

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“IMPORTACION DE LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LOS ALIMENTOS TRADICIONALES MICHOACANOS Y SU IMPORTANCIA EN LA RELACIÓN CON LAS TECNICAS CULINARIAS AUTÓCTONAS Y MODERNAS”

Autor: Landa Reyes Lluvisela

**Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciada en Gastronomía**

**Nombre del asesor:
Toledo Ponce Juan Carlos**

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.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE GASTRONOMÍA

TÍTULO:

**IMPORTANCIA DE LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LOS
ALIMENTOS TRADICIONALES MICHOACANOS Y SU IMPORTANCIA
EN LA RELACION CON LAS TECNICAS CULINARIAS AUTÓCTONAS Y
MODERNAS.**

TESIS

Para obtener el título de:
LICENCIADA EN GASTRONOMÍA.

Presenta:

LLUVISELA LANDA REYES.

ASESOR DE TESIS:

M.C. JUAN CARLOS TOLEDO PONCE.

CLAVE 16PSU0235A ACUERDO No. LIC 100409



LÁZARO CÁRDENAS, MICH., JUNIO 2023.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	iv
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	vi
JUSTIFICACIÓN.....	vii
OBJETIVOS	viii
CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA GASTRONOMIA EN MICHOACÁN.	9
1.1 Historia de los ingredientes michoacanos.	9
1.2 Tipos y clasificación de los ingredientes michoacanos.	12
1.2.3. Los frutos de la costa.....	27
1.3. Tipos de platillos michoacanos.....	28
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	31
2.1 Cultivos michoacanos.....	31
2.2 Uso de los productos michoacanos.	32
2.3. TÉCNICAS PARA USAR LOS PRODUCTOS MICHOACANOS.....	34
2.3.1 Importancia de las técnicas en los alimentos michoacanos.	36
2.3.2 Técnicas de cocción de alimentos michoacanos.	38
CAPITULO 3. MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.	42
3.2 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA ETNOGRÁFICA.....	43
3.3. DISEÑO METODOLÓGICO.	45
3.3.1 Población y muestra de estudio.....	46
3.3.2 Técnicas e instrumentos de investigación.....	46
3.3.3 Recopilación de datos.	48
CAPITULO 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTAS.....	53
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	53
4.1.1 semejanzas.....	53
4.1.2 diferencias.	55
4.2 EVENTOS Y FESTIVALES.	55

Bibliografía	57
---------------------------	-----------

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de aguacate.	13
Figura 2. Tipos de guayabas.....	14
Figura 3. Camote.....	15
Figura 4. Chile habanero morado.	16
Figura 5. Flor de terciopelo o mano de león.....	17
Figura 6. flor de cempasúchil.....	18
Figura 7. Limones.....	19
Figura 8. peras.....	20
Figura 9. Repollo o col.	21
Figura 10. Tipos de arroz.	22
Figura 11. Ajonjolí.....	23
Figura 12. Avena.	24
Figura 13. Harina de trigo.	25
Figura 14. Flor de Jamaica.	26
Figura 15. Corundas.....	26
Figura 16. Uchepos.	27
Figura 17. Sopa tarasca.....	27
Figura 18. Churipo.....	27
Figura 19. Carnitas.....	28
Figura 20. Chongos zamoranos.....	28
Figura 21. Metate.	32
Figura 22. Molcajete.....	33
Figura 23. Comal de barro	34
Figura 24. Cucharones de madera.	34
Figura 25. Horno Pib	36
Figura 26. Nixtamalización.....	37
Figura 27. Caldo de piedra.....	38

Figura 28. Técnica de tatemado.	39
--------------------------------------	----

INTRODUCCIÓN.

El proyecto de investigación trata de explicar cuáles son los ingredientes más utilizados en los alimentos michoacanos, y cuáles podrían considerarse como ingredientes cultivados dentro de la zona, se eligió el tema con el propósito de dar más identidad a la localidad, ya que dentro de esta ciudad industrial la gastronomía no está tan desarrollada, y se busca poder tener o crear platillos que sean característicos y con ingredientes que aunque no sean originarios o cultivados, se tome un poco más de conciencia a la hora de estar degustando tales platillos.

Respecto al primer capítulo, se muestra la historia del origen de los ingredientes de la cocina del Estado de Michoacán, desde las personas que llegaron a lo que hoy en día se conoce como el Estado de Michoacán, de cómo llegaron los alimentos que hoy se conocen y cuáles son estos, así como también se dará a conocer el valor nutrimental que estos alimentos o ingredientes contienen, el cómo benefician estos nutrientes al consumir cierta cantidad de alimentos. Además, se mencionan varios tipos de platillos típicos encontrados en el Estado de Michoacán.

El siguiente trabajo de investigación, tiene como propósito aportar a la investigación mediante un sistema coordinado y coherente de conceptos y propuestas que permitan el acceso fácil a la información sobre los ingredientes michoacanos, con el propósito de contribuir con el desarrollo del turismo en Lázaro Cárdenas, Michoacán, poniendo en alto los productos michoacanos que son más consumidos y con los cuales podemos crear platillos significativos para la ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán.

En el tercer capítulo se demostrarán las técnicas, características de los métodos de investigación, y demostrar cómo este proyecto podrá ayudar a cierta parte de la población que está interesada en saber un poco más de lo que es la región de

Michoacán y todo lo que conlleva su cultura y así mismos demostrar cómo la gastronomía del mundo ha llegado a influir en la comida de la región.

Pretendo dar a conocer los resultados de las entrevistas ya que es muy importante para poder validar la información recolectada de esta tesis profesional, se mostrara el análisis de resultados ,también se analizaràn los resultados auxiliándonos de las gráficas, así como también se podrán dar a conocer las semejanzas y las diferencias en los resultados del análisis realizado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La historia de los alimentos utilizados en la cocina tradicional michoacana es muy vasta ya que son muchos los ingredientes tradicionales de esta entidad, la mayoría de las personas que viven en esta localidad de Lázaro Cárdenas, no están al tanto de qué tantos productos son exactamente elaborados en Michoacán, se puede haber estudiado que productos se pueden exportar e importar ya que la ciudad de Lázaro Cárdenas es un área de puerto de importación y exportación.

Desde hace mucho tiempo se ha investigado qué ingredientes son procedentes de Michoacán y cuáles son los más utilizados en la cocina de ciudad Lázaro Cárdenas, sin embargo no se ha hecho una investigación, sobre cuáles productos son más consumidos, e incluso si con estos productos se podría elaborar algún platillo típico que en realidad represente esta localidad.

Los alimentos se investigan desde su procedencia, de qué manera benefician la alimentación y cómo los michoacanos los consumen. Así como hoy en día se sabe que alimentos son aptos para su consumo, teniendo en cuenta que nutrientes aportan, cuales son productos que pueden combinarse entre sí.

Las personas de la ciudad de Lázaro Cárdenas son inconscientes de cuáles son las propiedades y nutrientes de los productos que ellos consumen, que en realidad son originarios de Michoacán, es poca la información que existe de cuáles alimentos son los que se consumen por las personas de Lázaro Cárdenas, a pesar de que son ricos en pescados y mariscos. Las personas originarias de la ciudad de Lázaro Cárdenas consumen otros tipos de proteínas que son de su agrado.

JUSTIFICACIÓN.

Este proyecto está elaborado con el fin de reconocer todos los ingredientes michoacanos que son utilizados en la gastronomía de la ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán, para que esta localidad tenga su propia cocina. Se planea identificar los productos que son de origen michoacano, pero que son los más consumidos en Lázaro Cárdenas, Michoacán, para que las personas que estén interesadas en saber un poco más de lo que es la gastronomía de esta localidad, tengan el conocimiento del origen real de los ingredientes con los cuales son elaborados los alimentos consumidos.

Este proyecto beneficiará a todas las personas que estén interesadas en saber cuáles son los ingredientes con los que se preparan platillos en la localidad de Lázaro Cárdenas Michoacán, y por qué son tan consumidos, un poco de su historia. Esta investigación se hará en la localidad de Lázaro Cárdenas, Michoacán para demostrar si se pueden crear platillos que caractericen esta localidad, y que se extienda un poco más lo que es el turismo en la misma.

El proyecto se fundamentará inicialmente en investigaciones recopiladas de sitios de internet, así como también se llevarán a cabo entrevistas a personas con experiencia en el ámbito, hablando de sus experiencias, y el estilo de vida que llevan al trabajar con la cocina michoacana. Es importante considerar que una aportación que una aportación de este proyecto a la gastronomía local es dar a conocer la verdadera importancia que los ingredientes michoacanos aportan en los platillos elaborados y consumidos en la ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán.

Esta investigación tendrá gran importancia dentro de la localidad interesada en conocer un poco más de los ingredientes michoacanos y de tal manera poder mejorar o crear nuevos platillos que forman parte de la ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Resaltar cuál es la importancia de los ingredientes Michoacanos y así identificar cuáles son los alimentos o productos más consumidos en la ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Conocer los ingredientes michoacanos utilizados en la gastronomía y su historia.
- Destacar la importancia de los ingredientes de la cocina michoacana en la elaboración de platillos típicos de la región de Lázaro Cárdenas, Michoacán.
- Presentar diferentes platillos con ingredientes autóctonos michoacanos.

CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA GASTRONOMIA EN MICHOACÁN.

En este primer capítulo se muestra la historia del origen de los ingredientes de la cocina del Estado de Michoacán, desde las primeras personas que llegaron a colonizarlo, de cómo llegaron los alimentos que hoy se conocen y cuáles son éstos, así como también se dará a conocer el valor nutrimental que estos alimentos o ingredientes contienen, el cómo benefician estos nutrientes al consumir cierta cantidad de alimentos, además, se mencionan varios tipos de platillos típicos encontrados en el Estado de Michoacán.

1.1 Historia de los ingredientes michoacanos.

El Estado de Michoacán es conocido como la tierra de los purépechas, y efectivamente su presencia ha sido siempre de gran peso en la gastronomía regional junto con elementos de la actual cocina mestiza; muchos de los nombres originales sobreviven y gozan de un gran arraigo entre la población. Michoacán fue fundado el 22 de diciembre de 1823 y su capital es la ciudad de Morelia (Ibid, 2015).

En Michoacán es impresionante la gran variedad de vegetación que existe, hay mucha agua, por ende, la frescura y esa misma riqueza fue la que impulso a los nahuas, las águilas, purépechas a asentarse en las tierras de la entidad, y fueron dando nombres como Tzintzuntzan que significa lugar de colibríes (Ibid, 2015). En la ribera del lago de Pátzcuaro, *la puerta del cielo*, los purépechas construyeron grandes edificios piramidales redondeadas, templos para adorar a los dioses, con las propiedades que la tierra les daba los artesanos manufacturaban joyería en obsidiana, oro, trataban de elaborar todos sus utensilios de lo que la tierra les ofrecía (Ibid, 2015).

En los grandes ríos destacaban mucho los peces blancos, charales, jumiles, ranas; la gran cantidad de estos ocasionó la migración de patos entre otras aves; junto a las riberas de corrientes existían con frecuencia la aparición de los coyotes, zorros, pumas, mapaches. El ambiente en el que los hombres buscaban sustento, hizo que

los pueblos indígenas del altiplano los llamaran michhuaque *los que tienen pescado*. Como ya se mencionó contaban con abundantes lagos y lagunas, por lo tanto, se abastecían de maderas, el plumaje de las aves adornaba a mujeres, hogares, mesas; fue tanto su auge que se usó como moneda de cambio, ofrenda, entre otros (Ibid, 2015).

Debido a su clima húmedo existe una gran variedad de hongos, maíz, tomate, chiles verdes. La forma en que cocinaban era en ollas de barro, usaban las hojas como un método de vaporización, sus cubiertos eran hechos de madera (Ibid, 2015). A pesar de la abundancia que los purépechas tenían, estos tomaban todo lo que la naturaleza les daba, atrapando sus colores, formas, plumajes, metales, los transformaban en joyas, comida, vestimenta, que los ayudaba a sustentarse.

