



Plantas comestibles no cultivadas

de la reserva de la biosfera selva El Ocote, Chiapas

*Vomol amal stak' tunel lajesel mu'yuk ts'unbil ta k'elbil tuk' ulanbil
osil banamil ta El Okote, Chiapas*

Recetario tradicional y nuevas propuestas

Svunal ve'ill nopen a'ybil xchi'uk ach'nopbil chich'pasel

Adriana Caballero Roque

Colección
Jaguar



UNICACH

Plantas comestibles no cultivadas

de la reserva de la biosfera selva El Ocote, Chiapas

*Vomol amal stak' tunel lajesel mu'yuk ts'unbil ta k'elbil tuk'ulanbil
osil banamil ta El Okote, Chiapa*

Recetario tradicional y nuevas propuestas

Svunal ve'ilil nopen a'ybil xchi'uk ach'nopbil chich'pasel

Adriana Caballero Roque



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

2010

Primera edición: 2010

D. R. ©2010. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

1ª Avenida Sur Poniente número 1460

C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

www.unicach.edu.mx

editorial@unicach.edu.mx

ISBN 978-607-7510-56-7

Texto traducido al tsotsil: Profesor Agustín Gutiérrez Ruiz

adscrito al Centro de Lenguas de la UNICACH

Diseño de portada: Noé Zenteno

Fotografías: Adriana Caballero, Carlos Beutelespacher,

Mareni Solís

Impreso en México

Plantas comestibles no cultivadas

de la reserva de la biosfera selva El Ocote, Chiapas

*Vomol amal stak' tunel lajesel mu'yuk ts'unbil ta k'elbil tuk' ulanbil
osil banamil ta El Okote, Chiapas*

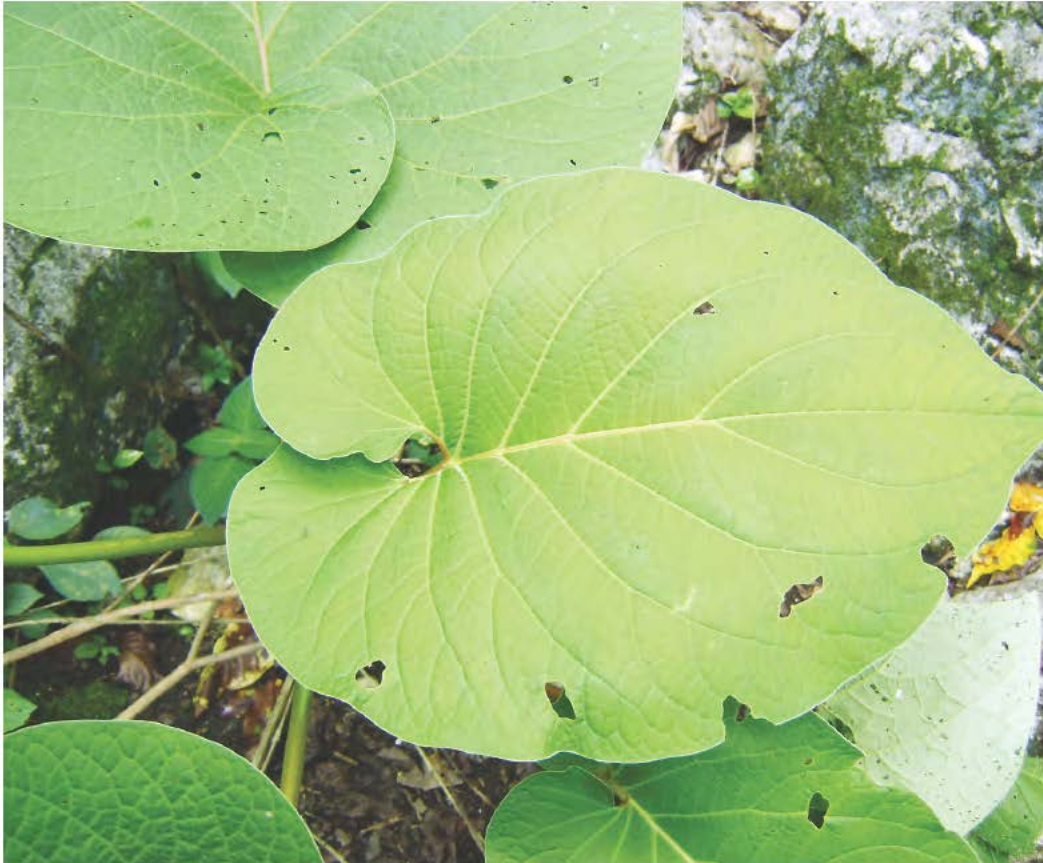
Adriana Caballero Roque

Colección

Jaguar



UNICACH



Yerbasanta | *Piper auritum* L.

Agradecimientos

Este libro es el resultado del esfuerzo y dedicación de muchas personas que colaboraron conmigo de forma solidaria y desinteresada en el trabajo de campo y de escritorio.

Primeramente a los pobladores de la localidad Emilliano Zapata por toda su colaboración y enseñanzas.

A Pedro Castañeda, Karla Leal, Mayra Moreno, Carolina Juárez, Marení Solís, Julio Pérez, Roberto Escobar, Irma Muñoz, Erika López, Gladis Sirvent, Yanemin Gutiérrez, Hilda García, Diego Gámez, Noé Zenteno y tantos otros que no caben en este espacio... Mil gracias.



Cuña | *Whitherlingia meiantha* Donn Sm Hunz

Introducción

El presente trabajo surge como una actividad de devolución de conocimiento a la comunidad, es resultado del proyecto de investigación “Plantas comestibles no cultivadas utilizadas en la alimentación de la localidad Emiliano Zapata, reserva de la biosfera selva El Ocote, Ocozocoautla, Chiapas”.

El estudio se realizó durante 12 meses, de tal manera que se conocen las plantas que se usan en la alimentación en la época de lluvia (mayo-octubre) y en la época seca (noviembre-abril).

Se presentan diversas recetas que muestran variadas formas de preparación de alimentos usando las plantas comestibles no cultivadas que se obtienen en la misma localidad y son usadas en la alimentación de los pobladores.

Adicionalmente se ofrecen nuevas propuestas de recetas usando otras técnicas e ingredientes de tal manera que se conozcan otras formas de usar esas plantas y se promueva su consumo, debido al importante valor nutricional que poseen.

slikeb

Tli abtele ja' k'uxi xich' ak'bel sutel sbijilik k'usi sna'ik ti jnaklimentike, ja' k'u x-elan yich' k'elel chanel chapbil abtel sventa "vomol amal stak' tunel lajesel te yich' tael ta Emiliano Zapata, te bu k'elbil tuk'ulanbil osil banamil ta amaltik El Okote, ta Ocozocoautla, Chiapas", lajchab u yich' k'elel chanel, lik ta yual noviembre ta 2008 k'alal to ta octubre ta 2009, ja' te yich' otkinel ti vomol amal stak' tunel lajesel ta yorall vo'tik ta (mayo-oktubre) ta yorall k'epelaltik (noviembre-abril) ta xich' ak'el ta illel k'u x-elan oy ep ta chop stak' meltsanel ta tunel lajesel ta jnaklumentik ti vomol amal stak'an lo'el te ta parajee xchi'uk ti ja' yitajik jnaklumentik tee, ta xich' pasbel svunal k'u x-elan yan stak' meltsanel ta ve'llil ti vomol amal k'uxi xich' pukbel sk'oplat ta tunel lajesel, ti yu'un ja' oy slekil yutsil ta sventa bek'tal takipalile.



Chapaya | *Astrocaryum mexicanum* Liebm

Índice

Recetas tradicionales

Época seca

Yerbamora con tomate	15
Caldo de Collinabo	17
Pacaya frita con huevo	19
Ensalada de chapaya	21
Bledo hervido	23

Época de lluvia

Cuña con huevo	27
Tamal de yerbasanta	29
Yuca en dulce	31
Chipilín con elote	33
Verdolaga en caldo	35

Sbitab

Svunal k'usi nopen a'ybil ta lejesel

Ta yoril k'epelaltik

Muil itaj xchí'uk chichol	15
Pambil napux	17
Pakaya xchí'uk ch'ilbil ton kaxan	19
Kapbil chapaya	21
Pambil napuxal vo'	23

Sbi k'usi chich' meltsanel

Kunya itaj xchí'uk ton kaxan	27
Pats' ta mumun	29
Ts'inte isak' pasbil ta lurse	31
Ch'aben xchí'uk ajan	33
Vertolaka ta kaldo	35



Yuca | *Manihot esculenta* Crantz

Índice

Índice

Nuevas propuestas

Ach'nopbil chich'pasel

Época de secas

Ta yoril k'epelaltik

Tacos fritos de papa y yerbamora	39
Empanadas de papa y colinabo	43
Pacaya capeada	47
Tostadas con frijol molido y chapaya	49
Tamal de bledo	51

Balbil ch'ilbil vaj ak'bil xchenek'ul	
xch'uk muil itaj	39
Nubbil ch'ilbil isak' xch'uk napux	43
Kapbilta pakaya	47
K'oxox xch'uk juch'bil chenek' kapal ta chapaya	49
Pats' kapal ta napuxal vo'	51

