

Dedicatoria

Le dedico este modelo de investigación a mis papas que siempre me han apoyado y que forman una gran parte dentro de mi investigación a mí porque obviamente soy la autora de este trabajo donde plasmo todo mi esfuerzo y a todos los que me han apoyado con este proyecto.

Agradecimientos

Con este modelo de investigación le agradezco a mis familiares por ayudarme y apoyarme con esta investigación a mi profesor Eric por ayudarme a hacerlo al instituto Montreal por ayudarme y entregarme los medios para crear este modelo

Justificación

El motivo por el cual decidí crear esta tesis sobre la gastronomía es mi pasión por dicha materia la intriga que me domina por conocer más sobre la alimentación de mi país además de querer investigar sobre lo saludable de dichos alimentos la fascinante intriga de saber de qué se alimentaban los antiguos mexicanos y la trascendencia que han tomado los alimentos de este bello país mi fin es descubrir y enseñar lo deliciosa que puede ser esta comida y comprobar que además de deliciosa es de las comidas más completas y saludables de todo el mundo quiero demostrar que los alimentos de mi país son una gran herencia y una enorme cultura que lleva trascendencia desde hace muchísimos años y que si es explotada como la gastronomía turística pero quiero demostrar que es una cultura que aún le falta ser explotada al máximo y sería una magnífica idea explotarla ya que de los mejores chefs del mundo son netamente mexicanos.

Contenido

Justificación.....	3
Contenido	4
¿Qué es el turismo gastronómico?	7
DESARROLLO GASTRONÓMICO DE MÉXICO	8
2. Los Aztecas	12
3. La Cocina Criolla	18
4. La Comida Familiar en el Siglo XIX	24
5. La Comida Mexicana durante el Porfiriato	27
Geografía gastronómica	28
AGUASCALIENTES.....	29
BAJA CALIFORNIA Y BAJA CALIFORNIA SUR.....	29
CAMPECHE	29
CIUDAD DE MÉXICO	30
COAHUILA	30
COLIMA	30
CHIAPAS	30
CHIHUAHUA	31
DURANGO	31
GUANAJUATO	31
GUERRERO	32
HIDALGO	32

JALISCO	32
ESTADO DE MÉXICO	33
MICHOACÁN	33
MORELOS	34
NAYARIT	34
NUEVO LEÓN.....	34
OAXACA.....	35
PUEBLA.....	35
QUERÉTARO	36
QUINTANA ROO	36
SAN LUIS POTOSÍ.....	36
SINALOA.....	37
SONORA	37
TABASCO	37
TAMAULIPAS	38
TLAXCALA.....	38
VERACRUZ.....	39
YUCATÁN.....	39
ZACATECAS.....	40
Productos que México Dio al Mundo	41
¿La comida mexicana es realmente nutritiva?	45
Riqueza Calórica de los Alimentos	45

¿Los mexicanos realmente equivocados?	55
conclusiones	¡Error! Marcador no definido.
¿el turismo gastronómico lo mas popular ?	56
Bibliografía	59

¿Qué es el turismo gastronómico?

El ser humano es inteligente, curioso, anhela saber cómo son otros lugares, como es la gente, su cultura, la fauna, la flora, y sobre todo la gastronomía, el turismo es una serie de actividades en un viaje ya sea interno o externo con el motivo de obtener un intercambio de costumbres, practicas, placer, o negocios, y están llenos de diversión, y acción, tomando en cuenta la economía y los planes.

El turismo gastronómico se divide en diferentes ramas como son: el eco turismo, turismo de aventura, turismo contemporáneo, el turismo gastronómico, turismo religioso etc....

En este caso nos vamos a enfocar en el turismo gastronómico, El **turismo gastronómico** es una forma de hacer turismo en la que la gastronomía del país visitado es parte de la actividad preponderante durante su visita El turismo Gastronómico es una nueva opción de aventura, no solo dirigido a personas que gusten del arte del buen comer, como chefs o gourmets, más bien está enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria. Las actividades del turismo gastronómico no se centran sólo en la asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados, tiendas de venta de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños, participación en fiestas locales, etc. Uno de los objetivos de este turismo no sólo es el de visitar, sino el de ser sorprendido con nuevos sabores y/o preparaciones culinarias.

DESARROLLO GASTRONÓMICO DE MÉXICO

Doce mil años antes de Cristo, existía, en lo que hoy se conoce como México, el hombre de Tepexpan, así llamado por el lugar donde fue hallado su esqueleto fosilizado. Este hombre ya conocía las técnicas de recolección de plantas silvestre, entre las que destacaba un tipo de maíz de tallo corto y con granos flojos y floreados. La necesidad de proveerse de carne fresca en abundancia le obligaba a una indiscriminada cacería de cuanto animal se pusiera al alcance de sus armas, lo que provocó una sensible disminución en el número de los grandes animales que poblaban la tierra en aquella época. Afortunadamente, cuando el período glacial empezó a alejarse hacia el casquete polar y dejó al descubierto tierras antaño sumergidas, aparecieron nuevas especies de caza menor y de pesca, por lo cual aquellos hombres primitivos pudieron prestar especial atención a ésta última, sobre todo en las costas de lo que hoy conocemos como el Océano Pacífico.

Con el descubrimiento de la agricultura, el hombre perdió sus costumbres nómadas y estableció su residencia en los valles, cerca de los ríos, mares y lagos. Su mayor capacidad intelectual y de observación le permitió mejorar, mediante el cultivo, los productos silvestres. Y así, el hombre de Tehuacán, así llamado por haberse encontrado sus restos cerca de dicha población, y que habitaba México 6000 años antes de Cristo, logró obtener diferentes clases de chile y domesticar el maíz silvestre, a base de abonarlo con cenizas y excrementos, con lo cual obtuvo una planta más grande y con un grano más consistente. También cultivaron el maguey, los nopales y una gran variedad de

raíces y frutos. En lo que se refiere al frijol, no sólo conocían esa planta, sino que, para facilitar su crecimiento, utilizaban las cañas de maíz como enredaderas.

Hacia los 4000 años antes de Cristo, México sufrió la primera invasión de su territorio. Hordas salvajes, originarias del continente asiático y que habían llegado a Alaska procedentes de Siberia a través de lo que hoy es el estrecho de Bering, entraron al país precisamente por entre las dos cadenas montañosas que forman las sierras Madre Oriental y Occidental. Se trataba de cazadores - recolectores nómadas, que en la busca de mejores climas y medios de subsistencia llegaron hasta el valle de México. De rasgos mongólicos y pertenecientes a diferentes subtipos de la raza amarilla, los otomíes (tal era el nombre de dichas tribus) no conocían la agricultura y se alimentaban únicamente de frutos silvestres y de los animales que cazaban. Sin embargo, se les atribuye la invención del pulque, inspirada por un pequeño roedor al que veían rascar con sus uñas las pencas del maguey para sorber ávidamente el jugo que salía.

Mil años después se produce la segunda invasión del territorio mexicano. Otras tribus nómadas, los nahoas, penetraron a través de la faja de tierra comprendida entre el mar y la sierra Madre Occidental, y se establecieron tanto en tierra firme como en lagos y lagunas a lo largo de todo el territorio que hoy ocupan los estados de Sonora, Sinaloa, Nayarit, Jalisco y Michoacán. Dicho pueblo, a diferencia de los otomíes, estaba perfectamente organizado, siguiendo el modelo patriarcal de familia, y aunque eran diestros en la caza, también conocían la agricultura y el cultivo del maguey y la destilación del

mezcal. Su alimentación incluía iguanas, miel silvestre, pinole, tunas, maíz, calabazas, frijoles y peces. Aprendieron a obtener la sal marina, que utilizaban para la salazón y conservación de la pesca, así como para la confección de unos panes especiales que constituían su principal mercancía de trueque con los pueblos del interior.

Descubrieron además el tallado de las piedras preciosas y el uso de algunos metales como el cobre y el oro. Todo ello, unido a su carácter pacífico y a un gran sentido humano, les ayudó a sentar las bases de una sociedad donde comer y beber dejó de ser una simple necesidad para convertirse en motivo de celebración y placer.

Durante su peregrinar por el territorio mexicano, otomíes y nahoas confluyeron en el sur, donde se encontraron con un extraño pueblo que había emigrado desde las tierras circundantes al trópico de Cáncer: los mayas. Agricultores por excelencia, ya conocían el uso de la azada, la pala, las picas, las raspadoras, las azuelas y las cuchillas de arado. Su alimentación se basaba en el maíz y los frijoles, e incluía además vainilla, coco, nueces y cacao; contaban también con la caza de venados, jabalíes y liebres, así como de tórtolas, faisanes y muchas otras aves.

Para preparar la carne hacían un hoyo en la tierra, de un metro de profundidad por medio metro de diámetro; después de alisar bien sus paredes con barro, encendían en el fondo una fogata con leña seca y colocaban algunas piedras porosas encima. Transcurridas tres horas retiraban los rescoldos de la fogata,

pero dejaban las piedras, con lo cual el hoyo quedaba convertido en un horno muy caliente. En ese momento tapizaban sus paredes con pencas de maguey y utilizaban sus puntas para envolver la carne que, ligeramente adobada, habían colocado sobre una parrilla. Finalmente, cubrían todo con una tapa de madera y ponían sobre ella más tierra y más leña para alimentar un fuego exterior. Al cabo de seis horas, apagaban el fuego, con lo cual la carne, después de ser salada, quedaba lista para llevarse a la mesa.

Como es natural, los mayas conocían también el pulque, pero gustaban más de una delicada bebida hecha a base de cacao y maíz. Era tanta la importancia que daban al cacao que utilizaban su grano como moneda para las transacciones comerciales.

El Imperio Maya alcanzó un esplendor inusitado y extendió su influencia hasta territorio centroamericano. Sin embargo, hacia el año 1400 de nuestra era desapareció por completo en situaciones que podríamos llamar extrañas y hasta misteriosas.

2. Los Aztecas

Mientras tanto, habían surgido nuevos pueblos a lo largo de la geografía mexicana, producto de la mezcla entre las tribus invasoras y los diversos clanes, castas, linajes y demás progenies que habitaban el país: los chichimecas, en las tierras que habían pertenecido a los otomíes; los toltecas, en la zona que perteneció a los nahoas; y los olmecas en las costas del Golfo de México. Pero fueron los chichimecas quienes, hacia el siglo X de nuestra era, y tras derrotar al Imperio Tolteca, lograron adueñarse de casi todo el territorio mexicano.

