que te quiero dar.
Soy tabasqueño de piel retostada
y es mi fuerte zapatear
feliz canto lanzando mis piales
y en mis horas fiestas me pongo a cantar.
Oigo murmurar, el río al cruzar,
su canción eterna,
que está bendiciendo la fertilidad
uy un cayuco va, del remo al jalar
abriendo al jacinto

Letra y Música: José Luis Peña Valencia
(Blog Raíces Tabasco, 2009).



4. LOS DULCES EN LAS FESTIVIDADES Y CELEBRACIONES FESTIVIDADES LOCALES

En Tabasco, los dulces tradicionales tienen un papel crucial en las festividades y celebraciones. Estos dulces no solo se disfrutan como un placer culinario, sino que también son una parte integral de las ceremonias y festividades que caracterizan la vida cultural de la región.

En todas las culturas, las comidas festivas manifiestan la historia de la comunidad; así, en México se puede encontrar la identidad nacional ligada a los alimentos que se consumen en esas fechas especiales (Sánchez, 2006).

La Feria de Tabasco, otro evento destacado, también incorpora dulces tradicionales en sus festividades. La feria, que atrae a miles de visitantes cada año, presenta una amplia gama de productos locales, incluidos los dulces. La presencia de estos productos en la feria no solo destaca la importancia cultural de la dulcería tabasqueña, sino que también proporciona una plataforma para que los productores locales exhiban sus productos y conecten con un público más amplio.

CELEBRACIONES FAMILIARES Y COMUNITARIAS

Además de las festividades públicas, los dulces tradicionales de Tabasco juegan un papel importante en las celebraciones familiares y comunitarias. Las reuniones familiares, bodas, bautizos y otros eventos suelen estar acompañados de una variedad de dulces que reflejan las tradiciones y la identidad cultural de la región.

Durante las celebraciones familiares, la preparación y el consumo de dulces son una forma de conectar con las tradiciones y de mantener vivas las costumbres. La elaboración suele ser una actividad que involucra a toda la familia, desde la selección de ingredientes hasta la preparación final. Esta práctica no solo permite disfrutar de los dulces, sino que también fomenta la transmisión de recetas y técnicas de una generación a otra.

EL PAPEL DE LOS DULCES EN LA IDENTIDAD CULTURAL

Los dulces tradicionales de Tabasco son un símbolo de identidad cultural para la región. La variedad y la preparación de estos dulces reflejan la historia y las influencias que han dado forma a la gastronomía tabasqueña.

Cada dulce cuenta una historia y representa una parte de la rica herencia cultural del estado.

Por ejemplo, los dulces a base de coco, con su combinación de copra y azúcar, es un símbolo de la influencia tanto indígena como colonial en la dulcería tabasqueña. De manera similar, el dulce de oreja de mico la cual es una papaya criolla así como el de calabaza reflejan la importancia de los ingredientes locales en la cocina tradicional. Estos dulces no solo son apreciados por su sabor, sino también por el significado cultural que llevan consigo.

DULCE DE OREJA DE MICO



Figura 1
Nota. Lagunes, 2024





DULCE DE LECHE

Figura 2
Nota. Lagunes, 2024

TRADICIONES FAMILIARES

La producción y el consumo de dulces tradicionales son una parte integral de la vida cotidiana en Tabasco. Muchas familias mantienen la tradición de elaborar dulces en casa, utilizando recetas que han sido transmitidas a lo largo de los años. Estas tradiciones no solo preservan las prácticas culinarias ancestrales, sino que también fortalecen los lazos familiares y comunitarios, convirtiendo esta tradición en muchas ocasiones en sustento económico de la familia, lo cual podemos observar reflejado en los mercados del estado.

La transmisión de conocimientos sobre la elaboración de dulces tradicionales es una parte importante de la educación culinaria en Tabasco. Las recetas y técnicas se enseñan a los jóvenes de la familia y de la comunidad, asegurando que las tradiciones se mantengan vivas para las futuras generaciones.

El saber culinario y el lenguaje natural se entrelazan, ya que este último está relacionado con la conservación de las tradiciones familiares que las mujeres mantienen mediante la comunicación oral y las actividades diarias que llevan a cabo. Estas actividades abarcan celebraciones y están conectadas con el conocimiento asociado a la identidad cultural, el cual se transmite de una generación a otra (Sánchez, 2006).

5. EL ROL DE LOS DULCES EN LA ECONOMÍA LOCAL PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

La producción de dulces tradicionales es una actividad económica importante en Tabasco. Muchas familias y pequeños productores se dedican a la elaboración de dulces, utilizando ingredientes locales y técnicas tradicionales. Estos productos se venden en mercados locales, ferias y tiendas, contribuyendo a la economía regional.

La comercialización de dulces tradicionales también tiene un impacto significativo en el turismo. Los turistas que visitan Tabasco a menudo buscan productos locales como recuerdos y obsequios, y los dulces tradicionales son una opción popular. La venta de dulces en eventos y ferias proporciona una oportunidad para que los productores locales lleguen a un público más amplio y promuevan su cultura.

La industria de la dulcería tradicional también contribuye a la generación de empleo en la región. La producción y venta de dulces requieren mano de obra, desde la cosecha de ingredientes hasta la elaboración y comercialización de los productos. Muchos residentes de Tabasco dependen de la industria de los dulces para su sustento, y el crecimiento de esta industria puede tener un impacto positivo en la economía local.

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

A pesar de su importancia económica y del patrimonio gastronómico que representa para el estado la dulcería tradicional en Tabasco enfrenta varios desafíos. La competencia con productos comerciales y la globalización pueden amenazar las prácticas tradicionales y la sostenibilidad de la industria. Sin embargo, también existen oportunidades para revitalizar y promover la dulcería local.

