

# Cocina Regional Mexicana ASIGNATURA 3.1



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

# OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA



1. Al finalizar este tema y subtemas del capítulo 3.1 del Técnico Superior Universitario, en la especialidad de Chef de Cocina Internacional, el alumno será capaz de:



2. Aplicar métodos y técnicas de la cocina mexicana tradicional de cada una de las regiones.



3. Conocerlas características alimenticias y costumbres culinarias de cada región de México.



4. Poder preparar algunos de los más reconocidos platillos típicos regionales.

## PLAN DE ESTUDIO

### TEMA: COCINA DEL NORTE DE MEXICO

- 3.1.1 Baja California y Baja California Sur
- 3.1.2 Nuevo León y Tamaulipas
- 3.1.3 Durango y Coahuila
- 3.1.4 Chihuahua y Sonora

### TEMA: COCINA DE LA COSTA NORTE Y SUR DEL PACIFICO MEXICANO

- 3.1.3 Sinaloa y Jalisco
- 3.1.4 Nayarit y Colima
- 3.1.5 Guerrero, Oaxaca y Chiapas

### TEMA: COCINA DEL BAJIO DE MEXICO

- 3.1.6 Michoacán y Guanajuato
- 3.1.7 San Luis Potosí y Zacatecas
- 3.1.8 Aguascalientes y Querétaro

### TEMA: COCINA DEL GOLFO DE MEXICO

- 3.1.9 Tabasco y Veracruz

### TEMA: COCINA DEL CENTRO DE MEXICO

- 3.1.10 Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Morelos

### TEMA: COCINA DEL SUR DE MEXICO

- 3.1.11 Campeche, Quintana Roo y Yucatán

### TEMA: COCINA DE LA CORONA DE MEXICO

- 3.1.14 México D.F. y Estado de México





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario



COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 1

1- LA CLASIFICACIÓN DE  
LAS REGIONES GASTRONÓMICAS

2- NUEVA COCINA MEXICANA

## LA CLASIFICACIÓN DE LAS REGIONES GASTRONÓMICAS SE BASA EN:

### FLORA, FAUNA, PRODUCCIÓN Y GRUPOS ÉTNICOS

- Es necesario tomar en cuenta ciertas consideraciones utilizadas en la integración de regiones gastronómicas que anulan la posibilidad de uso de cierta flora y fauna del territorio:
- Cierta vegetación y animales pueden encontrarse en la gran mayoría de los estados de la República Mexicana, motivo por el cual no pueden utilizarse como referencia para la clasificación; por ejemplo el maíz o el frijol.
- Con respecto a la fauna marina, varias especies pueden encontrarse tanto en la zona del océano Pacífico como en la del Golfo de México. Un ejemplo de ello son el robalo, camarón, ballena gris, langosta, y sardina.
- Finalmente, existe cierta flora y fauna que únicamente puede ubicarse en un estado de la República como son el árbol piñonero, el henequén y el cojolite.

# REGIONES DE LAS COCINAS

Las regiones gastronómicas pueden dividirse de la siguiente manera:

## 1-Region del Norte de México

- Chihuahua y Sonora
- Baja California y Baja California Sur
- Nuevo León y Tamaulipas
- Durango y Coahuila

## 2-Region de la Costa Norte y Sur del Pacífico de México

- Sinaloa y Jalisco
- Nayarit y Colima
- Guerrero, Oaxaca y Chiapas

## 3-Region del Bajío de México

- Michoacán y Guanajuato
- San Luis Potosí y Zacatecas
- Aguascalientes y Querétaro

## 4-Region del Golfo de México

- Tabasco
- Veracruz

## 5-Region del Centro de México

- Hidalgo
- Tlaxcala
- Puebla
- Morelos

## 6-Region del Sur de México

- Campeche
- Quintana Roo
- Yucatán

## 7-Region de la Corona de México

- Ciudad de México
- Estado de México



**NUEVA COCINA  
MEXICANA**

## Las propuestas de vanguardia que están transformando la gastronomía en México

Nuestra cocina prehispánica es reconocida por ser una de las más variadas y nutritivas del mundo debido al uso de ingredientes con propiedades benéficas para la salud (nopal, maíz, amaranto, frijol, chile, huauzontle, chapulines, gusanos de maguey, escamoles, quelites, verdolagas, etc.) y técnicas de cocción de alimentos libres de grasa (hornos bajo tierra, uso del comal, envueltos en hojas comestibles y hervidos en agua).

Precisamente esta riqueza y diversidad hizo que la gastronomía nacional fuera nombrada en noviembre de 2010 Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, organismo que reconoce la autenticidad de nuestra cocina y a su vez la compromete a mantenerse viva, así como se han transmitido sus prácticas de generación en generación a través del tiempo.

Tal vez una de las formas de hacerlo es por medio de la evolución. Con la llegada de los españoles utilizamos otro tipo de materia prima natural (carne de res, cerdo, vid, especias, etc.), así como otras técnicas basadas en el uso del aceite de oliva, la manteca de cerdo y el azúcar. ¿Cómo olvidar los chiles en nogada o las frutas cristalizadas que vieron la luz en esos laboratorios culinarios alojados en los conventos?

La cocina contemporánea mexicana poco a poco ha ido inyectando de vitalidad a la tradición prehispánica sin trastocar sus raíces y cada vez ofrece más propuestas que hoy conocemos como “cocina de autor” y “cocina fusión”.



## COCINA DE VANGUARDIA

La mayoría de las corrientes actuales parten de las técnicas culinarias francesas, pero las más vanguardistas, las del siglo XXI, se han enriquecido con los avances científicos y tecnológicos utilizados en la cocina; después de todo, la gastronomía se basa en las reacciones físicas y químicas disponibles.

La cocina de vanguardia en México busca ser totalmente sustentable y retoma los ingredientes y técnicas prehispánicas (como aquellas para elaborar salsas, moles, pipianes, adobos) y de diversas partes del mundo (para hacer desde un carpaccio o paté, hasta el uso del wok) o se ayuda de los procedimientos de la gastronomía molecular provocando el cambio de textura de los alimentos con el fin de potenciar su sabor, pero siempre respetando sus propiedades e identidad.

También enaltece los ingredientes regionales; se preocupa por la salud del comensal empleando productos de temporada y cocinados con un mínimo de grasas saturadas. Además, la presentación de sus platillos es innovadora y profesional, ya que conoce las bases culinarias y, sobre todo, valora todas las regiones gastronómicas de nuestro país.

# COCINA DE VANGUARDIA





## REGIONES DEL NORTE DE MEXICO

El sabor de cada región lo delimitan en gran parte los productos que la tierra provee. En el norte del país se han encargado de convertir los derivados de la carne, lácteos y la cosecha de granos, como el frijol o el arroz, en succulentos platillos hoy clásicos que han sido la base para nuevas creaciones que incrementan el sabor exponencialmente hasta modificar no sólo su imagen y presentación, sino el concepto gastronómico de comer todo aquello que la imaginación lleve hasta las brasas.



## RESTAURANTE PANGEA

Monterrey se ha posicionado en uno de los peldaños más altos de la cocina de vanguardia en México. No hay nada mejor que visitar el restaurante Pangea, a cargo del reconocido Chef Guillermo González Beristaín, quien ha trabajado y aprendido de los mejores chefs de Madrid, París, Estrasburgo, Estados Unidos y México.

El restaurante surgió aproximadamente en el 2006 y su éxito fue inmediato ya que es a su vez tienda de vinos y escuela de cocina. Pangea revolucionó la industria restaurantera en Monterrey y marcó una nueva pauta en la cocina mexicana contemporánea. Entre sus delicias presenta el filete de mako en verde con puré de poblano y salsa verde con tomatillo.

## RESTAURANTE ANITA LI



En el restaurante Anita li, el chef y arquitecto Gerardo Cendejas ha creado el “taco tropical”, que consiste en camarones con salsa fresca de piña, jitomate y cebolla morada, montados en un disco de jícama. Otro platillo experimental es la lengua al curry, cocida en una vaporera de bamboo, servida con mango y arroz.



## RESTAURANTE MANZANILLA

En la península de Baja California se fusionan las tradiciones e ingredientes mexicanos con una cultura posmoderna y global en cuanto a conceptos culinarios se refiere. En Ensenada podemos encontrar el restaurante Manzanilla, que bajo la batuta del reconocido chef Benito Molina se ha convertido en una razón para ir hasta esa región del vino a probar los exquisitos platillos de Molina. La recomendación es el pescado, ya sea curel o rockot, con especias de la zona cocinados en horno a la leña, servidas en una succulenta cama de acelgas y chayotes; su mejor complemento es la pasta de queso ramonetti, afamado platillo en la región y reconocido por tener como ingredientes quesos de la cava de Marcelo Castro.

## RESTAURANTE HACIENDA COCINA & CANTINA

En Baja California Sur, muy cerca de la marina, el menú de este restaurante está dotado con platillos de todo el país, principalmente recetas clásicas, ejecutadas de manera excelente por la chef Andrea Blanco, quien hace una fina selección de lo mejor de Oaxaca, Puebla y Veracruz. Sobresalen las flautas de cangrejo y vinagreta de Jamaica, y los camarones al tamarindo.



COCINA Y  
CANTINA



## RESTAURANTE EIKKI

Una propuesta interesante en la zona norte sin duda es el restaurante Eikki, ubicado en el hotel boutique Clarum 101 de Guadalajara. Es un sitio ecléctico, minimalista y sofisticado que se caracteriza por una cocina espontánea cuya premisa básica es “no menús, no reglas”, haciendo una ruptura total con los estatutos tradicionales para sustituirlos por la creatividad e improvisación. El chef Casiano Reyes es quien está a cargo de hacer de la libertad un verdadero manjar. Este íntimo espacio sólo acepta 38 comensales, por lo que las reservaciones son básicas.





## **RESTAURANTE FRIDA**

El restaurante Frida, dentro del Hotel Pueblo Bonito Sunset, es un sitio que pareciera ser una obra más de la pintora mexicana Frida Kahlo, ya que el concepto y decoración giran en torno a la obra y visión de la artista haciendo de cada platillo una propuesta del arte culinario. Reúne una selección de platillos gourmet, trabajo del chef Antonio de Livier, quien ha llevado a este recinto a ser condecorado con el 4 Star Diamond Award por su excelencia culinaria. Su platillo más solicitado es el chichilo negro, un mole oaxaqueño con tomate, cola de res y especias.



## EL CENTRO

Quizá esta región sea la más vasta en cuanto a ingredientes se refiere, ya sea por su altitud y diversidad de fauna y flora aunadas a una gran tradición de cocina prehispánica que integra la carne de aves e insectos como los jumiles, escamoles y gusanos de maguey, fundidos en ricas texturas, acompaña dos o sazonados con bebidas exóticas como el pulque, que son manjar y tesoro gastronómico de nuestro país. Ahora bien, el mejor punto de todo México para abarcar la enorme oferta del país es el Distrito Federal, donde reconocidos restaurantes y chefs se dan cita con sus vibrantes ofertas gastronómicas.



## RESTAURANTE AZUL Y ORO

Entre los lugares que destacan se puede mencionar este restaurante, ubicado en el Centro Cultural de Ciudad Universitaria, donde Ricardo Muñoz Zurita es el chef que ha estudiado cada región del país en cuanto a su gastronomía se refiere y ha llevado con maestría la tradición de la comida mexicana a niveles poco conocidos por propios y extraños, ya que sus interpretaciones de las clásicas recetas han roto fronteras de paladar.

Platillos como las enchiladas de Jamaica o unos exquisitos tamalitos de frijol son el botón de muestra de los alcances de nuestra cocina; el gazpacho de melón podría refrescar el paladar más exigente antes de entrar a la amplia gama de moles, que sería imposible enlistar en su totalidad.

## RESTAURANTE IZOTE



No podemos dejar de recomendar Izote, de la chef Patricia Quintana, quien ha sido pionera de la cocina mexicana contemporánea y autora de varios libros. Sus creaciones son realmente adictivas, empezando por sus deliciosas sopas, una verdadera delicia, y sólo por mencionar algunas otras del menú: ceviche a la infusión de chía y limón al mezcal, o las enchiladas de pato al mole negro.



## **RESTAURANTE PUJOL**

El restaurante Pujol, del chef Enrique Olvera, está considerado dentro de los 50 mejores restaurantes del mundo (lista de San Pellegrino), un importante reconocimiento para el joven chef que posiciona a la cocina mexicana junto a las mejores propuestas internacionales. Pujol conjuga tradicionales y a su vez modernas técnicas logrando sabores únicos producto de la creatividad de su autor. Utiliza ingredientes “originarios” o que ya tuvieron un papel preponderante en la cocina prehispánica como el chile, frijol, calabaza, maíz, aguacate y también los insectos comestibles.

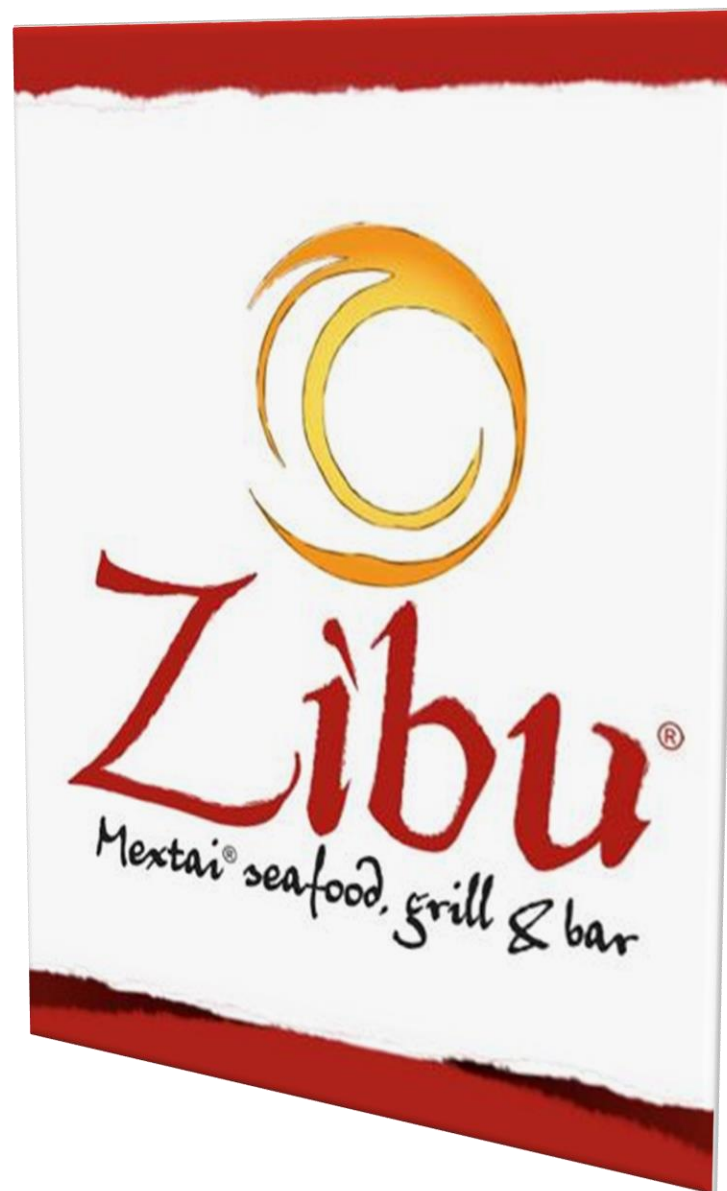
El crudité de jitomate y calabacita, tamal de cuilacoche, nata montada o ceniza de recado negro son algunas de sus creaciones hoy famosas mundialmente, que bien podrían ser extraídas de algún viejo libro de alquimia mexicana.

## RESTAURANTE ZIBU

---

Frente al mar, sobre un acantilado, en un destino clásico de la mejor comida de todo México está sin duda Acapulco.

El lugar que ha roto con los esquemas es el restaurante Zibu y su concepto Mextai en manos del chef Eduardo Wichtendahl, creador comprometido con la historia del puerto, las especias y la mejor comida asiática y mexicana. El Zibu es un espacio donde lo ácido, lo dulce, lo salado y lo amargo se adaptan para satisfacer a cualquier paladar sin importar su procedencia.



## CAFÉ DES ARTISTES

En el Café des Artistes, el chef Thierry Blouet es uno de los pioneros de la fusión de las cocinas francesas y mexicana.

Los pétalos de filete de res con queso camembert al chipotle, cebollitas cambray y mil hojas de verduras es sólo una muestra de la creatividad y la pasión de Thierry por la gastronomía mexicana.



## REGIONES DEL SUR DE MEXICO

La sal del mar del Golfo de México y parte del Pacífico lleva hasta la mesa diferentes especies de pescados, columna vertebral de la gastronomía de esta región. Sin embargo, no faltan la carne de cerdo, peje lagarto, iguana y otros cárnicos exóticos en un menú casi mitológico y famoso tanto para chefs conservadores como para los más aventurados. Recordemos que en el sur del país, el 80% de los ingredientes provienen de origen vegetal, por lo que los condimentos y procesos llevan mayor alquimia en sus cocciones.







