

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***“EL PAPEL DE LAS MUJERES QUE HAN REPRESENTADO Y
PRESERVADO LA COCINA TRADICIONAL MICHOACANA HASTA LA
ACTUALIDAD, PERO QUE NO CUENTAN CON UNA CERTIFICACIÓN”***

Autor: Alvarado Laguna Itzel

Tesina presentada para obtener el título de:
Licenciada en Gastronomía

Nombre del asesor:
Hernández Adame Ilse Montserrat

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported](#).



Licenciatura en Gastronomía

“EL PAPEL DE LAS MUJERES QUE HAN REPRESENTADO Y PRESERVADO LA COCINA TRADICIONAL MICHOACANA HASTA LA ACTUALIDAD, PERO QUE NO CUENTAN CON UNA CERTIFICACIÓN OFICIAL POR ALGUNA ORGANIZACIÓN SOCIAL O GUBERNAMENTAL”

PRESENTA:

Itzel Alvarado Laguna

ASESOR:

Mtra. Ilse Montserrat Hernández Adame

REVOE:20193411

Acuerdo:615318

MORELIA, MICHOACÁN

OCTUBRE, 2025

INDICE

<i>Indice de fotografías</i>	5
<i>Agradecimientos</i>	6
<i>Resumen / Abstract</i>	7
<i>INTRODUCCIÓN</i>	9
<i>Capítulo I: Marco Teórico</i>	16
1.1 La cocina mexicana como patrimonio cultural de la humanidad.....	16
1.2 Las mujeres como portadoras del patrimonio gastronómico michoacano	17
1.2 La cocina del México prehispánico.....	18
1.4 Michoacán, cocina prehispánica	19
1.5 Utensilios de la cocina prehispánica Mexicana.....	20
1.6 Ingredientes endémicos de la cocina prehispánica mexicana.....	22
1.7 Evolución de la cocina mexicana	23
1.8 Cocina conventual.....	23
1.9 Rasgos representativos de las cocineras tradicionales según la UNESCO	25
1.10 Reconocimiento institucional de la cocina tradicional mexicana y el rol de las cocineras tradicionales.....	26
1.11 San José Huipana: contexto geográfico, cultural y gastronómico	27
<i>Capítulo II: Metodología</i>	29
Tipo de estudio: Estudio de caso instrumental	29
Técnica de recolección de información: Entrevistas cualitativas a través de un guion e información.....	30
Relación entre la metodología y los objetivos de la investigación.....	30

Guion de entrevista	31
Guión de entrevista y la co- relación de las preguntas.....	32
<i>Sujeto de estudio</i>	35
<i>Selección de la informante principal.....</i>	36
<i>Capítulo III: RESULTADOS</i>	37
3. 1 El vínculo biográfico y emocional con la cocina.....	37
3. 2 Transmisión intergeneracional del conocimiento culinario.....	38
3.3 Relación con la comunidad y los ciclos agrícolas	39
3. 4 Diversidad culinaria y técnicas ancestrales.....	41
3. 5 Cocina, ritualidad y memoria	43
3. 6 Reconocimiento social y legitimidad cultural	44
III. 7 Preservación del patrimonio y conciencia del reconocimiento de la UNESCO	44
3. 8 Nuevos espacios de difusión y continuidad del legado	46
3.9 NARRATIVA.....	47
CONCLUSIONES	49
<i>Introducción y acercamiento al mole, historia y tradición.</i>	52
<i>Bibliografía.....</i>	55
<i>APÉNDICE</i>	57
<i>Guión de entrevista contestada</i>	57

Índice de fotografías

FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO I señora Guadalupe Medel Tapia	36
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO II Señora Guadalupe Medel y sus nietas y nueras...	38
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO III tortillas secándose para hacer tostadas	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO IV corundas preparadas con salsa y crema.....	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO V corundas tradicionales	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO VI ingredientes para preparar chilito de molcajete ...	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO VII garbanzos tiernos	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO VIII quesadilla de maíz nuevo con flor de calabaza	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO IX elotes de temporada.....	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO X uchepo tradicional	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XI uchepos tradicionales	40
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XII metate en el patio de la señora Guadalupe Medel	42
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIII ollas con muchos años de historia	42
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIV cocina tradicional de la señora Gudalupe Medel	45
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XV señora Guadalupe cocinando salsa de molcajete	47
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVIII Chiles tostándose para la preparación del mole	53
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIX Preparación del mole tradicional de la señora Guadalupe Medel	53
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVI señora Guadalupe Medel moliendo el mole en el metate	53
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVII Preparación del mole en metate	53
FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XX Receta escrita a puño y letra del mole típico por la señora Gudalupe Medel	54

Agradecimientos

La realización de este trabajo fue un proceso largo, retador y profundamente personal, que no habría sido posible sin el acompañamiento, el apoyo y el cariño de quienes estuvieron conmigo en cada etapa del camino.

A mi Asesora de Tesis, la Chef Montse Adame, le agradezco de corazón por su paciencia constante, por su comprensión y por creer en mí incluso en los momentos de mayor duda. Su guía estuvo siempre respaldada por su amplia preparación y su profunda inteligencia en el tema, cualidades que enriquecieron de manera significativa el desarrollo de esta investigación y me brindaron confianza a lo largo de todo el proceso.

A mis papás, gracias por creer siempre en mí, por su apoyo incondicional y por sostenerme con amor a lo largo de todo este camino. Su confianza fue el impulso que me permitió seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

A la señora María Guadalupe Medel Tapia, mi abuelita, gracias por hacerlo todo posible. Por su entrega, su ayuda constante y su amor incondicional. Su fortaleza, sus enseñanzas y su ejemplo fueron una fuente permanente de inspiración; este trabajo también es reflejo de todo lo que me ha dado.

A mi amiga Meme, gracias por aventurarte conmigo en este viaje, por caminar a mi lado y por no rendirte. Compartir este proceso contigo lo hizo más llevadero y significativo; no habríamos llegado hasta aquí sin apoyarnos mutuamente.

A mis hermanos y amigas, gracias por su compañía, su paciencia y su apoyo constante, por estar presentes y por recordarme siempre que no estaba sola.

Este trabajo no solo representa un logro académico, sino también el cariño, la confianza y el acompañamiento de quienes hicieron posible llegar hasta aquí.

Resumen / Abstract

Resumen

La presente investigación titulada *El papel de las mujeres que han representado y preservado la cocina tradicional michoacana hasta la actualidad, pero que no cuentan con una certificación oficial por alguna organización social o gubernamental*, analiza el papel fundamental de las mujeres que, desde sus hogares y comunidades, han mantenido viva la herencia culinaria michoacana. El estudio busca destacar la relevancia cultural y simbólica de sus conocimientos ancestrales, adquiridos mediante la práctica, la memoria y la transmisión oral, en un contexto donde la ausencia de certificaciones formales no disminuye su valor como guardianas del patrimonio gastronómico.

Desde un enfoque cualitativo, se empleó la metodología de estudio de caso instrumental, centrada en la figura de la señora Guadalupe Medel Tapia, cocinera oriunda de Michoacán, cuya práctica cotidiana refleja los saberes, técnicas y significados que conforman la identidad culinaria de su comunidad. A través de la observación, la entrevista y la convivencia directa, fue posible comprender cómo la cocina se convierte en un espacio de transmisión intergeneracional de conocimientos, emociones y valores, en el que cada receta guarda una historia de vida y un vínculo afectivo con el territorio.

Los hallazgos evidencian que la cocina tradicional michoacana, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se sostiene no solo por las figuras más visibles o reconocidas institucionalmente, sino también —y sobre todo— por aquellas mujeres anónimas que, sin buscar prestigio, preservan las costumbres que dan identidad a sus familias y comunidades. La investigación resalta la necesidad de documentar y valorar los saberes gastronómicos familiares, pues en ellos reside una parte esencial de la memoria colectiva y de la identidad cultural mexicana.

En conclusión, este trabajo propone una reflexión sobre la responsabilidad ética y cultural de quienes estudian o practican la gastronomía: salvaguardar los saberes tradicionales antes de que desaparezcan. La cocina de las abuelas, tías y cocineras de fonda representa mucho más que un conjunto de recetas; constituye un lenguaje cultural que comunica historia, amor y pertenencia.

Reconocerlas es reconocer la raíz viva de la cocina michoacana y, por extensión, del patrimonio culinario de México.

Abstract

This research, titled *The Role of Women Who Have Represented and Preserved Traditional Michoacan Cuisine to the Present Day Without Official Certification by Any Social or Governmental Organization*, analyzes the essential role of women who, from their homes and communities, have kept Michoacan's culinary heritage alive. The study highlights the cultural and symbolic importance of their ancestral knowledge, transmitted through memory, oral tradition, and daily practice, emphasizing that the absence of formal recognition does not diminish their value as guardians of Mexico's gastronomic identity.

Using a qualitative approach and an instrumental case study methodology, the research focuses on the figure of Mrs. Guadalupe Medel Tapia, a traditional cook from Michoacán. Through observation, interviews, and shared culinary experiences, it was possible to understand how traditional cuisine functions as a space for intergenerational transmission of knowledge, emotions, and values, where each recipe embodies a personal story and a deep connection to place.

Findings reveal that traditional Michoacan cuisine—recognized by UNESCO as Intangible Cultural Heritage of Humanity—endures not only through the most visible or institutionally celebrated cooks, but also through countless anonymous women who, without seeking recognition, preserve the customs and flavors that shape their families and communities. The study underscores the importance of documenting and valuing family culinary knowledge, as it constitutes an essential part of Mexico's collective memory and cultural identity.

In conclusion, this research invites reflection on the ethical and cultural responsibility of those who study or practice gastronomy: to safeguard traditional knowledge before it fades. The cuisine of grandmothers, aunts, and local cooks represents more than a collection of recipes—it is a cultural language that conveys history, love, and belonging. Recognizing them means acknowledging the living roots of Michoacan cuisine and, by extension, Mexico's intangible culinary heritage.

INTRODUCCIÓN

Antecedente

La cocina tradicional michoacana ha sido reconocida como un pilar del patrimonio cultural de México, no solo por la diversidad de ingredientes y técnicas, sino también por la transmisión oral y práctica de saberes entre generaciones de mujeres que han preservado este legado. En el año 2010, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) inscribió a la *Cocina Tradicional Mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva – El paradigma de Michoacán* en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Este reconocimiento marcó un antes y un después en la forma en que el mundo veía la gastronomía mexicana, y en particular, la labor de las cocineras tradicionales como guardianas de saberes milenarios.

El proceso que condujo a esta inscripción comenzó oficialmente en 2004, cuando el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM) inició un proyecto integral para postular la cocina tradicional mexicana ante la UNESCO. El objetivo era demostrar que no se trataba únicamente de recetas, sino de un sistema cultural completo que abarca prácticas agrícolas, técnicas culinarias, costumbres sociales y rituales profundamente ligados a la identidad de las comunidades. Como parte de este proceso, se organizó el "Elogio de la cocina mexicana", un evento realizado en París en 2005, en la sede de la UNESCO, que buscó sensibilizar a la comunidad internacional sobre la riqueza y profundidad de la cocina mexicana. En esta ocasión se presentaron platillos representativos elaborados por cocineras tradicionales, especialmente provenientes de Michoacán, como una forma de mostrar el valor humano y cultural de su oficio.

La candidatura fue rechazada en una primera instancia en 2005, pero México volvió a presentar la propuesta, esta vez con un enfoque más sólido, comunitario y sustentado en la participación directa de las cocineras tradicionales, especialmente las de Michoacán. Finalmente, en 2010, la UNESCO reconoció que la cocina tradicional mexicana es “comunitaria, ancestral y viva”, destacando como ejemplo el caso de las comunidades purépechas de Michoacán, donde las mujeres juegan un papel central en la preparación de alimentos rituales, en la conservación de técnicas culinarias como el

nixtamal y el uso del metate, así como en la transmisión de estos saberes de generación en generación.

Aunque este reconocimiento otorgó mayor visibilidad a las cocineras tradicionales, muchas de ellas continúan ejerciendo su labor desde la informalidad, sin certificaciones oficiales o respaldo institucional. Sin embargo, su conocimiento es invaluable, ya que representa una forma de resistencia cultural frente a la estandarización alimentaria. Iniciativas como el Encuentro de Cocineras Tradicionales de Michoacán, que se realiza anualmente en Morelia, han contribuido a reunir, reconocer y celebrar a estas mujeres, permitiéndoles compartir sus saberes y platillos con el público y fortalecer la transmisión cultural.

A nivel mediático, también se han producido materiales importantes. Documentales como “Mujeres del Maíz”, de Maru Toledo, y proyectos como el canal de YouTube “De mi rancho a tu cocina”, protagonizado por Doña Ángela, han contribuido a visibilizar la importancia de estas mujeres en la preservación de la identidad culinaria de sus regiones. En ellos se muestra cómo, desde sus hogares y comunidades, sin necesidad de títulos académicos, las cocineras tradicionales han mantenido viva la cultura gastronómica a través de sus prácticas cotidianas.

Además, se han impulsado recientes esfuerzos para certificar laboralmente a cocineras con base en sus saberes empíricos. El Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, en colaboración con instituciones educativas y organizaciones civiles, ha propuesto modelos de reconocimiento basados en la evaluación de competencias, sin que esto implique perder la esencia cultural de su labor.

