

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO GASTRÓNOMICO TRADICIONAL EN EL ORIENGTE DE MICHOACÁN: ESTUDIO DE CASO”

Autor: Cuevas Martínez Diego Arturo

Reporte de experiencia profesional presentada para obtener el título de:
Licenciado en Gastronomía

Nombre del asesor:

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.



TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO GASTRONÓMICO TRADICIONAL EN EL ORIENTE DE MICHOACÁN: ESTUDIO DE CASO.

DIEGO ARTURO CUEVAS MARTÍNEZ

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA (UVAQ)

ZITÁCUARO, MICHOACÁN



CIENCIAS ECONÓMICAS-ADMINISTRATIVAS
MONOGRAFÍA

RESUMEN.....	2
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 Gastronomía tradicional como patrimonio cultural.....	5
2.2 Transmisión del conocimiento gastronómico.....	6
2.3 Cocina, identidad y memoria cultural.....	7
2.4 Transformaciones contemporáneas y factores de riesgo.....	7
2.5 Importancia de la documentación gastronómica.....	8
3. METODOLOGÍA.....	9
3.1 Enfoque y diseño de la investigación.....	9
3.2 Contexto de estudio y participantes.....	9
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	10
3.4 Procedimiento.....	10
3.5 Análisis de la información.....	10
3.6 Consideraciones éticas.....	11
4. RESULTADOS.....	11
4.1 Transmisión intergeneracional del conocimiento culinario.....	12
4.2 Identidad y memoria cultural.....	12
4.3 Prácticas culinarias tradicionales.....	13
4.4 Factores de riesgo para la continuidad del conocimiento.....	13
4.5 Síntesis de resultados.....	14
TABLAS.....	14
Tabla 1 Gráficos de co-ocurrencia.....	14
Tabla 1.1 Top pares de co-ocurrencia.....	14
Tabla 1.2 Red de co-ocurrencia.....	15
Tabla 2 PERFIL DE PARTICIPANTES.....	16
Tabla 2.2 Perfil general de cocineras tradicionales participantes.....	16
Tabla 3 MATRIZ DE RECETAS REPRESENTATIVAS.....	16
Tabla 3.3 Síntesis de recetas documentadas.....	16
RECETAS SELECCIONADAS.....	17
Receta 1. Manacata.....	17
Receta 2. Mole rojo.....	19
Receta 3. Chiles rellenos secos.....	21
Receta 4. Pollo encacahuatado.....	23
5. DISCUSIÓN.....	26
5. CONCLUSIONES.....	27
6. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS.....	29

RESUMEN

La gastronomía tradicional constituye un elemento fundamental del patrimonio cultural inmaterial, al integrar saberes, prácticas y significados que reflejan la identidad de las comunidades. En el oriente del estado de Michoacán, estos conocimientos culinarios han sido históricamente transmitidos de generación en generación; sin embargo, en la actualidad enfrentan procesos de debilitamiento derivados de fenómenos como la migración, la globalización alimentaria y la transformación de las dinámicas familiares.

La presente monografía tiene como objetivo analizar los mecanismos de transmisión del conocimiento gastronómico tradicional en el oriente de Michoacán, a partir de un estudio de caso con enfoque cualitativo interpretativo. Asimismo, se propone documentar una selección de recetas representativas como estrategia de preservación cultural.

La investigación se desarrolló mediante técnicas de recolección de información como entrevistas a profundidad, observación participante y registro de prácticas culinarias en los municipios de Zitácuaro, Tuxpan y Angangueo. Los resultados evidencian que la transmisión del conocimiento ocurre principalmente en el ámbito familiar y comunitario, destacando el papel central de las mujeres como portadoras del saber culinario.

Finalmente, se identifican factores de riesgo que amenazan la continuidad de estas prácticas, así como oportunidades para su valorización cultural y económica a través de la documentación sistemática. En este sentido, la monografía propone la preservación activa del patrimonio gastronómico como una estrategia clave para fortalecer la identidad cultural y promover el desarrollo local sostenible.

Palabras clave: gastronomía tradicional, transmisión intergeneracional, patrimonio cultural, Michoacán, identidad.

1. INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional mexicana constituye uno de los pilares fundamentales del patrimonio cultural del país, al integrar prácticas, conocimientos y significados que han sido transmitidos de generación en generación. Su relevancia ha sido reconocida a nivel internacional por la UNESCO, al declararla como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, destacando su carácter comunitario, ancestral y vivo (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2010). Este reconocimiento no sólo valida la riqueza gastronómica de México, sino que también posiciona a la cocina como un sistema cultural complejo en el que convergen historia, identidad y organización social.

En este contexto, la gastronomía trasciende su función alimentaria para convertirse en un medio de expresión cultural. A través de ella se transmiten valores, tradiciones y formas de entender el mundo, consolidándose como un elemento clave en la construcción de la identidad colectiva. La cocina tradicional no sólo alimenta, sino que también comunica, preserva la memoria y fortalece los vínculos sociales dentro de las comunidades (Fischler, 2013, p. 45).

En el oriente de Michoacán, la cocina tradicional desempeña un papel central en la vida cotidiana y en las celebraciones comunitarias. La preparación de alimentos está estrechamente vinculada con festividades religiosas, reuniones familiares y prácticas sociales que refuerzan el sentido de pertenencia. En este entorno, los conocimientos culinarios se transmiten principalmente de manera oral y práctica, mediante la observación y la participación activa dentro del ámbito doméstico, donde las cocineras tradicionales desempeñan un papel clave como portadoras del saber (Fischler, 2013, p. 45).

Diversos estudios han señalado que la transmisión del conocimiento gastronómico tradicional ocurre fundamentalmente en espacios familiares, donde las mujeres desempeñan un papel protagónico como portadoras del saber culinario. Este proceso no responde a esquemas formales de enseñanza, sino a dinámicas cotidianas basadas en la experiencia, la repetición y la convivencia (Fernández Aceves, 2014, p. 63). En este sentido, la cocina se configura como un espacio de

aprendizaje intergeneracional en el que se integran tanto habilidades técnicas como valores culturales.

Asimismo, investigaciones desarrolladas por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH, 2011) han documentado que la cocina tradicional mexicana constituye un sistema cultural complejo que articula ingredientes locales, técnicas ancestrales y prácticas comunitarias vinculadas a los ciclos festivos y rituales religiosos. Estos estudios enfatizan que la transmisión del conocimiento culinario no se limita a la receta, sino que incluye significados simbólicos, normas sociales y formas de organización comunitaria.

En el caso específico de Michoacán, autores como Contreras Hernández (2015, p. 117) y López Austin (2016, p. 41) destacan que las prácticas culinarias regionales están estrechamente relacionadas con el territorio, la historia local y las dinámicas comunitarias, particularmente en contextos rurales. Sin embargo, gran parte de estos estudios se han centrado en celebraciones o platillos emblemáticos, dejando de lado el análisis de los procesos cotidianos de transmisión intergeneracional.

Por otro lado, fenómenos contemporáneos como la migración, la industrialización alimentaria y los cambios en los estilos de vida han impactado de manera significativa en la continuidad de los saberes culinarios tradicionales (Pilcher, 2012, p. 201; Mintz, 2014, p. 158). Estos procesos han contribuido a la reducción del tiempo destinado a la cocina doméstica y al desplazamiento de prácticas tradicionales por productos industrializados.