DISTINGUISHED  
RESTAURANTS OF  
NORTH AMERICA

**YAXCHE**  
MAYA CUISINE  
Templo del Arte Culinario Maya

**ENJOY  
THE FLAVORS  
OF MÉXICO!**

- HOME
- RESTAURANT
- MENU
- SPECIAL EVENTS
- LOCATION
- CONTACT



ENGLISH ESPAÑOL ITALIANO

- RECIPES
- CATERING
- REVIEWS
- WEDDINGS
- LINKS

## RESTAURANTE YAXCHE

En Playa del Carmen se encuentra una de las máximas expresiones del arte culinario maya, el restaurante Yaxche, donde degustar uno de sus platillos es remontarse a un viaje místico en una de las mejores locaciones del mundo para divertirse y convivir. Las recetas parecen haber sido rescatadas de vestigios arqueológicos pero estilizadas en su sabor al grado de ser lo más destacado y último en la región. El compromiso de Yaxche es preservar y difundir la cultura culinaria maya. El lugar cuenta con un sommelier que conduce a los comensales como un chamán por los sacbés de un importante acervo de vinos de todo el mundo.



nectar

## RESTAURANTE NÉCTAR

En Mérida, Yucatán se ubica Néctar, del chef Roberto Solís, quien ha colaborado en restaurantes que marcaron tendencia mundial como Fat Duck entre otros igual de importantes y ha interpretado los ingredientes regionales como el chile xcatic, que utiliza para los gajos de cebolla al tempura de recado negro, o el achiote para crear el pato al Xtabentun. Concebir las viejas técnicas de ahumado y los refinados procesos de cocción en sus platillos es una experiencia que sólo se puede vivir estando ahí. Yucatán es en sí uno de los focos más importantes de la gastronomía de todo el país, cualquiera de sus propuestas es un verdadero regalo para el paladar.

## RESTAURANTE LÓ COCINA DE AUTOR

Más hacia el sur, en la hermosa tierra de Villahermosa, se encuentra Ló Cocina de Autor, del chef Aquiles Chávez, orgulloso representante y difusor de la cocina tabasqueña evolutiva. Prepárese para disfrutar del pejelagarto como nunca antes lo ha probado, así como la yuca, aromas cítricos y quesos emblemáticos de la región.

Es básico probar la salsa a base de amashiato triturado y jugo de limón sobre lomo de robalo con yuca rostizada; sencillamente delicioso.



# ❖ CASA OAXACA ❖



## **RESTAURANTE CASA OAXACA**

El restaurante Casa Oaxaca es el sitio indicado para degustar lo que el mundo ha aportado al estado de Oaxaca y lo que éste puede dar a los comensales del orbe. Situada en el corazón de esta ciudad nombrada Patrimonio de la Humanidad, en Casa Oaxaca no sólo el aroma de sus platillos es famoso, sino también la hospitalidad que por años ha distinguido a su personal. El restaurante utiliza los ingredientes locales como hierba santa, shorobobo, chapulines o huitlacoche, aunados al romero y la albahaca en algunos de sus platillos, que son elaborados en el momento para dar como resultado manjares de estirpe casera con sofisticados acentos que hacen deliciosa la experiencia. El menú está conformado por propuestas como los taquitos de jícama con chapulines, huitlacoche y queso; el pescado al limón con alcaparras y mermelada de tomate, entre otras delicias, autoría de Alejandro Ruiz.

# LE CHIQUE

## RESTAURANTE LE CHIQUE

En Cancún, dentro del Hotel Azul Sensatori, se ubica el lujoso restaurante Le Chique, catalogado como uno de los mejores de la zona. Está a cargo del chef Jonatan Gómez, quien experimenta con la cocina molecular y define su recinto como “el lugar donde tomamos la aventura y atrevimiento de El Bulli, la técnica y perfección de El Celler de Can Roca, el arte del chef Quique Dacosta y el diseño y tendencia de Alinea”. Cada uno de los platillos respeta las bases culinarias de México y el mundo. Sin duda, es un restaurante donde se puede apreciar una estupenda cocina de autor de 12 tiempos.

El sabor se convierte en la prioridad absoluta, el resto de variables (técnica, emplatado, estética...) son vehículos, medios, no fines. Debemos marcar los sabores siendo fieles al producto original.

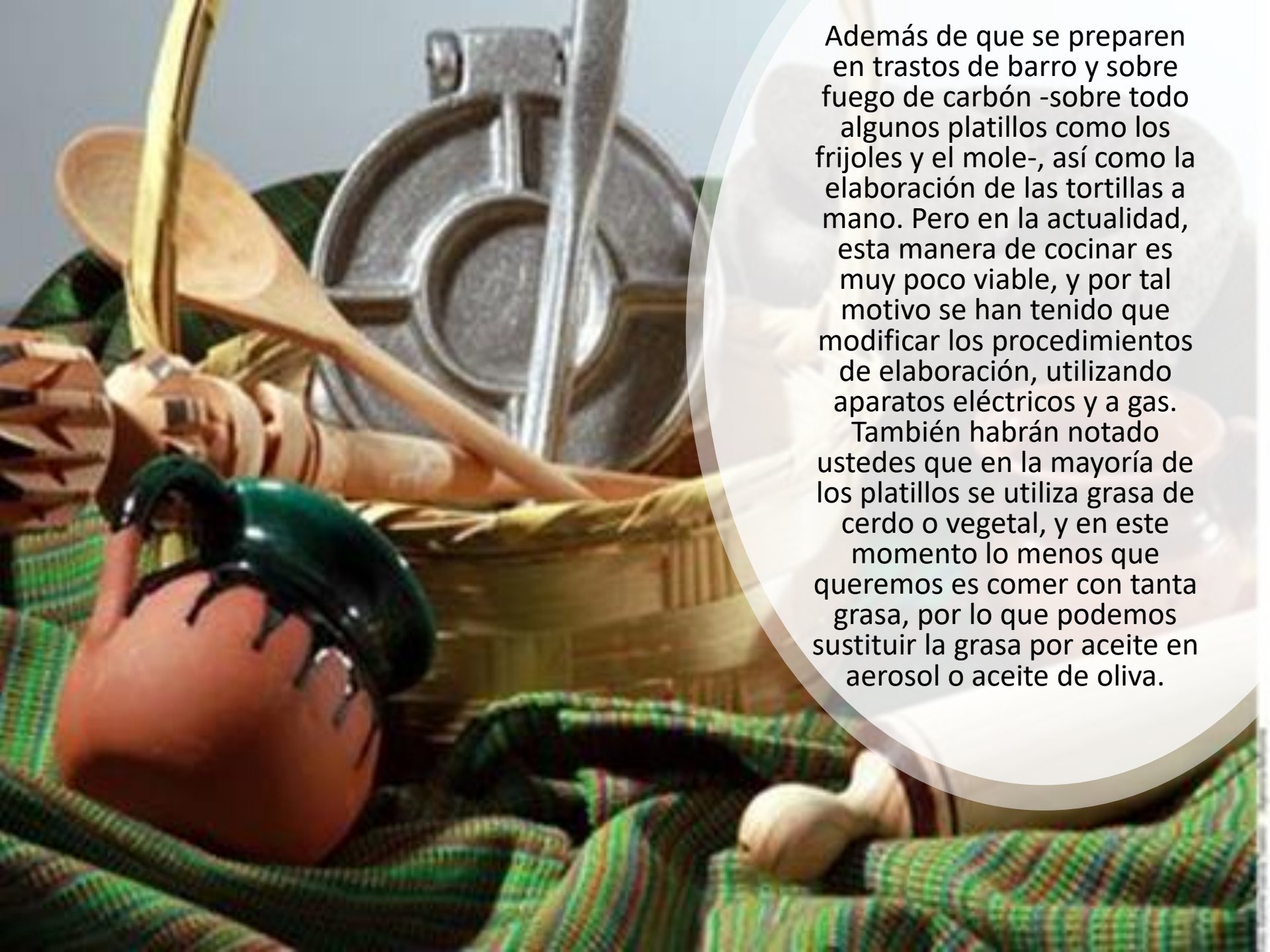
## La cocina de México regional mexicana

La cocina de México tiene mucho que ofrecer: la influencia que vino de España no borró la antigua cocina prehispánica, dándose una fusión que lentamente adquirió su propia identidad.

Por ello cada Estado tiene su sello particular, debido sobre todo a la diversidad de su geografía. Esta cocina tradicional, había sido poco afectada por el tiempo. Pero a finales del siglo XX fue tomando fuerza la idea de hacer una cocina mexicana diferente, preparada y presentada de otra forma, para introducirla en los mejores restaurantes. Varios cocineros mexicanos incursionaron y fueron pioneros de esta tendencia a la que llamaron nueva cocina, que es una variación de la nouvelle cuisine, pero con sello nacional.

Dicha tendencia se muestra reforzada en este recetario con otras de actualidad en el mundo, con teorías que se han adaptado magistralmente a nuestra vasta y maravillosa cocina mexicana, que ahora se coloca aún más a la altura de las mejores del mundo.

A pesar de parecer muy sencilla en ocasiones, se caracteriza por exigir varias horas en la elaboración de los platillos y tener mucha paciencia, pues esto es fundamental para obtener su gran sabor.



Además de que se preparen en trastos de barro y sobre fuego de carbón -sobre todo algunos platillos como los frijoles y el mole-, así como la elaboración de las tortillas a mano. Pero en la actualidad, esta manera de cocinar es muy poco viable, y por tal motivo se han tenido que modificar los procedimientos de elaboración, utilizando aparatos eléctricos y a gas.

También habrán notado ustedes que en la mayoría de los platillos se utiliza grasa de cerdo o vegetal, y en este momento lo menos que queremos es comer con tanta grasa, por lo que podemos sustituir la grasa por aceite en aerosol o aceite de oliva.

En algunos postres podemos utilizar mantequilla o un sustituto de ella. En la actualidad existe una harina de maíz ya preparada que se envía a muchas naciones, con la que se pueden preparar tamales o hacer tortillas. Su confección es muy sencilla ya que solamente se le agrega el agua necesaria y se forma la masa, se deja reposar y se utiliza.

Para hacer los tamales, si no se encuentran las hojas de maíz se pueden sustituir con papel celofán o pergamino, y en los platillos que se utiliza el tequesquite se sustituye por polvo de hornear.

Los frijoles que se utilizan tanto en los antojitos mexicanos se pueden sustituir por los frijoles que existan en cada país o por los de lata. Se les agrega agua y un poquito de aceite y sal a gusto y ya están sazonados.

Existe la idea que los platillos mexicanos que llevan chile son muy picosos pero no es así, todo se resume en utilizar la cantidad exacta o la mínima para que no piquen, y si les gusta el picante se agrega más.



Los chiles mexicanos ya se exportan y los podemos encontrar ya sea secos o en pasta, se les agrega agua y un poquito de aceite como a los frijoles y ya se pueden utilizar. Existe una gran cantidad de variedades diferentes de chiles. Las recetas se presentan en su versión original, pero usted puede utilizar las variedades que consiga. Los peces de cada nación son parecidos a los nuestros y se pueden sustituir de ser necesario. Lo que también encontramos en conserva en algunos países son los nopales, y las hierbas aromáticas las podemos encontrar pulverizadas. En fin, esta lección únicamente tiene la finalidad de hacer más fácil el modo de cocinar a la usanza mexicana, y ver cómo se pueden sustituir elementos o realizar pequeñas modificaciones según los gustos o medios con que se cuente. La mayoría de las recetas están diseñadas para cuatro comensales por la cantidad de ingredientes que mencionamos. Si son más aumentamos tomando la base cuatro, y si somos menos no importa que nos sobre un poquito, pues al otro día lo vamos a utilizar para el desayuno o el almuerzo.



La cocina mexicana tiene un pasado ancestral y es considerada entre las mejores del mundo debido a la variedad de sus platillos, condimentados de una manera que realzan el sabor de cada uno de estos. Por ser tan extenso el territorio nacional, contamos con diferentes tipos de climas, que producen una gran variedad de alimentos y frutas tropicales.

Cada región tiene sus propios platillos preparados con los productos típicos de cada una. En el desarrollo de la cocina mexicana influyeron mucho nuestras raíces prehispánicas y la habilidad para mezclar la infinidad de productos naturales que se dan en nuestro país. Por ello, la elaboración de cualquier platillo es como una sinfonía, en donde se dan reunión un sin fin de elementos que conjugados dan origen a un platillo, sin olvidar el amor que se tenga hacia la cocina. Quienes se dedican a esto me darán la razón: preparar cualquier platillo del mundo requiere tener tiempo y paciencia, y es una forma de comunicación donde se plasma el amor y sentimiento por lo que se está llevando a cabo.



COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 1

VIDEO

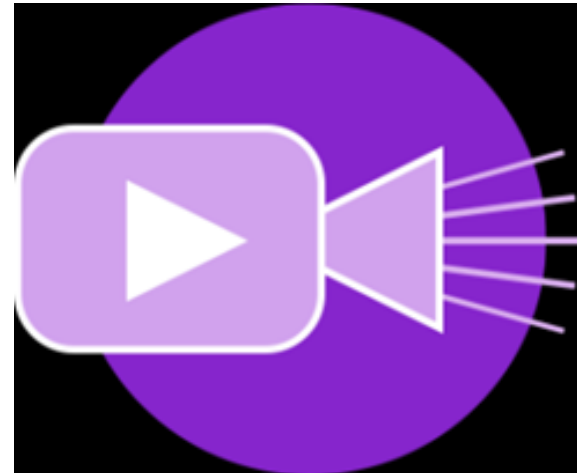
---

Nueva cocina mexicana



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 2

COCINA DEL NORTE DE MEXICO



**COCINA  
DEL NORTE  
DE MEXICO**

**Baja California  
Baja California Sur  
Nuevo León  
Tamaulipas  
Durango  
Coahuila  
Chihuahua  
Sonora**



## CHIHUAHUA

Se encuentra al norte de la República Mexicana, lindando con los Estados Unidos de América. Su capital es chihuahua y su clima va de lo cálido y húmedo al extremadamente seco en la región de la meseta. Es un estado ganadero por excelencia, y el queso que produce -llamado asadero- tiene fama mundial. Uno de sus platillos típicos es la carne seca, llamada cecina, que se unta de sal por ambos lados, se deja reposar y se pone al sol. Al otro día se le voltea para que se oree (se ventile) y le dé el sol por ambos lados.

Este proceso se lleva a cabo durante ocho días, hasta que esté bien seca. Luego se puede guardar, o se puede preparar en guisos con caldillo de jitomate o tomate, o comerse bien seca en taquitos acompañados de nopalitos y salsita bien picosita con aguates.

El norte del país se ha caracterizado por la crianza de ganado bovino y la gran variedad de platillos elaborados en base a la carne.

Estos son algunos de los mejores: Caldillo de carne seca, Cocido de aguayón, Jugo de carne, Discada (Combinación de tocino, carne de res, cebolla, y salsa mexicana, Fajitas chicanas, Rib Eye, Carne asada, Gorditas de cuajada, Chile pasado,



CHAMORRO

LAQUEADO DE  
JAMAICA



Sin urbidar:

Los nopales con huevo, Machaca con huevo, Caldillo de carne seca (caldo de res con papas), Gorditas de cuajada (leche fresca, leche agria, pastilla de cuajo), Chicharrón chihuahuense (con zanahoria, papa y crema), Pollo en salsa de cacahuete y nuez, Empanadas de Santa Rita (picadillo de res con pasas y vino tinto), Sihuamonte (conejo en salsa de chile ancho y epazote), Puerco en caldillo (chile ancho y chorizo), Postres: Manzanas empastadas, Barritas de nuez y dátil, Semitas.





## SONORA

Situado en el norte de México, su capital es Hermosillo y su cocina se distingue por la presencia de la carne. De la gastronomía de Sonora hay que destacar los productos en que se basa su cocina como las carnes, y sus famosos cortes, el trigo, nueces, bellotas, membrillos y cítricos.

Además no hay que olvidar de los excelentes pescados y mariscos procedentes del mar como por ejemplo el pargo, sardina, jurel, camarón, el rey del marisco y almejas entre otros. Es una cocina llena de mezcla de sabores con los que los paladares más exigentes disfrutarán con toda seguridad. Los platos típicos de esta región están representados por la carne machaca, carne seca con huevos o tacos con este mismo ingrediente. Mochomos, carne de res o ternera frita acompañados de las indispensables tortillas de harina. Frijoles refritos, hechos con frijol pinto o peruano, manteca de puerco, chile colorado y quesos Cotija, requesón y Oaxaca, sin olvidarnos de las ricas sopas como la de marisco y salsas picantes.



