

# Cocinas del Tentzo

Beatriz Herrera López  
Luis Fernando Salazar Monsalve

COORDINADORES



La  
Campiña  
EDICIONES



# Cocinas del Tentzo

**Beatriz Herrera López**

**Luis Fernando Salazar Monsalve**

COORDINADORES



Primera edición: Diciembre 2025

ISBN: 978-607-69360

© La Campiña Ediciones

Parral 24, Colonia Barrio de San Juan, Puebla, Pue. CP 72525

Teléfono: 222 153 66 04

[www.revistalacampina.mx](http://www.revistalacampina.mx)

Este libro fue dictaminado positivamente después de un riguroso proceso de evaluación por pares académicos externos, especialistas en el tema.

Hecho en México

*Made in Mexico*

# Índice

[Introducción](#)

[1. Cuacojmol](#)

[2. Kaxtilmol](#)

[3. Huaxmole](#)

[4. Chijchilo](#)

[Conclusiones](#)

[Referencias](#)

[Semblanzas](#)

[Índice de figuras](#)

# Introducción

*Beatriz Herrera López  
Luis Fernando Salazar Monzalve*

Desde el paradigma del turismo masivo, la comida o los alimentos se identifican particularmente como gastronomía, entendida como una evolución del arte culinario que se vincula a la expresión cultural de un pueblo. Las tradiciones culinarias se mantienen vivas porque están en permanente reelaboración, en un proceso dinámico similar al de la etnia y la identidad misma. La gastronomía puede concebirse como el refinamiento y la evolución de ese proceso: una ramificación de la culinaria (Wendhausen y da Silva, 2019).

Por su parte, el turismo comunitario propone una forma distinta de conocer y disfrutar los territorios rurales, alejada de la mirada occidental que impregna el modelo de turismo convencional. Desde esta óptica, las cocinas locales de los entornos rurales protagonizan la experiencia turística y se convierten en un eje central de la vivencia.

Las cocinas locales van más allá de la simple alimentación, al constituir un profundo reflejo de la historia, la geografía, el clima, las costumbres, los valores y la agricultura de un territorio. Cada platillo, preparado con técnicas culinarias específicas e ingredientes naturales, forma parte de una práctica cotidiana que fortalece los conocimientos y saberes tradicionales como elementos inmateriales conectados con las raíces y el territorio. Son, en este sentido, una representación de la historia, la cultura y la identidad de los pueblos.

La alimentación está íntimamente ligada al modo de vida

del ser humano y refleja tanto su educación como su cultura; en ella se manifiestan los contrastes de una sociedad, evidenciando abundancia o escasez, riqueza o pobreza, y mostrando con claridad la forma en que un pueblo organiza y sostiene su existencia. El inicio de las civilizaciones está estrechamente relacionado con la obtención de los alimentos: su cultivo, preparación, rituales y costumbres, además del placer de comer (Nunes dos Santos, 2007).

Cada territorio, en su complejidad temporal y espacial, construye identidades y, por ende, cultura a partir de su propia historia. Las comunidades desarrollaron preparaciones únicas gracias a su clima, geografía, costumbres, creencias y recursos naturales, lo que fortalece los lazos sociales mediante intercambios culturales, transmisión de conocimientos y técnicas ancestrales de generación en generación. Todo ello constituye una expresión del patrimonio cultural inmaterial de una comunidad, que no solo satisface una necesidad nutricional, sino que conserva tradiciones y narra historias.

El turismo comunitario promueve el involucramiento activo de los visitantes con las lógicas locales; no pretende transformar las prácticas, sino conocer, comprender y generar experiencias a partir de lo vivido, sin tensionar a las personas ni alterar sus dinámicas. Cada elemento culinario responde a un tiempo específico, asociado a temporadas, ocasiones especiales, fiestas patronales u otros momentos significativos que determinan cuándo se prepara y se degusta. En estas prácticas se observa la simbiosis de la bioculturalidad en la vida cotidiana, donde naturaleza y cultura cohabitan, se relacionan y no se separan.

Cuando se habla de patrimonio cultural, se alude a un legado de saberes y prácticas sostenidas por las comunidades a lo largo del tiempo, que conservan costumbres y resisten los cambios ideológicos y tecnológicos de la sociedad. Esta

continuidad generacional se materializa en la transmisión de actitudes y destrezas que identifican a una población, consolidando comunidades que dialogan con su pasado histórico y encuentran en él un referente de identidad que orienta su vida colectiva.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconoció el valor cultural de la cocina local al declarar a la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Este patrimonio se define como

usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas —junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes— que las comunidades, los grupos y, en algunos casos, los individuos reconocen como parte integrante de su patrimonio cultural (Contreras et al., 2019).

En este sentido, las cocinas que antes carecían de reconocimiento se convierten hoy en una oportunidad no solo para preservarlas en la memoria colectiva, sino también para fortalecer la dinámica del turismo en territorios rurales desde un enfoque comunitario.

La comida es, en sí misma, un elemento que construye comunidad a partir de la transmisión de conocimientos, ingredientes, procesos, mitos, leyendas y rituales, los cuales conforman una identidad colectiva que narra la historia de quienes la preparan y de quienes se apropian de su relación con el entorno.

Desde la perspectiva turística, las cocinas locales han permitido que los habitantes muestren sus alimentos y formas de vida como una oportunidad de valoración y revalorización. En este proceso, las comunidades se reconocen en prácticas cotidianas como la milpa, las tortillas, las salsas o los moles, que para el visitante resultan novedosas y reveladoras de la

diversidad cultural del territorio, así como de su relación con rituales religiosos, celebraciones y costumbres sociales.

En este libro se presentan platillos de cocinas locales que no aspiran a transformarse en gastronomía, sino que, dentro del contexto del turismo comunitario, se integran a la vida cotidiana tanto de las comunidades como de los visitantes. Estos elementos distintivos aportan al desarrollo territorial desde el enfoque de la bioculturalidad, entendida como el conjunto de saberes tradicionales y formas de sabiduría, individuales o colectivas, basadas en aprendizajes empíricos y en la interpretación del mundo circundante, mantenidas y fortalecidas mediante la transmisión oral (Toledo y Barre-ra-Bassols, 2008). El estudio se centra específicamente en la región de la Sierra del Tentzo, en Puebla, México.

La Área Natural Protegida Estatal Sierra del Tentzo (anpest) cuenta con una superficie aproximada de 57,815.283 hectáreas y un perímetro de 341.24 kilómetros. Su geología es diversa y compleja, particularmente en la región sur del estado de Puebla. Se caracteriza por un clima cálido semiárido, donde predominan cactáceas y matorrales espinosos durante todo el año. La flora y fauna propias de este clima impregnan de colores y sabores los alimentos que se preparan en la región.

La cocina local del anpest constituye un elemento de identidad cultural, pues incorpora prácticas y técnicas de origen prehispánico que han resistido y se han adaptado a la modernidad. Estos saberes heredados representan un vínculo entre el pasado y el presente de las comunidades.

No obstante, a pesar de su importancia, la cocina tradicional enfrenta hoy problemáticas que amenazan su preservación. Los cambios en el estilo de vida impulsados por la globalización han generado desinterés entre las nuevas generaciones.

A ello se suman problemas sociales y ambientales como la migración, el despojo de tierras y el cambio climático, factores que afectan negativamente la transmisión de conocimientos ancestrales y debilitan las bases culturales comunitarias.

Derivado de estos procesos, la unesco reconoció en 2010 a la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, entendiéndola como

las prácticas y expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes escénicas, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional (UNESCO, 2011).

Esta patrimonialización ha impulsado procesos de revaloración, rescate y difusión de las cocinas tradicionales en diversas regiones del país (Bravo et al., 2021). Un ejemplo es el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, organismo dedicado a preservar y promover el sistema alimentario como patrimonio cultural y recurso para el desarrollo socioeconómico nacional (ccgm, s.f.).

Por otro lado, existen antecedentes de investigación en la Sierra del Tentzo que destacan el potencial del turismo para contribuir a la conservación del territorio. Herrera et al. (2013) desarrollaron un plan para orientar el turismo de naturaleza en el anpest, agrupando trece municipios en áreas turísticas y generando propuestas de experiencias basadas en la región. Un segundo estudio evaluó los recursos naturales y culturales del área para determinar su potencial turístico, permitiendo una planificación integral con participación comunitaria.

## **LOS CONOCIMIENTOS Y SABERES TRADICIONALES EN TORNO A LA COCINA TRADICIONAL**

Cuando se habla de conocimiento, suele asociarse con la ciencia o disciplinas basadas en epistemologías sistematizadas; sin embargo, los saberes tradicionales constituyen formas de sabiduría, individuales o colectivas, fundamentadas en aprendizajes empíricos, experiencias concretas y creencias derivadas de la interpretación del mundo circundante, transmitidas y fortalecidas mediante la oralidad (Toledo y Barrera-Bassols, 2008). Estos saberes conforman el acervo cultural de comunidades y memorias vivas, como las denomina la unesco.

El estudio de la cocina desde esta perspectiva permite comprender la relación íntima y sostenible que las comunidades han desarrollado con su entorno a través de la alimentación, incluyendo el conocimiento de propiedades nutritivas y curativas de plantas y animales, técnicas de conservación, métodos de cultivo y recolección. Collin (2017) señala que la naturaleza y los animales son concebidos como seres dotados de espíritu, lo que les confiere un valor que trasciende su función como simples ingredientes.

Estos conocimientos son fundamentales para la seguridad alimentaria y la adaptación a las variaciones ambientales y climáticas. La cocina, en este sentido, no refiere a un espacio físico, sino a una práctica que satisface necesidades de subsistencia e identidad (Max-Neef et al., 2006).