Planteamiento del problema: a pesar de la riqueza gastronómica del oriente de Michoacán, existe una limitada documentación sistemática sobre los mecanismos mediante los cuales se transmite el conocimiento culinario entre generaciones. La mayoría de estos saberes permanecen en la memoria de las cocineras tradicionales, lo que dificulta su preservación y difusión en contextos más amplios.

En este sentido, surge la necesidad de desarrollar investigaciones que no sólo documenten recetas, sino que también analicen el contexto sociocultural en el que estas se producen y transmiten. Comprender estos procesos permite reconocer el

valor integral de la cocina tradicional como patrimonio cultural vivo y como recurso potencial para el desarrollo local.

Objetivo: por lo anterior, la presente monografía busca analizar los mecanismos de transmisión del conocimiento gastronómico tradicional en el oriente de Michoacán, a través de un estudio de caso con enfoque cualitativo. Asimismo, se busca documentar una selección de recetas representativas que contribuyan a la preservación y valorización del patrimonio gastronómico regional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Gastronomía tradicional como patrimonio cultural

La gastronomía tradicional se reconoce como una expresión del patrimonio cultural inmaterial, al integrar prácticas, conocimientos, técnicas y significados que se transmiten de generación en generación dentro de las comunidades. De acuerdo con la UNESCO, la cocina tradicional mexicana constituye un sistema cultural comunitario, ancestral y vigente, en el que convergen elementos históricos, sociales y simbólicos que fortalecen la identidad colectiva (UNESCO, 2010, p. 3).

En este sentido, la alimentación no puede entenderse únicamente como un acto biológico, sino como un fenómeno cultural complejo. Fischler (2013) plantea que la comida forma parte de un sistema de significados que permite a los individuos reconocerse dentro de un grupo social, construyendo lo que denomina “identidad alimentaria” (p. 145). Así, los hábitos alimenticios reflejan no sólo preferencias individuales, sino también estructuras culturales compartidas.

Por su parte, el Instituto Nacional de Antropología e Historia señala que la cocina tradicional mexicana articula ingredientes locales, técnicas ancestrales y prácticas comunitarias vinculadas a rituales y festividades (INAH, 2011, p. 27). Esta integración convierte a la gastronomía en un elemento clave para la preservación de la memoria colectiva y la continuidad cultural.

2.2 Transmisión del conocimiento gastronómico

El conocimiento gastronómico tradicional se transmite principalmente mediante procesos informales que ocurren en el ámbito doméstico. A diferencia de otros tipos de conocimiento, este no se estructura a través de métodos académicos, sino mediante la experiencia directa, la observación y la repetición.

Aguirre (2010) sostiene que la alimentación tradicional se aprende como un “habitus cultural”, es decir, como un conjunto de prácticas incorporadas en la vida cotidiana (p. 89). Este aprendizaje se desarrolla desde la infancia, donde las nuevas generaciones participan activamente en la preparación de alimentos, adquiriendo habilidades de manera progresiva.

De manera complementaria, Fernández Aceves (2014) enfatiza el papel de las mujeres en la transmisión del conocimiento culinario, destacando que son ellas quienes, en la mayoría de los contextos, resguardan y reproducen las prácticas alimentarias tradicionales (p. 112). Este proceso no sólo implica la enseñanza de recetas, sino también la transmisión de valores, normas sociales y formas de organización familiar.

Asimismo, la transmisión del conocimiento culinario no se limita a la dimensión técnica. Como señala Contreras Hernández (2015), la cocina doméstica funciona como un espacio de socialización donde se construyen relaciones sociales y se refuerzan identidades culturales (p. 56). En este sentido, aprender a cocinar implica también aprender a pertenecer.

2.3 Cocina, identidad y memoria cultural

La cocina tradicional está profundamente vinculada con la memoria colectiva y la identidad cultural de las comunidades. Cada platillo representa una historia, un contexto y una serie de significados que trascienden su función alimentaria.

Fischler (2013) plantea que la alimentación actúa como un sistema simbólico que permite a los individuos expresar su pertenencia a un grupo (p. 150). En este

sentido, la comida funciona como un lenguaje cultural que comunica tradiciones, valores y formas de vida.

Por otro lado, López Austin (2016) señala que las prácticas culturales, incluyendo la alimentación, están estrechamente relacionadas con la cosmovisión de las comunidades (p. 78). En el caso de la cocina tradicional mexicana, los ingredientes, técnicas y formas de preparación reflejan una relación profunda con el territorio y con los recursos naturales disponibles.

Esta relación entre cocina y memoria se manifiesta en la forma en que los platillos tradicionales evocan experiencias familiares y comunitarias. La preparación de alimentos se convierte en un acto de recordación que mantiene viva la historia de las generaciones anteriores, reforzando la continuidad cultural.

2.4 Transformaciones contemporáneas y factores de riesgo

En las últimas décadas, la transmisión del conocimiento gastronómico tradicional ha enfrentado diversos desafíos derivados de procesos sociales, económicos y culturales. Entre los principales factores de cambio se encuentran la migración, la urbanización y la industrialización de los alimentos.

Pilcher (2012) señala que la globalización alimentaria ha promovido la homogeneización de las dietas, favoreciendo el consumo de productos industrializados en detrimento de las preparaciones tradicionales (p. 203). Este fenómeno impacta directamente en la diversidad gastronómica y en la continuidad de los saberes culinarios locales.

De igual manera, Mintz (2014) advierte que los cambios en los estilos de vida han reducido el tiempo disponible para la preparación de alimentos, afectando los procesos de transmisión intergeneracional (p. 98). La cocina tradicional, al requerir tiempo, dedicación y conocimiento, se ve desplazada por opciones más rápidas y prácticas.

Estos procesos generan una tensión entre tradición y modernidad, donde las prácticas culinarias tradicionales enfrentan el riesgo de desaparecer si no se implementan estrategias de preservación. En este contexto, la documentación, valorización y enseñanza de la gastronomía tradicional se convierten en herramientas fundamentales para su continuidad.

2.5 Importancia de la documentación gastronómica

La documentación del conocimiento culinario representa una estrategia clave para la preservación del patrimonio gastronómico. Registrar recetas, técnicas y contextos culturales permite no solo conservar información, sino también visibilizar el valor de la cocina tradicional.

Sin embargo, como señalan diversos autores, la documentación debe ir más allá de la simple recopilación de recetas. Es necesario integrar el contexto sociocultural en el que estas se desarrollan, considerando aspectos como la historia familiar, los significados simbólicos y las prácticas comunitarias (Barrera, 2019, p. 134).

En este sentido, la investigación gastronómica adquiere un papel relevante al contribuir a la construcción de archivos culturales que fortalecen la identidad y promueven el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio vivo (Vargas, 2018, p. 67).

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque y diseño de la investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un **"enfoque cualitativo"** (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 358), de alcance **"exploratorio-descriptivo"** (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 91) y con **"orientación interpretativa"** (Denzin & Lincoln, 2012, p. 12). Este enfoque permitió comprender los procesos de transmisión del

conocimiento gastronómico tradicional desde la perspectiva de los propios actores sociales, reconociendo la cocina como un espacio de construcción cultural y aprendizaje intergeneracional.

El diseño metodológico corresponde a un **"estudio de caso"** (Yin, 2018, p. 15), centrado en el análisis de un **"fenómeno sociocultural"** (Stake, 1995, p. 2) en un contexto específico: el oriente del estado de Michoacán. Este tipo de diseño no busca generalizar resultados, sino profundizar en la comprensión de prácticas, significados y dinámicas locales.