Precisamente en ésta época, un pueblo descendiente de los nahoas y que durante siglos había vivido aislado en la costa de Nayarit, inicia lo que sería el último gran movimiento migratorio antes de la Conquista. Los aztecas, llamados así por ser originarios de Aztlán, o mexicas, por adorar como principal deidad a Mexi, emprendieron la marcha en dirección al Lago de Chapala y continuaron rumbo al Lago de Pátzcuaro para llegar finalmente, alrededor del año 1325 de nuestra era, al Lago de Texcoco. Aquí fundaron una ciudad a la que denominaron Tenochtitlán, en honor a su gran sacerdote Tenoch, que les había guiado exitosamente en su largo peregrinar.

Durante los siguientes 200 años, los aztecas poco a poco sometieron a los pueblos circunvecinos, hasta extender su poderío a sobre gran parte del territorio mexicano. Crearon una nueva sociedad de régimen monárquico caracterizada por un cruel fanatismo religioso que les impulsaba a sacrificar

seres humanos en honor a sus dioses, llegando al extremo de comer la carne de los sacrificados como parte de un sanguinario ritual. Sin embargo, dieron suma importancia al desarrollo de la agricultura, la caza y la pesca, así como al comercio de estos productos.

Debido a ello abundaron los bledos, calabazas, camotes, chayotes, chilacayotes, frijoles, maíz, mezquites, nopales, quelites, verdolagas y una gran variedad de hongos, bulbos y raíces. No faltaban, por supuesto, las frutas: aguacates, anonas, cacahuates, capulines, chirimoyas, ciruelas, guayabas, jícamas, mamey, nanche, papayas, pitahayas, tejocotes y zapotes de diversos tipos.

También la caza mayor y menor y una amplia gama de animales terrestres comestibles, propios de la región, llegaban a la mesa de los aztecas convertidos en exquisitos platillos: ciervos, venados, pecaríes, tapires, ardillas, armadillos, tuzas, mapaches, comadreja, tlacuaches, conejos, liebres, tepezcuintles (perros salvajes herbívoros), pequeños perros domésticos de engorda, iguanas, nutrias, lagartos, langostas, tortugas, hormigas y hasta gusanos eran cocinados a las brasas, en el comal o preparados en riquísima barbacoa.

En cuanto a las aves, además del mexicanísimo guajolote, consumían ánsares, patos, codornices, chachalacas, palomas, tórtolas y tordos.

Los productos del mar estaban reservados para las clases altas, dada la tremenda dificultad para trasladarlos desde los litorales hasta la ciudad de

México. Pero el pueblo azteca aprovechó al máximo los recursos acuáticos de las lagunas, lagos y ríos cercanos que ofrecían una gran variedad de pequeños pescados, ranas, renacuajos, cangrejos, larvas, insectos, lombrices, acociles, ajolotes e, incluso, una especie de caviar, el ahuate, proveniente de los huevecillos de un mosquito lacustre.

Un ingrediente que nunca faltó en sus salsas y guisos era el chile o ají, una especie de pimiento originario de la región. Como aderezo, utilizaban fundamentalmente el achiote, además del jitomate, el xoconostle, la vainilla, el orégano, el epazote y diferentes hierbas aromáticas.

Aún así el elemento base de la alimentación del mexicano era la tortilla de maíz o tlaxcalli. Ello explica que ésta planta, que tenía la categoría de ofrenda sagrada, fuera considerada como una bendición y simbolizara entre los aztecas a la vida misma.

Aparte de la tortilla, poco más contenía la dieta del pueblo, reduciéndose a un complemento de verduras, frijol y chiles, con algún esporádico y muy escaso trozo de carne.

Por el contrario, los señores, además de la tortilla de maíz preparada de diversas maneras, incluían en su menú diario una gran variedad de platillos, tal como lo refiere fray Bernardino de Sahagún en su Historia General de las Cosas de la Nueva España:

LAS TORTILLAS QUE CADA DÍA COMÍAN LOS SEÑORES ERAN BLANCAS Y CALIENTES, Y DOBLADAS, Y CUBIERTAS CON UN PAÑO BLANCO. OTRAS ERAN GRANDES, BLANCAS Y DELGADAS, Y MUY BLANDAS, OTRAS ALGO PARDILLAS, DE MUY BUEN COMER. COMÍAN

UNOS PANECILLOS NO REDONDOS, SINO LARGOS, ROLLIZOS Y BLANCOS. OTRA MANERA DE TORTILLAS ERAN HOJALDRADAS Y DE DELICADO COMER. TAMBIÉN TAMALES DE MUCHAS MANERAS, BLANCOS Y DORADOS, HECHOS ESTOS CON MASA QUE TIENE DOS DÍAS DE SOL O AL FUEGO. OTROS TAMALES CON UN CARACOL DE FRIJOLE ENCIMA.

COMÍAN ESTAS MANERAS DE PAN CON MUCHAS MANERAS DE GALLINAS ASADAS Y COCIDAS, UNAS DE ELLAS EMPANADAS EN QUE ESTÁ UNA GALLINA ENTERA, Y UNAS EMPANADILLAS DE PEDAZOS DE AVES, CON CHILE AMARILLO O BERMEJO. OTRAS MANERAS DE GALLINAS AZADAS Y OTRO ASADO DE CODORNICES. LOS SEÑORES COMÍAN MUCHAS MANERAS DE CAZUELAS CON CHILES, TOMATES Y PEPITAS DE CALABAZA MOLIDAS, QUE SE LLAMABAN PIPIÁN. USABAN TAMBIÉN DE COMER PECES EN CAZUELA, RANAS, AJOLOTES, RENACUAJOS Y PECECILLOS. OTRAS CAZUELAS DE PESCADOS GRANDES, Y DE HORMIGAS ALADAS Y GUSANOS DE MAGUEY. TAMBIÉN LANGOSTAS Y CAMARONES, COMO MUY SABROSA COMIDA. MUCHAS MANERAS DE FRUTAS COMO CIRUELAS, VARIAS CLASES DE ZAPOTES, ANONAS Y RAÍCES DE ÁRBOLES, Y BATATAS, ASÍ COMO OTRAS MANERAS DE FRUTAS QUE SE DEJAN DE DECIR. USABAN COMER SEMILLAS, MAZORCAS Y EJOTES. TAMBIÉN TAMALES DE PENACHOS DE MAÍZ, ENVUELTOS CON SEMILLAS DE BLEDOS, Y COMÍAN YERBAS NO COCIDAS, SINO VERDES. CIERTAS MANERAS DE POTAJES. PUCHAS O MAZAMORRAS. ATOLES CON CHILE AMARILLO Y MIEL, Y OTROS MUY ESPESOS.

Asimismo, Bernal Díaz del Castillo, en su Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España, deja constancia del menú que, día con día, disfrutaba el gran Moctezuma:

EN EL COMER, LE TENÍAN SUS COCINEROS SOBRE TREINTA MANERAS DE GUISADOS, HECHOS A SU MANERA Y USANZA, Y TENÍANLOS PUESTOS EN BRACEROS DE BARRO CHICOS DEBAJO, PARA QUE NO SE ENFRIASEN. OÍ DECIR QUE LE SOLÍAN GUISAR CARNES DE MUCHACHOS DE POCA EDAD, Y COMO TENÍA TANTAS DIVERSIDADES DE GUISADOS Y DE TANTAS COSAS, NO LO ECHÁBAMOS DE VER SI ERA CARNE HUMANA O DE OTRAS COSAS, PORQUE COTIDIANAMENTE LE GUISABAN GALLINAS, GALLOS DE PAPADA, FAISANES, PERDICES DE LA TIERRA, PAJARITOS DE CAÑA, PALOMAS, LIEBRES Y CONEJOS, Y MUCHAS MANERAS DE AVES Y COSAS QUE SE CRIAN EN ÉSTAS TIERRAS, QUE SON TANTAS QUE NO LAS ACABARÉ DE NOMBRAR TAN PRESTO.

AL TIEMPO DE COMER, LA MANERA QUE TENÍA EN SU SERVICIO ES DE ÉSTA: QUE SI HACÍA FRÍO, TENÍANLE HACHAS MUCHAS LUMBRES DE ASCUAS DE UNA LEÑA DE CORTEZAS DA ÁRBOLES QUE NO HACÍAN HUMO, Y EL OLOR DE LAS CORTEZAS DE QUE HACÍAN AQUELLAS ASCUAS MUY OLOSAS, Y PORQUE NO LE DIESE MÁS CALOR DE LO QUE ÉL QUERÍA, PONÍAN DELANTE UNA COMO TABLA LABRADA CON ORO Y OTRAS FIGURAS DE ÍDOLOS, Y ÉL SENTADO EN UN ASENTADERO BAJO, RICO Y BLANCO, Y LA MESA TAMBIÉN BAJA, HECHA DE LA MISMA MANERA DE LOS ASENTADORES. ALLÍ LE PONÍAN SUS MANTELES DE MANTAS BLANCAS Y UNOS PAÑIZUELOS ALGO

LARGOS DE LO MISMO, Y CUATRO MUJERES MUY HERMOSAS Y LIMPIAS LE DABAN AGUA MANOS EN UNOS COMO A MANERA DE AGUAMANILES HONDOS, QUE LLAMAN XICALES. PONÍAN DEBAJO PARA RECOGER EL AGUA OTROS A MANERA DE PLATOS, Y LE DABAN SUS TOALLAS, Y OTRAS DOS MUJERES LE TRAÍAN EL PAN DE TORTILLAS. SERVÍASE CON BARRO DE CHOLULA, UNO COLORADO Y OTRO PRIETO.