La innovación en la producción y comercialización de dulces, junto con el fomento del turismo y el apoyo a los productores locales, puede ayudar a superar estos desafíos. La promoción de la dulcería tabasqueña como una parte importante del patrimonio cultural de la región puede atraer a más visitantes y crear nuevas oportunidades económicas y rutas gastronómicas es así en los últimos años podemos encontrar puntos de ventas permanentes que ofrecen estos productos regionales y que son una venta de oportunidad ante la agonía de la desaparición.



6. MERCADOS DE VILLAHERMOSA

De acuerdo a Bellucci (2002) los mercados son espacios establecidos en una ciudad, municipio, poblados o rancherías donde los habitantes acuden para la compra-venta de productos y servicios. En tiempos antiguos, por ejemplo, los mexicas conformaban los tianguis que eran espacios en donde se reunían productores para la compra-venta de diversos productos y mayormente era un día específico de la semana.

En este sentido, la compra-venta de productos en los mercados es permanente, algunos estudiosos de la cultura alimentaria comentan que cuando se quieren conocer los productos de una región, comidas específicas, ingredientes, especias utilizadas, frutas, verduras, entre otras; es preciso, acudir a los mercados para identificarlos. Aunado a lo anterior, estos espacios llenos de tradición y arraigo guardan estrecha relación con los aspectos económicos, sociales y culturales.

En otras palabras, la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (SGIRPC) en 2023, menciona que la visita a los mercados “son un referente obligado para comprender la realidad cultural del territorio” (p. 9). Así también, forman parte del intercambio comercial de los pueblos, en él confluyen costumbres y tradiciones que se entretajan en espacios públicos y cívicos. En otras palabras, la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (SGIRPC) en 2023, menciona que la visita a los mercados “son un referente obligado para comprender la realidad cultural del territorio” (p. 9). Así también, forman parte del intercambio comercial de los pueblos, en él confluyen costumbres y tradiciones que se entretajan en espacios públicos y cívicos.

Los mercados se adaptan de acuerdo a las características del contexto, es decir, van creciendo y se van consolidando en torno a su operatividad, su infraestructura y en relación con los suministros locales de acuerdo a la oferta generada.

A continuación, se describen los mercados más icónicos de Villahermosa, Tabasco. Se adicionan datos de su ubicación y los principales productos culinarios que pueden encontrarse y que son parte de la cultura culinaria tabasqueña.

MECADO PÚBLICO JOSÉ MARÍA PINO SUÁREZ



Figura 3

Nota. Lagunes, 2024.

El mercado público se encuentra situado en la calle independencia, número 2 en la colonia Centro de Villahermosa, Tabasco. Con el código postal 86000.



MERCADO DE LA SIERRA

Figura 4

Nota. Lagunes, 2024.



El mercado público de la Sierra, también es conocido como Coronel Gregorio Méndez Magaña, el cual se ubica en Avenida Paseo de la Sierra, local 278 en la colonia Guayabal, de Villahermosa Tabasco; con el código postal 86090.

A continuación, se muestran algunos de los dulces que se pueden encontrar en este mercado y están a la venta por sus locatarios.



Figura 5.

Nota. Lagunes, 2024

DULCE
DE
COCOYOL



Figura 6.

Nota. Lagunes, 2024.

MERENGES DE GUANÁBANA



Figura 7

Nota. Lagunes, 2024.



DULCES VARIADOS EN CAYUCOS



Figura 8

Nota. Lagunes, 2024.





MERCADO DE TAMULTÉ

Figura 9

Nota. Lagunes, 2024.

El mercado público Tamulté, se conoce también en Villahermosa Tabasco como General Miguel Orrico de los Llanos con dirección en Avenida Gregorio Méndez Magaña, número 3208 en la colonia Tamulté de las Barrancas, con el código postal 86200.

Recetas
de las
— Principales —
Dulces.
Tabasqueños.



Dulce de leche

Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE LECHE

RENDIMIENTO: 20 PAX



INGREDIENTES

- *Leche de vaca* 3 Lt
- *Azúcar* 1 1/2 Kg
- *Canela en rajas* 1 1/2 Pza



PROCEDIMIENTO:

1. Hervir la leche con el azúcar y la canela en un recipiente, a fuego bajo, cuando dé el primer hervor, retirar la canela, seguir hirviendo a fuego lento moviendo de vez en cuando.
2. En cuanto espese, se tiene que mover constantemente dejándolo hervir, hasta que se vea el fondo del cazo al mover con la pala. Retirar.
3. Colocar un lienzo húmedo sobre la mezcla y extender a mano o con un rodillo sobre una superficie limpia y plana, hasta obtener el espesor deseado.
4. Cortar en cuadros o rombos al gusto.

Nota gastronómica. En algunas localidades del estado de Tabasco, los ingredientes varían añadiendo elementos como la canela o el origen de la leche. Es un dulce que encontrarás con disponibilidad todo el año.



Dulce de papaya
Fuente: Lagunes, 2024

DULCE DE PAPAYA



RENDIMIENTO: 30 PAX

INGREDIENTES

- *Papaya grande maduras* 2 Pza
- *Azúcar* 4 Kg
- *Cal* 0.020 Gr
- *Agua* 2 Lt



PROCEDIMIENTO:

1. Se lavan bien las papayas y se pelan, se cortan en rebanadas o pedazos al gusto no muy grandes o chicos.
2. Se pone en el fuego con agua suficiente y la cal, antes de hervir sacar del fuego y lavar con suficiente agua darle varias enjuagadas.
3. Se acomodan las rebanadas en el recipiente donde se vaya a cocer el dulce, las rebanadas deben estar previamente escurridas y se le añade el azúcar, canela y un litro de agua aproximadamente, se pone a fuego lento, haciendo movimientos circulares para evitar que se pegue.

