

**INSTITUTO TECNOLÓGICO DE HOTELERÍA Y TURISMO  
INTERNACIONAL**



**GASTRONOMÍA**

**TEMA:**

**“COMIDAS TÍPICAS MEXICANAS EN LA CIUDAD DE QUITO”**

Trabajo de fin de carrera para obtener el título de Tecnólogo en Gastronomía

**AUTOR:**

**ALFREDO TORRES CABEZAS**

Quito, noviembre del 2007

## **DEDICATORIA**

Este trabajo esta dedicado con todo el amor y afecto a mi padre que para mi siempre fue ejemplo de superación, dedicación, honradez y responsabilidad que hoy me acompaña desde el cielo, a mis hijos que me inspiran fortaleza y son el complemento de mi vida, a mis hermanos Enrique, Beatriz, Azucena, Franklin, Ivonne que junto al cariño y esfuerzo de mi padre ayudaron hacer lo mejor que puedo ser.

**ALFERDO TORRES C.**

Quito, 2007

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco al Tecnológico Internacional ITHI, por los conocimientos adquiridos, y de manera muy especial a mi padre, hermanos y mujer, por toda su preocupación, esfuerzo y dedicación, al apoyarme y permitirme culminar esta importante etapa de mi vida y de manera especial a todas las personas, amigos e instituciones que de una u otra manera me supieron apoyar.

Quito, 2007

**AUTORÍA**

Yo, ALFREDO TORRES CABEZAS, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente,

-----  
Sr. ALFREDO TORRES CABEZAS

Quito, 2007

**Señor: Ing. FAUSTO GONZÁLEZ.  
TUTOR DEL TRABAJO FIN DE CARRERA**

**CERTIFICA**

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Internacional de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito; por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

-----  
Ing. FAUSTO GONZÁLEZ.

Quito, 2007

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO

Conste por el presente documento la Cesión de los derechos en Trabajo Fin de Carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

**PRIMERA:** El señor Ing. FAUSTO GONZÁLEZ, por sus propios derechos, en calidad de Tutor del Trabajo Fin de Carrera; y el señor, ALFREDO TORRES CABEZAS, por sus propios derechos en calidad de autor del Trabajo Fin de Carrera.

### **SEGUNDA.-**

**UNO.-** El señor ALFREDO TORRES CABEZAS, realizó el Trabajo Fin de Carrera Titulado: “**COMIDAS TÍPICAS MEXICANAS EN LA CIUDAD DE QUITO**”, para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, en el Instituto Internacional de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la tutoría del señor Ing. FAUSTO GONZÁLEZ.

**DOS:** Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, que los Trabajos Fin de Carrera, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

**TERCERA:** Los comparecientes Ing. FAUSTO GONZÁLEZ, en calidad de Tutor de Trabajo Fin de Carrera, y el señor ALFREDO TORRES CABEZAS como autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos del Trabajo de Fin de Carrera titulado “**COMIDAS TÍPICAS MEXICANAS EN LA CIUDAD DE QUITO**” y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este Trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**CUARTA:** Aceptación: Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

---

Ing.FAUSTO GONZÁLEZ

---

Sr. ALFREDO TORRES C.

Quito, 2007

# INDICE

	<b>Pg.</b>
Introducción.....	9.
Antecedentes.....	10.
 <b><u>Capítulo I</u></b>	
1.1 Planteamiento del Problema.....	12.
1.2 Preguntas de la Investigación.....	12.
1.3 Objetivos.....	13.
1.3.1 Objetivo General.....	13.
1.3.2 Objetivos Específicos.....	13.
1.3.3 Hipótesis.....	13.
1.4 Justificación.....	13.
1.5 Marco Conceptual.....	14.
1.6 Metodología.....	17.
1.7 Unidad De Análisis.....	18.
 <b><u>Capítulo II</u></b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Historia gastronómica mexicana.....	19.
2.1.1 Antecedentes precolombinos.....	20.
2.1.2 Herencia prehispánica.....	22.
2.1.3 Influencia colonial.....	23.
2.1.4 Importancia cultural.....	26.
2.2 Principales ingredientes.....	28.
2.2.1 El maíz.....	28.
2.2.2 Los chiles.....	30.
2.2.3 El frijol.....	32.
2.2.4 Otros cereales.....	33.
2.2.5 Otros ingredientes.....	34.

2.2.5.1 Hierbas aromáticas.....	36.
2.2.5.2 Frutas.....	36.
2.2.6 Carnes e insumos de origen animal.....	37.
2.3 Sabores representativos. Técnicas y utensilios.....	38.
2.3.1 Técnica para la elaboración de moles.....	40.
2.3.2 Las tortillas.....	41.
2.3.3 Los pozoles.....	44.
2.4 Utencillos.....	44.
2.5 Bebidas mexicanas.....	47.
2.4.1Bebidas alcohólicas.....	50.
2.4.2Bebidas no alcohólicas.....	57.
2.5 La cocina mexicana en el mundo.....	59.
2.6 Cocina mexicana en el Ecuador.....	60.

### **Capítulo III**

#### **INVESTIGACION DE CAMPO**

3.1 Encuesta.....	63.
3.2 Banco de preguntas para entrevistas.....	64.
3.3 Interpretación de datos.....	65.
3.4 Análisis de resultados.....	73.
3.5 propuesta técnica gastronomía.....	75.
3.6 Recetario.....	76.

### **Capítulo IV**

Conclusiones.....	113.
Recomendaciones.....	114.
Bibliografía.....	115.
Anexos.....	117.

## INTRODUCCION

La pasión y el gusto por la cocina en muchos casos a hecho que se convierta en un estilo de vida, plagado de los exquisitos aromas y sabores que solamente el arte culinario puede brindar, y que tras la infinita gama de exquisiteces creadas y preparadas con esfuerzo, dedicación y cariño. Seducen al ser humano invitándolo a descubrir y apreciar todo el maravilloso mundo de la gastronomía.

El deleite por la cocina mexicana ha hecho de este trabajo no solo un análisis teórico, histórico y cultural de la comida típica mexicana, sino también una guía práctica que de manera simple y concisa nos permita conocer el esplendor de la autentica comida mexicana.

El presente trabajo que como titulo lleva. Comidas típicas mexicanas en la ciudad de quito se lo ha estructurado en cuatro capítulos que van a permitir comprender este trabajo de mejor manera. El capitulo uno esta definido en demostrar la importancia que tiene la investigación con respecto al tema con preguntas, objetivos que se justifican y respaldan en un marco conceptual.

El capitulo dos es aquel en el que se va a poder conocer todo el marco teórico, respecto ala historia gastronomita mexicana, antecedentes, ingredientes así como también haremos un análisis en relación a los sabores representativos, técnicas y utencillos que se muestran dentro de la cocina mexicana de igual manera como se muestra la cocina mexicana en el mundo y de manera especial en este país.

El capitulo tres esta designado a la investigación de campo realizada en base a encuestas, entrevistas y la interpretación de todos los datos obtenidos, en este capitulo podemos apreciar la propuesta planteada con la creación de algunas de las recetas mas representativas de la cocina mexicana que se las ha podido desarrollar.

En el capitulo cuatro podemos apreciar todas las conclusiones y recomendaciones que se han podido obtener como resultado de este trabajo, podemos apreciar también datos anexos y la recopilación bibliografía que han servido como sustento en la elaboración de esta trabajo.

Por todo lo expuesto con anterioridad, es para mi un gusto poderles presentar el siguiente trabajo.

## COMIDAS TÍPICAS MEXICANAS EN LA CIUDAD DE QUITO.

### Antecedentes

Gastronomía de México.

Sin duda alguna la cocina mexicana es considerada como una de las más representativas a nivel mundial, y que en el Ecuador ha ido ganando terreno debido a su gran colorido y sabor.

*“La cocina mexicana es considerada como una de las más variadas y ricas del mundo.”*

<sup>1</sup>

Gracias a la herencia prehispánica que ha permanecido arraigada dentro del pueblo mexicano es posible identificar una identidad cultural y gastronómica que en otras partes del mundo es desconocida y que en el Ecuador poco o mal se conoce.

Si bien es cierto la gastronomía mexicana ha recibido los sabores de todas las influencias, lo que le ha permitido mostrarse con gran colorido y sabor.

*“No existe un concepto único de cocina mexicana, ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias, ésta se diferencia de región en región, y cada Estado (división política) de México mantiene sus propias recetas y tradiciones culinarias, algunas de ellas sumamente famosas en todo el país y fuera de él.”<sup>2</sup>*

Algunas de las cocinas mexicanas de mayor prestigio son las de los estados de Puebla, Oaxaca, Jalisco, Veracruz, Yucatán y Sinaloa, sin menospreciar de forma alguna la culinaria de otras regiones del país.

Es decir, la cocina mexicana es un conjunto inmenso de cocinas regionales diferenciadas que, sin embargo, se caracterizan todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y formas de preparación de los alimentos.

*“La cocina mexicana cuenta con algunos elementos básicos presentes en casi todos los platillos, y que determinan el sabor, color y textura de los mismos.”<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana)

<sup>2</sup> The taste of Mexico, por Patricia Quintana, editorial Stewart, Tabori & Chang New York 1993, Pag 9.

<sup>3</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).

Los elementos primordiales de la comida mexicana son el maíz, gran variedad de picantes como el chile (o ají), los frijoles, el jitomate, la cebolla y en parte el uso de plantas como el nopal. (Cactus que produce la tuna).

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Debido a que no existen estudios relacionados al tema planteado como objeto de estudio, (Comidas típicas mexicanas en la ciudad de Quito) se ha visto la importancia de realizar esta investigación ya que en el Ecuador y en especial en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, poco o nada se conoce de la verdadera comida típica mexicana, así como también los ingredientes y técnicas culinarias que se utilizan para su preparación.

Esta investigación se realizará con profesionales involucrados en la comida mexicana y establecimientos dedicados a este propósito, misma que se la realizará en la ciudad de Quito, cantón Quito de la Provincia de Pichincha.

### **1.2 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACION**

- 1.- ¿Cuáles son las verdaderas y auténticas comidas Mexicanas?
- 2.- ¿Qué ingredientes intervienen dentro de de la preparación de la comida, mexicana?
- 3.- ¿Cuáles son las técnicas y costumbres culinarias que se aplican en estas preparaciones?

### 1.3 **OBJETIVOS**

#### 1.3.1 **OBJETIVO GENERAL**

- Dar a conocer la importancia tanto cultural, nutricional, de sabor y colorido que posee la verdadera comida típica mexicana.

#### 1.3.2 **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Demostrar que es factible elaborar comida típica mexicana con productos mexicanos y locales.
2. Conocer las cualidades de los alimentos básicos que intervienen en la elaboración de la comida típica mexicana.
3. Elaborar un menú con recetas típicas mexicanas que ayuden a preparar y conocer todo el esplendor de la verdadera comida mexicana.

#### 1.3.3 **HIPOTESIS**

- La comida mexicana esta mal difundida en esta ciudad, al ser originaria de otro país es poco o nada lo que se conoce respecto a las tradiciones culinarias que dentro de la verdadera comida mexicana intervienen, y que han hecho que se destaque y considere como una de las mas representativas a nivel mundial.

### 1.4 **JUSTIFICACIÓN**

En el Ecuador se desconoce la extraordinaria riqueza y valor culinario que posee la verdadera comida Mexicana , por ello la necesidad de realizar esta investigación con la finalidad de identificar las técnicas y costumbres culinarias que han hecho de la cocina mexicana algo original y de diferenciarla de la comida TEX-MEX que con el incremento de la conocida comida rápida a nivel mundial se la llegado ha desvalorizar, amenazando los ingredientes, aromas y sabores que hacen inconfundible la cocina mexicana.

Entonces es importante investigar acerca de la verdadera comida típica mexicana ya que ayudará al desarrollo de los recursos naturales, costumbres y tradiciones culturales de nuestros pueblos.

## 1.5 MARCO CONCEPTUAL

### **Comidas típicas**

Se conoce como comida típica, a la acción de comer alimentos a determinadas horas del día o de la noche alimentos, preparaciones que son característicos o representativos en un grupo, país, región, época, etc.

De este modo podemos decir que la comida típica mexicana es aquella que se origina, elabora y consume en los Estados Unidos Mexicanos. Republica federal Mexicana ( México ). Pero que se a difundido y aprecia a nivel mundial, como se suscita aquí en el Ecuador y en especial en la ciudad de Quito.

*“Los sabores mexicanos han sido recibidos con asombro y entusiasmo en todo el mundo, parecidos a aquellos que algunos años antes había suscitado Cristóbal Colon con las maravillas traídas de las Indias Occidentales”.*<sup>4</sup>

Desde tiempos antiguos dentro de la gastronomía mexicana se han utilizado ingredientes e instrumentos milenarios.” *La cocina de México reúne tradiciones gastronómicas milenarias de origen, indígena a las que se añadieron, a partir de la Colonia, los aportes de la rica gastronomía Española la cocina mexicana no es ajena a las de Asia, el Medio Oriente, el resto de América Latina e incluso, de las cocinas africanas”.*<sup>5</sup>

*“No existe un concepto único de cocina mexicana, ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias comunes entre la diversidad, se establecen diferencias de región en región, y cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias. Por todo lo anterior, siempre es mejor definir a la gastronomía mexicana en plural, como las **gastronomías de México**. De entre ellas, sobresalen algunas por su riqueza y difusión, pero la relación de las principales tradiciones gastronómicas del país depende de cada gusto. Este conjunto inmenso de cocinas regionales bien*

---

<sup>4</sup> Cocina mexicana para el mundo, SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE`ANGELI, EDITORIAL EVEREST, 2002 Pag. 9.

<sup>5</sup> PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.

*diferenciadas se caracterizan todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y formas de preparación de los alimentos”.*<sup>6</sup>

En el Ecuador la cocina mexicana probablemente haya recibido influencia de la cocina local haciendo que adquiriera características propias tanto en la preparación como en la utilización de ingredientes. Pero que mantiene las raíces originarias de su país. Que actualmente se denomina cocina mexicana.

*“Durante la época prehispánica los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos hay que señalar que hay una especie de trinidad que fue común a muchos de ellos desde por lo menos el año 3000 adC: se trata del maíz, el frijol y el chile. Grandes culturas fueron alimentadas materialmente con estos tres frutos de la tierra. El chile, frijol y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, divinizados todos ellos en la figura de Chicomecóatl nombre nahua de la diosa mesoamericana de los mantenimientos”.*<sup>7</sup>

Para complementar su alimentación, que ya se ve, fue pobre en proteínas y grasas, los antiguos pobladores de México emplearon estrategias: como, la crianza de animales, recolección de frutos e hicieron uso de la caza y pesca así como también el cultivo de ciertos vegetales, acción que seguramente se la llevo a cabo en todos los pueblos de América Septentrional.

*“De igual antigüedad son algunas de las técnicas y utensilios más característicos de las cocinas mexicanas. Citemos por ejemplo, la nixtamalización del maíz, desconocida en todo el mundo, salvo en México y ciertos países de América Central, como Guatemala. La molienda del maíz y otros alimentos en morteros de piedra volcánica, llamados molcajetes y metates es una costumbre que persiste, aunque cada vez va perdiendo más presencia ante lo práctico que resulta el empleo de la licuadora y el molino industrial, en comparación con el cansancio producido por el empleo de los*

---

<sup>6</sup> Las fiestas de Frida y Diego, Guadalupe Rivera Marín, editorial Promexa 1994 pag 25

<sup>7</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).

*utensilios tradicionales. También conocidos por los pueblos prehispánicos son las técnicas de cocción al vapor --empleada, por ejemplo, en la confección del tamal--, o el horno de tierra cuya fuente de poder son piedras calentadas por horas a la leña --con la que se preparan, por ejemplo, la barbacoa, la cochinita y el zacahuil. (Tamal de gran proporción que lleva un cochino entero dentro)".<sup>8</sup>*

Papel importante y trascendental el que tienen dentro de la gastronomía mexicana los ingredientes que han de ser utilizados, así como las diversas técnicas de cocción ya sean las tradicionales o las introducidas en la conquista de América, animales como el cerdo, el ganado vacuno, cereales como el trigo, arroz y otros productos como las especias, que son parte fundamental de la cocina mexicana y que los pueblos americanos los adoptaron como suyos, y que hoy por hoy cumplen un rol importante en la dieta de nuestros pueblos.

“Como la cocina mexicana no hay dos; lo mismo puede decirse de todas las cocinas nacionales o regionales. Sin embargo, esto es más verdadero para la mexicana que posee una personalidad única y, por otro lado una extraordinaria riqueza de sabores, ingredientes texturas y aromas”.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\_de\_México PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.

<sup>9</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO, SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST, 2002, Pág. 21.

## 1.6 METODOLOGÍA

Metodología a ser aplicada para la realización de esta investigación será principalmente a través de:

### 1. Investigación Bibliográfica documental en:

1.1 Libros

1.2 Revistas

1.3 Enciclopedias

1.4 Internet e información en la Web, y documentos

### 2. Investigación de campo

2.1 Encuestas

2.2 Entrevistas

2.3 Registros

## **1.7 UNIDAD DE ANÁLISIS**

- 1.** Ingredientes, características y cualidades de la comida mexicana el maíz, los chiles, el fríjol.
  
- 2.** Las técnicas de cocción dentro de la cocina mexicana.
  
- 3.** Mitos y verdades de la comida mexicana, importancia cultural, influencia indígena, y de colonización.
  
- 4.** Balance nutricional de la comida típica mexicana.
  
- 5.** Preparaciones típicas y recetas representativas, bebidas típicas mexicanas.

## CAPITULO II.

### MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 HISTORIA ASTRONÓMICA MEXICANA

El hombre primitivo empezó a cocinar sus alimentos con la aparición del fuego, seguramente de ese modo se creó también la cocina mexicana,

*“Los primeros habitantes de México, al igual que sus congéneres del resto del mundo, desde el principio de su existencia arremetían contra todo lo que se le ponía por delante: frutos, hojas, raíces, granos, semillas, trozos de carne de los animales que perseguían y cazaban, todo ello era tomado y gustado iniciándose una especie de selección.*

*Poco a poco, con el producto de su ingenio el hombre llevó a cabo prácticas sucesivas que le enseñaron a cortar, trincar, destazar, pelar, macerar, ablandar, raspar, moler, quebrar, conservar, calentar, hervir y asar los alimentos para hacerlos más digeribles y a componer mezclas, añadiendo a la preparación y cocción otras sustancias y hierbas aromáticas o excitantes, para ser los bocados más apetecibles y gustosos.”<sup>10</sup>*

La necesidad del hombre por mejorar su alimentación hizo que se valiera de prácticas que le permitieran sobrevivir y mejorar sus hábitos alimenticios, es así que el hombre muestra mayor interés por la agricultura, la elaboración de objetos de barro, herramientas y utensilios con fines utilitarios, que le ayudarían a preparar y cocinar sus alimentos.

*“Al volverse sedentarios, se establecen en valles alrededor de ríos, lagos, lagunas y playas, cultivando productos agrícolas con mayor lógica y observancia, llegando a obtener diferentes clases de chiles, calabazas, verdolagas, nopales y magueyes, mejorando las plantas del maíz; conocen las particularidades del frijol y también lo*

---

<sup>10</sup> La historia de la cocina... Dentro de la gastronomía mexicana...  
mexico.udg.mx/arte/posadas/comida.

*cultivan, así como muchas especies animales que llegaron a domesticar y a reproducir*".<sup>11</sup>

La historia de la cocina es extremadamente rica. Cada región, cada grupo étnico elabora platillos con características y sabores especiales que las hace inconfundibles como sucede con la comida típica mexicana. Que posee su propia historia y riqueza gastronómica.

### **2.1.1 ANTECEDENTES PRECOLOMBINOS**

*Antecedentes precolombinos “de lo relativo con América, antes de su descubrimiento por Cristóbal Colón”.*<sup>12</sup>

Los pueblos que ocupaban lo que hoy conforma el territorio Mexicano estaban establecidos ya desde tiempos inmemoriales, con características y costumbres propias. Como las que se puede apreciar en el ámbito culinario y que aun se encuentran presentes dentro de comida mexicana.

*“Desde luego que no es posible hablar de una gastronomía mexicana anterior a la llegada de los españoles, puesto que México, como nación, sólo existe desde el siglo XIX. Sin embargo, por milenios se fraguaron, en el territorio que actualmente ocupa el país, las características de lo que actualmente se denomina cocina mexicana*

*Durante la época prehispánica, los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos hay que señalar que hay una especie de trinidad que fue común a muchos de ellos desde por lo menos el año 3000 adC: se trata del maíz, el frijol y el chile. Grandes culturas (las mesoamericanas, y en menor medida, las oasis americanas) fueron alimentadas materialmente con estos tres frutos de la tierra. Al chile, frijol y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el*

---

<sup>11</sup>La historia de la cocina... Dentro de la gastronomía mexicana...  
mexico.udg.mx/arte/posadas/comida.

<sup>12</sup> Diccionario enciclopédico OCEANO

*cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, divinizados todos ellos en la figura de Chicomecóatl, nombre nahua de la diosa mesoamericana de los mantenimientos”.*<sup>13</sup>

Dentro de la gastronomía mexicana es de gran relevancia las técnicas y estrategias establecidas por los pueblos precolombinos ya que es de esta manera con las que culturas como los aztecas y antiguos pobladores de México complementaban su alimentación,

*“Los antiguos pobladores de México acudieron a dos estrategias: por un lado, la crianza (en Mesoamérica) de guajolotes (pavo) y xoloitzcuintles (perro); o bien, la caza y recolección de todo tipo de animales. Por ello, en aquellos tiempos cabe buscar los orígenes de ciertos hábitos alimenticios que perduran en la actualidad. Es el caso del consumo de insectos y gusanos chinicuiles (gusano del maguey), chapulines (saltamontes), escamoles (huevos de hormiga), jumiles (insectos comestibles); reptiles (iguanas, serpientes...) y batracios; ranas; peces (boquerones, charales, pescado blanco...) , mamíferos (ardillas, ratas, tejones, venados...) y aves (chichicuilotas, patos, codornices...). De aquí que en buena parte de México sea frecuente escuchar que Todo lo que corre, nada, se arrastra o vuela, va a la cazuela.”*<sup>14</sup>

*“De igual antigüedad son algunas de las técnicas y utensilios más característicos de las cocinas mexicanas. Citemos por ejemplo, la nixtamalización del maíz, desconocida en todo el mundo, salvo en México y ciertos países de América Central, como Guatemala. La molienda del maíz y otros alimentos en morteros de piedra volcánica, llamados molcajetes y metates es una costumbre que persiste, aunque cada vez va perdiendo más presencia ante lo práctico que resulta el empleo de la licuadora y el molino industrial, en comparación con el cansancio producido por el empleo de los utensilios tradicionales. También conocidos por los pueblos prehispánicos son las técnicas de cocción al vapor --empleada, por ejemplo, en la confección del tamal--, o el horno de tierra cuya fuente de poder son piedras calentadas por horas a la leña --con la que se preparan, por ejemplo, la barbacoa, la cochinita y el zacahuil. De más está decir que muchas de las recetas mexicanas tienen algún ancestro precolombino, y que es fácil deducirlo en la medida en que muchos de ellos conservan su nombre, aunque*

---

<sup>13</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).

<sup>14</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_México](http://www.es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_México)

*castellanizado. Es el caso del mole, el atole, el tesguino, el papadzul, el uchepo y toda una constelación. Caso aparte es el de la tortilla, que tomó prestado su nombre de la española, con la que nada tiene que ver”.*<sup>15</sup>

### **2.1.2 HERENCIA PREHISPANICA**

Para el común de la gente, la comida mexicana solo son tacos, guacamóle y burritos. Pero la gastronomía mexicana es muchísimo mas que eso y es posiblemente una de las mas variadas, sobre todo por la gran cantidad de distintas técnicas, ingredientes y condimentos que se utilizan y se han utilizado desde siempre y que han quedado arraigados en la cocina típica mexicana como herencia prehispánica, que simplemente la hacen única.