TRAÍANLE FRUTA DE TODAS CUANTAS HABÍA EN LA TIERRA, MÁS NO COMÍA SINO MUY POCA. DE CUANDO EN CUANDO TRAÍAN UNAS COMO A MANERA DE COPAS DE ORO FINO CON CIERTA BEBIDA HACHA DEL MISMO CACAO. TAMBIÉN LE PONÍAN EN LA MESA TRES CANUTOS PINTADOS Y DORADOS, Y DENTRO TENÍAN LIQUIDÁMBAR REVUELTO CON UNAS YERBAS QUE SE DICE TABACO. CUANDO ACABABA DE COMER, DESPUÉS QUE LE HABÍAN BAILADO Y CANTADO Y ALZADO LA MESA, TOMABA EL HUMO DE UNO DE AQUELLOS CANUTOS Y MUY POCO, Y CON ELLO SE ADORMÍA

3. La Cocina Criolla

La llegada de los españoles a éstas tierras trajo como consecuencia la introducción de productos alimenticios desconocidos para los mexicanos. En primer lugar, los derivados de aquellos animales traídos allende el océano: toros, vacas, bueyes, carneros, ovejas, corderos, chivos, cabras, cerdos y aves gallináceas, además de la caña de azúcar y diversos cereales. Después vinieron las especias, el té y demás productos traídos de Oriente por la Nao de la China, conocida también como Galeón de Manila.

En los conventos, los mesones y los hogares mexicanos, monjas, cocineros y amas de casa ensayaban nuevos platillos, entremezclando los productos originarios de la región con los que venían desde lejos. Sin embargo, el proceso de gestación duró varios siglos, hasta dar a luz una auténtica cocina nacional. Ello se debió a la característica frugalidad del pueblo mexicano, plasmada magistralmente en los preceptos que el padre principal o señor daba a su hijo, recogidos por fray Bernardino de Sahagún:

SEAS AVISADO, HIJO, QUE NO COMAS DEMASIADO A LA MAÑANA Y A LA NOCHE; SÉ TEMPLADO EN LA COMIDA Y EN LA CENA, Y SI TRABAJARAS, CONVIENE QUE ALMUERCES ANTES DE QUE EMPIECES EL TRABAJO. LA HONESTIDAD QUE DEBES TENER EN EL COMER ES ÉSTA: CUANDO COMIERES, NO COMAS MUY APRISA, NO COMAS CON DEMASIADA DESENVOLTURA, NI DES GRANDES BOCADOS EN EL PAN, NI METAS MUCHA VIANDA JUNTO A LA BOCA PORQUE NO TE

AÑUZGUES, NI TRAGUES LO QUE COMAS COMO PERRO, COMERÁS CON SOSIEGO Y CON REPOSO, Y BEBERÁS CON TEMPLANZA CUANDO BEBIERAS; NO DESPEDACES EL PAN, NI ARREBATES LO QUE ESTÁ EN EL PLATO; SEA SOSEGADO TU COMER PORQUE NO DES OCASIÓN DE REÍR A LOS QUE ESTÁN PRESENTES. AL PRINCIPIO DE LA COMIDA, LÁVATE LAS MANOS Y LA BOCA, Y DESPUÉS DE HABER COMIDO COGERÁS LO QUE HA CAÍDO POR EL SUELO Y BARRERÁS EL LUGAR DE LA COMIDA, Y DESPUÉS TE LAVARÁS LAS MANOS Y LA BOCA, Y LIMPIARÁS LOS DIENTES.

Qué diferencia con la narración que nos hace Bernal Díaz del Castillo sobre el banquete ofrecido a Hernán Cortés por el virrey don Antonio de Mendoza, en 1538, con motivo de las paces entre el emperador Carlos I de España y el rey Francisco I de Francia:

LA OTRA CENA LA HIZO EL VIRREY, LA CUAL FIESTA HIZO EN LOS CORREDORES DE LAS CASAS REALES, HECHOS UNOS COMO VERGELES Y JARDINES, ENTRETEJIDOS POR ARRIBA DE MUCHOS ÁRBOLES CON SUS FRUTAS, AL PARECER, QUE NACÍAN DE ELLOS. ENCIMA DE LOS ÁRBOLES MUCHOS PAJARITOS DE CUANTOS SE PUDIERON HABER EN LA TIERRA; TENÍAN HECHA LA FUENTE DE CHAPULTEPEC.

PUES YA PUESTAS EN LAS MESAS, HABÍA DOS CABECERAS MUY LARGAS, Y EN CADA UNA SU CABECERA: EN LA UNA ESTABA EL

MARQUÉS Y EN LA OTRA ESTABA EL VIRREY, Y PARA CADA CABECERA SUS MAESTRESALAS Y PAJES Y GRANDES SERVICIOS CON MUCHO CONCIERTO. QUIERO DECIR LO QUE SE SIRVIÓ. AL PRINCIPIO FUERON UNAS ENSALADAS HECHAS DE DOS O TRES MANERAS Y LUEGO CABRITOS Y PERNILES DE TOCINO ASADO A LA GINOVISCA; TRAS ÉSTOS, PASTELES DE CODORNICES Y PALOMAS, Y LUEGO GALLOS DE PAPADA Y GALLINAS RELLENAS; LUEGO MANJAR BLANCO, TRAS ESTO PEPITORIA; LUEGO TORTA REAL; LUEGO POLLOS Y PERDICES DE LA TIERRA Y CODORNICES EN ESCABECHE.

LUEGO TRAS ESTO ALZAN AQUELLOS MANTELES DOS VECES Y QUEDAN LIMPIOS CON SUS PAÑIZUELOS; LUEGO TRAEN EMPANADAS DE TODO GÉNERO DE AVES Y DE CAZA; ÉSTAS NO SE COMIERON, NI AÚN MUCHAS COSAS DEL SERVICIO PASADO; LUEGO SIRVEN DE OTRAS EMPANADAS DE PESCADO, TAMPOCO SE COMIÓ COSA DE ELLO; LUEGO TRAEN CARNERO COCIDO, Y VACA Y PUERCO, Y NABOS, Y GARBANZOS; TAMPOCO SE COMIÓ COSA NINGUNA. ENTRE MEDIO DE ESTOS MANJARES PONEN EN LAS MESAS FRUTAS DIFERENCIALES PARA TOMAR GUSTO, Y LUEGO TRAEN GALLINAS DE LA TIERRA COCIDAS ENTERAS, CON PICOS Y PIES PLATEADOS; TRAS DE ESTO ANADONES Y ANZARONES ENTEROS CON LOS PICOS DORADOS, Y LUEGO CABEZAS DE PUERCO Y DE VENADOS Y DE TERNERAS POR GRANDEZA.

CON ELLO GRANDES MÚSICAS DE CANTARES A CADA CABECERA, Y LA TROMPETERÍA Y GÉNEROS DE INSTRUMENTOS, ARPAS, VIHUELAS, FLAUTAS, DULZAÍNAS, CHIRIMÍAS, EN ESPECIAL CUANDO LOS

MAESTRESALAS SERVÍAN LAS TAZAS QUE TRAÍAN LAS SEÑORAS QUE ALLÍ ESTABAN Y CENARON, QUE FUERON MUCHAS MÁS QUE NO FUERON A LA CENA DEL MARQUÉS, Y MUCHAS COPAS DORADAS, UNAS CON ALOJA, OTRAS CON VINO Y OTRAS CON AGUA, OTRAS CON CACO Y CON CLARETE; Y TRAS ESTO SIRVIERON A OTRAS SEÑORAS MÁS INSIGNES DE UNAS EMPANADAS MUY GRANDES, Y EN ALGUNAS DE ELLAS VENÍAN DOS CONEJOS VIVOS, Y EN OTRAS CONEJOS VIVOS CHICOS, Y OTRAS LLENAS DE CODORNICES Y PALOMAS Y OTROS PAJARILLOS VIVOS; Y CUANDO SE LAS PUSIERON FUE EN UNA SAZÓN Y A UN TIEMPO; Y DESDE QUE LE QUITARON LOS COBERTORES, LOS CONEJOS SE FUERON HUYENDO SOBRE LAS MESAS Y LAS CODORNICES Y PÁJAROS VOLARON. AÚN NO HE DICHO DEL SERVICIO DE ACEITUNAS Y RÁBANOS Y QUESO Y CARDOS, Y LUEGO MAZAPANES Y ALMENDRAS Y CONFITES Y DE ACITRÓN Y DE OTROS GÉNEROS DE COSAS DE AZÚCAR Y DE FRUTA DE LA TIERRA; NO HAY QUE DECIR SINO QUE TODA LA MESA ESTABA LLENA DE SERVICIO DE ELLO. Y AÚN NO HE DICHO LAS FUENTES DE VINO BLANCO Y JEREZ DE INDIAS, Y TINTO Y BOTELLERÍA, SALVO COMO HABÍAN MUCHOS BORRACHOS, DIERON EN ELLAS EN EL SUELO Y LAS DESCOMPUSIERON, QUE NO PUDO MÁS SALIRSE VINO DE ELLAS.

PUES HABÍA EN LOS PATIOS OTROS SERVICIO PARA GENTES Y MOZOS DE ESPUELAS Y CRIADOS DE TODOS LOS CABALLEROS QUE CENABAN ARRIBA EN AQUEL BANQUETE, QUE PASARON DE TRESCIENTOS, Y MÁS DE DOSCIENTAS SEÑORAS. PUES AÚN SE ME

OLVIDABA LOS NOVILLOS ASADOS ENTEROS, LLENOS DENTRO DE POLLOS Y GALLINAS Y CODORNICES Y PALOMAS Y TOCINO.

DIGO QUE DURÓ ÉSTE BANQUETE DESDE ANOCHECIDO HASTA DOS HORAS DESPUÉS DE MEDIA NOCHE, QUE LAS SEÑORAS DABAN VOCES QUE NO PODÍAN ESTAR MÁS A LAS MESAS Y OTRAS SE CONGOJABAN, Y POR FUERZA ALZARON LOS MANTELES, QUE OTRAS COSAS HABÍA QUE SERVIR.

Pese a ello, los indígenas aceptaron las nuevas costumbres gastronómicas, pero sin perder los valores de la cocina autóctona. Ello dio lugar a una singular cocina mestiza, en la que se conjugaron armónicamente los nuevos y los viejos productos, la que adquirió un notable desarrollo gracias a la gran sensibilidad gastronómica de las diferentes tribus primitivas para seleccionar las viandas más exquisitas y a su habilidad para cocinarlas sin que perdieran su sabor ni el valor alimenticio. Ejemplo de ello son los siguientes platillos netamente mexicanos:

Angaripola.- pollo o gallina cocida, chorizo, jamón, aceitunas y tornachiles.