A la llegada de los españoles, al mando de Cristóbal de Olid, en 1522, no hubo choques. Fue en 1529, tras de que Nuño de Guzmán había torturado y asesinado al señor de los purépechas, cuando aquel pueblo indignado recibió al obispo Don Vasco de Quiroga. El admirable Tata Vasco, auténtico creador de culturas y estirpes, fundó los *pueblos-hospitales* que todavía perduran, y entre otras muchas aportaciones impulsó la construcción de claustros, como el de las monjas dominicas, en cuyas cocinas seguramente se llevó a cabo el mestizaje del maíz y el trigo; el encuentro de la leche, el huevo y la mantequilla, así como con el amaranto; la fruta se cubrió con azúcar, pasas, nueces, almendras; nacieron licores y bebidas suaves, el agua obispal, el licor de santo; se consumó, pues, la gran transformación con la que nació la cocina en México (Conaculta, 2011).

Cuando inició la evangelización llegaron productos y el aprovechamiento de cocinas; inició la cocina en fogón, también trayendo con ellos el arroz, el cerdo, el borrego, la vaca. Se reconoció el *lugar del sauce* como Tarímbaro, que era una zona pulquera donde se elaboraba el aguamiel transportado en barriles. Por otro lado, Cuitzeo se asentó como un magnífico almacén ya que su lago salado contenía una gran cantidad de charales, patos y garzas. Otros lugares como *espejo de los dioses*

Santa Clara del Cobre se forjaban cascabeles, máscaras, aprendieron a hacer cazos, jarras y platones en los cuales podían servir caldos de gallina, guajolote relleno con carne de res, por mencionar algunos; lugar de la *eterna primavera*, Uruapan que es reconocido por proporcionar aguacates (Conaculta, 2011).

Al poco de haberse iniciado el movimiento libertario, los insurgentes, encabezados por Miguel Hidalgo, entraron a Valladolid el 16 de octubre de 1810; en la urbe se publicó el bando que abolía la esclavitud, aunque la plaza fue recuperada posteriormente por los realistas. Después de la muerte de Hidalgo y Allende, Morelos mantuvo la lucha independiente. Fue en Apatzingán, *lugar de comadreas* donde se decretó, el 22 de octubre de 1814, la primera Constitución del México independiente (Conaculta, 2011).

En los tiempos de la intervención francesa las cocinas michoacanas, acostumbraban a ofrecer pipianes, patos asados, pavos, pescado blanco, al igual que preparaban meriendas de almendras, chongos zamoranos, canelones (Conaculta, 2011). Así como en los conventos inició la preparación de rompopo, pan de especias, la hojaldra, peras rellenas, por mencionar algunos. Dentro de la cocina michoacana se puede percibir la gran variedad de climas y paisajes, además de su diversidad de productos, costumbres, son pruebas de su buen hacer y comer. Los platillos de Michoacán son numerosos, sus gustos en la cocina son cotidianos, con frecuencia expresan hábitos festivos o costumbres como el día de los muertos que para recordar a sus seres queridos los honran con sus comidas favoritas.

La cocina mexicana tiene un gran mestizaje culinario, es muy diverso y esto hace que la cultura michoacana sea como es, tiene aportaciones francesas, italianas, españolas, y hasta hoy en día se podría decir que hasta orientales. Dentro de sus comidas o antojitos como les llaman los mexicanos, se pueden encontrar tamales, corundas, sopas, pozoles, los arroces que forman parte y se integran muy bien con los distintos guisos que se elaboran en Michoacán. También los pescados y mariscos que son llamados productos del mar tienen una gran infinidad de preparaciones ya que son

uno de los alimentos que tienen una cocción rápida y su carne es muy sabrosa. (Conaculta, 2011).

1.2 Tipos y clasificación de los ingredientes michoacanos.

Michoacán cuenta con 120 cultivos que dan no solo identidad, sino que demuestran el potencial productivo de la gran riqueza de climas, flora y fauna, y con esto Michoacán se consolida en el país con 20 productos que ocupan el primer lugar de producción (MiMorelia.com, 2016). Los tipos de productos y su clasificación son como se muestra a continuación:

- Primer lugar: Aguacate, guayaba, lenteja, camote, mano de león, cempasúchil.
- Segundo lugar: limón, pera, col, chayote, alcachofa, chile perón.
- Tercer lugar: arroz, ajonjolí, avena, trigo, Jamaica, guanábana, noni, entre otros.

Las características de los productos se describen enseguida:

Aguacate: es una baya comestible de género persa, proveniente de la familia de las lauráceas. El término de aguacate proviene del náhuatl *Ahuacatlán*, el cual significa *testículos de árbol*. se le ha otorgado diferentes nombres en América del Sur se le llama *palta* que hace referencia a la etnia de la región de Perú y Ecuador que también cultivan el fruto. El aguacate es un alimento muy beneficioso en todas sus etapas se mencionarán algunas de ellas. Algunas de las ventajas que ofrece este producto en su uso y consumo son:

- Se puede crear mantequilla vegetal sana, su pulpa al ser cremosa es rica en grasas buenas, es una buena alternativa de la margarina.
- Ayuda a la salud cardiovascular: el aguacate no contiene colesterol y tiende a reducir los niveles de este en la sangre. Su consumo se recomienda para evitar la aterosclerosis (falta de elasticidad de las paredes arteriales).

- Contiene grasas saludables: las grasas del aguacate no son saturadas, si no que normalizan los niveles de colesterol, reducen el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Por mencionar algunos

A lo largo de la historia fueron distribuyendo el árbol y su fruto hacia España, después su distribución se disparó a nivel mundial. Gracias a su fácil cuidado y crecimiento fue adaptado a las condiciones de diversos países, a continuación, se mencionarán algunos tipos de aguacates.

- *Hass*: es la variedad más consumida a nivel mundial. Color verde oscuro, piel rugosa, y se torna morado cuando se madura, su tamaño suele ser mediano.
- *Lamb Hass* proviene de la familia del Hass, pero es más robusta, posee mayor resistencia y hace más fácil su producción, resiste vientos y temperaturas altas.
- *Zutano*: Es de color verde claro, piel lisa y brillante.
- *Bacon*: es de color verde fuerte, piel delgada y brillante suele ser grande o mediano
- *Fuerte*: color verde y piel delgada, su textura tiene pequeños granos y su cuello es alargado y angosto
- *Reed*: es de color verde claro y forma redonda
- *Pinkerton*: es de un verde oscuro y forma alargada textura con pequeños granos.
- *Criollo*: de color verde oscuro y morado, cuello fino y textura lisa, es tamaño pequeño (biología, 2019).

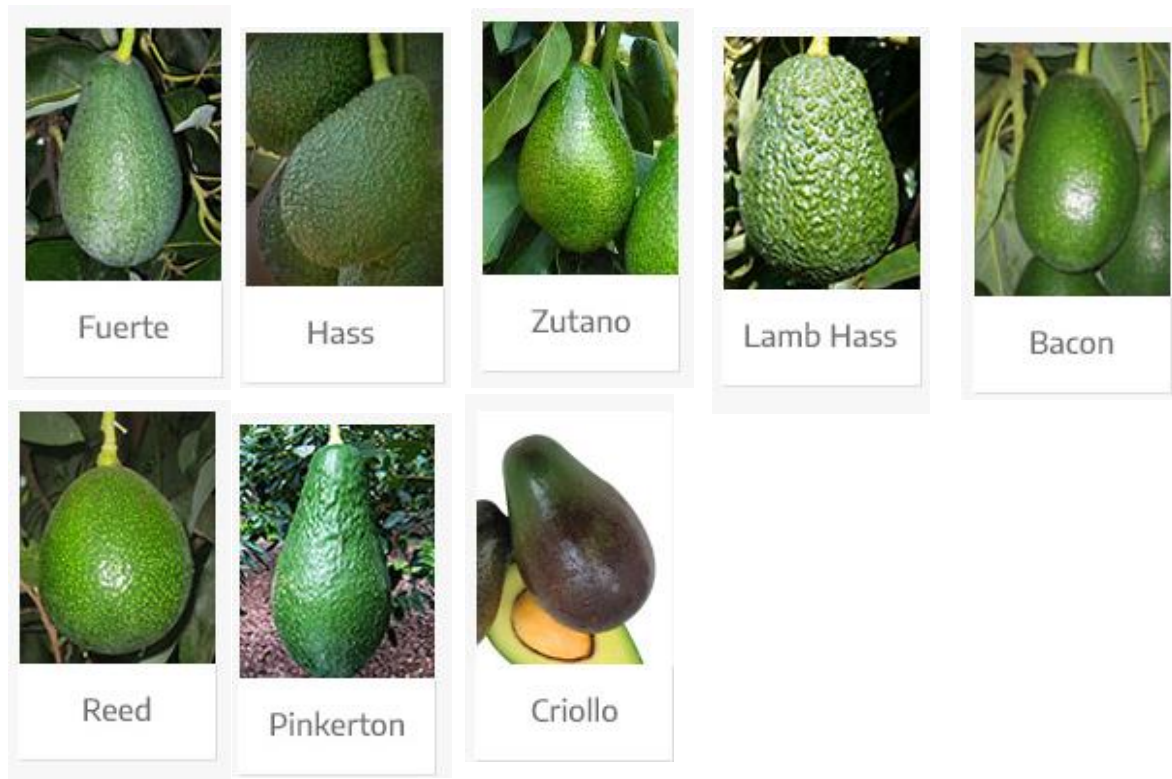


Figura 1. Tipos de aguacate.

Guayaba: es una fruta tropical parecida al tomate, contiene una porción elevada de agua y pocos hidratos de carbono, contiene vitamina C más que la naranja. Su sabor es dulce y ligeramente amargo, se puede utilizar para sumos o postres, esta fruta suele ser una de las más baratas en el mercado. La guayaba es originaria de América Central, su exportación por el mundo se debe a la colonización de las Américas, pues fueron los europeos que llegaron a México en el siglo XVI.

Es una fruta comestible con forma de pera o redonda, esta recubierta por una corteza delgada que puede ser verde pálido, rosa, rojo o amarillo dependiendo la variedad. Algunos beneficios de la guayaba es que esta fruta estimula la digestión, su cascara se utiliza para tratar úlceras duodenales y gástricas. Dentro de los tipos de guayabas podemos encontrar: la guayaba blanca (carne color blanca, sabor dulce y semillas blandas), la guayaba roja (es de piel rojiza, con pocas semillas, contiene mucha pectina), la guayaba amarilla (poco comunes son dulces y de color amarillento)

guayaba rosada (más popular en Latinoamérica su carne es de color rosa pálido) (cereales, 2015).



Figura 2. Tipos de guayabas.

Lenteja: morelia Michoacán ocupa el primer lugar nacional en la producción de lenteja, la lenteja es una planta herbácea de la familia de las papilionáceas, con tallos de tres a cuatro centímetros, endebles, ramosos, y estriados, con flores blancas y venas moradas y fruto en vainas pequeñas con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro. Se pueden elaborar una gran variedad de platillos con las lentejas (Cambio de Michoacan, 2020).

Camote: planta comestible cultivada principalmente por su raíz, compuesto de almidones y azúcares, se parece demasiado a la papa por sus usos y un poco su apariencia, podría decirse que son parientes lejanos. La palabra *camote* proviene del idioma *náhuatl* y es el termino más común utilizado en México, en otros países es conocido como *batata*, *boniato* o *boñiato*. Existe gran variedad de camote, la raíz comestible es de forma irregular, larga y bulbosa, la cascara es lisa y va desde un color café claro, rojizo o morada, su pulpa o carne es de color crema, amarilla, naranja o morada.