*“Durante la época prehispánica todo estaba vinculado a la religión y la cocina no fue la excepción. El amo de la casa era Huehuetotl, dios del Fuego, quien se encargaba de regir la vida diaria de la familia; en tanto que la mujer era quien estaba totalmente vinculada con la preparación de los alimentos y con sus ritos, entre ellos, levantarse muy temprano y lavarse la cara y manos para iniciar la elaboración de las tortillas, desde el desgrane del elote(choclo).*

*Dentro de las principales características de la cocina prehispánica, no se elaboraba nada frito, eso es propio de la colonia, todo se asaba o se preparaba al vapor. Otra característica clave era la utilización del maíz, fríjol, calabaza, chile y amaranto, y en lo que se refiere a utensilios, el metate y el comal, mismos que se retomaron en la cocina virreinal. El ceremonial implicaba algunos augurios, por ejemplo, cuando una niña nacía, su cordón umbilical era enterrado en donde se encontraba el fogón como símbolo de que siempre iban a estar en la cocina. En algunas comunidades de Chiapas y Oaxaca pervive esa costumbre”.*<sup>16</sup>

Talvez lo mas característico de la cocina prehispánica es el valioso aporte de los productos utilizados así también las técnicas de cocción y utensilios, que en gran parte

---

<sup>15</sup> PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.

<sup>16</sup> [www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/2002/diarias/ene/100102/cocina](http://www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/2002/diarias/ene/100102/cocina); por Cecilia Alfaro, Historiadora

se mantienen y utilizan para preparar los alimentos con el mismo esmero que en el pasado, y que incluso ay quienes afirman que la comida preparada utilizando los productos, técnicas y utensilios tradicionales tiene mayor sabor y colorido.

Pero también hay quienes reniegan con algunas costumbres de la cocina prehispánica, como se muestra en el artículo el legado de la comida Prehispánica publicado por **Lucero Almanza Escalante**, el 11 de Octubre de 2004 en Univision México.

*“CIUDAD DE MÉXICO – Las raíces de la cocina mexicana se hunden en la época prehispánica, en la cual los platos preferidos de los emperadores y sus cortes se componían de chinches, chapulines, moscos, huevos de hormiga y gusanos, aderezados con chiles, jitomate y hierbas olorosas”.*<sup>17</sup>

Muchos de los platillos que se servían en tiempos de los aztecas se comen hoy en día en la Ciudad de México y que se los considera como un verdadero manjar. Como es el caso del chocolate que a diferencia del maíz únicamente podía ser consumido por sacerdotes y nobles; la gente del pueblo lo podía tomar durante las ceremonias y las fiestas. Fue un producto totalmente místico, y que lo se consideraba afrodisíaco.

### **2.1.3 INFLUENCIA COLONIAL**

Gran parte de la gastronomía mexicana en la actualidad se debe a la llegada de los españoles a partir de ese encuentro entre dos civilizaciones desconocidas. Contrario a lo que pasó en otros aspectos de la vida, la tradición europea no desplazó a las nativas. Muy por el contrario, se unió con ellas, se mezcló y dio como resultado la base de una rica herencia gastronómica.

*“ Este encuentro tuvo sus implicaciones en ambos lados del Atlántico, en la península, y todavía más allá, donde el cápsicum americano --luego de un largo rodeo-- se convirtió en paprika, y Además del cerdo, la vaca (y todos sus derivados), las ovejas y todos los animales que se incorporaron al que se considera repertorio gastronómico mexicano en la época de la Conquista; con los españoles llegaron cereales --como el arroz y el trigo--, frutos --especialmente cítricos, pero también pomaceos, rosáceos... y hasta la*

---

<sup>17</sup> [www.univision.com/content/content](http://www.univision.com/content/content)

*sandía, que los mexicanos consideran de buena fe ser nativos--; y desde luego, las especias, mítico motivo de los afanes de Colón. Ni qué decir de productos básicos como el pan, que en México se multiplicó en cientos de formas, algunas de las cuales son identificadas con sus localidades de origen (el pan grande de Acámbaro, el pan de yema de Oaxaca) y otros más con las fechas en que son preparados (como la rosca de Reyes o el pan de muerto “.*<sup>18</sup>

Pero por si ello fuera poco, la Colonia fue un tiempo que permitió a las cocinas mexicanas recibir la benéfica influencia de otras latitudes, entre especias orientales, chiles mexicanos, aceites europeos y africanos. los españoles a su llegada encontraron una gastronomía completamente distinta a la europea y a los hábitos alimenticios que en ese entonces predominaban en Europa. Intuitivamente, en un principio, y por imitación después, indudablemente que por necesidad los españoles adoptaron sin mucha dificultad los productos que en esta tierra se acostumbraba consumir y se apreciaban; sobre todo durante la conquista; *“Durante el virreinato, se pugnó por que se trajeran los productos de Europa para tratar de reproducir los hábitos predominantes en aquel continente. Pero también se enviaron los productos de la tierra al viejo continente, lo cual produjo un mestizaje en la comida de los europeos.*

*Los pueblos mesoamericanos no sólo conocían los valores alimenticios de lo que la naturaleza les brindaba, poseían además un sofisticado aprecio y empleo de la herbolaria, utilizada aún en nuestros días en la medicina tradicional”.*<sup>19</sup>

Una vez consumada la conquista, se inicia un mestizaje culinario, con los productos traídos por los españoles; los indígenas pronto los adoptaron como suyos y transformaron con su inventiva, integrándolos a las preparaciones habituales.

---

<sup>18</sup> \_México PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.

<sup>19</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari  
universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela;  
[www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

O en nuevas creadas por ellos, también otros elementos como el trigo, azúcar, frutas y legumbres, animales como el cerdo, el ganado bovino, caprino, y aves de corral.

*“Surge entonces, en el virreinato, la tan grande y prestigiada comida mexicana, produciéndose la cocina nacional, desde los fogones de conventos y puestos de mercado; mezclando las tortillas con carnes y quesos. Los tamales, herencia prehispánica, se enriquecen con la manteca de cerdo. Con la adopción de los ingredientes traídos por los españoles, no sólo se transforman los platillos, sino también los hábitos; y si bien es casi proverbial la templanza de los pueblos guerreros en su disciplina, de crianza, educación y crecimiento, con la cocina virreinal llega la gula, el desenfreno y frenesí por la golosina. Así el pueblo novohispano pierde la antigua reverencia por el alimento y adopta el exquisito disfrute de la comida, con refinamiento, el ritual se transformó en gula colectiva con las celebraciones y banquetes”<sup>20</sup>.*

Pero la cocina mexicana no solo ha recibido influencia por parte de la conquista española, ya que también es posible identificar influencia de otras partes gracias a los movimientos migratorios que con el pasar del tiempo han enriquecido la cocina mexicana.

*“En el siglo XIX la comida y la cultura mexicanas vuelven a sufrir y gozar de una nueva y poderosa influencia, especialmente de la comida y cultura francesas: en platillos, costumbres en la mesa, maneras de hacer, maneras de ser, establecimientos que antes no se acostumbraban. También en ese entonces aparecen otras influencias en la comida, como la inglesa, alemana, italiana y la repostería austriaca.*

*En el siglo XX la gastronomía mexicana ha sabido tomar nuevas influencias que le llegan del extranjero, aunque desafortunadamente en un mundo de ritmo acelerado, vertiginoso, también se ha recibido la influencia que lejos de ser enriquecedora, es depauperadora y aculturizante”<sup>21</sup>.*

---

<sup>20</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela; [www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

<sup>21</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela; [www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

Es así el caso de la influencia Americana con la comida rápida; sin embargo las profundas raíces de la cultura gastronómica mexicana ha sabido sobrellevar influencias, y sobrevivir preservando lo esencial de sus valores y la riqueza de su variedad.

México conserva aun una alimentación basada en la comida prehispánica. Gran parte del pensamiento prehispánico, relacionado con los alimentos subsiste hasta estos días el hombre prehispánico y su alimentación. En la medida que más estudiamos la alimentación de los pueblos prehispánicos descubrimos el nivel de entendimiento que los antiguos habitantes tenían de una buena nutrición, además de la conciencia que existía para conservar un entorno equilibrado y de esta forma evitar que el ciclo de los alimentos se viera interrumpido.

#### **2.1.4 \_IMPORTANCIA CULTURAL**

Dice una vieja frase “somos lo que comemos”. Al realizar un análisis a través de la alimentación de una cultura, podemos elaborar todo un estudio del estado de desarrollo que logró o en que se encuentra dicha cultura; *“Al estudiar lo que se comía o se come en un determinado grupo, tenemos que analizar una serie de asuntos coyunturales y factores aleatorios que definen la alimentación del hombre. Cuando un grupo determinado cuenta con una cocina sofisticada por la complejidad de su elaboración y la riqueza de ingredientes, debemos de investigar los elementos que preceden este hecho, como el conocimiento del territorio habitado y de los fenómenos atmosféricos, ya que al tener estos conocimientos, podrán contar con agricultura, domesticación de animales y pesca; para de esta forma tener una alimentación nutritiva, que permita el desarrollo pleno de un pueblo; técnicas evolucionadas para el debido aprovechamiento de cualquier alimento, así como el uso de herramientas adecuadas”*.<sup>22</sup>

Con certeza podemos decir que la cocina es un reflejo del nivel de desarrollo cultural de un pueblo o de una civilización.

*“A partir de que el hombre cuenta con una alimentación adecuada, puede tener un desarrollo cultural, por lo que los alimentos de una cultura son fundamentales para explicar la cosmovisión de un pueblo, tomando en cuenta que el hombre a partir de la*

---

<sup>22</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela; [www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

*búsqueda de sus alimentos entiende mejor el mundo que lo rodea, ya que en la medida que una sociedad en determinado momento es capaz de dotarse de una buena alimentación, tiene un conocimiento más profundo de su entorno. La importancia que toma la alimentación de un pueblo en el pensamiento religioso. El hombre en la medida que tiene una gastronomía más sofisticada, va evolucionando en otras fases del conocimiento, lo cual le permite un mejor conocimiento de sí mismo. Por ejemplo en todas las tradiciones de los diferentes pueblos mesoamericanos, el maíz, pasa a ser parte de su carne y de sus huesos”.*<sup>23</sup>

La gastronomía mexicana para su pueblo representa una parte fundamental en el desarrollo cultural, económico, social y porque no decirlo también político.

*“A través del estudio de esta actividad, se puede hacer un análisis del desarrollo de los pueblos, ya que a través de lo que un pueblo come y cómo va transformando su dieta, podemos analizar conquistas, relaciones comerciales, movimientos migratorios y momentos de crecimiento o crisis económicas. En fin la gastronomía marca el desarrollo histórico y cultural de todo pueblo*

*El hombre, desde sus más antiguos orígenes, necesita pertenecer a un grupo en particular: familia, tribu o nación; sentir que forma parte de un todo, con el cual se identifica y comparte rasgos en común, para no vagar en un mundo vacío, hueco, solitario. Dentro de estos rasgos cotidianos que nos dan un carácter, una idiosincrasia, es la comida uno de los más fuertes y más arraigados en nuestra memoria más remota, tan fuerte que es el último factor cultural que se le olvida a un emigrante, se podrá olvidar religión, idioma, pero la comida familiar, la comida nacional ésa se sigue transmitiendo a lo largo de muchas generaciones. Es el rasgo de identidad nacional más arraigado en la memoria inconsciente, evocada en la memoria olfativa, visual (obviamente del gusto); en la memoria emotiva, y por ende es el último en perderse”.*<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela; [www.uneu.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.uneu.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

<sup>24</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela; [www.uneu.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.uneu.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

Dentro de los parámetros más profundos en la identidad de un pueblo, podemos identificar sus hábitos alimenticios, la importancia cultural que tiene la comida, la herencia culinaria adquirida y que a de transmitirse de generación en generación.

## 2.2 PRINCIPALES INGREDIENTES

### 2.2.1 EL MAÍZ



Para muchos de los pueblos en América el maíz es considerado como la “planta sagrada” debido a la importancia cultural que posee sobre todo para los pueblos indígenas y campesinos. *“El maíz es mito, leyenda, religión, superstición, símbolo, atributo de los dioses y los gobernadores, objeto de veneración. El ser humano fue creado con maíz y se alimenta de maíz. ¡El maíz es vida!”*<sup>25</sup>

El maíz en la cocina mexicana posee gran significado ya que está considerado como el principal ingrediente, de tal manera que, la cocina mexicana no se concibe sin maíz a pesar de la influencia de productos de las distintas partes del mundo, el maíz es el ingrediente que ha perdurado desde tiempos milenarios en la alimentación de nuestros pueblos, y que a la comida mexicana le brinda su carácter específico y autóctono.

*“Nada se desperdicia o se pierde de la planta del maíz. Dentro de las utilidades culinarias está el empleo de las mazorcas frescas y tiernas (denominadas elotes), que se utilizan enteras, rebanadas, en granos o molidas, principalmente en sopas, guisos, tamales y bebidas como atoles. Los granos secos de las mazorcas desgranadas son el origen de la masa que se emplea para tortillas, antojitos de toda clase, tamales, bebidas; también desde luego, de la harina (maicena), y de las cinematográficamente e indispensables palomitas. Con las hojas (tanto de las mazorcas como de la planta, tanto frescas como secas) se envuelven tamales; con el Huitlacoche, maravilloso hongo*

---

<sup>25</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag. 67.

*negro que crece en la mazorca se hace platos de alta cocina; con los dorados “cabellos” de las mazorcas frescas se prepara un venéfico té.*

*El maíz es omnipresente en la cocina mexicana. Invade y desborda mas allá de las clasificaciones convencionales”.*<sup>26</sup>

Existe una gran cantidad de mitos y leyendas vinculadas con el maíz pero sin duda alguna todas coinciden, destacando las cualidades alimenticias de este maravilloso producto.

*”El maíz con fríjol era el alimento principal de los indios americanos que, basándose en varios siglos de experiencia, hacían lo mismo que hoy en día nos recomiendan los expertos en nutrición, es decir, combinar ambos productos para de ese modo beneficiarnos de la misma cantidad de proteínas que proporciona la carne”.*<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 68-69

<sup>27</sup> COMIDA SANA CON FIBRA, EDITORIAL EVEREST S.A ESPAÑA, 1995, pag. 18.

### 2.2.2 CHILES O AJI



El chile o ají. Es uno de los elementos principales e insustituibles dentro de la comida mexicana debido a su aroma, color y sabor picante característico, llenando de personalidad y vigor las preparaciones en las que es utilizado. Ya desde mucho antes los pueblos prehispánicos en América lo utilizaban . Actualmente, se los consume frescos, fritos o asados, en conservas y en salsas, triturando o moliendo los granos. Es un condimento e ingrediente tradicional de las comidas mexicanas.

*“La capsaicina es el elemento que hace picante a los chiles, tanto frescos como secos, y se encuentra en la placenta, las venas y las semillas que tienen en su interior.*

*En medicina, los efectos benéficos de la capsaicina , se conocen desde hace miles de años. Se usaba para curar la tos, enfermedades de los oídos, del aparato digestivo y para facilitar partos, sin considerar su utilización esencial en las “limpias” y en el “mal de ojo”.*

*En épocas mas recientes, se reconoce su efectividad casi milagrosa para curar el común padecimiento que en México se conoce como “Cruda” y en español “resaca”. Y no son solamente curanderos quienes lo recomiendan en nuestros días, sino prestigiosos médicos e instituciones que están analizando y comprobando sus propiedades terapéuticas en enfermedades tan diversas como el resfrió y la tuberculosis”.<sup>28</sup>*

---

<sup>28</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag. 91



*“A nivel nutricional, son una excelente fuente de vitamina C y betacarotenos, si se consumen crudos; y las diferencias de colores (y de maduración) no influyen sobre su aporte nutricional. Como todos los vegetales, los ajíes no hacen aporte de grasas ni colesterol. Aporta calcio, vitamina A y vitamina C al organismo”.*<sup>29</sup>

Dentro de la comida mexicana existen al rededor de 100 clases de chiles que se utilizan tanto por su sabor picante como para darle color a los platos preparados. Existen diferentes colores y tamaños de chile o ají, desde el rojo en sus diversas gamas de colores hasta el amarillo naranja. Los grados de picante varían según los colores, tamaños, climas, alturas y zonas de producción.

#### TIPOS DE CHILES MAS UTILIZADOS.

Chiles serrano o verde, jalapeño, poblano, de árbol, piquín o guindilla, güero, habanero, chipotle, morita, chile ancho, mulato, pasilla, cascabel, guajillo, chile rojo, japonés, chilhuacle, chilaca, chile trompo etc.

---

<sup>29</sup> Los ajíes, pimientos, **chiles** o morrones, descripción, características principales y beneficios del consumo de este vegetal tipo B.  
[www.zonadiet.com/comida/aji.htm](http://www.zonadiet.com/comida/aji.htm) - 12k

### 2.2.3 LOS FRIJOLES



Los frijoles o fréjol, al igual que el maíz y los chiles es uno de los principales ingredientes de la comida mexicana debido a su gran sabor y colorido es utilizado para alimentar a nuestros pueblos desde la época prehispánica hasta la actualidad, tanto en las cocinas populares como en la alta cocina .

*“ El Fríjol es una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además de ser una buena fuente de vitamina del complejo B como son la niacina, la riboflavina, el ácido fólico y la tiamina. Igualmente proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio y tiene un alto contenido en fibra. También es una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados.*

*El Fríjol es originario de México y su nombre en Náhuatl es ETL.*

*Existen múltiples variedades de Fríjol que se caracterizan por su tamaño, por su forma, por el color de su semilla y por su tipo de crecimiento.<sup>30</sup>*

Los frijoles son uno de los alimentos populares mas ricos y nutritivos que forma parte de nuestra alimentación que se los utiliza y prepara de distintas maneras, ya sea en guisos, ensaladas, sopas, refritos u otras preparaciones.

---

<sup>30</sup> [www.obesidad.net/spanish2002/alimento10.shtml](http://www.obesidad.net/spanish2002/alimento10.shtml)



*“Los nombres de las variedades derivan del color, el lugar de procedencia, la región y otros motivos. Entre muchas, señalaremos las alubias, blancas, pequeñas y tiernas, especiales para ensaladas; los diminutos negros, mas sabrosos que os demás, especialidad del estado de Veracruz; los ayacotes, grandes, morados o rojizos, especialmente empleados en ensaladas, los bayos, de color tostado claro, los pintos, con manchitas de color café, o l0os canarios y los garbancillo, ambos de color pardo. Los ejotes son los frijoles en su infancia: verdes y tiernos”.*<sup>31</sup>

#### **2.2.4 OTROS CEREALES**

La llegada de los españoles implicó la aparición de nuevos Ingredientes que contribuyeron y enriquecieron la gastronomía nativa. cereales traídos de Europa y Asia principalmente, y entre los que podemos destacar dos, por su importancia en la dieta cotidiana de los mexicanos: el trigo y el arroz.

*“El primero de ellos comparte y disputa al maíz la condición de cereal principal. Está asociado principalmente con la confección de panes --aunque también existen la tortilla de harina”*,<sup>32</sup> las tortillas hechas a base de harina de trigo son utilizadas para la elaboración de Burros o burritos y botanas.

*“El arroz tiene igual presencia dentro de la comida mexicana. La forma más extendida de consumir arroz en México es el arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroces secos son muchas: lo hay blanco --saborizado en algunas regiones con un Tomate verde y cebolla--, verde --con chile poblano--, amarillo --con azafrán--, negro --con caldo de*

---

<sup>31</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 108-109

<sup>32</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).

*frijoles negros--; y además es puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como arroz a la jardinera”.*<sup>33</sup>

### **2.2.5 OTROS INGREDIENTES**

Son muchos los ingredientes que forman y enriquecen la cocina mexicana tantos y de distintas variedades como verduras, legumbres, hortalizas, frutas. Todos estos ingredientes ya sea de origen local como introducidos son los que forman parte de la comida típica mexicana, de entre los que podemos destacar:

Las cebollas. Elemento indispensable e insustituible de la cocina mexicana, base de todo buen guiso, refritos, sopas y adobos las cebollas que en sus diferentes variedades



aportan ala cocina mexicana con su fino aroma y exquisito sabor.

El ajo. Ingrediente esencial que juntamente con las cebollas formaron un matrimonio perfecto dentro de la cocina y que forman parte esencial de los refritos, salsas, moles, el ajo es el ingrediente que aporta el aroma y sabor de presencia en la cocina ya sea en guisos, sopas y asados.



El jitomate es de las aportaciones que el pueblo azteca hizo al arte culinario. De él asisten fundamentalmente dos variedades; el rojo, llamado jitomate, y el verde, llamado tomate de cáscara o de fresadilla.

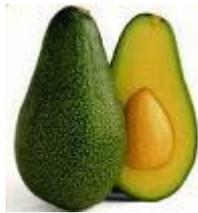
---

<sup>33</sup> [www.es wikipedia.org/wiki/comida mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).



El jitomate es el ingrediente pintoresco y fundamental dentro de la cocina mexicana y el encargado de aportar con ese toque de acides presente en los guisos originario de América y que ahora forma parte del repertorio gastronomita mundial. *“En Italia ha tomado carta de naturalización el jitomate, al que llaman pómido, o sea manzana de oro; curiosamente ellos no usan el jitomate redondo que es el que semeja a la manzana, sino el guajillo, que es de forma alargada como un calabazo. Utilizándolo en casi todas las salsas que acompañan a sus deliciosas pastas”*.<sup>34</sup>

El aguacate. El complemento de todos los antojitos que generalmente se lo utiliza para la elaboración de guacamole, y que se encuentra presente en gran parte de la comida mexicana ya que es un elemento lleno de colorido y sabor.



El nopal (cactus que produce la tuna). Es uno de los ingredientes tradicionales de la cocina mexicana utilizado desde tiempos muy antiguos, u que actualmente forma parte de la comida mexicana mas representativa.



Los mexicanos usan en su cocina muchos ingredientes como las flores, *“que utilizan para prepara guisos exquisitos y delicados. Las más populares son las de calabaza, con las cuales se confeccionan budines, sopas, tacos y quesadillas, nombre que se da en*

---

<sup>34</sup> [www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.uney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

*México a unas empanadas de masa rellenas con guisos diferentes y que se fríen en manteca o aceite o simplemente se cuecen sobre un comal. huitlacoques, que son los hongos del maíz camotes, papas, ejotes, o sea las vainas tiernas del frijol; elotes o sean las mazorcas del maíz tierno, Fray Bernardino lo menciona: solían también comer unas semillas que tenían como frutas, una se llama Xilotl, que quiere decir mazorcas tiernas y comestibles y cocidas; otras se llaman Elotl y son también mazorcas tiernas, ya hechas y cocidas. Exotl quiere decir frijoles cocidos en sus vainas”.*<sup>35</sup>

#### **2.2.5.1 HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS**

Muchas son las hierbas aromáticas y especias que en la cocina mexicana se utilizan con el fin de sazonar, condimentar, realzar el sabor de las preparaciones, estos ingredientes son utilizados también con fines medicinales y que constituyen un ingrediente más de la comida mexicana, así podemos citar, el epasote, hierba buena, cilantro, perejil, laurel, albahaca, tomillo, salvia, orégano, comino, canela, anís estrellado, clavo de olor, chile, achiote, pimienta negra, pimienta gorda, azafrán, sal y esencias como la de la vainilla.

#### **2.2.5.2 FRUTAS**

De igual manera son muchas las frutas que se utiliza dentro de la comida mexicana ya se utilizándolas en las preparaciones, combinándolas con salsas moles o en ensaladas o simplemente se las come solas. Debido a su alto contenido vitamínico y de fibra ya que son elementos, nutritivos y esenciales para la vida.

Dentro de las frutas utilizadas es la comida mexicana tanto para la elaboración de postres como en otras preparaciones como bebidas podemos citar las siguientes: Zapote o tzapotl, ciruelas, mamey, la chirimoya, la guanábana, piña guayaba, capulines, tunas, tejocotes, arrayanes, moras zarzamoras, pitajaya, melones sandias, tamarindo de

origen asiático que fue traído por los españoles de igual manera que otros cítricos como, el limón, la naranja, también una extensa lista de frutos secos entre los que destacan los cacahuates, piñones, almendras y nueces elemento indispensable en la preparación de los chiles en nogada .