Nota gastronómica. La papaya cuando está en su punto de maduración, suele ponerse en cal para brindar rigidez y evitar que se deforme durante el proceso de cocción. Este dulce lo encuentras todo el año.



Dulce de papaya verde
Fuente: Lagunes, 2024

DULCE DE PAPAYA VERDE

RENDIMIENTO: 15 PAX



INGREDIENTES

- | | |
|----------------|----------|
| • Papaya verde | 1 Pza |
| • Azúcar | 1 Kg |
| • Hoja de Higo | 2 Hoja |
| • Agua | 1 Lt |
| • Cal | 0.010 Gr |



PROCEDIMIENTO:

1. Pelar las papayas en cubos grandes de 5x5 cm, retirar las semillas.
2. Remojar en abundante agua con una pizca de cal.
3. Mientras la papaya se remoja, preparar la miel, hirviendo el agua con azúcar. Una vez que hirvió bien, agregar la papaya y las hojas de higo.
4. Dejar hervir a fuego lento, hasta que la papaya esté cocida y la miel espesa, cuidando siempre que todas las piezas tengan contacto con la miel.

Nota gastronómica. Este dulce es una variante donde la fruta está totalmente verde, es importante hacer llorar la papaya rayándola para que suelte su savia amarga, suele acompañarse con hojas y especias en algunas localidades para aromatizar el dulce.



Dulce Oreja de mico
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE OREJA DE MICO



RENDIMIENTO: 20 PAX

INGREDIENTES

- *Papayita* 10 Pzas
- *Panela o piloncillo* 2 Pzas
- *Agua* 2 Lt
- *Cal* 0.010 Gr



PROCEDIMIENTO:

1. Lavar, quitar la tapa superior y partir a la mitad las papayitas, ponerlas a cocer con agua de cal, cuidando que no se recosan.
2. Luego sacar las semillas y lavar muy bien con suficiente agua, hasta que no se vea ni una semilla.
3. En una olla colocar el agua y la panela hasta que se deshaga.
4. Integrar las papayitas ya lavadas y cortadas en la olla con la miel, dejar hervir a fuego lento, por un tiempo aproximado de 2 a 3 horas, cuidando que no se pegue, tratar de no mezclar mucho para no romper las papayitas
5. Una vez ya listo, retirar del fuego y dejar conservar por al menos una noche, servir.

Nota gastronómica. La papaya para la elaboración de este dulce es de origen silvestre criolla, de tamaño pequeño y totalmente redonda, su nombre se asocia a las orejas de un mono, ya que al partir la papaya a la mitad queda un semicírculo que aparenta ser la oreja de un mico. Este dulce tiene variantes en su elaboración en la cual puede utilizarse azúcar o panela.



Dulce de coco con panela
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCO CON PANELA

RENDIMIENTO: 6 PAX



INGREDIENTES

- *Coco rallado fino* 1K
- *Panela* 1K
- *Agua* 1/2 Lt
- *Hojas de naranja*



PROCEDIMIENTO:

1. Poner en una olla todos los ingredientes y dejar hervir a fuego lento. Mover de vez en cuando con ayuda de una palita de madera.
2. En cuanto empiece a espesar, mover constantemente a fuego medio, en cuanto se vea el fondo de la olla retirar del fuego y dejar de moverlo.
3. Una vez que se enfríe, comenzar a formar bolitas con las palmas de las manos o extender la mezcla en una superficie y cortar porciones en forma de rombos.
4. Colocar los rombos o las bolitas sobre hojas de naranjas y listo.

Nota gastronómica. Los dulces de cocos a diferencia de las tradicionales “cocadas” son de una ralladura más fina, con un aspecto molido, esta variante suele ser suave y no llega a cristalizarse por lo que es de consistencia maleable.



Dulce de oreja de mico con coco
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE OREJA DE MICO CON COCO



RENDIMIENTO: 20 PAX

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------|----------|
| • Papayita | 10 Pzas |
| • Panela o piloncillo | 2 Pzas |
| • Agua | 2 Lt |
| • Cal | 0.010 kg |
| • Dulce de Coco | 0.500 Kg |



PROCEDIMIENTO:

1. Quitar extremos de la papaya silvestre sin llegar a la semilla. Posteriormente partir a la mitad.
2. Poner a cocer la papaya silvestre durante media hora con abundante agua con una pizca de cal, una vez pasado el tiempo dejar enfriar.
3. Retirar las semillas con una cuchara sin romper la corteza de la papaya, lavarlas y reservar.
4. En una olla poner agua con azúcar, dejar hervir y retirar la natilla que se forma en la superficie.
5. Pasado los 15 minutos agregar las papayitas y dejar hervir a fuego lento hasta que la miel espese.
6. Una vez suave el dulce se deja enfriar, y se rellena con el dulce de coco con panela (retomar la receta anterior).

Nota gastronómica. Este dulce es una variante, aprovechando la forma peculiar del dulce de mico, se rellena el pequeño cuenco con coco rallado y panela, lo que brinda nuevas características organolépticas elevando su sabor y aroma.



Dulce de coco con azúcar
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCO CON AZÚCAR



RENDIMIENTO: 6 PAX

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|---------------|
| • <i>Coco rallado</i> | <i>1 Kg</i> |
| • <i>Azúcar</i> | <i>1 Kg</i> |
| • <i>Agua</i> | <i>1/2 Lt</i> |
| • <i>Hojas de naranja</i> | <i>6 Pzas</i> |



PROCEDIMIENTO:

1. Poner en una olla los 3 primeros ingredientes y dejar hervir a fuego lento. Mover de vez en cuando con ayuda de una palita de madera.
2. En cuanto empiece a espesar, mover constantemente a fuego medio, en cuanto se vea el fondo de la olla retirar del fuego y dejar de moverlo.
3. Una vez que se enfrie, comenzar a formar bolitas con las palmas de las manos o extender la mezcla en una superficie y cortar porciones en forma de rombos.
4. Colocar los rombos o las bolitas sobre hojas de naranjas y listo.