La planta del camote es trepadora y no es exigente en cuestión de cuidados, esto permite que su cultivo se permita en condiciones como tierras poco fértiles, en zonas tropicales, templadas, pero se deben cosechar antes de que entre la helada del año ya que lo único que no resiste la planta es el frío. Los tallos y hojas de la planta de camote sirven para usos medicinales y de forraje para animales, la versatilidad del camote es muy extensa ya que puede acomodarse tanto con lo salado y lo dulce.

El camote es considerado un poco humilde, pero es un buen alimento, que contiene carbohidratos complejos y cantidades muy significativas de fibra, vitaminas, además de potasio y hierro. El camote se puede elaborar de muchísimas formas, por ejemplo: frito en rebanadas delgadas, horneado, en pure, postres, picado, por mencionar algunos, para los niños pequeños puede resultar muy beneficioso, así también para ancianos o personas enfermas (Grose, 2019).



Figura 3. Camote.

Chile habanero morado: El chile también es conocido por habanero de chocolate, Conocido científicamente como Congo negro, pertenece a la familia Capsicum chinense, grupo al que pertenecen los chiles más picosos del mundo: Carolina Reaper o el Trinidad Moruga Reperion. Además, su nombre no solo lo retoma de su color, también por las notas chocolatosas que ofrece se utiliza para condimentar alimentos y es muy utilizado en las cocinas de Michoacán. Antes de que este chile llegue a su madurez es de color verde, para luego cambiar a color café hasta alcanzar

un tono morado, y aun que no es tan popular como el chile habanero amarillo o naranja es uno de los chiles más picantes del mundo.

Las cocineras tradicionales del estado aseguran que este sabor se acentúa cuando el habanero de chocolate se encuentra seco. Entre sus características es que la planta de donde nace es muy productiva y es tan bondadosa que se puede sembrar en casa, con una estatura de 60 a 90 centímetros. El chile habanero de chocolate, sin duda forma parte esencial de la gastronomía tradicional del país, así que se puede degustar en platillos como la cochinita pibil, en mariscos, tamales y muchos más. Además, se pueden elaborar distintas salsas con este chile (Álvarez, 2022).



Figura 4. Chile habanero morado.

Mano de león: la flor de terciopelo o mejor conocida como espinaca de lagos, pertenece a un género de plantas comestibles llamado *celosía* es una planta cuyas flores son suaves se asemeja a la tela de terciopelo, se cree que es originaria de asía, aun que actualmente se cultiva en diversas partes del mundo como México. Es una planta anual que se da en regiones tropicales, sus flores pueden ser de rojo carmín o amarillo, poseen tallos carnosos y hojas de un verde muy brillante. Esta flor se ha convertido en México en un elemento imprescindible del día de muertos, es empleada para decorar ofrendas y tumbas, da mucho color e imagen, acompañando a la flor de cempasúchil (México desconocido, 2022).

Sus flores son utilizadas para preparar ensaladas, pero las hojas antes se deben hervir o cocer, así como sus tallos, se pueden usar en sopas y guisos, su

semilla produce aceite comestible, como uso medicinal se utiliza para aliviar la diarrea, para personas que tienen los ojos inyectados en sangre, la hipertensión, cataratas, contra el veneno de serpientes, y visión borrosa (Ángel, 2022).



Figura 5. Flor de terciopelo o mano de león.

Cempasúchil: es una de las flores más famosas de México, conocida por dar color en la temporada de *día de muertos* su nombre proviene del náhuatl *cempohualxochitl* que significa flor de 20 pétalos. Es originario de México desde la época prehispánicas, pensaban que la flor era idéntica al sol y por eso la ponían en los altares de muertos. El cempasúchil además de usos decorativos tiene usos gastronómicos y medicinales, esta flor se puede usar para tratar problemas digestivos, fiebre, o enfermedades respiratorias.

El retoño anaranjado es comestible y posee vitaminas, minerales, antioxidantes y agentes microbianos, claro que la flor debe estar criada en un ambiente sin pesticidas, para que no haga daño a la salud o bien desinfectarla bien antes de hacer preparaciones. Esta flor medicinal además de las enfermedades ya mencionadas también puede ayudar con el empacho, cólicos, diarrea, vómitos, ataca paracitos, claro

que el ingerir esta flor se deben tener precauciones, no la deben ingerir mujeres embarazadas porque es considerado abortivo. Las hojas de la del cempasúchil se pueden hacer en infusión como un té (infobae, 2022)

Los principales productores de la flor de cempasúchil son Guanajuato, Hidalgo, Michoacán, y estado de México. Ya que tiene las mejores condiciones del clima y el suelo, antes se usaba esta flor para darle color a textiles, hacer insecticidas y beneficios medicinales ya mencionados. Esta flor también es utilizada en la gastronomía para elaborar cervezas artesanales, nieve o pulque. Para poder usar los pétalos de esta flor se debe mezclar con bicarbonato con agua los pétalos durante dos minutos (páez, 2021)



Figura 6. flor de cempasúchil.

Limón: fruto del árbol limonero, comestible de forma ovalada, piel color amarillo o verde y pulpa dividida en gajos, sabor ácido y aromático. Las invasiones bárbaras destruyeron las plantaciones de limones haciéndolo desaparecer en Europa, diez siglos después reaparecen con los árabes que lo volvieron a plantar en España, el limón con otros ingredientes llegó a América con los conquistadores, el árbol florece todo el año, intermedias a principios del invierno y principios de la primavera.

Tiene distintas aplicaciones en la gastronomía, sirve para aderezar, curtir alimentos o realizar cocteles o licores. También tiene efectos medicinales, refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, de las vías respiratorias, como catarro, pulmonías, bronquitis, gripe, por mencionar algunos. Contiene vitamina C, así como potasio, magnesio, calcio y fosforo (tomasitonomas, 2014).



Figura 7. Limones.

Pera: es una fruta en forma de bombilla, su cáscara es lisa, puede ser de color verde, amarillo, café o rojizo. La pulpa es blanca y jugosa, ligeramente harinosa al paladar, es refrescante y dulce. Crece en el árbol perales su clima debe ser frio para que se puedan desarrollar bien, la cosecha nacional se concentra entre agosto y octubre. Posee fibra soluble e insoluble, ayuda a mantener un sistema digestivo sano, disminuye el colesterol, facilita la eliminación de toxinas.

Contiene minerales como el calcio, hierro, potasio, fosforo, vitamina C, E y B, se puede consumir frescas, en conserva, como papilla, en jugos, en postres. La pera se puede implementar un poco más en los postres, jugos saludables, en conserva almíbar por mencionar algunos (pesquera, 2018).



Figura 8. peras.

Col: en realidad es originario de los países costero del centro de Europa aun que actualmente se puede encontrar en todos los países, pertenece a la familia de las crucíferas y es una de las más populares de las tantas variedades que existen, se cree que los egipcios ya cultivaban repollos en el año 2500 A.C, aun que tienen la fama de producir muchos gases, después de muchos siglos los romanos las consumían ya que consideraban que favorecía una buena digestión y atribuía la capacidad de atenuar las consecuencias del consumo del alcohol debido a los intercambios comerciales de estas civilizaciones por el mediterráneo, se extendió su cultivo por toda Europa ,

Es importante igual que la todas las coles, se compone de compuestos como el azufre que sirve como antioxidante y que ayudan a prevenir enfermedades, compuestas mayormente por agua, minerales y vitaminas, al ser bajo en sodio y grasas y rico en potasio, tiene un efecto protector sobre el corazón. Ya que es rico en vitaminas y minerales colaboran con la función del aparato digestivo. Se estudia su capacidad protectora contra el cáncer, verdura saludable y con muchísimos veneficios. Algunas contradicciones son que las personas con problemas estomacales pueden tener problemas de flatulencias (ABC BIENESTAR, 2021)



Figura 9. Repollo o col.

Arroz: el arroz procede de una planta herbácea de la familia de las poaceae o gramíneas, esta planta y su fruto se consumen y cultivan en china hace más de 5.000 años pero a lo largo de los años se ha extendido con éxito a los 5 continentes, esta planta se cultiva en climas pantanosos de clima templado o cálido y húmedo ya que consume muchísima agua su crecimiento, debido al extendimiento del arroz por todo el mundo continuamente surgen nuevas variedades de arroz, pero solo se distribuyen unas cuantas.

Entre las variedades existen algunas de las siguientes: blanco de grano largo, de grano medio, grano corto, arroz integral, vaporizado, de grano redondo, arroz glutinoso perfecto para los risottos. el consumir arroz te aporta calcio, agua, hierro, magnesio, vitaminas B6, potasio y sodio que son muy beneficiosas para nuestra salud, con el arroz se pueden crear una infinidad de platillos o como un acompañamiento para gran diversidad de platillos, el arroz es un alimento demasiado compatible con diferentes platillos se puede utilizar en postres como arroz con leche (ABC BIENESTAR, 2020).



Figura 10. Tipos de arroz.

Ajonjolí: planta herbácea, se caracteriza por sus flores color blanco- rosáceo y sus semillas son el sésamo o ajonjolí, las semillas se utilizan como alimento es pequeña, oleaginosa y de color amarillento, y es muy utilizada en la gastronomía, en especial en la bollería, como en panes de hamburguesa. La plata de ajonjolí es originaria de la india y África y fue llevada por primera vez a América por medio de esclavos que eran quienes la empleaban en platillos.

El ajonjolí se puede encontrar en distintas partes del mundo, sobre todo en Latinoamérica donde es bastante estimada, esta semilla es muy completa respecto a sus nutrientes, tiene un alto contenido de proteínas, ricas en ácidos grasos, omega 3 y 6, buena fuente de hidratos de carbono, su cantidad de fibra ayuda a mejorar el tránsito intestinal y reduce la absorción del colesterol. Contiene ácido fólico, minerales como el potasio, el magnesio, zinc, y calcio. Gracias al contenido de lectina que disuelve la grasa evita que la grasa se adhiera a las paredes arteriales.

El ajonjolí se ha empleado en diferentes preparaciones de platillos también como medicina natural gracias a sus propiedades terapéuticas, dentro de la gastronomía estas semillas se pueden utilizar en muchos platos como suchi, ensaladas, woks, pastas, sopas, empanizados, por mencionar algunos. También son muy importantes dentro de los postres y panes, las semillas se pueden tostar para

darle un gusto diferente a las comidas, también de estas pequeñas semillas se puede extraer aceite y preparar diferentes platillos.

Un poco de lo medicinal de estas semillas es que sirven para el estreñimiento, dolor de oídos *frotando un poco de aceite de ajonjolí con un hisopo*, y *a disminuir la acumulación de cera*, para la conjuntivitis también se usa el aceite agregando unas gotas en los ojos, para el dolor de cabeza, y evita la caída de cabello y la caspa (Zanin, 2022)



Figura 11. Ajonjolí.

Avena: Es un cereal de grano entero *conserva las tres partes el germen, endospermo y salvado* es rico en hidratos de carbono complejos, de absorción lenta, que hace que aporte energía de manera constante a lo largo del día y es una gran fuente de proteínas incluso más que el arroz, sus vitaminas *B1, B6, B9, E y K* ayudan en el correcto funcionamiento del sistema nervioso y sus minerales favorecen la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento de los músculos y huesos. La avena es uno de los cereales más equilibrados que podemos incluir en una dieta, y más aconsejable consumirla en el desayuno, se pueden elaborar panes, galletas, horcates de avena. Con este cereal se pueden elaborar aguas, harina, leche, para elaborar diferentes postres o desayunos (ABC BIENESTAR, 2019).



Figura 12. Avena.

Trigo: es uno de los tres cereales más demandados en todo el mundo, siendo usado principalmente como harina, es rico en fibras, calorías, vitamina B y E. es una especie de gramínea que se encuentra estructurada por un conjunto de tallos cilíndricos, los cuales son huecos. El uso generalmente es en harina ya que es una manera más rápida de usar este cereal. El prime registro del trigo es desde la civilización antigua de Mesopotamia, el trigo es de origen silvestre, pero ocurrió una mutación o hibridación que la plata se hiciera más fuerte y soportara fuertes vientos.