## **En cuanto al dulce típico**

Hay que destacar los elaborados a base de maíz, como el delicioso botarete yaqui , las espumas del mar y el pinole de Sonora, además de coyotas, tortillas de harina preparadas con piloncillo.

La bebida típica es la bacanora, además del mezcal conocido aquí como lechuguilla y el tejuino

**PAY DE CAPULÍN Y MEMBRILLO**



## BAJA CALIFORNIA NORTE

Esta península está dividida administrativamente en dos -Norte y Sur- y está bañada por un lado por el Océano Pacífico y por el otro lado el Golfo de California. Es rica en productos de pesca, así como frutas tropicales, y su bebida típica es la damiana, una infusión de hierbas en alcohol.

Muchos de los platillo de este estado estaban basados antiguamente en la carne de tortuga, pero fue reemplazada por otras carnes porque esta especie marina está en peligro de extinción, y está prohibida su venta. Baja California a pesar de no ser un estado agrícola, los cultivos de algodón y de trigo tienen relevancia a nivel nacional; otros cultivos que pueden mencionarse son la aceituna, la vid, el jitomate y el ajonjolí. Por el contrario, su actividad pesquera es de gran importancia en el ámbito nacional, en especial las especies de atún, tiburón, anchoveta, sardina, abulón, barrilete, langosta y macarela.





## **ENCHILADAS DE LANGOSTA**

Y algunos de sus platillos son: Camarones adobados (chile ancho y mulato, orégano) Tamales de atún (hoja de maíz), Caldo de queso, Machaca de atún, Ensalada de langosta (chícharo, aceituna negra, zanahoria, apio, lechuga, morrón, serrano), Conejo asado, Filetes de lenguado (vino, langosta, queso), Sopa de aleta de tiburón, Arroz con pulpo, Langostinos a la mantequilla.

## BAJA CALIFORNIA SUR

Esta península está dividida administrativamente en dos -Norte y Sur- y está bañada por un lado por el Océano Pacífico y por el otro lado el Golfo de California. Es rica en productos de pesca, así como frutas tropicales, y su bebida típica es la damiana, una infusión de hierbas en alcohol. Muchos de los platillo de este estado estaban basados antiguamente en la carne de tortuga, pero fue reemplazada por otras carnes porque esta especie marina está en peligro de extinción, y está prohibida su venta.

A pesar de no ser un estado agrícola, los cultivos de algodón y de trigo tienen relevancia a nivel nacional; otros cultivos que pueden mencionarse son la aceituna, la vid, el jitomate y el ajonjolí.

Por el contrario, su actividad pesquera es de gran importancia en el ámbito nacional, en especial las especies de atún, tiburón, anchoveta, sardina, abulón, barrilete, langosta y macarela. La gastronomía se basa en productos del mar, con un gran toque de orégano.

Se destacan: Burritos de langosta, Ceviche de almeja, Almejas al chile verde, Almejas empanizadas, Chiles rellenos (mero, alcaparras, aceitunas), Jaibas en su concha (aceitunas, alcaparras, jitomate) Escabeche de marlín.





**FILETE DE SALMÓN POCHADO**



## NUEVO LEÓN

Es un estado industrial con capital en Monterrey, cuya característica inigualable es el Cerro de la Silla. Su cocina no es tan elaborada como la de otros estados, pero es muy sabrosa. La gastronomía de Nuevo León es rica y variada, es una cocina con influencia de las cocinas judía, española e indígena en concreto los tlaxcaltecases; una cocina sabrosa en la que destacan productos como la carne, cabrito, res, frijoles y nachos. Entre los platos típicos de esta región hay que destacar el cabrito, bien asado con leña de mezquite o el cabrito en su sangre. Frijoles charros y frijoles borrachos, elaborados con los mismos ingredientes, excepto la cerveza que se le añade a estos últimos. Machaca con huevo, carne seca que se mezcla con huevo, esta carne seca puede comerse sola o con limón. En lo referente al postre destacar las glorias, que son unos dulces elaborados con leche de cabra, azúcar y nuez picada, y las hojarascas, que son panecillos de harina de trigo, mantequilla y azúcar. En cuanto a la bebida típica de esta región se encuentran el atole blanco y el mezcal.



## LOS POSTRES

En lo referente al postre destacar las glorias, que son unos dulces elaborados con leche de cabra, azúcar y nuez picada, y las hojarascas, que son panecillos de harina de trigo, mantequilla y azúcar. En cuanto a la bebida típica de esta región se encuentran el atole blanco y el mezcal.

**CABRITO CON SALSA DE CERVEZA**



*Viajando por los sabores de*  
**TAMAULIPAS**



## TAMAULIPAS

En la frontera con los Estados Unidos de América y lindando con el golfo de México, este estado es rico en petróleo, ganadería y cereales. La gastronomía de esta región es rica y variada, en la que destacan productos como el maíz, carnes donde hay que mencionar al famoso cabrito, la carne seca, cerdo, pollo y venado, y los pescados y mariscos donde se encuentran la negrilla, el róbalo o el huachinango. Entre sus platos típicos hay que destacar el cabrito al pastor, parrilladas, gorditas rellenas, tamales de cerdo, asado de puerco, carne asada a la tampiqueña, carne seca con huevo. Además se elaboran excelentes platos con pescados y mariscos como los cebiches, sopas de mariscos, las jaibas rellenas, camarones elaborados de muy diferentes maneras como por ejemplo escabeche de camarón o camarones en su jugo, además de los pescados anteriormente nombrados, la negrilla, róbalo y huachinango. En cuanto a los postres destacar el pemole, que son rosquillas de harina de maíz, gorditas endulzadas con piloncillo, el camote con piña, las frutas cristalizadas y la cocada con piña y nuez. Bebidas típicas de esta región son el agua de Huapilla y el mezcal.



**PANCAKE DE CAMOTE Y CAMARONES**



## DURANGO

Este estado está en la frontera norte de México, y su capital se llama Gómez Palacios. Su clima es templado, de subhúmedo a lluvioso, y se caracteriza por sus aserraderos. De la gastronomía de Durango destacar productos como sus carnes, ya sean frescas o secas, los famosos quesos de esta región, especialmente los menonitas, y el característico caldillo. Es una cocina llena de sabor y aroma, donde se pueden disfrutar de la comida típica mexicana. Entre los platos típicos destacar el anteriormente nombrado caldillo, elaborado con carne de res, tomate, cebolla y chile verde y condimentado con sal y comino; el pipián rojo o los patoles duranguenses, elaborados con frijoles blancos y carne de cerdo. Asado de venado (pierna de venado con jamón, sal y pimienta. Al momento de servirse se rocía de nata de leche o jocote.

Gallinas borrachas de Durango y Lomo de cerdo relleno, entre otros. En cuanto al dulce, nada mejor que probar los ricos mostachotes de Durango, unos merengues que suelen acompañar a las copas de helado, pan con jalea o cajeta de membrillo; postre de huevo, que se elabora cocinando en el horno pan de dulce en migajas, mezclado con leche y azúcar, Otro producto típico de Durango son las bebidas como el mezcal (aguardiente destilado del maguey), y el licor de duraznos.

## LOMO DE CORDERO RELLENO






## COAHUILA

Coahuila, que limita al norte con los Estados Unidos, se caracteriza por su ganadería y agricultura. Es un gran productor de algodón, cereales y vino. Su capital es Saltillo y su clima es muy cálido y seco, y en algunas partes semidesértico, con pocas lluvias. La gastronomía tradicional se basa principalmente en la carne de res y de cabrito. Con estos tipos de carne se elaboran guisados como la "fritada de cabrito", "burritos de carne seca", la "machaca con huevo", los "machitos" y los "estofados". También existe una tradición casera de elaboración de dulces, sobre todo conservas y dulces hechos con leche y nuez. Hay que destacar alguna variedad de sus platillos, como: Tacos de chiles pasados (jitomate, queso de cabra, tortillas de harina, chile guajillo), Chiles pasados, Enchiladas de olla (masa con chile ancho-tortillas-, rajas de poblano, queso fresco rallado), Taquitos laguneros (caldillo y rajas de poblano, tortillas, queso y crema),

No puede faltar el Chorizo de Coahuila (pierna de cerdo y chile ancho), Asado de chile colorado (cerdo, chile ancho, guajillo, comino) Cabrito enchilado (con chile ancho), Taquitos de hoja de parra (carnero, arroz, limón), Frijoles charros (fríjol, tocino, jamón, serranos, tomate, cilantro), Menudo norteño (pancita, chile ancho, guajillo), Postres: Cajeta de membrillo, Las bebidas tradicionales de Coahuila son: Licores de frutas: Licor elaborado con las frutas de la región.

## **FILETE DE RES RELLENO DE ESPÁRRAGOS**





COCINA DE LA  
COSTA NORTE  
Y SUR DEL  
PACIFICO DE  
MÉXICO

---

COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 2

VIDEO

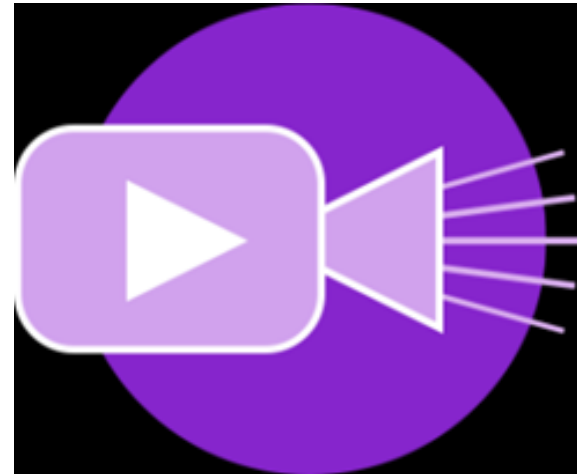
---

Platillos Típicos de Baja  
California Sur



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario







## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 3

COCINA DE LA COSTA NORTE Y SUR DEL  
PACIFICO DE MÉXICO



**COCINA DE LA COSTA  
NORTE Y SUR DEL  
PACIFICO DE MÉXICO**

**Sinaloa  
Jalisco  
Nayarit  
Colima  
Guerrero  
Oaxaca  
Chiapas**





## SINALOA

El estado de Sinaloa, cuya capital es Culiacán, es famoso por la diversidad de sus mariscos y las hermosas playas de Mazatlán, ubicadas en el océano Pacífico. De la gastronomía de Sinaloa hay que destacar su variedad y sabor que ofrecen productos como los pescados y mariscos con los que se elaboran excelentes platos como los camarones sinaloenses, marinados en jugo de limón, rellenos de queso rallado, envueltos con tocino o cocidos a la parrilla. Además de marlin ahumado, ostiones rellenos, albóndigas de pescado, pescado zarandeado, chiles rellenos de jaiba, camarones en escabeche, machaca de lisa, gran diversidad de platos, elaborados gracias a estos excelentes frutos del mar. Otros de los platos que se pueden degustar en Sinaloa es el chilorio, carne de cerdo finamente deshebrada y condimentada con salsa de chile ancho y otras especias, pollo asado estilo Sinaloa, El mochogmo, carne de res tipo cecina y tamales de puerco.



En lo referente a los postres destacar el jamoncillo o dulce de leche, los famosos tacuarines o galletas de maíz y harina, capirotada, empanochada y cocadas, dulces típicos con los que los paladares más golosos, sin duda quedarán satisfechos.

## **TORRE DE CEVICHE**



## JALISCO

Jalisco se encuentra en el centro de la república, tiene costas en el océano Pacífico, y su capital es Guadalajara, conocida como "la Andalucía de México". El estado se distingue por el cultivo de granos como: maíz, sorgo, frijol, arroz, cebada, trigo, caña de azúcar, algodón, cártamo, soya, alfalfa, melón, papa, jitomate, melón, papaya, café, mango, aguacate, plátano, guayaba, sandía y limón agrio. Existe ganado porcino, bovino utilizado para abasto, y lechero, ovino, caprino y equino. La actividad pesquera se realiza en los puertos de Barra de Navidad, considerado puerto de cabotaje, en Puerto Vallarta, considerado puerto de altura, y en la laguna de Chapala. Las especies que se obtienen son: huachinango, charal, pescado blanco, tortuga, bagre, carpa, camarón, tiburón, mojarra, rana y popocha. Si va a Guadalajara,



## MOLE DE OLLA

Puerto Vallarta o Barra de Navidad no puede irse sin dejar de probar: Pozole tapatío (rojo como la camiseta de la Chivas), Birria de carnero (Afuera del estadio Jalisco, la mejor), Tortas Ahogadas (De carnitas), Tostadas tapatías (pata de cerdo, frijoles, orégano), Coachala (pollo en caldo de tomate verde y masa), Torta de calabacitas, Pacholas, Bagre estilo Chapala (con jitomate y chile ancho) Lomo adobado (chile ancho y guajillo), Lengua en pipián. Y de postre: Dulce de arrayán, Torta de almendra, Helado de elote, Rollo de mango, Rosca de elote, Jericalla.

Este estado tiene costas en el océano Pacífico, su clima es templado, y en él abundan el tabaco, los cereales y los peces y mariscos. La gastronomía de Nayarit ofrece gran diversidad de platillos típicos de la región, es una cocina basada en productos como el pescado y mariscos, donde hay que destacar el camarón, ostión y cazón, frutas como el mango y el plátano. La cocina de Nayarit es una cocina llena de sabor y aroma, con la que hasta los paladares más exigentes quedarán satisfechos. Entre los platos más representativos de esta región se encuentra el pescado zarandeado, elaborado con pargo, que se prepara en madera de mangle, ceviche de pescado, enchiladas de ostión, sopes de ostión, tamales de camarón, el tlaxtihuilli o caldillo de camarón, arroz con camarones y quesadillas de frijoles, entre otros.



# NAYARIT



## **SORPRESAS DE AGUACATE**

El momento más dulce está representado por las cocadas, la jericalla, elaborado con leche, huevos, azúcar y canela, el arrayán cubierto, es frutilla silvestre con la que se prepara una pasta que se cubre con azúcar y se deja secar al sol, y las gorditas de maíz. Las bebidas de esta región están representadas por el tejuino, licor de nanche y tepache de piña.





## COLIMA

Este estado se encuentra en la región oeste de la república mexicana, y su capital es Colima. Su clima es variado, entre subhúmedo y seco, y templado. Tiene un gran litoral en el centro de la costa del Pacífico, y cuenta con gran diversidad de peces y mariscos. Abundan en sus playas las palmeras de coco, con la que se confeccionan dulces y es la base de la repostería del estado. Algunos platillos de la gastronomía son: En México se elaboran numerosos tipos de cocada, desde sencillos alfajores con sus típicos colores blanco y rosa, hasta cocada de leche, muy fina. Las mejores del mundo se hacen en Colima e incluyen almendras, nueces y pasas.

El espectro gastronómico de esta entidad incluye las enchiladas colimenses, con carne molida de puerco y varios ingredientes, entre ellos verduras, aceitunas, almendras y pasas; el chilayo de espinazo de puerco, la torta morisca de arroz, leche y huevos rellena con picadillo, el caldo de chacales o langostinos, la sopa de boda que recuerda al puchero, pollos en su sangre y la cuachala, también a base de pollo.



## **NAPOLEÓN DE SETAS Y ESCAMOLES**



# PLATILLOS TÍPICOS DE GUERRERO

GASTRONOMIA Y CULTURA

## **GUERRERO**

Estado del oeste de la república, que se encuentra junto al litoral del Océano Pacífico, de clima cálido a templado, y rico en ganado y cereales. Sus platillos se confeccionan en su mayoría con la gran diversidad de pescados y mariscos que se encuentran en sus costas y playas, entre ellas la famosa Acapulco. La gastronomía de Guerrero destaca por su variedad en la elaboración de sus platillos, donde hay que destacar productos como el maíz, el chile, el frijol, pescados, mariscos y la carne. Es una cocina con influencia de otras cocinas como la indígena, española y francesa. Muchos de sus platos se basan en pescados y mariscos, destacando el caldo de cabeza de pescado, el ceviche acapulqueño, róbalo estilo Guerrero, tacos de langosta, pescadillas, pulpos en vinagre, filete de pescado en escabeche, tiritas de pescado, chilate de pescado seco, calamares rellenos, huachinango a la piña, almejas con chorizo, tamal de pescado con hierba santa.

También destacar otros platos como carne asada, fritada, frijoles rancheros, y barbacoa de res, chivo, carnero y pollo. De la cocina indígena se elaboran platos como los moles, salsas de chile, atoles blancos y dulces combinados con diversas frutas; los pozoles; blanco, verde y de elote o elepozole y los frijoles.

