



# **UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA**

---

---

**FACULTAD DE GASTRONOMÍA**

TITULO:  
**LA GASTRONOMÍA DE LÁZARO CÁRDENAS**

## **TESINA**

Para obtener el título de:  
**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

Presenta:  
**DAVID VILLEGAS SERRATO**

ASESOR DE TESIS:  
**MTRA. DEYANIRA EUNICE CASTELLÓN RIVERA**

CLAVE 16PSU0235A ACUERDO No. LIC 141085

**LÁZARO CÁRDENAS, MICH., JUNIO 2017**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	iii
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	v
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	vi
<b>OBJETIVOS</b> .....	viii
<b>CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA</b> .....	9
1.1 DEFINICIÓN, ANTECEDENTES Y ORIGENES DE LA GASTRONOMÍA .....	9
1.2. PLATILLOS MÁS IMPORTANTES DEL PAÍS .....	11
1.3. PLATILLOS MÁS EMBLEMÁTICOS DEL ESTADO DE MICHOACÁN .....	22
1.4. PLATILLOS TÍPICOS DE LÁZARO CÁRDENAS MICHOACÁN .....	28
1.5 COSTUMBRES Y TRADICIONES CULINARIAS SEGÚN LA REGIÓN. ....	35
<b>CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	37
2.1 INVESTIGACIÓN CUALITATIVA .....	37
2.2 INVESTIGACIÓN FENOMENOLÓGICA .....	38
2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	38
<b>CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	41
3.1 RECOPIACIÓN DE DATOS .....	41
3.1.1 Entrevista a locales .....	42
3.1.2 Entrevista a migrantes .....	45
3.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	53
<b>CAPÍTULO 4. PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS</b> .....	57
4.1 ACTIVIDADES PARA PROMOVER LA GASTRONOMÍA LOCAL .....	57
4.1.1 Otorgar mayores recursos para la promoción turística. ....	58
4.1.2 Poner en marcha el sistema de clasificación hotelera. ....	58
4.1.4 Atraer turistas de otras partes del mundo .....	59
4.2 LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO LOCAL .....	59
<b>CONCLUSIONES</b> .....	61
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	64

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía de Lázaro Cárdenas es muy diversa ya que se ha visto afectada a lo largo de los años por migrantes y los nativos no tenían una cocina muy diversa, al ser una gastronomía tan grande las personas que residen en la ciudad han ido adaptando los platillos o inclusive adoptaron algunos como alimentos emblemáticos del puerto, existían algunas dudas acerca de si existía un platillo que describiera la ciudad es por eso que se realizó el concurso al platillo del puerto donde los aspirantes presentaban sus creaciones, el ganador fue *Camarones con relleno de salpicón de jaiba* ya que cumplía con todos los elementos principales como; todos los ingredientes de la receta pueden ser cultivados en la ciudad misma y la combinación de sabores resultó ser agradable.

La intención de esta investigación es resaltar los platillos más emblemáticos del país, el estado y la ciudad. Se han agregado algunos que pudiesen ser los más populares que cualquier persona que reside en México pudiera ubicarlos con facilidad ya que aparte de ser iconos también son parte de la tradición. En esta investigación se han utilizado herramientas como la investigación cualitativa para resaltar las opiniones de los entrevistados y la investigación fenomenológica, esta va a ayudar a encontrar cuál es el factor que ha hecho que cambien las culturas.

El capítulo uno habla de los antecedentes generales y menciona los platillos más emblemáticos del país, estado y ciudad; da una breve historia y al final se describe los platillos, se da una opinión del investigador acerca de cada platillo y se habla del sabor. Los antecedentes generales es una parte importante en la investigación ya que a partir de aquí se pueden comenzar a hacer relaciones entre los objetivos generales, específicos y la información que hay acerca del tema. La intención de mencionar los platillos más emblemáticos es poder observar y tratar de localizar qué conexión tiene la gastronomía de Lázaro Cárdenas o qué influencia se podría alcanzar a percibir.

En el capítulo dos se detalla la Metodología de la Investigación, hacia que donde se va a enfocar, y el tipo de investigación que se realizó, ya que esta se encaminó hacia el enfoque cualitativo desde la perspectiva de la fenomenología, ya que destaca únicamente las cualidades tomando en cuenta la situación analizada, dado que esta registra los fenómenos y momentos en los cuales la gastronomía en el entorno fue sufriendo cambios de acuerdo a la época y el lugar. También se habla sobre la población y la selección de la muestra; en donde se realizaron entrevistas a personas que llegaron a radicar a la población y los cambios que hicieron en su alimentación de acuerdo al tiempo que tienen radicando en la ciudad. Además, se entrevistaron a dos extranjeros, para tener una idea un poco más amplia de que es lo que piensan las personas acerca de la cocina mexicana, sobre todo de la de Lázaro Cárdenas y personas que han residido toda su vida en la Ciudad, para identificar qué cambios han notado en la gastronomía.