Este cereal, tiene amplias cantidades del mineral magnesio, el cual siendo consumido en raciones adecuadas ayuda a la fijación del calcio y el fósforo en nuestro organismo, además de prevenir acciones negativas como la caries o la osteoporosis, además de relacionársele con el uso del impulso nervioso y la contracción muscular. Aunado a ello, El Trigo no contiene muchas grasas saturadas o colesterol, generando que su ingesta prevenga de posibles afecciones cardíacas, así mismo, es un gran regulador de los niveles de azúcar en el flujo sanguíneo, por lo que es apto para personas con problemas diabéticos.

El gluten es una glicoproteína que podemos encontrar en una gran variedad de alimentos, ya que el mismo es una especie de sustancia que tiende a integrar a los demás ingredientes que componen dicho plato, así como también le aporta a la masa una elasticidad que lo hace ser muy manipulable, siendo por ejemplo un compuesto

muy utilizado en el ámbito de la panadería y pastelería en la elaboración de dulces y salados. El gluten, es una sustancia emulgente y gelificante, que logra mezclar las partículas de agua, logrando que sus cualidades se desplieguen al estructurar todo el compuesto.

Existe una gran variedad de trigo en el cual puede encontrarse como trigo verde, trigo germinado, integral, trigo dulce, trigo negro, trigo amarillo, trigo blanco, trigo rojo, por mencionar algunos. Para su uso más fácil se pueden procesar para elaborar harinas, y se pueden elaborar masas para pizza, tortillas de harina, entre otros (admin, 2019)



Figura 13. Harina de trigo.

Jamaica: es una planta anual que puede alcanzar los 1 y 3 metros de altura con flores que miden de 8 a 10 cm de diámetro de color rojo, es una planta muy resistente a climas, pero en climas cálidos y ambientes secos las cochinillas, arañas rojas o pulgones las podrían perjudicar. Se puede usar de muchas maneras por ejemplo de forma ornamental que es ideal para cultivar en macetas o jardines, usos culinarios sus hojas se comen como verdura y los frutos se pueden usar para elaborar infusiones, helados, mermeladas, bebidas. Y de manera medicinal tiene propiedades antiparasitarias, diuréticas, o se puede utilizar como un laxante suave, sin embargo, las mujeres embarazadas no deberían consumirlo ya que afectan la fertilidad, las hormonas (Sánchez, 2019).



Figura 14. Flor de Jamaica.

1.2.3. Los frutos de la costa.

La región costera de nuestro estado podrá recordar diversos aniversarios de iniciativas para el mejor aprovechamiento de sus distintos frutos o recursos: se cumplirán 40 años de la creación de la Comisión del Balsas, 35 de la construcción de la Presa La Villita, 28 del surgimiento de la Comisión para el Desarrollo de la Costa Michoacana, 27 de la formación del Fideicomiso Lázaro Cárdenas, 25 de la puesta en marcha de SICARTSA y el puerto de altura, 20 la construcción de la carretera costera, 8 de la formulación del programa de Desarrollo de la Costa de Michoacán y solo 2 del megaproyecto de Desarrollo del Puerto de Lázaro Cárdenas (López).

Con SICARTSA se lograría el aprovechamiento de los recursos que se localizan en el litoral del Pacífico y la creación de un polo de desarrollo de una de las zonas menos industrializadas del país, el puerto permitiría proporcionar salida por vía marítima a los productos elaborados dentro del complejo siderúrgico, así como a los productos agrícolas de los Estados del centro de la República. FI-DELAC permitiría afrontar los problemas derivados de un crecimiento urbano acelerado mientras que la carretera costera podría integrar la costa con el centro de la República (López).

Con los más recientes programas, se ha dicho que éstos permitirán que la población de la Costa salga de su ancestral rezago y abandono, para arribar a nuevos niveles de progreso que le permitan integrarse al desarrollo económico del estado del país, así como explotar cabalmente la amplia potencialidad industrial, turística y de comunicaciones del puerto. El presente trabajo, en su primera parte, describe a grandes rasgos esas variadas formas que han asumido los principales procesos económicos en los tres municipios costeros (Lázaro Cárdenas, Aquila y Coahuayana). Enseguida, ante la situación delineada, se hará una recapitulación en donde se muestre que recursos han sido utilizados y bajo que dinámicas, a fin de llamar la atención sobre algunos otros frutos de la costa, aun no aprovechados o no sembrados siquiera.

Aquila, tierra serrana cuyas montañas mueren abruptamente en el mar sin dar lugar más que a efímeras planicies costeras. A lo largo de este territorio fundamentalmente cerril, los mejores terrenos para la agricultura son, por un lado, las escasas planicies costeras, invariablemente aprovechadas para la siembra de palma de coco y otros frutales como los que existen desde hace tiempo en la placita de Morelos y la Ticla. Desarrolla actividades para el consumo fue favorecida por ese aislamiento y por los escasos contactos con el exterior, y propicio que en estas comunidades se desarrollaran policultivos que incluían, tabaco, café, jamaca, camote, caña de azúcar, arroz, maíz, frijol, trigo y garbanzo.

El turismo ha formado parte como idea y proyecto de todos los programas de desarrollo que ha habido desde hace décadas para la costa del estado; sobre todo desde la construcción de la carretera costera, esta región ha sido objeto de algunos planes que las mas de las veces han visto en el turismo una de las principales vías para lograr la activación económica y la creación de fuentes de empleo para su población, así, por ejemplo, la orientación de la zona industrial y el equipamiento urbano de Lázaro Cárdenas. la costa de Michoacán esta hoy en tiempo de decidir la mejor manera de aprovechar sus frutos y de diseñar su futuro (López).

1 3. Tipos de platillos michoacanos.

La gastronomía Michoacana es demasiado grande pero solo algunos platillos de ellos son mencionados o considerados como un patrimonio cultural, que son bases de la cocina que no se pueden cambiar, si se pueden mejorar, pero con la misma base o las mismas técnicas de elaboración por las cuales fue nombrado patrimonio de la humanidad, a continuación, se mencionaran algunos platillos michoacanos.

1. *Corundas*: son unos tamales triangulares o con pico envueltos en la hoja de la planta del maíz son cocinados al vapor al igual que un tamal, están rellenos de queso, rajas, cerdo, vegetales, y legumbres. Acompañado con una salsa roja, crema y queso.



Figura 15. Corundas.

2. *Uchepos*: es otro tipo de tamal, pero este es un tamal dulce y es de maíz envuelto en una hoja de maíz verde o fresca, acompañado con una salsa verde picante, crema y queso.



Figura 16. Uchepos.

3. *Sopa tarasca*: es una sopa de tortilla estas se mezclan con frijoles y una mezcla de chiles para crear esta sopa, se pueden hacer fajitas de tortillas y chiles fritos para acompañar con aguacate, queso y crema.



Figura 17. Sopa tarasca.

4. *Churipo*: comida tradicional purépecha, es un caldo de res con chile guajillo y verduras, se puede acompañar de corundas, tortillas de maíz y se le puede agregar todas las verduras deseadas como papa, elote, zanahoria, por mencionar algunas.



Figura 18. Churipo.

5. *Carnitas*: este platillo consiste en carne de cerdo cocinada en su propia manteca en olla de cobre o aluminio, con especias e ingrediente como naranja. Se puede servir en tacos tortas acompañadas con chiles jalapeños en vinagre, cebolla encurtida, alguna ensalada fresca de jitomate, nopales.



Figura 19. Carnitas.

6. *Chongos zamoranos*: postre de la época del virreinato, era preparado por monjas del convento Zamora hidalgo, se prepara con leche cortada con cuajo, azúcar, huevos y canela. Acompañar con canela y rayadura de limón (Castillo Garcia, 2010)



Figura 20. Chongos zamoranos.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.

El siguiente trabajo de investigación, tiene como propósito aportar a la investigación mediante un sistema coordinado y coherente de conceptos y propuestas

que permitan el acceso fácil a la información sobre los ingredientes Michoacanos, con el propósito de contribuir con el desarrollo del turismo en Lázaro Cárdenas Michoacán, poniendo en alto los productos michoacanos que son más consumidos y con los cuales podemos crear platillos significativos para la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán.

2.1 Cultivos michoacanos.

En Michoacán existen diferentes tipos de cultivos con los cuales se demuestra el potencial y la gran riqueza de climas, flora y fauna, ya que es la industria agroalimentaria más importante del estado de Michoacán, los cultivos más importantes y que se cosechan son el aguacate, la zarzamora, la fresa, maíz por mencionar algunos.

El Aguacate: se produce en Michoacán el 40.4% del valor total de la producción agrícola del estado esta fruta es un importante motor de la economía michoacana, pues representa una gran parte del valor que este genera, se puede dar en zonas frías, como Uruapan.

Zarzamora: la zarzamora representa el 12.1% del valor generado por la producción agrícola del estado de Michoacán. Este fruto pertenece al grupo de las berrees que se produce en México, se cosecha todo el año con una producción notoria en los meses de mayo, junio, noviembre, y diciembre. Este cultivo ha hecho que la agricultura orgánica en Michoacán crezca. Esto se debe a que la zarzamora producida bajo agricultura orgánica en Michoacán tiene un muy buen mercado en el país vecino del norte Estados Unidos de América.

La mayor parte del cultivo de zarzamora se produce en la modalidad de agricultura protegida en Michoacán. Suelen usarse estructuras metálicas y cubiertas plásticas llamados macro túneles. La agricultura protegida en Michoacán permite proteger al cultivo de clima adverso y crear un ambiente más óptimo para las plantas de zarzamora.

Fresa: la fresa representa el 10.9% del total del valor de la producción agrícola del estado de Michoacán. La fresa es otro cultivo que se produce, en medida considerable en la modalidad de agricultura protegida en Michoacán. Este cultivo suele producirse en estructuras metálicas y cubiertas plásticas llamados macro túneles, también puede producirse en invernadero y a campo abierto (agroproductores, 2019).

Maíz: el maíz se produce en la totalidad de los 113 municipios. Los principales municipios que lideran la producción son: Venustiano Carranza, Vista Hermosa, Penjamillo, Papacharán, Maravatío, Puruándiro, La Piedad, Villamar, Tanhuato y Zacapu, por citar algunos. El maíz es uno de los cereales más abundantes y populares en el mundo, y asimismo de los más consumidos. El maíz o Zea más, de acuerdo a su nombre científico es una planta gramínea, lo cual significa que tiene un tallo cilíndrico y hojas largas y gruesas (A Tiempo MX, 2021).

2.2 Uso de los productos michoacanos.

Los productos michoacanos más utilizados en la gastronomía son el maíz, el chile, el jitomate, el frijol, el arroz, entre otros alimentos, que son muy consumidos dentro de Michoacán.

El *maíz* es utilizado para elaborar masa, pozole y hacer la nixtamalización y de esta una infinidad de platillos empezando por la tortilla, y de esta salen platillos como enchiladas, tacos, flautas, por mencionar algunos, se considera que el maíz es la base de la alimentación de los mexicanos, y Michoacán es el mayor productor de maíz de todo México.

Los *chiles* también es un alimento muy querido por los mexicanos ya que su forma de consumirlo es fácil y hay mucha variedad de chiles, se pueden conseguir secos, frescos y de muchas variedades, de los chiles se pueden elaborar salsas para acompañar platillos, de los chiles secos se pueden elaborar adobos y guisos para acompañar proteínas, como pollo, carnes, entre otras.

El *arroz* es considerado en Michoacán como un acompañamiento para complementar una gran comida, se puede elaborar de colores, son conocidas como sopa de arroz ya que se fríe primero el arroz y después se le agrega la mezcla deseada. El arroz es acompañamiento de moles, estofados y también la muy conocida morisqueta que es arroz blanco, acompañado de frijoles queso y crema. Como se puede ver el arroz solo es un complemento, aunque también se pueden elaborar postres con el arroz. Como por ejemplo el arroz con leche, agua de arroz, por mencionar algunos.