Mientras que de la española, el trigo con el que se elaboran bizcochos, pan blanco, chilpancingueñas y el marquesote chilapeño. Dentro del estado de Guerrero, cada región tiene su plato típico mexicano, por ejemplo la salsa y mole de jumil en Taxco; en Tepecuacuilco los tamales de frijol, calabaza o ciruela; en Iguala los pichones y codornices; en Huitzuco el adobo de cochinita; en Teloloapan los panqués de arroz y mantequilla; en Chilapa las chalupas fritas cubiertas de carne deshebrada, cebolla y salsa de chipotle, así como gallina rellena; en Tixtla el fiambre, especia y la barbacoa; en Acapulco el pulpo enamorado y los camarones a ajillo;



# TAMAL DE CAMARONES Y TRUCHA



En Costa Chica el caldo de langostinos, de iguana cuatete; en Costa Grande el pescado a la talla y relleno de puerco; en Tierra Caliente el mole de iguana o de armadillo; en la montaña los totopos y barbacoa de chivo. En cuanto al dulce hay que destacar Dulce de tamarindo, Tlaxcales, Hojaldres, Cajitas, Tamales de cuajada, Arroz de leche tropical, Cocada horneada, Jamoncillos de coco, Alfajor de coco Acapulqueño, Tulipán con frutas tropicales. En lo referente a la bebida, el mezcal, el aguamiel, atole de chocolate y té de toronjil, entre otros.

## OAXACA

Es un estado del sur de México, con costas sobre el océano Pacífico. Tiene zonas secas y cálidas, y otras más templadas y lluviosas. Su gastronomía se basa en maíz, caña de azúcar, frijol, arroz, trigo, ajonjolí, tabaco, algodón, alfalfa y jitomate. Sus frutales son: café, piña, melón, sandía, mango, guayaba, aguacate, naranja, limón agrio, papaya y plátano. Se cría ganado bovino, caprino, porcino, ovino, mular, asnal y caballar. La actividad pesquera se realiza sin que ésta signifique una fuente importante de recursos para el estado, las especies capturadas son: mojarra, camarón, corvina, lisa, barrilete y jurel. Algunos platillos son: Mole negro, amarillo, verde, rojo, Escabeche de pulpo, Manchamanteles, Charales al ajillo, Sopa de calabaza, Tlayudas (Tostadas de gran tamaño), Queso Oaxaca, Bollitos de frijol (tamales), Caldo de gato, Mojarras oaxaqueñas, Tapistes (pescado al vapor), Pastel de hueva de lisa, Pilte (pollo envuelto en hoja de plátano), Chileatole (Atole con granos de maíz y chile verde), Mole verde con chochoyotes (bolas de masa), Tamales oaxaqueños.





# MOLE "AMARILLITO" OAXAQUEÑO

# CHIAPAS

Este estado se ubica al sur del país, en la frontera con Guatemala. Produce maderas preciosas y su capital es Tuxtla Gutiérrez, tiene costa en el Océano Pacífico, con áreas templadas y húmedas, y otras semiáridas. Es considerado como el granero del sudeste del país, sus cultivos principales son: el maíz, sandía, café, mango, plátano, aguacate, cacao, algodón, caña de azúcar y frijol, entre otros, muchos de estos productos son de exportación.

La ganadería es importante, el ganado bovino para carne y leche es el de mayor peso, incluso en el ámbito nacional. Existe una explotación relevante de bosques de maderas preciosas y comunes como pino, encino, cedro rojo, caoba y parota. Destacan la azucarera, las despepitadoras de algodón, textil, aserraderos, beneficio de café, elaboración de quesos, química, curtiduría, hule y tabaco. Su gastronomía se distingue por los siguientes platillos: Sopa de chipilín, Róbalo en hierba santa, Cochinita en adobo, Tamales de mumu, Verdura encurtida estilo San Cristóbal, Cochito al horno, Pierna de cerdo al horno, Sopa de pan, Caldo de chipilín, Pescado envuelto. Y sus postres: Duraznos cristalizados, deshidratados y en dulce. Nuegaditos, Chimbos, Yemitas, Pastel de elote.







**CHULETA DE CERDO A LA PARRILLA  
SOBRE ENTOMATADO DE CHILE MORITA**

COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 3

VIDEO

---

Jalisco gastronomía

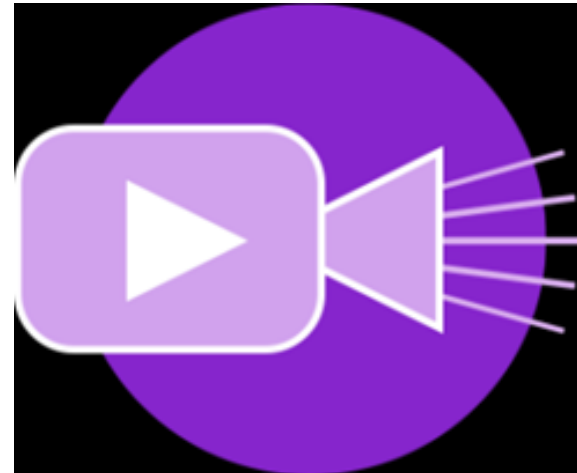
Gastronomía Estado de Guerrero

Cocina tradicional oaxaqueña



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 4

COCINA DEL BAJIO  
DE MEXICO



---

## **COCINA DEL BAJIO DE MEXICO**

---

**Michoacán  
Guanajuato  
San Luis Potosí  
Zacatecas  
Aguascalientes  
Querétaro**



## MICHOACÁN

Michoacán es un estado bendito por Dios, en el que crece todo lo que se siembra y con todos los tipos de climas, bellezas naturales y una variedad enorme de vegetación, así como un acervo cultural extraordinario. Su capital es Morelia, se encuentra en el centro de la república y se extiende hasta el litoral del Pacífico. La comida tarasca es el predominante en esta región de México.



# FILETE DE ROBALO AL PASTOR



Excelentes platillos prehispánicos combinados con la modernidad de zona. Es el lugar original de las carnitas de puerco. Lo mejor para un paladar exigente lo encuentra en los siguientes platos típicos: Budín de Huitlacoche, Morisqueta con chorizo, Sopa de uchepos, Albóndigas de pescado, Barbacoa de pollo, Pescado blanco, Conejo en ajonjolí, Fiambre moreliano, Riñones de carnero a la parrilla, Trucha en salsa de macadamia, Tamales de elote, Carnitas, Chanducata, Manitas de puerco en escabeche. Y de postre: Aguacatas, Dulce de frijol, Chongos zamoranos, Budín de elote, Helado de mango.



# GUANAJUATO®

*Sí sabe!*

## GUANAJUATO

Este estado, situado en el centro de la república mexicana, tiene varias ciudades importantes, diversas industrias, y es un centro minero y agrícola. De la gastronomía de Guanajuato hay que destacar la variedad de sus platillos, como por ejemplo los potajes, enchiladas, patitas de puerco, pacholas guanajuatenses (frituras de carne molida de res), empanadas de carnitas, adobos, tamales, antojitos de carne de cerdo y menudo, las sabrosas carnitas (trozos de carne fritos en su propio jugo), etc. En cuanto al dulce destacar frutas cubiertas, las cocadas, las conservas, las jaleas, las buñuelos, el camote cocido, arroz con leche, las cajetas de Celaya y las charamuscas, hechas de azúcar y piloncillo quemados, los jamoncillos, las pepitorias, las alegrías y las fresas cristalizadas de Irapuato.



# CREPAS DE CHICHARRON

En lo referente a la bebida típica encontramos el agua de betabel, cebadina (preparada con vinagre de piña, agua de tamarindo y Jamaica, almacenada en barricas de roble), licor de fresa y agua de mezquite.

---





# SAN LUIS POTOSÍ

## *Festival Regional*



### **SAN LUIS POTOSÍ**

Colinda al norte con Coahuila, al noreste con Nuevo León y Tamaulipas, al este con Veracruz, al sur con Guanajuato, Querétaro e Hidalgo, al sureste con Jalisco y al oeste con Zacatecas. La Sierra Madre Oriental cruza el estado, siendo las elevaciones más importantes: San Miguelito y Sierra del Catorce. San Luis de Potosí ofrece una gastronomía deliciosa y variada, una mezcla de sabor, aroma y color, donde poder disfrutar la típica cocina mexicana. Uno de los ingredientes más utilizados en sus platillos diarios es el maíz. Se pueden degustar platos típicos como el afamado asado de boda, elaborado con chile ancho, bien condimentado, se le añade trocitos de cerdo y se acompaña con arroz blanco. Otro de los platos es el Zacahuil, un norme tamal de masa de maíz mortajado y enchilado, envuelto en hojas de plátano y relleno de pollo o guajolote. Los nopales con papas de monte, mezclados con palmito y los cabuches, que son las flores del cactus Biznaga de espina roja, producto exclusivo de la zona semidesértica de San Luis Potosí

# PAY DE MOLE



El cabrito al pastor donde el secreto de este plato es el cabrito, ya que tiene que ser aproximadamente de 30 a 45 días de edad, y las famosas enchiladas potosinas, a base de masa de maíz y rellenas de queso y salsa de tomate, entre otros ingredientes. En lo referente a los postres destacar natillas, cajetas y el queso de tuna.



COMIDA TIPICA POTOSINA  
COMIDA TIPICA POTOSINA

# ZACATECA

## FESTIVAL REGIONAL

### ZACATECAS

Este estado se encuentra en el centro de México, y se caracteriza por sus maderas preciosas y frutos tropicales, así como por su ganadería. La gastronomía de Zacatecas es amplia y variada, es una cocina rica en sabores y aromas, se basa principalmente en productos como las carnes, el maíz, el chile, el jitomate, frutas y los frijoles. Entre sus platos típicos destacan el asado de boda, que se elabora con lomo de cerdo troceado y frito, aderezado con una salsa de chiles anchos rojos, dorados en manteca, que se acompaña con rebanadas de cebolla cruda y sopa de arroz, la birria de carnero, el pozole rojo, las enchiladas, la carne adobada, filete de res a la tampiqueña y las gorditas rellenas de guisado.



## **RACK DE CORDERO CON COSTRA DE PEPITA**



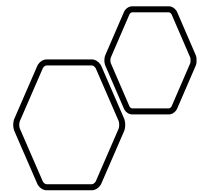
En lo referente a los postres destacan las cocadas jerezanas, melcochas, ates (pasta dulce) de guayaba y membrillo, jamoncillos de leche, miel de tuna, así como los tradicionales dulces de camote, biznaga, chilacayote y calabaza. La bebida típica es el mezcal, además no debemos olvidar que esta región produce vinos de mesa reconocidos internacionalmente, excelentes vinos tintos, blancos y rosados, ideales como acompañamiento en las comidas.



# COMIDA TIPICA DE AGUASCALIENTES

## AGUASCALIENTES

Estado del centro de la república, se caracteriza por su variedad agrícola en la que sobresale la uva (y excelentes vinos). Es famosa por su feria anual en el jardín de San Marcos, donde se llevan a cabo peleas de gallos, y una variedad de artesanías vendidas en el extranjero y a nivel nacional. Una de las bebidas originarias de este estado es el colonche, que se elabora con la tuna Cardona.



La gastronomía de Aguascalientes es rica, variada y con sabor, la cual nos ofrece un gran número de platillos y excelentes vinos de fama internacional. Su cocina se basa en productos como ajo, chile, alfalfa, maíz, frijol, vid, durazno, guayaba y carnes con la que se elaboran platos típicos como las enchiladas, el pozole, el mole, el lechón y la famosa birria. Otros de los platos que podemos encontrar son la sopa campesina, cabrito al horno, nopales con frijoles, pastel de elote y salsas como la ranchera, entre otros. En cuanto al dulce destacar los condocos, pan de maíz, empanadas de guayaba o polvorones hojaldrados que reciben el nombre de ladrillos. Todos estos platillos acompañados de buenos y afamados vinos como el Chardonnay, el Cabernet Sauvignon o el Merlot, que harán las delicias del más exquisito paladar.



ENSALADA DE NOPAL

## QUERÉTARO

Con capital en la ciudad del mismo nombre, este estado se distingue por la producción de plantas oleaginosas. La gastronomía de Querétaro es típicamente mexicana, variada y con un toque personal y en ocasiones exótico, lo que hace muy atractiva a esta gastronomía. Pero no solo podemos encontrar la típica cocina mexicana, esta región ofrece también la cocina internacional, donde podemos degustar otros sabores que nos ofrecen las cocinas china, española, italiana, argentina o tailandesa. Al igual que ocurre en otras regiones mexicanas los ingredientes tradicionales, más utilizados en esta cocina son el maíz, el chile y las frutas, lo que le da ese toque particular es el uso además de las cactáceas.

Los platillos típicos son: El pan de pulque, la mamanxa o gordita de maíz, queso y canela cocida en piedras de hormiguero, las enchiladas queretanas, los moles queretanos, nopal en penca, chivo tapeado, las carnitas, atole de maíz de teja, lengua mechada, que se elabora con lengua de res, jamón serrano, salchicha, chorizo, alcaparras, pasas, almendras, perejil y jerez. Otro plato característico de esta región es la sopa queretana, En lo referente al postre destacar las natillas hechas de cajeta concentrada y los dulces de camote, cacahuete, chiclosos, ates y rollos de guayaba.





Y como bebida hay que nombrar el atole de aguamiel, una dulce bebida de maíz; el menjengue, licor a base de pulque, maíz, piña, plátano y piloncillo; y la prodigiosa, una bebida espesa a base de maíz y frutas.

## **PATO RELLENO DE CHILE ANCHO**



COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 4

VIDEO

---

Michoacán gastronomía

Cocina Tradicional Guanajuato

Comida Típica de Aguascalientes

Gastronomía de Zacatecas

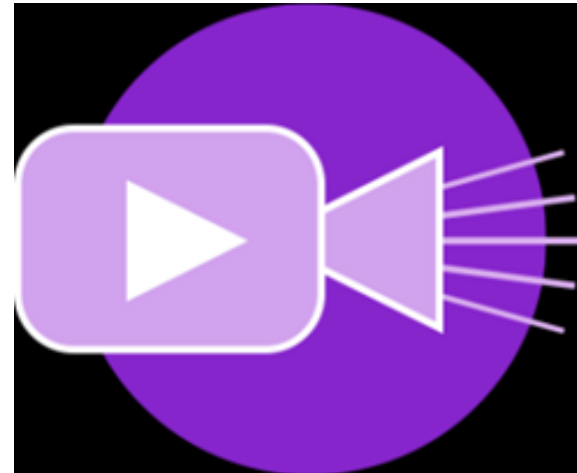


**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

---

---





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 5

TEMA: COCINA DEL GOLFO  
DE MEXICO

TEMA: COCINA DEL CENTRO  
DE MEXICO

TEMA: COCINA DEL SUR  
DE MEXICO



**TEMA:  
COCINA DEL GOLFO DE MEXICO  
TEMA:  
COCINA DEL CENTRO DE MEXICO  
TEMA:  
COCINA DEL SUR DE MEXICO**

---

**Tabasco  
Veracruz  
Hidalgo  
Tlaxcala  
Puebla  
Morelos  
Campeche  
Quintana Roo  
Yucatán**





# TABASCO

## **TABASCO**

Con capital en Villahermosa, este estado se sitúa en la parte sur del país, en el golfo de México. Sus costas, lagos y ríos producen una gran diversidad de peces, y también produce muchos productos tropicales entre ellos el cacao y el plátano, que se exportan a muchos lugares del mundo. Es el estado más lluvioso de la república, por lo que tiene una increíble vegetación, que va desde hierba, arbustos, hasta árboles. Dentro de los frutales destacan: pitahaya (Amer. Pitajaya, planta cactácea), anona, cacao (de excelente calidad), plátano y más. En sus manglares y selvas habitan garzas, loros, papagayos, venados, ocelotes, ardillas, cocodrilos y tortugas, entre otros. La pesca incluye: ostión, robalo, bobo (pez de río de 60 cm. de largo, carne blanca y exquisita), camarón y langostino en los puertos de Sánchez Magallanes y Frontera. Existe un pez muy particular llamado “peje lagarto”, y un camarón gigante de agua dulce llamado “pigua” (acamaya en Ver.). Cuenta con ganado bovino y porcino, principalmente.

Sus platos típicos son: Carne salada con chaya (cactácea) Mondongo, Tortilla de ajo, Chirmol de cangrejo, Pochitoque en verde, Tamales de chipilín, Peje lagarto asado, Chile amash, Puchero de res, Queso tabasqueño, Tamales de frijol, Chanchamitos en salsa, Sopa de plátano verde, Empanadas de minilla, Mone de cerdo. Y para los postres: Dulce de grosella, Pan y buñuelos de plátano, Buñuelos de arroz con miel de higo.