---

<sup>35</sup> [www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)

## 2.2.6 CARNES E INSUMOS DE ORIGEN ANIMAL

*“Así como América --que no sólo México-- aportó nuevos ingredientes al mapamundi gastronómico<sup>[3]</sup>, el resto del mundo también participó el intercambio de ingredientes sin los que, en nuestros días, sería impensable la cocina mexicana. Señalemos, por ejemplo, la importancia del cerdo. Su manteca fue durante mucho tiempo el aceite preferido para sazonar las comidas. Su carne se consume bajo innumerables formas, destacando entre ellas la carne por antonomasia en México: las carnitas. Su cuero se convierte en chicharrón, y sus viseras pueden parar en un cazo de menudo. Ni sus pezuñas ni su cerebro tienen desperdicio: las primeras se convierten en manitas y se consumen a la vinagreta, y el segundo sirve de relleno para unas crujientes quesadillas de sesos --fritas en manteca de puerco .Además del cerdo, la vaca (y todos sus derivados), las ovejas y todos los animales que se incorporaron al que se considera repertorio gastronómico mexicano”.*<sup>36</sup>

En la actualidad sería difícil reconocer la comida mexicana sin los productos carnicos de origen animal que se obtiene del cerdo del que se utiliza tanto su carne como su grasa en forma de manteca, también esta el valioso aporte de l ganado del que se obtiene leche, mantequilla, carne, las viseras que se utilizan para elaborar el menudo, y una variedad de sopas. Pero también esta la carne de pollo, los huevos de gallina, el guajolote (pavo), una gran variedad de insectos como los chinicuiles, y una gran variedad de animales de caza, armadillos, liebres, aves etc.

Dentro de la comida típica mexicana es fundamental el papel que juegan los frutos de mar, ya que debido ala privilegiada situación geográfica del país azteca es inmensa la cantidad de mariscos, moluscos, crustáceos, y peses que intervienen dentro de la elaboración de la verdadera comida típica mexicana.

---

<sup>36</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida\\_mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).

### **2.3 SABORES REPRESENTATIVOS TÉCNICAS Y UTENSILIOS DE LA COMIDA MEXICANA**

Los ingredientes, técnicas y utensilios que propone la comida mexicana están destinados a aclarar ideas simplificar procedimientos, ahorrar tiempo y resaltar los sabores que son característicos en la comida mexicana notoriamente muy rica y variada.

Muchas de las recetas poseen elementos en común que, una vez aprendidos, permiten realizar fácilmente las infinitas variaciones que supone el encanto de la comida mexicana.

Dentro de la cocina mexicana existen una serie de técnicas y utensilios, que favorecen y contribuyen la elaboración de la comida típica mexicana, métodos cada vez mas eficaces no solo para obtener y conservar los alimentos, sino también para transformarlos a fin de hacerlos mas digeribles.

En cuanto a los sabores la cocina mexicana ofrece mucho, sabores representativos ricos e intensos como es el caso de las Salsas mexicanas o Moles. *“Las salsas mexicanas nada tienen que ver, conceptual y técnicamente, con las salsas, por ejemplo, francesas. Las salsas de México no incluyen en ningún caso mantequilla o crema, elementos que caracterizan a las francesas. Tampoco necesitan de los clásicos fondos. Se preparan con elementos vegetales triturados o molidos, a menudo previamente asados”*.<sup>37</sup>

Los moles ocupan un lugar privilegiado en la cocina mexicana. Existe una gran variedad de ellos. El más famosos de todos es el mole poblano considerado como platillo representativo de la cocina mexicana, en él se mezclan los chiles, el chocolate y el jitomate, de origen americano, el ajo traídos por los españoles, la pimienta, la canela y el clavo, especias traídas de oriente.

---

<sup>37</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE' ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 22.

También se mezclan en el mole el pan y la tortilla, obteniéndose con todo esto una deliciosa salsa, diferente de todas las demás. Hay moles de distintos colores: verde, negro, amarillo, rojo según los ingredientes empleados.

*“Los moles (como las demás salsas cocidas mexicanas) se espesan por reducción (ósea, por evaporación a fuego bajo), o con el agregado de ingredientes que les den cuerpo. Nunca se emplean mantequilla o crema es bastante frecuente el uso de caldos de carnes o vegetales, pero los fumés o fondos, tan importantes en las salsas clásicas francesas son desconocidos y se emplean solo cuando se utilizan técnicas europeas.*

*Los moles siempre contienen uno o mas tipos de chiles frescos o secos, especias, semillas, abecés tortillas tostadas asta quemarse, frutas o un trozo de chocolate. Este ultimo ingrediente es el que mas sorprende a los neófitos y a los turistas, que llegan a identificar al mole como “salsa de chocolate””.*<sup>38</sup>

Los moles son una gran especialidad de la comida mexicana, los moles son muy antiguos ya desde antes de la conquista los indígenas mexicanos preparaban salsas llamadas molli en el idioma náhuatl, el mole no es una salsa de chocolate. El chocolate, se usa siempre en pequeñas cantidades y en contados moles únicamente, de los cuales el mas conocido es el mole poblano. El numero de moles hechos sin chocolate es mayor que los realizados con chocolate.

Los moles son una creación popular y se los prepara desde siempre pero que por falta de grasa en la época prehispánica los ingredientes que en este intervienen no se freían mas bien se asaban.

No todos los moles son de color oscuro los hay de todos los colores, rojos, amarillos, verdes, negros así también los moles no son terriblemente picantes, el hecho de que contengan chile no los hace picantes a todos: antiguas y modernas técnicas culinarias permiten reducir sustancialmente el picor de los chiles sin afectar su sabor.

---

<sup>38</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE'ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 29.

### **2.3.1 TÉCNICA PARA LA ELABORACIÓN DE MOLES**

Reducir el picor de los chiles, es una de las técnicas empleadas en la elaboración de mole. Asar o freír los chiles con el objeto de retirar la piel que los recubre, suavizarlos hacerles un corte a lo largo y desvenarlos quitándoles las semillas quitarles el rabo, remojarlos en agua hasta que suavicen, molerlos y freírlos en un poco de aceite o manteca de esta manera el picor de los chiles se reduce significativamente sin perder su sabor.

Freír cebolla, ajo, frutos secos, pan y tortilla en trozos.

Asar o freír las especias ligeramente y agregar ala fritura anterior: freír aparte las frutas como plátanos, manzanas, jitomate hasta que el líquido se evapore.

Reunir todos los ingredientes que se asaron o frieron y molerlos ya sea en el metate o en un procesador de alimentos, agregando de ser el caso un poco de agua hasta obtener una pasta consistente y lisa.

Poner nuevamente en el fuego la mezcla sin dejar de mover con una cuchara o pala de madera, salar y, cuando la grasa comience a subir agregar según sea el caso el piloncillo (azúcar de caña sin refinar, panela) y el chocolate en trozos pequeños, moviendo constantemente hasta que se disuelvan. Si es necesario agregar un poco más de líquido hasta obtener la textura deseada.

### 2.3.2 LAS TORTILLAS

La tortilla mexicana puede ser definida como un pan plano, aplastado, flaco redondo y hecho de maíz y se prepara a base de maíz nixtamalizado. Las tortillas no solo se pueden fabricar con maíz nixtamalizado, sino también con harina de maíz, harina de trigo, harina de trigo integral, harina de maíz violeta.

*“El **nixtamal** es un tipo de masa preparada con maíz y con cal principalmente para la elaboración de tortillas, en México. La palabra proviene del náhuatl *nextli*, o cenizas de cal, y *tamalli*, masa de maíz cocido.*

*El nixtamal se prepara según una técnica mesoamericana: se cuece el maíz en agua con una proporción fija de cal (hidróxido de calcio) comúnmente tres partes de agua por cada una de cal, aunque el contenido de cal puede aumentar si los granos son muy duros.*

*Una vez cocido, el grano se deja reposar durante la noche, tiempo en que revienta y se separa la cáscara del maíz para facilitar la molienda. Luego se enjuaga para eliminar el exceso de cal y se muele sobre el metate hasta formar la masa, este proceso se ha modernizado y actualmente la molienda se lleva a cabo mayoritariamente con máquinas o molinos industriales, pero en las áreas rurales el uso del metate persiste. Los cambios químicos durante el proceso de elaboración dan la maleabilidad a la masa y a las tortillas. El proceso de nixtamalización disminuye ligeramente el contenido de vitaminas presentes, el almidón y la solubilidad de la proteína del maíz pero aumenta la biodisponibilidad de aminoácidos, el contenido de fósforo y calcio, de fibra soluble y almidón resistente, el contenido de ácido fítico disminuye también, mejorando con ello la absorción de minerales”.*<sup>39</sup>

Una tortilla se prepara tomando una bola de masa de unos pocos gramos y aplastándola dándole forma circular a manera de torta o disco plano de alrededor de dos milímetros de grosor y de 20 a 30 centímetros de diámetro. Para el proceso se usan ambas manos y un rodillo o modernas tortilladoras que obtienen la forma adecuada de la tortilla previa a la cocción.

---

<sup>39</sup> /es.wikipedia.org/wiki/Nixtamal"

La tortilla se cuece luego sobre una superficie plana caliente, generalmente una plancha calentada por la llama producida por gas o, a la manera tradicional, con carbón. La plancha utilizada para cocinar las tortillas se llama comal en México. Se observa que la masa de la tortilla se calienta y se voltea de dos a tres veces para que la tortilla tome su consistencia característica. Una buena cocción hará que la tortilla se *infle* debido a la evaporación del agua contenida en la masa, creando una membrana de cada lado de la tortilla, siendo más notorio en la tortilla tradicional este efecto.

Las tortillas, una vez que van saliendo del comal, tradicionalmente se colocan dentro de una canasta fabricada de fibras secas del tallo de la planta del maíz conocida como tazcal y se recubren con una pequeña manta de tela bordada para conservar su calor conocida como servilleta, o empacándolas en fundas plásticas para al macerarlas en el refrigerador.

## **Análisis Nutricional de la tortilla de maíz**

*“Humedad 45.3%*

*Proteína 7.2%*

*Grasa 3.8%*

*Cenizas 1.0%*

*Fibra cruda 1.0%*

*Carbohidratos 42.8%*

*Energía 224 Kcal/100 grs de producto*

*Minerales (mgrs/100 grs de producto)*

*Fósforo 183*

*Calcio 140*

*Magnesio 65*

*Hierro 1.9*

*Zinc 1.4*

*Cobre 0.3*

*Sodio 178*

*Potasio 174*

*Vitaminas (mgrs/100 grs de producto)*

*Tiamina 0.16*

*Riboflavina 0.10*

*Niacina 1.28*

*Acido fólico 0.019*

*Acido pantoténico 0.204*

*Vitamina B6 0.302”<sup>40</sup>*

---

<sup>40</sup> Fuentes: Nutritional profile of corn and flour tortillas. Cereal Food World. 1985 Vol. 30 No. 10 Gur S. Ranhotra [www.ciqcaq.ch/Kueche/Bilder/Tortillamaschine](http://www.ciqcaq.ch/Kueche/Bilder/Tortillamaschine)

### 2.3.3 LOS POZOLES

*“En idioma náhuatl posolli significa espuma. En efecto, los granos de maíz mas grandes y blancos (denominados cacahuazintle) al hervir se abren como flores y forman espuma. Esta forma prehispánica de cocinar mías se conserva en nuestros días”.*<sup>41</sup>

El pozole que en el Ecuador identificamos en la preparación del “mote”. Se le da el nombre de pozole a la sopa preparada con los granos cocidos y reventados de maíz (mote) la receta básica de pozole varía según las características empleadas, los elementos de la guarnición, las salsas especiales que se le incorporan o se sirven por separado y el color que puede adquirir el pozole.

Generalmente un pozole está constituido de un caldo, maíz descabezado (mote), salsa a base de chiles, tortillas de maíz calientes y una guarnición de rábanos frescos, col o lechugas y limón.

## 2.4 UTENCILLOS

Antes de la conquista los pueblos que poblaron gran parte de lo que hoy se constituye el continente americano, desarrollaron técnicas para la elaboración de utensilios con características propias. Investigaciones arqueológicas han permitido establecer los avances progresivos que estas culturas desarrollaron para la confección de utensilios de cerámica, barro cocido, madera y piedra volcánica que eran utilizados tanto para la cocción de alimentos como para el almacenamiento de granos y bebidas.

Como los recipientes de metal, comunes en Europa, eran escasos y caros, se los reemplazó por los utensilios de barro indígenas. Estos se fueron perfeccionando y enriqueciendo gracias a la incorporación de nuevas técnicas, como el vidriado, y nuevos diseños.

Se siguió con el uso de los utensilios prehispánicos, como el molcajete, el comal y el metate. Los utensilios netamente mestizos fueron los molinillos, batidores y jarras de madera para elaborar el chocolate.

---

<sup>41</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 73

## Metate



Uso de un metate

*“El metate es una piedra volcánica tallada. Fue creado por las antiguas culturas precolombinas mexicanas. Este se usa para moler granos y especias para la cocina como para hacer mole o por ejemplo triturar el maíz, hasta convertirlo en masa al haber usado un poco de agua, para después hacer tortillas”.*<sup>42</sup>

Actualmente su uso sigue vigente en casi todos los lugares de México, pues es común que las tradiciones precolombinas y las coloniales se conserven en este país.

Un utensilio muy parecido es el molcajete, que se usa para triturar especias, semillas de chile.

## Molcajete



## Comal



El comal es uno de los utensillos más tradicionales de la cocina popular mexicana hecho de cerámica cocida, El comal era y es utilizado para preparar varios tipos de platillos tradicionales, en particular, las tortillas de maíz.

---

<sup>42</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Metate>”

## Cazuelas



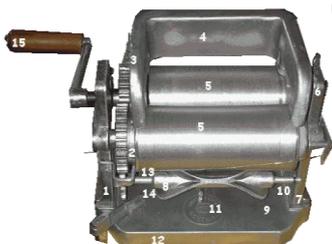
Las cazuelas de barro son muy utilizadas en la cocina mexicana, especialmente para servir moles, guisos, frijoles.



. Cucharas y palas de madera estos utensillos han sido utilizados desde siempre y en la actualidad también son muy utilizados dentro de la cocina.

En la actualidad muchos de los utensillos tradicionales de la cocina mexicana, como los mencionados han sido remplazados por modernos utensillos que se han ido modificando de acuerdo a las innovaciones tecnológicas y a las exigencias de la cocina moderna; hechos de distintos materiales como hierro, aluminio, bronce, plástico, vidrio y por modernos artefactos electrónicos, que en la práctica ayudan a preparar los alimentos con mayor rapidez.

## Tortilladora



Fundamental utensillo dentro de la cocina típica mexicana, debido a que nos permite realizar las tortillas con mucha mayor rapidez y uniformidad.

## **2.5. BEBIDAS MEXICANAS**

*“Los mexicanos no toman lo mismo que los habitantes de otros países. Tienen al respecto venerables tradiciones que, por su puesto, están amenazadas por la llamada “globalización de los hábitos alimentarios” y por la producción industrial. Pero las costumbres resisten la avalancha de novedades técnicas, y los buenos sabores y saberes del pasado aun reinan soberanos en los mercados, en los hogares y algunos restaurantes.*

*Aprovechando la gran variedad de frutas de que disponen los habitantes de México han inventado una enorme variedad de “aguas frescas” de variados colores y sabores que embellecen todos los mercados del país en sus grandes frascos “vitroleros”. Pero lamentablemente, las antiguas aguas frescas están en gran parte abocadas a ser remplazadas por los “refrescos” industriales que los mexicanos consumen mucho más que los ciudadanos de cualquier otro país.*

*Del maíz, los antiguos habitantes de estas tierras obtenían bebidas que aplacaban tanto el hambre como la sed: los **atoles**, que todavía el pueblo hace y consume, especialmente como acompañantes ideales de los tamales.*

*El polvo de **cacao** disuelto en agua y endulzado con miel era la base de la bebida preferida del emperador Moctezuma, que la bebía a sorbos de una copa de oro.*

*Hoy una taza de **chocolate** forma parte de la alimentación diaria especialmente en la hora de la cena, de la mayoría de los mexicanos.*

*La bebida autóctona mexicana con contenido alcohólico es el **pulque**, el blanco y espeso líquido que resulta de la fermentación del agua miel del maguey. En tiempos de los aztecas, el abuso de pulque (octli en su nombre antiguo) estaba terminantemente prohibido. Para las arcas de la colonia española represento una colosal fuente de ingresos. Ahora el pulque, amenudo enriquecido con frutas, almendras, cacao, avena, y hasta apio, es bebida democrática y popular, y hay quien lo a definido como (paraíso artificial) de los pobres. Su consumo, sin embargo ha bajado enormemente la mayoría de las pintorescas pulquerías, de nombres extravagantes, que los pintores costumbristas de los siglos XVII y XIX reprodujeron en sus cuadros, han desaparecido.*

*En algunos platos tradicionales, el pulque ofrece un sabor delicado e inconfundible. El pulque se compra en las pulquerías: el pulque en latas, poco se parece al producto fresco.*

*Y el **tequila**. Es la única bebida mexicana que ostenta un control de denominación de origen, y su demanda internacional ha crecido de manera impresionante en los últimos años. Se han multiplicado sus marcas, en las tres versiones clásicas de blanco, reposado y añejo. En EE.UU. su consumo ha alcanzado aquel enorme del vodka. Es la bebida de moda que no pierde personalidad al combinarla con otros ingredientes. Sin embargo sus características se aprecian mejor, tomándolo de la manera clásica ósea de un “caballito” (así se denomina el sencillo bacito en que se sirve), con sal, unas gotas de limón.*

*También el **mezcal**, otro licor fermentado y destilado del agave, mas áspero que el tequila empieza a lograr celebridad mundial y sus productores, generalmente de los estados de Oaxaca y Guerrero, emplean buenas técnicas para hacerlo mas suave.*

*México es el más antiguo productor de **vinos** de América. También es entre los países productores, el que menor consumo per. Capita registra. Los productores actuales emplean técnicas modernas y refinadas, y algunos de los vinos que elaboran son *deberás excelentes*”.<sup>43</sup>*

Las bebidas en México al igual que la extensa variedad de elementos tradicionales de la gastronomía mexicana, cuenta con una amplia variedad de bebidas. No todas las bebidas están destinadas al consumo familiar puesto que muchas de estas se elaboran con el fermento de semillas o frutas lo que hace que muchas de las bebidas típicas mexicanas presenten contenido alcohólico y en alguno de los casos en un elevado grado. Razón por la cual se las a definido en dos grupos las bebidas tradicionales con contenido alcohólico y las bebidas sin contenido alcohólico.

---

<sup>43</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE' ANGELI; EDITORIAL EVEREST 2002; pag 312-313

Las bebidas mexicanas son el complemento indispensable para acompañar tanto las botanas (picadas o entremeses) como los platillos más elaborados. Pueden servirse a temperatura ambiente, frías o calientes, solas o mezcladas, dependiendo del gusto de cada persona, de las diferencias regionales, el clima o las costumbres.

*En épocas prehispánicas solo se conocía la fermentación, método con el cual se elaboraban diferentes bebidas, de contenido alcohólico variable, a partir de frutos, granos o **agaves** (como el **pulque**). La bebida estimulante más importante fue el **chocolate**, elaborada con base al **cacao**, como así también diversas infusiones de yerbas.*

*Las bebidas refrescantes eran muchas y variadas, destacándose la chía, el pozol e infusiones frías de vainilla o flores aromáticas. Es importante destacar que casi todas ellas se siguen consumiendo en la actualidad de la misma manera, o con ligeras modificaciones al incorporar nuevos ingredientes. Dentro de estas se puede mencionar las "**aguas frescas**" que se realizan con frutas, semillas, granos y flores, que son el acompañamiento popular de las comidas, junto con las bebidas gaseosas o la cerveza.*

*Con la conquista y más precisamente durante la colonia, se comenzó con la destilación (introducida en América por los españoles quienes a su vez la heredaron de los árabes) dando origen a la elaboración de diferentes aguardientes que hoy forman parte importantísima de la industria licorera mexicana. Los más importantes son los **mezcales**, y dentro de ellos el más conocido: el elaborado en **Tequila**, Estado de Jalisco.*

*Por otro lado, la industria vitivinícola tuvo poco desarrollo, ya que por orden de la corona española, estuvo prohibida en los nuevos asentamientos americanos, como una norma proteccionista para con los productores y exportadores españoles. Recién en la época de las luchas independentistas, se iniciaron algunos cultivos de vid, como una forma más de rebeldía hacia el yugo colonial. Luego, en la primera mitad del siglo XX, la familia Madero inició el cultivo y la fabricación de vinos en Coahuila, extendiéndose más tarde a Baja California y Aguascalientes.<sup>44</sup>*

---

<sup>44</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas](http://www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas).

El arte popular mexicano ha creado una infinidad de recipientes en barro, vidrio, caña y otros materiales para servir o guardar sus bebidas. Todos ellos contribuyen al placer de beber.

#### **2.4.1 BEBIDAS ALCOHÓLICAS MEXICANAS**

Existe una gran variedad de bebidas mexicanas que poseen contenido alcohólico, pero las más representativas y reconocidas son aquellas de las que en determinado momento hemos escuchado hablar como es el caso del **tequila, mezcal y el pulque**.

##### **EL TEQUILA**

El tequila es un licor destilado de origen mexicano. Al igual que el mezcal se elabora a base del jugo extraído del agave, en particular el llamado agave azul (*Agave tequilana "Caducifolia.ssp.tequilana.cv.azul"*), con denominación de origen en cinco estados de la república mexicana (Guanajuato, Michoacán, Tamaulipas, Nayarit y por supuesto en todo el Estado de Jalisco ya que en los cuatro anteriores solo se puede producir en algunos municipios). Es quizás la bebida más conocida y representativa de ese país en el mundo.

Para llamarse tequila, la bebida debe de estar elaborada en México y contener al menos un 51% de agave, aunque los tequilas más puros contienen 100% agave. El agave se mezcla con jarabe de maíz o de caña de azúcar. También existe jarabe de agave que contiene caramelo para agregarle sabor al cual se le llama *mixto*.

El nombre *tequila* es una denominación de origen controlado, reconocida internacionalmente, y que designa el licor de agave elaborado en regiones determinadas de México, en las inmediaciones de las localidades de Tequila y Amatitán y otros municipios de Jalisco.

## ELABORACION DEL TEQUILA

El tequila se prepara de dos maneras distintas: la artesanal o tradicional y la manera industrial para la gran distribución. La elaboración artesanal todavía se practica en las regiones tradicionales de producción por los pequeños productores amantes de esta bebida, que lo elaboran en pequeñas cantidades y siguiendo la manera tradicional.

- **Recepción del agave:** las empresas productoras de tequila suelen comprar el agave a los agricultores y pequeños productores, y lo parten en dos mitades antes de colocarlo en un almacén temporal.
- **Cocimiento:** el agave cortado es colocado en autoclaves para su cocimiento al vapor a presión. La presión utilizada para la hidrólisis de los azúcares suele ser de 1.2 kg/cm<sup>2</sup>, aplicada durante 4 horas.
- **Molienda:** el agave cocido es pasado por maquinaria especial que lo desmenuza en fragmentos fibrosos, después estos pasan por rodillos que exprimen las fibras y aplicando agua a estos para sacar el máximo zumo de cada fibra, todo residuo sólido es descartado.
- **Preparación de mosto y fermentación:** el zumo recolectado durante la molienda es llevado a las tinajas de preparación de mostos, donde se le agrega la levadura que efectúa la fermentación. El mosto es enviado a cubas de fermentación durante 72 horas, en volúmenes que suelen depender de la capacidad de los recipientes, que general mente poseen una capacidad superior a los 100 litros que incluso en la elaboración industrial rondan los 30,000 litros.
- **Destilación:** el mosto fermentado es llevado a un alambique, el cual efectúa una primera destilación. El producto resultante es llamado *ordinario*, y es necesario llevarlo a una segunda destilación para obtener el tequila puro, que posee un aproximado del 55% de alcohol.
- **Añejamiento y proceso:** en función del tipo de tequila que se desee obtener, el tequila puro puede ser puesto en barricas para su añejamiento durante un tiempo variable, para su posterior y eventual venta o incluso, para su dilución con otros alcoholes o con agua destilada.

- **Embasado y almacenamiento:** una vez obtenido el producto deseado es embasado en recipientes como botellas, pequeños barriles y en una gran cantidad de recipientes hechos especialmente para el almacenamiento de esta bebida, para posteriormente comercializarla.