La alimentación garantiza la continuidad de las tradiciones culturales y la preservación del patrimonio biocultural del territorio. Cada platillo se convierte en un vehículo de transmisión de conocimientos y memorias colectivas, compartidas en el ámbito familiar y comunitario (Mintz, 2003).

Desde este marco, la identidad alimentaria se entiende como una expresión cultural que refleja una combinación única de sabores, aromas, creencias y prácticas, transmitidas de generación en generación y profundamente vinculadas al territorio.

## **GASTRONOMÍA O COCINA TRADICIONAL**

El término gastronomía ha sido objeto de diversas conceptualizaciones. Los estudios antropológicos han analizado la evolución de la alimentación humana desde el descubrimiento del fuego, la domesticación de animales y la agricultura (Uribe et al., 2017). En la modernidad, la gastronomía adquirió un carácter racional y científico, asociado a la distinción social y a la regulación del “buen comer” (Díaz, 2018).

Desde esta perspectiva, la gastronomía se concibe como un sistema normativo que regula ingredientes, técnicas, tiempos, formas y etiquetas. En contraste, la cocina tradicional se aborda como una práctica social compleja, cargada de significados simbólicos, históricos y culturales.

Padilla señala que las cocinas constituyen un elemento de sinergia que articula agricultura, dieta, mercados, conservación de alimentos y tradiciones (Padilla, citado en Torres y Cañez de la Fuente, 2009). En este sentido, la cocina tradicional no puede entenderse solo como una técnica, sino como una expresión de la cosmovisión de los pueblos.

Desde una perspectiva conceptual, la cocina es un sistema cultural organizado a partir de clasificaciones, representaciones y prácticas heredadas (Licona et al., 2019). En ella se entrelazan lo material y lo inmaterial: ingredientes y recetas, rituales y celebraciones, memoria y cohesión social. Cocinar

no es solo preparar alimentos, sino narrar la historia de un pueblo, de sus adaptaciones y resistencias.

Finalmente, la metodología utilizada fue cualitativa, basada en el método etnográfico, mediante observación participante, diarios de campo y entrevistas no estructuradas. Este enfoque permitió analizar prácticas y significados desde la perspectiva de los propios actores sociales (Restrepo, 2016).

El uso combinado de estas herramientas no solo permitió documentar la cocina tradicional, sino también plantear estrategias para su preservación y difusión, reconociendo a las comunidades como portadoras de saberes legítimos.

En este marco, el libro busca situar a la cocina tradicional de la Sierra del Tentzo como un patrimonio vivo, cuya vitalidad depende de ser documentado, valorado y defendido en su contexto. Más que una recopilación de recetas, se trata de reconocer un tejido cultural que integra identidad, memoria, ritualidad y territorio.

La invitación de esta introducción es observar la cocina desde una óptica distinta: no solo como un proceso funcional, sino como un espacio cultural donde se condensan resistencias, creaciones y saberes que sostienen la memoria colectiva. Volver la mirada a los fogones del Tentzo es, en última instancia, recuperar un horizonte de esperanza frente a la estandarización contemporánea.

# 1. Cuacojmol

*Elia Juárez Benavides  
Gustavo Alberto Acosta Pérezpeña  
Beatriz Liliana Sánchez Silva*

San Baltazar Quetzalapa, localizada en el municipio de Huatlatlauca, Puebla, es una población en la que se realiza anualmente una celebración conocida como la Fiesta Patronal de los Santos Reyes. En ella “se llevan a cabo una serie de tradiciones, tanto culturales como religiosas, entre las que destacan la adoración nocturna, las carreras de caballos, el jaripeo, las danzas y los fuegos artificiales, entre otras” (Huerta, 2016, p. 15). Asimismo, la festividad incluye la preparación de alimentos y la difusión de la cocina local, en la que sobresalen platillos tradicionales de la región que representan el mestizaje cultural de la zona.

Dichos platillos se elaboran de manera habitual; sin embargo, como señalan Leyva y Pérez (2015), el arraigo de los alimentos y su significado —ya sea mediante la danza, los ritos, las costumbres religiosas, las ofrendas o las festividades— se ha ido perdiendo o modificando gradualmente debido a la adopción de nuevos hábitos alimentarios, así como a la sustitución o adición de otros (p. 868).

De este modo, la cocina tradicional se enfrenta a diversos factores históricos, sociales, económicos y políticos, en conjunto con fenómenos como la globalización. Estos procesos han impactado en actividades cotidianas como la alimentación y las prácticas culinarias comunitarias, facilitando que grandes corporaciones transnacionales impongan nuevos

modelos de producción, distribución y consumo.

Dicho de otra manera, el desinterés de las nuevas generaciones es consecuencia de la transformación de la cultura alimentaria, incentivada tanto por los avances tecnológicos como por el consumo de alimentos industrializados. Estos han desplazado a los insumos naturales y han sido sustituidos por productos ultraprocesados que, de acuerdo con Gottau (2017), “son productos altamente durables, apetecibles y lucrativos; no se reconocen como versiones de un alimento natural y, en general, están listos para su consumo, como lo señala la clasificación NOVA, y se componen básicamente de una variedad de aditivos”.

En el artículo “Food classification. Public health NOVA. The star shines bright”, publicado en el número 7 de *World Nutrition*, los autores señalan, además, que es necesario evitar los alimentos ultraprocesados, debido a que “sus métodos de producción, distribución, comercialización y consumo generan impactos negativos en la cultura, la vida social y el medio ambiente” (Monteiro et al., 2016, p. 32). Si bien este tipo de productos facilita la vida cotidiana, también pone en riesgo las costumbres, las tradiciones y, en general, la cultura de las comunidades.

A partir de este contexto, el presente artículo centra su interés en la salvaguardia de la cultura de la comunidad de San Baltazar Quetzalapa a través de la cocina local, especialmente ante la pérdida de prácticas tradicionales provocada por la urbanización, la globalización y el cambio generacional.

El objetivo de este trabajo es definir la importancia de la preparación del Cuacojmol como un elemento esencial de la identidad comunitaria, a partir del análisis de sus ingredientes y de las técnicas utilizadas, con el fin de destacar su valor cultural en la región.

## **LA COCINA TRADICIONAL COMO NÚCLEO CULTURAL Y DE IDENTIDAD COMUNITARIA**

La diversidad cultural de la cocina mexicana proviene de la fusión entre las tradiciones culinarias prehispánicas y las influencias introducidas por la cocina española durante la colonización. Al abordar este tema, es imprescindible remontarse a sus antecedentes, en los que se desarrollaron técnicas y se adoptaron procesos que han perdurado a lo largo de los siglos. Estas prácticas han sido transmitidas de generación en generación con el propósito de preservar no solo sabores, sino también costumbres e identidad cultural.

Este legado es producto de una profunda multiculturalidad, entendida como la coexistencia de diversas culturas que, al compartir un mismo territorio, se han enriquecido mutuamente y han dado forma a la singularidad de la cocina local.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) conceptualiza la cocina tradicional mexicana como “un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales” (UNESCO, 2011).

A partir de ello, son precisamente estas prácticas rituales y costumbres las que han contribuido a la conformación de la comunalidad, definida como:

una conducta fincada en el respeto a la diversidad, que genera conocimientos específicos y medios de comunicación necesarios, y que constituye un modo de vida basado en principios de respeto, reciprocidad y trabajo colectivo, orientado a la sobrevivencia integral del mundo y de cada uno de sus elementos, generando bienestar y goce (Martínez, 2015, p. 100).

Así, la comunalidad puede entenderse como una forma de vida y organización social basada en la colectividad, el trabajo conjunto y el respeto a la naturaleza y a las tradiciones comunitarias.

Las tradiciones históricas indígenas, escritas después de la conquista española, mezclan mito e historia al referirse a los tiempos más remotos; explican el desarrollo histórico mediante causas sobrenaturales y presentan la ideología religiosa como motivo fundamental de las actividades sociales (Carrasco, 1994, pp. 235–236).

En este contexto, las tradiciones desempeñan un papel fundamental en la convivencia social, ya que constituyen una parte esencial de la cultura. Por ello, se les otorga gran importancia para asegurar su transmisión a las futuras generaciones. No obstante, López Austin señala que:

las generaciones pertenecientes a una misma tradición no pueden compartir la totalidad de los atributos de una cultura, puesto que la tradición tiene un carácter histórico y, por tanto, mutable; sin embargo, comparten suficientes atributos con las generaciones anteriores y posteriores como para identificarse como eslabones culturales de una secuencia histórica (López, 2001, p. 51).

Así, aunque cada generación modifica las tradiciones de acuerdo con sus propias circunstancias y estas experimentan transformaciones, logran mantener un vínculo entre los distintos grupos, fortaleciendo la identidad compartida dentro de la comunidad.

## **RITUALIDAD Y TEMPORALIDAD EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS TRADICIONALES**

Las ceremonias y los rituales representan manifestaciones culturales esenciales para la expresión y comprensión de la cosmovisión comunitaria. A través de estas prácticas se establecen lazos simbólicos entre los seres humanos, las entidades divinas y el entorno natural. Los símbolos actúan como componentes culturales fundamentales en la estructura de los rituales y, con frecuencia, se recurre a elementos naturales, como plantas y animales, para materializarlos y comunicarlos (Conabio, 2020).

De igual forma, las prácticas rituales funcionan como garantes de la memoria comunitaria, ya que constituyen estructuras estables de integración social y de transmisión de la herencia simbólica de generación en generación (Lardellier, 2015).