Nota gastronómica. Los dulces de cocos, a diferencia de las tradicionales “cocadas” son de una ralladura más fina, con un aspecto molido, esta variedad suele ser un poco más rígida y compacta.



Dulce de coco con guanábana
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCO CON GUANÁBANA



RENDIMIENTO: 6 PAX

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| • <i>Coco rallado fino</i> | <i>1 Kg</i> |
| • <i>Azúcar</i> | <i>1 Kg</i> |
| • <i>Agua</i> | <i>1/2 Lt</i> |
| • <i>Pulpa de guanábana</i> | <i>.500 kg</i> |
| • <i>Hojas de naranja</i> | <i>6 Pzas</i> |



PROCEDIMIENTO:

1. Poner en una olla los tres primeros ingredientes y dejar hervir a fuego lento. Mover de vez en cuando con ayuda de una palita de madera.
2. En cuanto empiece a espesar, mover constantemente a fuego medio, e integrar la pulpa de la guanábana sin semilla, seguir moviendo hasta que esté bien mezclado en cuanto se vea el fondo de la olla retirar del fuego y dejar de mover.
3. Una vez que se enfríe, comenzar a formar bolitas con las palmas de las manos o extender la mezcla en una superficie y cortar porciones en forma de rombos.
4. Colocar los rombos o las bolitas sobre hojas de naranjas.

Nota gastronómica. Los dulces de cocos a diferencia de las tradicionales “cocadas” son de una ralladura más fina, con un aspecto molido, en esta variedad se le agrega pulpa de guanábana, el dulce suele ser de temporada y por su popularidad se escasea rápido.



Dulce de coco con piña
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCO CON PIÑA



RENDIMIENTO: 6 PAX

INGREDIENTES

- *Coco rallado* 1 Kg
- *Azúcar* 1 Kg
- *Agua* 1/2 Lt
- *Pulpa de piña* .500 Kg
- *Hojas de naranja* 6 Pzas



PROCEDIMIENTO:

1. Poner en una olla los tres primeros ingredientes y dejar hervir a fuego lento. Mover de vez en cuando con ayuda de una palita de madera.
2. En cuanto empiece a espesar, agregar la pulpa de piña licuada ligeramente seguir moviendo constantemente a fuego medio, en cuanto se vea el fondo de la olla retirar del fuego y dejar de moverlo.
3. Una vez que se enfríe, comenzar a formar bolitas con las palmas de las manos o extender la mezcla en una superficie y cortar porciones en forma de rombos.
4. Colocar los rombos o las bolitas sobre hojas de naranjas y listo.

Nota gastronómica. Los dulces de cocos a diferencia de las tradicionales “cocadas” son de una ralladura más fina, con un aspecto molido, esta variedad es fibrosa por la introducción de la piña con un ligero sabor agri dulce, este mismo se encuentra todo el año.



Dulce de coco rallado
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCO RALLADO



RENDIMIENTO: 8 PAX

INGREDIENTES

- *Coco seco* *4 Pza*
- *Azúcar* *1 Lt*
- *Agua*



PROCEDIMIENTO:

1. Lavar bien los cocos y sacar la pulpa.
2. Cortar en medias lunas, no muy gruesas.
3. Hacer la miel con agua y azúcar hasta caramelizar.
4. Una vez lista la miel, agregarla al coco y mezclar.
5. Agregar lo que queda de azúcar con un poco de agua, dejar cocinar a fuego lento.
6. Dejar enfriar y listo.

Nota gastronómica. Este dulce es típico en la zona costera del estado de Tabasco, cuando la pulpa del coco empieza a secarse y aún conserva humedad es momento de cortarlo en tiras gruesas, su popularidad ha venido en aumento en los últimos años.



Dulce de nance
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE NANCE



RENDIMIENTO: 4 PAX

INGREDIENTES

- *Nances maduros* 1 Kg
- *Azúcar o panela* 0.800 Kg
- *Agua*



PROCEDIMIENTO:

1. Poner a cocer los nances en suficiente agua (que queden rebozados). Dejar hervir por 30 minutos, posteriormente retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Escurrir los nances y desechar el agua en el recipiente que se hirvieron, exprimir uno a uno sin romperlos, solo lo suficiente para que se hagan unas grietas para que la miel penetre.
3. Hervir el azúcar con un poco de agua durante 15 minutos, incorporar los nances y dejar hervir a fuego muy lento durante 10 horas (verificar que no se seque ni queme).
4. En el paso anterior se puede hacer en dos o tres etapas de enfriamientos intermedios, ya que al permitir un enfriamiento se logra que la miel penetre.
5. Si se nota que hace falta miel, se puede agregar más agua y más azúcar hasta completar el hervido de 10 horas.

Nota gastronómica. La fruta del nance debe estar sazón al momento de elaborar este dulce, de lo contrario se corre el riesgo de que se convierta en un puré al momento de la cocción. Se debe tener en consideración realizar a detalle el punzado y exprimido de la fruta para una cocción uniforme, aunque la fruta es de temporada, suele encontrarse el dulce casi todo el año.