El *jitomate* es considerado uno de los ingredientes más utilizados por los mexicanos, ya que su método de uso es muy fácil ya que se pueden elaborar muchos tipos de salsas, guisos, estofados, se usa para acompañar platillos ya que se puede consumir crudo se pueden elaborar ensaladas. Su sabor es muy bueno, y va bien con muchos alimentos de origen animal. Es el principal componente y el más destacado dentro de los platillos mexicanos, combina bien con las proteínas, vegetales y su uso es infinito.

Los *frijoles* también son un acompañamiento o un complemento de los alimentos en Michoacán, aportan muchos nutrientes, proteínas, fibras entre otros, el frijol se puede molido o cocido en olla de barro para después ser ingerido como sopa o ser machacado con aceite o mejor conocido como frijoles refritos o puercos dependiendo de la zona en que se consuman, también se elaboran garnachas, burritos, tlacoyos o tlayudas, tamales, en frijoladas y un sinnúmero de preparaciones con los frijoles.

2.3. TÉCNICAS PARA USAR LOS PRODUCTOS MICHOACANOS.

En la cocina tradicional Michoacana, existen diferentes técnicas culinarias que han perdurado desde la época prehispánica y hoy en día se siguen utilizando en zonas rurales o como tradición en algunas familias. Entre los utensilios o técnicas que usan

están el metate, el molcajete, comales de barro, cucharones de madera que son elaborados de manera artesanal con antiguas técnicas precolombinas.

Metate: es un utensilio el cual es una piedra alargada rectangular y delgada con forma curvada y suele ser muy pesada porque está elaborada con piedra volcánica, es tallada por artesanos tomando una piedra de volcán y tallándola a mano con herramientas como un cincel y marro y va acompañado de su piedra que también es alargada y cilíndrica-rectangular que es llamada metlapil y esta es la que hace la técnica de molienda en el metate. En el metate se pueden moler maíz nixtamalizado creando masa para hacer tortillas, especias, gran variedad de chiles para elaborar pastas, cacao entre otros alimentos, este se utiliza en el suelo para tener más estabilidad, después en la piedra rectangular se ponen los ingredientes deseados a moler y con la piedra alargada haciendo presión y un tipo de pequeño jiro contra los ingredientes.



Figura 21. Metate.

Molcajete: es del mismo material que el metate, pero este es de forma redonda y un poco profunda parecido como un cuenco y el molcajete también va acompañado de una piedra en forma ovalada, y se elabora de piedra de volcán de forma artesanal, y data desde la época prehispánica, este instrumento sirve para moler, especias, semillas, chiles, elaborar salsas, entre otros. El molcajete se usa poniendo los

ingredientes deseados dentro del cuenco y con la piedra se tritura haciendo presión la piedra con los alimentos. Hoy en día este instrumento sigue siendo usado para elaborar salsas, aunque también lo han utilizado como plato, utilizándolo para poner mariscos y así elaborar como una sopa de piedra ya que calientan el molcajete y le echan el caldo y los ingredientes o mariscos que se desea cocinar.



Figura 22. Molcajete.

Comales de barro: plancha plana redonde elaborada de barro, esta se pone sobre un fogón o como antes se hacía sobre el fuego, en ella se puede cocinar tortillas, quesadillas se puede asar carne y vegetales, es un método de cocción, hoy en día se pueden elaborar de metal ya que se calienta más rápido, su uso es muy fácil, solo se debe de poner al fuego a calentar, y después se le agrega el alimento deseado a calentar.



Figura 23. Comal de barro.

Cucharones de madera: estas cucharas o cucharones son elaboradas como su nombre lo indica de madera, se usan desde la época prehispánica y su uso es para mover caldos, estofados o cualquier alimento que contenga líquido y sea más fácil moverlo para que no se balla a quemar, hoy en día podemos encontrar de metal, ya que con el paso del tiempo se han ido adaptando ya que las de metal no se enmohecen y pueden durar un poco más de tiempo que las de madera son más fáciles a quemarse y quedar inservibles.



Figura 24. Cucharones de madera.

2.3.1 Importancia de las técnicas en los alimentos michoacanos.

La gastronomía mexicana está pasando por una época de esplendor, sobresaliendo en el mundo por sus ingredientes, antiguas técnicas de preparación, y por los diferentes utensilios que datan de la época precolombina. La cocina tradicional michoacana fue tomada como referencia para lograr este nombramiento y la labor de las cocineras tradicionales de Michoacán fue fundamental, puesto que aportaron sus conocimientos, compartieron su herencia culinaria y transmitieron sus tradiciones comunitarias. Un patrón cultural basado en productos ancestrales que prevalecen hoy en día son cultivos endémicos como el maíz, en la cuenca del Lago de Pátzcuaro y Zirahuén. La milpa, con el maíz, la calabaza, el frijol y el chile es el eje de la agricultura de estos pueblos.

El uso de las técnicas es muy importante ya que sin estas técnicas sería casi imposible en la época prehispánica poder crear platillos o productos para su consumo desde la molienda del maíz para las tortillas tener una buena técnica con el metate es importante para que el maíz o el nixtamal quede bien molido y la persona que lo está moliendo no termine cansado, tener un buen uso de estas técnicas también es saber mantener el fuego ya que si está muy caliente el barro se puede cuartear o incluso romper, o provocar un accidente. Se puede creer que el uso de estos utensilios es muy sencillo pero el estar haciendo salsas en molcajete sin una buena técnica puede ser muy cansado ya que las piedras volcánicas pueden ser muy pesadas al manipularlas.

Por esta razón es muy importante conocer la técnica correcta de manipular los instrumentos que se utilizan para la elaboración o manipulación de los alimentos michoacanos. los utensilios de cocina tienen gran importancia: son una herencia de sus ancestros que aún se hacen de manera artesanal con antiguas técnicas precolombinas y son utilizados para cocinar los productos de la propia milpa. Con el metate hacen la masa para las tortillas, con el molcajete trituran el chile y el jitomate para la salsa, usan el comal de barro para tatemar los chiles o utilizan un cucharón de madera para mover los frijoles que previamente cocieron en una olla de barro en sus fogones (Arriaga Pedraza, 2021).

2.3.2 Técnicas de cocción de alimentos michoacanos.

Las técnicas de cocción de la región de Michoacán son ancestrales ya que este sol usadas desde la época prehispánica y hasta hoy en día son utilizadas ya que aportan mucho sabor a los platillos entre las técnicas podemos encontrar la técnica PIB, técnica de nixtamalización, técnica de caldo de piedra, el tatemado.

Técnica PIB. También conocidos como los hornos de tierra, han sido muy populares en diversas culturas del mundo. Se trata de cavar un hoyo en el suelo al que se le prende fuego, luego se apaga y se agrega el alimento dentro del hoyo caliente

que por lo regular los alimentos van envueltos en distintos materiales como hojas que les aportan aromas y sabores a la comida, después se tapa con tierra para que los alimentos se cocinen. En este hoyo o horno se pueden cocinar barbacoas de diversas carnes como pollo, conejo, pescado, iguana, venado, entre otros. Tamales, el pib también es parte de la elaboración de bebidas provenientes del maguey para la cocción de este (Borja, 2021).



Figura 25. Horno Pib

Técnica de la nixtamalización. La palabra proviene del nahual nextil que significa cenizas y tamali que significa más de maíz sin formar, la población en México utiliza esta técnica tradicional de procesamiento del maíz durante siglos. La nixtamalización es el proceso tradicional de preparación del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina. Generalmente de agua y cal (hidrogeno de calcio), además de alterar el color, el sabor y el olor del maíz, proporciona vitaminas B3, calcio, fibra, entre otros. Después de este proceso y maíz se escurre y se enjuaga para quitar la cubierta exterior del grano que se llama pericarpio, ya que está limpio todo el maíz se muele para producir una masa que es la base de muchísimos alimentos incluyendo la tortilla y los tamales (Orchardson, 2021).



Figura 26. Nixtamalización

Técnica caldo de piedra. Caldo de origen prehispánico preparado con agua, rebanadas de jitomate, chile verde, cebolla en rebanadas, ajos machacados y hierba santa que se colocan en una jícara grande, para posteriormente agregar dos o tres piedras calientes al rojo vivo que estimulan la ebullición del agua. Una vez cocidas las verduras se le añaden trozos de pescado o camarones de río y se come en la misma jícara en la que fue elaborado. Este caldo subsiste hasta la actualidad en algunas comunidades indígenas del país, entre los chinantecos de Oaxaca y el sur de Veracruz. En Usila, Oaxaca, le agregan camarón, pescado, cilantro, epazote, ajo, tomate, cebollín y chile seco (Borja, 2021).

Una anécdota cuenta que este platillo era elaborado para establecer noviazgos y matrimonios. Se dice que cuando había problemas familiares la pareja se juntaba en la playa, donde se habían conocido y platicaban mientras el caldo de piedra se preparaba. Una vez arreglado el problema se disponían a comer el caldo. Para prepararlo se pone la leña al fuego y se colocan las piedras. Se dejan quemar bien. Estas piedras tienen que ser escogidas, Son piedras blancas. El caldo puede ser de mojarra, de camarón o de todo tipo de peces que se consigan en el río. Es costumbre de los chinantecos que el caldo tiene que ser preparado por los hombres. Una vez agregados todos los camarones, mojarra y peces en la jícara o piedra, se le agrega al agua, epazote, cebollín rojo, tomate, cebolla, ajo, cilantro, sal y las piedras al rojo vivo para su cocción, que dura entre 10 y 15 minutos (indigenas, 2019).



Figura 27. Caldo de piedra.

Técnica de tatemado. Consiste en poner los alimentos en las brasas o rescoldos, o sobre un comal para que se hacen o cuezan parcialmente. Al parecer su nombre proviene de la mezcla de español y náhuatl: tlatla, arder y el español quemar (Borja, 2021). Esta técnica de cocción consiste -como lo dice su significado cocer directamente o en un comal un ingrediente para que se ase al punto de quemarse. La intención es potenciar los sabores y lograr un equilibrio organoléptico que se pueda combinar con otras cosas, como sucede con las salsas.

Utilizamos el tatemado no sólo para hacer un platillo terminado, sino para hacer aptos algunos ingredientes para nuestro consumo. Cuando hacemos chiles rellenos, por ejemplo, se ponen al fuego directo con la intención de que el calor expanda las fibras de la fruta y la piel que es más rígida pueda desprenderse mejor. Esto sirve para poder trabajar con ellos e incluso hace que no sea tan difícil digerirlos. El emblema del tatemado en la cocina mexicana es el mole. La mayoría de la gente usa fritura profunda para potenciar los sabores, pero esta es una mejor manera de hacerlo. En Pujol, la famosa receta de la mole madre está hecha con los ingredientes tradicionales tatemados para preservar intactas sus características (gourmet, s.f.).

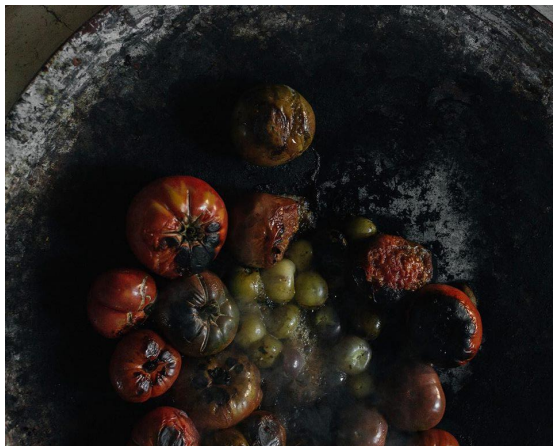


Figura 28. Técnica de tatemado.

CAPITULO 3. MARCO METODOLÓGICO.