Época de lluvias

Sbi k' usi chich' meltsanel

Cuña con arroz y zanahoria	55
Tortillas de yerbasanta y frijol	57
Buñuelos de yuca	59
Frijoles con chipilín	61
Tortaditas con verdolaga, pollo y papa	63

Kunya xch' uk aros xch'uk sanaorya	55
Vaj xch'uk mumun kapal ta chenek'	57
Juch'bil ts'inte' isak'	59
Chenek' kapal ta ch'aben	61
Patbil vertolaka xch'uk alak' xch' uk isak'	63



Pacaya | *Chamaedorea tepejilote* Liebm

Recetas tradicionales
Inunal vé lil nopen á ybil chich lajesel

Época seca
Ta yoril k'epelaltik



La yuca es un tubérculo que crece debajo de la tierra

Yerbamora con tomate

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 2 manojos (194.3 gramos)	yerbamora
· 1 pieza	tomate
· 1 cubo	sazonador de tomate
· 1 litro	agua

Procedimiento

- 1.- Se pone a hervir agua, cuando esté hirviendo se agrega tomate picado y se deja aproximadamente 5 minutos.
- 2.- Se agrega la hierbamora previamente deshojada.
- 3.- Después se le agrega 1 cubo sazónador de tomate.
- 4.- Cuando se cuece la yerbamora se retira (aproximadamente 10 minutos) se sirve con el caldo.

Muil itaj Rchi'uk chichol

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Cha'chuk (194.3 grs)	muil itaj
· Jbel	chichol
· Jbej	chichol smuibtasobil
· Jun litro	vo'

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Chich' lakanel vo', K'alal me vokane ta xich' sesinbel chichol xchi'uk ta xich' vokoltasel vobuk minuto.
- 2.- Ta xich' ak'el ti yanal mul itaje.
- 3.- Ta xich' ak'el jbej chichol smuibtasobil.
- 4.- K' alal me ta' aj ti mul itaje ta xich' malael lajunebuk minuto, ja' o ta xich' lechanel ta sets' xchi'uk ya'lel.

Gerbanora en caldo



Tamaño de la porción: 250 ml
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 1 porción

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (314 g)	Porción 250 g
Energía (Kcal)	179.87	57.23
Humedad (%)	257.04	81.78
Fibra dietética (g)	4.22	1.34
Hidratos de C (g)	21.02	6.69
Proteínas (g)	14.25	4.53
Lípidos totales (g)	4.55	1.45
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	1.35	0.43
Monoinsaturados(g)	0.99	0.31
Poliinsaturados (g)	0.12	0.04
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	543.27	172.85
Fósforo (mg)	46.49	30.70
Hierro (mg)	14.76	5.65
Magnesio (mg)	7	2.23
Sodio (mg)	2918	928.41
Potasio (mg)	293	93.22
Zinc (mg)	0.17	0.05
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	75.03	23.87
Ác. Ascórbico (mg)	245.86	78.22
Tiamina (mg)	0.53	0.17
Riboflavina (mg)	0.75	0.24
Niacina (mg)	2.54	0.81
Piridoxina (mg)	0.05	0.02
Ác. Fólico (µg)	9	2.86
Cobalamina	0	0

Fuente: Muñoz. *et al.* 2010

Caldo de colinabo

Pambil napux

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 1 manojo (81 gramos)	colinabo
· 1 litro	agua
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Se deshoja el colinabo y se pone a hervir en agua con sal.
- 2.- Cuando se cueza la hoja aproximadamente 10 minutos, se retira del fuego y se sirve con el caldo.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Jchuk (81 grs)	napux
· Jun litro	vo'
· Ja' k'ux-elan chich' K'anel	ats'am

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' jekbel yanal ti napuxe ja' o ta xich' panel xchi'uk ats'am.
- 2.- K'alal me yich' taajesel lajunebuk minuto ti yanal napuxe, ta xich' lok'esel ta k'ok' ja' o ta xich' lechanel ta sets' xchi'uk ya'lel.

Caldo de colinabo



Tamaño de la porción: 250 ml
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 1 porción

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (250 g)	Porción (250 g)
Energía (Kcal)	26.73	82.5
Humedad (%)	72.26	223.03
Fibra dietética (g)	1.7	5.25
Hidratos de C (g)	5.02	15.50
Proteínas (g)	1.37	4.25
Lípidos totales (g)	0.081	0.25
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	0.0081	0.03
Monoinsaturados(g)	0.0081	0.03
Poliinsaturados (g)	0.16	0.05
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	19.44	60
Fósforo (mg)	0	0
Hierro (mg)	0.32	1
Magnesio (mg)	15.39	47.5
Sodio (mg)	16.2	50
Potasio (mg)	283.5	875
Zinc (mg)	0.324	1
Vitaminas		
RAE (Vit A) (μg)	0.405	1.25
Ác. Ascórbico (mg)	50.22	1.55
Tiamina (mg)	0.04	0.13
Riboflavina (mg)	0.016	0.05
Niacina (mg)	0.32	1
Piridoxina (mg)	0.12	0.38
Ác. Fólico (μg)	0	0
Cobalamina (μg)	0	0

Fuente: Muñoz. *et al.* 2010

Pacaya frita con huevo

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 6 (245 gramos)	pacayas
· 2 piezas	tomate guajillo
· 1 rebanada (25 grs)	cebolla
· 1 cucharada (15 gr)	aceite
· Al gusto	sal
· 3 piezas	huevo

Procedimiento

- 1.- Se pelan las pacayas y se ponen a hervir dos veces, se retira la primera, se coloca agua nuevamente y se pone a hervir, para retirar lo amargo.
- 2.- Cortar en rodajas el tomate y la cebolla.
- 3.- Se frie el tomate junto con la cebolla en el aceite aproximadamente 2 minutos, se agrega la pacaya y se cocina aproximadamente 3 minutos más.
- 4.- Se le agrega el huevo, una vez cocido se retira del fuego y se sirve.

Pakaya xchi'uk ch'ilbil ton kaxan

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Vakib (245 grs)	pakayas
· Cha'bej	chichol (guajillo sbi)
· Jset (25 grs)	tuix
· Ja'k'ux-elan chich' k' anel	asiete xchi'uk ats'am
· Ja' k'ux-elan chich' k'anel	ats'am
· Oxbej	ton kaxan

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' cho'el ti pakayaetike, ta xich' vokoltasel chibvelta, ta xich'likel lok'el, ta xich' ak'bel ya'lel yan velta, ja' o ta xich' lakanel yanvelta k'uxi xch'ay xch'ail.
- 2.- Setajtik chich'anan bojel ti tuix xchi'uk chichole.
- 3.- Ta xich' ch'ilel ta asiete chibuk minuto sjalil ti tuix xchi'uk chichole, ja' o te chich' kapel ta ta'ajel oxibuk minuto xchi'uk ti pakayae.
- 4.- Ta xich' ak'bel ti ton kaxan k'alal tok'on xae, ja' o ta xich' likel lok'el xchi'uk ta xich' lechanel ta sets'.

Pacaya frita con huevo



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: ½ plato o 2 cucharadas de servir
 La preparación rinde: 4 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (786 g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	599.33	152.5
Humedad (%)	663.95	168.95
Fibra dietética (g)	7.618	1.94
Hidratos de C (g)	27.44	6.98
Proteínas (g)	36.93	9.40
Lípidos totales (g)	38.94	9.91
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	8.09	2.06
Monoinsaturados(g)	11.84	3.01
Poliinsaturados (g)	13.97	3.56
Colesterol (mg)	877.02	223.16
Minerales		
Calcio (mg)	1275.31	324.51
Fósforo (mg)	765.815	194.86
Hierro (mg)	35.63	9.07
Magnesio (mg)	286.87	73
Sodio (mg)	330.44	84.08
Potasio (mg)	1513.49	385.11
Zinc (mg)	22.56	5.74
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	504.28	128.32
Ác. Ascórbico (mg)	40.53	10.32
Tiamina (mg)	0.50	0.13
Riboflavina (mg)	1.2	0.32
Niacina (mg)	5.91	1.51
Piridoxina (mg)	0.43	0.11
Ác. Fólico (µg)	130.12	33.11
Cobalamina (µg)	3.09	0.79

Fuente: Muñoz. *et al.* 2010

Ensalada de chapaya *Kapbil chapaya*

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 5 (338 gramos)	chapayas
· 2 piezas	tomate
· 1 pieza	limón
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Se asa la chapaya durante 10 minutos a fuego bajo.
- 2.- Se descascara y se corta en trozos.
- 3.- Se pica un tomate en trozos, se agrega el jugo del limón.
- 4.- Se revuelve y se sirve.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Vo'ob (338 grs)	chapaya
· Cha'bej	chichol
· Jbel	ermunix
· Ja' K'ux-elan chich' K'anel	ats'am

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.-Ta xich' voel lajunebuk minuto ta k'un no'ox k'ok' ti chapayae.
- 2.-Ta xich' lok'esbel spat xchi'uk ta xich' basilanel.
- 3.- Ta basilanbil ta xich' bojilabel ti chichole xchi'uk ta xich' ak'bel ermunix.
- 4.-Ta xich' kapel xchi'uk ja' o ta xich' lo'el.