En el ámbito culinario, la ritualidad en la cocina tradicional mexicana se refiere a las prácticas y creencias que rodean la preparación y el consumo de alimentos, generalmente asociadas a festividades religiosas, cambios estacionales o momentos significativos en la vida comunitaria. Desde tiempos prehispánicos, muchas tradiciones han estado vinculadas a las deidades y a la temporalidad de las festividades, regidas por calendarios rituales. Como señala Carrasco (1994), el calendario mesoamericano regulaba toda clase de actividades económicas y sociales, pero era de especial importancia en la ordenación del ceremonial religioso, y los conceptos básicos del calendario estaban estrechamente ligados a la visión del mundo sobrenatural (p. 257).

## **EL ROL DE LAS COCINAS TRADICIONALES EN EL FOMENTO DEL DESARROLLO LOCAL Y LA COHESIÓN SOCIAL**

Como se ha señalado, la cocina, entendida como acto social, trasciende el simple hecho de preparar alimentos. Constituye un espacio de interacción comunitaria donde se distribuyen las tareas, se intercambian saberes y se comparte el consumo de los alimentos de manera colectiva.

A lo largo de la historia, el ser humano ha transformado la alimentación imprimiéndole un sello cultural particular y vinculándola a sus rituales. La elección de ciertos alimentos, su preparación y consumo en contextos específicos define a las sociedades (Carretero, 2014, p. 5).

En este sentido, la cocina tradicional fortalece los lazos comunitarios y contribuye al desarrollo local, entendido como un proceso complejo y multidimensional que articula dimensiones socioculturales, políticas, ambientales, territoriales y económicas (Cárdenas, 2002). En San Baltazar Quetzalapa, este desarrollo está estrechamente vinculado a la agricultura y la ganadería, actividades fundamentales para la conservación del Cuacojmol durante la Fiesta Patronal de los Santos Reyes.

La producción agrícola y ganadera local no solo proporciona los insumos necesarios para la preparación del platillo, sino que también fortalece la relación de la comunidad con su territorio y promueve la sostenibilidad al reducir la dependencia de insumos externos. Al tratarse de un guiso elaborado a base de carne de toro, resulta pertinente señalar que, como mencionan Morales y Boné (s.f.), “la cría de ganado deja una huella cultural en las zonas donde está y estuvo presente”, influyendo de manera directa tanto en el desarrollo local como en la cohesión social.

## RECETA DEL CUACOJMOL

El Cuacojmol es una preparación representativa del municipio de Huatlatlauca, en la región Mixteca de Puebla. Este guiso tradicional forma parte del patrimonio gastronómico local y se distingue por su sabor, su carácter abundante y su profundo vínculo con las celebraciones religiosas. A diferencia del Kaxtilmol, el Cuacojmol se elabora principalmente para las grandes fiestas patronales, momentos en los que la población recibe a numerosos visitantes y se hace necesario ofrecer comida de manera comunitaria. El platillo suele repartirse en atrios o calles, en platos desechables o de barro, acompañado de tortillas recién hechas a mano.

Su elaboración constituye un auténtico trabajo comunitario en el que participan varias familias. Días antes de la celebración, las cocineras se organizan para recolectar los ingredientes, especialmente aquellos destinados a la salsa, que se prepara moliendo chiles y condimentos en metate. Posteriormente, la carne de res o de toro, según el caso, se cocina en grandes cazuelas de barro o tambos, removiéndola de forma constante para evitar que se adhiera y lograr una textura espesa y un sabor intenso.

**Figura 1.** Cuacojmol



**Fuente:** Álvaro Miguel Borbonio Matla. 2025.

# Ingredientes

Para 10 personas

- 2 kg de carne de res (de preferencia en trozos grandes)
- 1/4 kg de chile guajillo (limpio y desvenado)
- 7 chiles anchos (limpios y desvenados)
- Chile puya (opcional, para mayor picor)
- Clavo de olor (cantidad moderada)
- Canela en trozos (solo pequeños pedazos, no en polvo)
- Cebolla
- Sal al gusto
- Agua suficiente

# Procedimiento

## 1. Cocer la carne de res

- Colocar la carne en una olla grande con suficiente agua y sal.
- Cocinar a fuego medio hasta que esté suave.

## 2. Preparar los chiles

- Quitar semillas y venas del chile guajillo, chile ancho y chile puya (si se usa).
- Enjuagarlos bien.

## 3. Suavizar los chiles

- Cocer los chiles en agua caliente unos minutos hasta que se ablanden.
- Escurrir y reservar.

#### 4. Moler los ingredientes

- En el metate o molino, moler juntos los chiles con clavo, trozos de canela y cebolla hasta obtener una pasta fina.

#### 5. Integrar la salsa con la carne

- Agregar la pasta de chiles al caldo con la carne ya cocida.
- Cocinar a fuego bajo, moviendo de vez en cuando, para que se mezclen bien los sabores.

#### 6. Servir

- Servir caliente, acompañado de tortillas de maíz hechas a mano.

## 2. Kaxtilmol

*Luis Fernando Salazar Monsalve*

*Ernesto Ruiz Sánchez*

*Vianney Martínez Rojas*

La cocina tradicional mexicana es un elemento fundamental de identidad cultural, pues cuenta con diversas prácticas y técnicas de origen prehispánico que han resistido y se han adaptado a la creciente modernidad. Estos saberes heredados, de gran importancia para las comunidades, constituyen un vínculo entre el pasado y el presente y se caracterizan por un sincretismo derivado de la combinación de dos culturas. La cocina tradicional, pues, es evidencia de la continuidad de conocimientos provenientes de una herencia milenaria.

No obstante, pese a su relevancia, en la actualidad la cocina tradicional enfrenta problemáticas significativas que amenazan su preservación. Los cambios en el estilo de vida impulsados por la globalización han originado un creciente desinterés por parte de las nuevas generaciones. A ello se suman problemáticas sociales y ambientales, como la migración, el despojo de tierras y el cambio climático, factores que intervienen de manera negativa y provocan una ruptura en la transmisión de los conocimientos ancestrales, debilitando las bases culturales de las comunidades.

Derivado de este contexto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (unesco) reconoció en el año 2010 a la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, entendiendo este concepto como:

Las prácticas y expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes escénicas, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, así como saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional (unesco, 2011).

La patrimonialización ha permitido abrir caminos hacia la reapreciación, preservación y proyección de las cocinas tradicionales en distintas regiones del país, ya que se han creado instituciones y esfuerzos colectivos orientados a proteger y promover el sistema alimentario como eje central tanto del patrimonio cultural como del desarrollo social y económico de México. En este sentido, la cocina tradicional es reconocida por su continuidad histórica y por el papel que cumple en la cohesión comunitaria. De la misma manera, se impulsa la innovación gastronómica a partir de principios de sustentabilidad y creatividad, generando estrategias que buscan transmitir y resguardar los saberes ligados a toda la cadena productiva, lo cual convierte a este patrimonio en un recurso esencial para el futuro del país.

Por otro lado, existen antecedentes de investigación en la Sierra del Tentzo, entre los que destaca *Diseño de productos turísticos a través de la evaluación de recursos. Caso: "Sierra del Tentzo, en Puebla, México"* (Herrera et al., 2013). En dicho estudio se establece como objetivo la creación de un plan para orientar el turismo de naturaleza en el Área Natural Protegida Estatal Sierra del Tentzo (anpest), agrupando a los trece municipios que la conforman en áreas turísticas, lo que facilitó su análisis y permitió generar propuestas para la creación de experiencias en torno al sector.

## GASTRONOMÍA O COCINA TRADICIONAL

El concepto de gastronomía ha recibido diversas aproximaciones a lo largo del tiempo. Los primeros estudios surgieron del interés por comprender las formas de vida del ser humano, y la antropología ha mostrado cómo la alimentación se ha transformado a partir de hitos fundamentales como el descubrimiento del fuego, la domesticación de animales y la incorporación de la agricultura. Estos cambios no solo modificaron la dieta, sino también la organización social y cultural de las comunidades. Tales dinámicas propiciaron el desarrollo de métodos y modos de preparación de alimentos con características particulares, determinadas por el contexto en el que se desarrollaron.

Sin embargo, esta concepción ha evolucionado a lo largo de las distintas etapas históricas, especialmente en la época contemporánea. Ayora Díaz menciona que el término gastronomía nació y adquirió relevancia en la modernidad, a partir de las ideas del siglo xix que generaron distinciones entre clases sociales y naciones. Derivado de ello, en Francia surgió un acercamiento al acto de comer desde un enfoque “racional-científico” (Ayora, 2018).

Este enfoque analizaba los alimentos a partir de sus composiciones físicas y químicas, así como de sus texturas, nutrientes y formas de preparación. Brillat-Savarin (citado en Galarza et al., 2023) conceptualiza la gastronomía como un conjunto de leyes que determinan lo que integra el “buen comer”, proponiendo que este no debe limitarse a satisfacer la necesidad alimentaria, sino también generar sensaciones placenteras a la vista, el oído y el olfato. De este modo, el término comenzó a referirse a

un sistema racional moderno que establece reglas claras sobre cómo producir un conjunto de platillos, el tipo y la ca-

lidad de los ingredientes necesarios, las técnicas y tecnologías requeridas para su “correcta” elaboración, así como las formas, horarios, orden y etiquetas para su consumo (Ayora, 2018).

Desde esta perspectiva, la gastronomía puede entenderse como un conjunto de procedimientos meticulosos orientados al diseño de platillos con valor estético y creativo, basados en el conocimiento de las propiedades físicas y químicas de los ingredientes. En contraste, la cocina tradicional se estudia desde una perspectiva social más compleja, pues engloba elementos históricos y culturales del territorio, saberes y técnicas locales, así como dinámicas que poseen un profundo valor simbólico.

Padilla señala que las cocinas

constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservación de los alimentos, las tradiciones y los procedimientos, desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones recientes” (Padilla, 2006).