*“Tequila es un mezcal obtenido de una sola variedad, el “agave tequilana Weber azul” (nombre científico dado por el botánico alemán Franz Weber, quién estudió las variedades del agave y en 1902 / 1903 probó que esa variedad era la más abundante y la que mejores resultados daba) y se llama así por la región donde comenzó a producirse hace ya 400 años: Tequila, población de origen prehispánico que da nombre tanto al valle que la contiene como a un volcán que la domina, en el Estado de Jalisco.*

*La palabra “tequila” tiene varios significados que provienen del náhuatl. “Lugar de trabajo” (de “téquitl”: trabajo y “tlan”: lugar) y “Lugar donde se corta” (del verbo “tequi”:cortar y “tlan”: lugar)*

*En el mes de noviembre de 1997, la Comunidad Económica Europea aceptó la Denominación de Origen para el Tequila por la cual México venía bregando.*

*La norma oficial NOM-006-1994 establece como debe ser el tequila. Todo lote de tequila debe pasar por un control muy estricto que realiza el Consejo Regulador en sus laboratorios certificados. Si no pasa la prueba debe ser desechado.*

*La calidad de un tequila depende del mosto que se utiliza para la destilación. El 51% por lo menos debe provenir del agave tequilana Weber azul, deben ser cultivados en territorio mexicano y más precisamente, en los Estados autorizados de Jalisco, Michoacán, Guanajuato, Nayarit y Tamaulipas, y deben ser destilados allí también. Solo de esa manera puede llamarse “Tequila”.*

*Solo en caso de que el mosto sea enteramente realizado con esa variedad de agave, puede mostrar en la botella, la inscripción “100% AGAVE”.*<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas](http://www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas)

## MEZCALES

Mezcal es el nombre que se le da a toda bebida obtenida de la destilación de jugos fermentados de un agave.

El **mezcal** (Del náhuatl *mexcalli*, 'pencas de maguey cocidas', de *metl* 'maguey' y *ixcalli* 'cocido') es una bebida alcohólica originaria del estado de Oaxaca (México), elaborada a partir de la destilación del zumo fermentado de varias especies de agave. Existen diferentes tipos de agave, y cada uno produce una versión diferente de mezcal; una de las más conocidas, aunque no responde exactamente a la definición tradicional del mezcal, es el tequila. La producción del mezcal propiamente dicho está regulada por la Norma Oficial Mexicana 70.

*“Según la región, llevan distintos nombres. En Sonora se llama bacanora (agave potatorum o yaquiána), en Yucatán se llama xtabentun, en Michoacán se lo llama charanda (se lo identifica por un trozo de caña en la botella), en Chihuahua se llama sotol, en Chiapas se llama comiteco, en la costa de Jalisco, las serranías de los Altos y el oeste de Michoacán se llama raicilla (de producción casi clandestina y muy fuerte), en Oaxaca se lo llama mezcal (agave espadín de Oaxaca o agave angustifolia haw, el agave silvestre más apreciado por la calidad de mezcal que origina es el agave potatorum zucc o tobalá) y en Jalisco se llama tequila (agave tequilana Weber azul)”*.<sup>46</sup>

Se puede encontrar una gran variedad de mezcales de acuerdo al tipo de destilación, o a los frutos o hierbas que se le agreguen, entre ellos podemos mencionar: de gusano, cedrón, crema de café etc.

## ELABORACION DEL MEZCAL

El mezcal se fabrica con la penca del agave. Cuando la planta llega a su madurez (de 6 a 8 años) se cosecha y se cortan las hojas, dejando solamente el corazón, la piña (se le llama así porque su forma es muy similar a una piña) la cual es cocida y después molida. No todas las especies de maguey son aceptables: la NOM estipula que deben usarse en exclusiva el *Agave angustifolia* (maguey espadín).

---

<sup>46</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas](http://www.elportaldemexico.com/bebidas)

*Agave esperrima* (maguey de cerro, bruto o cenizo), *Agave weberi* (maguey de mezcal), *Agave potatorum* (maguey de mezcal) y el *Agave salmiana*.

Tradicionalmente las pencas son cocidas al horno en los palenques: pozos cónicos con un diámetro aproximado de 2,5 a 3,5 m (8-12 p) cavados en la tierra. Los pozos son alineados con piedras calientes, luego con hojas de agave, petate y tierra. Se deja la piña cocinando en el pozo durante tres días. Esto les permite absorber los sabores de la tierra, la madera y el humo.

Después del proceso de cocinado, se colocan en un aro de piedra o de concreto de unos 3 m (12 p) de diámetro, donde una gran rueda de piedra unida a un poste en su centro comienza a rodar, moliendo las piñas. Los fabricantes modernos normalmente cocinan las piñas en enormes hornos de acero inoxidable y luego las muelen con trituradoras mecánicas.

La masa es entonces colocada en tinas de madera de 1000 a 2000 litros (300-500 galones) y se agrega la mayor parte de agua a la mezcla. En algunas ocasiones se le agrega un porcentaje de otros azúcares (permitido hasta un 51 %) a la masa (tepache) y se cubre con el propio agave triturado y se deja fermentar naturalmente con sus propias levaduras y microorganismos de tres a cuatro días.

Una vez la etapa de fermentación terminada, la masa (tepache) se destila. La primera destilación produce un alcohol de hasta 90°, bajando paulatinamente la graduación en el transcurso de la destilación.

Para elaborar un producto de mejor calidad se redestila todo el producto, con el fin de estandarizar la graduación mezclando puntas y colas para llegar a una graduación de 40°, que es como es embotellado regularmente por todos los comercializadores, también para su reposo o añejamiento.

El mezcal se añeja rápidamente en comparación con otros fermentados. Se almacena en grandes barriles de madera por periodos de 2 meses a 7 años. Durante este tiempo el mezcal adquiere un color dorado, y su sabor está influenciado por los barriles de madera. Entre más tiempo se deja añejar, adquiere un color más oscuro y se nota la diferencia en su sabor.

## Clasificaciones por añejamiento

- Añejo – Almacenado por lo menos un año, en barriles no mayores a 350 litros
- Reposado – Almacenado de dos meses a un año
- Blanco – Mezcal sin color, almacenado por menos de dos meses.

## Acerca del gusano

El gusano en las botellas de mezcal es solamente para aportar una característica específica a un cierto tipo de mezcal. El gusano es realmente una larva del picudo del agave (*Scyphophorus acupunctatus*). El origen de esta practica remonta a 1940, ya que el gusano cambia el sabor del agave (los gusanos de agave se encuentran algunas veces en las pencas después de cosecharlas, una señal de mala elección, o de agave infestado). Se ha dicho que sin el gusano no se podría diferenciar al mezcal del tequila, pero es el sabor el que difiere. El gusano simplemente es característico del mezcal, no siendo nunca utilizado en el Tequila

## EL PULQUE

El **pulque** es una bebida alcohólica que se fabrica a partir del jugo fermentado del maguey, especialmente el conocido como maguey pulquero (*Agave salmiana*).

Es una bebida tradicional nativa de Mesoamérica; se obtiene de la fermentación de los jugos conocidos como aguamiel concentrados en corazón de la planta, antes de que salga la flor del maguey (quiote), ya que la flor, puede usar todos los nutrientes y no podría ser posible obtener aguamiel.

Esta se ahueca en el centro y el jugo que sale se retira diariamente, por un lapso cercano a dos meses; cuando es fermentado (normalmente por levaduras salvajes, aunque industrialmente se emplea la levadura de cerveza).

Durante la época prehispánica, el pulque era usado en ceremonias principalmente por los sacerdotes, para poder tener una mejor concepción de los mensajes que enviaban los Dioses, usado principalmente en la región del altiplano mexicano.

”En tiempos de los Mexicas el pulque se llamaba *ixtac octli* ("el licor blanco"). El nombre actual parece ser una corrupción española de *octli polihqui* ("licor descompuesto"), el término náhuatl para un pulque demasiado fermentado”<sup>47</sup>.

## **EL MAGUEY**

El maguey es una de las plantas más sagradas en México y tiene un lugar prominente en la mitología, rituales religiosos, y en la industria. En México es considerado junto con el Tequila, como la bebida nacional, se expende en establecimientos conocidos como pulquerías.

Es confundida la especie y la forma de elaboración entre el Pulque, el Tequila y el Mezcal. El Pulque es obtenido de la fermentación de los jugos de la planta *agave atrovirens*; el Tequila sin embargo se obtiene del cocimiento del corazón, fermentación y destilación de la planta *agave equilaza Weber*; lo mismo sucede con el Mezcal, pero en este último se usa la planta *agave Angustifolia Haw*. También hay que destacar que los procesos entre Tequila y Mezcal, son diferentes, ya que esta legislada la forma de elaborar el primero, en cambio el segundo es más artesanal.

El pulque se ha representado en relieves tallados en piedra por los nativos de México desde el año 200 DC. El origen del pulque es desconocido, pero debido que tiene una función primordial en la religión prehispánica, muchas leyendas explican sus orígenes. De acuerdo las historias indígenas Toltecas.

---

<sup>47</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas](http://www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas)

## 2.4.2 BEBIDAS NO ALCOHOLICAS

Al igual que la amplia variedad de platillos que existen dentro de la gastronomía mexicana, existe también una amplia selección de bebidas típicas sin contenido alcohólico, elaboradas principalmente de frutas, cereales, hiervas aromáticas, frutos secos, mieles, flores etc. Todas estas bebidas se elaboran principalmente para aplacar la sed y acompañar los exquisitos platillos de la cocina mexicana así como también muchas de estas son utilizadas con fines medicinales y en muchos de los casos en ceremonias y rituales religiosos. Pero de entre las mas destacadas podemos citar aquellas que han traspasado las fronteras de su país de origen y que se las conoce en muchas partes de América y Europa y que forman parte significativa de la gastronomía mexicana.

### AGUAS FRESCAS

*“Aguas frescas es el nombre genérico que se da en México a bebidas no alcohólicas a base de agua, fruta o granos y azúcar para endulzar. De las aguas frescas tradicionales más populares se enlistan: el agua de jamaica, de limón, de tamarindo y la horchata. Se beben frías, especialmente en primavera a mediados de otoño. Por ser favorecidas en clima caliente, es común que de las aguas frescas de frutas se deriven paletas congeladas”<sup>48</sup>.*

Además de granos y flores, las aguas frescas pueden ser hechas de frutas dulces, que pueden o no incluir azúcar, o de frutas ácidas; en ambos casos se evitan las semillas, pues suelen ser amargas y alterar mucho el sabor del agua.

### HORCHATA

Nombre que se da ala bebida mexicana refrescante preparada con semillas de melón, de arroz remojado o de coco, cebada , azúcar, canela y en ocasiones algún fruto cítrico.

---

<sup>48</sup> www. eswikipedia. Org.

## **ATOLES**

Bebida típica mexicana de harina de maíz disuelta en agua o leche, generalmente con sabor a frutas o especias que se prepara para acompañar los deliciosos antojitos mexicanos los atoles pueden ser preparados ya sea con frutas frescas tropicales entre las que destacan el plátano y otros ingredientes como almendras, canela, chocolate.

## **TEPACHE**

El tepache es aquella bebida elaborada a base de panela (piloncillo) piña y algunas especias como el clavo de olor, la particularidad de esta bebida mexicana es que se la debe dejar fermentar por un lapso no mayor de tres días ya que de fermentarse por mas tiempo esta alcanzaría un determinado grado alcohólico.

## **EL CHOCOLATE**

El chocolate es una bebida elaborada a base de **cacao**. Que es una planta originaria de América y que era utilizado por los pueblos prehispánicos como moneda así como significativo uso en los rituales y ceremonias el chocolate es una bebida prehispánica inventada por los pueblos Mesoamericanos y que a través de los últimos 500 años se difunde por el mundo.

La bebida de chocolate se preparaba y se sigue preparando de manera muy variada, con el agregado de diversos saborizantes (chile, miel, frutas, maíz, flores, vainilla, hierbas) y a temperaturas frías, tibias o calientes. En la actualidad el chocolate se utiliza de manera muy variada dentro de la gastronomía mexicana ya sea en la preparación de salsas, postres y bebidas no solo por su exquisito aroma y sabor sino también por su alto valor cultural.

## COMPOSICION QUÍMICA DEL GRANO DE CACAO

*“Es muy energético pues contiene grasas, hidratos de carbono y proteínas. La almendra de cacao, seca y curada (haba), contiene un 50 % de grasa (manteca de cacao) o más dependiendo de la variedad, un 10 % de almidones y proteínas, y el % restante cientos de compuestos identificados, entre ellos cafeína y teobromina (metilxantinas o alcaloides que estimulan el sistema nervioso), serotonina y feniletilamina (hormonas que ayudan al buen humor y ánimo)”<sup>49</sup>.*

### **2.5 LA COCINA MEXICANA EN EL MUNDO**

En la actualidad la cocina mexicana se encuentra difundida a gran escala en el panorama gastronómico mundial, hay quienes la consideran como una comida excesivamente picante, y en el mayor de los casos se la confunde con la cocina TEX-MEX. Limitándose a pensar que la cocina mexicana son solamente tacos, burritos y guacamole lo que genera incompreensión acerca de la extraordinaria belleza, variedad y riqueza de sabores de la verdadera comida típica mexicana.

*“La cocina mexicana: entre las más variadas del mundo A fines de 2005 México manifestó ante la UNESCO su deseo de que su cocina se convirtiera en patrimonio cultural intangible de la humanidad. Tal aspiración no se concretó esa vez, pero sirvió para poner de relieve a nivel internacional la enorme riqueza de una de las gastronomías más interesantes del continente americano. Con una enorme variedad de chiles, tortillas de maíz, moles de diversos gustos y colores, productos del mar y de la tierra, la cocina mexicana se declina en una multiplicidad de variantes regionales. Sin embargo, a menudo, fuera de las fronteras de México, esta cocina se confunde con su empobrecida variante tejana: el llamado tex-mex”.<sup>50</sup>*

---

<sup>49</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas.htm](http://www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas.htm)

<sup>50</sup> Variedad y riqueza de la cocina mexicana [www.rfi.fr/actues/articles/079/article\\_1461.asp](http://www.rfi.fr/actues/articles/079/article_1461.asp)

## **2.6 COCINA MEXICANA EN EL ECUADOR**

La comida mexicana en el Ecuador se encuentra difundida, principalmente en las principales ciudades como Quito, Guayaquil, Cuenca, Riobamba entre otras, actualmente se puede encontrar un gran número de establecimientos con comida mexicana, la gran mayoría de estos con una oferta bastante limitada en relación a la verdadera comida típica mexicana ya que lo que más sobresale es la nueva comida Tex-Mex y la tendencia de comida rápida con el concepto de cocina mexicana que se limita a ofertar preparaciones como tacos con diversas alternativas como pollo, carne, cerdo, algunos embutidos y vegetales; burritos, enchiladas, chilaquiles, quesadillas y otros antojitos que dentro de la verdadera comida mexicana ocupan un pequeño espacio entre los entremeses que generalmente se acompañan con guacamole, limitada variedad de chiles y salsas picantes entre los que destacan la salsa tabasco, los chiles serranos o jalapeños, chile chipotle, y algunas variedades de ajíes locales.

Las tortillas base de la comida mexicana en gran parte se las compra ya listas o se las prepara con harina destinada para este propósito que se la trae directamente desde México, son pocos los que las preparan de manera artesanal utilizando la técnica de nixtamal.

La presencia de recetas típicas mexicanas como moles, sopos, tamales, mariscos, antojitos, panes, dulces, postres y bebidas es bastante escasa debido a que es poco lo que se conoce de la verdadera comida típica mexicana ya que muchos de los ingredientes son de origen mexicano o aquí se los conoce con nombres distintos los que normalmente se publican en los libros y recetarios mexicanos, por tal razón muchas preparaciones se las adecuó al medio local y con el ingenio de algunos profesionales de la gastronomía amantes de la cocina mexicana a sido posible conocer algunas de las más típicas recetas y preparaciones de la extraordinaria cocina mexicana.

## **Comida tradicional mexicana en el Ecuador**

La comida mexicana tradicional que se encuentra difundida en el Ecuador es aquella que se transmite de generación en generación, hasta el punto de que la cultura culinaria ha dado lugar a una nueva cocina mexicana, caracterizada por sofisticados platos que en el Ecuador se han adecuado y adaptado a las costumbres y tradiciones locales.

En México las cocinas más reconocidas son las de los estados de Puebla, Oaxaca y Yucatán, y en menor grado, pero también característica, la de Veracruz. En general cocinas que tiene un sabor característico. Y que sean difundido, dentro y fuera de las fronteras mexicanas como es el caso del Ecuador.

### **Desayunos**

En general, el desayuno tiene lugar hacia las 7 de la mañana y se mantiene como una de las comidas más fuertes y completas del día. Sobre el mantel se pueden degustar platos tan variados como los típicos chilaquiles, las tortitas de maíz o los huevos a la mexicana con chile y cebolla.

Y para terminar nada mejor que un refrescante zumo de naranja y una taza de café al más típico estilo mexicano, es decir, intenso y con un toque a canela.

Para aquellos que no son amigos del desayuno fuerte puede esperar a degustar estos platos en el almuerzo, o inclinarse por probar los tamales, el atole (una bebida a base de maíz, leche o agua y fruta o chocolate. Es ligeramente espeso) o cualquier guiso junto con unas tortitas.

### **Almuerzo típicamente mexicano**

el almuerzo o comida se suele servir entre la una y las cuatro de la tarde y tiende a ser más abundante que en otros países. En general consta de un primer plato bastante suave

y ligero que suele componerse de caldos típicos como el tlalpeño (un caldo a base de pollo y garbanzos) o sopas ligeramente espesas, o de una ensalada, cuya variedad de ingredientes la convierten en un plato muy refrescante y realmente nutritivo.

Los segundos platos en cambio resultan bastante más contundentes y entre ellos se encuentra uno de los más típicos de México, el pavo con mole blanco, que contiene ingredientes tan variados como almendras, chocolate, chile, ajo, pimienta, plátano... Del mole, existen muchas variedades. De los más conocidos es el mole poblano, originario de la ciudad de Puebla

Es de chiles secos, almendras, chocolate, especias. Su sabor es dulzón, "burritos", tortitas de harina rellenas de casi cualquier tipo de alimento guisado. Pero si se prefiere tomar un buen plato de pescado o marisco, la cocina mexicana también ofrece gran variedad de posibilidades. Entre ellas destacan el huachinango servido con diferentes salsas o la langosta y los camarones al mojo de ajo. Y de postre, nada mejor que un buen dulce, como el jamoncillo de leche, los flanes típicos, o cualquier tarta o helado.

### **Meriendas y cenas**

La merienda es el momento del día en el que se degustan alimentos tan variados como el chocolate a la española o los antojitos, en los que se engloban platos como las enchiladas, las quesadillas o los tacos.

La cena tiene lugar generalmente hacia las ocho o nueve de la noche y normalmente está constituida por un plato único que consiste en tortitas, queso o chorizos, que en algunos casos se acompaña de una taza de chocolate y un trocito de pan dulce.

A lo largo del día se puede disfrutar de cualquiera de estas comidas. El intenso sabor de los platos, se presta al acompañamiento con una refrescante y suave cerveza mexicana. La variedad es enorme. El tequila es también sin duda la bebida mexicana por excelencia y normalmente se toma a la hora del aperitivo.

### CAPITULO III

#### **INVESTIGACIÓN DE CAMPO.**

##### **3.1 ENCUESTAS**

No.

**Segmento de mercado:** encuestas realizadas a individuos de entre 15 y 30 años de edad, que frecuentan algunos de los restaurantes de comida mexicana que se encuentran ubicados en el sector norte de la ciudad de Quito.  
Comidas típicas mexicanas en la ciudad de Quito.

#### **OBJETIVO**

- Dar a conocer la importancia tanto cultural, nutricional, de sabor y colorido que posee la verdadera comida típica mexicana.

Nombre: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: M.\_\_\_\_ F.\_\_\_\_

1. ¿Cree usted que la comida mexicana es una de las más representativas a nivel mundial debido a los ingredientes y utensilios que se utilizan y se han utilizado desde siempre y que han quedado arraigados dentro de la cocina mexicana?  
\_Si.            \_No.            \_No sabe
2. ¿Cree usted que la comida típica mexicana posee características propias que destaquen sabor, colorido y tradición que la hagan única?  
\_ Si.            \_No.            \_No sabe
3. ¿Cree usted que en esta ciudad sea factible elaborar recetas de la cocina típica mexicana con ingredientes locales?  
\_Si.            \_No.
4. ¿Cree usted que los ingredientes tradicionales que intervienen en la preparación de la comida mexicana, tales como el maíz, fréjol, ají, aguacate y chocolate forman parte en la identidad del pueblo mexicano?  
\_Si.            \_No.
5. ¿cree usted que en esta ciudad se preparan recetas de la verdadera cocina mexicana tales como moles, sopes, tamales, antojitos, postres y bebidas que se pueda identificar como comida mexicana?  
\_Si.            \_No.            \_No sabe
6. ¿cree usted que bebidas típicas mexicanas como el tequila, mezcal y el pulque formen parte esencial de la autentica comida mexicana?  
\_Si            \_No
7. ¿Tendencias como la comida rápida y la globalización, han hecho que la comida típica mexicana y también la comida local pierdan su verdadero valor y riqueza?  
\_Si            \_No
8. ¿A su modo de ver la comida mexicana que en esta ciudad se puede encontrar es:  
\_ Mala            \_ Buena            \_ Muy buena

### **3.2 BANCO DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTAS**

Comidas típicas mexicanas en la ciudad de Quito.

NOMBRE: -----

EDAD: -----

OCUPACIÓN: -----

1. ¿Cual es tu apreciación respecto ala comida típica mexicana en esta ciudad?
2. ¿La cocina mexicana que en esta ciudad se oferta posee las características únicas de la comida mexicana en cuanto a sabor, colorido y tradición?
3. ¿Cuales son los factores que desde tu punto de vista crees que forman parte esencial en la elaboración de comida típica mexicana?
4. ¿Cuáles son los ingredientes que a tu modo de ver se constituyen como base en la elaboración de la verdadera comida típica mexicana?
5. ¿Fa cocina mexicana es lo mismo que la llamada cocina Tex-Mex?
6. ¿Factores como la Globalización y la comida rápida, influyen dentro de la comida mexicana; en que sentido?
7. ¿Cuál es la aportación que la cocina mexicana hace al medio local?
8. ¿La cocina mexicana se puede considerar entre las mas variadas del mundo porque?
9. ¿Cuál es el papel que juegan las bebidas típicas mexicanas tanto alcohólicas como no alcohólicas dentro de su gastronomía?
10. ¿En el aspecto nutricional la comida mexicana cumple con un adecuado balance nutricional?

### 3.3 INTERPRETACIÓN DE DATOS

#### RESULTADO DE ENCUESTAS

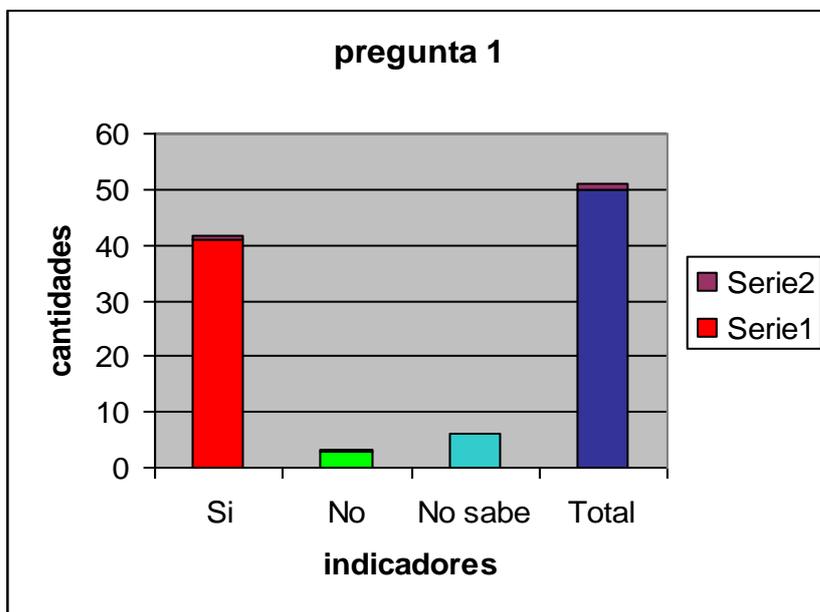
Como resultado de las encuestas realizadas se pudieron obtener los siguientes datos:

#### PREGUNTA 1

NUMERO DE MUESTRAS 50

1. ¿Cree usted que la comida mexicana es una de las más representativas a nivel mundial debido a los ingredientes y utensilios que se utilizan y se han utilizado desde siempre y que han quedado arraigados dentro de la cocina mexicana?