Caldo a la Xóchitl.- preparado con caldo de pollo, carne deshebrada, flores de calabaza, cilantro, cebolla y chiles serranos picados, aguacate troceado y arroz cocido.

Cebiche. - elaborado con pescado azul, en especial sierra o macarela, macerado o en escabeche, con perejil picado y picadillo de chile verde.

Chanfaina de María Marcela.- carnero, carne de cerdo, jamón, chorizo y alcaparras.

Chiles en Nogada.- guisado de chiles rellenos con picadillo de lomo de cerdo, almendras, acitrón, piñones, uvas pasa, pera y manzana.

Clemole.- carne, jamón chorizo y chile pasilla fritos, con cacao, almendras y jitomates.

Cochinita Pibil.- compuesto de carne de cerdo preparada en el pib u horno de barbacoa, al estilo yucateco, según la costumbre heredada de los mayas.

Jigote.- gallina, carnero o pescado asado, con aceitunas, tornasoles, lechuga, pasas, almendras y especias.

Mancha Manteles.- carne de gallina o cerdo cocida, aderezada con chile ancho, cebollas cocidas, piña, camote, durazno, plátano macho, cachuate, aceitunas y tornachile.

Mole.- elaborado con carne de ave, en especial de guajolote, guisada y sazonada con una salsa cuyo ingrediente principal es el chile, además de otros elementos que varían notablemente según las diversas recetas.

Morisqueta.- gallina, carnero o lomo de cerdo cocido, con arroz, chorizo, longaniza, aceitunas, troncahiles, alcaparras y huevos duros.

Pebre Gachupín.- pollo frito aderezado con cebolla, perejil y ajos.

Pipián.- chile ancho desleído en un caldo preparado con tomillo, bizcochos, tostadas, ajo, especias, semillas de chile y pepitas tostadas de calabaza. En éste caldo se sirven las porciones de carne previamente cocida.

Pozole.- guisado de maíz cocido, con carne de gallina, o pies y espinazo de puerco, troceados, así como picadillo de chile, lechuga, cebolla, rábanos, orégano y rodajas de limón.

Salmorejo.- gallina frita, con cebolla cocida, aceitunas y tornasoles.

Venason.- elaborada con carne de venado guisada y machacada con jamón, canela, clavo, pimienta, ajos y perejil.

4. La Comida Familiar en el Siglo XIX

Guillermo Prieto, político y escritor costumbrista nacido en 1818, describe en su obra fundamental *Memorias de mis Tiempos*, el estilo de comida que privaba en las familias acomodadas mexicanas de principios de ese siglo:

ERA COMÚN QUE FIGURASE EL BUEN CHOCOLATE DE “TRES TANTOS”: UNO DE CANELA, UNO DE AZÚCAR Y UNO DE CACAO, SIN BIZCOCHO DURO NI YEMA DE HUEVO; EL CHAMPURRADO PARA LOS NIÑOS Y, DE VEZ EN CUANDO, CAFÉ CON LECHE CON TOSTADAS O MOLLETE. HACÍAN COMPAÑÍA A LOS LÍQUIDOS LOS BIZCOCHOS DE AMBRIZ, LOS PANES Y HUESITOS DE MANTECA DEL ESPÍRITU SANTO, PRESENTÁNDOSE, DE VEZ EN CUANDO, A LISONJEAR LA GULA, LAS HOJUELAS, LOS TAMALITOS CERNIDOS Y LOS BIZCOCHOS DE MAÍZ CACAHUAZINTLE. AL FINAL DEL DESAYUNO ERAN SERVIDOS SENDOS VASOS DE AGUA DESTILADA.

CUANDO ACUDÍAN VISISTAS A LAS ONCE DE LA MAÑANA, ERA FORZOSO OBSEQUIARLAS: LAS SEÑORAS, CON VINOS DULCES, SIN FALTAR EN UNA CHAROLITA, PUCHAS, RODEOS, MOSTACHONES, SOLETAS, ETC., Y SUS TIRITAS CURIOSAS DE QUESO FRESCAL; EL SEXO FEO SE LAS COMPONÍA CON RÍSPIDO CATALÁN, LLAMADO JUDÍO, PORQUE NO CONOCÍA LAS AGUAS DEL BAUTISMO.

EN LAS COMIDAS RESALTANTES PARA LAS FESTIVIDADES, SE OSTENTABAN LAS SOPAS DE RAVIOLES Y LA DE ARROZ CON CHÍCHAROS, RUEDITAS DE HUEVO COCIDO Y SESOS FRITOS. LA OLLA PODRIDA ERA LA INSURRECCIÓN DEL COMESTIBLE, EL FANDANGO Y EL CATACLISMO GASTRONÓMICO, LA CITA DENTRO DE UNA OLLA DE LAS PRODUCCIONES TODAS DE LA NATURALEZA. ENCERRÁBANSE EN CONJUNTO CARNE DE CARNERO, TERNERA, CERDO, LIEBRE, POLLO, ESPALDILLAS Y LENGUAS, MOLLEJAS Y PATAS; EN ÉSTE CAMPO DE AGRAMANTE SE EMBUTÍAN COLES Y NABOS, SE INTRODUCÍAN GARBANZOS, SE ESCURRÍAN HABICHUELAS, SE IMPONÍAN LAS ZANAHORIAS, CAMPEABA EL JAMÓN Y VERIFICABAN INVASIONES TREMENDAS, CHAYOTES Y PERAS, PLÁTANOS Y MANZANAS, EN TUMULTUOSA CONFUSIÓN. LA OLLA PODRIDA SE APARTABA EN DOS GRANDES PLATONES PARA SERVIRSE; UNO DE ELLOS CONTENÍA CARNES, JAMONES Y ESPALDILLAS, PATITAS Y SESOS; EN EL OTRO LA VERDURA CON TODOS SUS ACCIDENTES, Y, ENTRE LOS PLATONES, ENORMES Y PROFUSAS SALSERAS DE JITOMATES CON TORNACHILES, CEBOLLAS Y AGUACATE, Y SALSAS DE CHILE SOLO O CON QUESO Y ACEITE.

EN LOS GUIADOS HABÍA PREDILECCIONES CAPRICHOSAS, COMO POLLO EN ALMENDRADO CON PASAS, TROCITOS DE ACITRÓN Y ALCAPARRAS; PICHONES EN VINO, Y LIEBRE O CONEJO EN PEBRE O EN SALSAS.

EL TURCO, LA TORAT CUAJADA, LA TORTA DE CIELO, LOS PATOS EN CUÑETE, TENÍAN SUS LUGARES DE HONOR, LO MISMO QUE LOS

GUAJOLOTES RELLENOS Y LOS DESHUESADOS, VERDADERAS OBRAS MAESTRAS.

EN LOS FESTINES FAMILIARES HACÍAN CON APLAUSO SUS APARICIONES EL MOLE DE TRES CHILES, EL DE PEPITA VERDE, Y LOS FAMOSOS MANCHAMANTELES CON SUS REBANADAS DE PLÁTANOS Y SUS GAJITOS DE MANZANA.

LO ESPLÉNDIDO, LO MUSICAL Y POÉTICO, ERAN LOS POSTRES: LOS ENCOLETADOS VOLUPTUOSOS, LA COCADA AVALLASADORA, LOS CUBILETES Y LOS HUEVOS REALES, LOS ZOCONOXTLES RELLENOS DE COCO, EL ZAPOTE BATIDO CON CANELA Y VINO, LA GARRAPIÑA, ETC.

DESPUÉS DE DAR LAS GRACIAS Y LEVANTAR LOS MANTELES, FUMABAN LOS SEÑORES MAYORES Y SE LES SERVÍA SALVIA, MUITLE, CEDRÓN O AGUA DE YERBABUENA PARA ASENTAR EL ESTÓMAGO.

También la Marquesa de Calderón de la Barca, esposa del primer embajador español en el México independiente, dejó plasmado en una serie de cartas a sus familiares, publicadas bajo el título La Vida en México, su asombro por el estilo de comida característico de los mexicanos.

NOS OFRECIERON UNA ABUNDANTE CENA; PESCADO, CARNE, VINO, CHOCOLATE, FRUTAS Y DULCES; COCINA A LA ESPAÑOLA VERA – CRUCIFICADA. UNA MUESTRA DEL ESTILO FUE SUFICIENTE PARA MÍ: EL AJO Y EL ACEITE ENVOLVÍAN LA CARNE, EL PESCADO Y LAS AVES, Y HABÍA PIMIENTOS Y PLÁTANOS, Y TODA CLASE DE CURIOSA FRUTA.

5. La Comida Mexicana durante el Porfiriato

Durante el largo periodo de la dictadura porfirista, México gozó de una gran estabilidad política que le permitió alcanzar un notable desarrollo económico. Lamentablemente, dicho desarrollo benefició tan sólo a las clases altas de la sociedad, pero gracias a él, la comida mexicana experimentó un muy significativo avance bajo la influencia de la gastronomía francesa.

Las clases adineradas, imbuidas del espíritu francófilo característico de esa época, rivalizaban para traer de Francia experto cocineros y hábiles maîtres para dar mayor realce a las suntuosas fiestas sociales, tan frecuentes durante el porfiriano. Dichos profesionales gastronómicos, a su vez, propiciaron la llegada de selectos productos alimenticios y exquisitos vinos de todo el mundo, lo que hizo que la cocina mexicana adquiriera un cierto aire internacional.

Poco a poco, estos productos fueron asimilados por la cocina de la clase media, la cual los mezcló con los autóctonos del país y con aquellos de influencia española, lo que dio como resultado una cocina mexicana de gran calidad, variedad y universalidad.