De este modo, la alimentación —y en particular la cocina— no puede entenderse únicamente como un conjunto de técnicas o prácticas realizadas en un espacio determinado, ya que su complejidad deriva de la cosmovisión de los pueblos y comunidades.

La cocina, entonces, es

un sistema cultural alimentario organizado sobre la base de oposiciones y clasificaciones, representaciones, prácticas heredadas, cultura material, significados y formas simbólicas complejas como los guisos que, al igual que el lenguaje, organizan y estructuran. Así, la cocina es un sistema de sistemas conformado por relaciones sociales actorales, objetos, representaciones, significados y lugares, entretejidos en la práctica de prepa-

ración y consumo de alimentos (Licona et al., 2019).

Por lo tanto, las cocinas tradicionales constituyen espacios en los que se entrelazan lo material y lo inmaterial. Los ingredientes y las recetas son la expresión tangible de un conocimiento profundo sobre el entorno, el clima y los ciclos naturales, mientras que los rituales, celebraciones y formas de preparar y compartir los alimentos representan la dimensión intangible de ese saber, vinculada a creencias, valores y cohesión social. Así, cocinar no es solo preparar alimentos, sino una práctica cultural que narra la historia de un pueblo, de sus luchas, adaptaciones y resistencia.

## **LA COMUNALIDAD Y LA COMUNIDAD**

La comunalidad establece una relación más cercana entre el ser humano y la naturaleza, alejándose de una visión antropocéntrica e integrando al individuo como un eslabón más dentro del ecosistema. En palabras de Díaz (2004), la madre naturaleza es protectora, pero también proveedora. En este sentido, el territorio no se limita al entorno físico, sino que incluye a las personas que lo habitan.

El traspaso de conocimientos locales a través de la cocina es un proceso vivo y colaborativo que involucra a toda la comunidad, desde los más jóvenes hasta los mayores. Este saber no se transmite de manera formal o académica, sino mediante la práctica cotidiana y la convivencia en el hogar. Los niños aprenden observando a madres y abuelas, participando en tareas domésticas, festividades y rituales donde la comida ocupa un lugar central. A su vez, la transmisión de estos conocimientos fortalece los vínculos familiares y comunitarios, ya que la cocina se convierte en un espacio de encuentro donde se comparten no solo alimentos, sino tam-

bién recuerdos y valores. De esta manera, la cocina se consolida como un espacio de creación y recreación de la identidad, fusionando las dimensiones materiales e inmateriales del patrimonio cultural.

## **LA COCINA TRADICIONAL Y LA GLOBALIZACIÓN**

La globalización ha tenido un impacto profundo en la cocina tradicional, pues ha facilitado la difusión e intercambio de ingredientes, técnicas y recetas entre distintas culturas. Esto ha generado una mayor accesibilidad a productos que antes eran exclusivos de ciertas regiones, diversificando y enriqueciendo las prácticas culinarias a nivel mundial. Sin embargo, este fenómeno también ha propiciado una homogeneización de sabores y métodos de preparación, ya que muchas cocinas tradicionales han sido adaptadas para satisfacer gustos globales, lo que puede derivar en la pérdida de autenticidad y la desaparición de recetas ancestrales.

A pesar de los beneficios de la globalización en términos de innovación culinaria y acceso a una mayor variedad de ingredientes, también ha provocado que numerosas comunidades abandonen prácticas culinarias locales en favor de alimentos procesados y técnicas de preparación más rápidas y estandarizadas. Esto no solo afecta la preservación del patrimonio gastronómico, sino que altera las dinámicas sociales y culturales, dado que la cocina tradicional desempeña un papel central en la identidad y la cohesión social. Así, la globalización plantea el desafío de equilibrar la apertura a nuevas influencias con la necesidad de preservar y revitalizar las prácticas culinarias que forman parte del legado cultural de cada región.

## RECETA DEL KAXTILMOL

La preparación del Kaxtilmol representa no solo una expresión culinaria, sino también un acto simbólico de convivencia y celebración de la comunalidad presente en el territorio. Este platillo se sirve en festividades importantes como bodas, bautizos y primeras comuniones. La cocina que lo alberga, comúnmente ubicada en los hogares de las cocineras tradicionales, se convierte en un espacio de encuentro donde colaboran diversas personas, reforzando los lazos familiares y comunitarios.

El Kaxtilmol se distingue por su inconfundible salsa verde, elaborada a base de chile guachinango y tomates verdes, acompañada de carne de guajolote criollo o gallina de rancho. Dicha salsa se muele de manera artesanal en metate, lo que le confiere una textura única y un sabor tradicional difícil de reproducir con herramientas contemporáneas.

Además del chile guachinango, algunas variantes del Kaxtilmol incorporan ingredientes locales que varían según la temporada, como hierbas aromáticas o nopales. Esto refleja la capacidad de las cocineras tradicionales para innovar y adaptarse, otorgando al platillo una versatilidad que le ha permitido perdurar a lo largo del tiempo, ajustándose a los gustos y recursos de cada comunidad sin perder su esencia original.

**Figura 2. Kaxtilmol**



**Fuente:** Álvaro Miguel Borbonio Matla. 2025.

# *Ingredientes*

Para 10 personas

- 2 kg de pollo (preferentemente de rancho)
- 1 kg de chile guachinango (rojo, largo, típico de la región)
- 1.5 kg de tomates verdes o pintones
- Ajo (abundante, pelado)
- Cebolla (abundante)
- Clavo de olor (opcional)
- Comino (opcional)
- Sal (al gusto)
- Agua suficiente para la cocción

## *Utensilios tradicionales*

- Olla de barro para cocer el pollo
- Metate y mano de metate para moler el chile
- Cuchillo y tabla para picar
- Cucharón de madera

## *Procedimiento*

### 1. Cocer el pollo

- Colocar el pollo limpio y troceado en una olla de barro con suficiente agua y sal.
- Cocinar a fuego medio hasta que la carne esté suave. Reservar

en la olla junto con el caldo.

## 2. Preparar la proporción chile-tomate

- Lavar los chiles guachinangos y los tomates.
- Seguir la regla tradicional:
  - \* 1 chile por cada 3 tomates grandes.
  - \* Si los tomates son pequeños, usar 4 por cada chile.
  - \* Ejemplo: para 1 kg de chile, se calculan aproximadamente 3 kg de tomates grandes o su equivalente en pequeños.
  - \* Cortar los chiles en trozos medianos y los tomates por la mitad.

## 3. Cocer los ingredientes para la salsa

- Cocer juntos los chiles y tomates en agua hasta que la piel de los tomates se desprenda y los chiles se ablanden.
- Escurrir y dejar enfriar ligeramente.

## 4. Moler en metate

- Colocar en el metate los chiles y tomates cocidos.
- Moler poco a poco, integrando ajo y cebolla en la molienda.
- Agregar clavo y comino si se desea un sabor más especiado.
- La molienda debe ser fina y homogénea.

## 5. Integrar la salsa con el pollo

- Añadir la salsa molida al caldo con el pollo.
- Cocinar a fuego bajo, moviendo ocasionalmente con cucharón de madera para que no se pegue.
- Rectificar la sal.

## 6. Servir

- Servir caliente, acompañado de arroz o frijoles de la olla.

- Tradicionalmente se comparte en fiestas en cazuelas grandes.

# 3. Huaxmole

*Beatriz Herrera López*

*Pedro López Alcalá*

*Mitzy Ivana Montiel Hernández*

La falta de interés de las nuevas generaciones por las recetas ancestrales es un fenómeno preocupante en el ámbito de la cocina local, especialmente en la preparación y consumo de platillos como el huaxmole. Esta situación puede atribuirse a diversos factores que van más allá de las preferencias culinarias. Uno de los aspectos más relevantes es la influencia de la globalización, la cual ha traído consigo una diversificación y, al mismo tiempo, una estandarización de los gustos a nivel mundial, promoviendo el consumo de comida rápida y procesada en detrimento de las recetas locales y autóctonas.

Este cambio de preferencias ha derivado en un desinterés por aprender y preservar las recetas tradicionales. Muchos jóvenes perciben estos platillos como obsoletos o poco atractivos, y prefieren opciones que se ajusten a las tendencias actuales que requieran menos tiempo de preparación. Además, la creciente demanda de alimentos saludables y dietas especializadas, como el veganismo, ha desplazado en algunos casos a las opciones tradicionales que, aunque deliciosas, no siempre se alinean con estas nuevas corrientes. El desapego hacia las recetas locales también se ve influido por la desconexión con las generaciones mayores, pues en lugar de cocinar junto a padres o abuelos, muchos jóvenes optan por aprender a través de videos o aplicaciones digitales que no necesariamente valoran la tradición, lo que provoca la pérdida de técnicas y

saberes que solo se transmiten de manera directa.

La globalización juega un papel central en la erosión de las tradiciones culinarias locales, y el caso del huaxmole ilustra este fenómeno con claridad. Si bien ha facilitado el acceso a una variedad sin precedentes de alimentos y ha promovido una diversidad culinaria enriquecedora, también ha generado una homogeneización de la cultura alimentaria. Las cadenas de comida rápida y los productos procesados, al dominar el mercado global, han desplazado gradualmente a los productos y platillos locales.

En el contexto del huaxmole, esta tendencia se manifiesta de forma evidente. Este platillo tradicional de Puebla, con una rica historia y un sabor distintivo, enfrenta el reto de mantener su relevancia en un entorno dominado por alimentos estandarizados y sabores homogéneos. La globalización ha generado una oferta aparentemente infinita de opciones alimenticias que, aunque diversas en apariencia, suelen ser similares en ingredientes y métodos de elaboración, contribuyendo a la pérdida de las particularidades regionales.