Dulce de calabaza de castilla con panela
Fuente: Lagunes, 2024

DULCE DE CALABAZA DE CASTILLA CON PANELA



RENDIMIENTO: 8 PAX

INGREDIENTES

- Calabaza madura 1 Kg
- Panela 0.750 Kg
- Canela 2 Rajas
- Pimienta de la gorda 1/4 Cda
- Agua 3 Taza



PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la calabaza en 8 porciones, limpiando completamente hasta que quede solo la pulpa.
2. En una cazuela antiadherente se coloca el agua, calabaza cortada, panela, canela y la pimienta de la gorda.
3. Poner a cocer a fuego lento, moviendo de vez en cuando hasta que la pulpa de calabaza esté cocida y la miel casi seca.

Nota gastronómica. La elaboración de este dulce puede tener dos variantes, la cual depende del azúcar o la panela que se utiliza en su elaboración, es un dulce de temporada que se consume regularmente para las festividades de día de muerto.



Dulce de cocoyol
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE COCOYOL



RENDIMIENTO: 10 PAX

INGREDIENTES

- *Cocoyol redondo* 1 Kg
- *Panela* 1 Kg
- *Agua*
- *Hojas de maíz*



PROCEDIMIENTO:

1. Pelar el cocoyol y golpear con un martillo para ablandar la pulpa.
2. Poner a cocer con abundante agua los cocoyoles, al primer hervor retirar.
3. Una vez frío se frota con hojas de maíz y se enjuagan hasta quitarles un poco la baba que sale al hervir.
4. En una cazuela antiadherente colocar los cocoyoles cocidos, un litro de agua y la panela. Dejar hervir a fuego lento hasta que la miel esté espesa.

Nota gastronómica. El fruto de este dulce proviene de una variedad de palma tropical, de consistencia dura, es un dulce de cocción prolongada que libera un aceite que brinda un sabor particular, el cual solamente se chupa ya que la semilla interior ocupa el 90% del fruto.



Merengue de guanabana
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

MERENGUE DE GUANÁBANA



RENDIMIENTO: 4 PAX

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------------|--------|
| • Claras de huevos | 1 Taza |
| • Guanábana sin semilla (pulpa) | 1 Kg |
| • Azúcar | 1 Kg |
| • Agua | 1/2 Lt |



PROCEDIMIENTO:

1. Hervir agua y azúcar hasta obtener una miel a punto de caramelo.
2. Una vez que la miel se ha espesado, se comienzan a batir las claras a punto de turrón.
3. Incorporar la miel a punto de caramelo, poco a poco, al mismo tiempo se agrega la pulpa de guanábana y se bate durante cinco minutos más.
4. En una charola gruesa se coloca una tabla previamente sumergida en agua por una hora. Sobre esta tabla de madera, se colocan los merengues utilizando una duya rizada grande.
5. Una vez que se han colocado las porciones de mezcla de merengue en la charola, se ponen a hornear a 110°C hasta que se doren, cuando estén dorados retirar del horno.
6. Una vez fuera del horno, se toman dos merengues y se juntan por la base, de manera que formen una especie de pirinola.

Nota gastronómica. Dulce de consistencia firme en el exterior, pero suave y espumoso por dentro, posee características distintas al turrón, ya que por su elaboración y el tiempo de cocción permite guardar la humedad del centro, convirtiéndolo en un dulce de textura y sabor exquisito.



Torreja de yuca
Fuente: Lagunes, 2024

TORREJA DE YUCA

RENDIMIENTO: 10 PAX



INGREDIENTES

- Yuca 1 Kg
- Huevos 2 Pza
- Leche 1 Pza
- Azúcar 1 Taza
- Aceite
- Sal



PROCEDIMIENTO:

1. Moler la yuca y agregar el azúcar, la leche, la sal y los huevos ligeramente batidos.
2. Mezclar bien y dejar reposar por 15 minutos.
3. Con una cuchara sopera tomar porciones de la mezcla y freír en aceite caliente.
4. Una vez fritas, colocarlas sobre papel absorbente y listo.

Nota gastronómica. Este dulce también se puede considerar un postre, de textura suave y elástica derivada del almidón de la yuca, puede tener variantes agregando queso. Se sugiere que la yuca a utilizar este tierno, es una opción en este dulce espolvorear con azúcar.



Dulce de limón real
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE LIMÓN REAL



RENDIMIENTO: 4 PAX

INGREDIENTES

- *Limón real* 2 Pza
- *Higo* 3 Hojas
- *Cal* 1 Pizca
- *Azúcar* 1 1/2 Kg
- *Agua*



PROCEDIMIENTO:

1. Con la ayuda de un cuchillo quitarle la cáscara a los limones y cortar en 6 u 8 gajos.
2. En una olla poner suficiente agua con una pizca de sal y los gajos de limón. Dejar hervir hasta que los gajos tomen un tono transparente. Retirar del fuego, dejar enfriar y desprender el bagazo donde están las semillas.
3. Exprimir los gajos uno a uno cuidadosamente utilizando las palmas de las manos y se colocan en otra olla con agua. Reservar por 5 minutos y se vuelven a exprimir otra vez desechando agua.
4. El proceso anterior se repite las veces que sea necesario, hasta quitar el sabor amargo de la corteza del limón.
5. En un recipiente agregar un litro y medio de agua y el azúcar, poner a fuego medio y hacer una miel, retirando la natilla que se forma en la superficie (impurezas).
6. Una vez retiradas las impurezas, incorporar los gajos de limón escurridos y las hojas de higo cortadas en cuatro.
7. Dejar hervir a fuego lento hasta que espese la miel y que se haya penetrado a los gajos limón.

Nota gastronómica. Por el tamaño tan peculiar de la fruta, este dulce suele ser escaso, derivado de su proceso de elaboración, tiene una textura cristalizada, se debe seguir paso a paso la receta de lo contrario puede quedar un resultado distinto al esperado



Dulce de melocotón
Fuente: Hernández y Galindo, 2024.