3.2 Contexto de estudio y participantes

El trabajo de campo se llevó a cabo en cocinas domésticas ubicadas en los municipios de Zitácuaro, Tuxpan y Angangueo, en el oriente de Michoacán. Estos espacios fueron seleccionados por su relevancia en la conservación de prácticas culinarias tradicionales.

Se empleó un **"muestreo no probabilístico"** (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 176) de tipo intencional, seleccionando a las participantes con base en su reconocimiento comunitario como cocineras tradicionales. La muestra estuvo conformada por mujeres con amplia experiencia en la preparación de recetas regionales, quienes adquirieron sus conocimientos a través de la transmisión oral y la práctica familiar.

El número de participantes se determinó mediante el **"criterio de saturación teórica"** (Glaser & Strauss, 1967, p. 61), es decir, cuando la información recopilada comenzó a mostrar patrones recurrentes sin aportar nuevos elementos significativos.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la obtención de datos se utilizaron **"técnicas cualitativas"** (Taylor & Bogdan, 1994, p. 16) que permitieron un acercamiento profundo al fenómeno de estudio.

La técnica principal fue la **"entrevista a profundidad"** (Kvale, 2011, p. 47), apoyada en una guía semiestructurada organizada en tres ejes temáticos: historia de aprendizaje culinario, significado cultural de las recetas y percepción sobre la continuidad de la tradición.

De manera complementaria, se empleó la **"observación participante"** (Spradley, 1980, p. 53) durante la preparación de los alimentos, lo que permitió registrar prácticas culinarias, uso de utensilios tradicionales y dinámicas familiares. Esta técnica se documentó mediante un **"diario de campo"** (Emerson et al., 2011, p. 2) y registro fotográfico, lo que facilitó contrastar el discurso de las participantes con su práctica real.

3.4 Procedimiento

El proceso de investigación se desarrolló en distintas etapas. En primer lugar, se realizaron visitas preliminares con el objetivo de establecer un vínculo de confianza con las participantes y explicar el propósito del estudio.

Posteriormente, se llevaron a cabo las entrevistas en los espacios domésticos de las cocineras, privilegiando un ambiente natural de trabajo. Durante estas sesiones se registraron tanto los testimonios como los procesos de preparación culinaria, previa autorización de las participantes.

Finalmente, el material recabado fue transcrito de manera literal, respetando las expresiones propias de las cocineras, con el fin de conservar la autenticidad de los relatos.

3.5 Análisis de la información

El análisis de los datos se realizó mediante un proceso de codificación temática con **"enfoque interpretativo"** (Denzin & Lincoln, 2012, p. 12). En una primera etapa, se

identificaron unidades de significado relacionadas con categorías como transmisión intergeneracional, identidad cultural, prácticas culinarias y factores de riesgo.

Posteriormente, estas unidades fueron agrupadas en categorías analíticas que permitieron construir una interpretación integral del fenómeno estudiado. El análisis se centró en la coherencia entre los testimonios, la observación participante y la documentación culinaria.

3.6 Consideraciones éticas

La investigación se llevó a cabo respetando principios éticos fundamentales. Se obtuvo el consentimiento informado de todas las participantes, garantizando el uso académico de la información recabada.

Asimismo, se reconoció la autoría cultural de las recetas y el papel de las cocineras como portadoras del "**conocimiento tradicional**" (UNESCO, 2010, p. 7). Se asumió el compromiso de dar un uso responsable a la información y de contribuir a la valorización del patrimonio gastronómico mediante la difusión de los resultados.

4. RESULTADOS

El análisis de la información recabada permitió identificar cuatro categorías principales que explican los procesos de transmisión del conocimiento gastronómico tradicional en el oriente de Michoacán: la transmisión intergeneracional, la identidad y memoria cultural, las prácticas culinarias tradicionales y los factores de riesgo para la continuidad del conocimiento. Estas categorías emergen del cruce entre entrevistas a profundidad, observación participante y documentación de recetas, evidenciando que la cocina tradicional constituye un sistema cultural complejo.

4.1 Transmisión intergeneracional del conocimiento culinario

La transmisión del conocimiento gastronómico se desarrolla principalmente en el ámbito familiar, mediante la convivencia cotidiana y la participación directa en la preparación de alimentos. Las cocineras tradicionales señalaron que su aprendizaje inició desde edades tempranas, a través de la observación de sus madres y abuelas, sin el uso de recetas escritas o medidas estandarizadas.

El proceso de aprendizaje se caracteriza por una lógica progresiva, en la cual las nuevas generaciones comienzan con tareas simples y, con el tiempo, adquieren habilidades más complejas. Este aprendizaje se basa en la repetición, la experiencia sensorial y la corrección directa, lo que permite desarrollar un conocimiento práctico difícil de sistematizar.

Las medidas utilizadas en la cocina tradicional suelen expresarse en términos subjetivos, como “al tanteo” o “un puño”, lo que refleja una pedagogía basada en la experiencia corporal. Además, la cocina se configura como un espacio de socialización donde se transmiten valores como la paciencia, la responsabilidad y el respeto por los ingredientes.

Las festividades religiosas y comunitarias también desempeñan un papel fundamental en este proceso. Eventos como celebraciones patronales, bodas y reuniones familiares permiten reforzar el aprendizaje colectivo, al involucrar a distintas generaciones en la preparación de alimentos a gran escala.

4.2 Identidad y memoria cultural

Las recetas tradicionales documentadas no sólo representan preparaciones alimentarias, sino también relatos de vida, recuerdos familiares y vínculos comunitarios. Platillos como el mole rojo de pavo o la manacata evocan experiencias asociadas a celebraciones, momentos de escasez y estrategias de subsistencia.

Las cocineras expresaron un profundo sentido de identidad y pertenencia a través de la cocina, reconociéndose como herederas de un conocimiento transmitido por generaciones. La preparación de estos platillos se percibe como una forma de mantener viva la memoria de los antepasados.

En este sentido, la cocina tradicional funciona como un lenguaje simbólico que refuerza la identidad cultural. La elaboración y consumo de ciertos alimentos en contextos específicos contribuye a reafirmar la pertenencia territorial y fortalecer la cohesión social.

4.3 Prácticas culinarias tradicionales

Las prácticas culinarias observadas evidencian el uso de utensilios tradicionales como ollas de barro, comales, metate y molcajetes, así como técnicas de cocción lenta y preparación manual de salsas. Estas prácticas reflejan una relación estrecha entre la cocina y el entorno, privilegiando el uso de ingredientes locales y de temporada.

A pesar de la introducción de herramientas modernas, muchas cocineras continúan utilizando métodos tradicionales debido a los resultados sensoriales que estos ofrecen. Se considera que el uso del metate y el barro aporta características únicas en sabor y textura, difíciles de replicar con tecnologías contemporáneas.

Asimismo, se observa una lógica de aprovechamiento integral de los alimentos, en la que se reutilizan ingredientes y se minimiza el desperdicio. Este enfoque refleja un conocimiento ecológico implícito, vinculado con prácticas sostenibles desarrolladas a lo largo del tiempo.

4.4 Factores de riesgo para la continuidad del conocimiento

Entre los principales factores de riesgo identificados se encuentran la migración de las nuevas generaciones, la disminución del tiempo dedicado a la cocina doméstica y la creciente presencia de productos industrializados.