En la actualidad, la gastronomía mexicana se encuentra en un proceso de creciente profesionalización impulsado por escuelas culinarias, concursos, certificaciones y programas institucionales y gubernamentales que buscan consolidar su estudio y difusión. Sin embargo, en medio de este panorama de reconocimiento formal y académico, existen mujeres cuyo saber culinario ha sido históricamente transmitido de generación en generación y que, pese a no contar con certificaciones oficiales, también forman parte de las guardianas de la tradición gastronómica. Estas mujeres al igual que las cocineras tradicionales han conservado técnicas, ingredientes y modos de preparación que son producto de decádas de experiencia colectiva, configurando un

legado cultural que trasciende el ámbito doméstico y se inscribe en la memoria viva las personas que las rodean.

En un contexto donde la validación del conocimiento parece depender cada vez más de la institucionalización, estas cocineras han quedado en muchos casos, al margen de los procesos de legitimación que otorgan las estructuras académicas o gubernamentales. No obstante, su conocimiento es vasto, profundo y está arraigado en la práctica cotidiana, en la observación, en la experiencia y en el aprendizaje comunitario. Son saberes que difícilmente pueden reproducirse en espacios formales de enseñanza, pues surgen del contacto directo con los ingredientes, de la interacción con el entorno y de la transmisión oral entre generaciones.

La presente investigación se justifica en la necesidad de visibilizar y valorar el papel fundamental que desempeñan las mujeres en la preservación de la cocina tradicional michoacana, especialmente aquellas que, sin formación académica ni certificaciones oficiales, han sido transmisoras y reproductoras de los conocimientos culinarios ancestrales. En Michoacán, estas mujeres no solo preparan alimentos: también custodian prácticas heredadas, técnicas transmitidas oralmente y saberes que conforman la base de la identidad cultural de sus comunidades. Su labor trasciende lo culinario, al entrelazarse con rituales religiosos, festividades, la actividad agronómica y ganadera que reflejan una cosmovisión profundamente arraigada en la relación entre alimento, territorio y memoria.

La elección de centrar este estudio en una cocinera tradicional sin certificación oficial responde al reconocimiento del inmenso valor cultural que representan estos saberes invisibilizados. Este trabajo busca no solo documentar su conocimiento, sino también reflexionar sobre los mecanismos de transmisión y los significados simbólicos que acompañan su práctica. En este sentido, se entiende la cocina tradicional como un patrimonio vivo, en constante transformación, que se adapta a los cambios del tiempo sin perder su esencia ancestral.

De esta forma, la investigación pretende contribuir a la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial, reconociendo el papel vital de las cocineras tradicionales en la continuidad de prácticas y tradiciones que han resistido el paso del tiempo. Busca fomentar una reflexión sobre la responsabilidad de las nuevas generaciones, no exclusivamente de los gastronómicos, puesto que más de una persona que no está en el rubro gastronómico tiene a su abuela, tíos, todas estas comparten ese conocimiento, nuestra tarea es documentar, preservar y difundir estos saberes, para garantizar su permanencia y valoración dentro y fuera del ámbito académico.

Asimismo, esta investigación busca conocer de manera directa la voz y perspectiva de las propias cocineras tradicionales, indagando en su opinión respecto a la certificación, la transmisión de sus conocimientos y el valor que otorgan a la preservación de sus recetas. A través de esta investigación, y entrevista se pretende comprender si perciben la certificación oficial como un reconocimiento necesario o si, por el contrario, consideran que su legitimidad y autoridad provienen de la práctica cotidiana, del respeto a sus raíces y del reconocimiento comunitario. Este acercamiento permite visibilizar la diversidad de posturas y motivaciones que existen entre las cocineras, así como las distintas formas en que cada una entiende la responsabilidad de salvaguardar su herencia culinaria.

Más allá de un interés por validar o estandarizar sus saberes, la investigación busca rescatar las narrativas personales que revelan cómo cada mujer vive su relación con la cocina, qué papel juega en su vida familiar y comunitaria, y de qué manera se percibe a sí misma dentro del entramado cultural michoacano. Se pretende, además, identificar los desafíos que enfrentan para mantener vivas sus prácticas en un contexto donde las dinámicas sociales, económicas y tecnológicas transforman los hábitos alimenticios y los modos de transmisión del conocimiento. En este sentido, el estudio no solo reconoce el valor gastronómico de sus aportaciones, sino también su dimensión simbólica, afectiva y social, al constituirse la cocina en un espacio de resistencia, memoria y continuidad cultural.

Planteamiento del problema

En un contexto en el que la profesionalización de la gastronomía ha ganado terreno a través de escuelas culinarias, concursos y certificaciones, las cocineras tradicionales han quedado, en muchos casos, al margen de estos procesos de validación institucional. Sin embargo, su conocimiento no solo es vasto y profundo, sino también resultado de prácticas heredadas, saberes comunitarios y experiencias vivenciales que difícilmente pueden replicarse en espacios formales de enseñanza.

La presente investigación se justifica en la necesidad de visibilizar y valorar el papel fundamental que desempeñan las mujeres en la preservación de la cocina tradicional michoacana, especialmente aquellas que, a pesar de no contar con certificaciones oficiales o formación académica, han sido las principales depositarias, transmisoras y reproductoras del conocimiento culinario ancestral.

La elección de hablar en esta tesina sobre una mujer que no cuenta con certificación oficial responde al reconocimiento del inmenso valor cultural que poseen los conocimientos ancestrales que ellas resguardan. En Michoacán, las cocineras tradicionales no solo preparan alimentos: también son guardianas de prácticas heredadas, saberes transmitidos oralmente, y técnicas que forman parte esencial de la identidad de sus comunidades. Su labor va más allá de lo culinario; se entrelaza con rituales, festividades, mercados locales y procesos sociales que reflejan una cosmovisión profundamente arraigada. Por ello, esta investigación busca contribuir a la salvaguarda de estos saberes como parte del patrimonio cultural inmaterial, reconociendo su papel vital en la continuidad de tradiciones vivas que han resistido el paso del tiempo

Pregunta general de investigación

¿Cómo contribuyen las cocineras de herencia michoacanas, sin certificación formal, a la preservación del patrimonio cultural inmaterial a través de la transmisión de saberes culinarios ancestrales?

Preguntas particulares de investigación

- ¿Qué tipo de platillos, ingredientes y técnicas tradicionales representa y cómo se relacionan con el patrimonio cultural de Michoacán?
- ¿Cuál ha sido el aprendizaje de las cocineras mexicanas?
- ¿Por qué la cocina tradicional michoacana es considerada patrimonio cultural inmaterial, y cómo contribuyen las cocineras populares a mantenerlo vivo, incluso sin certificación oficial?
- ¿Cómo influye la falta de certificación profesional en el reconocimiento de las cocineras tradicionales como portadoras del patrimonio cultural?
- ¿Qué esfuerzos se han hecho en México para proteger los saberes de las cocineras tradicionales, y qué tanto se incluyen a mujeres en esos procesos?

- ¿Cómo influyen los encuentros culturales, los medios digitales y las redes sociales en la revalorización del patrimonio culinario representado por mujeres que cocinan desde sus hogares?

Objetivo general de investigación

Analizar el papel de las mujeres que preservan y transmiten la cocina tradicional michoacana, destacando la importancia cultural de sus conocimientos ancestrales en ausencia de certificación formal.

Objetivos particulares

- Identificar los saberes y prácticas culinarias ancestrales que preservan las cocineras tradicionales michoacanas sin certificación formal.
- Examinar la relación entre los platillos, ingredientes y técnicas tradicionales con la identidad cultural de las comunidades en Michoacán.
- Analizar cómo la falta de certificación profesional influye en el reconocimiento social e institucional de las cocineras tradicionales.
- Explorar los mecanismos de transmisión de conocimientos culinarios entre generaciones de mujeres dentro de los contextos comunitarios.
- Evaluar el impacto de eventos culturales, medios digitales y redes sociales en la visibilización y valorización del trabajo de las cocineras tradicionales.
- Investigar las iniciativas y políticas existentes en México para salvaguardar los saberes de las cocineras tradicionales y su nivel de inclusión de mujeres.
- Analizar cómo las cocineras tradicionales michoacanas, sin certificación formal, preservan y transmiten saberes culinarios ancestrales que contribuyen a la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial.

Justificación

El presente trabajo se centra en reconocer el papel de las mujeres que, a lo largo del tiempo, han representado y preservado la cocina tradicional michoacana, aun sin contar con una certificación oficial otorgada por alguna organización social o gubernamental. Estas mujeres son portadoras de conocimientos empíricos y comunitarios que constituyen un patrimonio cultural invaluable, transmitido de generación en generación a través de la práctica cotidiana.

La relevancia de esta investigación radica en que, pese a su trascendencia cultural y social, la labor de estas cocineras ha sido históricamente invisibilizada dentro de los marcos institucionales de profesionalización gastronómica. Su ausencia de reconocimiento formal contrasta con la centralidad de su papel en la conservación de la memoria culinaria, en la cohesión comunitaria y en la identidad cultural del estado de Michoacán.

Para atender esta situación, la metodología propuesta, basada en entrevistas y en la recopilación de datos de primera mano, permitirá recuperar testimonios, experiencias y prácticas que revelen la dimensión real de su aporte. Con ello, se busca construir un registro académico que respalde y legitime sus conocimientos, al mismo tiempo que abra caminos para su inclusión y valoración en espacios formales de reconocimiento cultural.

De esta manera, la investigación no solo contribuirá a visibilizar la riqueza de la cocina tradicional michoacana y el rol de las mujeres que la sostienen, sino que también servirá como insumo para generar propuestas que promuevan su dignificación y salvaguarda, sin desvirtuar el carácter empírico y comunitario que les da autenticidad.

Capítulo I: Marco Teórico

1.1 La cocina mexicana como patrimonio cultural de la humanidad

La cocina tradicional constituye un componente esencial del patrimonio cultural de México y fue reconocida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010. Este reconocimiento no se limita a la riqueza de sus platillos, ingredientes y técnicas culinarias, sino que también valida la complejidad de los saberes, prácticas y valores sociales que representa. Lejos de ser una mera clasificación gastronómica, su inclusión en la lista de la UNESCO implicó la validación de un modelo alimentario integral, profundamente arraigado en la historia, la cosmovisión y la diversidad regional del país. Esta cocina, alimentada por conocimientos ancestrales y prácticas comunitarias, constituye una estructura cultural que articula la producción, transformación, consumo y ritualidad de los alimentos. El reconocimiento fue resultado de un largo proceso de documentación, reflexión crítica e impulso político, que superó barreras conceptuales, estéticas y coloniales históricamente impuestas sobre las cocinas no occidentales.

Autores como Salvador Novo y Alfonso Reyes han contribuido significativamente a destacar el valor cultural de la cocina mexicana desde diversas perspectivas. Novo, en particular, se aproximó a este fenómeno desde una mirada interdisciplinaria y sensible, subrayando su riqueza sensorial, simbólica e identitaria. Estas reflexiones han permitido visibilizar que la cocina mexicana no solo constituye una práctica alimentaria, sino también un sistema cultural que expresa creatividad, pertenencia y resistencia. En este sentido, la propuesta mexicana ante la UNESCO se fundamentó en criterios históricos, antropológicos y sociológicos, subrayando la urgencia de salvaguardar un patrimonio vivo que, a pesar de su resiliencia, enfrenta amenazas como la globalización, el comercio alimentario desigual y el deterioro ambiental. Influenciada por movimientos internacionales como Slow Food, encabezado por Carlo Petrini, la defensa de la cocina tradicional mexicana se ha asociado con temas como la sustentabilidad, la soberanía alimentaria y la justicia social, posicionando el acto de cocinar como una forma de resistencia cultural y ecológica.

1.2 Las mujeres como portadoras del patrimonio gastronómico michoacano

Las mujeres mexicanas han sido las principales portadoras y transmisoras del conocimiento culinario tradicional, muchas de ellas sin contar con una certificación profesional que avale formalmente sus capacidades, pero respaldadas por un saber ancestral transmitido de generación en generación mediante la práctica, la oralidad y la vida comunitaria. El papel de las cocineras tradicionales en Michoacán se vincula estrechamente con el entorno sociocultural en el que se desarrolla la práctica culinaria. Desde edades tempranas, las mujeres aprenden, en el ámbito familiar, a seleccionar ingredientes locales, emplear técnicas heredadas y reproducir recetas con profundo arraigo simbólico. Estas prácticas, lejos de ser simples habilidades técnicas, constituyen expresiones de identidad, cohesión social y resistencia cultural, en las que el acto de cocinar se transforma en una manifestación viva del patrimonio colectivo (González, 2017).

Particularmente relevante es su participación en la gestión y transmisión de saberes relacionados con la producción y el uso de ingredientes tradicionales. En los huertos familiares o ekuaros, las mujeres desempeñan un papel clave en el diseño, mantenimiento y selección de cultivos como árboles frutales, hierbas aromáticas, plantas medicinales y condimentos, esenciales para la cocina regional. A través de estas prácticas, no solo tienen en sus manos la seguridad alimentaria de sus familias, sino que también conservan especies fundamentales para la cocina tradicional, transmitiendo conocimientos sin necesidad de acreditación oficial. Su participación en sistemas agroecológicos como la milpa constituye una forma de resistencia frente a la homogeneización alimentaria y la pérdida de biodiversidad derivada de la industrialización del sistema alimentario. Su saber, por tanto, representa una fuente de continuidad y resiliencia cultural, especialmente en regiones como Michoacán.