## **TAMAL DE MOLE CON HUAZONTLE Y QUESO PANELA**



*Zacahuil de  
Tantoyuca*



*Enmoladas  
de Xico*

*Nieve de  
Perdo de  
Tejada*



*Antojitos del  
Puerto de  
Veracruz*



*Comida Tipica*



*Arroz a la  
Veracruzana*

## VERACRUZ

Es un estado formado por una gran faja de tierra en el litoral del golfo. Su clima es cálido y su capital Orizaba fue entrada en el antaño de todos aquellos que venían a conquistarnos. Veracruz posee una gastronomía amplia, variada y con sabor, donde predominan productos como los pescados y mariscos, con los que se elaboran succulentos platos. Destacar los camarones, jaibas, ostiones, pulpos, caracoles, mojarras, etc.. Además se puede disfrutar de otros productos como son las ricas verduras y frutas de temporada como la piña, mango, sandía, chirimoyas, papayas y plátanos, y carnes de res, cerdo y pollo. Cada una de las regiones que componen Veracruz tiene su toque personal en la elaboración de los platos, que lo diferencia de las demás. Entre sus platos típicos se encuentran pescado en escabeche, los pulpos en su tinta, el arroz blanco, las empanadas de camarón, jaibas rellenas, los pescaditos fritos, el chilpachole, el famoso Huachinango a la Veracruzana, Mojarra fritas o al mojo de ajo, tamales de mole negro, pescado y chepil (planta silvestre que se usa para sazonar algunos guisos), la sopa de chochoyotes (bolas de masa de maíz), chapulines (saltamontes), tamales de puerco, estofado de gallina y sopas de pan.

Y a la hora del postre hay que destacar gollorías, un dulce hecho con nuez y azúcar, camote endulzado, y garbanzos enmielados. No podemos olvidar que uno de los principales productos de exportación del estado y de los mejores cafés en el mundo, es el de Veracruz, que posee un excelente sabor y aroma.




**CAMARONES CON  
COSTRA DE CHICHARRON**



## HIDALGO

Con capital en Pachuca, Hidalgo es un centro industrial y agrícola, en el que abundan las plantaciones de maguey y cereales. Tiene un clima en algunas regiones seco y en otras templado a frío. La gastronomía de Hidalgo es amplia y variada, con influencia prehispánica, donde se puede disfrutar desde la cocina más tradicional a la más exótica, ofreciendo platos que se elaboran con ingredientes que van desde las carnes de cerdo, pollo o carnero, hasta ingredientes un tanto exóticos y atrevidos como son los escamoles y los gusanos de maguey. Otro producto a destacar típico de esta zona es una especie de empanada o panecillo, relleno de papa y carne, conocido como pastes. Entre sus platos típicos destacar la barbacoa, que se elabora con carne de carnero, envuelta en pencas de maguey, y cocida dentro de un hoyo llamado horno de tierra. Los mixiotes, carne enchilada (ya sea de pollo, conejo o carnero), envuelta en la epidermis del maguey que son cocidos al vapor. Tamales de carne de cerdo o pavo envueltos en hojas de plátano cocidos al vapor, a este plato se le conoce con el nombre de zacahuil.



A close-up photograph of a bowl of soup. The soup is a light, yellowish-brown color. In the foreground, several pieces of orange, spiral-shaped ravioli are visible. The background is slightly blurred, showing more of the soup and some green herbs. The overall lighting is warm and natural.

La cocina exótica ofrece platos como son los famosos escamoles, que son huevos de hormiga (especie de caviar mexicano), los Chinicuiles ( gusanos rojos extraídos ya sea de la raíz del maguey o de las pencas superiores de las plantas viejas), y Gusanos de Maguey, (gusanos blancos extraídos del mismo lugar), elaborados de diferentes formas, fritos, en tacos, etc.. El dulce está representado por los dulces de leche, muéganos de Huasca, las palanquetas de piloncillo con nuez, piñones, pepita o cacahuete, y la fruta cristalizada.

## **CONSOMÉ AL JEREZ CON RAVIOLES DE NOPALES**

## TLAXCALA

Este estado se encuentra en el centro de la república. La gastronomía de Tlaxcala es rica y variada donde hay que destacar productos como el maíz, hierbas, (epazote, cilantro, perejil, etc), nopal, calabazas, tomates verdes y el maguey del que se obtiene el aguamiel (que una vez fermentado produce el pulque, bebida típica mexicana). También hay que resaltar la carne de res o de cerdo y pollo. Entre los platos típicos hay que destacar la sopa tlaxcalteca, la crema de huitlacoche o el pollo Tocatlán, el huitlacoche, los escamoles (huevas de hormiga), gusanos de maguey, la sopa de tlatlapas de frijoles, los mixiotes de carnero, la barbacoa de hoyos, la carne en pulque, quesadillas de hongos silvestres y cultivados, de huitlacoche (hongo del maíz), pipian rojo o verde, los huazontles y el mole de fiesta.





# TAMAL DE CARNES, FRUTAS Y CHILE ANCHO

Cuando llega el momento más dulce, no hay que dejar de probar los muéganos huanmantlecos, el pan de fiesta, las alegrías de amaranto, buñuelos de requesón y dulces de pepitas de calabaza. Las bebidas están representadas por el atole de amaranto y el pulque.



## **PUEBLA**

Estado situado en el centro de la república, su capital es Puebla y cuenta con abundantes cultivos de caña de azúcar y chiles. Su cocina es excelente y cuenta con un sinnúmero de platillos que tienen ya mucha tradición. Entre ellos se cuenta el mole poblano, que fue inventado por unas monjas de la ciudad de Puebla para obsequiar a uno de los virreyes en la época de la conquista. Destacar la riqueza, variedad y sabor de la gastronomía poblana, que junto a la influencia de diferentes culturas, hacen de esta cocina un atractivo muy especial para los paladares que quieran descubrir nuevos aromas y sabores. El maíz es la base de sus platillos además de los frijoles y chiles, con los que se elaboran ricos platos, que dependiendo de la zona, tienen su característico sabor. Dentro de los platos típicos de esta región hay que destacar el mole poblano, una espesa salsa picante; los chiles en nogada, rellenos con carne, cubiertos con una salsa blanca de nueces y semillas de granada; los molotes, rellenos con sesos, papas y flor de calabaza; cemitas; tamales; enfrijolada, elaborado a base de tortillas de maíz, frijoles, y queso entre otros ingredientes.

# ROLLO DE CHILE POBLANO HOJALDRADO

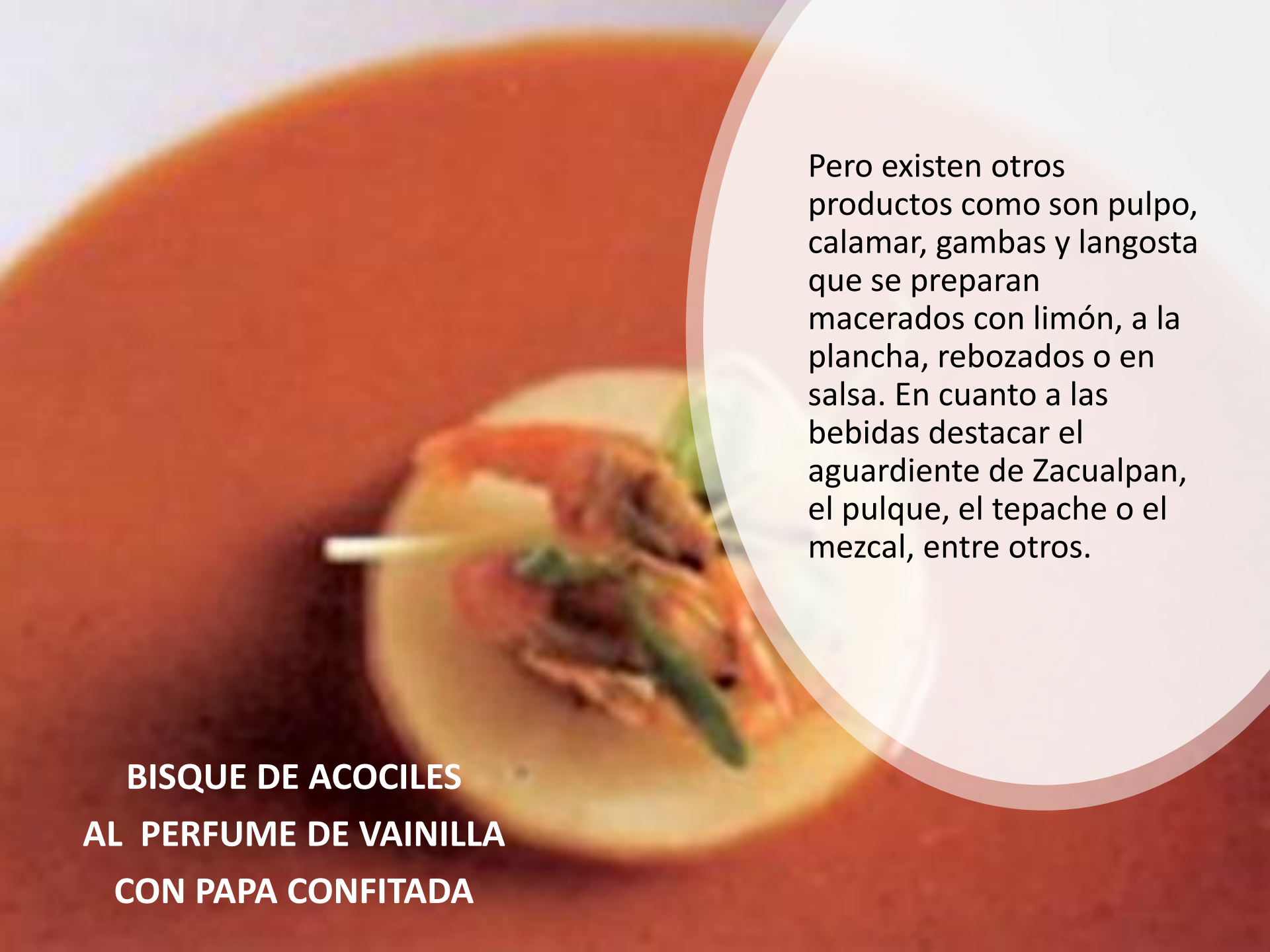


Los dulces están representados por los dulces de almendra, las rosquitas de almendra, camotes, dulces de tejocote y buñuelos. En cuanto a las bebidas hay que destacar el atole de maíz, el champurrado (elaborado con chocolate, agua y canela), el pulque, rompopo y el tepache, entre otros.



## MORELOS

El estado de Morelos es uno de los más pequeños y bonitos, y de aquí es la famosa cecina de Yecapixtla. En Morelos se puede disfrutar de una amplia y rica gastronomía, tanto de la cocina mexicana como de internacional. Su cocina se basa en productos como las tortas de maíz, carne de cerdo, carnero, ternera y cecina. Entre los platos típicos destacar las anteriormente nombradas tortas de maíz que son la base de su gastronomía, además de las carnes a la brasa acompañadas de salsas picantes, pozole blanco, mole verde y rojo, el pipián de pollo, el guajolote y la carne de cerdo acompañada con tamales negros, orejitas de pipián, que son setas guisadas en pipián verde, ricas ensaladas y legumbres.



Pero existen otros productos como son pulpo, calamar, gambas y langosta que se preparan macerados con limón, a la plancha, rebozados o en salsa. En cuanto a las bebidas destacar el aguardiente de Zacualpan, el pulque, el tepache o el mezcal, entre otros.

**BISQUE DE ACOCILES  
AL PERFUME DE VAINILLA  
CON PAPA CONFITADA**

# CAMPECHE



## CAMPECHE

Colinda al norte con el Golfo de México, al este con Yucatán, al suroeste con Chiapas, al noroeste con Tabasco y al sur con Guatemala. El nombre de Campeche es de origen maya: el poblado indígena que ocupó anteriormente el sitio en donde los conquistadores españoles mandaron a edificar la ciudad capital del estado, del mismo nombre. La gastronomía de Campeche es rica, variada y con personalidad, donde los sabores, aromas e imaginación dan como resultado exquisitos platillos con los que deleitar al paladar. Es una cocina en la que destaca la calidad y variedad de sus productos, como pescados y mariscos, destacando el cazón, el papaché único en cuanto a su sabor y que se cría en los manglares, el esmedregal, la raya, la sierra, pulpos, calamares, cangrejos y camarones, entre otros. Además de otros productos como verduras y frutas exóticas de temporada como tamarindo, guanábana, mango, nance, ciruela, pitaya, marañón, etc..





FILETE DE RES CON COSTRA DE PEPITA

Otro de los productos muy usado en la cocina campechana es el chile habanero, el más común para las salsas aunque también se utilizan otros para hacer adobos. Entre sus platos típicos hay que destacar chile excátic (elaborado con cazón y capeado), panuchos (elaborados con cazón), empanadas de cazón, tamales y tacos de pescado y el famoso pan de cazón;

Pámpano en escabeche, camarones al coco o al natural, cóctel de marisco, camarones empanizados, etc.. Otros de los platillos típicos que podemos encontrar en Campeche son los tamales rellenos de carne de cerdo, frijoles, pavo en escabeche o el pibinal que es un elote tierno cocido bajo la tierra. En lo referente al dulce destacar dulces en almíbar, turrónes y pastas, las campechanas, hojaldras de pan dulce, las panetelas. En cuanto a las bebidas típicas destacar el tanchuacá, una mezcla de maíz y cacao.



## QUINTANA ROO

Este territorio está situado en el extremo de la península de Yucatán, bordeado por el mar Caribe, por lo que es muy rico en pescado y mariscos. Su capital es Chetumal y su clima es cálido-tropical. La gastronomía de Quintana Roo es deliciosa y variada, donde productos como el excelente pescado y marisco son ingredientes a destacar en los platillos de esta zona. Igualmente es muy común el uso del pibíl, que es una técnica que consiste en aderezar la carne envolverla en hojas de plátano y hornearla enterrada. Dentro de los platos típicos de este estado destacar los pescados en brasas, ricas sopas de marisco, empanada de cazón, langosta en su jugo, chirmole, pipián, pollo y venado acompañados con salsas picantes a base de chiles, la cochinita pibíl, además de panuchos de pavo, salbutes y tamales, entre otros

En lo referente a los postres destacar la yuca con miel, calabaza melada, camote con coco, cocoyol en almíbar, mazapán de pepita de calabaza, melcocha, arepas, tejecotes en almíbar y dulce de ciricote. Sobre las bebidas nombrar el Atole de maíz tierno y el Xtabentun.

## **MEDALLONES DE VENADO CON SALSA DE MANGO**





## YUCATÁN

Este estado tiene el privilegio de ser el único lugar donde existe el cactus de henequen. Su cocina es exquisita y de antigua tradición, y se dice que se puede comer un platillo típico diferente los 365 días del año. Su capital, Mérida, es conocida como la ciudad blanca por su limpieza y el color de sus calles. La gastronomía de Yucatán destaca por la variedad y riqueza de la mezcla de sabores y aromas, gracias a los condimentos y especias características de esta región como la pepita de calabaza, el orégano, la cebolla morada, la naranja agria, el chile dulce, el tomate, el achiote, el chile xcatic, el chile habanero, el chile max y el cilantro. Hay que destacar también la gran variedad de frutas y verduras, entre las que destacan, el zapote, la guayaba, papaya maradol, el mango, aguacate y la pitaya, entre otras. Es una cocina influenciada por el mestizaje de la cocina europea y criolla, en la que hay que destacar platos típicos como cochinita pibil, salbutes y panuchos que se hacen con tortillas de maíz hechas a mano, fritas y cubiertas con frijol negro, carne de pavo o pollo, lechuga, cebolla morada y salsa xnipec, los papadzules, que se elaboran con tortillas rellenas de huevo duro, salsa de pepita de calabaza, cubiertas con salsa de tomate y chile habanero,



sopa de lima, pavo en relleno negro , lechón, así como el tradicional poc-chuc y el pescado tikinxic (parrillada de pescado al carbon), el cual se marina con achiote, se envuelve en hojas de plátano y se asa, acompañado de salsa de chile habanero y tomate. En lo referente a los postres hay que destacar los elaborados con frutas como el dulce de papaya, de nance, de ciruela o de ciricote y las cocadas. Las bebidas típicas son la horchata de arroz, un agua de chaya con limón o una de lima, de naranja agria o de pitahaya.