Las cocineras manifestaron preocupación por el desinterés de los jóvenes hacia procesos culinarios que requieren tiempo y dedicación. Las dinámicas laborales actuales y los estilos de vida acelerados dificultan la continuidad de estas prácticas.

Además, la sustitución de ingredientes tradicionales por productos industrializados ha modificado las recetas originales, afectando su autenticidad. En algunos casos, la dificultad para conseguir ciertos insumos locales ha llevado al abandono de preparaciones tradicionales.

A pesar de estos desafíos, también se identificaron esfuerzos individuales por preservar el conocimiento culinario, lo que sugiere que la continuidad de la gastronomía tradicional depende de estrategias activas de documentación, enseñanza y valorización cultural.

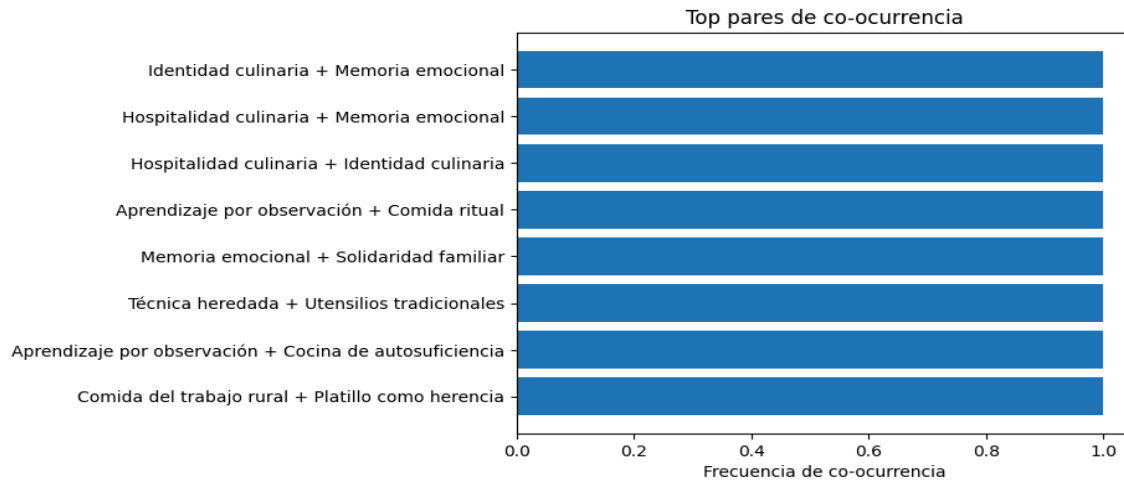
4.5 Síntesis de resultados

En conjunto, los hallazgos muestran que la cocina tradicional del oriente de Michoacán no puede entenderse únicamente como una práctica alimentaria, sino como un sistema cultural que integra memoria, identidad, aprendizaje y organización social. La transmisión del conocimiento culinario depende en gran medida de la convivencia intergeneracional y de la permanencia de los espacios domésticos y comunitarios donde estas prácticas tienen lugar.

TABLAS

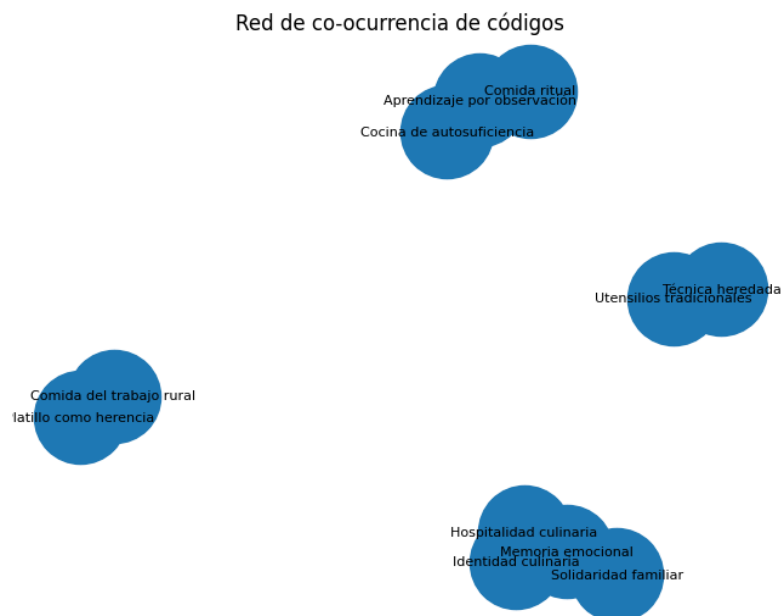
Tabla 1 Gráficos de co-ocurrencia

Tabla 1.1 Top pares de co-ocurrencia



Nota: Ranking de pares de co-ocurrencia entre códigos cualitativos. La co-ocurrencia se define como presencia de dos códigos dentro de la misma cita (DOC_ID-Q#). N = 3 documentos, 20 citas analizadas. La asociación indica proximidad temática, no causalidad.

Tabla 1.2 Red de co-ocurrencia



Nota: Red de co-ocurrencia entre códigos cualitativos. Los nodos representan categorías emergentes y las aristas indican co-presencia dentro de la misma cita (DOC_ID–Q#). N = 3 documentos, 20 citas analizadas. La co-ocurrencia indica asociación temática, no causalidad.

Tabla 2 PERFIL DE PARTICIPANTES

Tabla 2.2 Perfil general de cocineras tradicionales participantes

Municipio	Rol Comunitario	Años de experiencia	Especialidad Culinaria	Contexto de transmisión
Zitácuaro	Cocinera Tradicional	40	Guisos y postres regionales	Familiar y comunitario
Tuxpan	Cocinera Tradicional	35	Guisos	Familiar
Angangueo	Cocinera Tradicional	30	Guiso de pollo y cerdo	Festividades

Nota: La mayoría de las participantes aprendieron las recetas desde edades tempranas mediante la observación y la práctica directa junto a sus madres o abuelas. El conocimiento no se encuentra sistematizado de manera escrita, sino que se transmite de forma oral y experiencial.

Tabla 3 MATRIZ DE RECETAS REPRESENTATIVAS

Tabla 3.3 Síntesis de recetas documentadas

Receta	Municipio	Técnica Dominante	Mecanismo de transmisión	Factor de Riesgo	Significado cultural
Manacata	Zitácuaro	Cocción lenta	Familiar	Desuso de nuevas generaciones	Desayuno
Mole rojo	Zitácuaro	Cocción en barro	Festivo Familiar	Complejidad de preparación	Identidad y celebración
Chiles secos rellenos	Tuxpan	Fritura y Capeado	Familiar	Sustitución de ingredientes	Tradición regional
Pollo encacahuatado	Angangueo	Cocción en barro	Familiar	Industrialización	Técnica ancestral

RECETAS SELECCIONADAS

A continuación, se presentan cuatro recetas representativas de cada cocinera de dicho municipio, seleccionadas por su relevancia cultural, técnica y simbólica.

Receta 1. Manacata

Cocinera: Maricela Martínez Cortés (Zitácuaro, Michoacán)

La manacata es un platillo tradicional del oriente de Michoacán que se consume principalmente durante las mañanas y en contextos familiares, especialmente en temporadas de frío o en días de trabajo prolongado en el campo. En el municipio de Zitácuaro, esta preparación forma parte del conocimiento culinario transmitido de

generación en generación, siendo la señora **Maricela Martínez Cortés** una de las portadoras de este saber.