Frente a esta situación, han surgido diversas iniciativas orientadas a proteger y revalorizar el trabajo de las cocineras tradicionales. Un caso emblemático es el registro de la marca “Cocineras Tradicionales de Michoacán” ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), impulsado por el gobierno estatal en 2024. Este tipo de acciones busca prevenir la apropiación indebida de sus saberes y garantizar el reconocimiento legítimo a quienes los resguardan. Asimismo, muchas de estas cocineras han comenzado a participar en ferias gastronómicas,

encuentros culturales y medios digitales, donde han logrado visibilizar su labor, conectar con nuevas audiencias y posicionar la cocina michoacana como un patrimonio cultural vivo. La digitalización ha ampliado el alcance de estos saberes, favoreciendo un diálogo intercultural que refuerza su valor simbólico, histórico y económico.

El aprendizaje culinario entre las cocineras tradicionales no ocurre en instituciones educativas formales, sino en espacios domésticos, comunitarios y afectivos. Esta forma de transmisión del conocimiento se relaciona con lo que algunos autores denominan saberes situados o epistemologías del sur, que valorizan el conocimiento generado desde la experiencia cotidiana por encima del saber técnico-institucional (Santos, 2010). En consecuencia, es fundamental reconocer que estos saberes poseen igual o incluso mayor valor que los certificados por academias gastronómicas, particularmente cuando se trata de preservar una tradición cultural viva.

En síntesis, el papel de las mujeres que preservan y transmiten la cocina tradicional michoacana sin certificación oficial resulta fundamental para entender cómo se mantiene vigente un patrimonio cultural en contextos locales. Lejos de ser figuras marginales, estas mujeres son protagonistas silenciosas cuya labor requiere mayor visibilidad, reconocimiento y protección institucional. Su contribución no solo resguarda sabores y técnicas ancestrales, sino que también garantiza identidad cultural, salud comunitaria y continuidad histórica.

1.2 La cocina del México prehispánico

La cocina del México antiguo se caracteriza por la utilización de ingredientes nativos, tales como el maíz, frijoles, chiles, nopales y calabazas, que conformaban la base de la dieta de civilizaciones como los mexicas y mayas (Gómez-Pompa, 2017). La preparación de alimentos incluía técnicas como el nixtamalizado del maíz, la cocción al vapor, y el uso de metates para moler granos (Martínez, 2018). Estas prácticas culinarias, más allá de la alimentación, eran fundamentales en rituales y tradiciones culturales que fortalecían la identidad de las comunidades (Hernández, 2019). La alimentación prehispánica en Mesoamérica estuvo profundamente vinculada con la cosmovisión de los pueblos originarios, en la que el maíz ocupaba un lugar central tanto en lo simbólico como en lo práctico. Diversas culturas —como la mexica, maya, zapoteca, mixteca, purépecha— rendían culto a deidades del maíz, reflejo de la importancia de este grano en su dieta.

y vida ritual. A cada color del maíz le correspondían divinidades específicas, evidenciando una sacralidad alimentaria compleja.

El conocimiento de la gastronomía prehispánica se ha nutrido de crónicas coloniales como las de Bernal Díaz del Castillo, Fray Bernardino de Sahagún, Fray Diego Durán y Fray Diego de Landa. Estos testimonios documentan tanto la alimentación cotidiana como ritual de los pueblos indígenas, con un registro detallado de ingredientes, técnicas de cocción y formas de conservación. El mercado de Tlatelolco, descrito por Díaz del Castillo, mostraba una oferta vasta de productos: maíz, frijol, chía, guajolotes, conejos, pescado, insectos comestibles, frutas, hierbas, y alimentos lacustres como el ahuautle. Por su parte, Moctezuma II recibía banquetes con más de treinta tipos de guisos y bebidas de cacao servidas en copas de oro. Sahagún y Durán detallan el uso alimenticio de especies como iguanas, ajolotes, escamoles, chapulines y una amplia gama de vegetales y frutas regionales. Los alimentos llegaban incluso como tributo a la capital mexica, desde todas las regiones del imperio.

Los mayas, según De Landa, basaban su dieta en el maíz y el cacao, del cual extraían grasas y bebidas espumosas rituales. Su dieta incluía también carne de venado, aves silvestres y pescado. La cocina prehispánica estaba basada en técnicas como el asado, la cocción al vapor (tamales), el hervido y la cocción en hornos subterráneos (barbacoa). No se utilizaban aceites ni mantecas, por lo que no se freían alimentos. Para conservarlos, se empleaban métodos como el secado y el salado, especialmente en zonas cálidas o costeras. Endulzaban con mieles de origen vegetal y animal, como las de maguey o de abeja.

Finalmente, los pueblos mesoamericanos elaboraban tanto bebidas no alcohólicas, como el chocolate, como fermentadas, destacando el pulque. La antropofagia ritual existía en ciertos contextos religiosos, pero no era común como práctica alimenticia regular.

1.4 Michoacán, cocina prehispánica

Aunque el *Códice Florentino* —compilado por fray Bernardino de Sahagún en el siglo XVI— se centra en la cultura náhuatl del centro de México, ofrece referencias significativas sobre la región que hoy se conoce como Michoacán y su pueblo originario, los purépechas. Este grupo, también conocido como tarasco, fue uno de los pocos que logró resistir la expansión del Imperio mexica, estableciendo una identidad cultural autónoma y compleja que se refleja también en su sistema alimentario.

En el Libro XII del *Códice Florentino*, que narra la llegada de los españoles y la posterior conquista de México-Tenochtitlan, se menciona a "Mechuacan" (Michoacán) como una de las regiones con las que los mexicas intentaron formar alianzas militares. Estas referencias, aunque breves, evidencian la relevancia geopolítica del territorio purépecha y permiten inferir la existencia de un sistema social y económico consolidado, en el cual la producción y preparación de alimentos desempeñaban un papel central.

Desde la perspectiva alimentaria, aunque el códice no describe en detalle la cocina purépecha, sí documenta prácticas culinarias comunes a varios pueblos mesoamericanos, incluyendo el uso del maíz como base de la dieta, el empleo de técnicas como el nixtamalizado y el uso de instrumentos como el metate, el comal y el molcajete, todos ellos también presentes en la tradición gastronómica purépecha. Ingredientes como el chile, el frijol, la calabaza, el jitomate, el cacao y diversas hierbas locales formaban parte del amplio repertorio alimenticio compartido, aunque cada cultura lo adaptó a su propio entorno y cosmovisión.

En el caso de Michoacán, investigaciones posteriores han documentado cómo los purépechas desarrollaron prácticas alimentarias ligadas estrechamente al entorno lacustre, incorporando también productos como el pescado, los charales, el acúmara y otros elementos provenientes del lago de Pátzcuaro y sus alrededores. Así, la gastronomía purépecha no solo se inscribía dentro de las lógicas mesoamericanas, sino que además constituía una expresión local y distintiva, en la que la alimentación articulaba saberes, simbolismos y técnicas transmitidas generacionalmente.

1.5 Utensilios de la cocina prehispánica mexicana

La cocina era al ras del piso en tlecuillis o comales colocados sobre tres piedras llamadas tenamaxcales, además se hacían hornos en agujeros verticales al ras de la tierra que se recubrían con piedras calentadas con leña.

Los instrumentos utilizados en la cocina del México prehispánico constituyen una expresión tangible del conocimiento técnico, simbólico y cultural desarrollado por las civilizaciones mesoamericanas en torno a la preparación de los alimentos. Lejos de tratarse únicamente de herramientas funcionales, estos objetos reflejan una cosmovisión en la que la alimentación, el trabajo manual y los vínculos con la naturaleza se entrelazaban de manera profunda y cotidiana.

Diversas piezas arqueológicas resguardadas por el Museo Nacional de Antropología (MNA) evidencian materiales, formas y usos que han pervivido hasta la actualidad como símbolos de identidad cultural

El tlecuil, formado por tres piedras dispuestas como soporte del comal o la cazuela, fue el corazón de la cocina comunitaria prehispánica. Este fogón de barro no solo era un centro culinario, sino un espacio de encuentro, transmisión oral y ritual doméstico dentro del hogar prehispánico. Uno de los utensilios más emblemáticos de la cocina mesoamericana es el *metate*, cuyo nombre proviene del término náhuatl *métlatl*. Se trata de una piedra labrada con forma rectangular y una superficie superior cóncava, que generalmente descansa sobre tres patas cónicas de distinta altura, lo cual permite que se incline ligeramente para facilitar el trabajo de molienda. Sin embargo, existen variantes sin soportes, conocidas como metates ápodos.

Este instrumento se utilizaba principalmente para moler, en conjunto con una pieza complementaria llamada “mano de metate”, de forma cilíndrica y también de piedra, con los extremos ligeramente más delgados para facilitar su sujeción. La anchura del metate permite deducir que la mano debía tener un tamaño suficiente para ser manipulada con ambas manos. Usualmente, tanto el metate como su mano eran elaborados con piedra volcánica de baja porosidad, lo que favorecía su limpieza y el retiro eficiente de los productos molidos. Dado su considerable peso, se acostumbraba a colocarlos en espacios fijos dentro del hogar.

Otro artefacto fundamental es el *molcajete*, también de piedra volcánica, el cual se distingue por su forma de cuenco profundo, con tres patas, y de tamaño más compacto en comparación con el metate, lo que facilita su movilidad. Este utensilio se empleaba para triturar ingredientes más húmedos, como chiles, jitomates y especias.

La presencia del metate en la historia culinaria de México es muy antigua, con evidencias arqueológicas que lo sitúan en uso desde el periodo Cenolítico Superior, entre los años 7000 y 5000 a. C. Su uso se expandió con la incorporación de la agricultura en la dieta mesoamericana, volviéndose indispensable para procesar granos, semillas, condimentos y productos como el nixtamal, base de la masa para las tortillas. Asimismo, era empleado para preparar harinas, pigmentos naturales y bebidas como el chocolate. A fin de evitar la mezcla de sabores, era común que las familias tuvieran varios metates, asignados a distintos usos.

Los metates antiguos se encuentran con frecuencia en contextos arqueológicos en todo el territorio mexicano. Particularmente en la región del Occidente, dentro de la tradición de las tumbas de tiro,

existen representaciones escultóricas de mujeres moliendo, algunas acompañadas de niños, lo que sugiere tanto su uso cotidiano como su valor simbólico. En estos contextos, los metates eran depositados como parte del ajuar funerario, probablemente como ofrendas vinculadas a mujeres, lo que refleja también una dimensión ritual y espiritual de su empleo.

1.6 Ingredientes endémicos de la cocina prehispánica mexicana

La cocina mexicana es el resultado de un complejo entramado histórico, ecológico y cultural que ha dado lugar a una de las tradiciones gastronómicas más reconocidas a nivel mundial. En este contexto, los ingredientes endémicos desempeñan un papel fundamental no solo como elementos nutritivos, sino como portadores de identidad, memoria colectiva y conocimientos ancestrales. Estos productos, originarios del territorio que hoy comprende México, han sido domesticados, seleccionados y transmitidos a lo largo de generaciones por los pueblos originarios, quienes desarrollaron técnicas agrícolas, usos rituales y prácticas culinarias en torno a ellos.

La alimentación en el México prehispánico trascendía la mera subsistencia; estaba intrínsecamente ligada al simbolismo cósmico, el calendario agrícola y las prácticas rituales. Ingredientes como el maíz, el chile, el frijol, el amaranto, el cacao, el aguacate, el nopal, el jitomate, la vainilla, el maguey, entre muchos otros, eran considerados dones sagrados de la tierra y pilares del sustento cotidiano. Muchos de estos productos, originarios de Mesoamérica, constituyen aún hoy una parte esencial del patrimonio gastronómico mundial.

El maíz, particularmente, ocupaba un lugar central tanto en la dieta como en la cosmovisión mesoamericana

Su transformación mediante la nixtamalización y su presencia en preparaciones como tortillas, tamales y atoles marcaban un conocimiento culinario profundo que combinaba técnica y simbolismo.

Además del maíz, el chile y el frijol conformaban la triada alimentaria básica. A estos se sumaban una vasta diversidad de vegetales, frutas, insectos (alrededor de 96 especies registradas en el Códice Florentino), así como semillas como la chía y el huauhtli (amaranto), ingredientes ricos en proteínas y minerales. Estas especies no solo eran consumidas por sus propiedades nutricionales, sino también utilizadas en ofrendas, rituales religiosos y representaciones artísticas.

1.7 Evolución de la cocina mexicana

La llegada de los españoles en el siglo XVI introdujo nuevos ingredientes como el trigo, el arroz, la caña de azúcar, la leche y diversas carnes. Este encuentro dio lugar a un mestizaje culinario donde se fusionaron técnicas y sabores europeos con los indígenas. Las mujeres, tanto indígenas como españolas y mestizas, fueron las principales agentes de esta fusión, adaptando recetas y creando nuevos platillos que combinaban lo viejo y lo nuevo. Este proceso no solo enriqueció la gastronomía, sino que también permitió la continuidad de prácticas ancestrales en un nuevo contexto cultural. Tras la independencia de México, la cocina nacional experimentó una influencia francesa, especialmente entre las clases altas. Se publicaron recetarios como "El cocinero mexicano" (1831), que recopilaban recetas tradicionales y europeas, reflejando una búsqueda de identidad culinaria. Sin embargo, las mujeres continuaron transmitiendo y adaptando recetas en el ámbito doméstico, asegurando la continuidad de la cocina tradicional. Este periodo evidenció la tensión entre la adopción de modas extranjeras y la preservación de las raíces culinarias mexicanas. En el siglo XX, la cocina mexicana comenzó a ser reconocida internacionalmente, y en 2010, la UNESCO la declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Este reconocimiento destacó el papel de las cocineras tradicionales en la preservación de técnicas y recetas ancestrales. Eventos como el Encuentro de Cocineras Tradicionales de Michoacán han visibilizado y valorado el trabajo de estas mujeres, quienes, sin formación académica, han mantenido viva la riqueza gastronómica del país. Además, iniciativas como el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana han trabajado en la documentación y promoción de la cocina tradicional, reconociendo su importancia cultural y social.