PANUCHOS YUCATECO

COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 5

VIDEO

---

Comidas típicas de Veracruz

Así de rica es la comida en Hidalgo

La Comida Típica de Puebla

Conoce la gastronomía de Yucatán

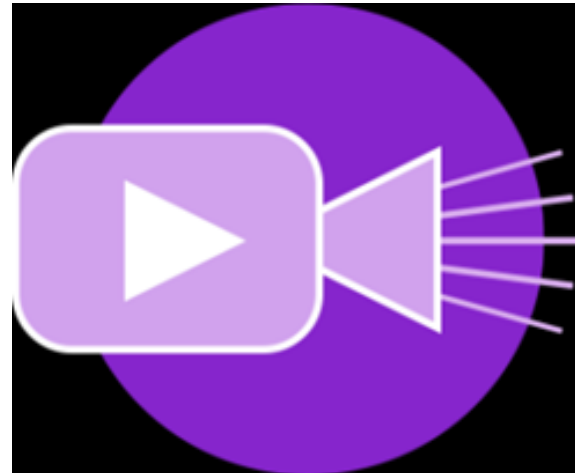


**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

---

---





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 6

TEMA: COCINA DE LA CORONA  
DE MEXICO

TEMA: TRAS OBSERVAR LAS  
REGIONES GASTRONOMICAS  
PROPUESTASSE PUEDE LLEGAR  
A CIERTAS CONCLUSIONES



**TEMA:**  
**COCINA DE LA CORONA**  
**DE MEXICO**

**TEMA:**  
**TRAS OBSERVAR LAS REGIONES**  
**GASTRONOMICAS PROPUESTASSE**  
**PUEDE LLEGAR A CIERTAS**  
**CONCLOSIONES**

**Cuidad de México (D.F.)**  
**Estado de México**

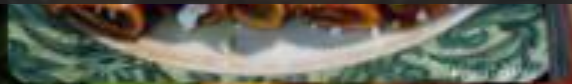






## **COCINA DE LA CORONA DE MÉXICO CUIDAD DE MEXICO (D:F:)**

En el Distrito Federal se encuentra la capital de la República y los poderes federales, y por eso se le llama así; situado en el centro del país, limita al norte, este y oeste con el Estado de México y al sur con Morelos. Una característica muy importante del Distrito Federal es la gran cantidad de mercados y tianguis, en donde encontramos todo tipo de productos y alimentos. El Distrito Federal está compuesto por 16 delegaciones, y cada una de ellas tiene diferentes celebraciones. Hay que destacar alguna variedad de sus platillos, como por ejemplo: Tostadas. Huaraches.





Enchiladas. Pancita. Pan de Muerto, Mole de olla. Caldo de res, Chilaquiles Tacos al pastor Tacos sudados Tacos de canasta Tortas, Huitlacoche, Caldo de champiñones, Sopa de flor de calabaza, Conejo en pulque, Revoltijo, Peneques, Tortas de tamal, Caldo tlalpeño, Caldo Xochitl, Pambazos, Champurrado, Ensalada de nopales, Sopa de fideo, Sopes, huaraches, gorditas, tlacoyos, quesadillas. Postres: Arroz con leche, Cubiletes, Gorditas de la Villa, Alegrías, Merengues. Bebidas: Atoles, Pulque, Aguas de frutas, Café de olla, Cerveza.


## **TORTELINIS RELLENOS DE CHICHARRON**



# Gastronomía del Estado de México

## ESTADO DE MÉXICO

Es el estado en que se encuentra la ciudad de México, pero son unidades administrativas diferentes. Su capital está en Toluca, y su clima es fresco en el sur y cálido en el norte, aunque sin temperaturas extremas en ambos casos. La gastronomía de Estado de México es amplia y variada, es una cocina con influencias prehispánicas y española, que fusionadas ofrecen sabores y aromas muy particulares, gracias a productos como las carnes, pescados entre los que hay que destacar la trucha, los hongos, el chorizo toluqueño, frijoles, nopales, calabazas, productos lácteos de Aculco como el queso ranchero o los requesones, y un sin fin de ingredientes con los que se elaboran succulentos platillos.



# TACOS DE JAMAICA CON QUESO

---

Entre los platos típicos que se pueden degustar en Estado de México se encuentran los famosos moles, rojo, verde o negro, tamales, frijoles, chile, la famosa barbacoa, además de una gran variedad de dulces como calabaza y cocadas. En cuanto a la bebida típica hay que destacar el pulque, el tecuít y licores de frutas.



## Tras observar las regiones gastronómicas propuestas se puede llegar a ciertas conclusiones:

1. Existen regiones que abarcan un mayor número de estados que otras.
2. Los estados agrupados dentro de una región poseen características muy similares entre sí y sumamente diferentes con los demás.
3. Las regiones gastronómicas que se integran, aunque tienen mucho que ver con la ubicación geográfica de cada estado, no son la base para su clasificación.
4. Los estados del centro del país tienen características parecidas, sin embargo, existen grandes variantes entre éstos; por este motivo fue necesario dividirlos en dos regiones diferentes que integraran correctamente sus similitudes.
5. Una región cuya clasificación resulta algo extraña por integrar estados costeros y fronterizos es la que incluye a Baja California, Baja California Sur, Sonora, Chihuahua, Coahuila y Nuevo León, sin embargo abarcan características muy similares.
6. La región integrada por estados costeros del Golfo de México y del Pacífico, aunque está formada por estados ubicados en lados opuestos de la República, mantiene características productivas, de flora y de fauna muy similares, lo cual permite agruparlos dentro de una misma región.
7. En el caso de la península de Yucatán, los tres estados componentes tienen características y ubicación geográfica similares.

# CONCLUSIONES

Para facilitar el estudio de la gastronomía mexicana, se recomienda partir de las regiones gastronómicas, que agrupan varios estados con características similares (flora, fauna, platillos típicos, etcétera), permitiendo comprender diferentes rasgos de esta cocina sin la necesidad de estudiar cada uno por separado.

México al ser un país privilegiado en recursos naturales y fiel a sus tradiciones y costumbres, ha conservado la esencia indígena y, a la vez, ha admitido influencias externas, creando de esta manera una riqueza en ingredientes y preparaciones que han hecho destacar a la República, incluso a nivel mundial. Es por este motivo que es necesario preservar la gastronomía mexicana.

En la actualidad existe una fuerte relación entre el turismo y la gastronomía a nivel mundial; México con su gran riqueza en recursos naturales, tradiciones y costumbres, puede ofrecer una inmensa variedad de experiencias culinarias para todo tipo de visitantes.

Es muy importante comprender que a través de la gastronomía se puede atraer una gran cantidad de turismo, favoreciendo la economía del país y, por lo consiguiente, brindando beneficios a los mexicanos.

## SECRETOS DE COCINA

1. Las recetas que llevan fécula o almidón de maíz, pueden ser reemplazadas por la misma cantidad de harina.
2. La medida de arroz para que sea justa es de 1 medida de arroz, por 2 iguales de agua.
3. Las marinadas en general, deben ser conservadas en la heladera. (A temperatura ambiente los alimentos generan bacterias.)
4. Para sacarse el olor a ajo de las manos, pasar las manos por el chorro de agua fría por un ratito sin frotar y sin usar jabón.
5. Para suavizar el sabor del ajo, sólo hay que darle un golpe de hervor antes de empezar a preparar el plato. El gusto es menos fuerte y es más fácil de digerir.
6. Para que el perejil luzca fresco sumergirlo en un recipiente con agua fría con los tallos hacia arriba y dejarlo en la heladera hasta el momento de usar.
7. 1 huevo puede ser reemplazado por 2 claras perfectamente en cualquier receta o por 1 clara y 1/2 cucharadita de aceite.
8. Para que las salsas que llevan aceite no se corten, no recocinarlas y no salarlas hasta el final.
9. Si se le quiere dar un sabor especial a la avena extra fina para usar en la cocina salada se le puede agregar provenzal o alguna hierba y / o especia deshidratada a gusto. (También se puede realizar con el pan rallado).
10. Para quitarse el color de la remolacha de las manos usar partes iguales de azúcar, aceite y jugo de limón. Frotarse y enjuagar con agua tibia y luego fría.

11. Para quitarle calorías a las comidas elaboradas puede reemplazarse perfectamente el aceite y/o mantecas o margarinas por "rocío vegetal" conocido también como aceite en aerosol, se los consigue con sabores diferentes en los supermercados (orégano, oliva, manteca, etc.)
12. Para recuperar el pan que quedó del día anterior y se nota gomoso, pasarlo bajo la canilla de agua fría, colocarlo en el horno y listo.
13. Para las marinadas: hacerlas en un recipiente que no reaccione contra los ácidos. Evitar el metal. Los recipientes de cerámica, vidrio o barro son los ideales. (Una marinada lleva tiempo de descanso y el material donde se realiza puede llegar a ser tóxico para el alimento.)
14. Las frituras no son buenas si el aceite está usado; o la temperatura no es la adecuada. Si el aceite es nuevo y la temperatura no supera los 180° no hay problema.
15. Para las preparaciones que llevan crema de leche, la crema puede ser reemplazada por su versión light.
16. La comidas agridulces pueden realizarse con mermeladas diet, diluídas con algún jugo de frutas o solas.
17. Para evitar recurrir a las materias grasas para que las comidas no se peguen es importante el uso de materiales antiadherentes.
18. Para pelar las almendras pasarlas 2 minutos por agua hirviendo la piel fina saldrá fácil. Luego pueden filetearse y tostarlas 2 minutos en una sartén limpia.
19. Se puede reemplazar un trago con alcohol por un batido de frambuesas, yogur y menta. Licuar el yogur natural con 1 taza de agua mineral, unas frambuesas, 4 hojas de menta y 4 cubitos de hielo.<sup>17</sup>



## LAS CARNES

1. Cualquier tipo de carnes debe desgrasarse antes de su cocción para cualquier dieta.
2. Los cortes de carnes más magras son: lomo, bola de lomo, peceto, nalga.
3. Para que las carnes no se sequen y no pierdan sus jugos se las debe "sellar". Para esto, se calienta a fuego fuerte una sartén lubricada con alguna materia grasa (rocío vegetal, aceite, manteca, etc.) y se dora el corte de carne por todos sus lados. (Después se continuará con la cocción.)
4. Para evitar el consumo excesivo de sodio, salar la comida una vez terminada su cocción.
5. Para que los bifecitos finos no se "apucheren" (que queden como hervidos) deben ser cocidos en una sartén grande, bien caliente y no deben encimarse.
6. Para que los cortes de carne, no tan tiernos, salgan como si lo fueran se les puede "blanquear" (dar un golpe de hervor), escurrir, secar y cocinar a la parrilla o al horno o a la preferencia del comensal.
7. Para preparar pucheros y /o sopas con carne, la misma debe colocarse en una olla con agua fría. En cambio para que una carne sea sabrosa se la coloca en agua hirviendo con un ramito de hierbas y sal hasta finalizar su cocción.
8. El asado hecho en un buen carbón de leña tiene un sabor especial porque al hacer humo, impregna la carne que se está asando.

## LAS CARNES

9. Para hacer un pollo a la parrilla, se abre por la mitad a lo largo, pero dejándolo unido en el espinazo; se coloca sobre el fuego no muy fuerte y se va untando con aceite vegetal y limón mientras se asa. (Se coloca la parte interna para abajo, y cuando está doradita esta parte, recién se da vuelta para dorar del otro lado.)
10. El yogur sirve para macerar carnes duras como así también para espesar salsas.
11. La disyuntiva entre los amantes del asado, es si salarlo antes o después. Los que lo salan antes lo hacen porque creen que mientras se va cocinando, la sal penetra y le da un gusto especial al asado y los otros sostienen que lo salan después de cocido porque el sabor de la sal con el asado crocante es el especial. La solución salomónica sería salarlo antes y después.
12. Antes de poner en un grill cualquier carne, sean aves, pescados o carnes rojas marinarla durante diez minutos con un poquito de aceite de oliva, sal sin sodio o bajo contenido de sodio, pimienta negra recién molida, jugo de limón, vino blanco y un chorro de aceto balsámico. De ésta manera se realzará el gusto de la carne.

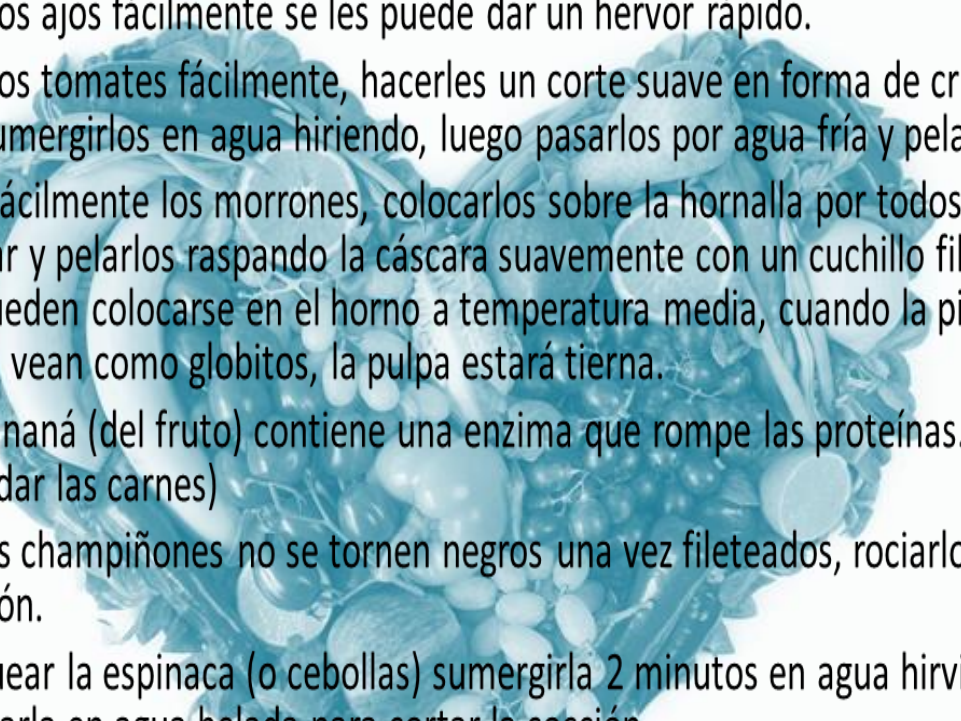
## LOS PESCADOS Y MARISCOS



1. Es muy importante que los pescados y mariscos no corten la cadena de frío. Si se los compra congelados, ponerlos inmediatamente en el refrigerador.
2. El pescado debe lucir brillante, de buen color, firme y deben tener los ojos abiertos y brillantes.
3. Cuando se compran camarones cocidos, no volverlos a cocinar porque quedan duros. Remojar en caldo de verduras y luego incorporarlos a la salsa.
4. Los camarones crudos son de color gris. Cuando se los cocina toman un color rosado. Su cocción es muy rápida y si se pasan quedan duros o gomosos. Son ideales para dietas hipocalóricas y tienen mucho valor proteico.
5. Conviene sazonar los filetes de pescado con jugo de limón y dejarlos durante 1 hora más o menos en la heladera antes de cocinarlos para que queden firmes y no se desintegren cuando se los cocine.
6. Los mejillones no se deben cocinar más de un par de minutos luego de que se abran sus valvas sobre el fuego. (El exceso de cocción los endurece)
7. Las vieiras si se cocinan demasiado quedan gomosas, se ponen duras y reducen su tamaño.
8. El pescado debe ser hervido a fuego suave para que la carne no se deshaga
9. Para realizar salsas con un toque más agresivo se les pueden incorporar salsa inglesa, de soja, tabasco, wasabi o jerez.

## LAS FRUTAS Y VERDURAS

1. Las endibias deben conservarse en un lugar oscuro ya que conservan su color blanco porque crecen a oscuras sin contacto con la luz solar. Por su sabor amargo, si se come cruda en ensalada, por ejemplo, queda muy bien con un aderezo que contrarreste su sabor. (aceto balsámico, jugo de naranja, etc.)
2. Las berenjenas deben estar lisas, sin manchas y turgentes para asegurarse que sean frescas. Cuanto más chiquitas, menos semillas.
3. Para quitarles el ácido a las berenjenas, colocarlas cortadas en una fuente, cubrir las con sal y dejarlas por lo menos  $\frac{3}{4}$  de hora. Luego lavarlas y cocinar.
4. Para que los limones rindan más y poder aprovechar bien su jugo, antes de exprimirlos, dejarlos un buen rato sumergidos en agua caliente o se los puede meter unos segundos al microondas.
5. Para que el tomate no se deshidrate y luzca bien, salarlo antes de servir.
6. Cuando las papas se hierven con cáscara pueden ser estacionadas en la heladera sin pelarlas.
7. Las echalotes son de la familia de las cebollas y los ajos. Son de sabor más suave y menos ácidas.

- 
8. Para que el ajo no caiga mal ni cause acidez, cortarlo al medio y sacarle el brote blanco y verde del centro.
  9. Para pelar los ajos fácilmente se les puede dar un hervor rápido.
  10. Para pelar los tomates fácilmente, hacerles un corte suave en forma de cruz en un extremo, sumergirlos en agua hirviendo, luego pasarlos por agua fría y pelar.
  11. Para pelar fácilmente los morrones, colocarlos sobre la hornalla por todos sus lados. Dejar enfriar y pelarlos raspando la cáscara suavemente con un cuchillo filoso. También pueden colocarse en el horno a temperatura media, cuando la piel se note dorada y se vean como globitos, la pulpa estará tierna.
  12. El jugo de ananá (del fruto) contiene una enzima que rompe las proteínas. (Especial para ablandar las carnes)
  13. Para que los champiñones no se tornen negros una vez fileteados, rociarlos con jugo de limón.
  14. Para blanquear la espinaca (o cebollas) sumergirla 2 minutos en agua hirviendo y luego colocarla en agua helada para cortar la cocción.
  15. Si las frutillas están duras o verdes, cortarlas y macerarlas con edulcorante en polvo y unas gotas de limón durante 3 horas aproximadamente. Luego puede usarse el jugo de la maceración para hacer alguna salsa.