De acuerdo con la señora Maricela, la manacata es un platillo que aprendió a preparar desde niña, observando a su madre mientras cocinaba para la familia. La receta se caracteriza por el uso de ingredientes sencillos y accesibles, lo que refleja las prácticas de aprovechamiento y autosuficiencia propias de la cocina tradicional regional.

El proceso de elaboración inicia con la selección de la calabaza, la cual se lava y se corta en trozos medianos, retirando las semillas. Posteriormente, la calabaza se coloca en una olla de barro con agua y se pone al fuego para su cocción. Una vez que comienza a suavizarse, se añade piloncillo rallado, permitiendo que se disuelva lentamente y endulce de manera natural la preparación.

Durante la cocción, la señora Maricela remueve constantemente el contenido de la olla con una cuchara de madera, cuidando que no se pegue en el fondo. Una vez que la calabaza se encuentra completamente cocida, se incorpora leche bronca, la cual aporta una textura cremosa y un sabor característico al plato. El hervor debe mantenerse a fuego bajo, permitiendo que los sabores se integren sin perder su consistencia.

Figura 1

Calabaza en trozos separada del jarabe de piloncillo y Manacata servida



Nota: Trozos calabaza ya cocida en piloncillo separada del jarabe, en olla de barro (izquierda) y platillo de manacata listo para comer (derecha). Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

La manacata se sirve caliente, generalmente acompañada de tortillas hechas a mano o pan, y es considerada un alimento reconfortante que fortalece el cuerpo. Más allá de su valor nutricional, este platillo representa un vínculo con la memoria familiar y una muestra del conocimiento culinario tradicional que continúa vigente en la vida cotidiana de la comunidad.

Receta 2. Mole rojo

Cocinera: Maricela Martínez Cortés (Zitácuaro, Michoacán)

El mole rojo de pavo es uno de los platillos más representativos de la cocina tradicional del oriente de Michoacán, particularmente en el municipio de Zitácuaro, donde forma parte esencial de celebraciones familiares, fiestas patronales y encuentros comunitarios. Esta receta es elaborada por la señora **Maricela Martínez Cortés**, quien aprendió su preparación desde temprana edad observando y auxiliando a su madre y a su abuela, portadoras del conocimiento culinario transmitido de generación en generación.

Figura 2

Cocina Tradicional “Lorena” y sus aparatos de cocina.



Nota: Cocina tradicional de la señora Maricela, parte del programa Sustenta, llamada estufa “Lorena” ya que está hecha de lodo y arena, se visualiza un fogón, asador, metate, molcajete y su prensa para tortillas. Fuente: Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

La preparación del mole rojo inicia desde las primeras horas del día, ya que se trata de un platillo que requiere tiempo, paciencia y atención constante. De acuerdo con la señora Maricela, el proceso comienza con la selección del pavo, el cual debe ser limpio cuidadosamente y puesto a cocer en una olla grande con agua, sal, ajo y cebolla, permitiendo que el caldo concentre el sabor que más tarde servirá como base del mole.

Mientras el pavo se cuece, la señora Maricela se encarga de preparar los ingredientes del mole. En el comal coloca los chiles secos principalmente chile ancho y pasilla, los cuales se tuestan ligeramente para evitar que se amarguen. Posteriormente, los chiles se desvenan y se remojan en agua caliente hasta suavizarse. De manera paralela, se asan jitomates, ajo y cebolla, cuidando que no se quemen para mantener el equilibrio del sabor.

Una vez listos los ingredientes, se procede a molerlos. Tradicionalmente, este proceso se realizaba en metate; sin embargo, actualmente se utiliza el molino o la licuadora, sin que ello reste importancia al conocimiento del punto exacto de la molienda. La señora Maricela enfatiza que la textura debe ser espesa, pero tersa, para lograr un mole bien integrado.

El siguiente paso consiste en freír la pasta del mole en una cazuela de barro con manteca caliente, moviéndola constantemente con una pala de madera para evitar que se pegue. Este momento es crucial, ya que es aquí donde el mole adquiere su color rojo intenso y libera sus aromas característicos. Posteriormente, se incorpora poco a poco el caldo del pavo, permitiendo que la salsa hierva a fuego bajo hasta alcanzar la consistencia deseada.

Figura 3

Mole rojo de pavo y cocción del mole en cazuelas de barro.



Nota: Mole rojo finalizado en estufa doméstica para mantener temperatura y sus piezas de pavo (izquierda) y Elaboración tradicional de mole rojo a la leña moviéndose constantemente para su cocción uniforme (derecha). Fuente: Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

Finalmente, las piezas de pavo se integran al mole y se dejan hervir durante varios minutos para que absorban el sabor. El mole rojo de pavo se sirve acompañado de arroz y tortillas hechas a mano, consolidándose como un platillo que no solo alimenta, sino que representa un símbolo de identidad, memoria y continuidad cultural dentro de la comunidad.

Receta 3. Chiles rellenos secos

Cocinera: Nora Patricia Palomares Mejía (Tuxpan, Michoacán)

Los chiles rellenos secos forman parte de la cocina cotidiana del municipio de Tuxpan, Michoacán, y representan una adaptación regional de técnicas tradicionales de conservación y preparación del chile. La señora **Nora Patricia Palomares Mejía** es portadora de esta receta, aprendida en el ámbito familiar como parte de las actividades domésticas que acompañaron su infancia. Según relata, este platillo era común en temporadas donde la economía familiar exigía aprovechar al máximo los ingredientes disponibles, convirtiéndose en una comida sustanciosa y rendidora.

La preparación inicia con la selección de chiles secos largos, generalmente pasilla o chilaca, los cuales se limpian cuidadosamente retirando semillas y venas. La señora Nora explica que este paso requiere paciencia, ya que el chile no debe romperse para permitir un relleno uniforme. Posteriormente, los chiles se suavizan brevemente en aceite caliente o agua tibia, lo suficiente para recuperar flexibilidad sin perder su estructura.

Figura 4

Fogón de la señora Nora y suavizado de los chiles.



Nota: Fogón y área de preparación de la Sra. Nora donde se observa la preparación de tortillas para acompañamiento (izquierda) y olla con chiles en agua para ser suavizados previos a su preparación (derecha). Fuente: Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

El relleno varía según la disponibilidad de ingredientes, pero tradicionalmente incluye queso fresco o un guiso sencillo elaborado con huevo, cebolla y especias. Este componente refleja la creatividad doméstica y la capacidad de adaptar la receta a las condiciones económicas del hogar. Una vez rellenos, los chiles se capean en huevo batido hasta alcanzar una textura esponjosa y se fríen en aceite caliente, logrando una capa dorada que protege el interior.

La señora Nora enfatiza que el punto del capeado es fundamental: el huevo debe estar bien aireado para que el chile no quede pesado. Después de freír, los chiles pueden servirse solos o bañados en una salsa ligera de crema con jitomate,

acompañados de frijoles y tortillas recién hechas. Este platillo no solo representa una técnica culinaria heredada, sino también una memoria de austeridad, ingenio y solidaridad familiar.

Figura 5

Platillo listo para comer acompañado de frijoles.