En este tercer capítulo se demostrarán las técnicas, características de los métodos de investigación, y demostrar como este proyecto podrá ayudar a cierta parte de la población que está interesada en saber un poco más de lo que es la región de Michoacán y la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán y todo lo que conlleva su cultura y así mismos demostrar como la gastronomía del mundo ha llegado a influir en la comida de la región.

3.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.

La investigación cualitativa es un conjunto de métodos de investigación basados en la observación que se utiliza para comprender en profundidad un fenómeno sin utilizar datos numéricos para ello. La investigación cualitativa ha gozado tradicionalmente de mala reputación en el campo de las ciencias puras, pero cada vez tiene una mayor importancia en todos los ámbitos. Suele aplicarse sobre todo en disciplinas relacionadas con las ciencias naturales y sociales, como la biología, la psicología y la sociología. También pueden utilizarse sus métodos en otros contextos como el periodismo o la economía. se pueden observar algunas características como:

Estudia el fenómeno en profundidad. El objetivo principal de la investigación cualitativa es comprender por qué se produce el fenómeno que estudia, además de las consecuencias que produce en su entorno y la naturaleza de todas las causas y efectos involucrados, los investigadores recopilan datos a través de diferentes métodos como entrevistas y centrándose en distintos elementos (Rodriguez Puerta, 2020).

Divide problemas complejos en partes más pequeñas. Los fenómenos que se estudian desde la investigación cualitativa suelen ser extremadamente complejos y lleno de matices por lo que la mayoría de ocasiones es necesario dividirlos en partes más pequeñas para poder entenderlos correctamente.

Se lleva a cabo en un entorno natural. El investigador tiene que aproximarse al fenómeno y observarlo infiriendo lo menos posible en su desarrollo, En la psicología social, uno de los campos que más utilizan la investigación cualitativa, esto supondría que el experto tendría que observar a grupos de personas interactuando de manera normal, a ser posible sin que estos fueran conscientes de su presencia. De esta manera se podría conseguir recopilar datos mucho más fiables sobre el fenómeno a estudiar. Después de ver algunas de las características que tiene la investigación cualitativa se encontrarán los tipos de investigación como el método fenomenológico, modelo etnográfico, modelo de estudio de caso, modelo histórico.

El tipo de modelo que se utilizara en este proyecto será el modelo etnográfico el cual es adentrarse un poco más en la cultura tradicional de Michoacán, cuáles son sus historias, toda la información de los orígenes de los platillos, técnicas y productos más tradicionales de la región de Michoacán y así mismo se aportara información verídica y muy interesante sobre todas las tradiciones tal como también dar a conocer la historia de tras de cada técnica tradicional, y como los alimentos han llegado a ser parte importante de la elaboración de platillos tradicionales aun consumidos por la población de Michoacán y todas sus poblaciones dentro de la región.

3.2 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA ETNOGRÁFICA.

El método etnográfico, es un método de investigación social que analiza de manera sistemática la cultura de los grupos humanos. Es el estudio directo de grupos o personas durante un tiempo determinado, siendo sus principales técnicas son la observación participante y las entrevistas personales (Montano, 2020). Los etnógrafos utilizan el método cualitativo, es decir el método científico que se basa en la observación para recopilar datos no numéricos obteniendo así resultados más complejos y completos. alguna característica de esta investigación es:

Carácter fenomenológico: permite que el investigador obtenga información interna sobre la vida social del grupo estudiado ya que está diseñado para describir e interpretar los fenómenos desde el punto de vista de los protagonistas.

Carácter inductivo: está basada en la experiencia y la exploración directa sobre un escenario social, el investigador utiliza la observación participante como técnica principal.

Permanencia relativamente persistente: para poder obtener información necesaria el profesional ha de ganarse la confianza del grupo que está analizando.

Holística y naturalista: con esta investigación se estudia la realidad de los hechos desde dos perspectivas diferentes: la interna como si el experto fuera parte del grupo y la externa que corresponde a la interpretación del investigador como persona ajena (Montano, 2020).

La observación directa y las entrevistas son las técnicas más utilizadas en una investigación etnográfica, el investigador debe de tener en cuenta la propia dinámica de estudio para poder elegir cual es la mejor técnica, a continuación, se describirán algunas de las técnicas utilizadas dentro de la investigación etnográfica.

Dentro de este proyecto se utilizará el método de investigación etnográfico con el fin de recaudar información verídica utilizando la técnica de entrevista en la cual se harán preguntas con la necesidad de comprender como la cocina michoacana ha evolucionado y como sigue manteniendo sus tradiciones desde la época prehispánica utilizando los mismos ingredientes durante muchos años, y respetando los métodos de elaboración de los mismos. Teniendo preguntas adecuadas y concretas para la obtención de información verídica de personas que han trabajado de cerca con la cocina tradicional de Michoacán, con sus preparaciones, ingredientes, técnicas y todo lo que conlleva esta cocina ancestral michoacana.

3.3. DISEÑO METODOLÓGICO.

El diseño metodológico se encarga de definir la organización de los procesos a desarrollarse en una investigación, para llevarla a cabo satisfactoriamente, definiendo que tipo de pruebas realizar, la cantidad y tipos de procesos que se necesitan en un diseño metodológico dependen exclusivamente del tipo de investigación, tesis o proyecto. La fidelidad y veracidad de los resultados finales obtenidos por un estudio o investigación dependen, en gran medida, del diseño que se eligió para llevarlo a cabo.

La estructura de un diseño metodológico no es la misma para todas las investigaciones, proyectos o tesis. Los procesos que se utilizaran dependen, en primera medida, del tema que trata el estudio. En seguida se describen algunos procesos que se pueden encontrar en la estructura de un diseño metodológico, a continuación, se menciona una lista de los procesos que se pueden encontrar en la estructura de un diseño metodológico.

Tipo y enfoque de investigación: la elección de tipo de investigación, y del enfoque que se le va a dar a la misma, es una de las partes fundamentales de la estructura de un diseño metodológico.

Fuentes de investigación: dependiendo del tipo y enfoque que se haya tomado para realizar la investigación, pueden surgir la necesidad de utilizar fuentes de información, estas fuentes se dividen en dos grupos, *las fuentes primarias* que son informaciones o datos obtenidos directamente por el investigador que lleva a cabo el estudio utilizando técnicas como la encuesta, la entrevista o la observación, y *las fuentes secundarias:* que son informaciones que ya se encuentran elaboradas por diferentes investigadores, esta información puede encontrarse en libros, documentos, o páginas web.

El proyecto se llevó a cabo mediante una investigación etnográfica y con un enfoque cuantitativo en el cual se explica lo que son los ingredientes michoacanos y

sus técnicas para poder utilizarlos y crear platillos, algunos métodos que se utilizaran, tomando información de la plataforma de internet, de páginas verídicas y confiables para poder explicar de manera correcta todo lo que conlleva el proyecto. Dentro de la investigación serán las entrevistas a personas relacionadas con el tema, que tengan experiencia con respecto a la cocina michoacana. Haciendo preguntas de su trayectoria dentro del ámbito gastronómico

3.3.1 Población y muestra de estudio.

En caso de que la investigación sea realizada sobre algún tipo de población en particular, resulta necesario recurrir a la identificación de la misma, delimitando así el alcance que tendrá el estudio y hacia que o quienes va dirigido, para la selección de las muestras se pueden aplicar dos tipos de técnicas diferentes, la probabilística donde las muestras se hacen al azar. O la no probabilística, donde el investigador selecciona las muestras por conveniencia.

En este caso, la población estudiada, serán algunos chefs que tengan conocimiento acerca de los ingredientes michoacanos, que residen en la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán, tomando en cuenta la experiencia al cocinar en la zona, y al manipular los ingredientes para crear platillos que son más consumidos, ya que el proyecto está dirigido a personas que estén interesadas en la gastronomía tanto externa e interna dentro de la región de Michoacán.

3.3.2 Técnicas e instrumentos de investigación.

Dentro de la investigación se usará la técnica etnográfica ya que se estudiará una cultura y sus ingredientes, tomando como instrumentos la entrevista hacia personas que tengan conocimiento sobre la cultura michoacana

Modelo etnográfico. El modelo etnográfico es uno de los estilos más populares dentro de la investigación cualitativa, se utiliza en disciplinas como la antropología y la etología, en el que los investigadores tienen que introducirse en la cultura o grupo que

quiere estudiar, para comprender en profundidad sus características, motivaciones y retos.

Las *técnicas de recolección y análisis de información*: se refiere a la manera o método que se va a utilizar para obtener los datos que se necesitan para llevar a cabo el estudio, las principales técnicas de recolección de información son: *experimentos, encuestas, entrevistas, observación, sesiones de grupos, documentos*.

Las técnicas aplicadas para la recopilación de los datos fueron: *Entrevistas semiestructuradas*: son conversaciones entre el investigador y un participante en las que se tratan varias temas de interés de forma abierta. *Entrevista formal*: técnica muy utilizada por investigadores ya que se trata de encuentros personales con los distintos miembros del grupo para intentar obtener información sobre su cultura y costumbres, una dificultad de esta técnica de entrevista formal es que el investigador consiga que las conversaciones sean espontáneas con el objetivo de crear una conexión con la persona entrevistada.

Los instrumentos que se aplicaron para las entrevistas fueron: *Cuestionarios abiertos*: se emplean preguntas abiertas en las cuales los sujetos pueden expresar sus pensamientos de manera libre (Montano, 2020). El cuestionario aplicado en las entrevistas, contenía las siguientes preguntas:

1. Datos generales de la persona: nombre, a que se de dicha y cuánto tiempo lleva en ello.
2. De quien aprendió a cocinar.
3. ¿Por qué forma parte de las cocineras tradicionales de Michoacán? (por qué decidió trabajar en el ámbito cocina (motivaciones)?
4. ¿Cómo piensa que los ingredientes de Michoacán influyen en la gastronomía en Lázaro Cárdenas?
5. ¿Qué platillo considera que representa o sea más conocido de esta zona de Lázaro Cárdenas?

6. ¿Si pudiera describir la gastronomía de Lázaro Cárdenas como sería?
7. ¿Qué ha logrado a través de todo el tiempo que ha estado cocinando comida tradicional?
8. ¿Como cree que sería un platillo característico de Lázaro Cárdenas?
9. ¿Qué recomendaciones les daría a los cocineros jóvenes que empiezan experimentar en la cocina?
10. ¿Considera importante que las tradiciones se transmitan de generación en generación para que se sigan conservando y por qué?

3.3.3 Recopilación de datos.

Dentro de esta investigación se usó la herramienta de la entrevista en la cual se entrevistaron a personas que sean profesionales y tengan el conocimiento en la cocina michoacana, para así la información sea lo más verídica posible, se harán preguntas referentes a los ingredientes michoacanos que más se utilizan en la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán, a continuación, se pondrán las preguntas que se harán en las entrevistas.

Procedimiento: se exponen las fases de la investigación, donde cada una de estas corresponde al desarrollo de cada uno de los objetivos específicos estipulados en la tesis. Además, cada una de las fases debe estar bien explicadas, especificando los pasos a seguir, instrumentos y metodología utilizada, y la presentación de resultados obtenidos, entre otros (Cajal, 2020).

A las personas entrevistadas se les contacto de manera verbal ya que son los chef que imparten clases en la universidad, una de las entrevistadas se le contacto de manera informal por la plataforma de WhatsApp.....

Los resultados obtenidos de las entrevistas se describen a continuación, transcribiendo lo que las personas entrevistadas respondieron, sin hacer una interpretación de sus comentarios.

3.3.3.1 Entrevista.

Como primer entrevistada tenemos a la chef Grecia Gesell Zalazar Vázquez que es licenciada en gastronomía con una especialidad en repostería, dedicada a la docencia desde hace seis años, algunas de sus motivaciones son que aprendió o tomó amor por la cocina por su abuela paterna y de quien aprendió por primera vez a cocinar, y tomando estudios de cocina en la universidad, una de las motivaciones de la chef fue su abuela materna, como ya lo mencionó al principio, notándose un tanto melancólica por los recuerdos, y otra motivación hacia la cocina mexicana se dio a que conoció más a fondo la gastronomía michoacana ya que es una de las más importantes del país.