1.8 Cocina conventual

Históricamente, los saberes femeninos vinculados a la cocina han sido invisibilizados o excluidos de los relatos institucionales. Sin embargo, durante el periodo virreinal, los conventos femeninos desempeñaron un papel crucial en el desarrollo y la conservación de la cocina tradicional mexicana.

La cocina conventual constituye uno de los pilares más representativos en la evolución de la gastronomía mexicana. Surgida en el contexto del virreinato, en los conventos de órdenes

femeninas —como las carmelitas, dominicas, jerónimas y clarisas— se desarrolló una intensa actividad culinaria que fusionó ingredientes y técnicas indígenas con aquellas traídos de Europa tras la conquista. Estos espacios, además de cumplir funciones religiosas y educativas, se convirtieron en verdaderos laboratorios gastronómicos donde se gestaron platillos que hoy forman parte del repertorio tradicional mexicano, como el mole poblano, los chiles en nogada, los ates y el rompope.

Las cocinas de los conventos, dotadas de huertos propios y abastecidas por productos locales, se enriquecieron también con la colaboración de mujeres indígenas y afrodescendientes que aportaron conocimientos y técnicas ancestrales. Este intercambio propició un mestizaje culinario profundo, en el que el maíz, el chile, el frijol y otros ingredientes nativos se integraron con el trigo, los lácteos, las especias y las carnes traídas del Viejo Mundo. Así, la alimentación se convirtió en una forma simbólica de resistencia, adaptación y creatividad.

El funcionamiento cotidiano de estas cocinas revela la importancia del papel femenino en la transmisión del conocimiento culinario. Las monjas, muchas de ellas de origen criollo, no solo aprendían de las mujeres locales, sino que transmitían lo aprendido al regresar a la vida secular o a través de recetarios que recogían estas prácticas. La famosa figura de Sor Juana Inés de la Cruz ilustra esta convergencia entre intelectualidad y cocina: su legado incluye recetas y observaciones culinarias plasmadas con el mismo rigor con el que abordaba temas filosóficos y poéticos.

Además, los conventos fueron espacios donde surgieron innovaciones culinarias, como el uso de la clara de huevo para labores constructivas cuyas yemas sobrantes derivaron en la invención del rompope. El fogón conventual, con su utilería compuesta por braseros, mesas rústicas, vitrinas de loza y cuchillos de acero, se consolidó como el núcleo simbólico y práctico de la cocina novohispana.

A lo largo del territorio de la Nueva España, la cocina conventual se adaptó a los recursos locales, dando lugar a expresiones regionales que mantenían como base común el uso del maíz y el chile. Dulces conventuales como el alfajor, la calabaza cristalizada, las gorditas de cuajada o los muéganos son ejemplo de esta creatividad aplicada a los ingredientes disponibles en cada región. Este legado sigue vigente, tanto en la cocina tradicional mexicana como en los festivales gastronómicos contemporáneos que recuperan y celebran las recetas surgidas de los claustros. Así, la cocina conventual no solo representa un capítulo en la historia de la alimentación, sino una

expresión del mestizaje, de la agencia femenina y de la construcción de identidad cultural a través del paladar.

1.9 Rasgos representativos de las cocineras tradicionales según la UNESCO

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconoció en 2010 a la cocina tradicional mexicana y en particular al modelo michoacano como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Esta distinción pone en relieve el papel esencial que desempeñan las cocineras tradicionales como depositarias y transmisoras de un conocimiento ancestral que va más allá del acto de cocinar.

Uno de los rasgos más relevantes de estas mujeres es su vínculo con la herencia cultural, ya que muchas de ellas han aprendido las técnicas culinarias mediante la transmisión oral y práctica que se da entre generaciones, generalmente dentro del ámbito familiar. Este proceso no solo preserva recetas, sino que también mantiene vivos los valores, símbolos y formas de vida de las comunidades a las que pertenecen (UNESCO, 2010).

Asimismo, su cocina se fundamenta en el aprovechamiento de ingredientes locales y de temporada, así como en el uso de técnicas tradicionales como la nixtamalización del maíz, la molienda en metate o la cocción en hornos de leña. Esta elección consciente de insumos autóctonos no solo refleja una profunda relación con la tierra, sino también una apuesta por la sustentabilidad y el respeto por los ciclos naturales (Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, 2015).

Además del conocimiento técnico, las cocineras tradicionales se distinguen por su participación en rituales y celebraciones festivas que giran en torno a la preparación de alimentos. Las comidas que elaboran no solo cumplen una función nutritiva, sino que también se insertan en un contexto simbólico y comunitario: días de muertos, fiestas patronales, matrimonios o siembras son momentos en los que la comida fortalece el tejido social y espiritual de los pueblos (Pilcher, 2012).

La diversidad regional también ocupa un lugar central en su quehacer, pues cada comunidad aporta una riqueza particular de sabores, ingredientes y técnicas. Las cocineras tradicionales no solo reproducen lo aprendido, sino que también adaptan y recrean recetas, ejerciendo una creatividad

culinaria que responde a los cambios del entorno sin romper con la esencia de la tradición (UNESCO, 2010; Montes, 2020).

Por último, se destaca su rol comunitario, ya que estas mujeres no solo cocinan, sino que enseñan, organizan, colaboran en eventos colectivos y representan a sus comunidades en encuentros gastronómicos a nivel nacional e internacional. Su labor ha cobrado relevancia en el impulso del turismo cultural y gastronómico, y ha sido clave en el proceso de visibilización de la cocina como una expresión viva del patrimonio inmaterial (Bessière, 1998; Díaz Mendiburo, 2019).

1.10 Reconocimiento institucional de la cocina tradicional mexicana y el rol de las cocineras tradicionales

El reconocimiento internacional de la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural ha sido posible gracias a los esfuerzos colectivos de comunidades, asociaciones civiles y organismos nacionales e internacionales. Un hito clave en este proceso fue la inscripción en 2010 por parte de la UNESCO de La cocina tradicional mexicana: una cultura comunitaria, ancestral y viva. El paradigma de Michoacán en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Este reconocimiento no solo exalta la riqueza gastronómica de México, sino que también resalta el papel fundamental de las cocineras tradicionales como portadoras vivas de conocimiento ancestral. La cocina tradicional es entendida por la UNESCO como un modelo cultural completo que abarca desde actividades agrarias (como la milpa o la chinampa), hasta la preparación y consumo de alimentos, integrando técnicas como la nixtamalización, el uso del metate, el molcajete y el comal, así como ingredientes endémicos como el maíz, el chile, el frijol, el jitomate, el aguacate, la calabaza y la vainilla (UNESCO, 2010).

En el Estado de Michoacán –modelo presentado a la UNESCO– se han conformado agrupaciones de cocineras tradicionales que trabajan activamente en la conservación de técnicas, recetas, cultivos originarios y rituales culinarios. Estas agrupaciones no solo cocinan, sino que son agentes activos en el fortalecimiento de la identidad comunitaria, la economía local y el desarrollo sostenible. Además, muchas de estas cocineras han sido capacitadas o integradas en redes apoyadas por instituciones como el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana,

organismo clave en la elaboración del expediente para la UNESCO y promotor del patrimonio alimentario de México.

El papel de estas organizaciones ha sido decisivo para articular el reconocimiento de la cocina tradicional no solo como una práctica cultural, sino como un acto político y económico de resistencia y preservación, que da visibilidad a los saberes femeninos y comunitarios que durante siglos han sido transmitidos oralmente.

1.11 San José Huipana: contexto geográfico, cultural y gastronómico

San José Huipana es una localidad ubicada en el municipio de José Sixto Verduzco, en la región norte del estado de Michoacán, México. Se localiza sobre la Faja Volcánica Transversal, a una altitud de aproximadamente 1 715 metros sobre el nivel del mar. Su geografía está compuesta por colinas suaves y praderas, atravesadas por canales de riego y el río Lerma, uno de los afluentes más importantes del centro del país, su ubicación favorece el trabajo en las milpas y el ganado.

El nombre Huipana proviene del purépecha, madriguera de coyotes; Huipana p. ouipan nite-colocar a la gente en hileras, etc. Lo cual remite a la cosmovisión originaria de la región. Existen vestigios arqueológicos cercanos relacionados con la cultura Chupícuaro (500 a.C.), como utensilios para la molienda de maíz y herramientas de piedra, que evidencian una presencia ancestral relacionada con la domesticación de cultivos como maíz, frijol y calabaza, base de la alimentación mesoamericana. La historia colonial de la comunidad se materializa en la Parroquia de San José, templo de gran valor simbólico para sus habitantes, donde convergen las expresiones religiosas y festivas del calendario católico, especialmente en torno a la fiesta patronal del 19 de marzo.

En el ámbito gastronómico, si bien San José Huipana no dispone de una oferta culinaria formal ni de restaurantes establecidos, es posible identificar expresiones cotidianas de la cocina tradicional a través de pequeños establecimientos familiares como *Cenaduría Rangel*, *Tacos Fiesta* y *Taquería Aguilera*, en los que se preparan tacos, tortas y antojitos usando comales y utensilios tradicionales. Aunque estos negocios no suelen ser reconocidos fuera de la comunidad, constituyen formas vivas de preservación de las técnicas de cocción y de transmisión intergeneracional del saber culinario.

Durante la celebración del santo patrono San José, es habitual la organización de comidas comunitarias, que, si bien no están formalmente documentadas, suelen incluir tamales, atoles,

carnes en salsas espesas y antojitos diversos. Estas prácticas reafirman la centralidad de la cocina en la vida comunitaria y religiosa de Huipana, donde lo gastronómico adquiere una dimensión ceremonial que fortalece los lazos de pertenencia.

En conjunto, San José Huipana representa una comunidad rural en la que convergen elementos geográficos, históricos y culturales que configuran una identidad profundamente enraizada en el territorio. La gastronomía, aunque expresada de forma modesta, constituye un eje articulador de la vida cotidiana y ceremonial, y representa un punto de partida clave para comprender los procesos de preservación del patrimonio inmaterial en el ámbito local.

Capítulo II: Metodología

Metodología de la investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, el cual permite explorar en profundidad los significados, valores y experiencias subjetivas que conforman la práctica de la cocina tradicional mexicana, particularmente a través de la figura de las cocineras tradicionales. Este enfoque busca comprender fenómenos sociales complejos desde la perspectiva de los propios sujetos, considerando el contexto en el que se desarrollan (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así, el propósito no es la generalización estadística de los hallazgos, sino la comprensión profunda y contextualizada del objeto de estudio.

Tipo de estudio: Estudio de caso instrumental

Como estrategia metodológica, se ha optado por el estudio de caso instrumental, que permite analizar un fenómeno amplio a partir de un caso particular y significativo. De acuerdo con Robert Stake (1999), este tipo de estudio no se realiza por el interés en el caso en sí, sino porque permite comprender dimensiones más amplias de una realidad social o cultural.

En este caso, el fenómeno a explorar es la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural inmaterial y el papel de las mujeres en su preservación, transmisión y resignificación. La investigación se enfoca en una mujer que, desde su experiencia y contexto particular, participa activamente en la conservación de saberes culinarios tradicionales, sin asumir de manera previa su reconocimiento como cocinera tradicional por parte de su comunidad. Este caso ofrece un punto de entrada para reflexionar sobre procesos más amplios de transmisión de saberes, identidad cultural y visibilidad del trabajo femenino en la gastronomía mexicana.

Esta metodología permite situar la cocina tradicional en su dimensión cultural, comunitaria y simbólica, observando no sólo qué se cocina y cómo, sino también quién cocina, con qué medios, en qué condiciones, y qué valor social, simbólico e identitario tiene dicha práctica en su

comunidad. Asimismo, favorece el análisis situado y contextual de discursos, representaciones y prácticas, fundamentales en el estudio del patrimonio cultural inmaterial.

Técnica de recolección de información: Entrevistas cualitativas a través de un guion e información

Para la recolección de datos se utilizará la entrevista cualitativa en su modalidad semiestructurada. Esta técnica se adecua particularmente bien a investigaciones de corte cualitativo, ya que permite mantener una guía de temas previamente definidos, pero con la flexibilidad necesaria para profundizar en aquellos aspectos que emergen de forma espontánea durante la conversación (Taylor y Bogdan, 1987).

Este tipo de técnica facilita el acceso a las voces de las protagonistas y permite recuperar sus trayectorias, memorias, saberes, emociones y significados desde su propia perspectiva. Además, promueve una relación más horizontal y empática con las entrevistadas, lo cual es esencial en investigaciones que abordan conocimientos tradicionales y contextos comunitarios. Se garantizará en todo momento el respeto, la confidencialidad, el consentimiento informado y el uso ético de la información recabada.

Relación entre la metodología y los objetivos de la investigación

La coherencia entre el enfoque cualitativo, el estudio de caso y la entrevista semiestructurada permite una aproximación integral al fenómeno estudiado. En esta investigación, el estudio de caso se centra en una mujer que, aunque no cuenta con el reconocimiento oficial como cocinera tradicional ni representa a una región específica, desempeña un papel fundamental en la preservación y transmisión de saberes culinarios profundamente enraizados en la cultura mexicana.