Ensalada de chaparza



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 1 plato o 2 cucharadas de servir
 La preparación rinde: 3 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (668 g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	115.3	43.15
Humedad (%)	390.35	146.09
Fibra dietética (g)	6.21	2.32
Hidratos de C (g)	21.6	8.11
Proteínas (g)	7.08	2.55
Lípidos totales (g)	1.03	0.39
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	0.10	0.04
Monoinsaturados(g)	0.09	0.03
Poliinsaturados (g)	0.25	0.10
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	223.48	83.64
Fósforo (mg)	113.61	42.52
Hierro (mg)	11.74	4.40
Magnesio (mg)	75.39	28.21
Sodio (mg)	32.15	12.03
Potasio (mg)	910.88	340.90
Zinc (mg)	11.23	4.20
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	126.6	47.38
Ác. Ascórbico (mg)	61.45	23
Tiamina (mg)	0.19	0.07
Riboflavina (mg)	0.42	0.16
Niacina (mg)	3.148	1.18
Piridoxina (mg)	0.183	0.07
Ác. Fólico (µg)	27	10.10
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, et al. 2010

Bledo hervido

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 1 manojo (162.5 gramos)	bledo
· 6 piezas	chayote
· 1 litro	agua
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Deshojar el bledo y lavarlo bien.
- 2.- Se pone a hervir agua en una olla.
- 3.- Se pelan y pican los chayotes en cuadritos.
- 4.- Se coloca todo en la olla, se agrega sal al gusto se espera la cocción y se sirve.

Pambil Napuxal Na'

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Jchuk (162.5 grs)	napuxal vo'
· Vakbej	ch'umte'
· Jun litro	vo'
· Ja' K'ux-elan chich' K'anel	ats'am

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Chich' lo'kesel yanal napuxal vo' xchi'uk taxich sapel lek.
- 2.- Ta xich' vokoltasel vo' ta jbej bin.
- 3.- Ta xich' cho'el xchi'uk ta xich' setel ta chanchanset li ch'umte'.
- 4.- Ta xich' ak'el skotol ta bin, ta xich' ak'bel ats'am jech' K'u x-elan chich'K'anel ta xich' malael, K'alal tokionxa xchi'ukta xich' ak'el ta sets'.

Bledo hervido



Tamaño de la porción: 250 ml
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 6 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (1450 g)	Porción (250 g)
Energía (Kcal)	459.5	79.22
Humedad (%)	1289.35	222.23
Fibra dietética (g)	26.2	4.52
Hidratos de C (g)	87.9	15.1
Proteínas (g)	16.75	2.89
Lípidos totales (g)	4.35	0.75
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	0.135	0.08
Monoinsaturados(g)	0.12	0.02
Poliinsaturados (g)	0.21	0.04
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	673.5	116.12
Fósforo (mg)	465	80.17
Hierro (mg)	19.4	3.35
Magnesio (mg)	264.5	45.6
Sodio (mg)	82	14.14
Potasio (mg)	2866.5	494.22
Zinc (mg)	1.35	0.23
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	339.75	58.58
Ác. Ascórbico (mg)	168.5	29.05
Tiamina (mg)	0.435	0.08
Riboflavina (mg)	1.15	0.02
Niacina (mg)	6.25	1.08
Piridoxina (mg)	0	0
Ác. Fólico (µg)	127.5	21.98
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Recetas tradicionales

Inunal vé lil nopén á'z'bil chich lajesel

Época de lluvia

Ta yoril vo'olaltik



La recolección de vegetales se realiza cotidianamente

Cuña con huevo

Kunya itaj xchi'uk ton kaxan

Ingredientes:

Skaptak:

Cantidad

nombre

K'uyepal

sbi

- 1 manojo (120 grs)
- 3 pzas.
- 1 pza.
- 1 rebanada
- 1 cucharada
- Al gusto

- cuña
- huevo
- tomate
- cebolla
- aceite
- sal

- Jchuk (120 grs)
- Oxbej
- Jbej
- Jset
- Ja' k' u x-elan chich' k' anel
- Ja' k'ux-elan chich' k'anel

- kunya itaj
- ton kaxan
- chichol
- tuix
- asiete
- ats'am

Procedimiento

- 1.- Se lava y se desinfecta la cuña.
- 2.- Se pica y se pone a cocer aproximadamente 15 minutos.
- 3.- Se frie el tomate y la cebolla, ya sazonado se agrega la cuña muy bien escurrida.
- 4.- Posteriormente se agregan los huevos, sazonar con sal.
- 5.- Cuando esté cocido, servir.

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' kapel lek ti kunya itaje.
- 2.- Ta xich' sebilanel xchi'uk ta xich' panel vo'lajunebuk minuto.
- 3.- Ta xich' ch'ilel ti chichol xchi'uk tuixe, ja' o ta xich' ak'el lek pits'bil ya'lel ti kunya itaje.
- 4.- Ta xich' ak'el ti ton alak'e ta xich' panel xchi'uk ats'am.
- 5.- K'alal me ta'aj skotole, ja' o ta xich' lajesel.

Cuña con huevo



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 1 plato o 2 cucharadas de servir
 La preparación rinde: 2 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (450g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	377.49	167.77
Humedad (%)	372.16	165.41
Fibra dietética (g)	4.62	2.01
Hidratos de C (g)	15.24	6.67
Proteínas (g)	31.27	13.90
Lípidos totales (g)	21.54	9.51
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	5.83	2.59
Monoinsaturados(g)	7.95	3.53
Poliinsaturados (g)	3.59	1.59
Colesterol (mg)	15.08	6.70
Minerales		
Calcio (mg)	579.97	257.76
Fósforo (mg)	415.19	184.53
Hierro (mg)	6.47	2.28
Magnesio (mg)	150.96	67.09
Sodio (mg)	269.53	119.79
Potasio (mg)	1231.50	547.33
Zinc (mg)	3.36	1.49
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	380.76	169.23
Ác. Ascórbico (mg)	27.45	12.20
Tiamina (mg)	0.30	0.13
Riboflavina (mg)	0.71	0.38
Niacina (mg)	3.17	1-41
Piridoxina (mg)	0.35	0.15
Ác. Fólico (µg)	106.88	47.5
Cobalamina (µg)	1.35	0.6

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Lasnal de Yerbasanta

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 25 hojas	yerbasanta
· 1 ½ kg	frijoles molidos con chile (blanco o serrano)
· 4 kg	masa
· ¼ Kg	semilla de calabaza molida
· 4 cucharadas	aceite
· 1 pieza grande	cebolla picada sal al gusto

Procedimiento

- 1.- La hoja de yerbasanta se coloca debajo de la masa.
- 2.- Se va a formando tortillas de masa, se unta frijoles molidos con chile.
- 3.- Se agrega la semilla de calabaza molida y la cebolla.
- 4.- Posteriormente se van enrollando y se cortan a la mitad.
- 5.- Se envuelve con hoja de plátano.
- 6.- Se colocan los tamales en una olla.
- 7.- Posteriormente cocer a vapor durante 1 hora.

Pats' ta mumun

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Vo'ob xcha'vinik ta lik yanal	mumun
· Jun kilo xchí'uk olol	juch'bil chenek' xchí'uk ich
· Chanib Kilo	voch'
· Jun varto kilo	juch'bil bek'ch'um
· Ja' k' u x-elan chich' K'anel	asiete xchí'uk ats'am
· Jbej muk'ta tuix	sesinbil
· Ja' ti K'uyepal chich' K'anel	ats'am

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ti yanal mumune ta xich' ak'el ta yolon juch'bil ixim.
- 2.- Ta xich' pasel batel chak' vaj ti ixime, ja' jech ta xich' jaxbel batel juch'bil chenek' kapal ta ich.
- 3.- Ta xich' ak'el ti bek' ch'um xchí'uk tuixe.
- 4.- Ja' o ta xich' balel xchí'uk ta xich' basilanel ta chabchab.
- 5.- Ja' o ta xich' pixel ta yanal lobol.
- 6.- Ja' o ta xich' latsel ta bin ti pats'e.
- 7.- Ja' o ta xich' panel junuk ora.