Geografía gastronómica

México, debido a lo extenso de su territorio y a lo variado de su clima, produce una gran diversidad de alimentos, en especial exquisitas frutas tropicales. Además, cuenta con una abundante ganadería y una gran cantidad de animales de caza. Por otra parte, en el litoral marítimo mexicano, que se extiende a lo largo de 8,830 km. de costas, existen 284 diferentes especies marinas controladas. Es así como Campeche ocupa, por la variedad y hermosura de sus peces, uno de los tres lugares más famosos del mundo, junto con la costa mediterránea, por sus sardinas, y Noruega, por su bacalao. La cocina mexicana tiene un noble y antiquísimo pasado y actualmente es considerada como una de las mejores del mundo. Sus platillos, desde los más sencillos hasta los más complejos, sobresalen por su gran sabor, su especial forma de condimentación y, sobre todo, por lo complicado de su elaboración que requiere de muchas horas de trabajo y de una paciencia franciscana. Existe una creencia muy extendida de que los platillos mexicanos condimentados con chile resultan demasiado picantes, lo que no es del todo verdad, pues ello depende del tipo y cantidad de chile utilizado en cada caso. Entre los más comunes se encuentran el chile ancho, el pasilla, el chipotle, el serrano, el poblano, el cascabel, el piquín, el jalapeño, la bola, el tornachile, el chilpepín, la mora, el habanero, el chilacate, el xcatique, el huero, el chicuacle, el cuicateco y la cora. Todos ellos generalmente se desvenan y se tuestan ligeramente para disminuir su acrimonia.

Cada uno de los estados de la República Mexicana ofrece al viajero una gran variedad de platillos típicos característicos de la región, tal como lo demuestra el siguiente recorrido gastronómico por la geografía del país.

AGUASCALIENTES

Entre sus platillos típicos destacan el pollo del jardín de San Marcos, el cabrito al horno, el menudo, las carnitas, el chicharrón y los cueritos de cerdo, el pozole, la gallina en salsa envinada y las gorditas de cuajada. Su dulcería incluye gran variedad de frutas cubiertas: higos, camotes, calabaza, biznaga y charamuscas.

BAJA CALIFORNIA Y BAJA CALIFORNIA SUR

Ofrece todo tipo de platillos a base de productos del mar, en especial, las tortas y caldillos de camarón, la sopa de pecho de caguama y la sopa de aleta de tiburón, así como las cecinas con huevo.

CAMPECHE

Ofrece todo tipo de platillos de mariscos, en especial la langosta, el camarón gigante, el ostión y el cangrejo moro. Con el cazón se elabora el platillo denominado pan de cazón. También se cocina el pámpano empapelado, el robalo a la campechana y la chema, el pescado pon-chuc, las almejas, el chocolomo, el esmedregal en escabeche, los panuchos y el papadsul. Entre los dulces regionales sobresalen el mango, la guanábana, el nanche, la pitaya, el aguacate y diversas frutas en conserva.

CIUDAD DE MÉXICO

No tiene una gastronomía regional propia, dado su carácter de gran metrópoli donde convergen personas con costumbres alimenticias muy diversas.

COAHUILA

Sus platillos principales son la carne asada y el machacado con huevo, así como las fritadas y costillas de cabrito y los machitos de carnero. En varios lugares del estado se elaboran dulces y jamoncillos de leche.

COLIMA

Ofrece diversos tipos de platillos de mariscos, en especial los tacos de camarón, el cebiche de caguama y el caldillo de pescado. También tienen fama su carne adobada, las patitas de puerco tatemado, el menudo con azafrán, las enchiladas con tuba almendradas y las encaladillas. Entre sus postres son típicos los plátanos evaporados, los arrayanes cristalizados con azúcar y el alfajor de coco.

CHIAPAS

Existe gran variedad de platillos típicos chiapanecos. En Tuxtla Gutiérrez, el cochinito al horno y los tamales de hoja de plátano, chipilín o cambray. En San Cristóbal de las Casas, los tamales de azafrán, de mole, de yuyos y de bola, así como todo tipo de jamones, chorizos y butifarras. En las zonas cálidas del estado, el pozole blanco y los atoles, así como el tazcalate y el agua de chía y canela. Entre sus postres son típicos los dulces de chimbo, los de leche y

cristalizados, la jalea de manzanilla, los plátanos evaporados, el marquesote y las rosquillas. También son famosos sus quesos, entre los cuales se destacan el de bola de Ocosingo, el de doble crema de Pijijiapan y el enchilado de Cintalapa.

CHIHUAHUA

Sus platillos típicos son el machaco con huevo, el pinole, el menudo, el pavo ahumado, las empanadas de carne, los mochomos de cerdo, la carne seca enchilada, las carnes adobadas, las quesadillas, los chacales de maíz y el chile con queso.

DURANGO

Tiene una variada cocina regional, destacándose entre sus platillos el lomo de puerco en miel de maguey, el asado de venado, la cabeza de res a la olla y el caldillo de carne seca y chile. Entre sus dulces sobresalen las puchas, las pastas de almendra, los tamales de nata y la cajeta de Tlahualilo.

GUANAJUATO

Entre sus platillos regionales sobresalen el menudo estilo León, las empanadas, las carnes en cerveza, los tamales de garbanzo, la gallina en naranja, el rabo de zorro, los chicharrones, la birria y el caldo de pescado. Sus dulces característicos son la cajeta de Celaya y las charamuscas. Guanajuato es también un importante productor de fresas, que se sirven en mil formas diferentes.

GUERRERO

Como platillo curioso se sirve la iguana, preparada de diferentes maneras. Además, ofrece una variada cocina nacional e internacional donde sobresale su original cebiche, su pozole verde, el robalo estilo Guerrero, variados tamales, pescados asados y carnes al carbón. Entre sus dulces más característicos se encuentran los tamales de ciruela y el arroz de leche tropical.

HIDALGO

Tiene una gran variedad y riqueza gastronómica. Son famosos sus platillos indígenas, especialmente los escamoles, el zacahuil de la Huasteca, el mixiote y el consomé. En el Valle del Mezquital y en los llanos de Apan son muy típicos los gusanos de maguey. En las cercanías del río Tula se prepara un guiso denominado ximbo, elaborado a base de pescado cocido en un horno subterráneo. También son famosos el carnero al pastor con salsa borracha, que se prepara el campo, así como la gallina en chichimeco, los bagres adobados de Mixquiahuala y los pastes o bocadillos de origen inglés. Entre sus dulces sobresalen las palanquetas de nuez.

JALISCO

Ofrece una gran variedad de platillos representativos de sus diversas regiones, tales como el pescado blanco de Chapala, los charales frescos, la birria, el mancha manteles de guajolote, el lomo de puerco en frío, el pozole, el mole tapatío, las tostadas tapatías, el pollo a la Valentina, el caldo miche y los tamales de ceniza, así como su famoso pico de gallo, a base de jícamas,

pepinos, naranjas y limas. Entre sus dulces cabe resaltar el rollo de mango, la torta de almendra y el dulce de elote.

ESTADO DE MÉXICO

Sus platillos más representativos son el puchero a la mexicana, la sopa de elote, la sopa de flor de calabaza, el arroz a la mexicana, la sopa de aguacate, la pancita de res, el caldo de médula de res, el pato en jugo de naranja, el lechón adobado, el mole de olla, el guajolote en barbacoa o enchilado, los gusanos de maguey, los acociles, las carnes asadas en hojas de maíz, las quesadillas de huitlacoche, las verdolagas con carne de cerdo, los hongos y los nopales rellenos. Mención aparte merecen los chorizos, las longanizas y los chicharrones provenientes de Toluca. Así mismo se preparan platillos a base de todo tipo de pescados y mariscos, en especial, el caldo de camarón, las tortas de pescaditos blancos en salsa verde, las ranas capeadas y la tortilla de huevo con charales.

MICHOACÁN

Es famoso su pescado blanco de Pátzcuaro, así como los charales y otras especies del lago. En Santa Clara del Cobre se prepara el carnero en maguey. En Ario de Rosales, la olla podrida; en Zitácuaro y Quiroga, las carnitas de cerdo, el pozole y la rica barbacoa. En Tierra Caliente, el aporradillo, las asaderas y la morisqueta de espinazo. En Uruapan, las carnitas. Y en diversas partes de la región, el chile relleno, el pollo entamalado, el mole michoacano, los chichicuilotos en caldillo, las chalupas morelianas, las corundas, los tamales y el pozole de cerdo, gallina y carnero. Es también famosa la fórmula secreta

de la costa para sazonar los caldos de pescado, los langostinos y los platillos de aves silvestres. Entre sus dulces típicos sobresalen los chongos zamoranos, los uchepos, los ates morelianos, los membrillatos y los dulces de calabaza y leche.

MORELOS

Sus platillos regionales más representativos son el mole al estilo del campo, el de olla, la cecina de Yacapiztla, la carne de puerco con frijoles, la cola de diablo entomatado, la sopa de hongos de Huitzilac y los frijoles gordos con ayocote. Así mismo preparan sabrosos tamales de iguana, patas de pollo con crema en salsa verde, tostadas de tuétano y quesadillas de flor de calabaza.

NAYARIT

El platillo regional característico es el Taxtihuille, preparado a base de camarones y atole de maíz sazonados con chile. Además son famosos sus tamales y empanadas de camarón, los romeritos con torta de camarón, los sopos y enchiladas de ostión, las lisas ahumadas con leña de mangle, el pescado zarandeado, el pollo estilo Tepic y el pipián de pepita de calabaza. Entre sus postres sobresale el ante, a base de pan de huevo y crema de leche, los bollitos de plátano, encalados y otros dulces.

NUEVO LEÓN

Su cocina regional se caracteriza por platillos de carne de res y de cabrito. Entre los más famosos figuran las agujas norteñas, el cabrito al pastor, el cabrito en su sangre, la carne seca o machaca y los machitos. También se

preparan los frijoles a la charra con cueritos en vinagre, los tamalillos de cerdo, las empanadas de calabaza, los huevos con rajitas y la machaca con huevo. Sus dulces de frutas y leche tienen una larga tradición artesanal, entre ellos, los jamoncillos con nuez y las calabazas en tacha hervidas en miel de piloncillo.

OAXACA

Su platillo tradicional es el mole, que puede ser de color negro, coloradito, amarillo o verde. También son famosos los tamales en hoja de plátano, los pollos rellenos, la cecina enchilada, los buñuelos, las quesadillas y chiles rellenos, el tasajo, la carne de res en chileajo, los emparedados y empanadas de amarillo, los tacos de chapulines, y el hígado de cerdo estilo Oaxaca así como las cucarachas de mar – una especie de marisco parecido a la langosta. Entre sus dulces cabe señalar el pan de yema, los mamonos o nieve de leche quemada, el ate de chico zapote y el pan de muerto.