Este diseño metodológico responde directamente al objetivo central de la investigación: visibilizar la labor de esta mujer como portadora de conocimientos y prácticas que, por su relevancia cultural, merecen ser reconocidos dentro del marco de la cocina tradicional mexicana. A través de las

entrevistas semiestructuradas, se exploran las formas en que ella ha mantenido viva esta tradición, los significados que otorga a su labor, la manera en que transmite sus saberes y las tensiones que enfrenta al no ser formalmente reconocida como cocinera tradicional, a pesar de cumplir con muchos de los criterios que dicho título exige.

Este enfoque metodológico permite documentar en profundidad una experiencia concreta que desafía las definiciones institucionales, al tiempo que revela cómo los criterios de reconocimiento pueden excluir a mujeres que, desde sus prácticas cotidianas, enriquecen y sostienen el patrimonio culinario del país. Así, la investigación plantea la necesidad de repensar quiénes son consideradas cocineras tradicionales y en qué condiciones, abriendo paso a una comprensión más amplia e incluyente del papel de la mujer en la cocina mexicana.

Guion de entrevista

Para llevar a cabo esta investigación opté por un enfoque cualitativo, ya que considero que es el más adecuado para comprender experiencias, significados y prácticas. Mi interés principal es acercarme a la manera en que una mujer, desde su vida cotidiana, preserva la cocina tradicional michoacana como parte de un legado que sigue vivo.

La estrategia metodológica que elegí fue el estudio de caso porque me permite profundizar en la historia de una sola persona, a través de su práctica. Partiendo así a partir de un ejemplo concreto, que ayude a reflexionar, ya que probablemente hay más mujeres pasando por la misma situación, y que sus saberes quedarán olvidados, muriendo así un legado.

La persona que elegí la elegí basándome en su trayectoria de vida, la decisión de trabajar con ella se dio tras un proceso de búsqueda, donde pude confirmar que su experiencia reunía varios de los elementos que caracterizan a las cocineras tradicionales, aunque ella no cuente con un reconocimiento oficial.

Para recuperar su voz, utilicé como técnica principal la entrevista semiestructurada. Preparé una guía con base en los criterios que suelen considerarse en la definición de una cocinera tradicional: su vínculo con el territorio, la transmisión oral de saberes, el uso de ingredientes tradicionales de la región, el papel que desempeña dentro de la comunidad y el valor que le atribuye a sus recetas. Al mismo tiempo, integré preguntas relacionadas con los desafíos actuales que enfrentan estas prácticas, como el reconocimiento institucional y la protección de los saberes, sobre las redes

sociales y cómo estás son una gran herramienta para compartir estos saberes cuando se utilizan de manera adecuada.

El objetivo de la entrevista fue que la informante pudiera narrar su experiencia en sus propios términos. En lugar de enfocarme en respuestas concretas, quise darle espacio a sus reflexiones, emociones y recuerdos. A través de ellos pude reconocer si, en su vida diaria, su forma de cocinar refleja lo que caracteriza a una cocinera tradicional. Mi intención siempre fue mantener su voz como la principal y que la entrevista sirviera como una herramienta para entender cómo esta tradición culinaria se construye y se mantiene viva en Michoacán.

Guion de entrevista y la co- relación de las preguntas

1. ¿Cómo comenzó su relación con la cocina?
 - EXPLORA EL VÍNCULO EMOCIONAL Y BIOGRÁFICO
2. ¿Recuerda quién le enseñó a cocinar y en qué contexto lo aprendió?
 - TRANSMISIÓN ORAL Y PRÁCTICA DEL CONOCIMIENTO CULINARIO ENTRE GENERACIONES.
3. ¿A qué edad comenzó a cocinar y para quién suele hacerlo?
 - EXAMINA EL ROL COMUNITARIO Y FAMILIAR EN EL QUE DESDE TEMPRANA EDAD.
4. ¿Ha sido parte de la producción de los ingredientes, de la cosecha...?
 - INDAGA SOBRE SU RELACIÓN DIRECTA CON LOS CICLOS AGRÍCOLAS Y EL APROVECHAMIENTO SUSTENTABLE DE LOS RECURSOS NATURALES LOCALES.
5. ¿Cuáles son los platillos representativos de Michoacán que prepara?
 - APUNTA A LA IDENTIFICACIÓN DE LA DIVERSIDAD REGIONAL Y SU PARTICIPACIÓN EN UNA TRADICIÓN CULINARIA LOCAL.
6. ¿Qué ingredientes y productos locales utiliza y por qué?
 - USO DE INGREDIENTES ENDEMÍCOS Y DE TEMPORADA COMO BASE DE LA COCINA TRADICIONAL.
7. ¿Qué técnicas tradicionales utiliza y cómo las aprendió?

- EXPLORA EL EMPLEO DE MÉTODOS COMO LA NIXTAMALIZACIÓN, LA COCCIÓN EN LEÑA Y EL USO DEL METATE.
8. ¿Cómo decide qué platillos preparar en ciertas fechas o contextos?
 - VINCULA LA FUNCIÓN SIMBÓLICA Y RITUAL DE LA COCINA EN EVENTOS FAMILIARES Y COMUNITARIOS. 9. ¿Qué significa para usted mantener estas recetas vivas?
 - CARGA EMOCIONAL, IDENTITARIA Y SIMBÓLICA DE LA TRANSMISIÓN DE SABERES GASTRONÓMICOS. 10. ¿Ha enseñado a alguien más a cocinar estos platillos?
 - ROL COMO TRANSMISORA ACTIVA DE CONOCIMIENTO CULINARIO EN SU ENTORNO. 11. ¿Ha escuchado del reconocimiento de la UNESCO? ¿Qué piensa?
 - ABORDA LA CONCIENCIA DE SU PRÁCTICA COMO PARTE DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL RECONOCIDO INTERNACIONALMENTE. 12. ¿Contribuye usted a preservar esa cocina reconocida como patrimonio?
 - BUSCA FOMENTAR UNA REFLEXIÓN SOBRE SU PAPEL COMO GUARDIANA DE UNA TRADICIÓN CULTURAL. 13. ¿Ha sido invitada a ferias o actividades gastronómicas?
 - EXPLORA SU PARTICIPACIÓN EN ESPACIOS DE VISIBILIZACIÓN Y RECONOCIMIENTO COMUNITARIO. 14. ¿Cree que se necesita una certificación oficial para ser cocinera tradicional?
 - INVITA A REFLEXIONAR SOBRE LA LEGITIMIDAD DE LOS SABERES EMPÍRICOS FRENTE A LAS FORMALIZACIONES INSTITUCIONALES. 15. ¿Su comunidad valora lo que usted hace al cocinar estos platillos?
 - REVELA EL NIVEL DE LEGITIMACIÓN SOCIAL DE SU LABOR DENTRO DE SU ENTORNO. 16. ¿Ha usado redes sociales o visto a otras mujeres compartir cocina tradicional?
 - IDENTIFICA SU RELACIÓN CON LAS NUEVAS PLATAFORMAS DE DIFUSIÓN CULTURAL Y CULINARIA. 17. ¿Estas nuevas formas ayudan a valorar más la cocina tradicional?

- PERMITE ABORDAR LA CONTINUIDAD DEL PATRIMONIO EN MEDIOS DIGITALES Y SU PAPEL EN LA REVALORIZACIÓN.

18. ¿Qué le gustaría que las nuevas generaciones aprendieran de su cocina?

- EXPLORA SU VISIÓN DEL LEGADO INTERGENERACIONAL Y LA EDUCACIÓN CULTURAL A TRAVÉS DE LA GASTRONOMÍA.

Sujeto de estudio

La informante principal de esta investigación es la señora María Guadalupe Medel Tapia, de 69 años, originaria de la localidad de San Martín, perteneciente al municipio de José Sixto Verduzco, en el estado de Michoacán. Durante su infancia colaboró en las labores del campo junto a su familia. Creció en un hogar integrado por sus padres y ocho hermanos, es la menor de las hermanas, con quienes compartió tanto responsabilidades agrícolas como aprendizajes vinculados a la vida comunitaria y culinaria.

Hasta los dieciséis años trabajó en las tierras de su padre, destinadas principalmente al cultivo de maíz y otros productos de temporada. Esta experiencia le permitió conocer los ciclos agrícolas y el uso de los ingredientes locales, aspectos directamente relacionados con la alimentación cotidiana de la comunidad.

En este mismo periodo adquirió conocimientos culinarios transmitidos por su madre y su abuela materna, quienes le enseñaron técnicas de la cocina tradicional michoacana. Estos saberes fueron compartidos también con sus hermanas, lo que favoreció un aprendizaje colectivo y fortaleció la transmisión intergeneracional de prácticas alimentarias.

Posteriormente, tras contraer matrimonio a los dieciséis años, se trasladó a la localidad de San José Huipana, dentro del mismo municipio. Allí continuó con la preparación de alimentos para su familia, incorporando las recetas heredadas y aprendiendo prácticas complementarias como la matanza de animales destinados al consumo. Al mismo tiempo, permaneció vinculada a las labores del campo, consolidando un perfil en el que la agricultura y la cocina se mantuvieron estrechamente relacionados.

Este recorrido biográfico resulta relevante para la investigación porque muestra cómo las mujeres, a través de la práctica cotidiana y sin necesidad de certificaciones oficiales, han sido portadoras y transmisoras de conocimientos culinarios que forman parte del patrimonio cultural inmaterial de Michoacán. La trayectoria de María Guadalupe Medel Tapia, enmarcada en un entorno familiar femenino y comunitario, se presenta como un caso representativo del papel de las cocineras tradicionales en la preservación de saberes que sostienen la identidad cultural local.

Selección de la informante principal



*FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO I
señora Guadalupe Medel Tapia*

La elección de María Guadalupe Medel Tapia como sujeto de estudio responde a criterios de pertinencia y representatividad dentro del tema de investigación. En primer lugar, se trata de una mujer que, a pesar de no contar con certificación oficial por parte de instituciones sociales o gubernamentales, posee un conocimiento empírico y comunitario de la cocina tradicional michoacana, transmitido de manera generacional.

Su trayectoria de vida muestra una estrecha relación entre los ciclos agrícolas, el campo y la cocina, lo que permite observar de manera integral la vinculación entre los ingredientes locales y las prácticas culinarias cotidianas. Además, la experiencia adquirida en el ámbito familiar —a través de su madre, su abuela, su suegra y sus tres hermanas— proporciona un ejemplo concreto de cómo el conocimiento culinario se transmite y preserva en un contexto social, ya que las recetas que prepara vienen desde generaciones anteriores a ella, y los sigue transmitiendo a las generaciones actuales.

Por último, su disposición para compartir su historia y su experiencia culinaria mediante la entrevista semiestructurada facilitó la recopilación de información detallada y contextualizada. Este aspecto resulta fundamental para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, ya que permite contar con un testimonio directo que refleja la relevancia del papel de las mujeres en la conservación de la cocina tradicional michoacana sin necesidad de un reconocimiento formal.

Capítulo III: RESULTADOS

3. 1 El vínculo biográfico y emocional con la cocina

La señora María Guadalupe Medel Tapia recuerda con claridad los primeros momentos en que la cocina se volvió parte de su vida. Tenía alrededor de nueve años cuando empezó a ayudar a su madre y a su abuela en las labores diarias: preparar las tortillas, poner el nixtamal o cuidar el fogón. Eran tareas sencillas, pero llenas de significado. Fue entonces cuando comenzó a formarse un vínculo profundo con la cocina, no solo como un espacio de trabajo, sino como un lugar de aprendizaje, de afecto y de memoria.

Para ella, cada platillo es una forma de recordar a las mujeres que la formaron. Cocinar es revivir las voces que le enseñaron con paciencia, es mantener viva la presencia de su madre y de su abuela a través de los aromas que inundan su cocina. En cada preparación hay una historia familiar que se renueva, una enseñanza que no se escribió en ningún cuaderno, pero que quedó grabada en la memoria y los platillos que sigue elaborando hoy en día.

Su relato muestra que la cocina tradicional no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma. Es un espacio donde se mezclan los recuerdos con los sabores, donde el acto de cocinar se convierte en un gesto de amor y de continuidad. En ese sentido, la cocina de la señora Guadalupe no es solo un conjunto de recetas, sino una forma de mantener viva la historia familiar y cultural. Cada vez que prepara un mole, un atole o unas corundas, reproduce los saberes heredados, pero también conserva su identidad y su experiencia.

Este vínculo emocional trasciende la práctica culinaria. Cocinar es también una forma de resistencia y orgullo: de sostener vivas las costumbres ante el paso del tiempo, de seguir transmitiendo lo que aprendió en un mundo donde las tradiciones parecen diluirse. Aunque no cuenta con una certificación oficial, su conocimiento tiene el valor del tiempo, de la práctica y del amor por lo que hace.

La señora Guadalupe no solo prepara alimentos; preserva una manera de entender la vida, una forma de enseñar sin palabras, una herencia que pasa de generación en generación. En su cocina se reúnen los recuerdos del pasado y la esperanza de que esas tradiciones sigan vivas en el futuro.

3. 2 Transmisión intergeneracional del conocimiento culinario

La memoria emerge como un recurso esencial en la formación culinaria de la cocinera entrevistada, pues sus aprendizajes no se apoyaron en registros escritos, sino en experiencias transmitidas oralmente que permanecieron grabadas en ella a lo largo del tiempo. Esta forma de transmisión le permitió no solo aprender a cocinar, sino también fortalecer su identidad y su vínculo con la tradición.