Indicadores	cant.	100%
Si	41	82,00%
No	3	6,00%
No sabe	6	12,00%
Total	50	100,00%



Como resultado de la muestra se a obtenido que; el 82% de los encuestados esta de acuerdo con esta pregunta y apenas un 3% de los encuestados esta en desacuerdo pero también tenemos que el 6% de los encuestados desconoce o no sabe acerca del tema.

Por lo que se puede decir que la comida mexicana si es una de las mas representativas en el mundo.

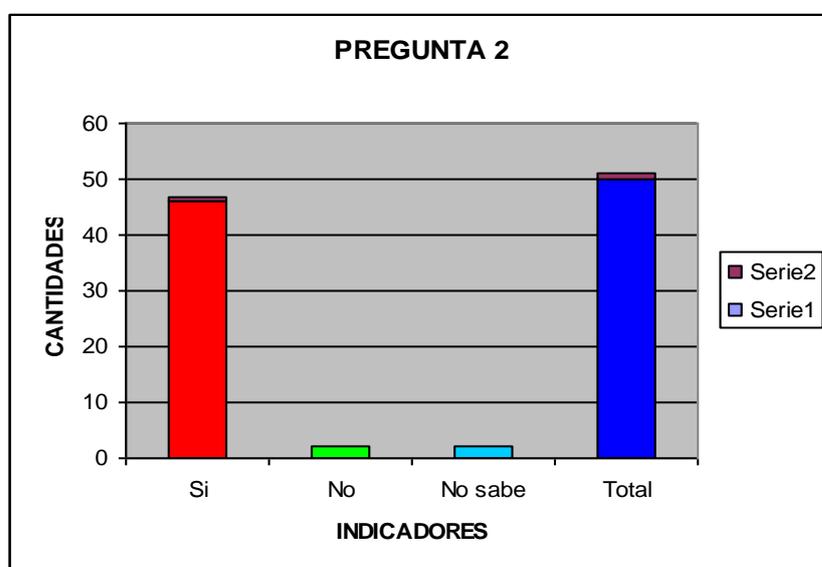
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 2

NUMERO DE MUESTRAS 50

2. ¿Cree usted que la comida típica mexicana posee características propias que destaquen sabor, colorido y tradición que la hagan única?

Indicadores	Cant.	100%
Si	46	92,00%
No	2	4,00%
No sabe	2	4,00%
Total	50	100,00%



Como resultado de esta muestra tenemos que; el 92% de los encuestados esta de acuerdo con esta pregunta y apenas el 4% de los encuestados esta en desacuerdo pero también tenemos que un 4% desconoce el tema.

Entonces la comida típica mexicana si posee sus propias características.

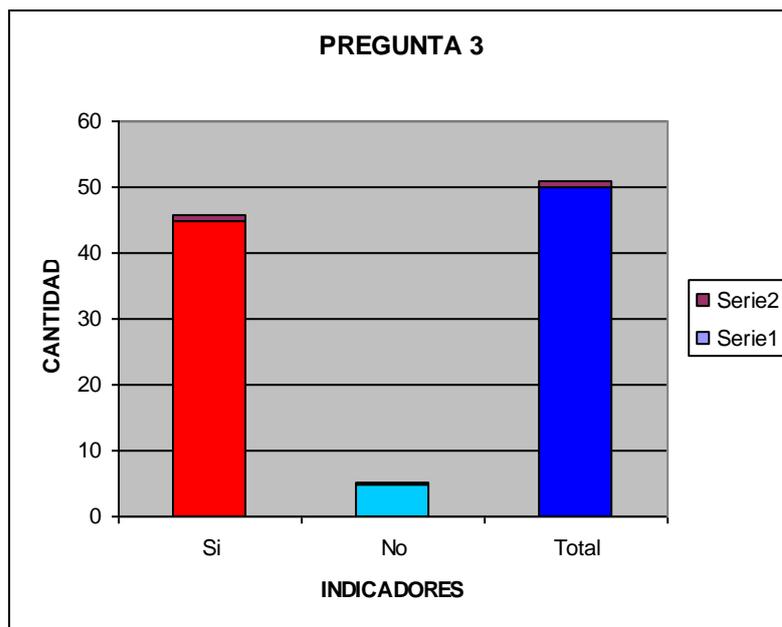
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 3

NUMERO DE MUESTRAS 50

3. ¿Cree usted que en esta ciudad sea factible elaborar recetas de la cocina típica mexicana con ingredientes locales?

Indicadores	Cant.	100%
Si	45	90,00%
No	5	10,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; el 90% de los encuestados esta de acuerdo con lo que se a formulado en esta pregunta y apenas un 10% no lo esta.

Por tal razón se puede decir que en el ecuador es factible elaborar recetas de la cocina mexicana con productos locales pero que también debe ser complementada con productos netamente mexicanos.

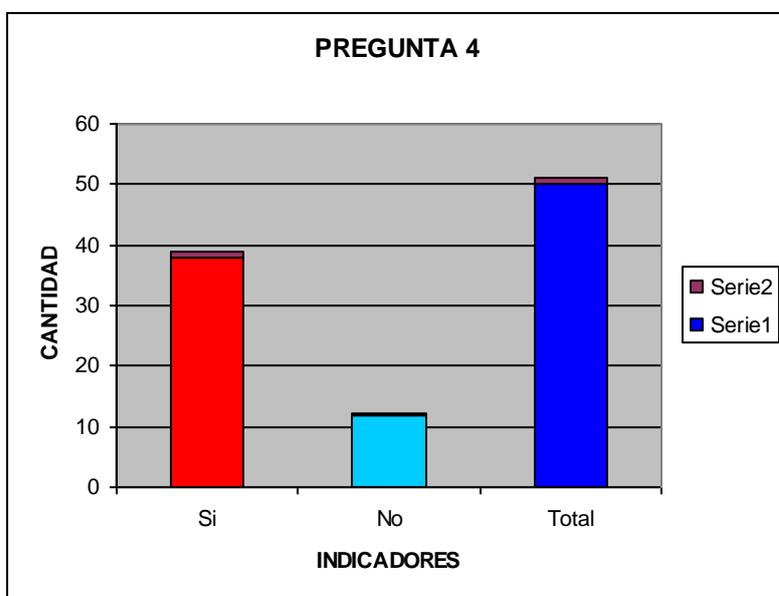
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 4

NUMERO DE MUESTRAS 50

4. ¿Cree usted que los ingredientes tradicionales que intervienen en la preparación de la comida mexicana, tales como el maíz, fréjol, ají, aguacate y chocolate forman parte en la identidad del pueblo mexicano?

Indicadores	Cant.	100%
Si	38	76,00%
No	12	24,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; el 76% de los encuestados esta de acuerdo con lo que se a formulado en esta pregunta y que una significativa parte que alcanza un 24% esta en desacuerdo.

Por tal razón se puede decir que los ingredientes tradicionales que intervienen en la preparación de la comida mexicana si forman parte de la identidad del pueblo mexicano pero también de muchos otros pueblos como el nuestro.

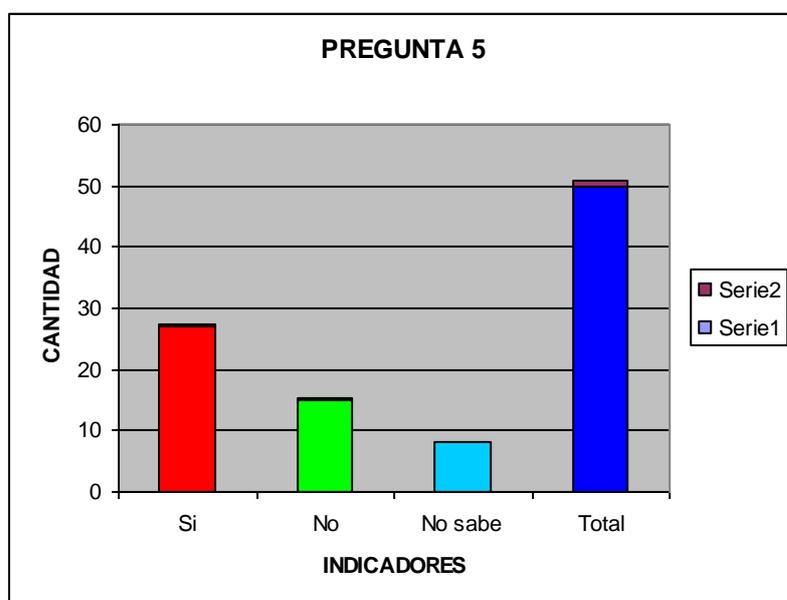
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 5

NUMERO DE MUESTRAS 50

5. ¿cree usted que en esta ciudad se preparan recetas de la verdadera cocina mexicana tales como moles, sopes, tamales, antojitos, postres y bebidas que se pueda identificar como comida mexicana?

Indicadores	Cant.	100%
Si	27	54,00%
No	15	30,00%
No sabe	8	16,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; el 54% de los encuestados esta de acuerdo con lo que se a formulado en esta pregunta y que una significativa parte que alcanza un 30% esta en desacuerdo pero también tenemos que el 16% desconoce el tema.

En esta ciudad si se preparan recetas de la verdadera cocina mexicana, pero es difícil encontrar y las pocas que se pueden preparar son aquellas que provienen de recetarios, libros de cocina mexicana y otros, de tal manera que muchas de estas recetas se las a adecuado a nuestros gustos y preferencias o simple mente no se las prepara es por eso que mucha gente no sabe nada acerca del tema.

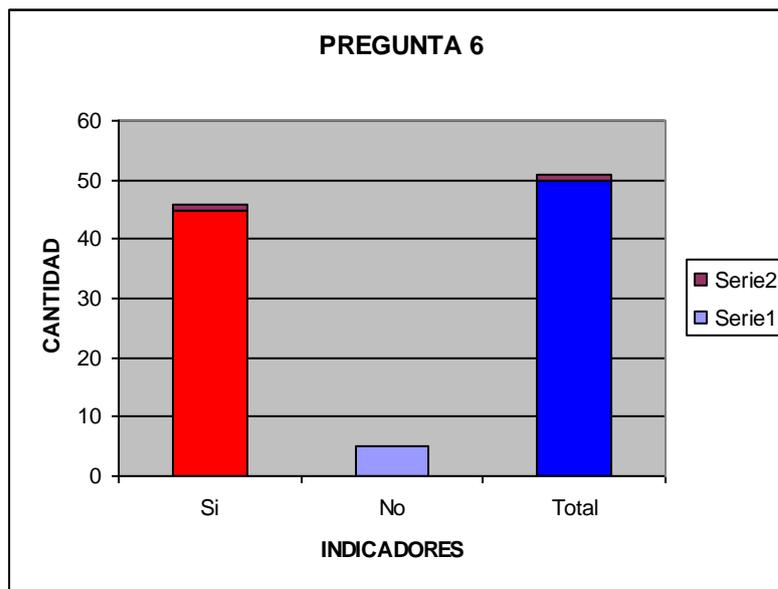
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 6

NUMERO DE MUESTRAS 50

6. ¿cree usted que bebidas típicas mexicanas como el tequila, mezcal y el pulque formen parte esencial de la autentica comida mexicana?

Indicadores	Cant.	100%
Si	45	90,00%
No	5	10,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; el 90% de los encuestados si esta de acuerdo con lo que se a formulado en esta pregunta y el otro 10% restante esta en total desacuerdo.

Por tal razón se puede decir que las bebidas típicas mexicanas si forman parte esencial de la verdadera comida mexicana.

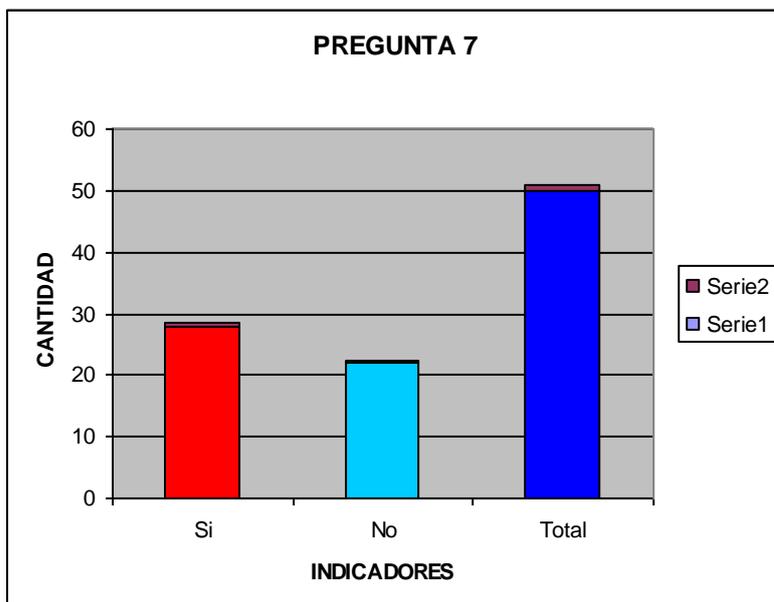
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 7

NUMERO DE MUESTRAS 50

7. ¿Tendencias como la comida rápida y la globalización, han hecho que la comida típica mexicana y también la comida local pierdan su verdadero valor y riqueza?

Indicadores	Cant.	100%
Si	28	56,00%
No	22	44,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; el 56% de los encuestados esta de acuerdo con lo que se a formulado en esta pregunta y el 44% restante de los encuestados esta en desacuerdo. Por tal razón se puede decir que tendencias como las antes mencionadas en determinado grado afectan el verdadero valor de las comidas típicas.

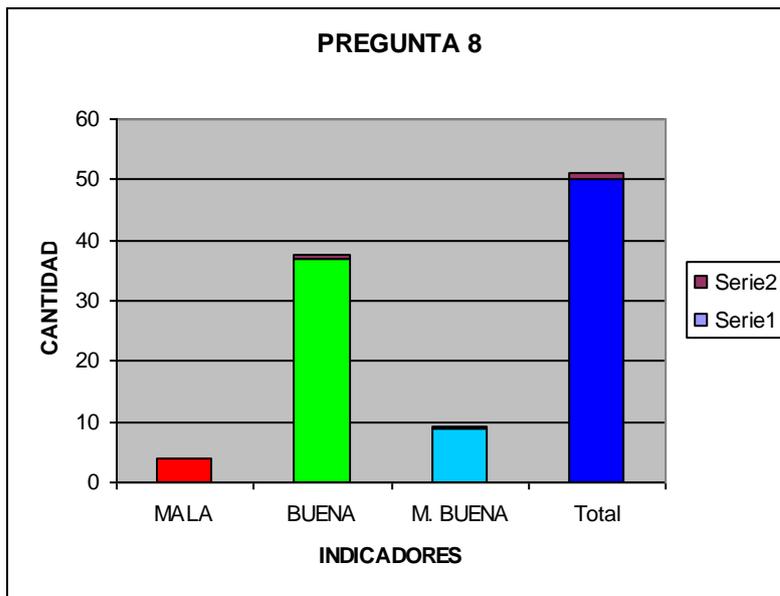
## RESULTADO DE ENCUESTAS

### PREGUNTA 8

NUMERO DE MUESTRAS 50

8. ¿A su modo de ver la comida mexicana que en esta ciudad se puede encontrar es:

Indicadores	Cant.	100%
MALA	4	8,00%
BUENA	37	74,00%
M. BUENA	9	18,00%
Total	50	100,00%



Como resultado en esta muestra tenemos que; apenas un 4% de los encuestados dice que la comida mexicana es mala el 74% de los encuestados dice que la comida mexicana es buena y el 18 % restante de los encuestados dice que la comida mexicana es muy buena lo que da como resultado la buena aceptación de la comida mexicana.

### **3.4 ANALISIS DE RESULTADOS**

Como resultado en la investigación de campo efectuada como parte de este estudio, se pudieron obtener datos interesantes que van ayudar a comprender y entender el trabajo efectuado, tanto en las encuestas y entrevistas realizadas, con la finalidad de poder tener un mejor enfoque con relación al tema planteado. COMIDAS TIPICAS MEXICANAS EN LA CIUDAD DE QUITO.

En las encuestas realizadas a individuos de entre 15 y 30 años de edad, que frecuentan algunos de los restaurantes de comida mexicana que se encuentran ubicados en el sector norte de la ciudad de Quito a quienes se les formulo un cuestionario de preguntas que al ser analizadas detalladamente han permitido interpretar el tema de las COMIDAS TIPICAS MEXICANAS, en base a los resultados obtenidos como resultado de las encuestas realizadas tenemos que:

La comida mexicana en esta ciudad esta considerada entre las mas representativas a nivel mundial, ya que posee sus propias características, en cuanto a sabor y colorido pero que por ser ajena a nuestras costumbres carece de tradición.

Ingredientes tradicionales que intervienen dentro de la preparación de la comida mexicana y que forman parte de la identidad del pueblo mexicano como es el caso del maíz, fréjol, chiles, aguacate y chocolate también se los puede encontrar con facilidad ya que también forman parte esencial en la alimentación del pueblo Ecuatoriano, y por tal razón. En esta ciudad si es factible la elaboración de recetas de la cocina mexicana con productos locales pero también deben ser complementadas con algunos productos que son netamente mexicanos como es el caso de algunos tipos de chiles que únicamente se los puede conseguir en México.

Las bebidas típicas mexicanas como el tequila, el mescal y el pulque también forman parte esencial de la verdadera comida mexicana el tequila que es la bebida mas representativa y que posee denominación de origen necesariamente tienen que ser traída o exportada desde México para su utilización y consumo.

En la actualidad la comida mexicana se encuentra afectada por factores como la comida rápida que de cierto modo hacen que pierda valor y riqueza, y que contribuyen en el

deterioro de las costumbres y tradiciones que encierra la verdadera comida mexicana y que en muchos casos genera confusión entre lo que es la verdadera comida mexicana y la llamada comida tex-mex.

En las entrevistas realizadas a los chefs de los restaurantes de comida mexicana mas concurridos del sector norte de la ciudad de Quito, aseguran que la comida mexicana en esta ciudad tiene buena acogida debido a que los productos que se utilizan son muy similares a los que se utilizan en México, y que son pocos los que se dedican a trabajar con lo que es comida mexicana, ya que la comida típica mexicana no tiene nada que ver con lo que algunos establecimientos han adoptado como comida mexicana, la comida tex-mex que es una fusión de la comida rápida americana con la mexicana y que en el Ecuador y en especial en esta ciudad se debería explotar mas la cocina tradicional mexicana para alcanzar el nivel de ser considerada comida típica mexicana.

Debido a que la comida mexicana es muy extensa muchos restaurantes que se dedican a este propósito se salen del esquema de comida mexicana y desconocen los orígenes de la cocina mexicana, ya que aquí el estudio de la cocina mexicana ha sido bien bajo y falta conocer mucho mas, de tal manera que lo que se ha hecho es adaptar la cocina mexicana a nuestro medio de tal manera que se pueda ayudar con los productos locales.

Debido a que muchos rasgos que identifican la comida mexicana no están profundizados y que hay cosas que se desconocen por el hecho de que este es un país muy diferente en el que podemos apreciar hábitos y costumbres diferentes a las de México, ha hecho que la comida mexicana pierda gran parte de su identidad y cambie su sabor. Por lo que seria bueno conocerla y dar a conocer un poco mas para de esta manera apreciarla mejor.

### **3.5 PROPUESTA TECNICA GASTRONOMICA**

#### PRESENTACIÓN

La majestuosidad de la verdadera comida atípica mexicana me han permitido recopilar gran parte de las recetas que se pueden apreciar en las siguientes paginas, y es que debido a la gran cantidad de aromas, sabores y colores que la cocina mexicana nos brinda se a podido elaborar un pequeño recetario con algunas de las mas representativas recetas de de la cocina típica mexicana.

Como parte de esta investigación se a propuesto, la creación de un recetario con algunas de las recetas mas representativas de la cocina mexicana que en esta ciudad se pueden preparar y que han sido preparadas a lo largo de un año de trabajo, esfuerzo y dedicación a la comida mexicana, junto con profesionales y empresarios dedicados al engrandecimiento, desarrollo y comercialización de la cocina típica mexicana. Por lo que en este país es necesario difundir conocimientos adecuados que ayuden a mejorar la alimentación tomando en cuenta la comida mexicana.

### 3.6 RECETARIO



#### MASA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO

##### INGREDIENTES

- 1 kl. De maíz amarillo
- 4 lit. de agua
- 40 gr. De cal
- 50 gr. De harina de trigo



##### PREPARACIÓN

Cocinar el maíz en el agua hirviendo por un lapso de 3 horas a fuego alto junto con la cal.

Dejar reposar toda la noche, y al día siguiente lavar los granos para retirar las impurezas y el exceso de cal. Escurrir bien y moler hasta obtener una masa uniforme.

Amasar junto con la harina de trigo y colocar en un recipiente, tapar con una funda plástica o un paño húmedo. Esta preparación es la misma que se utiliza para elaborar tortillas, antojitos, y algunas bebidas.



TIEMPO DE COCCIÓN: 3 horas

TIEMPO DE REPOSO: 4 horas como mínimo antes de moler



## TORTILLAS DE MAÍZ

### INGREDIENTES PARA 20 UNIDADES

- 1 kl. De masa de maíz nixtamalizado



### PREPARACIÓN

Para la preparación de una tortilla se debe tomar en cuenta que se las puede hacer de modo manual o valiéndose de una maquina tortilladora.

Una tortilla se prepara tomando una bola de masa de unos pocos gramos y aplastándola dándole forma circular a manera de torta o disco plano de alrededor de dos milímetros de grosor y de 10 a 20 centímetros de diámetro. Para el proceso se usan ambas manos y un rodillo o modernas tortilladoras que obtienen la forma adecuada de la tortilla previa a la cocción.

Una vez moldeadas las tortillas que se estimen necesarias se cuecen sobre una superficie plana caliente, generalmente una plancha calentada por la llama producida por gas o, a la manera tradicional, con carbón. Y el comal la masa de la tortilla se calienta y se voltea de dos a tres veces para que la tortilla tome su consistencia característica. Una buena cocción hará que la tortilla se infle debido a la evaporación del agua contenida en la masa, creando una membrana de cada lado de la tortilla.

#### NOTA

Un kilo de masa de maíz rinde 20 tortillas de 50 gr. Cada una.

Las tortillas sirven como base en la preparación de diversos platillos por lo que se recomienda almacenarlas refrigeradas en fundas plásticas.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: De 20 a 30 minutos



## RECAUDO

Los recaudos son unos de los secretos de la cocina mexicana.

Los recaudos se caracterizan porque se preparan con ingredientes asados. El asado suaviza el aroma de las especias.

### INGREDIENTES PARA 750gr.

- 30 gr. Comino en grano
- 30gr.Canela
- 30gr. Anís estrellado
- 30gr.Clavo de olor
- 125gr.Chiles secos
- 50gr.Ajo
- 30gr. Semillas de achiote
- 250gr. o cl. De Vinagre suave de frutas
- 30gr. de Sal
- 30gr. de Pimienta negra y roja
- 30gr. Pimienta gorda o dulce
- 30gr. de Orégano
- 30gr. de Azafrán
- 30gr. de Semillas de cilantro
- 45gr. o cl. De aceite de maíz



## PREPARACIÓN

Sobre una sartén caliente asar una a una las semillas y especias como son el comino, la canela, el anís, el clavo de olor, la pimienta negra y roja, la pimienta dulce, y las semillas de cilantro asarlas hasta que empiecen a tostarse. Los ajos es mejor asar directamente en la llama o en vivo toda la cabeza entera hasta que las cáscaras estén completamente negras( quemadas), luego lavar bajo el chorro de agua y sacar los dientes completamente limpios, de igual manera se asan las cebollas directamente en el fuego hasta que empiecen a dorarse o sobre la sartén partidas en cuartos hasta que se doren.