Este proceso ha propiciado la sustitución de ingredientes tradicionales por opciones más económicas y fáciles de conseguir, lo que ha influido en la forma en que las personas valoran su herencia culinaria. En lugar de identificar al huaxmole como un tesoro cultural digno de preservación, en ocasiones se le percibe como una práctica del pasado o como algo banal en la actualidad.

Con la creciente popularidad de las cadenas de comida rápida y los productos industrializados, estas opciones se han convertido en la norma, mientras que las recetas tradicionales corren el riesgo de ser desplazadas por alternativas más convenientes, pero menos representativas de la identidad cultural local. Esto no solo reduce la diversidad culinaria,

sino que también amenaza con borrar tradiciones que definen a comunidades enteras. En el caso del huaxmole, este platillo ancestral podría perderse si no se toma conciencia de su valor y no se emprenden acciones para su preservación.

No obstante, la globalización también ofrece oportunidades para la promoción y el reconocimiento de platillos tradicionales. La creciente conciencia global sobre la importancia de la diversidad cultural y el interés por experiencias culinarias auténticas abren la posibilidad de que el huaxmole sea redescubierto y valorado en un contexto más amplio. Sin embargo, ello requiere esfuerzos coordinados para educar y atraer a los consumidores locales hacia la riqueza de sus propias tradiciones culinarias.

Las cocinas locales tienen, además, un impacto positivo en la economía regional, ya que fomentan el uso de ingredientes locales y apoyan a productores de la zona. Restaurantes, fondas, puestos y mercados regionales impulsan una economía circular que beneficia a agricultores, cocineras tradicionales y pequeños comerciantes.

Otro aspecto relevante de las cocinas locales es su capacidad para incentivar la innovación y la creatividad culinaria. Al emplear ingredientes autóctonos y técnicas tradicionales, las cocineras pueden experimentar y desarrollar nuevas interpretaciones, generando una oferta alimentaria diversa que refleja tanto la herencia cultural como la evolución de las preferencias actuales. Los festivales gastronómicos locales, además, promueven la colaboración entre cocineras y productores, al visibilizar la riqueza y diversidad de los sabores regionales y fortalecer la oferta culinaria.

Este capítulo analiza cómo la globalización ha influido en las preferencias alimentarias, favoreciendo una cultura de consumo basada en alimentos rápidos y procesados, lo que ha

desplazado a las recetas tradicionales. Si bien la introducción de nuevos sabores y productos ha ampliado la oferta culinaria, también ha provocado una homogeneización de los gustos, sustituyendo ingredientes locales por opciones más accesibles y económicas. Este proceso ha reducido la autenticidad y el valor simbólico de platillos como el huaxmole, afectando la percepción de la herencia culinaria.

La globalización ha distorsionado profundamente las tradiciones culinarias al fomentar el intercambio de ingredientes, técnicas y recetas entre culturas, lo que ha ampliado la diversidad de prácticas alimentarias. Sin embargo, este fenómeno también ha generado una uniformidad en sabores y métodos de preparación, ya que muchas cocinas tradicionales se han adaptado a gustos globales, comprometiendo su autenticidad y poniendo en riesgo la continuidad de recetas ancestrales. Aunque el acceso a nuevos ingredientes y la innovación culinaria han traído beneficios, también han llevado a que numerosas comunidades abandonen sus prácticas locales en favor de alimentos procesados y técnicas estandarizadas, afectando no solo la conservación del patrimonio gastronómico, sino también las dinámicas sociales y culturales. En este contexto, la cocina tradicional, como pilar de la identidad y la cohesión social, enfrenta un desafío crucial.

Así, la cocina tradicional constituye un patrimonio construido históricamente en el seno de la vida social. Se trata de un acervo que, al transmitirse de generación en generación, no solo se ha conservado, sino que también se ha recreado y transformado en cada ámbito local, manteniendo su vigencia y adaptándose a nuevos contextos.

Las cocinas representan espacios donde convergen la agricultura, la alimentación, los mercados tradicionales y las diversas formas de conservación de alimentos, al tiempo que resguardan tradiciones y técnicas que evolucionan con los

años, incorporando tanto conocimientos ancestrales como innovaciones recientes. Asimismo, funcionan como escenarios de intercambio cultural que moldean identidades y costumbres.

Si bien la estandarización de las prácticas culinarias es cada vez más evidente, ello no implica que deba asumirse una visión gastronómica uniforme, ya que las cocinas tradicionales regionales no solo se mantienen vivas, sino que continúan fortaleciéndose dentro de sus comunidades.

### **LA COCINA TRADICIONAL COMO SÍMBOLO DE IDENTIDAD CULTURAL**

La cocina tradicional comprende el conjunto de alimentos que se sirven en la mesa y constituye un símbolo fundamental de identidad cultural, pues encapsula la historia, las costumbres y los valores de una comunidad. La comida es una forma de expresión cultural que refleja la historia, la geografía y las prácticas sociales de cada sociedad (Montanari, 2006). A través de sus platillos típicos, una región manifiesta sus raíces, adaptaciones y resiliencia frente a influencias externas, conservando saberes culinarios transmitidos de generación en generación.

Cada comida tradicional es, por tanto, una experiencia que conecta el pasado con el presente. Como señalan Counihan y Van Esterik (2013), la alimentación no solo satisface necesidades biológicas, sino que también refuerza la identidad social y cultural. La preparación y el consumo de estos platillos fortalecen el sentido de pertenencia, evocando en los individuos su vínculo con la comunidad y el territorio. En este sentido, la cocina tradicional es una manifestación viva y dinámica del patrimonio cultural.

A través de sabores y aromas, la cocina tradicional cumple una función que va más allá de la nutrición física, ya que fortalece el espíritu y preserva la memoria colectiva. Así, se convierte en un recurso esencial para mantener viva la herencia cultural en medio de los cambios globales.

La relación con las prácticas alimentarias va más allá de la elección de los alimentos; también implica la forma en que se preparan. La cocina, entendida como la combinación de procesos materiales e inmateriales, representa la transformación cultural de los recursos alimentarios en platillos específicos, donde intervienen procedimientos, utensilios y técnicas que buscan hacer los alimentos agradables al paladar y adaptados a los gustos culturales, reflejando aprendizajes transmitidos a lo largo del tiempo.

Con el paso de los años, las sociedades han recreado saberes, tecnologías y prácticas para procesar y transformar los alimentos, dependiendo del estilo culinario de cada cultura (Lévi-Strauss, 1970). Las formas de elaborar la comida varían según gustos, elecciones estéticas, creencias y condiciones sociales y económicas (Bourdieu, 1988).

## **EL ASPECTO INTANGIBLE QUE DEFINE A LA COCINA TRADICIONAL**

La cocina tradicional no se compone únicamente de ingredientes y recetas; su esencia radica en los aspectos intangibles que la definen. Estos elementos son fundamentales para comprender cómo se construye la identidad cultural y cómo se transmiten las prácticas culinarias. De acuerdo con la unesco (2003), el patrimonio cultural inmaterial incluye tradiciones orales, prácticas sociales, rituales, festividades y conocimientos relacionados con la naturaleza, abarcando de

manera integral el legado culinario de una sociedad.

## **LOS CICLOS FESTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA COCINA TRADICIONAL**

Los ciclos festivos son parte integral de la cultura y mantienen una estrecha relación con la cocina tradicional. A lo largo de la historia, las festividades han sido momentos de reunión y celebración, donde la comida actúa como símbolo de identidad y pertenencia cultural. En muchas comunidades, la preparación de platillos específicos durante estas fechas representa una conexión con el pasado y una forma de preservar el patrimonio culinario.

## **RECETA DEL HUAXMOLE**

El huaxmole es uno de los platillos más emblemáticos de la cocina rural poblana. Su nombre proviene de la combinación del término *huaje* —semilla utilizada desde la época prehispánica por pueblos nahuas y popolocas— y la palabra *mole*, que designa preparaciones espesas elaboradas con chiles y especias. El resultado es un guiso denso y aromático, en el que los huajes aportan un sabor particular, ligeramente amargo, que lo distingue de otros moles de la región.

En la comunidad de Molcaxac, este platillo trasciende su función alimentaria y se convierte en un elemento de identidad cultural y cohesión social. Su preparación adquiere un carácter colectivo que refuerza los vínculos comunitarios, convirtiéndose en una expresión viva del patrimonio culinario local.

**Figura 3.** Huaxmole



**Fuente:** Valeria Pérez Morales. 2025.

# *Ingredientes*

- 1 kg de carne de res (puede ser costilla o espinazo)
- 1 trozo de cebolla (para sazonar)
- 1 kilo de jitomate rojo
- 5 tomates verdes
- 1 puño de chile costeño o chile “copy” (al gusto)
- 1 diente de ajo
- 30 guajes pelados
- 1 ramito de cilantro fresco picado
- Aceite vegetal (cantidad suficiente)
- Sal al gusto

# *Procedimiento*

## 1. Cocer la carne

- Coloca la carne de res en una olla con suficiente agua y sal al gusto.
- Deja hervir hasta que esté bien cocida y suave.
- Reserva el caldo, ya que se usará más adelante.

## 2. Preparar la base del guiso

- En una cacerola, calienta un poco de aceite.
- Sofríe un trozo de cebolla hasta que quede ligeramente dorada.

## 3. Moler los ingredientes

- En la licuadora, muele el jitomate rojo, los tomates verdes, los chiles costenos y un trozo pequeño de cebolla con un diente de ajo.

- Cuela la mezcla para que quede una salsa tersa.

#### 4. Incorporar la salsa

- Vierte la salsa colada en la cacerola donde está la cebolla sofrita.
- Cocina hasta que cambie de color y espese un poco.

#### 5. Agregar el caldo y la carne

- Añade el caldo de la carne previamente cocida.
- Incorpora también la carne al guiso.
- Deja hervir para que los sabores se mezclen.