La oralidad se confirma como el principal vehículo de enseñanza, ya que desde temprana edad la informante escuchaba y observaba a su abuela y a su madre mientras cocinaban, incorporando sus indicaciones y consejos en la práctica diaria. Tal como relata, las primeras lecciones consistían en acciones simples —no acercarse demasiado al fuego, cuidar de no quemarse con la manteca—, que poco a poco dieron paso a una formación más compleja. En este proceso, la observación y la repetición eran la clave de la formación dentro de la cocina.

La transmisión intergeneracional del conocimiento culinario se hace evidente en su testimonio. Aprendió de su abuela, con quien convivió la mayor parte de su infancia, complementó su aprendizaje con su madre y, posteriormente, con su suegra, de quien retomó técnicas y formas de preparación.

La transmisión intergeneracional no solo garantiza la permanencia de los saberes culinarios, sino que también fortalece los lazos familiares y comunitarios, al consolidar la cocina como un espacio de encuentro y de construcción de identidad. En el caso de la señora María Guadalupe Medel Tapia, este proceso se manifiesta en la forma en que reproduce las enseñanzas de su madre y de su abuela, conservando tanto las técnicas como el sentido simbólico de cada preparación. Así, el conocimiento culinario se mantiene vivo no por su documentación escrita, sino por su repetición constante y su adaptación a los contextos familiares actuales, lo que demuestra la vigencia de la tradición como un patrimonio cultural dinámico.



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO II
Señora Guadalupe Medel y sus nietas y nueras

3.3 Relación con la comunidad y los ciclos agrícolas

El testimonio de la señora María Guadalupe Medel Tapia refleja la estrecha relación que existe entre la cocina tradicional y el entorno agrícola que le da sustento. Haber crecido en contacto directo con la milpa y con su *ekuaro* —el espacio destinado al cultivo familiar— le permitió comprender desde temprana edad los ritmos de la tierra, los tiempos de siembra y cosecha, así como la importancia de reconocer los productos locales y de temporada. En su experiencia, cocinar no es solo una práctica doméstica, sino una extensión del vínculo con la naturaleza: cada ingrediente encierra un proceso de trabajo comunitario, de observación del clima y de respeto hacia los ciclos agrícolas que garantizan la continuidad de la vida.

En este sentido, su conocimiento trasciende el ámbito culinario y se sitúa dentro de una ecología cultural más amplia, donde el saber agrícola y el saber gastronómico se entrelazan. La señora Guadalupe conoce, por ejemplo, el momento exacto en que el maíz está listo para el nixtamal, cuándo deben secarse los chiles para conservar su sabor, o qué hierbas pueden recolectarse tras las primeras lluvias. Estas prácticas no solo responden a la experiencia empírica, sino que también constituyen una forma de transmisión de conocimientos ancestrales que preservan la relación equilibrada entre el ser humano y su entorno.

En la vida cotidiana de la señora Guadalupe, esta relación se manifiesta de forma concreta: su cocina está determinada por la temporalidad del campo. En temporada de lluvias, por ejemplo, prepara platillos con calabacitas tiernas y flores de calabaza; en época de secas, aprovecha los granos almacenados y los chiles deshidratados. Cuando los elotes están tiernos prepara uchepos, cuando están sazones los utiliza para tortillas de maíz nuevo, si hay muchos quelites entonces lo guisa, todo este conocimiento es empírico, desde que era pequeña le enseñaron a aprovechar lo que el campo le diera. Este aprovechamiento integral de los recursos naturales demuestra una comprensión profunda de la temporalidad agrícola y del equilibrio que rige la naturaleza.

Asimismo, la dimensión comunitaria de su práctica se hace visible en su testimonio. Desde niña, cocinaba para su familia y, con el paso del tiempo, continuó haciéndolo para su esposo, hijos y nietos. De este modo, la cocina se reafirma como un espacio colectivo donde se crean vínculos afectivos y sociales. Cocinar no solo significa alimentar, sino también reunir, compartir y transmitir valores, reforzando los lazos familiares.



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO
XI uchepos tradicionales



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO X uchepo tradicional



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO IX elotes de temporada



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO V corundas tradicionales



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO
IV corundas preparadas con salsa y
crema



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO
III tortillas secándose para hacer
tostadas



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO VIII quesadilla de maíz
nuevo con flor de calabaza



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO VII garbanzos tiernos



FOTOGRAFÍA POR ITZEL
ALVARADO VI ingredientes para
preparar chilito de molcajete

3. 4 Diversidad culinaria y técnicas ancestrales

La señora María Guadalupe Medel Tapia domina un amplio repertorio de platillos que se consideran representativos de la cocina michoacana: tamales en sus distintas versiones, pozole, birria, mole, atoles, corundas, chongos, chilito de güilota... La diversidad de preparaciones que realiza refleja la amplitud gastronómica de Michoacán, una de las regiones más ricas en prácticas culinarias de México, reconocida por la UNESCO (2010) como parte fundamental del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. En este contexto, la señora Guadalupe no solo cocina, sino que reproduce y preserva un legado colectivo que forma parte de la identidad cultural de su comunidad.

Su testimonio permite comprender que cada platillo representa un proceso complejo de selección de ingredientes, aplicación de técnicas y recreación de sabores que varían según el contexto familiar, festivo o ritual. La preparación del mole, por ejemplo, exige una secuencia precisa de pasos y una sensibilidad adquirida a lo largo de los años: tostar los chiles sin que se quemen porque después amarga, moler los ingredientes en metate, medir el punto exacto del espesor y mantener el fuego constante en el fogón. En cada gesto, la señora Guadalupe reitera una enseñanza transmitida por su madre y su abuela, reproduciendo con fidelidad lo que aprendió.

La tecnología no ocupa un lugar central en su práctica culinaria. A pesar de contar con herramientas modernas, prefiere el metate, el molcajete, las ollas de barro, el comal. Para ella, el sabor auténtico de la comida depende del contacto directo con los utensilios tradicionales: “el molcajete es el que le da sabor a lo que hagas”, afirma. Este enunciado resume la visión simbólica que muchas cocineras tradicionales comparten: el utensilio no es un simple instrumento funcional, sino un objeto cargado de memoria, energía y afecto, que conecta el presente con las generaciones pasadas.

Como señala la antropóloga Margarita de Orellana (2015), el metate y el molcajete “guardan las huellas del tiempo y la fuerza de las mujeres que los han usado”. En este sentido, la técnica culinaria se convierte en un lenguaje, un modo de transmitir conocimiento y de dar continuidad a una herencia cultural femenina. La práctica cotidiana de moler, nixtamalizar o cocer sobre el fuego no solo preserva el sabor original de los alimentos, sino también los valores de paciencia, disciplina y respeto por el proceso.

La preferencia por las técnicas ancestrales no implica resistencia al cambio, sino una elección consciente de continuidad cultural. En palabras de la propia informante, “lo moderno ayuda, pero no sabe igual”. Esta frase encierra una crítica sutil a los procesos de estandarización de la gastronomía y a la pérdida del vínculo sensorial con los alimentos. Para la señora Guadalupe, cocinar implica escuchar que chille el comal, oler el maíz cocido y sentir la textura de la masa entre las manos. Estas experiencias sensoriales son parte esencial del aprendizaje, del gusto y del sentido de pertenencia.

Así, la diversidad culinaria que practica y las técnicas que emplea no solo aseguran la preservación de un repertorio gastronómico, sino que también sostienen una forma de entender la vida, donde el tiempo, el esfuerzo y la materia adquieren valor simbólico. La cocina se reafirma como un espacio de resistencia cultural y de creación constante, en el que cada platillo elaborado con técnicas ancestrales representa una manera de honrar la memoria, el territorio y la identidad colectiva.



*FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XII
metate en el patio de la señora Guadalupe
Medel*



*FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIII
ollas con muchos años de historia*

3. 5 Cocina, ritualidad y memoria

En el relato de la señora María Guadalupe Medel Tapia, el mole ocupa un lugar central, no solo como una preparación culinaria, sino como un acto ritual profundamente arraigado en su vida familiar y comunitaria. Este platillo aparece asociado a celebraciones significativas —bodas, bautizos, cumpleaños o reuniones familiares—, donde cocinarlo y compartirlo se convierte en una forma de reafirmar vínculos de pertenencia, afecto y continuidad generacional. En su testimonio, la cocina se presenta como un espacio donde los recuerdos se actualizan y las tradiciones se renuevan con cada preparación.

La señora Guadalupe narra que la receta de su mole proviene de su madre, y antes de ella, de su abuela. Este legado culinario no se conserva como una fórmula estática, sino como un proceso vivo que se recrea cada vez que lo prepara. “El mole que hago es el mismo que hacía mi mamá”, comenta, “solo que ahora lo hago a mi modo, con lo que tengo”. Esta afirmación revela la esencia de la memoria culinaria: una transmisión dinámica en la que coexisten el respeto por el origen y la adaptación a las circunstancias actuales.

De esta forma, la cocina de la señora Guadalupe puede entenderse como un archivo vivo de la memoria. Cada receta, utensilio y gesto se convierte en testimonio de un linaje de saberes femeninos que se perpetúan a través del tiempo. Mantener viva la receta de su mole significa mantener viva también la voz de su madre y su abuela, conservar sus consejos, su forma de enseñar y su manera de amar a través de la comida. La cocina, en este sentido, no es solo un espacio físico, sino un territorio afectivo donde se materializan la memoria, la identidad y la herencia cultural.

3. 6 Reconocimiento social y legitimidad cultural

La señora María Guadalupe ha sido invitada a preparar alimentos en kermeses, fiestas patronales y reuniones comunitarias, lo que da cuenta del reconocimiento social que recibe su labor.

Aunque no haya un título en el pueblo que la distinga como cocinera tradicional, si hay un reconocimiento por parte de las personas de la localidad, ya que todos están conscientes de su labor y el sabor de los platillos que prepara, la Sra. Guadalupe menciona que las personas de su localidad la siguen buscando por sus platillos, y aún le encargan guisos para disfrutar en fiestas y celebraciones.

La valoración comunitaria se convierte, en este sentido, en el principal criterio de legitimidad.

En este sentido, la señora Guadalupe representa a un amplio grupo de mujeres que, sin formación profesional ni visibilidad mediática, sostienen la continuidad de la gastronomía tradicional mexicana. Su prestigio se fundamenta en la confianza colectiva, en la calidad de su trabajo y en el papel social que desempeña como transmisora de conocimiento y generadora de cohesión comunitaria.

La valoración que recibe dentro de su localidad muestra cómo la legitimidad del conocimiento tradicional no depende del reconocimiento externo, sino del arraigo cultural que posee dentro de la comunidad. Así, la figura de la cocinera tradicional se consolida como un símbolo de resistencia y preservación cultural: su voz, sus recetas y su trabajo cotidiano reafirman el poder de las mujeres como portadoras del patrimonio inmaterial, capaces de mantener vivas las prácticas, los sabores y los valores que definen la identidad michoacana.

III. 7 Preservación del patrimonio y conciencia del reconocimiento de la UNESCO

Maria Guadalupe reconoce la importancia del nombramiento otorgado por la UNESCO a la cocina mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, pues lo entiende como un mecanismo que garantiza la protección, revalorización y visibilización de los saberes culinarios tradicionales. Para ella, este reconocimiento adquiere sentido en la práctica cotidiana de las cocineras que, como ella, mantienen viva una tradición transmitida por generaciones.

Su testimonio muestra una clara conciencia de su papel como portadora y guardiana de un patrimonio vivo. La reproducción de recetas heredadas, la continuidad en el uso de técnicas como la nixtamalización o el uso del fogón y, sobre todo, la enseñanza a hijas, nueras y nietas, constituyen actos concretos de preservación cultural. La entrevistada entiende que la cocina tradicional se conserva en la práctica diaria y en la memoria colectiva de quienes la recrean constantemente.

En este proceso, los utensilios ancestrales adquieren un profundo valor simbólico. El molcajete que heredó de su madre no es solo una herramienta de cocina, sino un objeto cargado de memoria e identidad que condensa la continuidad intergeneracional de la tradición. Utilizarlo es, para ella, una forma de mantener presente la enseñanza de las mujeres que le antecedieron y de transmitir, a su vez, un legado tangible a las nuevas generaciones.

De este modo, la entrevistada se asume como parte activa de la preservación del patrimonio cultural reconocido por la UNESCO: no desde los discursos institucionales, sino desde la cotidianidad de la cocina doméstica y comunitaria, donde se resguarda el conocimiento ancestral y se reafirma la identidad culinaria michoacana



*FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIV cocina
tradicional de la señora Guadalupe Medel*

3. 8 Nuevos espacios de difusión y continuidad del legado

La cocinera también se relaciona con formas contemporáneas de transmisión cultural, como las redes sociales y plataformas digitales. Ver a otras cocineras en YouTube le permite aprender nuevas recetas y al mismo tiempo reconocer la diversidad de estilos que existen dentro de la cocina tradicional.

Considera que estas plataformas favorecen la valoración del patrimonio culinario, pues registran los procesos de preparación y muestran el esfuerzo detrás de cada platillo. Así como también, expresa su deseo de que las nuevas generaciones aprendan a preparar sus recetas, especialmente el mole, con todo el rigor de sus técnicas tradicionales, desde el tostado de los chiles hasta la molienda en metate, pues para ella este platillo concentra la mayor carga identitaria, simbólica y afectiva de su legado culinario.

En un contexto donde la tecnología y las plataformas digitales se han convertido en herramientas cotidianas, las cocineras tradicionales encuentran también en ellas nuevos espacios de transmisión y preservación cultural. La señora María Guadalupe Medel Tapia, aun perteneciendo a una generación formada en la tradición oral y la práctica directa, ha mostrado apertura hacia estos medios contemporáneos como una forma de aprendizaje y de reconocimiento de la diversidad culinaria. Ver a otras cocineras en YouTube le permite comparar estilos, ingredientes y modos de preparación, reconociendo que la cocina tradicional, aunque enraizada en lo local, se encuentra hoy en constante diálogo con otras manifestaciones gastronómicas del país y del mundo.