Los chiles secos se tuestan muy rápidamente, dejando que se quemen únicamente cuando se usan para chilmoles, los chiles frescos en cambio se tuestan en la sartén hasta que su piel se tueste.

Las semillas de achiote es mejor dejarlas remojando con el vinagre la noche anterior.

El orégano, el azafrán y otras hierbas se tuestan muy rápidamente.

Moler o triturar los ingredientes, ya sea individualmente o valiéndose de un molinillo de café para los ingredientes secos o de la manera mas practica si se desea moler los ingredientes secos con los húmedos es valiéndose de una licuadora agregando todos los ingredientes que previamente estén tostados junto con el vinagre moler o triturar hasta una mezcla a modo de pasta.

Para conservarlo sin que pierda sus cualidades aromáticas lo mejor es colocarlo en un frasco de vidrio bien tapado y mezclándolo con un poco de aceite de maíz



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

## MOLES



### MOLE SENCILLO

#### INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS

- 8 Chiles anchos
- 15 chiles mulatos
- 3 chiles pasillas
- 40 gr. de chile chipotle
- 3 jitomates grandes y maduros
- 50 gr. de almendras tostadas
- 1 cebolla asada
- 3 dientes de ajo asados
- 50 gr. de pasas
- 50 gr. de maní tostado
- 50 gr. de nueces tostadas
- 60 gr. de ajonjolí tostado
- 2 manzanas asadas y peladas
- 1 plátano maduro
- 2 tortillas tostadas
- 1 pieza de pan blanco
- ½ cucharadita de clavo asado y molido
- ½ cucharadita de canela tostada y molida
- ½ cucharadita de pimienta dulce tostada y molida
- ½ cucharadita de semillas de cilantro asadas y molidas
- 1 taza de caldo
- 30 gr. de azúcar morena o panela
- 60 gr. de manteca
- Sal al gusto



### PREPARACIÓN

Asar, limpiar, y desvenar los chiles dejando siempre algunas semillas para que no amarguen; Freír en una cacerola la cebolla, el ajo, los frutos secos, el pan y las tortillas en trozos, excepto el ajonjolí.

Asar o freír las especias ligeramente y agregar ala fritura anterior: freír aparte las frutas como plátanos, manzanas, jitomate hasta que el líquido se evapore.

Reunir todos los ingredientes que se asaron o frieron y molerlos ya sea en un procesador de alimentos o ayudándose de la licuadora, agregando de ser el caso un poco de caldo hasta obtener una mezcla consistente y lisa.

Poner nuevamente en el fuego la mezcla, sin dejar de mover con una cuchara o pala de madera, agregar el resto del caldo salar y, cuando la grasa comience a subir agregar el azúcar, panela moviendo constantemente hasta que se disuelvan. Si es necesario agregar un poco más de líquido cocinar por unos minutos hasta obtener la textura deseada. Finalmente agregar el ajonjolí tostado y retirar del fuego servir en una cazuela.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos



## MOLE VERDE

### INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS

- 100 gr. de chile mulato
- 100 gr. de chiles morrones (pimientos verdes)
- 150 gr. de chiles serranos verdes
- 450 gr. de tomates verdes
- 1 cebolla perla asada
- 3 dientes de ajo asados
- 100 gr. Perejil
- 2 Ramas de Cilantro
- 100 gr. de epasote
- 2 manzanas verdes asadas
- 50 gr. de almendras tostadas
- 50 gr. de pepita de calabaza
- 2 tortillas tostadas
- Pimienta verde molida
- 1 pieza de pan blanco
- ½ cucharadita de canela tostada y molida
- ½ cucharadita de semillas de cilantro asadas y molidas
- 1 taza de caldo
- 60 gr. de manteca
- Sal al gusto



## PREPARACIÓN

Asar, limpiar, y desvenar los chiles dejando siempre algunas semillas para que no amarguen; Freír la cebolla con el ajo, los frutos secos, pan y las tortillas en trozos.

Asar o freír las especias ligeramente y agregar ala fritura anterior: freír aparte las frutas manzanas, jitomate junto con las hiervas perejil, cilantro y el epasote asta que el líquido se suelte.

Reunir todos los ingredientes que se asaron o frieron y molerlos ya en un procesador de alimentos o ayudándose de la licuadora, agregando de ser el caso un poco del caldo hasta obtener una mezcla consistente.

Poner nuevamente en el fuego la mezcla sin dejar de mover con una cuchara o pala de madera, salar y, Si es necesario agregar un poco más de caldo hasta obtener la textura deseada. Servir sobre las piezas de carne o en una cazuela para acompañar los antojitos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos



## MOLE CON CHOCOLATE

### INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS

- 8 Chiles anchos
- 15 chiles mulatos
- 3 chiles pasillas
- 40 gr. de chile chipotle
- 3 jitomates grandes y maduros
- 50 gr. de almendras tostadas
- 1 cebolla asada
- 3 dientes de ajo asados
- 50 gr. de pasas
- 50 gr. de maní tostado
- 50 gr. de nueces tostadas
- 60 gr. de ajonjolí tostado
- 2 manzanas asadas y peladas
- 1 plátano maduro
- 2 tortillas tostadas
- 1 pieza de pan blanco
- ½ cucharadita de clavo asado y molido
- ½ cucharadita de canela tostada y molida
- ½ cucharadita de pimienta dulce tostada y molida
- ½ cucharadita de semillas de cilantro asadas y molidas
- 1 taza de caldo
- 30 gr. de azúcar morena o panela
- 50 gr. de chocolate en tablita
- 60 gr. de manteca
- Sal al gusto



### PREPARACIÓN

Asar, limpiar, y desvenar los chiles dejando siempre algunas semillas para que no amarguen; Freír en una cacerola la cebolla, el ajo, los frutos secos, el pan y las tortillas en trozos, excepto el ajonjolí.

Asar o freír las especias ligeramente y agregar ala fritura anterior: freír aparte las frutas como plátanos, manzanas, jitomate hasta que el líquido se evapore.

Reunir todos los ingredientes que se asaron o frieron y molerlos ya sea en un procesador de alimentos o ayudándose de la licuadora, agregando de ser el caso un poco de caldo hasta obtener una mezcla consistente y lisa.

Poner nuevamente en el fuego la mezcla, sin dejar de mover con una cuchara o pala de madera, agregar el resto del caldo salar y, cuando la grasa comience a subir agregar el chocolate en trozos el azúcar, panela moviendo constantemente hasta que se disuelvan. Si es necesario agregar un poco más de liquido cocinar por unos minutos hasta obtener la textura deseada. Finalmente agregar el ajonjolí tostado y retirar del fuego servir en una cazuela o sobre las piezas de carne y pavo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

## SALSAS



### **SALSA ROJA O DE JITOMATE**

#### **INGREDIENTES PARA 1 LITRO**

- 750 gr. de tomates rojos maduros
- 1 cebolla partida en cuartos
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de aceite o manteca
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta



#### **PREPARACIÓN**

Lavar y limpiar los tomates retirándoles las impurezas.

Sobre una sartén caliente agregar el aceite y freír los ajos con la cebolla remover con una cuchara o pala de madera hasta que se doren.

Agregar los tomates enteros y dejar cocinar por unos 10 minutos a fuego medio alto hasta que el liquido se suelte o los tomates se disuelvan; retirar del fuego, licuar y pasar la mezcla por un colador para retirar las semillas.

Colocar la mezcla en una cacerola y regresar al fuego sazonar con sal, pimienta y comino al gusto dejar cocinar por unos minutos removiendo constante mente con una cuchara de madera hasta que la salsa espese o hasta obtener la consistencia deseada.

NOTA: Esta salsa se puede servir fría o caliente ya que es una salsa de amplia aplicación y se la puede utilizar en la preparación de mariscos, carnes, pescados, sopas, y frijoles, ideal para fundir queso y acompañarla con nachos.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos



## SALSA VERDE

### INGREDIENTES PARA 1 LITRO

- 750 gr. de tomates verdes
- 1 cebolla perla partida en cuartos
- 3 dientes de ajo
- 2 chiles serranos verdes (jalapeños).
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Lavar y limpiar los tomates y los chiles retirándoles las impurezas y rabos.

Sobre una sartén caliente agregar el aceite y freír los ajos con la cebolla y los chiles cortados por la mitad remover con una cuchara o pala de madera hasta que se doren.

Agregar los tomates enteros y dejar cocinar por unos 15 minutos a fuego medio alto hasta que el liquido se suelte o los tomates se disuelvan; retirar del fuego, licuar y pasar la mezcla por un colador para retirar las semillas.

Colocar la mezcla en una cacerola y regresar al fuego sazonar con sal, pimienta al gusto dejar cocinar por unos minutos removiendo constante mente con una cuchara de madera hasta que la salsa espese o hasta obtener la consistencia deseada.

Retirar del fuego y dejar enfriar para acompañar botanas y antojitos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos



## SALSA DE CHILE AJO

### INGREDIENTES PARA 500 MILILITROS (½ LITRO)

- 375 ml. 1 y ½ taza De aceite
- 4 dientes de ajo
- 100 gr. o 1 chile morón (pimiento verde)
- 100 gr. o 1 y ½ chile poblano desvenado
- 50 gr. o 2 chiles cuaresmeños
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Colocar el aceite en la sartén y a partir del aceite frío cocinar los ajos sin dejar que tomen color, agregar los chiles desvenados y partidos en cuartos saltar los chiles rápidamente asta que se suavicen.

Colocar la sartén con la preparación sobre hielo hasta que la preparación este tibia, no dejar enfriar demasiado.

Colocar los chiles con el ajo y la mitad del aceite en la licuadora y licuar agregando poco a poco el resto del aceite hasta lograr que se emulsione, aproximadamente 8 minutos a velocidad media de la licuadora finalmente agregar sal y pimienta al gusto.

NOTA: esta salsa se debe mantener en refrigeración y entibiar o calentar a baño Maria sin dejar que hierva porque se corta.

Esta salsa es ideal para acompañar mariscos y pescados.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: de 8 a 10 minutos



## SALSA BORRACHA DE CHILES SECOS

### INGREDIENTES PARA 1 LITRO

- 2 gr. o 1 diente de ajo
- 45 gr. de azúcar morena
- 50 gr. 5 chiles pasilla asados desvenados y sin semilla
- 20 gr. o 1 chile ancho asado desvenado y sin semilla
- 250gr. o 8 tomates verdes asados
- 375 ml. O 1 y ½ taza de cerveza
- 60 ml. O 2 onz. De tequila
- ½ cebolla picada fino
- 100 gr. de queso añejo desmenuzado
- 20 gr. de aceitunas picadas
- ½ cucharita de aceite
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Para los chiles; previamente remojados en agua hirviendo asar, limpiar y desvenar los chiles.

Licuar los chiles, los tomates, el ajo y el azúcar junto con media taza de cerveza y reservar.

Calentar el aceite en una sartén agregar la cebolla y el tequila haciendo que se encienda para que el alcohol se evapore un poco, inmediatamente agregar el resto de la cerveza y la mezcla que ya aviamos licuado dejar que de un hervor sal pimentar al gusto y retirar del fuego y colocar en una salsera o en una cazuela poner encima el queso y las aceitunas y servir preferentemente caliente ideal para las carnes.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: de 8 minutos



## GUACAMOLE

### INGREDIENTES PARA 1 LITRO

- 8 aguacates medianos maduros
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- 60 cl. De sumo de limón 2 limones dulces grandes
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Lavar y limpiar los aguacates, cortarlos por la mitad y con una cuchara retirar la pepa y la pulpa de la cáscara para colocarla en un colador, aplastar la pulpa del aguacate ayudándose de un mazo de cocina para retirar los hilos o filamentos del aguacate.

Una vez colado el aguacate agregarle la cebolla y el zumo de limón, sal pimentar al gusto y si se desea de manera opcional agregarle tomate picado en cuadritos.

Este es el aderezo ideal dentro de la comida mexicana para acompañar botanas, antojitos y entremeses.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: de 8 minutos



## NACHOS Y TOTOPOS

Los nachos son las tortillas de maíz cortadas en forma de triángulos fritas, doradas y crocantes acompañados de una salsa y queso fundido.

### INGREDIENTES

De acuerdo a la cantidad que se desee hacer

- 12 tortillas de maíz cortadas en octavos y en forma de triángulos pequeños
- 1 litro de aceite
- 250 gr. de queso cheddar o mozzarella
- 125 cl. De salsa roja de jitomate – pag 82.
- Sal



### PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una paila o en un recipiente hondo para frituras a fuego alto. Una vez caliente el aceite agregar las tortillas cortadas de tal manera que queden sueltas y totalmente sumergidas en el aceite caliente, dejar freír hasta que estén doradas y crocantes retirar del aceite ayudándose de una cuchareta ranurada para escurrir el aceite. Colocar las botanas en un refractario resistente al calor, recubrirlas de queso y bañar con la salsa.

Llevar al horno previa mente caliente a 180gados centígrados por tres minutos hasta que el queso se haya fundido o de la manera mas practica en el microondas por unos dos minutos.

Retirar y servir acompañados de guacamole. Pag. 86.

NOTA: LOS TOTOPOS son la misma preparación de tortillas fritas que se utilizan para probar salsas o acompañar diversos platos como sopas y chilaquiles. Los totopos no necesitan estar acompañados de queso ni salsa como es el caso de los nachos ya que se constituyen como base de otros platos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: de 8 minutos

## SOPAS



### SOPA ENCHILADA

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 gr. de carne de res cortada en cuadritos pequeños
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- 1 diente de ajo picado o machacado
- 2 chiles cascabel asados desvenados y sin semillas, picados fino
- ½ cucharada de recaudo – Pag 78 o pasta de achote
- 2 tazas de caldo o consomé
- 1 cuchara de fécula de maíz (maicena)
- 250 gr. de queso amarillo maduro
- Perejil picado
- 8 tortillas de maíz cortadas en tiras o en octavos para los totopos.
- Sal y pimienta
- ½ litro de Aceite para freír



#### PREPARACIÓN

En una olla o cacerola mediana calentar el aceite y agregar el recaudo y/o pasta de achote junto con el ajo y la cebolla y los chiles, sofreír mezclando constante mente con una cuchara de madera, hasta que la cebolla se cristalice.

Agregar la carne al refrito y dejar freír por unos minutos hasta que se selle, agregar una taza de caldo y dejar que hierva.

En la otra taza de caldo que este frío ponerle la fécula de maíz y remover hasta que se disuelva, una vez disuelta agregarle a la cocción dejar cocinar por unos minutos añadir sal y pimienta al gusto.

Para los totopos: calentar el aceite en una paila o sartén una vez que el aceite este bien caliente poner las tortillas que ya están cortadas y freír hasta que estén doradas y crocantes retirar los totopos escurriéndoles el aceite y reservar para acompañar el plato.

Servir la sopa en un plato sopero junto con los totopos haciendo que se sumerjan en la sopa, espolvorear el perejil y cubrirla con el queso rallado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## SOPA DE FLOR DE CALABAZA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 5 Flores de calabaza
- 2 tazas de caldo o consomé
- 2 elotes (choclos tiernos) cortados en rebanadas
- 1 taza de salsa roja de jitomate – pag. 82.
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- ½ cucharada de recaudo – pag. 78.
- 1 cucharada de aceite
- 200 gr. de queso manchego o queso fresco de mesa desmenuzado.
- 8 tortillas de maíz para acompañar



### PREPARACIÓN

Lavar y limpiar las flores de calabaza para utilizar solo los pétalos.

En una olla o cacerola mediana calentar el aceite, freír las cebollas junto con el recaudo, mezclando constante mente hasta que la cebolla se cristalice.

Agregar el caldo o el consomé, dejar que hierva y agregar los elotes, dejar que se cocinen por unos minutos y añadir la salsa roja dejar que hierva y añadir las flores apagar y dejar tapado por unos 3 minutos antes de servir.

Servir añadiéndole un poco de queso y acompañando con las tortillas calientes y unas rajitas de chile poblano.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## POZOLE DE CARNITAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 60 gr. de carne de res cortada en cuadritos pequeños.
- 60 gr. de carne de cerdo cortada en cuadritos pequeños.
- 60 gr. de carne de pollo cortada en cuadritos pequeños.
- 150 gr. de maíz reventado (mote).
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino.
- 1 diente de ajo picado o machacado.
- 2 chiles de árbol asados desvenados y sin semillas picados fino.
- 2 tazas de caldo o consomé.
- 1 taza de salsa roja de jitomate – pag. 82.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- 12 tortillas de maíz.
- ½ lechuga cortada en juliana fino
- 8 rábanos limpios cortados en chip o laminas finas
- 1 limón dulce grande cortado en cuartos y sin semillas.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

En una olla o cacerola mediana freír los chiles, la cebolla, el ajo y las carnes hasta que se doren, agregar las dos tazas de caldo o consomé y dejar cocinar por unos cinco minutos; añadir el maíz reventado y la salsa roja y dejar cocinar por unos minutos y añadirle sal y pimienta al gusto.

Una vez que esta lista la sopa se apaga y se le añade el orégano haciendo que se desmenuce en las manos se sirve en un plato de sopa y se acompaña aparte, con las tortillas calientes y una guarnición de lechuga, rábanos aceite y las tajadas de limón a modo de ensalada.

NOTA: los posoles pueden variara de acuerdo a la salsa, carne de su preferencia y para la guarnición se puede utilizar también col en lugar de la lechuga.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## ARROZ ALA MEXICANA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 750 gr. de arroz blanco preparado.
- 150 gr. de tocino picado fino.
- 150 gr. de granos de elote (choclo tierno desgranado), cocinado.
- ½ cebolla picada en brunoise fino.
- 150 gr. o 1 y ½ chile morón (pimiento verde) picado en brunoise fino
- 150 gr. o 1y1/2 de pimiento rojo picado en brunoise o cuadritos pequeños
- 250 gr. o 1 taza de salsa de tomates verde o salsa roja de jitomate pag 82-83.
- Sal al gusto.



### PREPARACIÓN

En una sartén lo suficientemente grande poner a freír el tocino de tal manera que suelte su propia grasa, agregar la cebolla, y los chiles o pimientos al refrito dejar freír por unos minutos removiendo constantemente con una cuchara de madera.

Una vez que los chiles se hayan suavizado en el refrito agregar el arroz y mezclar agregándola también la salsa, mezclar de manera uniforme todos los ingredientes con una cuchara o paleta de madera tapar el arroz y dejar a fuego bajo por unos cinco minutos aproximadamente asta que el exceso de liquido se evapore.

Es ideal para acompañar guisos, frijoles, carnes y piezas de pavo con mole.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos



## CHILI CARNE

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 gr. de carne mechada o desmenuzada de res
- ½ cebolla perla picada en juliana
- 1 pimiento morón o chile morón picado en juliana
- 1 pimiento rojo picado en juliana
- 100 gr. de chile abanero picado fino sin semillas
- 15 gr. o 1 cucharada de epasote picado bien fino
- 250 gr. o 1 taza de fréjol rojo cocinado
- 125 cl. O ½ taza de salsa roja de jitomate - pag 82.
- 30 cl. O 1 onza de mezcal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo machacado
- Sal y pimienta al gusto
- 12 tortillas calientes de maíz.



### PREPARACIÓN

En una sartén caliente poner a freír las cebollas con el ajo, los pimientos y los chiles dejar freír por unos dos minutos a fuego alto y agregarle el mezcal haciendo que se encienda para que el alcohol se evapore un poco.

Agregar el fréjol y la carne al refrito, mezclar constante mente ayudándose de una cuchare de madera, dejar cocinar por unos minutos hasta que los sabores se mezclen Y agregar la salsa y el epasote dejar cocinar por unos dos minutos hasta que el liquido se evapore un poco, agregar sal y pimienta al gusto y servir acompañado de tortillas calientes y guacamole.

Esta preparación es ideal para enchiladas, chilaquiles y para rellenar otras preparaciones como chalupas, chimichangas o para hacer taquitos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

## **FRIJOLES**



### **FRIJOLES CHARROS**

#### **INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES**

- 500 gr. o 2 tazas de fréjol rojo cocinado
- ½ cebolla perla picada fino
- 1 taza de salsa roja de jitomates – pag. 82.
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y epasote al gusto.



#### **PREPARACIÓN**

En una olla mediana o en una cacerola poner freír la cebolla, agregar los frijoles y la salsa y cocinarlos hasta que empiece a hervir y con un aplastador o un mazo de cocina aplastar los frijoles a modo de puré agregarles la sal y el epasote y retirar del fuego, servir en una cazuela o en porciones independientes ya que es ideal para acompañar diversas preparaciones como antojitos y entremeses o para comerlos con nachos y totopos.

NOTA: Para los frijoles lo ideal es ponerlos en remojo la noche anterior para poder cocinarlos de mejor manera el día anterior.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos**

**TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos**



## ENFRIJOLADA

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 500 gr. de fréjol rojo cocinado
- 1 pimiento morrón o chile morón picado en juliana
- 1 pimiento rojo picado en juliana
- ½ cebolla perla picada en juliana
- 375cl. O 1 y ½ taza de salsa roja de jitomates – pag. 82.
- 15 gr. de epasote
- 150 gr. de tocino ahumado picado
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta.



## PREPARACIÓN

En una cacerola o en una sartén caliente colocar el aceite y freír el tocino con la cebolla y los pimientos hasta que se suavicen mezclando constantemente con una cuchara de madera, agregar los frijoles y mezclar junto con el refrito por unos minutos antes de incorporar la salsa.

Una vez que se incorpora la salsa se le añade también el epasote, sal y pimienta al gusto, se deja cocinar por unos minutos cuidando siempre de que queden jugosos.

Se retira del fuego y se sirve acompañado de rajitas de chiles, es ideal para acompañar carnes, arroces y pescados o para acompañar enchiladas y chilaquiles.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos



## FRIJOLES DE OLLA

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 500 gr. de fréjol negro cocinado
- 150 gr. de tocino ahumado
- ½ cebolla perla picada en juliana
- 30 gr. o 2 chiles gueros asados desvenados y sin semilla picados finos
- 125 cl. O ½ tasa de salsa roja de jitomates – pag. 82.
- 15 gr. epasote
- 125 cl. O ½ tasa de jugo de naranjas dulces
- 125 cl. O ½ tasa del caldo en el que se cocino los frijoles
- 1 cda. De aceite
- Sal y pimienta
- 4 naranjas peladas en vivo cortadas en la mitad y sin semilla.



### PREPARACIÓN

En una olla mediana poner a freír el tocino con el aceite, la cebolla y los chiles por unos 2 minutos, y agregar los frijoles junto con el caldo en que se cocino los frijoles y dejar cocinar por unos minutos removiendole constante mente con una cuchara de madera antes de incorporar la salsa.

Una vez que se haya agregado la salsa se incorpora el jugo de naranja, el epasote y la sal y pimienta al gusto se deja cocinar por unos minutos cuidando siempre de que queden jugosos se retiran del fuego y se sirven en porciones independientes acompañados de las naranjas cortadas y peladas.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

## ANTOJITOS



### QUESADILLAS

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 tortillas de maíz grandes de 20 cm. Aproximadamente y delgadas
- 300 gr. de queso mozzarella
- 300 gr. de queso amarillo (chedar o gruiré).
- 2 hojitas de pasote



### PREPARACIÓN

Colocar las tortillas sobre la plancha o en una sartén de teflón las tortillas a que se calienten de tal manera que empiecen a dorarse inmediatamente se agrega la mitad del queso mozzarella sobre una tortilla y la otra mitad sobre otra sin dejar que se derrame, de igual manera con el queso amarillo de igual manera con el queso amarillo sobre las otras dos tortillas.

Una vez que empiece a fundirse el queso se coloca el pasote sobre una de las tortillas que tienen el queso mozzarella, y se juntan las tortillas de tal manera que queden alternadas las que tienen queso blanco y queso amarillo a modo de sandwich, se viran y una vez que empiece el queso fundido empieza a derramarse por los bordes se retiran del fuego y se cortan sobre una tabla con el cuchillo en octavos iguales y de forma triangular.

Se acomodan en un plato tendido con las puntas hacia fuera y acompañadas de guacamole en el centro, chiles jalapeños, salsa picante o la de su elección.