Nota: Chile seco capeado bañado de la salsa de crema y jitomate, acompañados de frijoles negros refritos con un poco de queso arriba. Fuente: Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

Más allá de su preparación, los chiles rellenos secos evocan reuniones domésticas donde varias generaciones participaban en la cocina. La receta funciona como un recordatorio de prácticas colectivas que fortalecen la convivencia y la transmisión del conocimiento culinario. En este sentido, el platillo encarna una forma de resistencia cultural que mantiene viva la identidad gastronómica local.

Receta 4. Pollo encacahuatado

Cocinera: Lorena Martínez López (Angangueo, Michoacán)

El pollo encacahuatado es un platillo profundamente arraigado en la cocina tradicional de Angangueo, Michoacán, donde combina ingredientes locales con técnicas heredadas que reflejan la historia culinaria de la región. La señora **Lorena Martínez López** aprendió esta receta en el entorno familiar, observando a su madre preparar el platillo en celebraciones domésticas y reuniones comunitarias. Según su

testimonio, el encacahuatado era considerado una comida especial, reservada para visitas importantes o fechas festivas, debido al cuidado que requiere su preparación.

El proceso comienza con la cocción del pollo en una olla amplia con ajo, cebolla y sal, generando un caldo base que posteriormente se integra a la salsa. Mientras tanto, el cacahuete se tuesta ligeramente en comal para intensificar su aroma, cuidando que no se queme para evitar sabores amargos. De manera paralela se fríen chiles secos, jitomate y especias, ingredientes que aportan profundidad al guiso.

Figura 4



Caldo de pollo en olla y Fogón de leña

Nota: Olla con piezas de pollo entero y verduras para su sazón en cocción (izquierda) y Fogón de Lorena donde se aprecia su cocción a leña (derecha).

Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

Tradicionalmente, la molienda se realizaba en metate, técnica que permitía obtener una textura espesa y uniforme. Aunque actualmente se utilizan molinos o licuadoras, la señora Lorena enfatiza que el punto de la molienda sigue siendo un conocimiento aprendido por experiencia, no por medidas exactas. La pasta resultante se fríe en

manteca caliente hasta que libera su aceite, señal visual que indica que la salsa ha alcanzado su punto adecuado.

Posteriormente se incorpora el caldo del pollo de manera gradual, removiendo constantemente para evitar grumos. El encacahuatado adquiere una consistencia cremosa y un color cálido característico. Finalmente, las piezas de pollo se integran a la salsa y se dejan hervir a fuego bajo para que absorban los sabores. El platillo se sirve acompañado de arroz y tortillas hechas a mano, elementos indispensables en la mesa tradicional.

Figura 5

Pollo encacahuatado en cazuela de barro y tortillas en fogón



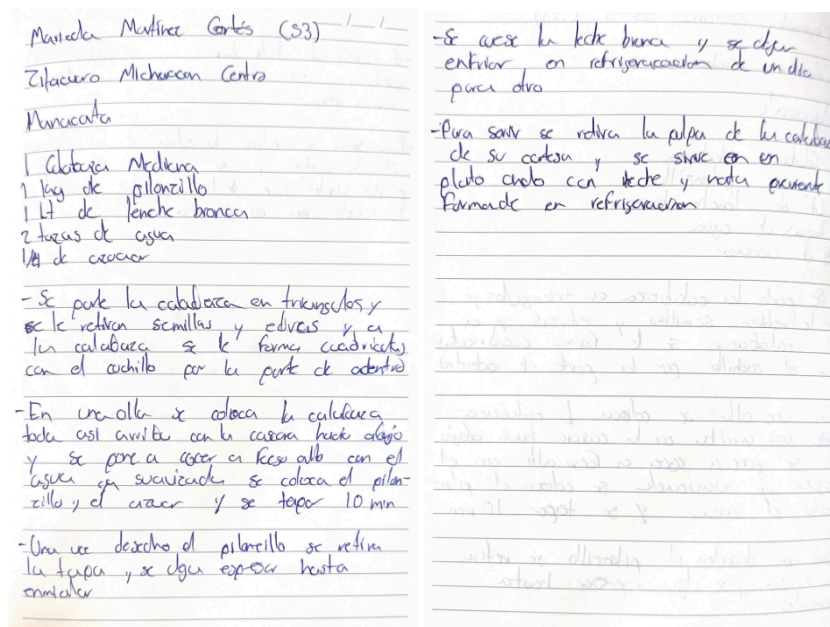
Nota: Pollo encacahuatado de color verde elaborado en su cazuela de barro, ya con sus piezas de pollo integradas (izquierda) y Tortillas de maiz en cocción sobre el comal de leña (derecha). Elaboración propia a partir del trabajo de campo, 2025

Más allá de su dimensión culinaria, el pollo encacahuatado representa un acto de hospitalidad. Prepararlo implica dedicar tiempo y atención, lo que simboliza respeto hacia los comensales. Para la señora Lorena, cocinar este platillo es mantener viva la memoria de su linaje familiar y reafirmar su pertenencia cultural. La receta encarna un conocimiento transmitido no solo como técnica, sino como expresión de afecto, generosidad y continuidad comunitaria.

Evidencia de Recolección de datos "Recetas".

Manacata Receta 1

Figura 6



Mole rojo Receta 2

Figura 7

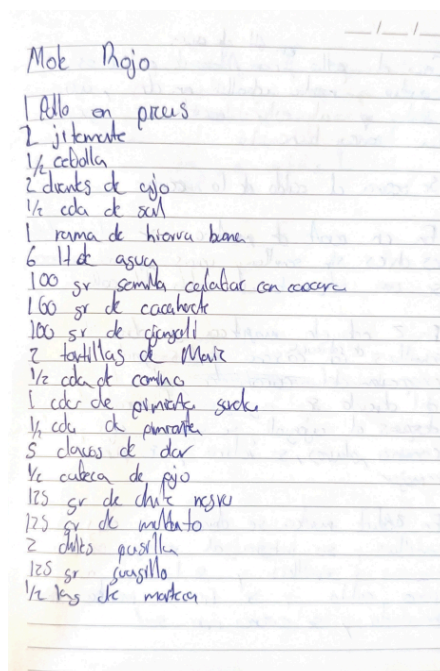
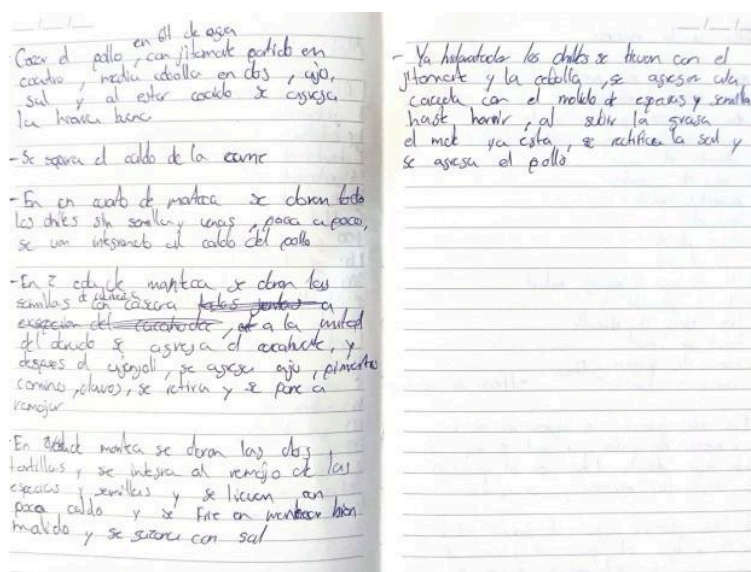
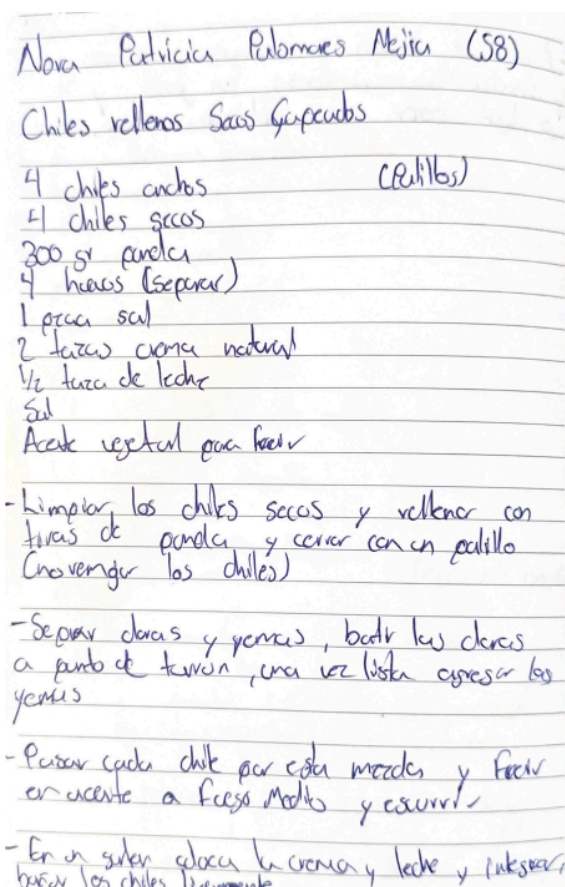