Para la señora Guadalupe, estas plataformas digitales cumplen una doble función: por un lado, son fuentes de aprendizaje, donde puede observar distintas formas de elaborar un mismo platillo; por otro, actúan como espacios de legitimación cultural, ya que permiten visibilizar el trabajo y el conocimiento de mujeres que, como ella, han mantenido viva la cocina tradicional sin contar con formación académica o reconocimiento institucional. De este modo, la digitalización se convierte en una vía contemporánea para preservar la memoria culinaria, al registrar procesos, mostrar técnicas y documentar saberes que antes solo existían en la transmisión oral o en el ámbito doméstico.

La señora Guadalupe considera que estos nuevos canales son valiosos porque hacen visible el esfuerzo y la dedicación que implica cada platillo, permitiendo que más personas comprendan que detrás de una receta tradicional hay un trabajo profundo de selección de ingredientes, de equilibrio de sabores y de respeto por los procesos. Según ella, las redes sociales “ayudan a que la gente vea cómo se hace de verdad la comida, no solo el plato servido”. Esta afirmación refleja una comprensión intuitiva de lo que UNESCO (2003) define como salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial: el conjunto de prácticas y expresiones que deben transmitirse, pero también documentarse y difundirse, para garantizar su continuidad en el tiempo.



*FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XV
señora Guadalupe cocinando salsa de molcajete*

3.9 NARRATIVA

La entrevista a la señora Guadalupe Medel se llevó a cabo en la sala de su casa, en la localidad de San José Huipana, un espacio íntimo y cotidiano que favoreció el desarrollo de la conversación. Desde el inicio, la informante mostró entusiasmo y disposición para compartir sus experiencias, lo que permitió establecer un ambiente de confianza y apertura. Ese ambiente resultó esencial para que sus palabras fluyeran con naturalidad y reflejaran no solo su conocimiento gastronómico, sino también su orgullo y cariño hacia la tradición que representa, así como sus anécdotas familiares

que respaldaban cada una de sus respuestas.

La entrevista se extendió durante toda una tarde, no solo daba respuestas claras, sino que también las enriquecía con anécdotas y recuerdos personales. Cuando le preguntaba sobre una receta, compartía una historia relacionada, demostrando que la cocina tradicional va más allá de la preparación de alimentos, sino que es una manera de transmitir memoria e identidad.

El guion previamente elaborado sirvió como guía, aunque la flexibilidad en la dinámica permitió ahondar en temas que ella consideraba relevantes. Más que un simple cuestionario, la entrevista se transformó en un diálogo enriquecedor en el que compartió recuerdos, anécdotas y reflexiones sobre su vida, su familia y el papel que ha desempeñado como cocinera.

Aunque en ese momento no se prepararon platillos, la conversación estuvo acompañada por la evocación constante de aromas, sabores y técnicas que forman parte de su cocina. Cabe destacar que en experiencias previas ha sido posible degustar algunos de los platillos que ella elabora, lo que otorga mayor sustento a las descripciones realizadas durante la entrevista.

El registro de sus palabras se hizo de forma textual, procurando conservar expresiones propias de su habla cotidiana, ya que estas son parte fundamental de su identidad cultural y del valor de la tradición oral.

La señora Guadalupe Medel hacía mucho enfasis en su mole, cuando le pregunté dentro de la entrevista cuál era su platillo máspreciado hablaba desu mole, receta de su mamá, que a la vez había obtenido la receta de su mamá, por lo que el mole de la señora Guadalupe es generacional. “El mole es un platillo esencial en cada familia mexicana, este platillo ofrece el experimentar diferentes versiones de este, favoreciendo el obtener una elaboración distinta con pequeñas modificaciones lo cual brinde la identidad de una familia a través de un platillo tan generalizado y a la vez tan único.” Hernández Adame, I. M. (2023). *El recetario de la cocina popular como herramienta para salvaguardar la cocina tradicional de Michoacán*

Durante todo el proceso se respetaron principios éticos esenciales: el consentimiento informado, la confidencialidad y el reconocimiento de su conocimiento como un patrimonio cultural inmaterial.

Finalmente, el testimonio fue sistematizado y categorizado de acuerdo con los ejes propuestos en el guion: biografía culinaria, transmisión intergeneracional, técnicas de preparación, ritualidad.

CONCLUSIONES

Al hacer este trabajo de investigación, me di cuenta de lo poco que valoramos la cocina de nuestras abuelas, no en el sentido de que pensamos que la comida es mala, porque sé que la mayoría de las personas aprecian el sazón de sus abuelas, pero no nos hemos detenido lo suficiente a admirar el proceso que conllevan sus platillos, tampoco nos hemos cuestionado de dónde vienen las recetas, la mayoría de estas memorizadas, generacionales, es mucho más profundo, es la identidad de cada familia.

Así como la señora Guadalupe, hay muchas cocineras que hacen un arduo trabajo por salvaguardar sus recetas familiares, por preservar el uso de técnicas ancestrales, y por heredar las tradiciones a las generaciones que las continuarán, pero qué pasa con toda esa información, con las técnicas y con el conocimiento de estas cocineras cuando no existe una organización que respalde la información... al concluir con la entrevista a la Sra. Guadalupe me di cuenta de que la respuesta estaba justo ahí, está en nosotros como gastrónomos salvaguardar la información de nuestras familias, es nuestro patrimonio y es nuestra herencia, cada familia tiene recetas únicas y formas únicas de prepararlas, todo esto debería estar documentado y quién mejor que cada uno de nosotros.

Con el tiempo hemos aprendido a admirar y a apreciar la cocina tradicional, a cocineras tradicionales como Juana Bravo de Angahuan, Rosalba Morales Bartolo de San Jerónimo Pureñecuaro, María Inés Dimas Carlos de Santa Fe de la Laguna, y Victoria González Chávez de Apatzingán. Y las apreciamos como guardianas del patrimonio cultural y la identidad gastronómica de México, poseedoras de conocimientos ancestrales transmitidos por generaciones para elaborar platillos que forman parte de la vida cotidiana y ceremonial, pero ¿Qué pasa entonces con nuestras abuelas, tíos, señoras de las fondas que tienen recetas y técnicas ancestrales, y que se han encargado de recrear sus recetas para que más personas las consuman?

La señora Guadalupe Medel Tapia, es mi abuela paterna, crecí comiendo sus corundas, uchepos, salsas, enchiladas, pambazos, atole de leche, atole, tamales, pozole... La lista es larga, todos sus platillos y sabores han quedado marcados en mí y estoy segura de que en mis primos, tíos y hermanos también, pero qué pasará con el legado gastronómico de mi abuelita cuando ella ya no esté, quién va a recrear sus recetas con el mismo sazón, será posible que su legado sea transmitido si no es documentado.

La señora Guadalupe Medel Tapia, mi abuela paterna, forma parte de ese grupo de mujeres que, sin buscar reconocimiento, han dejado huella en nuestras memorias a través del sabor, la respuesta no está únicamente en instituciones, organizaciones o reconocimientos oficiales, sino en la conciencia individual y colectiva que debemos asumir quienes estudiamos, practicamos o simplemente amamos la gastronomía. Es nuestra responsabilidad rescatar, valorar y documentar esos saberes antes de que se desvanezcan con el paso del tiempo. La cocina tradicional no solo representa una forma de preparar alimentos, sino un lenguaje que comunica la historia, la cosmovisión y el sentir de un pueblo. Cada receta guarda un significado simbólico, un recuerdo, una emoción, una historia de vida. En el caso de mi abuela, sus platillos son testimonio de su esfuerzo, de su experiencia, de su creatividad y de su amor por su familia.

El valor de esta investigación radica precisamente en reconocer a las cocineras que, sin buscar reconocimiento, mantienen vivas las costumbres que dan identidad a sus comunidades. A través de la observación, la entrevista y la convivencia con la señora Guadalupe, fue posible constatar que la cocina tradicional es una herencia viva, que se transmite con la palabra, con la práctica y con el corazón. Su conocimiento no está escrito en libros ni recetarios, sino en la memoria, en la repetición constante y en la enseñanza cotidiana. Este proceso de transmisión oral y práctica ha permitido que las recetas sobrevivan al paso de los años, aunque también las vuelve vulnerables a desaparecer si no se documentan ni se comparten.

Al mismo tiempo, su labor nos enseña que la cocina no es una práctica estática, sino dinámica: se adapta, se transforma, pero mantiene su esencia a través del respeto por los ingredientes, las técnicas y los significados.

En este sentido, la cocina tradicional michoacana reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad se sostiene gracias al esfuerzo de esas mujeres que, desde sus hogares, continúan preparando los mismos platillos que alimentaron a generaciones pasadas. Por lo tanto, este reconocimiento no debe limitarse a las figuras más visibles o galardonadas; debe extenderse también a todas aquellas cocineras anónimas.

Reflexionar sobre la cocina de mi abuela me hizo entender que preservar la gastronomía tradicional no significa únicamente reproducir las recetas, sino comprender el contexto que las rodea: los ingredientes locales, las costumbres familiares, los rituales y las emociones que se entrelazan en cada preparación. La cocina es, en sí misma, una manifestación cultural compleja donde se mezclan el pasado y el presente, lo sagrado y lo cotidiano, lo individual y lo comunitario.

Como gastrónomos, tenemos el compromiso ético y cultural de salvaguardar este patrimonio inmaterial. Documentar las recetas familiares, registrar las técnicas tradicionales y reconocer el valor simbólico de cada preparación es una forma de contribuir a la preservación de nuestra identidad.

Dentro del desarrollo de esta investigación, tuve la oportunidad de preparar mole junto con mi abuela, la señora Guadalupe Medel Tapia. Esta experiencia fue más que una simple práctica culinaria; se convirtió en un ejercicio de observación, aprendizaje y revaloración de los saberes tradicionales. Durante la preparación del platillo, pude apreciar la complejidad de los procesos, la precisión con la que selecciona los ingredientes, la paciencia en cada paso y el conocimiento empírico que guía sus decisiones, conocimiento adquirido a lo largo de los años y transmitido de manera oral.

A través de esta vivencia, entendí que la transmisión de conocimientos gastronómicos ocurre en espacios cotidianos y afectivos, donde el aprendizaje se da de manera natural, sin formalidades académicas, pero con una profundidad cultural invaluable. Esta práctica me permitió reconocer la importancia de documentar no solo las recetas, sino también los procesos y las emociones que las acompañan, ya que en ellos reside el verdadero valor de la cocina tradicional.

Introducción y acercamiento al mole, historia y tradición.

Al realizar esta investigación comprendí que la cocina tradicional es mucho más que recetas y técnicas: es historia, identidad y memoria. Me di cuenta de lo poco que nos involucramos en aprender las recetas y técnicas tradicionales de las mujeres de nuestra familia que sin tener un reconocimiento oficial, conservan y comparten saberes que forman parte de nuestro patrimonio. A lo largo del trabajo entendí que preservar la cocina tradicional no solo significa preparar los mismos platillos, sino también reconocer el esfuerzo, el amor y la dedicación que hay detrás de cada uno. Así como conocer el proceso de primera mano, es por eso que preparé uno de los platillos máspreciados para mi abuela, el mole, su receta.

Durante el proceso, tuve la oportunidad de cocinar junto a mi abuela, la señora Guadalupe Medel Tapia. Más que preparar una receta fue llenarme de conocimientos con un significado más profundo. Aprender de ella me hizo ver que su conocimiento, basado en experiencia, en la práctica diaria y en el deseo de mantener vivas las tradiciones de nuestra familia, me llevó a entender que la mejor forma de salvaguardar estas recetas es documentarlas, compartirlas y valorarlas como parte de nuestra herencia cultural.

Este trabajo también me hizo reflexionar sobre la importancia de reconocer a todas las cocineras tradicionales, tanto a las que cuentan con una certificación como a las que no. No se trata de hacer una diferencia entre unas y otras, sino de entender que todas, desde sus espacios y experiencias, aportan al mismo propósito: conservar la identidad gastronómica de México. La certificación no define el valor de una cocinera, aunque si lleva su conocimiento a otras partes del mundo y también dentro de nuestro país e impulsa la cocina mexicana lo hace su entrega, su conocimiento y su amor por mantener vivas las tradiciones.

La señora Guadalupe, como muchas otras mujeres, pertenece a ese grupo de cocineras que, sin contar con reconocimiento gubernamental, han dejado huella a través del sabor y la memoria. Su cocina es testimonio de su vida, de su entorno y de su historia. Por eso, es necesario seguir reconociendo documentando el trabajo de todas ellas, para que pueda seguir transmitiéndose de generación en generación.