DULCE DE MELOCOTÓN



RENDIMIENTO: 4 PAX

INGREDIENTES

- *Melocotón (calabaza melona)* 1 Kg
- *Azúcar* 1 Kg
- *Agua* 1 Lt
- *Clavo* 2 pzas
- *Pimienta* 2 pzas
- *Canela* 1 Rajas



PROCEDIMIENTO:

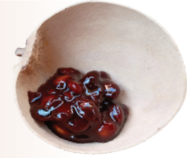
1. Pelar el melocotón y cortar en rodajas de aproximadamente dos centímetros de ancho. Quitar las semillas.
2. En un recipiente poner el azúcar y el agua, dejar hervir y agregar las rodajas de melocotón, procurando que todas queden sumergidas.
3. Dejar hervir a fuego lento hasta que el melocotón esté cocido; de vez en cuando verificar que todas las rebanadas estén sumergidas en la miel.
4. Una vez que estén cocidas, retirar del fuego y listo.

Nota gastronómica. Este fruto es conocido en Tabasco como melocotón, su nombre científico *Sicana odorifera*, tiene características organolépticas parecidas a la calabaza y al melón, de sabor dulce y forma de pepino; es una de los dulces típicos más emblemáticos del estado.



Dulce de guapaque
Fuente: Lagunes, 2024

DULCE DE GUAPAQUE



RENDIMIENTO: 5 PAX

INGREDIENTES

- *Guapaque* 1 Kg
- *Panela* 2 Pza
- *Agua*



PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente poner la panela con poca agua y dejar hervir.
2. Pelar el guapaque y agregarlo al agua con la panela, dejar cocer por aproximadamente 2 horas.

Nota gastronómica. Dulce de sabor agridulce, que recuerda el sabor de tamarindo, es muy apreciado en todo el sur sureste de México.



Dulce de naranja agria
Fuente: Lagunes, 2024

DULCE DE NARANJA AGRIA



RENDIMIENTO: 20 PAX

INGREDIENTES

- *Naranja agria* 10 Pzas
- *Hoja de higo* 1 Hoja
- *Cal* 1 Pizca
- *Azúcar* 0.700 Gr
- *Agua*



PROCEDIMIENTO:

1. Pelar las naranjas, sin quitar la corteza blanca. Posteriormente cortar en mitades y extraer las semillas.
2. Poner a hervir suficiente agua con cal; en ella cocer las naranjas por 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Sumergir las mitades de naranja en agua simple y exprimirlas en cada cambio de agua las veces que sea necesario, hasta quitar lo amargo de la corteza (quedan las cortezas casi sin pulpa).
4. Después poner a hervir cuatro tazas de agua con el azúcar y la hoja de higo, durante 15 minutos.
5. Al hervir, inmediatamente se incorporan las medias naranjas exprimidas y se dejan hervir a fuego lento hasta que la miel espese.

Nota gastronómica. Dulce de sabor agridulce, conserva el fuerte aroma a naranja, este dulce se puede encontrar todo el año.



Melcocha

Fuente: Hernández, 2024

MELCOCHA



RENDIMIENTO: 4 PAX

INGREDIENTES

- *Panela* 1 Pza
- *Agua* 0.250 Ml
- *Hoja de limón* 20 - 40 Pza



PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la panela en cubos medianos y colocar en una cacerola con agua, a fuego lento.
2. Dejar que la panela se derrita y esperar a que espese.
3. Para probar que el caramelo ya está listo, ponemos una cucharada en una taza con agua fría, si se hace un caramelo consistente eso significa que ya está listo.
4. En el caso que no esté listo dejamos cocinar un rato más hasta que espese y volvemos a probar si está listo.
5. Una vez listo el caramelo, lo esparcimos en una mesa para que enfrie y una vez frío se empieza a estirar hasta que tome un color claro.
6. Ya que esté listo la melcocha se corta y se ponen sobre hojas de limón.

Nota gastronómica. La escasez de este dulce radica en su compleja elaboración en la que el azúcar se manipula a una temperatura muy caliente, suele tener variantes en el que se agregan semillas de pataste lo que le brinda un sabor almendrado, suele servirse sobre una hoja de limón o de naranja agria.



Dulce de grosella
Fuente: Figuera, 2024

DULCE DE GROSELLA



RENDIMIENTO: 20 PAX

INGREDIENTES

- Grosellas 1.735 Kg
- Azúcar 1.372 Kg
- Clavo 2 Cda
- Canela 5 Pzas
- Agua



PROCEDIMIENTO:

1. Quítele los palitos a las grosellas y ponerlas a cocinar en agua, hasta que den un hervor.
2. Bote el agua y repita el proceso con agua fresca. Prepare un almíbar con el azúcar y el agua. Ponga las grosellas a calar.
3. Deben quedar rosadas. Agregue el clavo y la canela. Una vez listo dejar cocinar por 20 minutos y apagar.

Nota gastronómica. Este dulce puede tener variantes dependiendo si la grosella es amarilla o roja, suele ser un dulce de temporada, que por lo regular el fruto no está a la venta, sino que es más casero.

Glosario

Guanábana. El nombre científico de la guanábana es *Annona muricata* L. Es una fruta de la familia de la annonacea, de color verde, de forma oval, recubierta de unas espinas muy particulares. Su pulpa es blanca, de sabor dulce, muy aromática; puede llegar a medir 50 centímetros de diámetro y pesar hasta tres kilos. (Gobierno de México, 2020).

Nanche. El nanche (*Byrsonima crassifolia* (L.) H. B. K.), que “pertenece a la familia Malpighiaceae, es originario de México y Centro América, donde popularmente se conoce como nanche, nanche amarillo, changunga, nanche de mezcal, etc.” (Maldonado Peralta et al., 2020, p. 2).