En el capítulo tres se puntualizan los análisis y resultados de la investigación, la cual se llevó a cabo mediante entrevistas a personas nativas de la región de Lázaro Cárdenas, personas migrantes, del resto del país, es decir de otros estados que se han venido a radica a la región; también se entrevistó a dos extranjeros, que de igual manera migraron y se quedaron a radicar en la región. Se interpretan los resultados obtenidos durante estas dos facetas que fueron de gran importancia para desarrollo de la presente tesina, los cuales se presentan cuadros comparativos, destacando las similitudes y las diferencias, resultado de las entrevistas.

En el capítulo cuatro se presentan las propuestas y estrategias que se pudieran implementar para una mayor y mejor promoción de la gastronomía local, buscando una buena estructura para la promoción turística. Es importante identificar las opiniones de experiencias, en la hotelería local, promocionar los eventos, así como la gastronomía local para así atraer al turismo para que visiten la Ciudad y Puerto de Lázaro Cárdenas, disfruten de la gastronomía, que es basta en sabores, colores y olores que le dan su particularidad. Al finalizar se encuentra las conclusiones, la bibliografía, donde se relacionan los documentos que fundamentan la teoría.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática que se plantea en esta investigación es el no perder de vista cuales son los platillos más emblemáticos y sobresalientes de la región de Lázaro Cárdenas, saber cuál es la influencia de los platillos y con eso lograr identificar que parte del país ha influenciado más a esta región. Lázaro Cárdenas; una ciudad que está conformada distintos tipos de personas que han emigrado de otras ciudades, regiones e incluso países y esto se ve reflejado en su gastronomía, ya que se ve influenciada por la idiosincrasia de lugares de origen. Cabe destacar que el número de personas que son nativos o criollos de Lázaro Cárdenas, es decir personas que nacieron en esta ciudad, es cada vez menor comparado con la población actual que es de alrededor de 200 mil habitantes.

A pesar de su gran número de migrantes en la ciudad, no solo cuenta con gastronomía conformada por la mezcla de culturas, países o tradiciones. La gastronomía local también tiene su toque especial que lo caracteriza como legítimo, hay platillos que son muy importantes como las tiritas de pescado, el pescado a la talla, las tradicionales empanadas de coco, el frito de puerco acompañados con nejos, este último es un platillo que se ha adoptado en la ciudad, dado que en la región ya se conocían cada uno por separado, pero fue en Lázaro Cárdenas donde se implementó la unión de estos dos platillos logrando con ello que se quedara.

Incluso hay lugares donde no los comen así, pero la combinación de ambos alimentos es muy buena y es ese toque de la combinación de ambos la que se le da en la ciudad. Partiendo de esto surgen preguntas como: ¿Qué platillos son los más emblemáticos de Lázaro Cárdenas? ¿Se considera que la gastronomía ha cambiado mucho en los últimos años? ¿Qué piensan las personas acerca de la gastronomía local?

## JUSTIFICACIÓN

La gastronomía forma una parte esencial en la vida de las personas, por eso se busca encontrar cuales son los platillos más básicos en la vida de los Lázarocardenences, La problemática se busca revolver a través de libros, artículos y entrevistas a personas que han vivido en Lázaro Cárdenas toda su vida y personas que nacieron en otra parte del país y ahora residen en la ciudad, se busca ver si las culturas, tradiciones en la que se desarrolla las personas afecta la manera en que comen.

Se ha descubierto que el número de personas que son nativas de Lázaro Cárdenas e incluso sus padres han nacido y se han desarrollado en la ciudad es cada vez más pequeño por lo que se pretende entrevistarles para así conocer como recuerdan la gastronomía antes de que ocurriera esta gran influencia y mezcla de personas que llegaron de otras partes.

Lázaro Cárdenas está ubicado en la región costa del estado de Michoacán, por lo que se espera obtener información acerca de si el sur o el norte ha influenciado más a los alimentos como mariscos, de igual manera se buscar obtener información acerca de que platillos de aquí han sido influenciados por la parte centro del país. También se busca encontrar como ha trascendido la manera en que se come, los montajes de los platillos. Si la cocina gourmet ha impactado la manera en que se sirven los platillos.

Con 35 años de existencia, el Puerto de Lázaro Cárdenas es un puerto marítimo joven y dinámico ubicado en la costa del Pacífico Mexicano en el Estado de Michoacán. En su origen, el Puerto Lázaro Cárdenas surgió como un puerto industrial, pero a medida que el mercado de contenedores comenzó a cobrar importancia, el Puerto Lázaro Cárdenas encontró un nuevo papel, el movimiento de la carga comercial.

Ocupa un papel protagónico como punto de enlace entre Asia y Norteamérica llegando a los principales centros de consumo, mediante una autopista directa y el corredor multimodal ferroviario Lázaro Cárdenas – Kansas City (operado por Kansas

City Southern México) con 15 terminales intermodales. Lázaro Cárdenas sufre un gran cambio en las personas que residen en la ciudad, esto quiere decir que a partir de la creación del puerto así como de otras empresas como Arcelor Mittal, Fertinal y la Termoeléctrica es cuando comienza a surgir la gran migración de personas; esto por la necesidad de personal capacitado que trabaje en las empresas.