Acerca de los ingredientes michoacanos, ella responde que principalmente influyen en aportar una amplia variedad de platillos en una ciudad industrial, y tales platillos son disfrutados en la zona independientemente de que los ingredientes no son originarios de la ciudad de Lázaro Cárdenas. Cuando se le pregunta sobre cómo describe la gastronomía local, ella señala que se podría decir que está en desarrollo y rica en mejorar ya que no se ha explotado por completo esta parte del recinto portuario de Lázaro Cárdenas que es la gastronomía.

Cuando se le pregunta a cerca de los platillos que se pueden considerar de la zona ella responde que dentro de la ciudad se ha logrado hacer conciencia en algunos cocineros locales sobre la comida que se sirve en Lázaro Cárdenas, se podría decir que algunos de los platillos que más se caracterizan son preparaciones a base de pescado o mariscos, acompañados de frutas tropicales o ingredientes bases de la zona, al preguntar sobre que recomendaciones puede dar para cocineros o alumnos que van empezando dentro del ámbito gastronómico ella responde una recomendación que la chef hace para los jóvenes interesados en la cocina es que investiguen más y desarrollen sus conocimientos en el área que más disfruten, en cuestionamiento a las tradiciones ella responde lo siguiente, seguir las tradiciones es lo mejor que se puede hacer a través de las generaciones para seguir conservando la mejor de las gastronomías.

3.3.3.2 Entrevista 2.

En esta ocasión el entrevistado es Cristian Anzo Palma, con 12 años en el ámbito de la gastronomía, es docente gastronómico, y trabaja en el restaurant calle nueve, al cuestionarle de quien aprendió a cocinar el responde que aprendió en la escuela pero el interés lo tomo desde pequeño, menciona que sus padres trabajaban y él se quedaba a cargo de la casa y de su hermana, viendo programas de televisión de cocina, le entra la curiosidad por esta carrera y entrando al bachillerato eligió la carrera de gastronomía, terminando la prepa se fue al distrito federal a trabajar por 5 años en los cuales fueron en los que más aprendió de la gastronomía reforzando todo lo estudiado.

Dentro de sus motivaciones el responde que fueron el ser servicial es algo que lo caracteriza, aparte de la necesidad fue el gusto por la gastronomía, la motivación por la docencia fue que una amiga lo invito a dar clases y siendo de familia de maestros, al cuestionarle sobre como los ingredientes michoacanos influyen en la localidad de Lázaro Cárdenas el responde, ya que esta zona es mas industrial y vienen muchas personas de muchos lugares pero algunos ingredientes que se pueden caracterizar son el coco, el mango, pescado, teniendo en cuenta que llegan visitantes de otras regiones la gastronomía puede ser afectada y fusionada.

Dentro de los platillos que se consideran el menciona que el marisco el cual es proveniente de la zona puede ser característico, pero que un platillo lo más sencillo posible para que todos la puedan replicar, gastronomía de mariscos, acida, fusión, ya que ingresan diversas personas y llegan sabores nuevos, algunas recomendaciones que el chef hace son, que una vez que terminan la escuela, empiezan a empaparse de la gastronomía, leyendo, seguir formándose tomando experiencia, lo mas que se pueda, siempre estar actualizado, trabajando en lo que mas les gusta. Dentro del cuestionamiento de las tradiciones el responde que es una de las cosas mas importantes que los adultos deben realizar, recordar las cosas que les creaba como

nostalgia, para poderlo transmitir a los jóvenes, ya que la cultura es lo que le da la identidad a los lugares y las personas.

3.3.3.3 Entrevista 3.

en esta ocasión entrevistamos al chef Luis Eduardo Flores Sanches, licenciado en administración de empresas gastronómicas con especialidad en gastronomía, 15 años experiencia empezó en la cd, Guadalajara, Jalisco en el ámbito, cocina, logística, caja, área gerencial, actualmente desempeñándose de docente. Cuando le cuestionamos sobre de quien aprendió a cocinar el respondió que su primera maestra fue su madre quien lo enseñó a cocinar y tomo amor por la gastronomía, una de las motivaciones que él tuvo ya que no sabía que quería hacer cuando salió de la preparatoria, pero una amiga le recomendó estudiar gastronomía, tomando en cuenta que siempre ha estado cocinando entre su familia, cuando empezó con los estudios supo que la gastronomía era lo que en realidad le gustaba.

En razón al cuestionamientos sobre como intervienen los ingredientes fue que Influyen mucho, en Lázaro cárdenas no tenemos una identidad respecto platillos especiales, ya que esta conformado por una gran variedad de culturas, y tenemos gran variedad de platillos como carnitas, corundas, tamales entre otros que han estado arraigadas a lo que nosotros creemos como nuestra cultura, cuando se le pregunto sobre que platillos es más conocido en la zona el responde que, a diferencia de lo que muchos piensan que pueden ser pescados o mariscos, se podría implementar bien lo que es el cerdo y el pollo, ya que estos productos se pueden manejar de diferentes maneras, mezclando ingredientes como el coco, el mango, el chile habanero.

Cuando se le pregunta como describiría la gastronomía de Lázaro Cárdenas él lo describe como una mezcla de culturas internacional como nacional, al preguntar cómo describiría un platillos de la zona el responde que un ingredientes básico seria el chile habanero morado, ya que tiene un sabor muy diferente a otros chiles habaneros, implementarlo solo con el puro sabor del chile, integrándolo con maíz,

algunas recomendaciones que el chef da son la paciencia, teniendo en cuenta que las nuevas generaciones vienen con diferentes pensamientos, saber como expresar los conocimientos, siempre tener mucha paciencia y aprender a escuchar, al cuestionarle si es importante traspasar las tradiciones de generación en generación el nos responde Importante ya que los valores que se les enseña a los niños ahora, el respeto la perseverancia, para poder lograr, tener la esencia de la cultura que se está cocinado

CAPITULO 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTAS.

En este cuarto capítulo se dar a conocer los resultados de las entrevistas ya que es muy importante para poder validar la información recolectada de este documento, se verán lo que son el análisis del resultado el cual se describe cómo funciona y cuáles son sus formas de analizarlo, así como también se dará a conocer las semejanzas y las diferencias en las cuales fueron los resultados del análisis realizado. Se podrá encontrar algunos eventos que son realizados dentro del estado de Michoacán en representación de los ingredientes que son originarios de la región.

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS.

El análisis de datos es el estudio exhaustivo de un conjunto de información cuyo objetivo es obtener conclusiones que permitan a una empresa o entidad tomar una decisión, se refiere a la examinación e interpretación de una base de datos, con el fin de llegar a la resolución de un problema o cuestionamiento, durante el análisis los datos pueden ser objeto de operaciones, cabe señalar que es un proceso de la ciencia de datos que se da luego de la recolección de información (Westreicher, 2020)

4.1.1 semejanzas.

De acuerdo a lo que expresaron en las entrevistas, se encuentran puntos de semejanza en sus respuestas, las cuales se concentran en el cuadro siguiente

Categorías de análisis	Semejanzas
Importancia de los ingredientes michoacanos	Dentro de Lázaro Cárdenas, son muy importantes los ingredientes ya que nos aportan amplia variedad de platillos, ya que por ser una zona industrial existe una fusión de sabores.

¿de quién aprendió a cocinar?	Familiares cercanos como mamás, abuelitas, etc.
Descripción de la gastronomía de Lázaro Cárdenas	Lo describen como una mezcla de culturas, ya que la zona es industrial llegan personas de diferentes lugares trayendo así sus culturas y tradiciones.
Recomendaciones para personas jóvenes interesadas en la gastronomía	Algunas recomendaciones que nos mencionan es que no se rindan, que estudien tomen toda la información que puedan y experimenten, se enfoquen en lo que les gusta en realidad.
Platillo representativo	Un platillo representativo por la zona en la que estamos seria de algún tipo de mariscos, o pescado, con frutas tropicales entre otros ingredientes, en si no existe aun un platillo que en verdad represente esta ciudad de lázaro Cárdenas Michoacán
Tradiciones de generación en generación	Es importante para que las futuras generaciones sigan fomentando las tradiciones y no se pierdan los valores que se han venido trabajando desde hace mucho tiempo atrás.

4.1.2 diferencias.

Categoría de análisis	diferencias
Motivaciones	Algunos de ellos mencionan que sus motivaciones fueron por el impulso que les dio su familia otro que el ser servicial con las personas va dentro de la gastronomía y es por eso que lo motivo. La motivación de esta persona es que siempre había cocinado en su casa entonces el meterse mas o saber mas sobre el tema le interesaba mucho.
Platillo característico	Dos de ellos mencionan que en Lázaro Cárdenas lo regular serian platillos con mariscos, frutas de temporada. Al contrario, otro menciona que podría implementarse mas el usar carne de cerdo, de res, o de pollo, para Salir un poco de la zona de confort.

4.2 EVENTOS Y FESTIVALES.

Dentro del estado de Michoacán valoran mucho los alimentos, tanto que dentro del año organizan evento para poder dar a conocer cómo se pueden preparar estos ingredientes cultivados en la zona, existen varios eventos como la cocina tradicional michoacana, comedor de cobre, cocineras tradicionales michoacanas, solo por mencionar algunos, con la finalidad de demostrar que con solo un ingrediente se pueden hacer infinidad de preparaciones, utilizando técnicas ancestrales para poder preparar los alimentos.

Cocina tradicional michoacana: del 4 al 6 de octubre en Morelia, se llevará a cabo el Encuentro de Cocina Tradicional Michoacana, que llega a su décima edición fortalecido con el prestigio de ser vanguardia nacional en el esfuerzo articulado de promover, difundir y fomentar la conservación del acervo cultural gastronómico. El evento se llevará a cabo en los jardines del Centro de Convenciones y Exposiciones con la presencia de personalidades como los Chefs: Ricardo Muñoz Zurita, Zahie Téllez, y Ma. Teresa Ramírez Degollado “Titita”, entre otros.

Ricardo Muñoz Zurita, a quien la revista Time calificó como “profeta y preservador de una tradición culinaria”, ha logrado fama internacional por su labor de rescate, divulgación e investigación de la cocina mexicana y sus raíces. Cumpliendo con su objetivo, el Encuentro ofrece una visión a la comida resultante de la mezcla de culturas, con sus características claramente mestizas, pero en cuya base se sigue distinguiendo la contundente matriz autóctona, no solo a través de los ingredientes sino de las técnicas y las costumbres (Senties, 2013).

Comedor de cobre: Para presentar Comedor de Cobre, el secretario de turismo de Michoacán, Roberto Monroy, trabajó junto a Vica Garrido, la creadora del proyecto, y con las chefs Cynthia Martínez, Lucero Soto, Mariana Valencia, Patricia Conde, Norma Listman y Mate Zorrilla, además de la bartender Ely. Martínez, las profesionales de la cocina hicieron investigación de campo en Santa Clara, Uruapan y Morelia. Probaron las tortas de tostada y vieron cómo se trabaja el cobre. Además, conocieron los ingredientes michoacanos en el Mercado de San Juan, aprendieron a hacer ate y corundas y Ely Martínez se encargó de impartirles una experiencia de mezcal.

La experiencia de Comal de Cobre se podrá vivir gracias a los esfuerzos de la Secretaría de Turismo del Estado de Michoacán, a Rosalba Morales, cocinera tradicional, al mezcal Ambé, dirigido por Diana Valdés y Gabriela Zorrilla, a Casa Lloreda en Pátzcuaro y al Hotel Casino Morelia (Azpíroz, 19).