Elaborado por: Sra. Candelaria Pérez Pérez

Ensalada de Gerbasanta



Tamaño de la porción: 200 gr
Medida casera: 1 pieza mediana
La preparación rinde: 32 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (6420g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	13568	422.68
Humedad (%)	3187.37	99.30
Fibra dietética (g)	138.06	4.30
Hidratos de C (g)	2291.98	71.40
Proteínas (g)	568.75	17.22
Lípidos totales (g)	261.75	8.15
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	47.27	1.47
Monoinsaturados(g)	75.72	2.36
Poliinsaturados (g)	86.47	2.69
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	7253.10	295.25
Fósforo (mg)	9136.40	284.62
Hierro (mg)	200.90	6.26
Magnesio (mg)	5905.60	183.98
Sodio (mg)	212.80	6.63
Potasio (mg)	20389.60	635.19
Zinc (mg)	105.55	3.29
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	1727.50	53.82
Ác. Ascórbico (mg)	258.38	8.05
Tiamina (mg)	15.90	0.50
Riboflavina (mg)	5.96	0.19
Niacina (mg)	66.36	2.07
Piridoxina (mg)	6.79	0.21
Ác. Fólico (µg)	5814	181.12
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Yuca en dulce

Es' inte isak' pasbil ta lusse

Ingredientes:

Skaptak:

Cantidad	nombre
· 3 kgs.	yuca
· 1 kg.	azúcar
· Suficiente	agua

K'uyepal	sbi
· Oxib kgs	ts'inté' isak'
· Jun kg	askal
· Ep	vo'

Procedimiento

- 1.- Lavar debidamente la yuca, retirar la cáscara, partir en trozos y poner a cocer.
- 2.- Cuando ya esté cocido se agrega azúcar.
- 3.- Esperar a que se cueza y el agua de cocción se reduzca (de una hora a hora y media)
- 4.- Servir.

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ba'yuk ta xich' cho'el, ja' o ta xich' basanel xchi'uk ta xich' lakanel.
- 2.- K'alal me ta'aje ja' o ta xchi' ak'bel yaskail.
- 3.- Ta xich' malael ak'o xta'aj lek (jun ora o me o'lol xchibal ora).
- 4.- Ja' o chich' lajasel.

Yuca en dulce



Tamaño de la porción: 50 gr
 Medida casera: 3 cucharadas
 La preparación rinde: 80 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (4000g)	Porción (50 g)
Energía (Kcal)	8600	107.50
Humedad (%)	2135	26.69
Fibra dietética (g)	33	0.41
Hidratos de C (g)	2130.80	26.64
Proteínas (g)	42	0.53
Lípidos totales (g)	8.40	0.11
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	3	0.04
Monoinsaturados (g)	3	0.04
Poliinsaturados (g)	1.20	0.02
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	2070	25.88
Fósforo (mg)	1020	12.75
Hierro (mg)	15.20	0.19
Magnesio (mg)	1980	24.75
Sodio (mg)	274	3.43
Potasio (mg)	22950	282.88
Zinc (mg)	10.50	0.13
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	30	0.38
Ác. Ascórbico (mg)	618	7.73
Tiamina (mg)	2	0.03
Riboflavina (mg)	1.10	0.01
Niacina (mg)	4.20	0.05
Piridoxina (mg)	21	0.35
Ác. Fólico (µg)	0	0
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Chipilín con elote

Ch'aben xchi'uk ajan

Ingredientes:

Skaptak:

Cantidad

nombre

K'uyepal

sbi

- 3 pzas. elote desgranado
- 2 manojos chipilín
- 1 pza. tomate
- Al gusto sal

- Oxch'ix
- Oxchuk
- Jbel
- K'u x-elan ta xich' K'anel
- xinbil ajan
- ch'abene
- chichol
- ats'am

Procedimiento

- 1.- Deshojar chipilín y lavarlo.
- 2.- Se pone a hervir el agua con el chipilín.
- 3.- Se agrega sal al gusto.
- 4.- Sin dejar de mover se agrega los granos de elote.
- 5.- Dejar hervir hasta que esté cocido y servir.

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' lok'esbel yanal ti ch'abene.
- 2.- Ta xich' lakanel ti ch'abene.
- 3.- Chich' ak'bel ast'am.
- 4.- Jech ta xich' joyel xchi'uk ta xich' ak'el ti sbejikil ajane.
- 5.- Jech te chich' ak'el ak'o vokanuk ja' to me ta'aje xchi' uk ja' o chich' lajesel.

Chipilín con elote



Tamaño de la porción: 250 ml
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 3 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (720g)	Porción (250 g)
Energía (Kcal)	210.60	73.13
Humedad (%)	357.66	124.19
Fibra dietética (g)	8.40	2.92
Hidratos de C (g)	27.20	9.45
Proteínas (g)	21.76	7.55
Lípidos totales (g)	2.04	0.71
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	0.04	0.01
Monoinsaturados(g)	0.04	0.01
Poliinsaturados (g)	0.10	0.03
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	1112.40	386.25
Fósforo (mg)	229.2	79.58
Hierro (mg)	14.42	5.01
Magnesio (mg)	8.40	2.92
Sodio (mg)	7.2	2.50
Potasio (mg)	234	81.25
Zinc (mg)	0.20	0.07
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	1056.90	366.98
Ác. Ascórbico (mg)	165.24	57.38
Tiamina (mg)	0.97	0.34
Riboflavina (mg)	0.69	0.24
Niacina (mg)	4.02	1.40
Piridoxina (mg)	0.06	0.02
Ác. Fólico (µg)	10.80	3.55
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Ledesma. *et al.* 2010

Verdolaga en caldo

Vertolaka ta kalto

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 1 manojo (125 g)	verdolaga
· 1 pza.	tomate
· 1 litro	agua
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Se lava y se deshoja la verdolaga.
- 2.- Se pone a hervir agua.
- 3.- Se deja caer la verdolaga y el tomate picado.
- 4.- Dejar cocer aproximadamente 10 minutos y agregar sal.

Skaptak:

K'uyepal	sbi:
· Jchuk	vertolaka
· Jbej	chichol
· Jun litro	vo'
· Ja' k' u x-elan chich' k'anel	ats'am

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' jekel yanal xchi'uk sapel ti vertolaka.
- 2.- Ta xich' vokoltasel vo'.
- 3.- Ja' o chich' ak'el ti itaj chi'uk sesinbil chichole.
- 4.- Ta xich' ta'ajesel lajunebuk minuto xich'uk ta xich' ak'bel yats'amil.

Verdolaga en caldo



Tamaño de la porción: 250 ml
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 1 porción

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

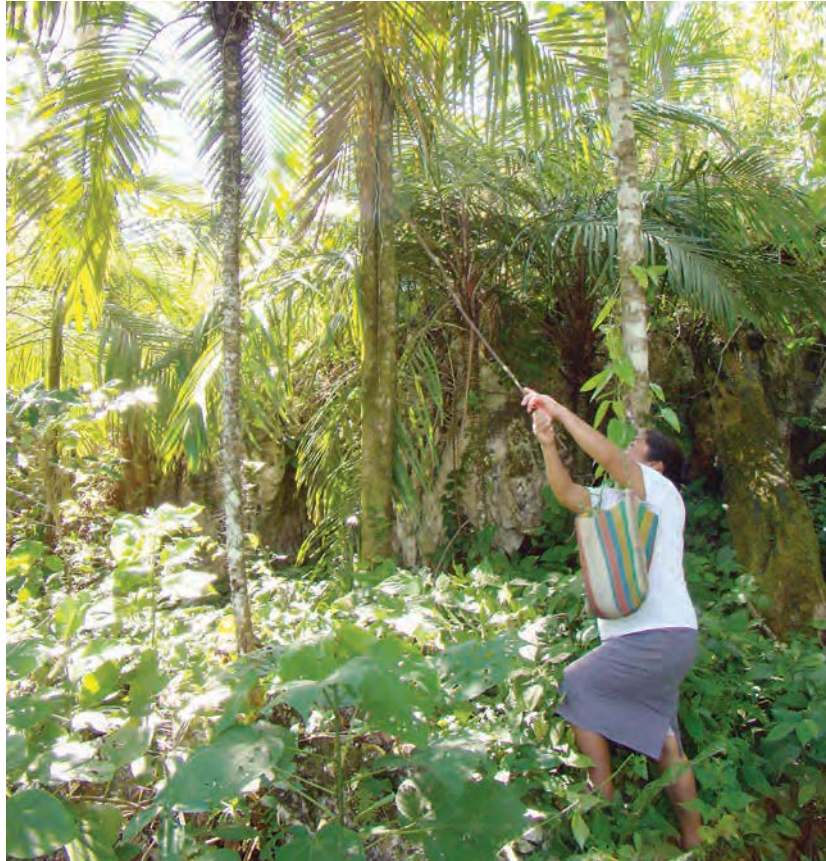
	Preparación total (270g)	Porción (250 g)
Energía (Kcal)	45.60	42.22
Humedad (%)	244.71	226.58
Fibra dietética (g)	3	2.78
Hidratos de C (g)	9.85	9.12
Proteínas (g)	3.01	2.78
Lípidos totales (g)	0.39	0.36
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	0.04	0.03
Monoinsaturados(g)	0.04	0.03
Poliinsaturados (g)	0.10	0.09
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	137.40	127.32
Fósforo (mg)	13.20	12.22
Hierro (mg)	3.31	3.06
Magnesio (mg)	110.40	122.02
Sodio (mg)	74.7	69.17
Potasio (mg)	975	902.68
Zinc (mg)	0.46	0.43
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	149.40	138.33
Ác. Ascórbico (mg)	46.74	43.28
Tiamina (mg)	0.10	0.09
Riboflavina (mg)	0.21	0.19
Niacina (mg)	1.62	1.50
Piridoxina (mg)	0.06	0.06
Ác. Fólico (µg)	10.80	10
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Nuevas Propuestas

Ach no'pbil chich pasel

Época seca
Ta yoril k'epelaltik



La chapaya es una inflorescencia que crece en la parte superior de la palmera.