## LOS POSTRES

---

1. Para alivianar las salsas y / o cremas dulces utilizar la versión de crema de leche light o yogur natural diet.
  2. Para quitarle calorías a cualquier preparación dulce reemplazar el azúcar por el edulcorante.
  3. Para realizar merengues diet, utilizar edulcorantes en polvo.
  4. Reemplazar cualquier ingrediente de una receta común por su equivalente en versión diet (dulce de leche, postres, helados, etc.).
  5. Para las preparaciones que necesiten cocción, utilizar edulcorantes aptos para llevar al fuego.
  6. Una aliada para darle consistencia a cualquier postre es la gelatina sin sabor o la saborizada.
- 





7. Para reemplazar salsas dulces se puede recurrir a mermeladas dietéticas licuadas con agua o té especiados con jugos de frutas natural.
8. Para reemplazar 2 barritas de chocolate: 1 1/2 cucharadita de cacao amargo descremado con edulcorante líquido a gusto.
9. Para desmoldar mejor una gelatina, mousses, parfait, flanes o budines, pasar la fuente por agua.
10. Para que las frutas que necesitan cocción, como es el caso de las peras al vino, o las manzanas, etc., utilizar una olla de fondo grueso y mantener un hervor bien bajo para que no se rompan durante la cocción.
11. Para lograr un merengue perfecto es muy importante que no haya ningún resto de yema o residuo de materia grasa en el bols donde se va a batir el merengue. (El merengue tardaría mucho más en formarse, podría quedar blando o manchado si hubiera quedado un poquito de yema.)
12. Para que las claras de un merengue no se corten no se deben batir en exceso.

COCINA  
REGIONAL  
MEXOCANA 3.1  
CLASE # 6

VIDEO

---

Comida Callejera en México D.F.

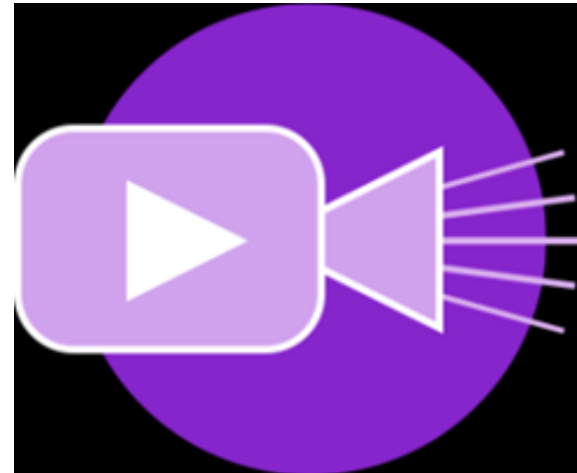
Platillos típicos de la ciudad de México

Gastronomía del Estado de México



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario







## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

COCINA  
REGIONAL MEXOCANA 3.1

CLASE # 7

TEMA: LOS DULCES MEXICANO



## DULCES TIPICOS MEXICANOS POR REGIONES

Dulces típicos del sureste de México ((Yucatán, Quintana Roo, Campeche, Tabasco, Chiapas y Veracruz)

El Sureste de México, es una región de los Estados Unidos Mexicanos, formada por los estados de Tabasco, Campeche, Quintana Roo y Yucatán, que se extiende prácticamente llana, salvo por la presencia de las lomas y cerros que componen la sierra Atravesada. La sierra Atravesada tiene unos 250 km de longitud, y tiene su punto más alto en el paso de Chivela, a unos 2500 msnm. Más al oriente, cerca del límite entre Oaxaca y Chiapas, se localiza el cerro Azul, que alcanza una altitud de 2300

Los pueblos precolombinos ya preparaban algunos de los dulces que consideramos típicos, mezclando frutas con miel, semillas y algunas especies. Gracias a las bondades del aguamiel que se extrae del maguey, así como a las de la melcocha obtenida del jugo de tuna concentrado y del mezquite, en combinación con otros productos, como maíz, cacao y la semilla de amaranto, se originaron dulces como el pinole, el chocolate y la alegría.



Pero la mayoría de los dulces típicos mexicanos están elaborados con frutas autóctonas, no surgieron sino hasta después de la colonización española. Los conventos fueron cuna de varios de los dulces tradicionales, pues en ellos las monjas combinaron las costumbres culinarias europeas e indígenas.

Gracias a la vasta producción de frutas tropicales, se preparaban postres muy sabrosos con el jugo y el azúcar de ésta, mientras el ingenio daba paso a extrañas y complicadas combinaciones de azúcar con leche, huevo, nueces, almendras, piñones y demás productos originarios de ambos países que son el dulcísimo origen de los dulces mexicanos.



**DULCES TIPICOS DE YUCATAN:** yuca con miel, calabaza melada, camote con coco, cocoyol en almíbar, mazapán de pepita de calabaza, melcochas, arepas, tejocotes en almíbar y dulce de ciricote.

**QUINTANA ROO:** dulce de coco, merengue, camote con coco y melcocha.

**VERACRUZ:** El dulce de camote con piña cruda, el dulce de chayote, las granaditas de la India a la cordobesa, y los merengues.

**CAMPECHE:** Dulce de calabaza dura, Dulce de papaya, Mazapán de chocolate, Pasta de camote con coco.





Dulce de guapaque

### **TABASCO:**

Dulce de papaya zapote, Dulce de guapaque: Fruto de sabor agridulce parecido al tamarindo.

Dulce de "oreja de mico": Es una especie papaya pequeña, que al partirla por mitad, parece una oreja de mono.

Dulce de melocotón, Dulce de cocoyol, Dulce de coco rallado y tostado

Dulce de nance, Dulce de coco con piña o camote envuelto en hoja de joloché

Pan de plátano, Torrejas de yuca, Tortillas de coco: Tortillas tostadas y de sabor dulce.

Platanitos rellenos de carne o queso, Melcocha de azúcar o de panela

Merengue de guanábana, Queques: Galleta de harina y panela, con la orilla ondulada.

Panetela: Pan esponjoso, Papín: Pan elaborado con leche, huevo y canela.

**CHIAPAS:** Sopa de Pan.

El pucxinú, elaborado de maíz y miel o suspiros de yuca.



## **DULCES TÍPICOS DEL SUROESTE Y OESTE DE MÉXICO**

### **GUERRERO**

En el estado de guerrero encontramos los dulces a base de relleno de frutos como pueden considerarse sus dulces, son muy deliciosos y llenos de fibra y por supuesto sin dejar de mencionar el azúcar que es punto clave de todo dulce.

Dulces de Coco Rallado (cocadas),  
Dulces de Calabaza, Miel de  
Piloncillo

Tamarindos

## MICHOACÁN

Uno de los atractivos gastronómicos de Morelia son sus dulces. Las recetas datan de la época colonial, cuando los frailes trajeron a México frutas como la manzana, pera, durazno y membrillo. La mayoría de los dulces eran elaborados en los Conventos. En el caso de Michoacán, destacan los Conventos de Santa Rosa de Lima en Morelia y la Congregación de Santa Catarina de Miér, en Pátzcuaro.

Recomendamos incluir en su visita a Morelia, el Museo del Dulce de la Calle Real, donde podrá encontrar más de 300 variedades de dulces típicos de la región. Le enseñarán el proceso de elaboración del ate en una réplica de cocina del Virreinato, y también podrá tomarse una fotografía vestido a la usanza antigua. Hay una excelente tienda y cafetería.

A continuación algunos de los dulces más famosos:

Ate Moreliano, Dulce de leche, Nieve, Rompopo, Ate Moreliano

Se elabora cocinando fruta con azúcar, ya sea en agua o al vapor, en un cazo de cobre. Es importante que la fruta esté entera y con cáscara, pues en su centro lleva la goma o pectina, sustancia que facilita que cuaje, ya que sin ella se obtendría mermelada.

La historia cuenta que cuando los frailes franciscanos elaboraban una pasta de fruta adicionada con jugo de frutas y azúcar a la que se llamaba guayabate, membrillate, etc., dependiendo de la fruta utilizada; con el tiempo se le denominó simplemente "ate". Las monjas dominicas del Convento de Santa Rosa de Lima, hoy Conservatorio de las Rosas, las monjas iniciaron la comercialización de los ates.

Jamoncillos y bolitas de leche quemada, Dulces elaborados a base de leche y azúcar, en ocasiones se mezcla con nuez., Empanadas rellenas de chilacayote Empanadas hechas con la fruta de chilacayote cocida con azúcar.



### **Merengues**

Dulce preparado con claras de huevo batidas con azúcar y cocidas en horno a fuego muy suave. Suelen adornarse con chispas de chocolate o chochitos de colores.

### **Nieve de pasta o "pacanda"**

Especialmente elaborada en Pátzcuaro, a diferencia de los helados, la nieve de pasta es completamente casera y su consistencia es distinta a las de leche. Es originaria de Salamanca, Guanajuato, donde se le llama así por su sabor similar a las galletas de mantequilla.

Hay una gran variedad de sabores como fresa, mango, tamarindo, mamey y desde luego, la natural acompañada con tequila.

### **Rompope**

Licor preparado con leche de vaca, yemas de huevo, vainilla, canela, almendra molida, azúcar y alcohol. Es común dar una pequeña copa a los niños.

### **Chongos Zamoranos**

Postre de leche cuyo origen se atribuye a los Conventos del municipio de Zamora de Hidalgo, Michoacán, durante la época virreinal. Para su elaboración se agregan pastillas de cuajo a la leche, junto con azúcar y canela, de molde que se obtienen suaves "rocas de dulce de leche" de exquisito sabor.





# Los pellizcos de tamarindo



## **COLIMA**

Para hablar de los dulces de colima tendríamos que englobar, su gastronomía pues digamos que es pequeño pero basto en ésta gama y también para conocer un poco más de que caracteriza a colima con respecto a gastronomía, por ejemplo tenemos Cuachala, arroz con longaniza, charales con chile, pozole, tatemado de puerco y agua de tuba, el chilayo, guisados con espinazo de cerdo, los antojitos como sopes gordos, los sopitos de minga, los sopes colimenses y los tamales de ceniza; entre los platillos a base de pescados y mariscos sobresalen: Ceviche colimense, preparado con carne molida de pez sierra o mero y chile cocinero, el caldo michi, guisado con pescado blanco y sopa de marisco. Dulces típicos: Los pellizcos de tamarindo, el alfajor de coco, las cocadas y los limones rellenos de coco; en cuanto a bebidas podemos paladear el ponche de coco o granada y la más típica de todas, la tuba (licor a base de cogollo de la palma de coco); otras bebidas muy regionales son el tejuino, hecho de maíz fermentado y se sirve como atole frío acompañado de hielo y limón; el bate elaborado con una especie de semilla como la chía, el chan de consistencia similar al atole que suele acompañarse con miel de abeja y se toma en recipiente de barro.



## JALISCO

Dulces típicos Jaliscienses.- Los dulces de leche de Chapala y la región de los altos; Las cocadas de la región costa; cajetas de leche quemada de Sayula; rollos de guayaba de Atenguillo y Mascota; palanquetas de nuez de Ciudad Guzmán; queso de tuna de Ojuelos de Jalisco; mangos y ciruelas en almíbar de San Cristobal de la Barranca; alfajor de San Juan de los Lagos; dulce de membrillo de Ixtlahuacán de los Membrillos y Valle de Guadalupe; dulces de tamarindo de la región costa; buñuelos de Guadalajara y la zona de los altos.

Tapalpa, Jalisco: los dulces típicos lo constituyen los llamados "borrachitos" y el rompopo, entre otros dulces a base de leche como jamoncillos, cajetas y el tradicional "pegoste".

Villa Corona, Jalisco: Son sabrosos sus dulces de coclixte en almíbar, pinole y ponteduro, dulces típicos del lugar.

Tizapan El Alto, Jalisco: Los dulces típicos son los dulces de membrillo y de durazno.

Atotonilco El Alto, Jalisco: Dulces: muéganos, cacahuates y buñuelos, revolturas, escamochas, gusanas, churros con cajeta, etc.

Atengo, Jalisco: Dulces: Torrejas, charamuscas, dulces de leche, calabaza y chilacayote.

Valle de Guadalupe, Jalisco: dulces, los de leche y coco.

Atenco, Jalisco: Dulces: Torrejas, charamuscas, dulces de leche, calabaza y chilacayote.

Jalostitlan, Jalisco: sus dulces, el jamoncillo de leche y las conservas de calabaza, naranja agria y chilacayote.

San Julian, Jalisco: En dulces típicos sobresalen los derivados de la leche como: chiclosos y cajetas.

Atemajac de Brizuela, Jalisco: Conservas de durazno, tejocote y manzana. Son los dulces típicos de esta región. Una tradición única en todo Jalisco que merece conocerse.

## **NAYARIT**

En sus dulces típicos encontramos una extensa variedad de colores y sabores, tal es el caso del melado, las cocadas, los coyules, jericallas, tamales de elote, gorditas de maíz, pan de plátano, arrayán cubierto de torrejas, cañas asadas, etc.



**Los coyules**

## AGUASCALIENTES



Aguascalientes ofrece variados postres y dulces típicos como los famosos dulces de guayaba con cajeta y nuez, los jamoncillos que se preparan a base de leche, las nieves o helados de distintos sabores especialmente de vainilla, almendra y ciruela, los guayabates preparados con guayaba, agua, azúcar o piloncillo y canela, la cajeta de leche, los ates y las mermeladas.

### DULCES TÍPICOS DEL CENTRO DE MÉXICO 1 (OAXACA, PUEBLA, TLAXCALA, MORELOS)

#### OAXACA

Es uno de los estados con mas riquezas culturales, su nombre se deriva del náhuatl “huayacac”

Que significa cima o nariz, está localizado al norte de Puebla y Veracruz, al este con Chiapas, al oeste con Guerrero y al sur con el océano pacífico.

En Oaxaca podemos encontrar 3 leguas diferentes:

Jamiltepec: Mixteco y Chatino.

Pochutla: Zapoteco

Juquila: Chatino y zapoteco.

Su principal cultivo es el maíz pero también son importantes en el cultivo de café, ajonjolí, cacahuate y café. Los dulces típicos de Oaxaca son:

Nicuatole, Arroz con leche, Bocado de Garbanzo, Garbanzos en Miel de Piloncillo, Nanches en Dulce, Gollorías, Pastel de Elote, Nieves de (Leche Quemada, Tuna, Pétalos de Rosa, Sorbete, Jiotilla, Mezcal, Queso, Elote, Aguacate, Chico Zapote, Zapote, Mamey) Buñuelos, Pan de Yema, y toda la variedad de dulces regionales (Nenguanitos, Barquillos, Marquesote, Rosca de Yema, Empanadas de Lechecilla, Cocadas, Mamonés, Gollorías.)



**Nicuatole:** es a base de maíz y contiene un alto nivel nutricional,  
a dos formas de preparar el nicuatole una es con leche y azúcar roja  
la otra forma es con agua en lugar de leche y sin canela.

**Los Ingredientes:**

- 1 kilo de maíz
- 1 litro de leche
- 1 rajita de canela
- 700 gramos de azúcar
- 3 tazas de agua
- 1 cazo
- 1 pala de madera

**La preparación:**

En una cazo vamos a poner el maíz con agua la necesaria para que se cocer el maíz ya que está listo lo escurrimos y la llevamos a moler. Ya que tenemos molido el maíz le agregamos la leche, 3 tazas de agua, la canela, el azúcar y lo ponemos a cocer a fuego bajo, moviendo constantemente es importante que lo hagamos con una cuchara de madera sabemos que está listo cuando quede espeso. Ahora lo vamos a vaciar en moldes individuales y lo dejamos enfriar.



### **Garbanzo con miel de piloncillo:**

1 kilo de garbanzos

1 cucharadita de bicarbonato

Para la miel:

2 kilos de panela (piloncillo) cortada en trozos

3 rajas grandes de canela

1 kilo de piña pelada y cortada en trocitos

### **Preparación**

Se pone a remojar el garbanzo desde la víspera, se pela, se le cambia el agua y se pone a hervir con el bicarbonato con agua a cubrir hasta que esté suave.

Para la miel:

Se pone a cocer la panela con agua suficiente y canela hasta formar una miel ligera, se añaden los garbanzos cocidos, se agrega la piña y se hierven durante 30 minutos más a fuego suave.



**DULCES TÍPICOS**



## **Nieve de leche quemada**

1 ½ de leche

.500gr de azúcar

2 rajas de canela

4 claras de huevo

4 cucharadas de azúcar

**Preparación**

De la leche, se separa 300 ml y lo demás se pone a hervir, cuando se produce un aroma a quemado se vacía la demás leche, se agrega el azúcar y la canela

Y se continúa hasta por 15 min hirviendo.  
Se deja enfriar.

Batir las claras a punto de turrón.