Guapaque. Fruto en forma de vaina de la familia de las leguminosas, de 2 a 3 cm de largo, con cáscara color café claro, frágil y quebradiza, alberga una pulpa de color pardo, afelpado, adiposo y agridulce; su sabor y color recuerdan al tamarindo.

Papaya. Es la papaya herbácea del género *Carica* en la familia *Caricaceae*. Su fruto se conoce comúnmente como papaya, papayón, fruta bomba, olocotón, papayo, mamón, lechosa o lechoza.

Papaya silvestre. La papaya silvestre es muy importante como parte de la regeneración natural de las selvas, y como recurso para diferentes animales que se alimentan de sus frutos o flores.

Coco. El coco es el fruto de la palma de coco, una planta perteneciente a la familia de las *Palmaceae*. En la planta, los cocos están protegidos por una cáscara externa fibrosa (el pericarpio) con un espesor de 5 a 15 cm; bajo esta concha hay una cobertura bruna sutil pero muy dura que engloba la pulpa que se adhiere a las paredes interiores. Internamente el fruto contiene un líquido blanco dulce y refrescante conocido como “agua de coco”. El agua de coco se convierte en pulpa color translúcida cuando el fruto va madurando.

Naranja agria. La naranja agria es un cultivo tradicional de Yucatán, ingrediente básico para la elaboración de cochinita pibil, escabeche, mechado, puchero y demás manjares que caracterizan la alimentación típica de esta región.

Limón real. El limonero es un pequeño árbol frutal perenne. Su fruto es el limón real o citrón, una fruta comestible de color amarillo, sabor ácido y extremadamente fragante que se usa principalmente en la alimentación.

Corozo o cocoyol. La palma de corozo o palma lata tiene gran potencial en el mercado, su fruto es rico en aceites, proteínas, vitaminas y antioxidantes; es fuente de importante alimento en las poblaciones naturales, además el tronco es utilizado para la construcción de viviendas.

Melocotón. El melocotón es un fruto redondo, coloreado, jugoso y típicamente veraniego. Su producción se extiende a lo largo de los países por lo que podemos disponer de este fruto a lo largo de todo el año. Usado para consumo en fresco y, para la industria, especialmente enlatado.

Yuca. La yuca es normalmente comercializada en ferias y supermercados, pudiendo ser usada en la forma cocida, como acompañamiento de huevos, carnes y ensaladas, como base para preparar sopas, tortas, panes o purés, o en la forma asada, como aperitivo. Además de eso, la yuca también es utilizada para la producción de alimentos, como la harina o la tapioca.

Calabaza criolla. La calabaza criolla, conocida en lengua Maya como X-top y actualmente como chihua, es una planta rastrera que puede llegar a los 10 m de longitud, de tallos acanalados y de aspecto áspero y sarmentoso hojas pubescentes, lobuladas y acorazonadas.

Piloncillo. Es un dulce típico de la gastronomía de muchos países latinoamericanos, de la India, Laos y Pakistán. Se prepara a partir del caldo, jarabe o jugo no destilado de la caña de azúcar. En México, el piloncillo es la base de varios postres mexicanos muy estimados como las calabazas en piloncillo, los frutos cristalizados y en época de navidad para el ponche, elaborado con frutas hervidas como la guayaba, la manzana y el tejocote, también incluye caña de azúcar y canela.



CONVERSACIÓN CON DOÑA MARÍA LORENA TOSCA RIVERA, LOCATARIA DEL MERCADO PINO SUÁREZ EN LA CIUDAD DE VILLAHERMOSA, TABASCO

Entrevistador: ¿Cómo se llama usted?

María Lorena: Me llamo María Lorena Tosca Rivera, de la pozolería La Jicara.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo lleva aquí vendiendo dulces y pozol?

María Lorena: Desde que inauguramos el mercado.

Entrevistador: ¿Y cuál es el dulce que más se vende?

María Lorena: La oreja de mico.

Entrevistador: ¿La oreja de mico?

María Lorena: Y los merengues de guanábana,

Entrevistador: ¿y cuál es el que más le cuesta trabajo hacer de todos los dulces que tiene?

María Lorena: ¡Ay! el cocoyol y el de limón real en conserva, ese es el más trabajoso que hay, la verdad que sí, es muy laborioso.

Entrevistador: Muy laborioso, ¿y cuál es el pozol que más consume la gente?

María Lorena: Pues los dos van parejo.

Entrevistador: Muchísimas gracias entonces.

María Lorena: Sí.

REFERENCIAS

- Azcona Priego, O. (2000). Tabasco: Historia y geografía, tercer grado (3 corregida). Secretaría de Educación Pública. <https://historico.conaliteg.gob.mx/H1993P3H1183.htm#page/1> (Obra original publicada 1994).
- Beauregard Solis, G. (2012) Tabasco. Cultura ambiental, patrimonio biocultural y vulnerabilidad ante el cambio climático. Material para maestros. Secretaria de Medio Ambiente y Recursos Naturales. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México. https://www.researchgate.net/profile/Julio-Camara-Cordova/publication/355891297_Representatividad_del_patrimonio_biocultural_tabasqueno/links/6183285a0be8ec17a96a207a/Representatividad-del-patrimonio-biocultural-tabasqueno.pdf
- Bellucci, A.P. (2002) La herbolaria en los mercados tradicionales. Revista Centro de Investigación Universidad La Salle, vol. 5, núm. 18, junio-julio, 2002, pp. 63-70 Universidad La Salle Distrito Federal, México. <https://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/rehttps://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/tab/territorio/clima.aspxcein/article/view/335/261>
- Gobierno de México. (2017). Dulces típicos hechos con productos del campo mexicano. Fideicomiso de Riesgo Compartido. México. <https://www.gob.mx/firco/articulos/dulces-tipicos-hechos-con-productos-del-campo-mexicano?idiom=es>
- Gobierno de México. (2020). Guanábana dulce milagro tropical. Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/guanabana-dulce-milagro-tropical?idiom=es>
- García, M. (2013). Dulces tradicionales de Tabasco: Un legado cultural. Revista de Cultura y Gastronomía. 15(2), 45-60.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2001). Síntesis de información geográfica del estado de Tabasco. México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/2104/702825223939/702825223939_2.pdf



- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (s.f). Clima Tabasco. México. Información de México para niños. <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/tab/territorio/clima.aspx>
- Pellicer, C. (1986) Obras. Poesía. México. Letras Mexicanas. Fondo de Cultura Económica. https://culturatabasco.gob.mx/wp/wp-content/uploads/2020/03/obras-pellicer_compressed.pdf
- Pérez-Sánchez B., Vidal-Fócil A.B., Morales-Méndez J.A., Méndez-Olán L.A. (2024) Economía y crecimiento poblacional en Tabasco. *Hitos de Ciencias Económico Administrativas* 2014; 20 (56): 9-20.<https://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/1846/1/-818-695-A.pdf>
- Pérez, L. (2013). Retos y oportunidades para la dulcería tradicional en Tabasco. *Revista de Estudios Regionales*, 10(1), 25-40.
- Pérez, R. (2013). *Estructura Social en el México Colonial*. Editorial Porrúa.
- Maldonado Peralta, M.A., Sánchez Santillán, P., Rojas García, A. R., Valenzuela Lagarda, J. L., Bottini Luzardo, M. B., Y Alaniz Gutiérrez, L. (2020). Caracterización y evaluación de frutos de ‘nanche’ (*Byrsonima crassifolia* L.). *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 11(1), 151-160.<https://doi.org/10.29312/remexca.v11i1.1950>
- Raíces Tabasco blog (2009) El tabasqueño. Letra y música: José Luis Peña Valencia. México. <https://raicestabasco.blogspot.com/2009/09/el-tabasqueno-letra.html>
- Raíces Tabasco blog (2010) Guíndame la hamaca. Letra y música: José del Rivero Azcuaga. México. <https://raicestabasco.blogspot.com/2010/04/guindame-la-hamaca.html>
- Raíces Tabasco (2010) Mercado de Villahermosa. Letra y música: José del Rivero Azcuaga. México. <https://raicestabasco.blogspot.com/2010/02/mercado-de-villahermosa.html>
- Sánchez Martínez, A. V. (2006). La fiesta del gusto: La construcción de México a través de sus comidas. *Opción*, 22(51), 9-25. Venezuela. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31022002.pdf>
- Solis, R. (2006). *Comalcalco y la Cultura Maya*. Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (2023) Mercados públicos de la Ciudad de México: Pasado, presente y futuro: Perspectivas desde la gestión integral de riesgos. México. https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Resiliencia/LIBRO-Mercados-web-enero2024_compressed.pdf



Fotografías
= de tres =
Mercados de
Villahermosa

MERCADO CORONEL GREGORIO MÉNDEZ



Fachada principal del Mercado.



Pasillos del Mercado.



Pasillos del Mercado.



Pasillos del Mercado.



Puestos de verduras.



Puestos de Comidas.

MERCADO DE ATASTA TABASCO AVANZA



Facha frontal del Mercado.



Fachada lateral del mercado





Pasillo exterior del mercado.



Pasillo interior del mercado.

MERCADO PÚBLICO JOSÉ MARÍA PINO SUÁREZ



Pozolería en el mercado de Doña Lorena, Pozolería La Jicara.



Local de la Pozolería La Jicara en el Mercado Pino Suárez.

La travesía de los dulces típicos de Tabasco



Doña María Lorena Tosca Rivera,
locataria del Mercado Pino Suárez.



Fachada del Mercado Pino Suárez.



Pasillo de alimentos.



Pasillo donde se ubican
las carnicerías.





Pasillo con venta de mariscos.



Pasillo con venta de aves.



Pasillo con artículos de santos.

La travesía de los dulces típicos de Tabasco



Puesto con venta de verduras.



Venta de productos regionales.



RECTORÍA



Arqlga. Juana de Dios López Jiménez

RECTORA

Lic. Enrique Pérez López

SECRETARIO ACADÉMICO

Mtro. Roberto Hernández Soto

DIRECTOR DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dra. Leónides Elena Flores Guillén

DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS



Recetario

LA TRAVESÍA TÍPICOS DE TABASCO

Se terminó de editar en diciembre de 2025. El diseño tipográfico estuvo a cargo de Fabiola Marroquín de la Cruz, la corrección de estilo de Luciano Villarreal Rodas y la supervisión del proceso editorial estuvo a cargo de Noé Martín Zenteno Ocampo en el Departamento de Procesos Editoriales de la Unicach, durante el rectorado de la arqueóloga Juana de Dios López Jiménez.





El presente documento hace una selección de dulces típicos que han endulzado a familias tabasqueñas. Este libro no solo es una invitación a degustar, sino también a conocer la historia, la tradición dulcera de Tabasco, la relación de los dulces con las festividades, el rol que representan en la economía local, los mercados de Villahermosa y recetas de dulces tabasqueños entre los que podemos encontrar: dulce de leche, dulce de papaya, dulce de papaya verde, dulce de oreja de mico, dulce de coco con panela, dulce de coco con azúcar, dulce de nance, dulce de guapaque, dulce de naranja agria, merengues de guanábana, torreja de yuca tradicional, melcocha, entre otros.

Cada dulce es un testimonio vivo de identidad y significados que configuran la memoria colectiva de la región.