PUEBLA

La cocina poblana se fundó en los conventos coloniales de monjas y recibió una fuerte influencia tanto indígena como española. Entre sus platillos característicos se encuentra el inigualable mole de guajolote, así como las garnachas, el arroz y los chiles en nogada. Pero también se prepara el espinazo de chivo, la olla totonaca, la tinga, el chile atole, el pipián rojo y verde, las costillas en pulque, los molotes, las chalupas del jardín de San Francisco, los tamales estilo Puebla, las calabacitas en pipicha, los chiles rellenos con flor de calabaza, los hongos en escabeche y los frijoles negros. La dulcería también fue perfeccionada en los conventos, en donde sobresalen sus

inigualables camotes, las tortillas de Santa Clara, los muéganos de vino, los jamoncillos, los turrónes, las empanadas de arroz con leche, los gaznates y los alfajores.

QUERÉTARO

Entre sus platillos típicos figuran las carnitas de San Juan del Río, los chilaquiles, el tamal de cazuela, la ensalada y el mole queretanos, las enchiladas rellenas y el pollo almendrado. Sus postres y dulces en la República Mexicana, destacándose las jaleas, las cocadas y los flanes, las mermeladas y las gelatinas, así como los jamoncillos blancos, rosados o morenos y de leche blanca o envinada, con pepita, piñón, pistache y nuez. También tienen fama sus dulces de camote y sus frutas cubiertas, tales como el acitrón, el durazno, la manzana, la pera y la calabaza.

QUINTANA ROO

Su cocina se beneficia de la gran variedad de pescados y mariscos que abundan en sus costas. Entre sus platillos típicos figuran los caracoles estilo Quintana Roo, la sopa de aleta de caguama, las empanadas y tamales de cazón, los calamares rellenos y el coctel de cangrejo.

SAN LUIS POTOSÍ

Tiene una muy variada cocina, en donde sobresalen las enchiladas y tacos potosinos, el cabrito, el asado de boda, los cabuches y nopales, los molotes, el caldo loco huasteco, los tamales, el palmito de cecina, el pollo al ajo o con azafrán, las albóndigas de cerdo, el rabo de mestiza, el café de hueso y las

quesadillas y enchiladas estilo San Luis. Como postre, es muy famoso su queso de tuna.

SINALOA

Su platillo característico es el chilorio, a base de carne de cerdo deshebrada. Además, su rico litoral ofrece una gran variedad de especies marinas con las que se preparan deliciosos platillos, entre ellos, los ostiones en escabeche, los camarones en salsa, el caldo sudador, el callo de hacha, los pajaritos y la sopa de camarones en chile. También se preparan ricos tamales rojos estilo Mazatlán y la tortilla de lengua de cerdo con garbanzos.

SONORA

Sus platillos regionales más conocidos son la cazuela de res, la carne asada, los guisos tribales yaquis, los mochomos, la machaca con huevo, las burritas, el menudo, el pozole, el caldillo de cecina y los frijoles maneados. Pero también dispone de abundante pesca marítima y de agua dulce, por lo que ofrece una gran variedad de platillos a base de pescados y mariscos, en especial la sopa de caguama, las tostadas de sardina, el cazón seco, los ostiones estilo Guaymas y los filetes de Totoaba. Su postre típico son las coyotas o tortillas de trigo con piloncillo.

TABASCO

Su cocina se caracteriza por el constante uso de especias finas, muy abundantes en el estado. Sus platillos más característicos son la tortuga en verde, en sangre o estofada, los tamales de chiplín y pejelagarto, el puchero,

los buñuelos, el tepezciutle adobado, el pollo en chirmole y la cabeza de puerco en salsa verde. Son también exquisitos los ostiones, el revoltijo de pescado con chile y las piguas o langostinos de río. Entre sus postres sobresalen el pan de plátano y los buñuelos.

TAMAULIPAS

Su cocina se caracteriza por los platillos de pescados y mariscos, en especial las jaibas rellenas, las empanadas de camarón, la sopa de mariscos, los moletes y taquitos de huachinango, el cazón escabechado, el adobo de pescado, los calamares en su tinta, las jaibas al natural y los ostiones horneados. Pero también ofrece la deliciosa carne asada a la tampiqueña, la machaca, el cabrito y los tamales huastecos.

TLAXCALA

El platillo más conocido es la barbacoa de carnero en mixiote, preparada a la usanza tradicional en hornos subterráneos. Su cocina se caracteriza por el uso del mole y los gusanos de maguey. Además, ofrece una gran variedad de platillos, entre los que destacan el puerco a la tlaxcalteca, las tortas de flor de frijol, los chiles con natas, los moles verde y prieto, los frijoles con cola de cerdo y calabacitas, los tacos de zivicos y de toritos, los tlacoyos tlaxcaltecos, los tamales y las gorditas de carnitas de cerdo. Entre sus dulces, los más tradicionales son el tejocote, la calabaza, los muéganos y el dulce de nuez.

VERACRUZ

La cocina jarocho es una de las más ricas en platillos de pescados y mariscos. Sobresale su famosísimo huachinango a la veracruzana, preparado con elementos de la cocina criolla y española. Asimismo, ofrece otras muchas variedades, entre ellas, las jaibas en chilpachole, el pescado a la veracruzana, la sopa seca de tortuga, la tortuga en estofado, la sangre de tortuga frita en arroz, los ostiones estilo Alvarado, el caldo largo, el mole de robalo, los tamales de pescado, los chilpocles en escabeche, los pulpos a la veracruzana y a la marinera, la hueva lisa, la hueva en chucumite y las empanadas de camarón. Entre los platillos no marineros ofrece la carne de mono estilo Catemaco, el lomo de cerdo enchilado en hojas de plátano, los tamales de elote, el tamal de cazuela y el mondongo a la veracruzana.

YUCATÁN

Ofrece una gran variedad de platillos regionales, entre los que destacan la cochinita pibil, el pavo pibil, el relleno negro, la sopa de lima, el papadzul, los salbutes, los recados, las lonjas de venado en pipián, los mucbipollo, el frijol con puerco, el queso relleno, el pollo empapelado, el puchero vaquero, la gallina ticuleña, los panuchos, el salpicón de venado, los huevos motuleños, el chilmole meridiano y el pollo motuleño. Entre sus platillos de pescados y mariscos sobresalen la sopa de cabeza de pescado, la sierra en escabeche y los camarones en ajiaco. Sus dulces más característicos son el mazapán de pepita de calabaza y el dulce de nanche.

ZACATECAS

Se caracteriza por los succulentos asados de cerdo y de res, pero también por otros platillos como el cabrito asado, el espinazo adobado, la birria zacatecana, la salsa brava, las gorditas de cuajada, el queso de tuna y las enchiladas y tamales zacatecanos. Entre sus postres sobresalen las frutas de horno, las puchas de canela, las cajetas, las roscas de almendra de cuajada y el dulce del día de muertos.

Productos que México Dio al Mundo

Ahuacatl o aguacate: Fruto muy similar a una pera grande, de pulpa cremosa.

Ajonjolí: Semilla oleaginosa y comestible, proveniente de una planta del género sésamun.

Ananá o piña de América: Fruto amarillento y carnosos, en forma de piña.

Anona: Fruto grande, carnosos, blando, aromático y de sabor dulce, con pepitas duras y frágiles.

Achiotl o achiote: Fruto en cápsula de cuya semilla se obtiene un colorante rojo que se utiliza para dar colorido a ciertos guisos.

Cachuatl o cacahuate: Fruto de una planta oleaginosa cuyas semillas se comen tostadas y sirven también para elaborar aceite.

Cacau, cacaúa o cacao: Fruto muy rico en proteínas y almidones, de cuya semilla se hace el chocolate.

Ayohtli o calabaza: Fruto grande, redondo u oval, proveniente de una planta cucurbitácea, de tallos rastreros y pulpa comestible que contiene infinidad de semillas.

Camohltli o camote: Planta de tubérculos amarillos, feculentos, azucarados y comestibles.

Capulli o capulín: Fruta similar a una pequeña cereza, proveniente de un árbol de la familia de las rosáceas.

Coco: Nuez del cocotero, del tamaño de un melón pequeño, que contiene en su interior una pulpa blanca, comestible, bañada de un líquido dulce muy refrescante.

Chayotl o chayote: Fruto comestible, de corteza rugosa y carne muy similar a la del pepino, con una sola semilla de gran tamaño.

Tzictli o chicle: Gomorresina del chico zapote, utilizada por los antiguos mayas como masticatorio, comercializada en la actualidad en forma de pastillas o tabletas.

Tzilacayohtli: Calabaza lisa, de corteza lisa, de color verde con manchas blancas, de cuya carne, muy fibrosa pero con mucho jugo, se elabora el dulce llamado cabello de ángel.

Chilli o chile: especie de pimiento picante o ají, cuyo fruto se utiliza como condimento para estimular el apetito.

Chirimoya: Baya grande de color verde, de tamaño mayor que una manzana, que alberga en su interior infinidad de semillas negras y duras, envueltas en una pulpa blanca, suave, muy agradable y de sabor dulce y aromático.

Elotl o elote: Mazorca tierna del maíz, que se come asada o cocida.

Epazotl o epazote: Planta herbácea, conocido como “el té de México”, utilizada como condimento.

Etl o frijol: Fruto de granos oscuros, encerrados dentro de una vaina, muy rico en proteínas, vitaminas e hidratos de carbono.

Guayaba: Fruto parecido a una pequeña pera, de sabor dulce y ácido, cuya carne, llena de semillitas huesosas; es muy utilizada para elaborar conservas y jaleas.

Xicamatl o jícama: Tubérculo comestible de una planta tuberosa perteneciente al género de las enredaderas.

Metl o maguey: Planta de la subfamilia de las agavoideas, de donde se extraen fibras textiles, en especial la pita, el henequén, el sissal y el ixtle, así como

jugos para elaborar bebidas espirituosas, en especial, el pulque, el sotl y el tequila.

Tlayolli o maíz: Planta gramínea, que constituye la base indiscutible de la alimentación del pueblo mexicano desde tiempos inmemoriales, que tiene incontables aplicaciones tanto en la industria química como en la alimentaria y medicinal.

Cuatzapoti o mamey: fruto grande, de forma ovoide, con pulpa roja, dulce y muy suave.

Mango: Fruto oval, arriñonado, de piel amarillo rojiza, dura y correosa, con pulpa amarillo anaranjada, más o menos fibrosa, pero aromática y de sabor delicioso, cuya semilla, plana, está encerrada dentro de un hueso grande.