Tacos fritos de papa con Yerbamora

Balbil ch' ilbil vaj ak' bil schenek' ul schi' uk muil itaj

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 30 piezas	tortillas
· 6 piezas	papa
· 3 manojos	yerbamora
· Al gusto	sal
· ½ Kg.	tomate para la salsa
· 1 pieza	lechuga/repollo
· 2 cucharadas servidoras	aceite
· Al gusto	ajo y cebolla
· Opcional	queso

Procedimiento

- 1.- Se lavan y se desinfectan bien todas las verduras a utilizar (papa, yerbamora, tomate, cebolla, lechuga o repollo).
- 2.- Ya lavadas las verduras se pone a cocer la yerbamora, los tomates y las papas.
- 3.- Una vez cocidas las papas, se machacan, se agrega la yerbamora y sal al gusto.
- 4.- A las tortillas se les agrega la mezcla de papa y yerbamora, se enrollan y se atraviesan con un palillo para evitar la forma. Posteriormente se frien en suficiente aceite.

Skaptak:

K'uyepal	sbi:
· Lajuneb xcha' vinik	vaj
· Vakbej	isak'
· Oxchuck	muil itaj
· Ja' k' uyepal chich' k' anel	ats' am
· O'lol kilo	chichol k'uxi xich' pasel ta ya'yel (salsa)
· O jbel	kerechuka o kulix
· Ep jutuk	asiete
· Ja' k'u x-elan chich' k'anel	axux xchi'uk tuix
· Ja' ti k'uyepal	kesoe

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' kapel skotol itajetik (isak', muil itaj, chichol, tuix, kerechuka o kulix).
- 2.- K'alal me yich' papel ti itaje ta xich' lakanel ti muil itaj, chichol xchi'uk isak'e.
- 3.- K'alal me ta'aj ti isak' xchi'uk muil itaje, ta xich' noyel, xchi'uk ja' te ta xich' kapel ti muil itaje, xchi'uk ta xich' ak'bel ats' am jech k'u x-elan ta xich' k'anele.
- 4.- Ta xich' ak'el ta vaj ti kapbil isak' xchi'uk muil itaje, ta xich' balel ta xich' pajbel ta unite' xch'ut ja' o ta xich' ch' ilel ta xaltem bu oy asiete.

5.- El tomate hervido se muele o licúa con ajo y cebolla para preparar una salsa. Y la lechuga ya lavada se pica.

6.- Se sirven los tacos con lechuga/repollo y salsa de tomate, se le puede espolvorear queso.

5.- *Ta xich' juch' el ti pambil chichole ta xich' ak'bel axux xchí' uk tuix k' uxi xich' pasel ya' yel chichol, ta xich' sesinel ti kerechuka sapbile.*

6.- *Ta xich' lechanel ti balbil vaj xchí' uk kerechuka o kulixe xchí' uk ta xich' ak' el ti ya' lel chichole xich' vajbel keso.*



Yerbamora | *Solanum nigrum* L.

Facos fritos de papa con yerbanora



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 3 piezas
 La preparación rinde: 14 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (2920 g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	3185.4	218.18
Humedad (%)	2148.14	147.13
Fibra dietética (g)	31.2	2.14
Hidratos de C (g)	557.99	38.22
Proteínas (g)	102.04	6.99
Lípidos totales (g)	74.34	5.09
Ácidos grasos		
Saturados (g)	9.99	0.68
Monoinsaturados (g)	14.82	1.02
Poliinsaturados (g)	40.96	2.81
Colesterol (mg)	26	1.78
Minerales		
Calcio (mg)	3259.6	23.26
Fósforo (mg)	1697.2	116.25
Hierro (mg)	76.86	5.26
Magnesio (mg)	919.2	62.96
Sodio (mg)	96.6	6.62
Potasio (mg)	6744.6	461.96
Zinc (mg)	12.03	0.82
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	379.5	25.99
Ác. Ascórbico (mg)	757.34	51.87
Tiamina (mg)	3.76	0.26
Riboflavina (mg)	3.50	0.21
Niacina (mg)	24.52	1.08
Piridoxina (mg)	2.24	0.15
Ác. Fólico (µg)	206.6	14.15
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, et al. 2010



Yerbamora | *Solanum nigrum* L.

Empanadas de papa y colinabo

Nup'ilal vaj xich' oj isak' xchi' uk napux

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 1 kg	masa
· 5 piezas	papa
· 3 manojos	colinabo
· ½ Kg	tomate para la salsa
· Al gusto	lechuga/repollo
· 2 cucharadas servidoras	aceite
· Al gusto	ajo y cebolla
· Opcional	queso
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Se lavan y se desinfectan bien todas las verduras a utilizar (papa, colinabo, tomate, lechuga o repollo)
- 2.- Se mezcla la masa con sal y un poco de agua para amasarla.
- 3.- Ya lavadas las verduras se pone a cocer el colinabo, los tomates y las papas.
- 4.- Una vez cocidas las papas, se machacan, se agrega el colinabo y sal al gusto.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Jun kilo	noybil ixim
· Vo' bej	isak'
· Oxchuk	napux
· O'lol kilo	chichol k'uxi xich'
· K'uyepal chich' k'anel	puk'el (salsa)
· Ep jutuk	kerechuka/kulix
· K'uyepal chich' k'anel	asiete
· Ja' ti k' uyepale	axux xchi'uk tuix
· K'uyepal chich k'anel	Keso
	ats'am

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' kapel lek skotol ti itajetike xchi'uk ta xich' tunesel (isak' napux, chichol, kerechuka o me kulix).
- 2.- Ta xich' kapel ta ats'am ti noybil exime ta xich' ak'bel jutuk ya'lel k'uxi xich' vots'el.
- 3.- K'alal sapbillik xae ja' o ta xich' panel ti napux, chichol xchi'uk isak'e.
- 4.- K'alal me ta'ajem xa ti isak'e ja' o ta xich' t'usel xchi'uk ta xich' vots'el xchi'uk ti napuxe xchi'uk ta xich' ak' bel yats' amil jech k'u x-elan chich' k'anele.

- 5.- Con la masa se hace el molde para las empanaditas se le agrega la mezcla de papa y colinabo y en un sartén con suficiente aceite se frien.
- 6.- El tomate hervido se muele o se licúa con ajo y cebolla para preparar una salsa. Y la lechuga ya lavada se pica.
- 7.- Se sirven las empanadas con lechuga/repollo y salsa de tomate, se le puede espolvorear queso.

- 5.- *Xchí' uk exime ta xich' nubel, ja' o ta xich' ak' el ta xaltem xchí' uk asiete k' uxi ch'ilel.*
- 6.- *Ti panbil chichole ta xich' juch el xchí'uk axux o me tuix k'uxi xich' meltsanel ti ya'lel chichole salsa/ta xich' sesinel ti kerechuka o me kulixe.*
- 7.- *Xchí' uk ya' lel chichol, xchí'uk ta xich'lilinbel keso.*



Colinabo | *Brassica oleracea L.*

Empanadas de papa y colinabo



Tamaño de la porción: 200 gr
Medida casera: 4 piezas medianas
La preparación rinde: 16 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (3275g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	3068.50	187.39
Humedad (%)	2521.85	154.01
Fibra dietética (g)	37.95	2.32
Hidratos de C (g)	570.03	34.81
Proteínas (g)	94.27	5.76
Lípidos totales (g)	51.74	13.16
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	8.64	0.53
Monoinsaturados(g)	11.38	0.69
Poliinsaturados (g)	27.50	1.68
Colesterol (mg)	26	1.59
Minerales		
Calcio (mg)	1878	114.99
Fósforo (mg)	1565	95.97
Hierro (mg)	34.03	1.08
Magnesio (mg)	1002.50	61.22
Sodio (mg)	202	12.34
Potasio (mg)	9937	606.84
Zinc (mg)	14.34	0.88
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	274.25	16.65
Ác. Ascórbico (mg)	565.20	34.52
Tiamina (mg)	2.81	0.17
Riboflavina (mg)	1.72	0.11
Niacina (mg)	23.60	1.24
Piridoxina (mg)	3.85	0.23
Ác. Fólico (µg)	222	13.56
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, et al. 2010



Chipilin | *Crotalaria longirostrata* Hook et Arn

Pacaya capeada

Kapbil pakaya

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 4 manojos	pacaya
· 2 piezas	huevos
· ½ De pieza	cebolla
· 4 piezas	tomate
· 50 mililitros	aceite

Procedimiento

- 1.- Se lavan las pacayas y todas las demás verduras, luego poner a cocer las pacayas hasta que esten blandas, y poner a escurrir.
- 2.- Mientras escurren las pacayas batir los huevos hasta formar espuma a punto de turrón.
- 3.- Se capean las pacayas con el huevo batido y luego se frien.
- 4.- Se licuan las demás verduras.
- 5.- En una cacerola se ponen las pacayas baldadas con la salsa y se ponen a cocer.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Chanchuk	pakaya
· Cha'bej	ton kaxan
· O'lol job	tuix
· Chanbej	chichol
· Lajuneb yoxvinik	asiete

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' pokel lek ti pakaya xchi'uk skotol itajetike, ja' o ta xich' panel ti pakayae ja' to ti k'uxi k'un xa ta ta'ajele xchi'uk ta xich' ts'ujesbel ya'lel.
- 2.- K'alal ja' o ta xich' ts'ujesbel ya'lel ti pakayae, ja' o ta xich' juyel lek ti ton kaxane.
- 3.- Ja' o ta xich' kapel ti ton kaxan juybil xchi'uk ti kapayae, xchi'uk ja' o ta xich' ch'ilel.
- 4.- Ta xich' juch'el ta likualora ti yantik itajeike.
- 5.- Ta xich' ak'el ta slechlech binal ti kapayae bonbil ta ton kaxan xchi'uk ta xich' ts'ajel ta vokoltasel xchi'uk juch'bil ya'lel chichol.