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVIII Preparación del mole tradicional de la señora Guadalupe Medel



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XIX Chiles tostándose para la preparación de mole



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVII Preparación del mole en metate



FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XVI señora Guadalupe Medel moliendo el mole en el metate

FECHA

Mole típico huipana

15 Chiles mulatos	8 chiles mulatos
15 negros	4 chiles mulatos
15 pasillitos	1 chile habanero
	1 c. ajos

1 taza de semillas de calabaza hervidas y peladas

1 - - cacahuate con jalea

3/4 - - almendras

después los chiles dorarlos sin quemar

freir chile habanero y pelar ajos

tostar los almendrados. Cacahuate semillito

ajonjoli pimiento grande y pimiento chile

después calentar los chiles. Moler todo en el

mixtate un paquete de pon tostado se

Moler con caldo de Espinazo de cerdo o caldo

de pollo sal la cantidad de frier la carne

de cerdo o pollo y se le agrega agua Ver que

alla este condimento o picante el Mole

1 cucharada de azúcar Morena

Consome de pollo o costilla jugosa

Alcanzar Mole o menor 50. personas

FOTOGRAFÍA POR ITZEL ALVARADO XX Receta escrita a puño y letra del mole típico por la señora Guadalupe Medel

Bibliografía

adn40. (s.f.). *Platillos mexicanos que nacieron en un convento: el chile en nogada no es el único.* Recuperado de <https://www.adn40.mx>

Animal Gourmet. (s.f.). *Conventos, los laboratorios culinarios de la Nueva España.* Recuperado de <https://www.animalgourmet.com>

AP News. (s.f.). *La huella invisible de las monjas en la gastronomía mexicana.* Recuperado de <https://apnews.com>

Báez-Jorge, L. (2020). *La gastronomía mexicana: un viaje por el tiempo y la cultura.* Editorial Universitario.

Bessière, J. (1998). Local development and heritage: Traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas. *Sociología Ruralis*, 38(1), 21–34. <https://doi.org/10.1111/1467-9523.00061>

Chilango. (s.f.). *Historia de la gastronomía de conventos.* Recuperado de <https://www.chilango.com>

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. (2009). *Expediente para la inscripción de la cocina mexicana en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.*

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. (2015). *La cocina tradicional mexicana: Patrimonio de la humanidad.*

Consulado General de México en Atlanta. (2018). *Guía Distintivo Ven a Comer 2018.* Secretaría de Relaciones Exteriores. https://consulmex.sre.gob.mx/atlanta/images/stories/content/prensa/2018/junio/Guia_Distintivo_Ven_a_Comer_2018.pdf

Díaz Mendiburo, A. (2019). *Cocineras tradicionales de México: cultura, saberes y turismo.* Universidad Nacional Autónoma de México.

Desde la Fe. (2019, 9 de septiembre). *La cocina conventual, la base de la gastronomía mexicana.* Por Alejandro Feregrino. Recuperado de <https://desdelafe.mx>

Desde la Fe. (2023, 1 de marzo). *5 platillos que le debemos a las monjas.* Recuperado de <https://desdelafe.mx>

Desde la Fe. (2023, 1 de marzo). *Historia de los dulces mexicanos y su relación con los conventos.* Recuperado de <https://desdelafe.mx>

Heisenberg, A. (2016). *Sabores y tradiciones: historia culinaria de México*. Fondo de Cultura Económica.

El Sol de Morelia. (2024, 14 de marzo). *Platillos tradicionales que inventaron las monjas*. *El Sol de Morelia*. Recuperado de <https://www.elsoldemorelia.com.mx>

Fundación Herdez. (s.f.). *Comida prehispánica: riqueza culinaria*. <https://fundacionherdez.com/comida-prehispanica-riqueza-culinaria/>

Gómez-Pompa, A. (2017). Resistencia cultural y la cocina antigua. *Revista de Antropología y Cultura*, 54(2), 75–89.

Kiosco de la Historia. (s.f.). *Cocina conventual*. Recuperado de <https://kioscodelahistoria.com>

Hernández, I. M. (2023). *El recetario de la cocina popular como herramienta para salvaguardar la cocina tradicional de Michoacán*. [Tesis de licenciatura].

López, F. (2021). *Del maíz a la mesa: la evolución de la cocina mexicana*. Ediciones del Patrimonio.

Los Ángeles Times. (s.f.). *La huella invisible de las monjas en la gastronomía mexicana*. Recuperado de <https://www.latimes.com>

Más de México. (s.f.). *Sor Juana Inés y su cocina en el siglo XVII*. Recuperado de <https://masdemexico.com>

Martínez, R. (2018). Métodos de cocción en la cocina prehispánica. *Journal of Ethnobiology*.

México Desconocido. (s.f.). *El anafre: la cocina ancestral mexicana*. Recuperado de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-anafre-la-cocina-ancestral-mexicana.html>

Montes, M. C. (2020). Saberes, sabores y fogones: Las cocineras tradicionales en México. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*, 7(21), 55–74.

Museo Amparo. (s.f.). *Metate (apodo)*. Recuperado de <https://museoamparo.com/colecciones/pieza/2309/metate-apodo>

Pilcher, J. M. (2012). *¡Que vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. Fondo de Cultura Económica.

Sistema de Información Cultural (SIC). (s.f.). *La cocina tradicional mexicana*. Secretaría de Cultura. https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=89

UNESCO. (2010). *La cocina tradicional mexicana: una cultura comunitaria, ancestral y viva. El paradigma de Michoacán*. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacn-00400>

APÉNDICE

Guión de entrevista contestada

GUIÓN DE ENTREVISTA CONTESTADA

1. ¿Cómo comenzó su relación con la cocina?

“A muy temprana edad hija, yo creo tenía unos 11 años, hacía tortillas, iba al molino, desde poner el nixtamal, preparar la comida, en ese tiempo era en el fogón o una estufita de petróleo, lo que tuviéramos al alcance... Cocinábamos con manteca de cerdo, muy bien sazonadito, porque era lo que uno miraba hacer a su abuelita y a su mamá, era lo que iba uno aprendiendo desde que ya no se quemaba, me decían no te quemes, aquí brinca la manteca, aquí no te acerques tanto al fuego, todo lo aprendimos.”

2. ¿Recuerda quién le enseñó a cocinar y en qué contexto lo aprendió?

“Con mi abuelita aprendí, con mi mamá terminé de aprender, yo las veía, pero no era lo mismo ver que hacer, la prueba era cuando las tenías que hacer, yo me inspiraba cantando, haciendo mis comidas, me quedaban muy buenas, mi mamá tenía muy buen sazón, hacia muy bueno de comer, pero aprendí muchas más cosas de mi abuelita, viví más con ella que con mi mamá. También con mi suegra aprendí, fijándome cómo hacía, aprendía uno de toda la gente, todo lo que miraba... Pero yo creo que ya hablando del sazón ese no se enseña, es muy personal de cada quién fíjate que es la mano sabrosa, a mí no me enseñaron de medidas, me decían que agarrará con la mano, de ahí la mano sabrosa, saber en qué momento se lo pones... La diferencia la hace la mano

3. ¿A qué edad comenzó a cocinar y para quién suele hacerlo?

“Desde chiquitilla, nueve años, ya sabía hacer muchas cosas, como ordeñar las chivas y hacer la leche, también aprendí a matar los chivos, mi papá me enseñó a matarlos, los pelaba y los partía porque al que le tocaba cuidar los chivos debía saber hacer todo lo demás... Cocinaba para todos, mis hermanos, todos los que llegaban, luego me casé y seguí cocinando para mis hijos, mis suegros y mi esposo, luego tuve nueras y nietos y quise seguir cocinando porque me gusta que todos coman...”

4. ¿Ha sido parte de la producción de los ingredientes, de la cosecha...?

“Si, siempre crecí en la milpa cosechando, por eso me gusta tanto el campo Teníamos la ventaja de que teníamos las calabacitas, aprovechábamos todo lo que había en la tierra, los elotes para los uchepos, el maíz pa los tamales... La tierra nos daba todo, lo que ocupaba lo cortábamos y ya, los tecolotes, todo el tiempo de aguas teníamos todo para comer... El campo siempre nos ha dado todo, la casa colindaba a un ladito de la parcela. Cuando viví con mi abuelita teníamos un huertito en la parte de atrás”

5. ¿Cuáles son los platillos representativos de Michoacán que prepara?

“Ay pues los tamales, ya ves que los tamales hay de carne, de chile verde de chile rojo, el pozole, la birria el mole, todo eso es muy representativo, el atole de agua, de leche, de puscua, los chongos, los tamales de ceniza, corundas, tamales de vuelta y vuelta, chilito de güilota, el huitlacoche guisado, ora sí que yo creo que todo lo que cocino es michoacano...”

6. ¿Qué ingredientes y productos locales utiliza y por qué?

“Todo lo que este a mi alcance, me gusta mucho tener en mi jardín chiles, hierbas, todo lo que me permita aromatizar y que este fresco, sigo cocinando las calabacitas de la loma, y la flor de calabaza, los tecolotes, chiles secos y semillas, ahora sí que utilizo de todo... Más antes teníamos animales, la vaca para hacer los quesos, las gallinas las mataba para hacerlas carnitas, los pollos para el caldo...”

7. ¿Qué técnicas tradicionales utiliza y cómo las aprendió?

“El molcajete y el metate, no había licuadora, cuando teníamos que hacer grandes cantidades lo hacíamos molcajete por molcajete, es fecha que me gusta nada más usar el molcajete, ahora aunque ya tengo no la uso, toda la vida el molcajete ha sido el que le da sabor a lo que hagas, también aprendí a echar tortillas de maíz en la prensa, las de harina les daba vuelta y vuelta en la mano, también aprendí a usar el molino, el fogón, también aprendí a armar el nixtamal, todo lo aprendí de ver a mi abuelita, a mi mamá...”

8. ¿Cómo decide qué platillos preparar en ciertas fechas o contextos?

“A mí me gusta mucho hacer mole para ocasiones especiales, cuando mis hijos se casaron les hice mole a todos, depende también de que nos dé la temporada...Qué animales tenemos en ese momento...”

9. ¿Qué significa para usted mantener estas recetas vivas?

“De un mismo guiso, poder hacer variaciones, saber que le quieres agregar o que le quitas pa la próxima, recordar cómo le quedaba a mi mamá y tartar de recrear el sabor de sus comidas, que todos se sienten a comer las tortillas recién hechas, saber que están disfrutando algo que yo hice y que llevo haciendo desde hace vario tiempo ya...”

10. ¿Ha enseñado a alguien más a cocinar estos platillos?

“Enseñé a todas mis nueras, cuando se casaron las jalé conmigo a la cocina para que vieran cómo se preparaban, algunas me aprendieron más cosas que las otras, también he cocinado con mis nietos, y a mis hijas les enseñé todo lo que saben... Yo trato de enseñar, espero que hayan aprendido”

11. ¿Ha escuchado del reconocimiento de la UNESCO? ¿Qué piensa?

“Sí, me parece algo muy bueno e importante que se reconozca a las mujeres cocineras y a sus recetas, porque son conocimientos de hace muchos años que siempre quedará protegido, y que más personas tendrán acceso a él... Es una cultura muy buena muy interesante para las nuevas generaciones, es una herencia, un legado de cultura gastronómica muy antigua pero muy vigente al mismo tiempo, mientras lo sigan haciendo...”

12. ¿Contribuye usted a preservar esa cocina reconocida como patrimonio?

“Pues yo pienso que sí, porque es algo muy valioso seguir replicando las recetas que me ha enseñado mi abuelita, mi mamá, y siento que es una manera de honrar lo bonito que era cocinar con ellas, además sigo utilizando ingredientes que ellas usaban, y el molcajete fue un regalo de mi mamá cuando me casé, de cierta forma siguen presentes en mis recetas

y yo preservo eso como el patrimonio, una parte del... Me gusta que aprendan a hacer las cosas”

13. ¿Ha sido invitada a ferias o actividades gastronómicas?

“Mi comadre Eloísa me invitaba a cocinar cuando tenía fiestas muy grandes aquí en Huipana porque le gustaba mucho mi mole, cuando había kermeses yo era la encargada de hacer el pozole, y para recibir a los padres también me pedían que prepararán yo la birria y lo hacía desde cero...”

14. ¿Cree que se necesita una certificación oficial para ser cocinera tradicional?

“Pues yo creo que no se necesita una, yo cocino sin tenerla y sé que muchas señoras también lo hacen, puede haber cocineras sin certificación y siguen siendo cocineras”

15. ¿Su comunidad valora lo que usted hace al cocinar estos platillos?

“Al menos las personas que los han comido sí, tengo conocidos que me han pedido la receta o que me piden ayuda como consejos para hacerlos, siempre me agradecen, me dicen que está muy rico, yo pienso que es una forma en la que mi comunidad lo agradece, pero mi familia me hace sentir muy valorada cuando cocino, siempre les gusta lo que hago”

16. ¿Ha usado redes sociales o visto a otras mujeres compartir cocina tradicional?

“Si, si me gusta mucho ver recetas de otras cocineras para tomar ideas, como doña Angela, o luego me salen en YouTube y pe pongo a ver videos para hacer y ya veo que le pongo o que le quito... si algo no me gusta no lo hago... Pero disfruto mucho ver videos”

17. ¿Estas nuevas formas ayudan a valorar más la cocina tradicional?

“SI, porque ya es un legado que queda ahí para siempre, se guardan no sólo las recetas porque una cosa es saber cuánto lleva, pero ver como la preparan es lo que realmente te ayuda a aprender, valoramos más cuando vemos el esfuerzo que hay detrás de los alimentos, cuando sabemos que toma tiempo preparar hasta sabe más bueno.”

18. ¿Qué le gustaría que las nuevas generaciones aprendieran de su cocina?

“Me gustaría mucho que aprendieran a hacer mi mole, desde cero, con todos los pasos que deben seguirse, desde tostar los chiles un día antes y dejarlos remojando para molerlos en el metate, creo que esta receta de todas las que hago es la que tiene más valor para mí, pues es el mole que mi mamá aprendió a hacer de mi abuelita, y fue el que yo aprendí a hacer desde que estaba chiquilla, tienen mucho sabor y es una friega hacerlo si se muele en el metate, pero es como queda más rico...”