#### 6. Espesar con guajes

- Muele los guajes pelados con un poco de caldo hasta obtener una pasta.
- Agrega la mezcla a la olla y revuelve.
- Cocina a fuego medio hasta que espese y adquiera consistencia.

#### 7. Finalizar el platillo

- Añade el cilantro fresco picado.
- Rectifica la sal.
- Deja reposar unos minutos antes de servir.

# 4. Chijchilo

*Yesbec Rocío Morales Paredes  
Abigail Rojas Rojas  
Micol Zacatelco Rayas*

La cocina tradicional mexicana es un elemento central de la identidad cultural del país (sic México, 2008), ya que transmite una rica herencia de técnicas y prácticas ancestrales que conectan a las comunidades con su pasado. En este contexto, en Tochmatzintla, perteneciente al municipio de Huatlatlauca, Puebla, la cocina tradicional constituye un pilar fundamental de la identidad cultural local. Esta herencia, transmitida de generación en generación, representa una conexión vital entre el pasado y el presente, integrando prácticas y técnicas antiguas que se han adaptado a los cambios sociales y culturales.

No obstante, esta tradición enfrenta serias dificultades en cuanto a su reconocimiento, debido a diversos factores, entre ellos los cambios en los hábitos alimenticios que han llevado a las nuevas generaciones a preferir comidas rápidas o extranjeras sobre las tradicionales. Este fenómeno puede atribuirse a la creciente influencia de la globalización, la cual ha generado

comportamientos y formas de comer, de cocinar y de producir los alimentos, al grado que se uniforman los cultivos y se consume lo que el mercado global demanda, reemplazando nuestros mercados regionales. De esta manera se comienza a optar por otros comportamientos alimenticios: nos apropiamos de cosas novedosas, sazonadas en otros lugares, con aromas y sa-

bores distintos a los que reflejan nuestra identidad; adquirimos productos menos nutritivos y poco saludables y, lo que es peor, caemos en el afán de mostrarnos distintos, más sofisticados y menos autóctonos (Leyva y Pérez, 2015, p. 874).

Esta situación se presenta incluso en comunidades como Tochmatzintla, que debilitan el sentido de identidad y pertenencia en las zonas rurales.

A pesar de que el estado de Puebla es reconocido a nivel nacional e internacional por platillos icónicos como el mole y el chile en nogada (Programa Destinos de México, 2023), existe una marcada falta de reconocimiento hacia otras preparaciones tradicionales que forman parte esencial de la cultura de diversas comunidades. La concentración de atención en unos cuantos platillos ha invisibilizado recetas locales, como las de Tochmatzintla, que no cuentan con la misma difusión ni aprecio, a pesar de su importancia cultural. Cabe destacar que esta falta de visibilización limita la apreciación de la riqueza culinaria total del estado y perpetúa una visión reducida de su herencia gastronómica.

Reconocer y promover platillos como el chijchilo es un paso crucial para preservar no solo la cocina local, sino también la tradición y los conocimientos que la sustentan. Este platillo se caracteriza por el uso de ingredientes locales y prácticas tradicionales de preparación que han perdurado a lo largo del tiempo; sin embargo, enfrenta la amenaza de caer en el olvido debido al escaso conocimiento que existe sobre él, lo que contribuye a subestimar su valor cultural.

La falta de una promoción adecuada también ha limitado su proyección. Si bien existen esfuerzos aislados por parte de algunas organizaciones para preservar la cocina tradicional, como el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (ccgm), estas iniciativas no siempre llegan a las comunidades

rurales o carecen de los recursos necesarios para generar un impacto significativo. Cabe señalar que el chijchilo no ha sido promovido en eventos nacionales de cocina tradicional ni en los medios de comunicación, lo que ha provocado que su conocimiento permanezca dentro de un círculo reducido de personas. El problema, por lo tanto, no es solo de difusión, sino también de preservación y transmisión de saberes, ya que sin el reconocimiento adecuado estos conocimientos corren el riesgo de desaparecer.

Además, la pérdida de estas tradiciones no solo afectaría el ámbito cultural, sino también el desarrollo económico local, ya que el chijchilo tiene el potencial de convertirse en un atractivo de la cocina regional que impulse el turismo rural mediante la implementación de talleres de cocina local. Estas iniciativas

propician la creación de redes en una región o entre varias regiones, impulsando oportunidades de empleo y de negocios que facilitan su desarrollo; asimismo, combaten la migración a zonas urbanas y refuerzan los vínculos económicos, la cohesión social y el entendimiento cultural” (Gambarota y Lorda, 2017, p. 355).

A través de su inclusión en ferias y festividades tradicionales de la comunidad, se pueden crear vínculos más sólidos entre los habitantes de Tochmatzintla y el turismo cultural, que fortalecen tanto la economía local como la identidad comunitaria.

Debido a lo anteriormente expuesto, el objetivo del presente capítulo es rescatar el valor cultural del chijchilo de la comunidad de Tochmatzintla y proponer estrategias que permitan su promoción mediante la identificación de su composición —ingredientes, técnicas de preparación y prácticas tradicionales—, así como de su origen histórico y cultural y

su relevancia dentro de la cocina local. Todo ello con el fin de comprender su significado y su papel en la vida social de la comunidad, a partir de entrevistas y observación directa.

La disminución del interés por la cocina tradicional también puede relacionarse con la industrialización de los alimentos y la influencia de las grandes cadenas restauranteras. A medida que los productos procesados y preelaborados se vuelven más accesibles y convenientes, la demanda de alimentos que requieren tiempo y conocimientos tradicionales ha disminuido. El marketing de estas industrias promueve una imagen de modernidad y practicidad que contrasta con la percepción de la cocina tradicional como algo antiguo o poco funcional, lo que ha llevado a que muchos consumidores la asocien con prácticas costosas o complicadas, contribuyendo así a su pérdida de popularidad.

## **COCINA TRADICIONAL E IDENTIDAD CULTURAL**

La cocina tradicional se consolida como un espacio clave para la preservación de la herencia cultural de una comunidad. En este sentido, Meléndez y Cañez (2010) destacan que los “saberes y prácticas alimentarias y culinarias” van más allá de simples recetas, ya que abarcan conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación. La cocina no es solo el acto de preparar alimentos, sino que engloba costumbres, rituales y formas específicas de elaboración que constituyen la identidad cultural de un pueblo (p. 186).

Asimismo, estos autores señalan que la cocina refleja la historia social, familiar e individual de una comunidad, convirtiéndose en un espacio de socialización donde se construyen lazos familiares y comunitarios. Al mismo tiempo, revela

cómo estas prácticas se ven afectadas por cambios sociales, políticos y económicos, conectando el pasado con el presente y adaptándose continuamente a las circunstancias de la vida comunitaria (Meléndez y Cañez, 2010, pp. 185–186).

En esta misma línea, Pernasetti (2011) describe la cocina tradicional como un elemento clave de la identidad cultural, al resaltar prácticas representativas de una región que se transmiten de generación en generación. La relación entre la cocina y la identidad colectiva se manifiesta en la valoración social de los platillos, vinculada a la “memoria común”, donde los sabores y las formas de consumo se convierten en objetos de reflexión y prestigio social (p. 3). En áreas rurales, además, la cocina tradicional se relaciona estrechamente con la producción local de alimentos, promoviendo la autosuficiencia y el respeto por el entorno natural.

De acuerdo con González (2000), citado en Molano (2007), la identidad cultural se construye a partir de diversos elementos como la lengua, las relaciones sociales, los ritos, las ceremonias y los sistemas de valores y creencias, los cuales contribuyen al sentido de pertenencia de una comunidad (p. 73). En este contexto, la alimentación se convierte en un componente fundamental de dicha identidad.

Así, el chijchilo no es solo un alimento, sino una expresión cultural que refleja la historia, las costumbres y los valores de la comunidad de Tochmatzintla. El análisis de sus ingredientes locales, técnicas de preparación y significados simbólicos —como la territorialidad y el tejido comunitario— permite comprender cómo este platillo contribuye a la construcción y transmisión de la identidad cultural local.

## RECONOCIMIENTO DE UN PLATILLO

La lucha por el reconocimiento es fundamental para la construcción de la comunidad, ya que el sentido de pertenencia y la validación social son inherentes a la identidad. Boxó et al. (2013) señalan que el reconocimiento social se convierte en una condición normativa para la acción comunicativa, al estar mediada por expectativas mutuas entre los miembros de la comunidad (p. 70).

En este sentido, aunque el chijchilo es motivo de orgullo local, aún no ha alcanzado la difusión necesaria para lograr un reconocimiento más amplio. Al no ser suficientemente conocido fuera de Tochmatzintla, este platillo pierde parte de su potencial para fortalecer la identidad colectiva en un contexto regional o nacional. La valoración de un platillo, como la de cualquier elemento cultural, se construye a través de interacciones sociales y narrativas compartidas; la ausencia de estas narrativas limita su proyección simbólica.

Hernández-López (2011) señala que un platillo debe ser lo suficientemente apreciado para ser reproducido por otras personas, iniciando así su difusión. No obstante, ninguna preparación es idéntica a la original, ya que las técnicas culinarias varían, otorgando a cada platillo un carácter único. Esta idea puede relacionarse con la “teoría del arte sin aura” de Benjamin, donde la reproducción no elimina el valor cultural, sino que transforma su significado (p. 48).

La permanencia del chijchilo a lo largo del tiempo demuestra que su sabor y preparación conservan una originalidad que la comunidad ha decidido preservar. Se trata de un arte culinario no estacionario, cuya relevancia no es temporal, sino que se consolida como un clásico local que continúa elaborándose generación tras generación.

## CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

Los conocimientos tradicionales representan un conjunto de saberes, habilidades y prácticas transmitidas de generación en generación, profundamente arraigadas en la identidad comunitaria. Estos saberes, estrechamente vinculados al entorno natural, fortalecen el sentido de pertenencia y continuidad histórica, además de contribuir a la espiritualidad y cohesión social (The Hunger Project México, 2021).

La transmisión oral de estos conocimientos, a través de relatos, prácticas y tradiciones, no solo preserva la identidad cultural, sino que también enriquece el acervo cultural global. Su enfoque práctico en ámbitos como la agricultura y la alimentación resalta su relevancia actual, especialmente frente a desafíos ambientales y climáticos (Biodiversity, 2012).

Reconocer estos saberes comunitarios es fundamental para valorar platillos como el chijchilo, cuyo significado trasciende lo culinario y se vincula con la historia colectiva, la espiritualidad y la relación con el entorno. Su preservación no solo protege el patrimonio cultural, sino que también fortalece estrategias sostenibles para el futuro de las comunidades.

## RECETA DEL CHIJCHILO

El chijchilo es un platillo emblemático de la gastronomía tradicional poblana, particularmente en comunidades rurales de origen indígena. Su nombre proviene de las raíces nahuas *chilli* (chile) y *chilo* (guisado), lo que alude a una preparación a base de chiles. A diferencia de otros moles poblanos de consistencia espesa, el chijchilo se caracteriza por ser más ligero y aromático, con un equilibrio entre lo picante y lo herbal.

Este guiso se prepara comúnmente con carne de guajolote

o pollo, acompañada de una salsa elaborada con chiles secos, semillas, especias y hierbas locales. Culturalmente, el chijchilo no es un platillo de consumo cotidiano, sino que se reserva para reuniones familiares, festividades religiosas y celebraciones comunitarias, donde simboliza la unión, la hospitalidad y el arraigo a las tradiciones locales.

**Figura 4.** Chijchilo



**Fuente:** Imagen mejorada con Inteligencia Artificial a partir de foto original.  
2025

# Ingredientes

- 1 guajolote pequeño o, en su defecto, 1 pollo entero cortado en piezas
- 5 chiles anchos secos, sin venas ni semillas
- 5 chiles guajillos secos, limpios
- 2 a 3 chiles pasilla secos
- 2 jitomates maduros, previamente asados
- 1/2 pieza de cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 1/4 de taza de semillas de ajonjolí tostadas
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza sin cáscara y tostadas
- 2 clavos de olor
- 1 trozo pequeño de canela
- 3 o 4 pimientas gordas
- 1 ramita de hierba santa (opcional, para dar un toque de aroma)
- 4 tazas de caldo en el que se coció la carne
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal
- Sal al gusto

# Preparación

## 1. Cocción de la carne

Se inicia la preparación colocando el pollo o guajolote en una olla con suficiente agua, un trozo de cebolla, un diente de ajo y sal. Se deja hervir hasta que la carne quede suave. Una vez lista, se separan las piezas y se conserva el caldo, ya que será fundamental para la elaboración de la salsa.

## 2. Tratamiento de los chiles.

Los chiles secos (ancho, guajillo y pasilla) deben limpiarse, retirando semillas y venas. Posteriormente se pasan por el comal para asarlos ligeramente; este paso es clave para potenciar el sabor, pero se debe tener cuidado de no quemarlos, ya que podrían amargar la preparación. Una vez tostados, se hidratan en agua caliente durante unos minutos hasta que se suavicen.

### 3. Preparación de la salsa.

En la licuadora se colocan los chiles suavizados junto con los jitomates, la cebolla, los ajos asados, el ajonjolí, las pepitas de calabaza y las especias (clavo, canela y pimienta gorda). Se añade un poco del caldo reservado para facilitar el molido, obteniendo una mezcla homogénea y tersa.

### 4. Fritura de la mezcla.

En una cazuela amplia se calienta la manteca de cerdo o el aceite vegetal. Una vez caliente, se vierte la salsa colada y se fríe a fuego medio durante unos 10 minutos, removiendo constantemente para evitar que se pegue. Este proceso permite que los sabores se concentren y adquieran un aroma más profundo.

### 5. Integración del caldo

Poco a poco se incorpora el caldo de pollo hasta lograr la consistencia deseada. A diferencia de otros moles espesos, el chijchilo debe quedar más fluido, casi como un caldo espeso, pero sin perder el carácter del guiso. Se rectifica la sal en este paso.

### 6. Añadir la carne.

Las piezas de pollo o guajolote se sumergen en la salsa y se dejan cocinar a fuego bajo durante 15 minutos, lo que permite que la carne absorba los sabores de manera uniforme.

### 7. Presentación del platillo.

Tradicionalmente, el chijchilo se sirve acompañado de arroz blanco y tortillas de maíz recién hechas. Su color rojizo brillante, junto con su sabor equilibrado entre lo picante, lo herbal

y lo especiadao, lo convierte en un platillo único dentro de la gastronomía regional poblana.

## 5. Conclusiones

La cocina tradicional de la Sierra del Tentzo se presenta como un testimonio vivo de la historia, la memoria y la identidad de los pueblos que la han conservado. Transmitirla no significa únicamente recrear recetas heredadas, sino sostener un entramado de significados que dan forma a la vida social y permiten mantener la cohesión comunitaria. En cada preparación se reflejan conocimientos que abarcan desde el uso de la milpa hasta la ritualidad de las festividades, pasando por técnicas de cultivo, conservación y preparación que evidencian un diálogo permanente entre el ser humano y su territorio. Reconocer esta riqueza implica mirar más allá de los ingredientes y los procedimientos, pues lo que está en juego es la reproducción cultural de generaciones enteras que encuentran en la comida un espacio de arraigo y continuidad.

Las cocinas tradicionales, al mismo tiempo, enfrentan desafíos de gran complejidad. La globalización, los cambios en los hábitos alimenticios, el avance de la urbanización y la creciente dependencia de alimentos procesados han erosionado los sistemas locales de transmisión de saberes. Lo que antes se aprendía en el fogón familiar es sustituido, en muchos casos, por la inmediatez de plataformas digitales y consumos estandarizados, debilitando los vínculos entre las generaciones jóvenes y las personas mayores. Sin embargo, también surgen posibilidades de resistencia que se expresan en proyectos comunitarios, ferias gastronómicas y procesos de patrimonialización que buscan reposicionar la cocina como un eje de identidad y desarrollo local. Estas experiencias muestran que la cocina no es una práctica condenada a desaparecer, sino un campo en disputa en el que se libran batallas por la memoria, la soberanía alimentaria y la justicia cultural.

En este sentido, el valor de los platillos emblemáticos de la región —como el *cuacojmol*, el *kaxtilmol*, el *huaxmole* o el *chijchilo*— radica menos en su función alimenticia que en el papel que desempeñan como símbolos colectivos. Cada receta condensa relaciones de reciprocidad, saberes ancestrales y vínculos afectivos que fortalecen la identidad comunitaria. Además, al convertirse en referentes de la cultura regional, estos platillos permiten que los pueblos dialoguen con el mundo desde la afirmación de su particularidad. Documentar, estudiar y difundir estas cocinas se convierte, entonces, en un acto político: un modo de garantizar que la riqueza cultural no quede subsumida por la estandarización global y que la herencia culinaria de los pueblos del Tenzto continúe siendo un motor de orgullo y resiliencia.

La investigación etnográfica aplicada en este trabajo aporta una mirada que va más allá de la descripción técnica de las preparaciones. Al situar en el centro las voces de las cocineras, los productores y las comunidades, se muestra que la cocina no es solo un hecho gastronómico, sino también un lenguaje cultural y un espacio de construcción social. Las entrevistas, las observaciones y los diarios de campo dieron cuenta de un conocimiento situado, profundamente enraizado en la vida cotidiana y en las relaciones comunitarias. Este enfoque, además de otorgar validez científica al estudio, permite reconocer la legitimidad de los saberes locales y darles un lugar en el debate académico y social sobre patrimonio y desarrollo.

El Tenzto se configura, a través de sus cocinas, como un territorio de saberes, sabores y memorias, donde la relación entre naturaleza y cultura se entrelaza en cada platillo. Este patrimonio biocultural, lejos de ser una reliquia del pasado, constituye un recurso estratégico para el presente y el futuro, pues su preservación garantiza no solo la continui-

dad de una identidad regional, sino también la posibilidad de plantear alternativas de desarrollo sostenible basadas en la economía local, el respeto al medio ambiente y la participación de las comunidades. Así, las cocinas tradicionales no deben entenderse únicamente como expresiones culturales que requieren resguardo, sino como motores de transformación capaces de articular iniciativas productivas, turísticas y educativas en beneficio de las comunidades.

Finalmente, las conclusiones de este libro subrayan que la cocina tradicional es una herencia viva que conecta generaciones, expresa valores colectivos y transmite visiones del mundo. Preservar este patrimonio implica crear condiciones para que las comunidades continúen siendo protagonistas de su cultura; fomentar la transmisión de saberes; reconocer a las cocineras y cocineros como guardianes de la memoria; valorar los ingredientes locales, y fortalecer la economía regional. En un tiempo marcado por la homogeneización cultural, la prisa y el consumo desmedido, volver la mirada hacia los fogones del Tentzo abre un horizonte de esperanza, un recordatorio de que, en la sencillez de una receta, en el aroma de un guiso o en el acto colectivo de compartir la mesa, se encuentra la fuerza de un pueblo que resiste y se reinventa sin renunciar a su identidad.