Agregar las claras al recipiente de leche en forma envolvente.

Se mete al congelador por tres horas

Y cada hora debemos mover para evitar que se cristalice





## **PUEBLA**

Se lo caliza al este de Veracruz, al poniente con Hidalgo, México, Tlaxcala, y al sur con Oaxaca y Guerrero.

Dentro de Puebla se han encontrado los cultivos más antiguos de maíz, fue el escenario de ciudades prehispánicas como Cholula y Cantona.

Sus dulces típicos son:

Los dulces típicos están desde la época colonial eran tan importantes que incluso se construyó un edificio imitando los adornos alfeñiques que se llamo "la casa del alfeñique"

Entre los dulces más famosos están

Los polvorones, las obleas con miel, las pepitorias, los alfajores, las pepitas de calabaza, los buñuelos, los deliciosos borrachitos, entre muchos otros, pero sin lugar a dudas el más famoso es el camote

Se dice que el dulce de camote tuvo origen en uno de los conventos con un pequeño que decidió hacerle una broma a una monja que tenía una olla de barro caliente y el niño le hecho el camote con azúcar le revolvió y lo batió hasta que se formara una masa difícil de quitar a la hora de lavar.



### **Dulce de camote:**

1 kilo de camote  
2 tazas de agua  
 $\frac{3}{4}$  kilo de azúcar  
vainilla

#### **Preparación:**

1. Lave y cueza los camotes, pelarlos y cortarlos en rebanadas gruesas, pesar y agregar  $\frac{3}{4}$  k. el azúcar por 1 k. de camote.
2. Prepare un almíbar con 2 tazas de agua por 1 k. de azúcar y vainilla, cuando comience a hervir colocar los camotes hasta que se cristalicen.

### **Borrachitos**

50 gr de harina tamizada  
75 gr de azúcar  
4 huevos  
canela a gusto  
 $\frac{1}{2}$  litro de vino blanco  
1 copa de jerez  
125 gr de azúcar para el almíbar.

En un bol batir las yemas con el azúcar, agregar canela y la harina. En un bowl aparte batir las claras a nieve con una pizca de sal y agregar al bol anterior, mezclar todo. Forrar una placa con papel manteca, volcar la preparación y con una espátula estirar todo por la placa. Llevar al horno a  $200^{\circ}\text{C}$  durante 10 minutos. Para preparar el almíbar hay que colocar el vino blanco, el jerez y el azúcar en una cacerola. Mezclar y cocinar hasta que se disuelva el azúcar. Desmoldar el bizcocho, dejarlo enfriar y cortarlo en cuadrados. Espolvorear con canela y verter el almíbar sobre los cuadrados hasta emborracharlo.

## TLAXCALA

Tiene un territorio mayor que el del Distrito Federal.

Sus dulces típicos de Tlaxcala son:

El arroz con leche, los buñuelos y tortas dulces, arepitas dulces panadees dulces y las famosas alegrías.

### **Buñuelos:**

1 huevo

1 taza y media de harina

Media taza de azúcar

1 cdra. De polvo de hornear o levadura en polvo

250 ml. De leche

una pizca de sal

la ralladura de un limón o de una naranja

Aceite para freír

El primer paso para hacer la masa de buñuelos es batir el huevo. A continuación agregamos la harina, un poco de sal, el polvo de hornear y batimos todo con un tenedor o con las manos.

Seguidamente añadimos el azúcar y batimos un poco más y finalmente la leche, poco a poco mientras vamos amasando con las manos o un tenedor de madera. Por último incorporamos la ralladura de un limón o de una naranja.



Si deseamos una masa más homogénea es mejor utilizar la batidora, aunque para mí tiene más encanto y consistencia el amasado a mano.

Ponemos abundante aceite en una sartén, y cuando comience a humear vamos echando un poco de masa con un cucharón. Cada cucharada de masa será un buñuelo, por lo que hay que ir echándolos de uno en uno y con cuidado.

Recomiendo freír pocos de cada vez, para que no se deshagan.

Cuando el buñuelo esté dorado por un lado le damos la vuelta, y cuando se dore por el otro lado lo escurrimos con una escurridora y los vamos dejando en una fuente con papel de cocina en el fondo, para que absorba el exceso de aceite.

Por último podemos espolvorear sobre ellos azúcar, nata, sirope de chocolate o incluso mermelada.



## Alegrías

Este ligero pero delicioso dulce está hecho a base de amaranto, que es una planta originaria de México y Guatemala, que es usada desde la época prehispánica por los pobladores de nuestro país. La semilla es de muy pequeñas dimensiones alrededor de 1mm ya tostada, son pequeñas bolitas de una textura esponjosa y tiene un sabor muy particular.

1/2 kg de semillas de amaranto tostadas

250 g de piloncillo (chancaca, panela, rapadura, atado dulce o tapa dulce)

1/2 taza de miel de abeja de buena calidad (esto evita que el dulce se desmorone)

1/4 de taza de agua

Gotas de limón

Uvas pasas y nueces en mitades o almendras (opcional)



## Preparación

En una olla de preferencia de cobre o acero inoxidable, derrita el piloncillo con la miel, el agua y las gotas de limón hasta tener un caramelo a punto de hebra, esto es que cuando ponga un poco del caramelo en agua y lo tome con los dedos forme hebras o hilos entre ellos. Una vez que tenga la consistencia deseada el caramelo retire del fuego, agregue el amaranto y los ingredientes opcionales y revuelva muy bien hasta formar una pasta.

Existen dos opciones para moldear la masa resultante:

Primera opción: Sobre una mesa de madera limpia y húmeda coloque pequeños moldes metálicos de su forma preferida y llénelos con la pasta antes de que se enfríe. Prese lo más que pueda y adorne con las mitades de nuez.

Segunda opción (yo opté por esta que es más fácil): Coloque toda la pasta en uno o más moldes rectangulares y con un rodillo (uslero) prénsela lo más que pueda y adorne con las mitades de nueces, Corte en porciones con un cuchillo afilado.





## **GUERREO**

Colinda al noroeste con el estado de Michoacán, al norte con los estados de México, Morelos y Puebla, al este con el estado de Oaxaca y al sur con el Océano Pacífico. El Estado de Guerrero se encuentra situado en una región antiguamente llamada (Cihuatlan o Lugar junto a las mujeres en náhuatl, Nuu Ra en mixteco).

Dulces típicos de guerrero: Dulces de Coco Rallado (cocadas), Dulces de Calabaza  
Miel de Piloncillo, Tamarindos

### **Dulce de coco rallado**

450 gramos de azúcar

115 gramos de pasas

1 coco grande

1 ramita de canela

2 tazas de agua

Preparación

Preparar el coco, pelándolo, rallándolo y poniéndolo al fuego, se le añade también el azúcar, las pasas, la canela y las 2 tazas de agua.

También se le añaden un poco de limón para que no se endulce excesivamente.

Se mantiene en el fuego hasta que espese.

Se mete en la nevera hasta que se enfríe. Se toma frío.

## Dulce de tamarindo

---

Medio kilo de tamarindo pelados

Medio litro de agua

Una cucharada de chile piquín (pimiento ,  
ají picante.)

Media taza de azúcar.

10 cuadrados de papel celofán  
transparente de 20 x 20 centímetros.

una cucharadita de sal fina

### Preparación

Ponga a cocer los tamarindos en el agua por 20 minutos o hasta que estén blanditos. Con un machacador de papas aplástelos para quitar las semillas y las fibras que tiene el tamarindo, tirelas.

En una cacerola coloque la pulpa de tamarindo con la sal, el chile piquín y el azúcar, caliente a fuego medio hasta que se vea el fondo de la cacerola. Deje que enfrié y reparta en cantidades similares en los 10 papeles celofán. Cíérrelos y a disfrutarlos.







## MORELOS

Se localiza al centro del territorio nacional. Colinda al norte con el Distrito Federal, al noreste y noroeste con el estado de México, al sur con el estado de Guerrero y al oriente con el estado de Puebla.

Sus dulces típicos son:

Palanqueta de pepitas

Obleas con miel de agave

Frutas deshidratadas

### PALANQUETAS DE PEPITAS

Pepitas 250 g

Azúcar la necesaria

Nueces en mitades

#### Preparación:

Se coloca en una sartén el azúcar para que caramelize pero que no se queme en cuanto tome color se apaga el fuego y se le agregan las pepitas tostadas junto con 1 o dos mitades de nuez. A parte se tiene un papel en mantecado sobre 1 mármol o charola y se vierte la mezcla formando cuadrados o rectángulos o círculos dejar enfriar y colocar sobre papel celofán las pepitas y las nueces se pasan por la lumbre en 1 sartén un momento para sacarle el sabor.



LOS MEJORES

# Coricos Sinaloenses



## LOS DULCES DE SINALOA

En lo referente al dulce típico de Culiacán se encuentran el jamoncillo o dulce de leche, las conservas, y piloncillos derivados de las moliendas de caña de azúcar; así como el pan de mujer, los “tucarines, coricos o pinturitas” que son galletas de maíz y harina en forma de rosca y otras figuras, y las frutas secas como orejones de mangos.



## **LOS DULCE DE DURANGO**

Algunas opciones son el dulce de nuez y almendra o el popular postre de huevo, que se prepara con migajas de pan dulce horneado, leche y azúcar. También están los mostachotes o dulces de novia que se preparan con dulce de leche y nuez, además de los tradicionales merengues que comúnmente son a agregados a las copas de helado.

# Los dulces de Chihuahua

Los dulces de chihuahua son famosos en el estado por su variedad casi en cada municipio existe su dulce típico los más conocidos son los dulces de leche llamados también jamoncillos de parra chihuahua. También se elaboran los cubiertos, las palanquetas, las nueces garapiñadas etc.



# LOS DULCE DE SONORA

Heramosillo podemos encontrar los tamales dulces, las coyotas (galletas rellenas con piloncillo, higo, membrillo, guayaba, chabacano, coco, manzana y hasta helado de fresa), los coricos, galleta en forma de dona o rosquilla suave y a la vez crujiente, los buñuelos que es masa de harina frita en aceite y que puede estar rellena generalmente de miel de piloncillo o chocolate, y las capirotadas, que son piezas de pan cortadas en rodajas y que se ponen a cocer con plátano, pasas, nueces o cacahuates.





## DULCE DEL ESTADO DE MÉXICO

La plasticidad de la confitería del estado está plenamente expresada en su técnica para darle forma, variedad y colorido"; no hay duda, esas características anticipan el disfrute de los sentidos y la recepción de energía producto de la combinación de frutas y azúcar, cuya hechura tiene antecedentes centenario.

Si bien se conservó poco de la confitería precolombina, prevalecen en esta rama técnicas, materiales, formas y sabores cuyo origen sería europeo, español, mudéjar incluso, pero trasplantado y transformado al gusto mexicano.



# DULCE DE BAJA CALIFORNIA

Sus dulces más representativos es el exquisito pan y el rompopo de la Madres Brigidinas, esto lo puedes saborear en Tecate.



## Mangate



## DULCE DE BAJA CALIFORNIA SUR

Varios estados de la Republica Mexicana son reconocidos por los ricos dulces que elaboran, Baja California Sur no podía ser la excepción y entre sus dulces típicos encontramos el guayabate, mangate, pitahayate, panocha de gajo y el piloncillo.

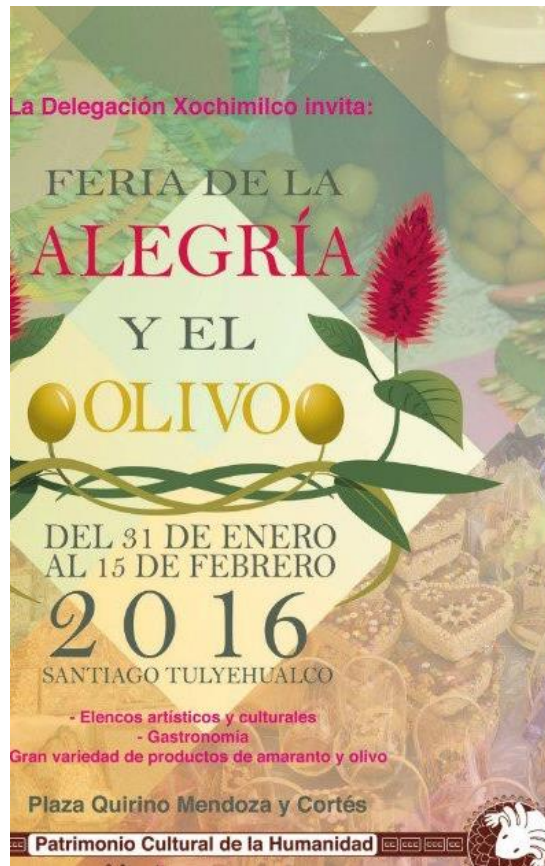


# Dulce del día del Muertos Michoacán

Desde finales de octubre y durante buena parte de noviembre, aunque en sentido estricto la conmemoración de los Fieles Difuntos abarque sólo los días 1 y 2 de este mes; cada año los portales toluqueños se llenan con los paseantes que acuden a la Feria del Alfeñique, sede de esta peculiar tradición alusiva al día de Muertos.

Los puestos se ven plétóricos con las diversas figuras modeladas con el alfeñique mezcla compuesta de azúcar glass batida en huevo a la que se añade chautle (un tubérculo), borregos y otros animales, ataúdes, pero sobre todo, calaveras pequeñas, medianas o de tamaño natural, en cuya frente suelen colocarse nombres de personas, en dulce insinuación de la inevitabilidad de la muerte, pueden verse en esta tradicional feria.





## Dulce del Distrito Federal

La feria de la Alegría y el Olivo, se realiza desde hace 40 años en el pueblo de Santiago Tulyehualco, y se ha convertido en una de las ferias más importantes a nivel Distrito Federal.

El amaranto comienza a utilizarse desde épocas prehispánicas, en donde lo utilizaban como parte de la dieta alimenticia, y como ofrenda a los dioses.

El nombre "Alegría" se adjudicó, en el siglo XVI, al dulce que se fabrica con semilla reventada y luego, a la planta entera. Para convertir la semilla en dulce solo se le condimentaba del primero de diciembre al primero de junio, ya que la estación de lluvias no permitía la conservación de los panecillos.

El amaranto ocupó un sitio en las fiestas religiosas y ceremoniales, en donde las semillas de la alegría de otros pueblos autóctonos de la parte central de México usaban el huautli (alegría) para formar ídolos pequeños con los cuales se aseguraba el éxito en las siembras y cosechas, así como para celebrar diversas actividades en honor a Tlaloc (Dios de la Lluvia) o Huitzilopochtli (Dios de la Guerra).

El huautli estaba asociado con rituales paganos en honor a sus dioses. Cuando los Aztecas efectuaban el principal festejo del año dedicado a Huitzilopochtli, el centro de la ceremonia se constituía por un enorme ídolo del dios, confeccionado con masa de huautli y miel de abeja de maguey, tuna roja, el cual era admirado por la gente de la ciudad para luego ser despedazado y comido "con reverencia,

## Los Dulces de Hidalgo

La amplia dulcería hidalguense es parte de sus milenarias tradiciones, en donde sus pobladores hoy en día elaboran dulces y toda clase de delicias para halagar el paladar.

Entre ellos son famosos:

Los dulces de leche.

Los muéganos de Huasca.

Las palanquetas de piloncillo con nuez, piñones, pepita o cacahuete.

La fruta cristalizada.

Algunos de sus postres típicos son el dulce de chilacayote frito en manteca de puerco y bañado en miel aromatizada con canela, nieve de mantecado, tamales de azúcar (con masa de maíz, quesos secos, azúcar, pasas y nueces), trompaditas y embarradillas (caramelos de azúcar), achicalado (camote horneado con miel de piloncillo) y los buñuelos remojados en salsa de piloncillo con guayaba y canela.

La Cajeta, los tumbagones, las charamuscas, las trompadas, las momias de dulce, las cocadas, la rueda de jamoncillo, los higos endulzados, son solo algunos de los ejemplos de la gran variedad de dulces típicos del estado de Guanajuato, tradición que se conserva desde épocas ancestrales y que han ido pasando de generación en generación para preservar la dulzura (literalmente) de la gran gastronomía que el estado ofrece.



# Los Dulces de Guanajuato

Pero sin duda es en Celaya (Guanajuato) donde podrás disfrutar de los dulces más sabrosos, como la cajeta de leche, alfeñiques y frutas en almíbar, obleas, chícharos, natillas, jamoncillo, cocadas, y en general los elaborados a base de leche. Todos estos productos los podrás encontrar en diversos lugares, pero lo más recomendable es que te des una vueltecita por el mercado, donde además de barato todos los productos son hechos con una calidad inmejorable.

- Es así como la Cajeta de Celaya, los tradicionales rollos de Guayaba de Jaral del Progreso, te darán la bienvenida a un mundo lleno de magia y sabor que solo este bello estado te puede ofrecer.