Pacaya capeada



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: ½ pieza
 La preparación rinde: 4 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (870g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	857.57	197.14
Humedad (%)	712.01	163.68
Fibra dietética (g)	8.78	2.02
Hidratos de C (g)	34.22	7.87
Proteínas (g)	34.07	7.83
Lípidos totales (g)	65.36	15.03
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	9.08	2.09
Monoinsaturados(g)	15.09	3.47
Poliinsaturados (g)	35.36	8.13
Colesterol (mg)	523.59	130.37
Minerales		
Calcio (mg)	2181.29	501.45
Fósforo (mg)	872.76	200.63
Hierro (mg)	59.43	13.66
Magnesio (mg)	473.12	108.67
Sodio (mg)	254.69	58.55
Potasio (mg)	1766.9	406.19
Zinc (mg)	37.47	8.61
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	309.84	71.23
Ác. Ascórbico (mg)	30.18	6.94
Tiamina (mg)	0.42	0.10
Riboflavina (mg)	1.26	0.29
Niacina (mg)	8.50	1.95
Piridoxina (mg)	0.32	0.07
Ác. Fólico (µg)	86.58	19.90
Cobalamina (µg)	1.84	0.42

Fuente: Muñoz. et al. 2010

Tostadas con frijol molido y chapaya

K' oox xchi' uk juch' bil chenek' kapal ta chapaya

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 20 piezas	tortillas
· ½ Kg.	frijol molido o machacado
· 5 piezas	chapaya
· 2 piezas	tomate
· ½ pieza	cebolla
· 1 pieza	limón
· 50 mil	aceite

Procedimiento

- 1.- Se asa la chapaya durante 10 minutos a fuego bajo.
- 2.- Se descascara y se corta en trozos.
- 3.- Se pica el tomate y la cebolla en cuadros, así también la chapaya, se agrega el jugo del limón.
- 4.- El frijol se muele para untar a las tostadas.
- 5.- Para hacer las tostadas, primero se ponen a asolear, posteriormente se frien en aceite, hecho esto, se les unta un poco de frijol molido y después el preparado de chapaya.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Jtob	vaj
· O'lol kilo	chenek'
· Vo'bej	chapaya
· Cha'bej	chichol
· Jov	tuix
· Jbej	ermunix
· Lajuneb yoxvinic mil	asiete

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' voel lajunebuk minuto ti chapaya ta k'un no'ox k'ok'e.
- 2.- Ta xich' cho'el xchi'uk ta xich' basilanel.
- 3.- Ta xich' sebilanel ta chachanset ti chichol xchi'uk tuixe, jech ti chapayae ta xich' ak'bel' ya'lel ermunix.
- 4.- Ta xich' juch'el chenek' k'uxi xich' jaxel ta k'oxox.
- 5.- K'alal ta xich' bakubtasel k'oxoxe, ba'yuk ta xich' ak'el ta sk'ixnal k'ak'al, ja' o ta xich' ch'lel ta asiete, k'alal me yich' pasel va'aye ja' o ta xich' jaxel ta juch'bil chenek', ja' o ta xich' ak'el ti meltsanbil chapayae.

Costadas con frijol molido y chapaza



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 1 pieza
 La preparación rinde: 7 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (1480 g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	1789.50	248.69
Humedad (%)	409.65	66.86
Fibra dietética (g)	25.60	3.63
Hidratos de C (g)	330.04	45.63
Proteínas (g)	111.43	15.63
Lípidos totales (g)	7.78	1.11
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	5.07	0.69
Monoinsaturados(g)	1.81	0.25
Poliinsaturados (g)	4.81	0.65
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	973.30	156.42
Fósforo (mg)	1804	264.68
Hierro (mg)	26.1	4.99
Magnesio (mg)	1141.1	161.07
Sodio (mg)	80.9	12.72
Potasio (mg)	5905	836.13
Zinc (mg)	18.88	4
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	126.60	17.11
Ác. Ascórbico (mg)	64.90	8.80
Tiamina (mg)	3.37	0.46
Riboflavina (mg)	1.03	0.17
Niacina (mg)	11.01	1.66
Piridoxina (mg)	2.46	0.33
Ác. Fólico (µg)	1967	265.81
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, et al, 2010

Tamal de bledo

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 2 kg	masa
· 6 manojos	bledo
· La necesaria (aprox ½ kg)	manteca
	o aceite
· 1 kg	tomate para
	la salsa
	complementaria
· La necesaria	cebolla, ajo y sal
· La necesaria	hoja para
	envolver tamal

Procedimiento

- 1.- Se lava y se desinfecta el bledo, se deshoja.
- 2.- Se mezcla la masa con sal y la manteca o aceite para amasarla.
- 3.- Cuando se termine de amasar, se incorpora el bledo deshojado y se revuelve hasta lograr una mezcla uniforme.
- 4.- Se hace el tamal y se envuelve con la hoja.
- 5.- Se ponen a cocer en una olla, ya cocidos se prepara la salsa de tomate rojo.
- 6.- Se sirve el tamal y encima se baña con un la salsa de tomate.

Pats' ta napuxal

Skaptak:

K'uyepal	sbi:
· Chib kilo	noybil ixim
· Vakchuk	napaxal vo'
· O'loluk kilo	mantikat
· Jun kilo	ya'lel chichol k'uxi xich' kapel
· Ja' ti k'u yepal chtun	tuix, axux xchi'uk ats'am
· Ja' ti k'u yepal chtun	ch'uch' k'uxi xich' pixel

K'u x-elan ta meltasanel

- 1.- Ta xich' kapel lek ti napuxal vo'e xchi'uk ja' o ta xich' jekanel ta jujujek ti yanale.
- 2.- Ta xich' kapel ta ats'am ta mantikat o me ta asiete ti noybil ixime.
- 3.- K'alal me yich' vots'ele, ja' o ta xich' kapel ti napuxal vo'e xchi'uk ta xich' vots'el lek
- 4.- Ta xich' pasel ti pats'e xchi'uk ta xich' pixel ta ch'uch'.
- 5.- Ta xich' lakanel ta bin, k'alal me ta'aje, ja' o ta xich' meltsanel ti ya'lel tsajal chichole.
- 6.- Ta xich' malbel ya'lel tsajal chichol ta sba pats ti k'alal chich' ve'ele.

Samal de blede



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 1 pieza
 La preparación rinde: 22 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (4450 g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	8101	364.09
Humedad (%)	2997.30	134.71
Fibra dietética (g)	52	2.34
Hidratos de C (g)	711.20	31.96
Proteínas (g)	101.30	4.55
Lípidos totales (g)	542.70	24.39
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	56.61	2.54
Monoinsaturados(g)	108.52	4.88
Poliinsaturados (g)	350.56	15.76
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	3405	153.03
Fósforo (mg)	2380	106.97
Hierro (mg)	73.4	3.30
Magnesio (mg)	1845	82.92
Sodio (mg)	254	11.42
Potasio (mg)	9749	438.16
Zinc (mg)	25.8	1.16
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	2224.50	99.98
Ác. Ascórbico (mg)	514	23.10
Tiamina (mg)	347	0.16
Riboflavina (mg)	2.74	0.12
Niacina (mg)	24.30	1.09
Piridoxina (mg)	0.50	0.02
Ác. Fólico (µg)	855	38.43
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, et al. 2010

Nuevas Propuestas

Ach no'pbil chich pavel

Época de lluvia
Ta yoril vo'olaltik



El camote es un tubérculo que se desarrolla en la raíz de la planta.

Cuña con arroz y zanahoria

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 4 tazas	cuña picada
· 250 grs.	arroz
· 2 cdas.	cebolla picada
· 1 tza.	zanahoria picada
· 4 cdas.	aceite
· 1 cda.	ajo picado
· 3 tzas.	agua
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- En el aceite caliente sofría el arroz junto con el ajo y la cebolla picada.
- 2.- Añada la cuña en trozos y el agua y ponga a hervir.
- 3.- Una vez que la mitad del agua se haya consumido agregue la zanahoria y la sal y deje hasta que el arroz esté bien cocido.