NOTA: Las quesadillas se pueden variar agregándoles pollo, carne cocinada picada o desmenuzada (de res o de cerdo) en medio de las tortillas mezcladas con el queso fundido



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos



## QUESADILLA SINCRONIZADA

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 4 tortillas de maíz grandes de 20 cm. Aproximadamente y delgadas
- 300 gr. de queso mozzarella
- 300 gr. de queso amarillo (chedar o gruiré).
- 120 gr. de jamón rebanado



### PREPARACIÓN

Colocar las tortillas sobre la plancha o en una sartén de teflón las tortillas a que se calienten de tal manera que empiecen a dorarse inmediatamente se agrega la mitad del queso mosarella sobre una tortilla y la otra mitad sobre otra sin dejar que se derrame, de igual manera con el queso amarillo sobre las otras dos tortillas.

Una vez que empiece a fundirse el queso se coloca el jamón sobre una de las tortillas que tienen el queso mosarella , y se juntan las tortillas de tal manera que queden alternadas las que tienen queso blanco y queso amarillo a modo de sandwich , se viran y una vez que empieza el queso fundido a derramarse por los bordes se retiran del fuego y se cortan sobre una tabla con el cuchillo en octavos iguales y de forma triangular.

Se acomodan en un plato tendido con las puntas hacia fuera y acompañadas de guacamole en el centro.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos



## FLAUTAS

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 8 tortillas de maíz medianas de entre 10 y 15 cm. aproximadamente
- 150 gr. de queso mozzarella
- 150 gr. de queso amarillo (chedar o gruller)
- 250 gr. de pollo o carne picado en cuadritos pequeños
- 1 ajo machacado
- Sal y pimienta
- 1 litro. de aceite para freír



## PREPARACIÓN

En una sartén caliente se agrega una cucharada de aceite y se fríe la carne o el pollo con el ajo machacado, la sal y la pimienta removiendo constantemente hasta que se cocine de tal modo que se conserve jugoso, se retira del fuego, se deja enfriar, se desmenuza bien y se amasa con el queso rallado de tal modo que se forme una masa compacta.

Se calientan las tortillas para que estén flexibles y no se rompan, se rellenan con la mezcla anterior, de pollo o carne y el queso, en la cantidad de dos cucharadas aproximadamente, se enrollan en forma de tubo pequeño y se sujetan con dos palillos de dientes para evitar que se abran. Una vez que se ha terminado de enrollar y dar forma a las flautas se sumergen en aceite caliente hasta que las flautas estén doraditas y crocantes, se retiran escurriéndoles el aceite y se sirven acompañadas de guacamole, frijoles charros y chiles jalapeños.

NOTA: las flautas se pueden preparar ya sea con carne, pollo, cerdo o mezclando carnes entre sí y se las puede acompañar también con la salsa de su preferencia.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos



## CHALUPAS

Las chalupas son una preparación que consiste en una tortilla gruesa de maíz de forma ovalada con los filos levantados o pelliscados a modo de contorno y de un diámetro de 20 cm. Aproximada mente y que esta rellena generalmente de guisos hechos con carnes mechadas o desmenuzadas, frijoles sazonados y queso rallado.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 gramos de masa de maíz (nixtamal) – pag.76.
- 200 gr. de queso maduro
- 60 gr. de pollo picado en cuadritos pequeños
- 60 gr. de tocino ahumado picado
- 60 gr. de carne de res picada en cuadritos pequeños
- ½ cebolla picada en brunoise fino
- 1 diente de ajo
- 2 chiles de cascabel asados desvenados y sin semillas picados finos
- 1 tomate asado y picado
- 1 cda, de aceite
- Sal y pimienta
- 200 gr. de frijoles charros – pag.93.



### PREPARACIÓN

Con la masa de maíz se forma las tortillas con la mano de forma ovalada y con los bordes levantados o pelliscados así arriba, la tortilla debe ser un poco gruesa con un peso aproximado de 100 gr. cada una, y una longitud de 20 cm. Aproximadamente.

Aparte una sartén caliente se pone a freír en una cucharada de aceite los chiles, la cebolla, el tomate picado, el tocino y las carnes. Se los deja cocinar removiendo constantemente con una cuchara de madera cuidando que la preparación este jugosa y no muy seca, se agrega sal y pimienta y se reserva para rellenar las chalupas.

Se prepara las chalupas colocando las tortillas sobre la plancha o la sartén con el borde pelliscado hacia arriba hasta que la parte inferior se empiece a dorar, inmediatamente se le añade los frijoles charros encima se pone el guiso que preparamos anteriormente de tal manera que la tortilla quede colmada finalmente se las recubre con queso y se las lleva al horno previa mente calentado a unos 180 grados centígrados por unos tres minutos hasta que el queso se funda y se sirven acompañadas de guacamole y salsa picante.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos



## CHILAQUILES

Los chilaquiles es una preparación hecha a base de tortillas de maíz fritas bañadas de salsa, cubiertas de queso fundido, guisos hechos con carne ya sea de pollo, res, carne mezcladas entre si o combinándolas con embutidos, y que se acompañan con guacamole y chiles encurtidos. Los chilaquiles varían de acuerdo a la salsa y al guiso que los acompañe de esta manera podemos obtener muchas variantes.

### CHILAQUILES AL PASTOR

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 24 tortillas de maíz cortadas en octavos de forma triangular (totopos).
- 500 cl. O 2 tazas de salsa roja de jitomates. Pag 82.
- 500 gr. de queso rallado
- 450 gr. de carne de cerdo picada en cuadritos pequeños
- 100 gr. o 1 pimiento morón o chile morón cortado en juliana
- 100 gr. o 1 pimiento rojo cortado en juliana
- ½ cebolla perla picada en juliana
- 15 gr. de chile chipotle molido
- El jugo de una lima
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 500 gr. de frijoles charros pag93
- Guacamole y chiles jalapeños para acompañar.



### PREPARACIÓN

Se fríen las tortillas de la misma manera que para los nachos, y se reservan. En un recipiente se pone a macerar por unos 10 minutos aproximadamente la carne de cerdo con el chile chipotle, los pimientos, la cebolla, el jugo de lima, la sal y la pimienta, luego en una sartén caliente con el aceite se pone a cocinar la carne macerada hasta que este bien cocinada removiendo constante mente y el liquido se haya reducido significativamente pero cuidando de que no se nos seque totalmente y que quedo jugoso.

En cacerolas individuales o las llamadas góndolas de porcelana que son recipientes resistentes al calor se colocan los totopos que ya están listos formando una cama que llegue a ocupar los tres cuartos del recipiente, se los baña con la salsa de jitomates y se los cubre con queso para llevarlos al horno que debe estar previamente calentado a unos 180 grados centígrados por el lapso de unos tres minutos hasta que el queso se funda. Se los retira cuidando de no quemarnos y se cubren con la carne de cerdo al pastor que ya esta lista, frijoles charros y guacamole de forma alternada y que llene el recipiente, y se acompañan con chiles jalapeños.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## ENCHILADAS

La enchilada es considerada como la versión mexicana de la lasagne ya que consiste en tortillas de maíz rellenas con vegetales, mariscos y carnes sazonadas con chiles, bañadas de salsas y cubiertas con quesos que finalmente se gratinan en el horno.

Las enchiladas pueden variar según la salsa, las carnes o los mariscos con los que se puede rellenar las tortillas. Así también la versión vegetariana hecha a base de vegetales, verduras y leguminosas.

### ENCHILA A LA DIABLA

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 gr. de pollo cortado en cuadritos pequeños
- 150 gr. de tocino ahumado
- 125 gr. o ½ taza de fréjol rojo cocinado
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- 1 diente de ajo machacado
- 2 chiles serranos picados fino con todo y semillas
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- Sal, pimienta y orégano al gusto.
- 8 tortillas de maíz
- 250 cl. O 1 taza de salsa de jitomate – pag 82.
- 600 gr. de queso mozzarella rallado.



## PREPARACIÓN

En una sartén caliente se hace un refrito con las cebollas, el ajo, el pollo, el tocino y los frijoles se cocinen, se agrega el vino, la sal, la pimienta y el orégano al gusto y se deja reducir cuidando de que quede jugoso.

En un refractario resistente al calor se coloca salsa en la base y las tortillas rellenas con el guiso y envueltas, se las tapa con el queso rallado cuidando de que las tortillas no sobresalgan porque se pueden quemar en el horno, finalmente se lleva al horno que debe estar previamente calentado a unos 200 grados centígrados por un lapso de entre 3 y 5 minutos hasta que el queso se haya fundido y dorado en la superficie se retira y se sirve caliente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## ENCHILADA VEGETARIANA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 gr. de zuquini cortado en juliana
- 200 gr. de champiñones rebanados
- 150 gr. o 1 cebolla perla picada en juliana
- 150 gr. o 1 y ½ pimiento verde o chile morón cortado en juliana
- 150 gr. o 1 ½ pimiento rojo cortado en juliana
- 1 copa de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de salsa de jitomates – pag 82.
- 600 gr. de queso mozzarella rallado.



### PREPARACIÓN

En una sartén caliente se coloca el aceite y se saltea los vegetales junto con el vino, se le agrega sal y pimienta al gusto y se los saltea cocinándolos hasta que se suavicen.

En un refractario resistente al calor se coloca salsa en la base y las tortillas rellenas con los vegetales salteados y envueltas, se las tapa con el queso rallado cuidando de que las tortillas no sobresalgan porque se pueden quemar en el horno, finalmente se lleva al horno que debe estar previamente calentado a unos 200 grados centígrados por un lapso de entre 3 y 5 minutos hasta que el queso se haya fundido y dorado en la superficie se retira y se sirve caliente.

NOTA: El salteado de vegetales sirve también para hacer tacos y quesadillas vegetarianas.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos



## ENCHILADA DE LANGOSTINOS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1500 gr. de langostinos picados
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- 2 dientes de ajo picados fino o machacados
- 2 chiles serranos picado fino y sin semillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 copa de vino blanco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de salvia seca
- Sal y pimienta al gusto
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de salsa de chile ajo – pag.84.
- 600 gr. de queso mozzarella rallado



### PREPARACIÓN

En una sartén caliente agregar el aceite de oliva y freír el ajo, los chiles, la cebolla y los langostinos, dar una salteada y agregar la copa de vino blanco haciendo que se encienda, saltar unas tres veces y agregar las especias la sal y la pimienta al gusto dejar que se reduzca un poco cuidando de que la preparación quede jugosa.

En un refractario resistente al calor se coloca salsa en la base y las tortillas rellenas con los langostinos salteados y se envuelve, se las tapa con el queso rallado cuidando de que las tortillas no sobresalgan porque se pueden quemar en el horno, finalmente se lleva al horno que debe estar previamente calentado a unos 200 grados centígrados por un lapso de entre 3 y 5 minutos hasta que el queso se haya fundido y dorado en la superficie se retira y se sirve caliente.

NOTA: el salteado de los langostinos sirve también para hacer tacos y quesadillas o para acompañar el arroz a la mexicana.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## FAJITAS

Fajitas es el nombre que se da a la preparación hecha con carnes cortadas en cuadritos, vegetales cortados en juliana, una salsa y sazónada con chiles y en ocasiones con jugo o trocitos de fruta picada como la piña y la naranja.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 gr. de carne de res picada en cuadritos
- 250 gr. de carne de cerdo picada en cuadritos
- 250 gr. de carne de pollo picado en cuadritos
- 150 gr. o 1 y ½ pimiento verde o chile morón
- 150 gr. de pimiento rojo
- 1 cebolla perla picada en juliana
- 2 cucharadas de aceite
- 125 cl. O ½ taza de jugo de piña
- 250 cl. O 1 taza de salsa roja de jitomates – pag. 82.
- 150 gr. de piñones pelados y tostados
- 12 tortillas de maíz
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

En una sartén o en una cacerola grande calentar el aceite y poner a freír los vegetales junto con las carnes, dejar cocinar por unos minutos mezclando constantemente con una cuchara de madera hasta que las carnes empiecen a soltar sus jugos. Incorporar la salsa y el jugo de piña, dejar cocinar por unos minutos hasta que las carnes se suavicen y agregar los piñones la sal y la pimienta.

Retirar del fuego y servir en porciones individuales tapando el guiso con las tortillas de maíz.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## TACOS

Los tacos son talvez la preparación mexicana más representativa, ya que están hechos en base a los ingredientes más representativos de la cocina mexicana como son el maíz, los frijoles y los chiles. Y por su peculiar forma de prestación que consiste en una tortilla de maíz rellena de guisos sazonados con chiles, fenol sazonado, queso, ensalada generalmente en base a lechugas con tomate y acompañados de guacamole.

### TACOS DE FUEGO

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 12 tortillas de maíz
- 600 gr. de chili carne – pag 92.
- 300 gr. de queso rallado
- 375 gr. de frijoles charros o aplastados
- ½ lechuga picada en juliana
- 2 tomates sin semilla, picados en cuadritos pequeños
- 375 gr. o 1 y ½ taza de guacamole



### PREPARACIÓN

Se prepara el guiso que consiste, en carne mechada o desmenuzada de res sazonada con chiles, vegetales, salsa roja y mescal.

Los tacos se preparan ya sea sirviendo todos los componentes antes mencionados por separado y armándolos de acuerdo a las preferencias de cada persona. O poniendo los componentes sobre la tortilla que se debe calentar sobre la plancha o la sartén para que se doble de la forma tradicional que es en forma de U y en la que se encierran los componentes de la siguiente manera.

- se pone el fréjol sobre la tortilla, luego encima se coloca el guiso y se lo recubre con queso.
- Finalmente se pone la lechuga, el guacamole y el tomate en sima, se sirve acompañado de chiles jalapeños o salsa picante.

NOTA: los tacos se pueden rellenar con cualquier carne ya sea pollo, res cerdo o pavo, o con cualquier guiso hecho con vegetales, carnes embutidos o mariscos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

## CHILES



### CHILES EN NOGADA

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 chiles poblanos pelados
- 50 nueces de castilla frescas
- 375 cl. O 1 y ½ taza de leche
- 125 gr. de queso fresco
- ½ pieza de pan blanco remojado en leche, canela y azúcar
- 3 huevos
- 30 gr. o ¼ de taza de harina
- 2 granadas rojas ( granadilla roja)
- Perejil al gusto
- Aceite para freir

Para el picadillo que rellena los chiles

- 500 gr. de carne de hecha picadillo bien picada no molida
- ½ cebolla perla picada en juliana
- 1 pimiento morón o chile morón picado en juliana
- 1 pimiento rojo picado en juliana
- 100 gr. de chile abanero picado fino sin semillas
- 15 gr. o 1 cucharada de epasote picado bien fino
- 250 gr. o 1 taza de fréjol rojo cocinado
- 125 cl. O ½ taza de salsa roja de jitomate – pag. 82.
- 100 gr. de queso maduro rrallado.



### PREPARACIÓN

Limpiar y quitar la piel a las nueces, esto se logra remolando las nueces la noche anterior o el día de la preparación poner las nueces en agua hirviendo por unos minutos asta que la piel se suavice y poder pelarlas con facilidad.

Remojar las nueces en leche hasta cubrir las por unas 2 horas como mínimo.

Licuar o moler las nueces junto con el queso fresco, el pan remojado y la leche, si la salsa esta muy espesa soltarla con un poco de leche o crema y se la reserva para bañar los chiles rellenos.

Los chiles poblanos que generalmente están deshidratados se los sumerge en agua hirviendo por unos 5 minutos y luego se sumergen en aceite caliente para que la piel se afloje y poderla retirar, o una vez remojados se los asa directamente en el fuego para que la piel se afloje y poder pelarlos. Se limpian y pelan los chiles y se reserva para luego rellenarlos con el picadillo.

Se prepara el picadillo poniendo a freír la carne con la cebolla, ajo, los chiles, los pimientos y los frijoles, se deja cocinar por unos minutos y se agrega la salsa, el epasote, sal y pimienta se deja cocinar hasta que el líquido se evapore cuidando de que el picadillo no quede muy seco, se retira del fuego, se mezcla con el queso maduro rallado y se rellena los chiles.

Los chiles se rellenan haciéndoles un pequeño corte a lo largo del chile, para poder meter el relleno de tal manera de que queden colmados.

Una vez rellenos los chiles se los pasa por huevo batido y harina dejándolos rebosados para freírlos en aceite caliente.

Una vez fritos los chiles rellenos se colocan en un platón y se los baña con la salsa de nogada, perejil y finalmente cubrirlos con los granos de la granada roja.

NOTA: La salsa de nogada puede variar si se le agrega jerez o también pepitas peladas y tostadas se calabaza.

Los chiles poblanos se asan y pelan generalmente para consumirlos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos



## CHILES EN ESCABECHE Y JALAPEÑOS

### INGREDIENTES

- 1 kilo de chiles serranos verdes y rojos
- 1 cebolla perla partida en cuartos
- 2 zanahorias cortadas en rebanadas
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta gorda o dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 litro de vinagre



### PREPARACIÓN

Cortar los chiles en forma transversal o en sesgos a modo de pastillas.

En un frasco de vidrio lo suficientemente grande agregar el vinagre con sal y sumergir los chiles cortados.

En una sartén caliente saltear los ajos, la cebolla, la zanahoria y las especias con las dos cucharadas de aceite, saltear por unos dos minutos e incorporar al frasco junto con los chiles y tapar el frasco dejar que los chiles se maceren por unos tres días y de ahí en adelante están listos para consumirlos.

NOTA: si se desea se puede macerar los chiles solo con el vinagre y sal para obtener los chiles jalapeños.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos



## PICO DE GALLO

### INGREDIENTES

- 150 gr. de chiles jalapeños picados
- ½ cebolla perla picada en brunoise fino
- 2 tomates picados en cuadritos pequeños sin semillas
- 1 cucharada de aceite
- El jugo de una naranja
- Sal al gusto.



### PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes en una salsaera o en un recipiente de cristal agregándoles un poco de sal y se sirven.

Esta preparación es ideal para acompañar la comida mexicana.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: ninguno



## TAMALES

### INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES

- 1 kilo de masa de maíz nixtamalizado – pag 76.
- 250 gr. de manteca colorada de cerdo
- 40 gr. de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 y ½ taza da consomé
- 20 hojas grandes de maíz de la que envuelve los granos
- 400 gr de chili carne – pag 92.



## PREPARACIÓN

### Preparación de Masa

Para elaborara la masa se le agrega una y media tazas de consomé sobre la masa, la manteca y la sal. Se bate bien la mezcla y cuando una bolita de masa flota en un vaso de agua fría, se mezcla el polvo para hornear.

Las hojas de maíz se han remojado con anticipación, unas dos o tres horas; deben quedar suaves y flexibles.

Se unta la masa que se ha preparado en la hoja, el tamal puede ser de cualquier tamaño, aunque se recomienda que sea del tamaño de una cuchara de cocinar, con la misma cuchara se le hace en el centro un espacio para poner el relleno. Una vez puesto el relleno, se cierran las hojas, procurando que el relleno quede en el centro de la masa, primero se cierra a lo ancho de la hoja y posteriormente longitudinalmente, quedando un paquete como de 10 cm. de altura, 5 de ancho aproximadamente.

Ya que se tienen todos los tamales hechos se ponen en la olla tamalera o en una vaporera por el lapso de 25 a 30 minutos. Se comen calientes (sin la hoja) y se puede acompañar con, atole o champurrado.

NOTA: Los rellenos del tamal pueden ser muy variados, generalmente es algún tipo de carne (previamente cocida), Frijoles (medio secos) con una rebanada de queso que se funda.



**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos



## ATOLE

El atole blanco es la base para los muchos que se pueden preparar.

### INGREDIENTES PARA PORCIONES

- 1 litro agua
- 250 gr. de masa de maíz nixtamalizado –pag 76.
- 1 taza azúcar
- 2 hojas naranjo
- 1 raja canela
- ½ cucharadita de pimienta gorda o de dulce.



## PREPARACIÓN

Se disuelve la masa en el agua y se cuele, se pone a cocinar en una olla mediana junto con la canela, la pimienta dulce y las hojas de naranja moviendo constantemente con una cuchara de madera.

Cuando hierve un rato se retira del fuego se agrega el azúcar y se vuelve a poner al fuego moviendo siempre para que no se pegue. Cuando espese se retira y se le quitan las hojas, la pimienta y la canela.

Aunque parece que la cantidad de agua es demasiada no es así, pues tarda mucho en consumirse y cocerse.

### ATOLE DE GUAYABA

- 1 litro de atole blanco (ver la preparación anterior)
- 4 guayabas cocinadas



## PREPARACIÓN

Se licuan las guayabas con medio litro del atole que ya esta preparado y se cola para retirarle las semillas, se incorpora el otro medio litro de atole y se lo lleva a cocinar hasta que de un hervor se retira del fuego y se sirve ya sea caliente o frío.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos



## CHAMPURRADO

### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- ½ litro agua
- ½ litro de leche
- 250 gr. de masa de maíz nixtamalizado –pag 76.
- 1 taza azúcar morena
- 2 hojas naranjo
- 1 raja canela
- ½ cucharadita de pimienta gorda o de dulce.
- 5 cucharadas de chocolate rallado o cocoa
- 1 chorrito de esencia de vainilla



## PREPARACIÓN

Se disuelve la masa en el agua y se cuela, se pone a cocinar en una olla mediana junto con la leche, la canela, la pimienta dulce y las hojas de naranja moviendo constantemente con una cuchara de madera.

Cuando hierve un rato se retira del fuego se agrega el azúcar junto con el chocolate y la vainilla se vuelve a poner al fuego moviendo siempre para que no se pegue. Cuando espese se retira del fuego se le quitan las hojas y especias y se sirve caliente



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES

- En la ciudad de Quito existen algunos establecimientos de comida mexicana, pero es poco lo que se conoce acerca de las verdaderas comidas típicas mexicanas ya que muchas de las preparaciones que en estos establecimientos se ofertan se apegan al concepto de la comida tex- mex, que en muchos de los casos carece de sabor y colorido.
  
- Es poca la importancia que se da a la cocina mexicana debido a que no se conoce el verdadero valor tanto histórico como cultural que encierra la verdadera comida mexicana.
  
- Mucho de los ingredientes que intervienen en la preparación de la verdadera comida mexicana son difíciles de encontrar, ya que aquí poseen nombres diferentes, o no se los encuentra debido a que únicamente los hay en México y es necesario mandarlos a traer para poder resaltar el sabor tradicional de la cocina mexicana.
  
- Algunos de los elementos que dentro de la auténtica comida mexicana forman parte esencial como el maíz, algunos tipos de chiles y los frijoles también los podemos encontrar aquí aunque no con las mismas características y variedades pero también de excelente calidad, lo que nos permite realizar excelentes preparaciones.
  
- Muchas de las técnicas y utensilios tradicionales que se utilizan dentro de la cocina mexicana se las desconoce totalmente como es el caso del Nixtamal que se emplea para la elaboración de las tortillas de maíz que en la comida mexicana forman parte esencial, o del tratamiento que se da a los chiles para reducirles el picor y resaltar su sabor.
  
- La verdadera comida típica mexicana es una de las más sanas, variadas y nutritivas ya que para su preparación se utilizan ingredientes y elementos naturales libres de aditivos como saborizantes, preservantes y colorantes.
  
- La cocina mexicana a pesar de la influencia de muchas culturas, o de factores como la colonización, revoluciones y guerras a logrado mantenerse y expandir sus tradiciones.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda capacitar a las personas que están involucradas con la comida mexicana y dar a conocer acerca de la riqueza gastronómica que la cocina mexicana encierra.
  
- Resaltar la importancia histórica, cultural y de tradición que la comida mexicana ha adquirido y mantenido dentro y fuera de las fronteras mexicanas con el pasar de los años.
  
- Es necesario reconocer e identificar los ingredientes que directamente intervienen en la preparación de la verdadera comida mexicana debido que en muchos de los casos poseen nombres diferentes, incluso para poder traerlos desde México.
  
- Se recomienda valorizar los elementos e ingredientes que forman parte esencial en la preparación de la comida mexicana. Así también la adquisición de productos de buena calidad que permitan elaborar excelentes preparaciones.
  