Festival cocineras tradicionales michoacanas; Michoacán es reconocido por ser rico en arte popular, así como en gastronomía y las cocineras tradicionales, son reconocidas en todo el mundo. El Festival de las Cocineras Tradicionales de Michoacán tiene la finalidad de dar a conocer la comida tradicional de los diferentes municipios del estado. La comida de este Estado forma parte del reconocimiento otorgado por la UNESCO a la cocina mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Los utensilios de cocina mexicanos como los molcajetes, los metates, las cucharas y palas de madera, así como los comales y las ollas de barro son esenciales en este festival ya poseen un gran trabajo artesanal (AMIGOSPAM, 2017).

Algunas recomendaciones que se pueden dar es Fomentar un poco más la publicidad, inviar a escuelas relacionadas con la gastronomía, de todo Michoacán, dando a conocer los invitados especiales, así como todo lo que se hará en el festival, también sería buena idea cambiar de sede los lugares del festival para que muchas más personas puedan y tengan la posibilidad de asistir más fácilmente, para seguir fomentando la enseñanza en las personas jóvenes que estén interesados en la gastronomía.

4.3 CONCLUSIONES

En la Ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán existe una gran variedad de ingredientes de los cuales podremos encontrar: el chile habanero, el maíz, diversidad de chiles, semillas hasta inclusive frutas que se pueden utilizar dentro de la gastronomía de esta localidad. Es importante que los restaurantes, fondas o cualquier lugar que pueda ofrecer el servicio de alimentos, este al tanto de cuáles son los ingredientes que utilizan y cuáles son las mejores maneras para poder utilizarlas y tal vez ofrecer un servicio mejor en sus comidas.

Dentro la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán la mayoría de los negocios pequeños o grandes trabajan con los ingredientes que se tiene a la mano tanto regionales y nacionales ya que llegan muchas importaciones en la ciudad, pero los dueños de estos lugares deberían de resaltar lo que son los ingredientes michoacanos como prioridad, y así poder darle la identidad a esta ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán.

Con este trabajo de investigación se quiere llegar a que las personas puedan conocer lo que son los ingredientes michoacanos, y que se puede llegar a crear una infinidad de comidas, con lo que tenemos a la mano. Tener mas concursos, festivales gastronómicos, eventos culturales en los cuales se pueda dar a conocer que con los ingredientes que se tienen se pueden crear o mejorar comidas, que a las personas les interese los veneficios y todo lo que conlleva la alimentación.

La gastronomía es muy extensa, dentro de la cultura michoacana, existen una gran parte de técnicas de las cuales podemos hacer uso para crear platillos desde el tatemado, asado, dorado, cocido, entre otros, el proceso que cada una de estas técnicas es muy importante ya que cada una puede dar sabores y texturas diferentes en los alimentos, y que las personas residentes de la ciudad de Lázaro Cárdenas Michoacán conozcan y puedan tener en practica esto es muy importante dentro de los alimentos.

Bibliografía

A Tiempo MX. (22 de mayo de 2021). *Michoacan, 3er productor de maíz en el país*. Recuperado el 23 de enero de 2023, de [www.atiempo.mx](https://www.atiempo.mx/estado/michoacan-3er-productor-de-maiz-en-el-pais/): <https://www.atiempo.mx/estado/michoacan-3er-productor-de-maiz-en-el-pais/>

ABC BIENESTAR. (01 de Octubre de 2019). *Avena*. Recuperado el 18 de Octubre de 2022, de <https://www.abc.es>: https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-avena-201910011144_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fes.search.yahoo.com%2F

ABC BIENESTAR. (26 de Agosto de 2020). *Arroz*. Recuperado el 18 de Octubre de 2022, de <https://www.abc.es/>: https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-arroz-202008260817_noticia.html

ABC BIENESTAR. (11 de febrero de 2021). *Repollo*. Recuperado el 17 de 12 de 2022, de www.abc.es/bienestar: https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-repollo-202102110932_noticia.html

admin. (2019). *el trigo: origen, propiedades, beneficios*. Recuperado el 18 de Octubre de 2022, de <https://estaeslahistoria.com/>: <https://estaeslahistoria.com/c-cereales/el-trigo/>

agroproductores. (2019). *produccion agroalimentaria de michoacán*. Recuperado el 23 de enero de 2023, de <https://agroproductores.com/produccion-agroalimentaria-de-michoacan/>

Álvarez, D. (05 de julio de 2022). *Habanero de chocolate ¿a que no conoces la existencia de este chile?* Recuperado el 20 de febrero de 2023, de mexicotravelchannel.com.mx: <https://mexicotravelchannel.com.mx/estados/20220705/habanero-de-chocolate-chile-michoacan-receta/>

AMIGOSPAM. (enero de 2017). *Festival de las cocineras tradicionales de michoacán*. Recuperado el 28 de mayo de 2023, de <https://artsandculture.google.com/>: <https://artsandculture.google.com/asset/festival-de-las-cocineras-tradicionales-de-michoac%C3%A1n-amigosmap/IQG5Np3qWdXqTw>

Ángel, L. (26 de junio de 2022). *Como cultivar flor de terciopelo (mano de león)*. Recuperado el 12 de Octubre de 2022, de [huertosymas.com](https://www.huertosymas.com): <https://www.huertosymas.com/como-cultivar-flor-de-terciopelo-mano-de-leon/>

Arriaga Pedraza, M. (21 de junio de 2021). *La cocina tradicional michoacana y su influencia*. Recuperado el 07 de febrero de 2023, de revistamariaorsini.com: <https://revistamariaorsini.com/la-cocina-tradicional-michoacana-y-su-influencia/>

- Azpíroz, V. A. (2022 de septiembre de 19). *comedor de cobre: celebracion de la cocina michoacana*. Recuperado el 28 de mayo de 2023, de foodandwineespanol: <https://foodandwineespanol.com/comedor-de-cobre-celebracion-de-la-cocina-michoacana/>
- biologia, e. d. (2019). *enciclopedia de biologia*. Recuperado el 11 de 10 de 2022, de <https://enciclopediadebiologia.com/>: <https://enciclopediadebiologia.com/aguacate/>
- Borja, M. (28 de septiembre de 2021). *tecnicas de coccion de la cocina prehispanica*. Recuperado el 08 de febrero de 2023, de prezi.com: <https://prezi.com/p/xeb7bz141n6m/13-tecnicas-de-coccion-de-la-cocina-prehispanica/>
- Cajal, A. (04 de septiembre de 2020). *Diseño metodológico: estructura, como hacerlo, ejemplo*. Recuperado el 28 de febrero de 2023, de www.lifeder.com: <https://www.lifeder.com/disenometodologico-investigacion/>
- Cambio de Michoacan. (13 de 11 de 2020). *Michoacan primer lugar nacional en produccion de lenteja*. Recuperado el 11 de 10 de 2022, de cambiodemichoacan.com: <https://cambiodemichoacan.com.mx/2020/11/13/michoacan-primer-lugar-nacional-en-produccion-de-lenteja/>
- Castillo Garcia, J. (2010). *Platillos michoacanos declarados patrimonio de la humanidad*. Recuperado el 19 de Octubre de 2022, de elsouvenir.com: <https://elsouvenir.com/platillos-michoacanos-que-son-patrimonio/>
- cereales, b. d. (2015). *guayaba fruta popular en america latina*. Recuperado el 11 de 10 de 2022, de bolcereales.com: <https://bolcereales.com.ar/alimentacion/guayaba/>
- Conaculta. (2011). *La cocina mexicana en el estado de Michoacan*. Recuperado el 04 de octubre de 2022, de tortilladigital.com: <http://www.tortilladigital.com/v3/historia/historia-estado/item/historia-gastronomia-estado-de-michoacan>
- Croos, A. (9 de septiembre de 2015). *HISTORIA DE LA GASTRONOMIA MICHACANA*. Recuperado el 04 de octubre de 2022, de cocinaislove.blogspot.com: https://cocinaislove.blogspot.com/2015/09/historia-de-la-gastronomia-michoacana_9.html
- gourmet, a. (s.f.). *tatamar, una tecnica de coccion muy mexicana*. Recuperado el 08 de febrero de 2023, de animalgourmet: <https://www.animalgourmet.com/2018/11/07/tatamar-tecnica-de-coccion-mexicana/>
- Grose, R. (01 de noviembre de 2019). *Todo sobre el camote*. Recuperado el 12 de octubre de 2022, de www.aboutespanol.com: <https://www.aboutespanol.com/todo-sobre-el-camote-806007>
- indigenas, i. n. (16 de mayo de 2019). *cocina tradicional indígena "caldo de piedra" del pueblo chinanteco*. Recuperado el 08 de febrero de 2023, de gob.mx:

<https://www.gob.mx/inpi/articulos/cocina-tradicional-indigena-el-caldo-de-piedra-del-pueblo-chinanteco?idiom=es>

infobae. (6 de Octubre de 2022). *cuales son los beneficios de la flor de cempasuchil, segun expertos*.

Recuperado el 12 de Octubre de 2022, de www.infobae.com:

<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/10/07/cuales-son-los-beneficios-de-la-flor-de-cempasuchil-segun-expertos/>

México desconocido. (2022). *flor de terciopelo o mano de leon una planta comestible*. Recuperado el 12 de Octubre de 2022, de mexicodesconocido.com:

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/flor-de-tercipelo.html>

MiMorelia.com. (23 de diciembre de 2016). *Michoacán líder en 20 productos agrícolas*. Recuperado el 04 de octubre de 2022, de mimorelia.com: <https://mimorelia.com/noticias/michoacan-lider-en-20-productos-agricolas>

Montano, j. (05 de Octubre de 2020). *Método etnográfico: características, técnicas, ejemplos*.

Recuperado el 27 de Febrero de 2023, de lifeder.com: <https://www.lifeder.com/metodo-etnografico/>

Orchardson, E. (23 de marzo de 2021). *¿que es la nixtamalización?* Recuperado el 08 de febrero de 2023, de cimmyt.org: <https://www.cimmyt.org/es/noticias/que-es-la-nixtamalizacion/>

páez, c. (26 de Octubre de 2021). *beneficios de la flor de cempasúchil que se puede usar como planta medicinal o comestible*. Recuperado el 12 de Octubre de 2022, de <https://datanoticias.com>: <https://datanoticias.com/2021/10/26/beneficios-de-la-flor-de-cempasuchil-que-se-puede-usar-como-planta-medicinal-o-comestible/>

pesquera, s. d. (31 de julio de 2018). *pera:jugosa, refrescante, nutritiva*. Recuperado el 17 de Octubre de 2022, de [/www.gob.mx/](http://www.gob.mx): <https://www.gob.mx/siap/articulos/pera-fruta-jugosa-refrescante-y-nutritiva>

Rodriguez Puerta, A. (04 de Marzo de 2020). *Investigacion cualitativa: características, tipos, técnicas, ejemplos*. Recuperado el 26 de febrero de 2023, de lifeder.com: <https://www.lifeder.com/investigacion-cualitativa/>

Sánchez, M. (31 de Octubre de 2019). *planta de jamaica*. Recuperado el 18 de Octubre de 2022, de www.jardineriaon.com: <https://www.jardineriaon.com/planta-de-jamaica.html>

Senties, K. (27 de septiembre de 2013). *Saborearte*. Recuperado el 22 de mayo de 2023, de [https://www.saborearte.com.mx/](http://www.saborearte.com.mx/): <https://www.saborearte.com.mx/cocina-tradicional-de-michoacan/>

tomasitonomas. (10 de Abril de 2014). *el limon de michoacan*. Recuperado el 12 de Octubre de 2022, de <https://www.clubensayos.com/>: <https://www.clubensayos.com/Tecnolog%C3%ADa/El-Limon-De-Michoacan/1618677.html>

Westreicher, G. (01 de agosto de 2020). *Análisis de datos*. Obtenido de <https://economipedia.com/>: <https://economipedia.com/definiciones/analisis-de-datos.html>

Zanin, t. (3 de 2022). *ajonjoli 11 beneficios*. Recuperado el 18 de Octubre de 2022, de www.tuasaude.com: <https://www.tuasaude.com/es/ajonjoli/>