Kunya xchi' uk aros xchi' uk sanaorya

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Chanib tasa	sesinbil kunya
· 250 grs	aros
· Chib kucharo	sesinbil tuix
· Jtel	sesinbil sanaorya
· Chanib kucharo	asiete
· Jun kucharo	sesinbil axux
· Oxib tasa	vo'
· Ja' k' uyepal chich' k'anel	ats'am

K' u x-elan ta meltsanel:

- 1.- Ta k'ixin asiete ch'ilo ti aros xchi'uk axux xchi' uk sesinbil tuixe.
- 2.- Kapo ti basbil kunya.
- 3.- K'alal me ul xa o'lol ta vok ti vo' e ja' o xa vak' ti sanaorya xchi'uk ats'ame, te ak'o ta'ajuk ja' to me ita'aj lek ti arose.

Cuñá con arroz y zanahoria



Tamaño de la porción: 200 gr
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 5 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (990g)	Porción (200g)
Energía (Kcal)	1776.24	358.84
Humedad (%)	586.83	118.55
Fibra dietética (g)	28.65	5.79
Hidratos de C (g)	246.93	49.88
Proteínas (g)	48.22	9.74
Lípidos totales (g)	67.30	13.70
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	6.26	1.27
Monoinsaturados(g)	11.74	2.37
Poliinsaturados (g)	39.62	8
Colesterol (mg)	0.00	0
Minerales		
Calcio (mg)	1632.04	329.71
Fósforo (mg)	428.24	86.51
Hierro (mg)	11.61	2.35
Magnesio (mg)	498.86	100.78
Sodio (mg)	229.66	46.40
Potasio (mg)	3577.82	722.74
Zinc (mg)	2.88	0.58
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	2004	404.85
Ác. Ascórbico (mg)	53.22	10.75
Tiamina (mg)	0.68	0.14
Riboflavina (mg)	0.18	0.04
Niacina (mg)	12.7	2.57
Piridoxina (mg)	1.16	0.23
Ác. Fólico (µg)	54.60	11.03
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Tortillas de Yerbasanta y frijol

Naj xchi'uk mumun kapal ta chenek'

Ingredientes:

Skaptak:

Cantidad	nombre
· ½ Kg.	masa
· 1 taza	frijoles cocidos y molidos
· 2 hojas	yerbasanta
· Al gusto	sal

K'uyepal	sbi
· O'lol kilo	voch'bil ixim
· Jun tasa	juch'bil chenek'
· Yanal	mumun
· Ja' k' u x-elan chich' k' anel	ats'am

Procedimiento

- 1.- Se lava y se corta la yerbasanta
- 2.- Se pone a cocer la yerbasanta junto a los frijoles molidos
- 3.- Con la masa se hacen las tortillas
- 4.- En cada tortilla se unta el frijol molido con yerbasanta
- 5.- Se dobla la tortilla y se pone a cocer en el comal.

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' sapel xchi'uk sebel ti mumune.
- 2.- Ta xich'panel jmoj xchiuk ti mumun xchi'uk juch'bil chenek'.
- 3.- juchi'bil jxim chich' pasel ta vaj.
- 4.- Ta jpech vaj ta xich' jaxel ti juchbil chenek' kapal ta mumun.
- 5.- Ta xich' nubel ti vaje ja'o ta xich' ak'el ta semet.

Costillas de yerbasanta y frijol



Tamaño de la porción: 50 gr
Medida casera: 1 pieza mediana
La preparación rinde: 18 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación (900g)	total Porción (50 g)
Energía (Kcal)	1506	86.73
Humedad (%)	522.84	29.05
Fibra dietética (g)	16.20	0.90
Hidratos de C (g)	289.12	16.06
Proteínas (g)	63.50	3.53
Lípidos totales (g)	12.54	0.70
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	3.06	0.17
Monoinsaturados(g)	3.20	0.18
Poliinsaturados (g)	6.82	0.38
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	810	45
Fósforo (mg)	1159	64.39
Hierro (mg)	19.44	1.08
Magnesio (mg)	812	45.11
Sodio (mg)	37.5	2.08
Potasio (mg)	3005	166.94
Zinc (mg)	11.3	0.63
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	76	4.22
Ác. Ascórbico (mg)	30	1.67
Tiamina (mg)	2.11	0.12
Riboflavina (mg)	0.84	0.05
Niacina (mg)	8	0.44
Piridoxina (mg)	0.88	0.05
Ác. Fólico (µg)	772	42.89
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz. et al. 2010

Buñuelos de yuca

Juch'bil ts'inte' isak'

Ingredientes:

Skaptak:

Cantidad	nombre
· 1 kg.	yuca cocida
· 3 yemas	huevos
· 2 cdas	azúcar
· 1 cdta.	sal

K'uyepal	sbi
· Jun kilo	panbil ts'inte' isak'
· Oxbej sk'anal	ton kaxan
· Chib kucharo	askal
· Jun uni kucharo	ats'am

Preparación

- 1.- Moler bien la yuca, una vez que ésta se encuentre bien molida, agregar los demás ingredientes. Amasar bien.
- 2.- Cuando la masa esté suave, armar bolitas de aproximadamente 50 gr. y freirlas en aceite caliente.
- 3.- Se espolvorean con un poco de azúcar y se sirven cuando ya están frías.

K'u x-elan ta meltsanel

- 1.- Ta xich' juch'el lek ti ts'inte' isak'e, K'alal me juch'bil xa leke ja' o chich' kapel ti ta yantin skape.
- 2.- K'alal me lek xa k'une ja' o chich' volanel ta 50 gramo yalal jujubej xch'uk ta xich' ch'ilel ta k'ak'al asiete.
- 3.- Ja' o chich' lajesel k'alal me sik xae, xch'uk ta xich' vijbel jutuk aska ta sba.

Buñuelos de yuca



Tamaño de la porción: 50 gr
 Medida casera: bolitas pequeñas
 La preparación rinde: 25 bolitas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (1250g)	Porción (50 g)
Energía (Kcal)	2403.20	96.13
Humedad (%)	822.38	32.9
Fibra dietética (g)	11	0.44
Hidratos de C (g)	402.38	16.10
Proteínas (g)	35.82	1.43
Lípidos totales (g)	72.60	2.90
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	11.93	0.48
Monoinsaturados(g)	18.65	0.75
Poliinsaturados (g)	36.71	1.47
Colesterol (mg)	785.39	31.42
Minerales		
Calcio (mg)	629.96	25.20
Fósforo (mg)	698.38	27.94
Hierro (mg)	6.51	0.26
Magnesio (mg)	681.49	27.26
Sodio (mg)	327.55	13.10
Potasio (mg)	7881.80	315.27
Zinc (mg)	5.85	0.23
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	348.76	13.95
Ác. Ascórbico (mg)	206	8.24
Tiamina (mg)	0.82	0.03
Riboflavina (mg)	0.67	0.03
Niacina (mg)	0.66	0.29
Piridoxina (mg)	7.22	3.52
Ác. Fólico (µg)	87.88	0.11
Cobalamina (µg)	2.77	0.14

Fuente: Muñoz. *et al.* 2010

Frijoles con chipilín *Chenek' papal ta ch' aben*

Ingredientes:

Cantidad	nombre
· 1 manojo	chipilín
· 1 kg.	frijoles cocidos
· 1 pza	tomate
· 2 rebanadas	cebolla
· Al gusto	sal

Procedimiento

- 1.- Deshojar el chipilín y lavarlo muy bien.
- 2.- Agregar el chipilín a los frijoles cocidos, con fuego lento.
- 3.- Esperar a que el chipilín esté suave.
- 4.- En una sartén, sofreír la cebolla y el tomate picado, hasta que esté suave agregar al frijol con el chipilín.
- 5.- Agregar sal al gusto.

Skaptak:

K'uyepal	sbi
· Jchuk	ch'aben
· Jun kilo	pambil chenek'
· Jbej	chichol
· Cha'set	tuix
· Ja' k'u x-elan chich' k'anel	ats'am

K'u x-elan ta meltsanel:

- 1.- Chich' lok'esel yanal ti ch'abene xchi'uk ta xich' sapel lek.
- 2.- Chich' ak'el ch'aben ta chenek' ja' te chich' ta'ajesel xchi'uk k'un no'ox sk'ak'al.
- 3.- Ja' to chich' malael me k'unib ti ch'abene.
- 4.- Ta yan xaltem ta xich' ch'ilel xi tuix xchi'uk sesinbil chichole, k'alal me k'un xae ja' o ta'xich' ak'el ti ta sbinal chenek' xchi'uk ch'abene.
- 5.- Chich' ak'bel yats'amil jech k'u x-elan chich' k'anele.