# Referencias

- Alberich González, N., y García García, B. (2020). El diario de campo. Universitat Oberta de Catalunya.
- Ayora, S. (2018). Cocina, gastronomía y modernidad: Hacia una definición de lo gastronómico. *Diario de Campo*, (4), 6–14. <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/diariodecampo/article/view/13334>
- Bahls, Á., Wendhausen Krause, R., y da Silva Añaña, E. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 28(2), 312–330.
- Blodlverity, U. N. (2012, February 2). *Living in harmony with nature*. Convention on Biological Diversity. <https://www.cbd.int/undb/media/factsheets/undb-factsheet-tk-en.pdf>
- Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto*. Taurus.
- Boxó Cifuentes, J. R., Aragón Ortega, J., Ruiz Sicilia, L., Benito Riesco, O., y Rubio González, M. Á. (2013). Teoría del reconocimiento: Aportaciones a la psicoterapia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 33(117), 67–79.
- Cárdenas, N. (2002). El desarrollo local: Su conceptualización y procesos. *Provincia*, (8), 49–63.
- Carrasco, P. (1994). La sociedad mexicana antes de la conquista. En Centro de Estudios Históricos (Ed.), *Historia general de México* (pp. 235–236). El Colegio de México.
- Carretero Domínguez, M. Á. (2014). *Antropología culinaria*.

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.  
[https://investigacion.upaep.mx/micrositios/assets/antropologia-culinaria\\_final.pdf](https://investigacion.upaep.mx/micrositios/assets/antropologia-culinaria_final.pdf)

Collin Harguindeguy, L. (2017). La milpa campesina mesoamericana: Más que una forma de producción, una manera de vivir, pensar y sentir. *Áltera. Revista de Antropología*, (4), 104–128.

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. (2020). *Ceremonia y ritual*. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/ceremonial-y-ritual>

Contreras, C., Luco, J., y Ríos, C. (2019). Patrimonio culinario: Propuesta para una metodología de distinción patrimonial de las culinarias locales. *Revista Ciencias y Humanidades*, 8(8), 163–181.

Contreras, J., y García, M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Ariel.

Counihan, C., y Van Esterik, P. (2013). *Food and culture: A reader*. Routledge.

Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., y Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167. <https://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/430/397>

Díaz, F. (2004). Comunidad y comunalidad. *Culturas Populares e Indígenas*, 365–373. <http://rusredire.lautre.net/wp-content/uploads/Comunidad.-y-ocomunalidad.pdf>

Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama.

Gambarota, D. M., y Lorda, A. M. (2017). El turismo como estrategia de desarrollo local. *Revista Geográfica Vene-*

zolana, 58, 346–359.

Gottau, G. (2017, April 27). *Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados: Diferencias y cómo identificarlos*. Vitónica. <https://www.vitonica.com/alimentos/alimentos-naturales-procesados-y-ultraprocesados-cuales-son-sus-diferencias-y-como-identificarlo>

Hernández-López, R. (2011). El platillo: De alimento a objeto estético. *Culinaria. Revista Virtual Especializada en Gastronomía*, (2), 48–50. [http://web.uaemex.mx/Culinaria/dos\\_ne/art\\_03.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/dos_ne/art_03.pdf)

Herrera López, B., Acle Mena, R., y Paredes Solorio, R. (2013). Diseño de productos turísticos a través de evaluación de recursos: Caso Sierra del Tentzo, Puebla, México. *Revista Unisangil Empresarial*, 6, 27–36.

Huerta Jaramillo, A. M. (2016). El día de los Santos Reyes. En M. Porras, A. Domínguez, y A. Flores (Eds.), *Bocados de ángeles* (p. 15). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Lardellier, P. (2015). Ritualidad versus modernidad: Ritos, identidad cultural y globalización. *Revista Mad*, (33), 1–22. <https://revistamad.uchile.cl/index.php/RMAD/article/view/37321/38877>

Lévi-Strauss, C. (1970). *El origen de las maneras de mesa* (Mitológicas III). Siglo xxi Editores.

Leyva Trinidad, D. A., y Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867–881.

Licon Valencia, E., García López, I., y Cortés Patiño, A. (2019). El espacio culinario: Una propuesta de análisis

desde la antropología de la alimentación. *Antropología Experimental*, 19. <https://doi.org/10.17561/rae.v19.15>

López Austin, A. (2001). El núcleo duro, la cosmovisión y la tradición mesoamericana. En J. Broda y F. Báez-Jorge (Eds.), *Cosmovisión, ritual e identidad de los pueblos indígenas de México* (pp. 47–65). Fondo de Cultura Económica.

Mintz, S. (1996). *Dulzura y poder: El lugar del azúcar en la historia moderna*. Siglo XXI.

Mintz, S. W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: IncurSIONES en la comida, la cultura y el pasado*. Ediciones de la Reina Roja.

Montanari, M., y Sonnenfeld, A. (2006). *Food is culture*. Columbia University Press.

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J. C., Jaime, P., Martins, A. P., y Sattamini, I. (2016). NOVA: The star shines bright. *World Nutrition*, 7(1–3), 28–38.

Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16(2), 234–242.

Pernasetti, C. (2011). Comer y recordar: La cocina tradicional y la memoria colectiva. En H. Schmucler (Comp.), *Fecundidad de la memoria* (pp. 1–15). Centro de Estudios Avanzados, unc.

Toledo, V. M. (2013). El paradigma biocultural: Crisis ecológica, modernidad y culturas tradicionales. *Sociedad y Ambiente*, 1(1), 50–60.

UNESCO. (2003). *¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?* <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

unesco. (2011). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva*. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-00400>

Uribe, A. C., Guerra Ávalos, E. A., y Quintero Villa, J. M. (2017). Educación en gastronomía: Su vínculo con la identidad cultural y el turismo. *El Periplo Sustentable*, (32), 1–25.

# Semblanzas

## COORDINADORES

### **HERRERA LÓPEZ, BEATRIZ**

Doctora en Desarrollo Regional por El Colegio de Tlaxcala. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI), nivel C; al Padrón de Investigadores viep y cuenta con Perfil Prodep. Es académica certificada en Administración por la Anfece e integrante del grupo de investigación Estudios Críticos y Reflexivos del Turismo. Su línea de investigación se centra en turismo, territorio, regionalización y desarrollo sostenible. Es coordinadora de los libros *Gestión del turismo: territorio, organizaciones, turismo y geografía, relaciones y aplicaciones* y *Un análisis desde la formación del profesional en turismo*; así como coautora del libro *Gobernanza del turismo: la triple hélice, gobierno, universidad y sociedad*. Ha participado como autora de capítulos en editoriales internacionales y ha publicado artículos en revistas indexadas y arbitradas. Actualmente se desempeña como profesora-investigadora de la Maestría en Gestión del Turismo y de la Licenciatura en Administración Turística de la Facultad de Administración de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

### **LUIS FERNANDO SALAZAR MONSALVE**

Doctor en Desarrollo Regional por El Colegio de Tlaxcala. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI), nivel C, y al Padrón de Investigadores viep. Es académico certificado en Administración por la Anfece e integrante del grupo de investigación Turismo: Estudios Críticos y Reflexivos. Su línea de investigación se centra en

turismo, territorio, regionalización y desarrollo sostenible. Es coordinador del libro *Gestión del turismo: territorio, organizaciones* y coautor del libro *Gobernanza del turismo: la triple hélice, gobierno, universidad y sociedad*. Ha participado como autor de capítulos en editoriales internacionales y ha publicado artículos en revistas indexadas y arbitradas. Actualmente se desempeña como profesor-investigador de la Maestría en Gestión del Turismo y de la Licenciatura en Administración Turística de la Facultad de Administración de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

## **SOBRE LAS AUTORAS Y AUTORES**

**ACOSTA PEREZPEÑA, GUSTAVO ALBERTO**

orcid: [0009-0008-0508-5791](https://orcid.org/0009-0008-0508-5791)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**HERRERA LÓPEZ, BEATRIZ**

orcid: [0000-0003-1741-0164](https://orcid.org/0000-0003-1741-0164)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**JUÁREZ BENAVIDES, ELIA**

orcid: [0009-0006-8871-8261](https://orcid.org/0009-0006-8871-8261)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**LÓPEZ ALCALÁ, PEDRO**

orcid: [0009-0001-8289-9624](https://orcid.org/0009-0001-8289-9624)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**MARTÍNEZ ROJAS, VIANNEY**

orcid: [0009-0001-4967-3201](https://orcid.org/0009-0001-4967-3201)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**MONTIEL HERNÁNDEZ, MITZY IVANA**

orcid: [0009-0002-5486-6937](https://orcid.org/0009-0002-5486-6937)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**MORALES PAREDES, YESBEK ROCÍO**

orcid: [0000-0003-1740-2682](https://orcid.org/0000-0003-1740-2682)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**ROJAS ROJAS, ABIGAIL**

orcid: [0009-0002-7994-5738](https://orcid.org/0009-0002-7994-5738)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**RUÍZ SÁNCHEZ, ERNESTO**

orcid: [0009-0000-7100-4912](https://orcid.org/0009-0000-7100-4912)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**SALAZAR MONSALVE, LUIS FERNANDO**

orcid: [0000-0002-0908-7785](https://orcid.org/0000-0002-0908-7785)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

**SÁNCHEZ SILVA, BEATRIZ LILIANA**

orcid: [0009-0008-6855-1198](https://orcid.org/0009-0008-6855-1198)

Benemérita Universidad Autónoma de PUEBLA (BUAP)

**ZACATELCO RAYAS, MICOL**

orcid: [0009-0006-0868-8999](https://orcid.org/0009-0006-0868-8999)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)

# Índice de figuras

[Figura 1](#)

[Figura 2](#)

[Figura 3](#)

[Figura 4](#)

# **Cocinas del Tentzo**

COORDINADORES

Beatriz Herrera López y Luis Fernando Salazar Monsalve

Publicado en diciembre de 2025.

Ebook