Figura 8



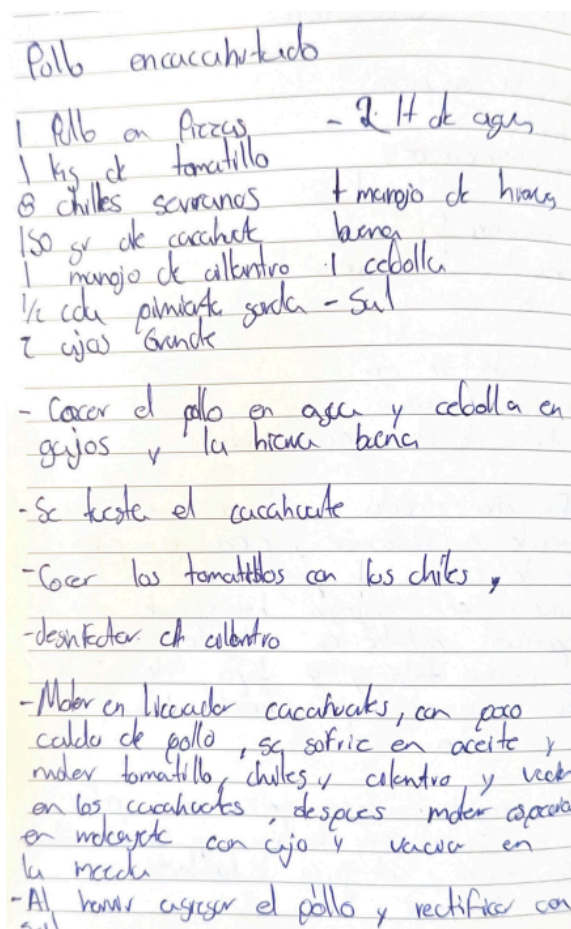
Chiles rellenos Receta 3

Figura 9



Pollo encacahuatado Receta 4

Figura 10



Las fichas técnicas completas de cada receta se integran como producto editorial complementario del presente cuaderno de investigación.

[Fichas Técnicas Recetas Cocineras](#)

5. DISCUSIÓN

El análisis de la gastronomía tradicional del oriente de Michoacán permite reconocer que la cocina no solo cumple una función alimentaria, sino que constituye un elemento fundamental de identidad cultural y cohesión social. Como señala la UNESCO, el patrimonio cultural inmaterial incluye prácticas, conocimientos y expresiones que las comunidades reconocen como parte de su identidad, dentro de

las cuales la gastronomía ocupa un lugar central (UNESCO, 2010, p. 3). En relación con el objetivo de esta investigación, este planteamiento se confirma al evidenciar que las recetas documentadas no son únicamente preparaciones culinarias, sino manifestaciones culturales que condensan historia, territorio y memoria colectiva.

A través de las prácticas culinarias observadas, se evidencia que el conocimiento gastronómico se transmite principalmente de manera oral y práctica, lo cual lo hace vulnerable ante los procesos de modernización y globalización. Este hallazgo responde directamente al objetivo de analizar los mecanismos de transmisión, ya que permite identificar que dichos procesos no se estructuran como enseñanza formal, sino como aprendizaje situado en la vida cotidiana. En este sentido, Claude Fischler afirma que la alimentación es un fenómeno social que refleja la identidad y las transformaciones culturales de los grupos humanos (Fischler, 2013, p. 45), lo cual se confirma en los relatos donde cocinar implica reproducir formas de vida y no solo técnicas.

Uno de los principales hallazgos es que las cocineras y cocineros tradicionales desempeñan un papel clave como portadores de conocimiento. Su experiencia no se limita a la preparación de alimentos, sino que incluye la selección de ingredientes, el uso de técnicas ancestrales y la comprensión del contexto cultural en el que se desarrollan los platillos. Este resultado fortalece el objetivo del estudio al evidenciar que la transmisión del conocimiento ocurre dentro de dinámicas sociales específicas. Esto coincide con lo planteado por Jean Lave y Etienne Wenger, quienes destacan que el aprendizaje ocurre dentro de comunidades de práctica mediante la participación activa (Lave & Wenger, 1991, p. 29). En este sentido, la cocina se configura como un espacio de aprendizaje colectivo donde el conocimiento se encarna en la práctica.

Asimismo, se identificó que existe una tensión entre tradición e innovación. Por un lado, la cocina tradicional busca preservar técnicas y recetas originales; por otro, la cocina de vanguardia y la alta gerencia gastronómica promueven la adaptación, reinterpretación y comercialización de estos saberes. Este hallazgo se vincula con el objetivo de valorización del patrimonio, ya que plantea la necesidad de comprender cómo estos procesos pueden coexistir sin desvirtuar el significado cultural de los

platillos. Según Néstor García Canclini, los procesos de hibridación cultural permiten la coexistencia de lo tradicional y lo moderno, generando nuevas formas culturales (García Canclini, 1990, p. 15), lo cual se refleja en la adaptación contemporánea de las recetas sin perder completamente su esencia.

En este sentido, la profesionalización del sector gastronómico juega un papel relevante en la consecución del objetivo de documentar y preservar el conocimiento culinario. La formación académica puede contribuir a documentar, sistematizar y revalorizar el conocimiento tradicional, siempre que se haga desde una perspectiva respetuosa y ética. Como menciona Pierre Bourdieu, las prácticas culturales están ligadas a estructuras sociales y simbólicas que determinan su reproducción y transformación (Bourdieu, 1984, p. 170), lo que implica que cualquier intervención debe considerar el contexto social donde estos saberes se desarrollan.