Nantzin o nanche: Fruta pequeña, de color amarillo, muy dulce y aromático.

Nopalli o nopal: Planta de callos carnosos, que tiene espinas en vez de hojas; su fruto es la tuna.

Papa: Planta solanácea, cuyos tubérculos, de color pardo por fuera y amarillento o rojizo por dentro, son comestibles, carnosos y muy feculentos.

Papayan o papaya: Fruta parecida al melón, de color amarillo rojizo, muy estomacal.

Xitomatl o jitomate: Fruto comestible de la tomatara, muy rico en vitamina C, de forma casi redonda, color rojo, piel suave y lisa e interior mollar, jugoso y ácido.

Nochtli o tuna: Fruto del nopal, de pulpa muy encarnada y jugo dulce.

Tilxochitl o vainilla: Fruto capsular y aromático de una planta trepadora, de la familia de las orquídeas, que tiene forma de vaina y contiene muchas semillas en su interior.

Cuaucamohtl, yuca o mandioca: Planta lilácea, de raíces tuberosas grandes, muy alimenticias por su gran contenido de fécula, de donde se extrae una sustancia muy nutritiva denominada tapioca, muy utilizada en guisados y sopas, así como para la elaboración del pan llamado cazabe.

Tzapotl, tlizapotl o zapote: Planta de la familia de las zapotáceas, cuyo fruto, drupáceo aovado, de corteza dura, pulpa rojiza azucarada y semilla arriñonada, negra y lustrosa, destila un jugo lechoso que se coagula fácilmente,

Chico zapote: Variedad el zapote, que da frutos en forma de manzana, con la corteza parda amarga, carne dulce, y semillas negras amargas. Su tronco destila la gomorresina llamada chicle.

¿La comida mexicana es realmente nutritiva?

En este fragmento voy a comprobar el mito más grande que es que los alimentos mexicanos engordan, y no son buenos para la salud. Para ello primero mostrare que son las calorías, la riqueza calórica de los alimentos, y la cantidad que debe de consumir un mexicano promedio.

Riqueza Calórica de los Alimentos

Se denomina caloría, en general, a la medida que sirve para determinar el poder energético de cualquier cuerpo. Su unidad es la gran caloría, o cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un litro de agua, de 15 grados a 160C. La caloría pequeña o caloría gramo es la milésima parte de aquélla y se utiliza en fisiología como unidad para medir el valor energético de los alimentos. El hombre, para vivir, necesita mantener una temperatura corporal constante, reponer el desgaste diario de sus tejidos, realizar diversos esfuerzos musculares y atender a aquellos órganos, como el corazón, los pulmones o los riñones, cuyo funcionamiento nunca se detiene. Todos estos procesos consumen una energía, bien de tipo térmico (regulación de temperatura), mecánico (actividad muscular y de órganos internos), o químico (desgaste de tejidos).

Para reponer dicha energía se necesita diariamente un número determinado de calorías, que varía según el sexo, la talla, el tipo de actividad que se desarrolle y el ambiente climático.

Sin pretender ser absolutamente exactos, podemos decir que las necesidades diarias del ser humano son las siguientes:

- 1,500 calorías para una persona mayor que no trabaje.
- 2,000 calorías para una mujer.
- 2,600 calorías para un hombre cuyo trabajo sea de tipo sedentario o intelectual.
- 3,000 calorías para un hombre que realice esfuerzos físicos medianos, así como para los jóvenes que se encuentran en periodo de crecimiento.
- 3,500 calorías para obreros de fábricas.
- 4,000 calorías para mineros y demás trabajadores que lleven a cabo esfuerzos físicos violentos.
- 5,000 calorías para personas que se dediquen de forma total a practicar deportes.

Estas calorías se obtienen gracias a la energía química producida por las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos y que se dividen en tres grandes grupos:

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono

Las proteínas tienen principalmente una función plástica, esto es, la de reparar el desgaste continuo de los tejidos. Se las puede comparar con los materiales de construcción y reparación de un complicado edificio. Su acción es reforzada por el calcio, mineral imprescindible para la formación y reparación de huesos y dientes.

La función de los hidratos de carbono y de las grasas es fundamentalmente energética, pues están destinados a ser quemados por el organismo, como si se tratara de combustible, al igual que el carbón o la leña en las máquinas.

Existe una función reguladora de las dos anteriores, confiada a las vitaminas y los minerales; ambos equivalen a los aparatos de control y medida (manómetros, termómetros, etc.) necesarios para el correcto funcionamiento de cualquier maquinaria.

La palabra proteína se deriva del griego y significa "primero", empleándose para designar el material que integra fundamentalmente las células de nuestros tejidos, compuesta por oxígeno, hidrógeno y nitrógeno. Nuestro cuerpo contiene un 17% de proteínas, es decir, unos 11 ó 12 kilogramos en un adulto de peso normal.

Por ello, resulta imprescindible proveerse diariamente de éstas sustancias que se encuentran principalmente en las carnes, los pescados y los huevos.

Las grasas están formadas por carbono, oxígeno e hidrógeno, y pueden ser de origen animal o vegetal (aceite, manteca, tocino, mantequilla, margarina, etc.). Una dieta normal debe contener entre 60 y 80 gramos de grasa, pero no conviene abusar de ésta sustancia pues provoca la obesidad, así como otras enfermedades.

Los hidratos de carbono se denominan así por estar compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno (estos dos últimos elementos se encuentran en idéntica proporción que en el agua: dos moléculas de hidrógeno por cada una de oxígeno). Su formación se debe a la acción clorofílica de las plantas, mediante la cual éstas combinan el anhídrido carbónico con el agua. No resultan imprescindibles para la alimentación humana, por lo cual pueden sustituirse por dosis más abundantes de grasas o proteínas. Sin embargo, los alimentos ricos en hidratos de carbono (maíz, alubias, frijoles, garbanzos, etc.) suelen ser los más baratos; por ello, constituyen la base alimenticia de algunas clases sociales. Pese a ello, conviene tener muy en cuenta que no pueden ser los únicos elementos integrantes de la dieta humana, por lo cual es necesario incluirlos junto con carnes, pescados, leche y demás alimentos que contienen las proteínas animales.

En el caso, por ejemplo, de una dieta de 3,000 calorías, la proporción entre las sustancias nutritivas mencionadas debe ser la siguiente:

- 112.5 gramos de proteína, que proporcionan 450 calorías, esto es, el 15% del total.

□ 83.3 gramos de grasas, que suministran 750 calorías, es decir, el 25% del total.

□ 450 gramos de hidratos de carbono, que proporcionan 1800 calorías, o sea, 60% del total.

Las vitaminas son sustancias nutritivas naturales, presentes en los alimentos, que resultan imposibles de sintetizar por el organismo humano. Intervienen en las fases fundamentales de nuestro metabolismo, y su carencia provoca determinadas enfermedades. Las vitaminas más importantes para la alimentación humana son:

□ Vitamina B1 o tiamina, que se encuentra en los cereales (arroz con cascarilla y trigo), en las papas, en las legumbres y en los guisantes, así como en las verduras, en las carnes, en el hígado, en la leche, en las levaduras, etc. Al ser soluble en agua y ser también destruida fácilmente por el calor, se desperdicia gran cantidad de ella durante las diversas operaciones culinarias. En el caso, por ejemplo, del cocido madrileño, que supone varias horas de cocción, la vitamina B1 desaparece totalmente, a pesar de encontrarse en gran cantidad en los garbanzos crudos.

□ Vitamina B2, que se encuentra en la leche, en las verduras, en la clara de huevo, etc., es imprescindible para el crecimiento.

□ Nicotina mida o niacina, que se encuentra en todas las células vivas, especialmente en las carnes, en el hígado, en el riñón, en los cereales y en las levaduras. Su carencia provoca la pelagra, una enfermedad caracterizada por manifestaciones cutáneas, gastrointestinales y nerviosas.

□ Vitamina C, que existe en todos los tejidos vivos, especialmente en la naranja, el limón, la papa y el hígado, así como en diversas frutas y verduras. Es muy poco resistente, por lo cual se destruye fácilmente si los alimentos se conservan por largo tiempo o si se procede a su cocción. Por eso, donde más se aprovecha la vitamina C es en las frutas y en las ensaladas que se consumen crudas. Cuando se trate de jugos, conviene alejarlos de la luz, lo mismo que en el caso de la leche, evitándose, incluso, la pasteurización de la misma, pues ambas destruyen ésta vitamina. Su carencia provoca el escorbuto.

□ Vitamina A, que es insoluble en el agua y estable al calor. Se destruye por oxidación, así como por la acción directa de la luz; de ahí que pierdan ésta vitamina aquellos alimentos calentados durante largo tiempo, al igual que los desecados, los deshidratados y aquellos cuyas grasas se enrancian. Podemos distinguir la vitamina A y la provitamina A o caroteno vegetal (pigmento que da color a las plantas). La primera se encuentra en la leche, los huevos, la mantequilla y algunos quesos, así como en la carne de algunos peces y el hígado de los mismos (aceite de hígado de bacalao). La provitamina A existe en las verduras y frutas, especialmente en la zanahoria, la lechuga y el jitomate. Su carencia provoca la enfermedad llamada “ceguera nocturna”.

□ Vitamina D, que abunda en los aceites y grasas, sintetizándose fácilmente en la piel gracias a la acción de los rayos ultravioleta. Por eso no es imprescindible incorporarla a la dieta normal, salvo en aquellos climas continuamente nublados, o en el caso de personas que por cualquier motivo deben evitar el sol. Su presencia es fundamental para que el esqueleto se constituya y desarrolle normalmente; su carencia provoca el raquitismo.

Los minerales más importantes para la nutrición humana son:

El calcio, que, de 1,500 gramos que posee nuestro organismo, el 99% está depositado en los huesos, con el fin de proporcionarles la dureza y rigidez que necesitan para sostener las partes blandas del cuerpo. Los alimentos más ricos en calcio son la leche y el queso, así como los vegetales, pero estos últimos lo pierden muy fácilmente.