Frijoles con chipilín



Tamaño de la porción: 250 gr
 Medida casera: 1 plato
 La preparación rinde: 5 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Preparación total (1300g)	Porción (250 g)
Energía (Kcal)	3542.50	681.25
Humedad (%)	380.45	73.16
Fibra dietética (g)	45.45	8.74
Hidratos de C (g)	642.94	123.64
Proteínas (g)	227.78	43.80
Lípidos totales (g)	15.35	2.95
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	9.95	1.91
Monoinsaturados(g)	3.45	0.66
Poliinsaturados (g)	9.13	1.76
Colesterol (mg)	0	0
Minerales		
Calcio (mg)	2408	463.08
Fósforo (mg)	3650	701.92
Hierro (mg)	57.63	11.08
Magnesio (mg)	2233.5	429.52
Sodio (mg)	128	24.62
Potasio (mg)	10681.50	2054.13
Zinc (mg)	36.76	7.07
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	545.25	184.86
Ác. Ascórbico (mg)	91.40	17.58
Tiamina (mg)	6.83	1.31
Riboflavina (mg)	2.08	0.40
Niacina (mg)	20.40	3.92
Piridoxina (mg)	4.53	0.87
Ác. Fólico (µg)	3879	245.96
Cobalamina (µg)	0	0

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Tortaditas de verdolaga con pollo y papa

Ingredientes:

Cantidad	nombre
• 1 manojo	verdolaga
• 2 pzas	papa
• 1 taza	pollo deshebrado
• 1 pza.	huevo
• Al gusto	pimienta y sal
• 150 mililitros	aceite

Procedimiento

- 1.- Lavar y desinfectar las hojas de verdolaga, posteriormente póngalas a cocer y escúrralas.
- 2.- Poner a cocer las papas, y cuando estén cocidas, machacarlas.
- 3.- En un recipiente poner la verdolaga, el pollo deshebrado, el puré de papa, el huevo y sal y pimienta al gusto; revolver bien para mezclar todos los ingredientes.
- 4.- Con la mano muy bien lavada, formar las tortaditas, puede ayudarse de una cuchara.
- 5.- Colocar en un sartén suficiente aceite y cuando esté caliente, freír las tortaditas.
- 6.- Con ayuda de una servilleta quitar el exceso de grasa.
- 7.- Acompañar con ensalada y frijoles de la olla.

Patbil vertolaka xchi'uk alak' xchi'uk isak'

Skaptak:

K'uyepal	sbi
• Jchuk	vertolaka
• Cha'bej	isak'
• Jun tasa	sillanbil alak'
• Jbej	ton alak'
• Ja' k'u x-elan chich' k'anel	pimienta xchi'uk ats'am
• Ep jutuk	asiete

K' u x-elan ta meltsanel

- 1.- Sapo lek ti yanaltak vertolaka, takalne xa pan xchi'uk xa ts'ujesbe ya'lel.
- 2.- Pano ti isak'e, k'alal me ta'aje ja' o xa t'us xa vots.
- 3.- Ta jun yavil xa vak' vertolaka, silanbil alak', vots'bil isak', ton alak', ats'am xchi'uk pimientae, ta xich' vots'el skotol ti skaptake.
- 4.- Ta pokbil lek k'obil, chich' lich'el chak' vaj, xu' xich' pasel ta junuk uni kuchara.
- 5.- Ta jun xaltem chich' ak'el ep jutuk asiete, k'alal me k'ok' xa leke ja' te chich' ch'ilel ti patbil itaje.
- 6.- Ta jlik skusubk'obil vun lok'esbo ti s-asiete.
- 7.- Stak' lajesel xchi'uk sesinbil itaj xchi'uk pambil chenek'.

Costaditas de verdolaga con pollo y papa



Tamaño de la porción: 200 gr
Medida casera: 1 pieza
La preparación rinde: 4 piezas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
	Preparación total (730g)	Porción (200 g)
Energía (Kcal)	2043	559.73
Humedad (%)	384.92	105.46
Fibra dietética (g)	1.50	0.41
Hidratos de C (g)	52.29	14.33
Proteínas (g)	46.98	12.87
Lípidos totales (g)	183.49	50.27
Ácidos Grasos		
Saturados (g)	25.02	6.86
Monoinsaturados(g)	40.62	11.13
Poliinsaturados (g)	104.98	28.76
Colesterol (mg)	4.75	1.30
Minerales		
Calcio (mg)	63.20	17.32
Fósforo (mg)	747	204.66
Hierro (mg)	4.32	1.18
Magnesio (mg)	107	29.32
Sodio (mg)	172	47.12
Potasio (mg)	2044.8	560.22
Zinc (mg)	3.75	1.03
Vitaminas		
RAE (Vit A) (µg)	90.20	24.71
Ác. Ascórbico (mg)	59.10	16.19
Tiamina (mg)	0.34	.009
Riboflavina (mg)	0.35	0.10
Niacina (mg)	18.26	5
Piridoxina (mg)	1.55	0.42
Ác. Fólico (µg)	52.20	14.03
Cobalamina (µg)	0.04	0.01

Fuente: Muñoz, *et al.* 2010

Bibliografía

- Anzuelo R. A. Córdova U. N., 2004, *Aplicación de técnicas culinarias utilizando alimentos de la región de Chiapilla*, tesis profesional. UNICACH.
- Caballero Roque A., 2009, *Plantas comestibles*, trabajo de campo. Localidad Emiliano Zapata. REBISO.
- Balbuena A. E, Bezares S. V, 2005, *Menús regionales de bajo y mediano costo*. UNICACH.
- Flores M. V., Gurri G. F. 2005. *Recetario Regional de Calakmul*, CONACULTA-INAH.
- Muñoz de Chávez M., 2010, *Composición de alimentos, Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo*, 2ª ed., México, Mc Graw Hill.
- Mayorga M. F. Sánchez A., 2000, *Recetario Indígena de Chiapas*, no. 39, CONACULTA.
- Pérez S. J, Moreno. F. M, Juárez Z. C., 2009, *Talleres de alimentos*, localidad Emiliano Zapata, REBISO.
- FAO. Colombia, 2007, *Recetas. Proyecto de agricultura urbana*.



Verdolaga | *Portulaca oleraceae* L.

Rectoría

Ing. Roberto Domínguez Castellanos
RECTOR

Mtro. José Francisco Nigenda Pérez
SECRETARIO GENERAL

C.P. Miriam Matilde Solís Domínguez
AUDITORA GENERAL

Lic. Adolfo Guerra Talayero
ABOGADO GENERAL

Mtro. Pascual Ramos García
DIRECTOR DE PLANEACIÓN

Mtro. Florentino Pérez Pérez
DIRECTOR ACADÉMICO

Mtro. Jaime Antonio Guillén Albores
DIRECTOR DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dr. Eduardo E. Espinosa Medinilla
DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Lic. Ricardo Cruz González
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

L.R.P. Aurora Evangelina Serrano Roblero
DIRECTORA DE SERVICIOS ESCOLARES

Mtra. María Brenda Villarreal Antelo
DIRECTOR DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN

Lic. Noé Fernando Gutiérrez González
DIRECTOR DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

Dependencias de Educación Superior

C.D. Jaime Raúl Zebadúa Picone
DIRECTOR DE LA DES DE ODONTOLOGÍA

Mtra. Érika Judith López Zúñiga
DIRECTORA DE LA DES DE NUTRICIÓN

Mtro. Martín de Jesús Ovalle Sosa
DIRECTOR DE LA DES DE PSICOLOGÍA

Dra. Sandra Urania Moreno Andrade
DIRECTORA DE LA DES DE BIOLOGÍA

Ing. Francisco Félix Domínguez Salazar
Director de la DES de Ingenierías

Mtro. Carlos Gutiérrez Alfonso
DIRECTOR DE LA DES DEL CESMECA

Mtro. Jesús Manuel Grajales Romero
DIRECTOR DE LA DES DE OFERTA REGIONALIZADA

Antrop. Julio Alberto Pimentel Tort
DIRECTOR DE LA DES DE ARTES

Lic. Diego Martín Gámez Espinosa
COORDINADOR DEL CENTRO DE LENGUAS



Vegetación Emiliano Zapata, Selva El Ocote



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS
2010

Plantas comestibles no cultivadas
de la reserva de la biosfera
selva El Ocote, Chiapas

Se terminó de imprimir en noviembre de 2010, con un tiraje de 500 ejemplares, en los talleres de Ediciones de la noche, S.A. de C.V. Madero 687, 44100, Guadalajara, Jalisco. Teléfono: 3338251301. El diseño tipográfico estuvo a cargo de Noé Zenteno Ocampo, la corrección de estilo de Karen Limón y el cuidado de la edición de la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Ing. Roberto Domínguez Castellanos.



El presente trabajo sobre plantas comestibles no cultivadas, que son utilizadas en la alimentación de la comunidad Emiliano Zapata, dentro de la reserva de la biosfera Selva El Ocote, Chiapas, tiene dos partes, en la primera se muestra la preparación de estas plantas según la forma tradicional de uso de la población tsotsil que habita esa área natural protegida; en la segunda parte se propone el uso de éstas acompañadas de otros ingredientes. Además, se indica el contenido nutritivo de todas las preparaciones para indicar su importancia en la dieta diaria y fomentar su conservación y consumo en otras comunidades.

ISBN 978-607-7510-56-7



9 786077 510567