Por otro lado, se observa que la falta de documentación formal limita la preservación de estas prácticas. Al depender principalmente de la memoria y la oralidad, muchos saberes corren el riesgo de desaparecer con el paso del tiempo, lo cual justifica la pertinencia del presente estudio en función de su objetivo documental. En este sentido, Jan Assmann destaca que la memoria cultural es esencial para la continuidad de los conocimientos colectivos (Assmann, 2011, p. 37), reforzando la necesidad de registrar estos saberes sin descontextualizarlos.

Finalmente, la discusión permite reflexionar sobre la necesidad de generar estrategias que integren tradición e innovación de manera equilibrada, en concordancia con el objetivo de valorización del patrimonio gastronómico. La cocina tradicional no debe verse como un elemento estático, sino como un sistema vivo que puede adaptarse sin perder su esencia, siempre y cuando se reconozca el valor de sus raíces culturales y se fortalezcan los espacios sociales donde estos conocimientos continúan transmitiéndose.

6. CONCLUSIONES

La presente monografía permitió cumplir con el objetivo de analizar los mecanismos de transmisión del conocimiento gastronómico tradicional en el oriente de

Michoacán, así como documentar recetas representativas que contribuyen a la preservación y valorización del patrimonio cultural. Los resultados evidencian que la gastronomía tradicional no solo responde a necesidades alimentarias, sino que constituye un sistema cultural complejo donde convergen identidad, memoria colectiva y cohesión social. Como establece la UNESCO, la salvaguardia del patrimonio cultural implica la preservación de conocimientos y prácticas vivas dentro de las comunidades (UNESCO, 2022, p. 5).

Se concluye que la transmisión del conocimiento gastronómico se da principalmente de manera intergeneracional, a través de la práctica y la oralidad, lo que confirma que el aprendizaje culinario se construye en la experiencia compartida más que en la instrucción formal. Este hallazgo responde directamente al objetivo planteado y coincide con lo propuesto por Lave & Wenger (1991, p. 29), quienes señalan que el conocimiento se adquiere dentro de comunidades de práctica. Asimismo, se refuerza con aportes recientes que reconocen a las cocineras tradicionales como agentes culturales fundamentales en la preservación del patrimonio (Pérez San Vicente, 2019, p. 62).

En relación con la valorización del patrimonio gastronómico, se identificó que existe una tensión constante entre la preservación de las tradiciones y los procesos de innovación contemporánea. Sin embargo, esta tensión no implica una pérdida absoluta, sino una reconfiguración cultural que permite la continuidad del conocimiento en nuevos contextos. En este sentido, la hibridación cultural descrita por García Canclini (2004, p. 18) se manifiesta como un proceso que posibilita la adaptación sin la desaparición total de la identidad.

Por otro lado, se concluye que la documentación del conocimiento culinario, como la realizada en este estudio mediante el registro de recetas tradicionales, constituye una herramienta clave para su preservación. La profesionalización en gastronomía puede fortalecer este proceso al integrar la tradición con enfoques académicos, tal como lo señalan estudios recientes en el contexto mexicano (Juárez López, 2020, p. 74). No obstante, es fundamental que estos procesos se desarrollen desde una perspectiva ética que respete el contexto cultural de origen.

Finalmente, se concluye que la gastronomía tradicional debe entenderse como un sistema dinámico y en constante transformación, cuya permanencia depende tanto de su práctica cotidiana como de su documentación y resignificación en contextos contemporáneos (Matta, 2019, p. 103). En este sentido, el presente estudio no solo aporta al conocimiento académico, sino que contribuye a visibilizar y fortalecer el valor cultural de las cocinas tradicionales del oriente de Michoacán como patrimonio vivo.

7. RECOMENDACIONES

A partir del análisis realizado, se sugiere fortalecer la documentación de la gastronomía tradicional mediante investigaciones académicas, registros audiovisuales y recetarios sistematizados, con el fin de evitar la pérdida de conocimientos transmitidos de manera oral. En este sentido, la salvaguardia del patrimonio cultural requiere estrategias activas de documentación y difusión (UNESCO, 2022, p. 8).

Asimismo, se recomienda fomentar programas educativos que integren la cocina tradicional dentro de la formación profesional en gastronomía, promoviendo un enfoque que combine el respeto por la tradición con la innovación culinaria. Investigaciones recientes destacan que la educación gastronómica puede funcionar como un puente entre el conocimiento empírico y el académico (Juárez López, 2020, p. 81).

Es importante también impulsar el reconocimiento y apoyo a cocineras y cocineros tradicionales como portadores de patrimonio cultural, generando espacios donde puedan compartir sus conocimientos y participar en proyectos gastronómicos formales. En el contexto mexicano, esto ha sido fundamental para el reconocimiento internacional de la cocina tradicional (Pérez San Vicente, 2019, p. 70).

Por otro lado, se propone que la cocina contemporánea incorpore elementos de la tradición de manera ética y contextualizada, evitando la descontextualización de los saberes culturales. Como señala Jeffrey M. Pilcher, la cocina mexicana ha

evolucionado constantemente mediante procesos de adaptación, pero siempre ligada a su contexto cultural (Pilcher, 2012, p. 156).

Finalmente, se recomienda promover estrategias de difusión que posicionen la gastronomía del oriente de Michoacán a nivel regional, nacional e internacional, contribuyendo tanto a su preservación como a su desarrollo económico, especialmente en el marco del turismo gastronómico sostenible (Matta, 2019, p. 110).

REFERENCIAS

Aguirre, P. (2010). *Ricos flacos y gordos pobres: La alimentación en crisis*. Editorial Capital Intelectual.

Assmann, J. (2011). *Cultural memory and early civilization: Writing, remembrance, and political imagination*. Cambridge University Press.

Barrera, E. (2019). *Patrimonio gastronómico: Identidad, cultura y desarrollo*. Editorial Trillas.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.

Contreras Hernández, J. (2015). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Ariel.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2012). *Manual de investigación cualitativa* (Vol. 1). Gedisa.

Emerson, R. M., Fretz, R. I., & Shaw, L. L. (2011). *Writing ethnographic fieldnotes* (2nd ed.). University of Chicago Press.

Fernández Aceves, M. T. (2014). *Mujeres en la cocina: Tradición y cultura alimentaria en México*. Universidad de Guadalajara.

Fischler, C. (2013). *El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama.

García Canclini, N. (1990). *Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. Grijalbo.

García Canclini, N. (2004). *Diferentes, desiguales y desconectados: Mapas de la interculturalidad*. Gedisa.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH). (2011). *Patrimonio cultural inmaterial en México*. <https://www.inah.gob.mx>

Juárez López, L. (2020). Educación gastronómica y preservación del patrimonio culinario en México. *Revista Mexicana de Gastronomía*, 6(12), 70–85.

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Morata.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.

López Austin, A. (2016). *Cuerpo humano e ideología: Las concepciones de los antiguos nahuas*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Matta, R. (2019). *Cocina y cultura: Transformaciones contemporáneas de la gastronomía*. Universidad de Barcelona.

Mintz, S. W. (2014). *Comida y cultura: Historia y antropología de la alimentación*. Ediciones Trea.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2010). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva*. <https://ich.unesco.org>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022). *Salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial*.

<https://ich.unesco.org>

Pérez San Vicente, G. (2019). *Cocineras tradicionales y patrimonio cultural en México*. *Revista de Estudios Culturales*, 10(2), 60–75.

Pilcher, J. M. (2012). *Planet taco: A global history of Mexican food*. Oxford University Press.

Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.

Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.