El hierro constituye un elemento fundamental para la vida, pues gracias a él se forma la hemoglobina de los glóbulos rojos. El cuerpo humano contiene cuatro y cinco gramos de hierro. Los alimentos más ricos en éste mineral son el hígado, el riñón, las carnes, la yema del huevo, los moluscos, las legumbres y los frutos secos.

El yodo es un mineral imprescindible para la formación de las hormonas tiroideas que actúan como aceleradores de nuestras actividades metabólicas e intervienen asimismo en el crecimiento del organismo, en el mantenimiento de la temperatura del cuerpo y en la actividad del sistema nervioso. Es un elemento muy abundante en la naturaleza y se encuentra en todos los alimentos, así como en el agua y en el aire de las costas marítimas. Es absorbido fácilmente tanto por el aparato digestivo como por el pulmón y la piel, por lo que no constituye preocupación alguna en la dieta diaria.

El cobre, aunque su presencia es muy necesaria para el organismo, su falta puede producir anemia. Una dieta normal suele contener de dos a cuatro gramos de cobre.

El flúor, por ejemplo, ejerce una acción preventiva en el caso de las caries dentales. Se encuentra en los huesos, en los dientes y en diversas partes del organismo humano. Abunda, sobre todo, en las aguas, y su carencia puede producir la fluorosis, enfermedad caracterizada por la falta de apetito, así como por alteraciones en el esqueleto y calcificación de los tendones.

La alimentación será tanto más perfecta cuanto más variada sea y cuanto mejor combinados estén en ella todos los elementos energéticos, plásticos y reguladores mencionados, puesto que de ese modo se obtienen todas las calorías necesarias. Por ello, y con el fin de facilitar la elaboración de los diversos menús es de una dieta correcta, podemos clasificar los alimentos más comunes en siete grandes grupos:

Primer grupo: LECHE Y QUESOS

Segundo grupo: CARNES, EMBUTIDOS, MOLUSCOS Y HUEVOS

Tercer grupo: PAPAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

Cuarto grupo: VERDURAS Y HORTALIZAS

Quinto grupo: FRUTAS

Sexto grupo: PAN, PASTAS, CEREALES Y AZÚCAR

Séptimo grupo: GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLA

Para garantizar una perfecta alimentación que cubra todas las necesidades nutritivas, bastará con incluir en cada menú, y en cantidad suficiente, uno o dos alimentos de cada uno de estos grupos

CUADRO 1.1 RELACION DE ALIMENTOS Y SUS CALORIAS

<u>TIPO DE ALIMENTO</u>	<u>CANTIDAD</u>	<u>CALORÍAS</u>
Salsas		
Blanca	1 cucharada	27
Cátsup	1 cucharada	17
Holandesa	1 cucharada	50
Queso	1 cucharada	25
Tártara	1 cucharada	90
Legumbres		
Frijoles	1 taza	190
Guisantes	1 taza	150
Apio crudo	3 ramitas de cinco pulgadas	10
Betabel rebanado cocido	½ taza	35
Brócoli cocinado	1 ramita de cinco pulgadas	35
Calabaza de verano cocida	½ taza	15
Calabaza invernal cocida	½ taza	45
Cebolla cruda	1 pieza mediana	5
Cebolla cocinada	2 pzas. de 1.5' de diámetro	50

Col cruda y desmenuzada	1 taza	25
Col cocinada	$\frac{3}{4}$ taza	30
Coliflor cocinada	$\frac{1}{4}$ media cabeza	30
Champiñones cocinados	5 largos	5
Espárragos cocinados	6 medios tallos	20
Espinacas crudas	1 taza	15
Espinacas cocinadas	$\frac{3}{4}$ taza	35
Lechuga	$\frac{1}{6}$ media cabeza	10
Maíz crudo, en mazorca	1 pza. de 5' de longitud	85
Maíz cocido, en granos	$\frac{1}{2}$ taza	70
Papas fritas (a la francesa)	8 pzas. de 2' de longitud	155
Papas fritas (a la inglesa)	7 largas	110
Papas al gratín	$\frac{1}{2}$ taza	220
Papas <i>hash browned</i>	$\frac{1}{2}$ taza	235
Papas hervidas	1 pza. de 2.5' de diámetro	105
Papas horneadas	1 pza. de 2.5' de diámetro	95
Papas machacadas	$\frac{1}{2}$ taza	120
Pepino	6 reb. de $\frac{1}{8}$ de pulg. de espesor	5
Rábanos	4 pzas. pequeñas	5
Tomates crudos	1 pza. pequeña	30
Tomates cocinados	$\frac{1}{2}$ taza	25
Zanahorias cocinadas y picadas	$\frac{1}{2}$ taza	20

Huevos

Huevo crudo	1 pza.	75
Huevo frito	1 pza.	105

¿Los mexicanos realmente equivocados?

En conclusión después de haber revisado mi investigación previa he llegado a la conclusión de que los alimentos mexicanos no son productos que causen obesidad y al analizar el contenido de cada platillo he descubierto que además de ser saludables son alimentos muy completos ya que contienen la cantidad debida de cada uno de los cinco grupos básicos, teniendo en cuenta también, Las porciones que deben servirse tambien tienen que ver en todo el ámbito.

Conclusiones

¿El turismo gastronómico lo más popular?

Como en el resto del mundo, **México** ofrece toda su **gastronomía** a los visitantes que llegan para conocer sus maravillosos paisajes y lugares. De esta manera, durante su permanencia podrá disfrutar de las cuatro **comidas** diarias en los horarios a los que estaba acostumbrado.

Comenzará con el desayuno, en el que podrá degustar **huevos a la mexicana**, chorizos con huevos, bistecitos rancheros, filete a la fogata, carne asada con huevos, entre otros menús. Éstos podrán ser acompañados por exquisitos jugos y frutas. Luego, entre la una y las cuatro de la tarde disfrutará del almuerzo, ocasión en la que podrá probar los tamales y el atole, o algún guisado acompañado con tortillas o panes. El primer **plato** suele consistir en una sopa y arroz, mientras que el plato fuerte suele ser el tradicional "guisado". Como postre podrá degustar un dulce, o bien un platillo mexicano popular.

En la merienda, se destacan los sabores dulces, como el chocolate a la española o champurrado, los panes con graciosos nombres, y también los antojitos: enchiladas, pambazos, tamales, quesadillas, sopes o tacos. Podrá disfrutar de estos **platillos** en cualquiera de las cafeterías tradicionales y modernas, o bien en los restaurantes y hoteles de la ciudad.

"La comida mexicana tiene un valor muy importante, tan importante como sus zonas arqueológicas", Elizondo Torres.

En el Taller de Planeación Participativa para el Desarrollo del Turismo Gastronómico en México participaron 25 especialistas, integrantes del sector restaurantero, cultural, turístico, académico y de proveeduría.

El Secretario de Turismo, Rodolfo Elizondo Torres, ofreció su total apoyo y el del Consejo de Promoción Turística de México (CPTM), para promover a la gastronomía mexicana tanto a nivel nacional como internacional.

Ante los participantes del Taller de Planeación Participativa para el Desarrollo del Turismo Gastronómico en México, que organiza la Sector y la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y

Alimentos Condimentados (CANIRAC), destacó la importancia que tiene la gastronomía para el sector turismo.

"La comida mexicana tiene un valor muy importante, tan importante como sus zonas arqueológicas. La idea es impulsar la gastronomía mexicana, independientemente del valor cultural que tiene, por su valor turístico", detalló.

Elizondo Torres invitó a los asistentes, a que una vez que concluyan el taller, a proponer sus experiencias y en base a ellas, implementar una campaña de promoción para los próximos meses, para lo cual también contarán con el apoyo de la Directora General del Consejo de Promoción Turística de México, Magdalena Carral.

En la presente Administración, la Secretaría de Turismo ha llevado a cabo el Programa de Desarrollo de Turismo Cultural mismo que tiene como propósito apoyar la protección, conservación, preservación, restauración, recuperación, difusión y promoción del patrimonio cultural con interés turístico, que permita el desarrollo económico y social de las regiones receptoras y el país en general.

Dicho programa se ha desarrollado a través de alianzas estratégicas con organismos de la sociedad civil, gobiernos estatales y municipales, así como con el apoyo de otras dependencias del Gobierno Federal.

La gastronomía es, por supuesto, un componente de la cultura de los pueblos y un elemento esencial de los viajes, es por ello que está considerada dentro del Turismo Cultural; nuestro país cuenta con una rica y variada gastronomía posicionada en el ámbito internacional, sin embargo, es importante su impulso y desarrollo como producto turístico de manera sustentable.

Por lo anterior, la Secretaría de Turismo y la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC), llevaron a cabo el Taller de Planeación Participativa para el Desarrollo del Turismo Gastronómico en México, que impartió el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, en las instalaciones de Sectur.

Los objetivos de este taller son:

- ▣ Conocer el posicionamiento de la gastronomía en el contexto del Turismo Cultural y su factibilidad de desarrollo como producto turístico.

- ▣ Reconocer la vinculación del legado culinario como parte del turismo cultural.

- ▣ Contar con pautas que permitan ligar actividades culturales con proyectos de desarrollo.

- ▣ Incorporar la gastronomía entre los elementos culturales para fomentar el turismo.

En el taller participaron 25 especialistas, integrantes del sector restaurantero, cultural, turístico, académico y de proveeduría, entre quienes se encuentran Alicia Gironella D'Angelli, Carmen Ramírez Degollado, Martha Ortiz, Mónica Patiño, Patricia Quintana, José Iturriaga, Marisa Ramos, Carolina Cárdenas Sosa, entre otros.

El Taller de Planeación Participativa para el Desarrollo del Turismo Gastronómico en México, es una herramienta que permita contar con información actualizada proveniente de los diferentes actores involucrados en la gastronomía, así mismo, como resultado se contará con un diagnóstico que permita determinar acciones precisas para impulsar el turismo gastronómico en el ámbito del Turismo Cultural y posicionarlo como producto turístico.

Como conclusión el turismo gastronómico es un turismo que se está volviendo cada vez más popular en todo el mundo, aunque este turismo tiene mucho tiempo desde que apareció y aun así en este siglo es cuando está tomando aun gran auge.

Entonces la próxima vez que vayas a salir de vacaciones no dudes en probar los alimentos típicos de cada región y sobre todo divertirte.

Bibliografía

- Apuntes de gastronomía inmet
- Sector.gob.mx
- Visiting mexico.com