- Es importante conocer y aplicar las técnicas y utensilios que se utilizan y se han utilizado desde siempre en la preparación de las comidas mexicanas, ya que únicamente de esta manera podremos conseguir el verdadero sabor tradicional.
  
- Conocer cualidades alimenticias que tienen muchos de los ingredientes que intervienen dentro de la cocina mexicana así también el valor nutricional que estos alimentos nos brindan. De igual manera conocer y apegarse a normas higiénicas y de conservación alimenticia para evitar la contaminación en los alimentos.
  
- Es necesario conocer e identificar las influencias socioculturales que la gastronomía mexicana ha adquirido para poder interpretarla y difundirla de una manera adecuada.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. <sup>1</sup> [www.es.wikipedia.org/wiki/comida mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana)
2. <sup>1</sup> The taste of Mexico, por Patricia Quintana, editorial Stewart, Tabori & Chang New York 1993, Pag 9.
3. <sup>1</sup> [es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_México](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_México) PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.
4. <sup>1</sup> COCINA MEXICANA PARA EL MUNDO, SABERES Y SABORES DE ALICIA GIRONELLA DE ANGELI; EDITORIAL EVEREST, 2002, Pag. 21.
5. <sup>1</sup> Las fiestas de Frida y Diego, Guadalupe Rivera Marín, editorial Promexa 1994 pag 25
6. <sup>1</sup> [www.es wikipedia.org/wiki/comida mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).
7. <sup>1</sup>[www.es wikipedia.org/wiki/comida mexicana](http://www.es.wikipedia.org/wiki/comida_mexicana).
8. <sup>1</sup> La historia de la cocina... Dentro de la gastronomía mexicana... [mexico.udg.mx/arte/posadas/comida](http://mexico.udg.mx/arte/posadas/comida).
9. <sup>1</sup> Diccionario enciclopédico OCÉANO
10. <sup>1</sup> PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): "Cocina y cultura mexicana". En: *La cocina familiar en la Ciudad de México*. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes -- Océano. México. pp. 11-17.
11. <sup>1</sup> [www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/2002/diarias/ene/100102/cocina](http://www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/2002/diarias/ene/100102/cocina); por Cecilia Alfaro, Historiadora.
12. <sup>1</sup> [www.univision.com/content/content](http://www.univision.com/content/content).

13. <sup>1</sup> La gastronomía mexicana, patrimonio intangible Por Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari  
universidad nacional experimental de Yaracuy, Venezuela;  
[www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)
14. <sup>1</sup> Los ajés, pimientos, chiles o morrones, descripción, características principales y beneficios del  
consumo de este vegetal tipo B.  
[www.zonadiet.com/comida/aji.htm](http://www.zonadiet.com/comida/aji.htm) - 12k
15. <sup>1</sup> [www.obesidad.net/spanish2002/alimento10.shtml](http://www.obesidad.net/spanish2002/alimento10.shtml)
16. <sup>1</sup> [www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia\\_mexicana](http://www.oney.edu.ve/publicaciones/gastronomia_mexicana)
17. <sup>1</sup> [/es.wikipedia.org/wiki/Nixtamal](http://es.wikipedia.org/wiki/Nixtamal)
18. <sup>1</sup> Fuentes: Nutritional profile of corn and flour tortillas. Cereal Food World. 1985 Vol. 30 No. 10  
Gur S. Ranhotra
19. [www.ciqcaq.ch/Kueche/Bilder/Tortillamaschine](http://www.ciqcaq.ch/Kueche/Bilder/Tortillamaschine)
20. <sup>1</sup> [www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas](http://www.elportaldemexico.com/bebidas/bebidas).
21. <sup>1</sup> Variedad y riqueza de la cocina mexicana [www.rfi.fr/actues/articles/079/article\\_1461.asp](http://www.rfi.fr/actues/articles/079/article_1461.asp)

## ANEXOS

### **La comida típica mexicana la fiestas y ofrendas**

Para el pueblo mexicano, las fiestas y fechas conmemorativas tienen un gran significado, puesto que es en estas ocasiones donde se puede apreciar en todo su esplendor la riqueza de la verdadera comida típica mexicana, tanto en México como en otras partes del mundo donde existan mexicanos presentes,

En el transcurso de todo el año existen fechas especiales, que son motivo de celebración y de alegría dentro de las cuales podemos destacar.

Las fiestas patrias; celebradas en el mes de septiembre fecha emotiva, Noviembre Días de todos los Santos y Fieles Difuntos, *“fecha en la cual se colocan ofrendas y alimentos en la mesa para los difuntos de la familia, esta costumbre esta muy arraigada en los pueblos mexicanos, desde tiempos inmemoriales hasta la fecha”*.<sup>51</sup>

*“Diciembre: Las posadas y el fin de año así por ejemplo el 12 de diciembre, día dedicado a la Virgen de Guadalupe, Patrona de México se suceden una serie de fiestas entre profanas y religiosas relacionadas con el culto a María y la natividad de su hijo, el Niño Jesús, el 24 de diciembre noche buena se la celebra con la cena de rigor que es el guajolote (pavo).*

*El 31 de diciembre se celebra la misa de acción de gracias, llamada “misa de gallo” y que se acostumbra a servir la cena después de las once de la noche.*

*Enero: mes en el cual se celebra la epifanía de los reyes magos, el 6 de enero entonces cuando se parte la rosca de reyes en su honor.*

*Febrero: día de la tamalada de candelaria el 2 de febrero.*

*Marzo: Teotihuacan, donde vive el sol y la luna, mes en el cual se produce la llegada de la semana mayor; con esta también llegaron las comidas de vigilia. El último jueves de cuaresma.*

*Mayo. Fiestas de santa cruz celebradas el 3 de mayo y que son conocidas en todo México día en el cual se rinde homenaje a la cruz donde fue sacrificado Jesucristo.*

*Junio: la comida de los manteles largos. Que en México se llama a las comidas especiales”*.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Las fiestas de Frida y Diego, Guadalupe Rivera Marín, editorial Promexa 1994 pag 79.

<sup>52</sup> Las fiestas de Frida y Diego, Guadalupe Rivera Marín, editorial Promexa 1994 pag 79.

La mayoría de Fiestas son de carácter religioso, pues se celebran para conmemorar a los Santos Patronos de acuerdo con el calendario litúrgico o en fechas ya establecidas por la tradición de los mismos pueblos donde se realizan.

En ocasiones, coinciden con los momentos importantes de la vida local: las siembras, las cosechas y las ferias ganaderas e industriales.

Todas las festividades que el pueblo mexicano, manifiesta están relacionadas directamente con manifestaciones folklóricas y gastronomías.

### **Acerca de la tortilla.**

La tortilla de harina cumplió en 2004, 462 años de historia.

- 1542 Los conquistadores introducen la siembra del trigo, y al no encontrar los ingredientes necesarios para elaborar pan, españoles avecindados en Sonora empiezan a fabricar el zaruki, mezcla de trigo quebrado con agua, que después se convirtió en la tortilla de harina.
- 1849 Aparece en los estados del norte de México y Texas un platillo elaborado a base de tortilla de harina rellena de carne, más tarde recibiría el nombre de burritas.
- 1947 La jalisciense Ramona Bañuelos funda, en San Antonio, Texas, La Tapatía, primera marca de tortillas de harina en Estados Unidos; la elaboración era manual. En los años 1970 se convirtió en tesorera de ese país.
- 1972 Villamex registró la primera patente de la máquina para hacer tortilla de trigo industrializada.
- 1978 Bimbo lanza al mercado la marca Tía Rosa.
- 1983 Tiendas de autoservicio en el país empiezan a vender tortilla de harina fabricada en instalaciones propias.
- 1983 La tortilla de harina llega a Europa; Inglaterra es el punto de aterrizaje.
- 1984 El presidente Miguel de la Madrid niega apoyos para la producción en México de la tortilla de harina enriquecida con soya como opción alimentaria.
- 1993 China empieza a fabricar la tortilla de harina.



Chicomecóatl, nombre nahua de la diosa mesoamericana de los mantenimientos y el maiz.

## CHILES



Chile mirasol



Chile multo



Chile chilacate



Chile morita



Chile mulato



Chile pasilla



Chile cascabel



Chile de árbol



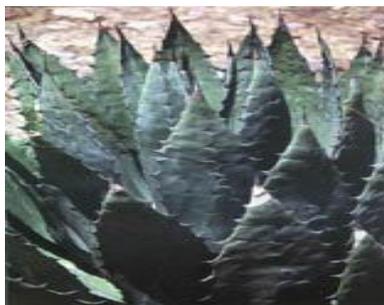
Tamales una de las preparaciones mas representativas de la cocina mexicana



Mole poblano preparación típica del estado de PUEBLA



Tacos una de las preparaciones mas representativas de la cocina mexicana junto con los tamales y el mole



El maguey o agave, planta sagrada y ceremonial de la cual se obtiene el Tequila y el Mezcal



El cacao planta sagrada de la que se obtiene el chocolate.

## ENTREVISTAS

Entrevista realizada al Sr. José Luís Gomes Sánchez chef del bar. Restauran Acapulco de la ciudad de Quito.

1. ¿Cual es tu apreciación respecto ala comida típica mexicana en esta ciudad?

En esta ciudad se encuentran algunos restaurantes de comida mexicana por lo que se podría decir que si tiene buena apreciación y acogida, debido a que los productos que se utilizan son muy similares a los que se utilizan en México.

2. ¿La cocina mexicana que en esta ciudad se oferta posee las características únicas de comida mexicana, en cuanto a sabor, colorido y tradición?

Se podría decir que si. la comida mexicana que en esta ciudad se oferta presenta algunas características de la comida típica mexicana, en cuanto a sabor un poco porque para que sea netamente típica mexicana debería traer mas ingredientes que sean mexicanos lo que se hace es adaptar la comida mexicana al medio de tal forma en la que se pueda ayudarse con los productos locales, en cuanto al colorido se puede resaltar ya que los productos que aquí encontramos también son de muy buena calidad, para que tenga buen realce de acuerdo a lo que nosotros tenemos aquí en el país.

3. ¿Cuáles son los factores que desde tu punto de vista crees que forman parte esencial en la elaboración de comida típica mexicana?

Lo que se puede destacar de la cocina mexicana seria la forma de cocinar el maíz que es la técnica del Nixtamal así como los ingredientes que se utilizan como el maíz, chile fréjol y en la elaboración de la tortillas la maquina tortilla dora que aquí en el país no se encuentra y que sin esta se ase difícil la elaboración de tortillas se utiliza también mesones de trabajo, una plancha de buena calidad, un molino para el maíz, también amasadora para elaborar lo que es la masa de trigo, las técnicas de cocción que principalmente se utilizan se las aplica al maíz y al fréjol ; contar con personal capacitado para el trabajo y principalmente en la forma que se elaboran las tortillas ya que es un proceso poco delicado.

4. ¿Cuáles son los ingredientes que a tu modo de ver se constituyen como en la elaboración de la verdadera comida típica mexicana?

La variedad de maíz y de chiles es fundamental en la elaboración de la autentica comida mexicana al igual que el fréjol, tomate, queso, y las carnes claro que también la utilización de mariscos.

5. ¿la cocina mexicana es lo mismo que la llamada cocina tex mex?

La cocina mexicana no es lo mismo que la cocina tex-mex, la cocina mexicana es mas tradicional en la utilización de ingredientes tradicionales de México y la cocina tex-mex es la fusión de la cocina mexicana con la cocina del sur de los Estados Unidos y otras cocinas. Es así que se da la llamada cocina tex-mex que es otro tipo de preparaciones, ¡claro que también utiliza algunos de los mismos elementos! como tortillas, fréjol, totopos, carne, y lo que finalmente se haría en la cocina tex-mex seria variaciones con otro tipo de productos como el trigo, los quesos, diferentes tipos de cocción.

6. ¿factores como la globalización y la comida rápida influye dentro de la comida mexicana en que sentido?

Factores como la globalización y la comida rápida han influido bastante en la cocina mexicana ya que como hoy en día todo es al paso mucha gente también quiere su comida mexicana al paso de forma rápida y en la que se les pueda atender de buena manera, y actualmente el medio en que estamos hace que gran parte de la comida mexicana se presente de esta manera. De tal forma que la comida mexicana pierde mucho de su identidad cambiando en gran parte su sabor.

7. ¿Cuál es la aportación que la cocina mexicana hace al medio local?

La cocina mexicana aporta muy poco. Debido a que muchos rasgos que identifican la comida mexicana no están profundizados ya que hay cosas que se desconocen por el mismo hecho de que este es un país muy diferente y en el que se pueden apreciar hábitos y costumbres muy diferentes alas de México.

8. ¿la cocina mexicana se puede considerar entre las más variadas del mundo por qué?

Se podría decir que la comida mexicana es una de las más variadas del mundo porque tiene variedad de ingredientes, preparaciones tiene muchos platos típicos que se los conoce en todo el mundo como por ejemplo los tacos quien no conoce de los tacos o por lo menos a escuchado que es una preparación mexicana, y que es identidad de los mexicanos, la comida mexicana es variada pero a la vez esta limitada a un determinado número de preparaciones ya que hay preparaciones como por ejemplo el mole que es algo muy típico de México pero que aquí no se conoce mucho y no se lo prepara pero los restaurantes de comida mexicana deberían tener dentro de sus cartas como plato estandarte el mole.

9. ¿Cuál es el papel que juegan las bebidas típicas mexicanas tanto alcohólicas como no alcohólicas dentro de su gastronomía?

Dentro de las bebidas típicas el tequila es muy conocido y de bastante gusto dentro de los ecuatorianos, las aguas frescas, que son preparaciones muy mexicanas pero que no se las encuentra, tampoco se las prepara ya que es más fácil optar por bebidas que ya conocemos o que son de nuestro gusto como por ejemplo las gaseosas y otras bebidas embotelladas de marcas conocidas.

10 ¿en el aspecto nutricional cumple con un adecuado balance nutricional?

En el aspecto nutricional la comida mexicana se podría decir que si cumple con los requerimientos alimenticios debido a que si aporta con nutrientes que el organismo necesita. Por otra parte también podría decir que la comida mexicana si es compleja porque son recetas bastante elaboradas también en el aspecto de sabor la comida mexicana si es picante pero aquí en el medio a tocado adaptarle ya que no todos gustan del picante, pero si es picante, ya que para los mexicanos el chile es un elemento muy importante dentro de la comida.

Finalmente si podría decir que la comida típica mexicana en esta ciudad es muy apreciada pero también es bastante desconocida por lo que sería bueno conocerla y dar a conocer un poco más para de esta manera apreciarla mejor.

## ENTREVISTA

Entrevista realizada al Sr. Alberto Melo, Chef del restaurante mexicano El Mescalito de la ciudad de Quito.

1. ¿Cual es tu apreciación respecto ala comida típica mexicana en esta ciudad?

Con respecto ala comida mexicana en esta ciudad; La comida mexicana aquí en Quito es muy poca, ya que en si: hay pocos restaurantes que se dedican a trabajar con lo que es comida mexicana ya que la comida típica mexicana no tiene nada que ver con lo que algunos restaurantes han adoptado como comida mexicana la comida tex-mex, este restaurante es uno de los pocos que ha traído la comida mexicana como es, ya que se importamos directamente de México todo lo que es chiles, salsas para la elaboración de los platos así como también para la elaboración de tortillas tanto de maíz como de trigo, se debería explotar en el Ecuador y en especial en esta ciudad la cocina tradicional mexicana lo cual no esta llegando a su nivel para ser comida típica mexicana.

2. ¿La cocina mexicana que en esta ciudad se oferta posee las características únicas de comida mexicana, en cuanto a sabor, colorido y tradición?

Con respecto alas características de la comida mexicana en cuanto a sabor, colorido y tradición; algunos restaurantes se salen del esquema, otros como que llegan pero les falta por que realmente para llegar ala comida mexicana hay que llegar a un punto de excelencia bien alto ya que la comida mexicana es muy pero muy extensa estamos hablando que hay que trabajar con alrededor de 105 tipos de chiles diferentes lo cual aquí se trabaja con máximo cuatro por eso falta y se necesita meterle mas empuje, falta mucho conocer, de los orígenes de la comida mexicana a donde va el estudio de la comida mexicana porque aquí el estudio de la comida mexicana ha sido bien bajo y aquí te ofrecen lo básico los típicos burros, los tacos, las quesadillas lo cual falta mucho para lo que es comida mexicana aquí no encuentras un mole el único mole que se puede encontrar es aquí en este restaurante ya que en ningún otro vas a poder encontrar el mole mexicano.

3. ¿Cuáles son los factores que desde tu punto de vista crees que forman parte esencial en la elaboración de comida típica mexicana?

Los factores que constituyen como base de la comida mexicana, primero y antes que

nada como dicen en México ayudarte de la santa trinidad, cariño, dedicación en la comida mexicana y claro la elaboración de unas buenas tortillas, aquí en el medio no se trabaja como debería ser la comida mexicana, ya que aquí no se utiliza lo que es metates, morteros y muchos utensilios que se utilizan en México aquí es una cocina mas industrializada lo que obviamente no ayuda a mantener los utensilios que se utilizan tradicionalmente en México, por ejemplo la tortilladora antes para elaborar la tortillas se utilizaba una prensa manual ahora se utiliza una maquina tortilladora para elaborar el volumen tan alto que se necesita para un restaurante lo que hace que de cierto modo se pierda un poco del sabor típico de la comida mexicana ya que el mexicano es bien tradicional es mas artesano, por decir un mexicano, viene y te dice esta no es una tortilla mexicana ya que el mexicano esta acostumbrado a lo suyo y obviamente te va a decir esta no es comida mexicana ya que este es un país muy diferente, son costumbres diferentes, por ejemplo para hacer un mole poblano no se hace un mole poblano si no es en Puebla ya que el chile que se utiliza solo se puede sembrar en Puebla y en ningún otro lado y el mole tiene que estar hecho con ese chile o no tienes mole Poblano.

4. ¿Cuáles son los ingredientes que a tu modo de ver se constituyen como en la elaboración de la verdadera comida típica mexicana?

Existen muchos ingredientes dentro de la comida mexicana que se podrían considerar como base de la cocina mexicana como una inmensa variedad de chiles, maíz, harinas, quesos que aquí no se encuentra, aguacate, jitomate, cebolla, el tequila, el chocolate amargo, frutos secos, especias, hierbas nativas como el epasote que aquí se lo conoce como paico, hierbas como el cilantro, el perejil, el limón, la lima, la flor de calabaza, los pimientos que es algo bien típico variedad de pimientos dulces, considerando que el maíz, los chiles y el fréjol las tres cosas juntas constituyen base en la dieta de la comida mexicana.

5. ¿la cocina mexicana es lo mismo que la llamada cocina tex mex?

La comida mexicana para nada es lo mismo que la llamada comida tex-mex son conceptos de comida completamente diferente ya que tex-mex es una cocina fusionada tex-mex se esta saliendo del esquema de lo que es comida mexicana, la gente confunde

los términos o no sabe lo que es tex-mex y lo que es comida típica mexicana por lo que sería bueno que haya alguna herramienta para que la gente se informe sobre esto.

**6.** ¿factores como la globalización y la comida rápida influye dentro de la comida mexicana en que sentido?

Factores como la cocina fusión han influido dentro de la comida mexicana, dentro de la fusión que habido de la cocina Mexicana con la de los Estados Unidos, la gente de los Estados Unidos a hecho una adaptación de la comida mexicana A los gustos que tienen ellos y también dentro de la cocina mexicana la llamada nueva cocina que ya está haciendo nuevos platos como un margarita de langostinos un sushi con guacamole cosas diferentes. Todos estos factores influyen dentro de la comida mexicana en este caso te hacen un taco en una concha de maíz dura y te ponen un fréjol insípido que no tiene nada que ver, te ponen una lechuga, carne molida, queso amarillo que no tiene nada que ver con la comida mexicana es decir te cambian totalmente la textura de cómo verdaderamente es un taco para comerte un taco de la verdadera comida mexicana que se hace se sirve carne desmenuzada sazonada con hierbas como el epasote, con especias, el fréjol igual sazonado licuado con hierbas especias, tu pico de gallo, guacamole, tu lechuga ósea tu te armas tus tacos y como te dan en otros lados nada que ver.

Todo esto se a hecho con el objetivo de adaptar la cocina mexicana a la comida rápida y a tratar de vender en volumen teniendo todo listo, armado listo para salir y eso no es lo que el cliente quiere de la comida mexicana. La comida mexicana te da la opción de probar cosas y preparaciones diferentes resaltando en este caso el gusto por la comida mexicana.

**7.** ¿Cuál es la aportación que la cocina mexicana hace al medio local?

La aportación que la comida mexicana es el de tener otra opción para salir de la rutina de la comida diaria y el de experimentar nuevos sabores que no los vas a tener a diario o vas a poder probar pocas veces, y el gusto de probar otras cocinas en este caso la mexicana.

8. ¿la cocina mexicana se puede considerar entre las más variadas del mundo por qué?

La cocina mexicana esta entre las mas variadas del mundo, por la inmensidad de ingredientes que se tiene en los distintos estados de México, y por la aportación de los cocineros para la creación de platos basándonos en esa infinidad de chiles y otros ingredientes como el fréjol, el maíz que nos da para la creación de platos y sopas que se puede hacer a base de mote, de chiles, de hierbas, de flores aprovechando todo lo que nos da la tierra.

9. ¿Cuál es el papel que juegan las bebidas típicas mexicanas tanto alcohólicas como no alcohólicas dentro de su gastronomía?

Dentro de las bebidas mexicanas alcohólicas mexicanas hay que tomar en cuenta el aporte del tequila y el mescal el buen tequila mexicano es aquel que es cien por ciento agave aquel que nosotros verificamos en su etiqueta el origen y en las preparaciones como cócteles como aquel que se prepara dejando dos chiles serranos o jalapeños la noche anterior sumergidos en el tequila para tomarlo al día siguiente, pero también el aporte que nos brinda en la elaboración de salsas, fundir quesos, saltear verduras y flambeados para carnes.

10 ¿en el aspecto nutricional cumple con un adecuado balance nutricional?

La comida mexicana es antes que nada una de las la más sanas que se puede encontrar en el medio ya que cumple con todos los balances nutricionales ya que aporta con todos los nutrientes como proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales cumpliendo con todos los factores nutricionales.

La comida típica y originaria de México es realmente picante otra cosa es que por ejemplo aquí en el ecuador no se la hace picante ya que hay que adaptarle al medio pero eso si hay que cuidar el grado de picante ya que no todos gustan del picante pero no hay que olvidar que la típica comida mexicana es picante. La comida mexicana es compleja dependiendo del conocimiento que uno tenga respecto al teme ya que si tu no conoces si se te va a ser difícil. Preparar comida mexicana con productos locales no es lo mismo ya que es muy distinto sale otros sabores es otra cosa, por lo que se avisto la necesidad de importar muchos de los productos como los chiles que son aquellos que le dan la fuerza el sabor y el toque a la comida mexicana y preparar comida mexicana con productos locales realmente no hay como.

## **RESTAURANTES, EXICANOS EN EL SECTOR NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO.**

### **Acapulco.**

Dirección: Gonzalez Suarez N21-171. Frente al Hotel Quito Teléfonos: 2523589 comida Mexicana Quito, Ecuador.

### **La guarida del coyote.**

Comida Mexicana

Carrión 619 entre Amazonas y Juan León Mera Quito, Ecuador

### **Mezcalito.**

Tipos de comida: Mexicana, Antojitos, Bar Teléfonos: 3317863 Dirección: Plaza de las Américas Sector: Quito Norte

**Restaurantes Taco - Nazo** Portugal 655 y 6 de Diciembre Quito – Ecuador. Teléfonos 224 9239/ 256 4616

**Restaurantes El Mero. Mero** Suiza y República de El Salvador Quito – Ecuador. Teléfonos 225 5152/ 226 4800

**La Casa de Eduardo** El Batan 125 y Eloy Alfaro Quito – Ecuador. Teléfonos 245 4743/ 245 0836

**Masa Azteca - Taco loco** Av. Republica del El Salvador Quito – Ecuador. Teléfonos 254 9964/ 292 0739

**Restaurante Rosa Mexicana** Av. Amazonas y tomas de Berlanga Quito – Ecuador. Teléfono 226 9931

**Taco Bell** Juan León Mera y Carrión Quito - Ecuador