Los beneficios que se pretende con esta investigación es el de localizar de entre los platillos más sobresalientes del Puerto de Lázaro Cárdenas, es que se detecte uno como típico en el puerto y que nos recomiende y a la vez se convierta en el ícono de la comida del Puerto, con ello se busca que los comerciantes de comida de todos los niveles lo puedan llevar a cabo, para que tanto el restaurante más elegante, así como el más sencillo pueda reproducirlo, a tal grado que cuando los visitantes se regresen a su lugar de origen puedan recomendarnos por su originalidad, economía y sabor.

¿Cómo beneficiaría este hecho? bueno principalmente se beneficiaría a la misma población del puerto, dado que, se pretende que destacar el platillo de más interés para los comensales, tanto los que vienen de fuera como los de casa y que la misma población tenga la facilidad de apropiarse de él poniéndolo al alcance de toda la población, sin importar el estatus social, etnia, raza o lengua.

El alcance esperado en la presente investigación es que se logre una trascendencia en la comida de Lázaro Cárdenas en todos sus alrededores y de manera nacional, y mejor aún de manera internacional despertando con los sabores de la comida de nuestro majestuoso puerto, sabedores de que este es un gran proveedor de mariscos en sus distintas formas y presentaciones, todo tipo de carnes rojas y también en sus hortalizas y especies, ya que, bien los podemos obtener directamente de las huertas, las ganaderías en sus diferentes tipos y del mar mismo ya sea obteniéndolos directo de él o traídos vía contenedores de otros lugares.

También con ello se crea una gran fuente de empleo debido a la gran demanda de los visitantes que demandan el comer lo que en el Puerto se da.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Identificar la influencia de los platillos de otras regiones en la Gastronomía de Lázaro Cárdenas, según su región de origen, mediante las costumbres y tradiciones culinarias.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Destacar los platillos más importantes del país, el Estado y en el Municipio.
- Identificar el impacto de las costumbres y tradiciones de la gastronomía según la región.
- Detectar la Influencia de la gastronomía local en el impacto de la alimentación de las personas en el cambio de residencia.
- Observar que idea tienen las personas que vienen de otros lugares acerca de la gastronomía local

---

## **CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA**

En este capítulo trata de explicar la definición, antecedentes y orígenes de la gastronomía. La gastronomía es el arte de preparar alimentos, la afinación a la buena comida; mientras que el arte culinario es la hermosa y perfecta combinación de condimentos, carnes, aves, pescados, mariscos, verduras, legumbres y un indeterminado mundo de sabores, olores y colores. La diferencia entre éstos dos radica en que la gastronomía da la preparación y la presentación de los alimentos de manera seductora para el comensal, mientras que el arte culinario es la base en la preparación de los alimentos al darse la perfecta combinación de los ingredientes de un platillo. En otras palabras el término culinario tiene como significado o precedente a la cocina o arte de cocinar.

### **1.1 DEFINICIÓN, ANTECEDENTES Y ORIGENES DE LA GASTRONOMÍA**

La gastronomía es el conocimiento razonado de todo lo que tiene relación con el hombre en tanto que éste se alimenta, su fin es por la conservación del hombre por medio de la mejor alimentación posible, esto lo consigue orientado con determinados principios a cuantos buscan prever o preparar lo que se ha de convertirse en alimento. Esto hace que se tenga una estrecha relación con la historia natural, por la clasificación que hace de las sustancias alimenticias.

La gastronomía es la que fija el punto exacto de cada sustancia alimenticia, pues no se pueden presentar todas en las mismas condiciones, clasifica estas según sus calidades y calibrando sus diversos grados de nutrición en la cual se señala como es que se debe construir la base de nuestras comidas, junto con aquellas que son simplemente accesorios o adornos y también las que no siendo ya necesarias son una distracción y llegan a ser acompañamiento obligatorio del banquete.

De igual manera se ocupa con gran interés de las bebidas que hemos de consumir según el tiempo, los lugares y los climas. Enseña a prepararlas, a conservarlas y sobre todo, a presentarlas en un orden calculado de tal forma que el

placer resultante vaya siempre en aumento, hasta el momento que este termina y comienza el abuso. Ésta inspecciona la relación que existe entre los hombres y los objetos que se transportan de un lugar a otro y a todo lo que merezca ser conocido, y la que hace un festín inteligente preparado como un compendio del mundo.

Comer sin lugar a dudas es un acto biológico, cocinar es acto natural. La cocina es una cultura. La cultura no es el atestamiento de libros en los estantes de las bibliotecas y en los cerebros de los sabios. La cultura popular se integra de diversas maneras y con muy diferentes elementos, es la forma de ser de los pueblos, la gastronomía es una de las manifestaciones culturales más importantes del ser humano dentro de dicho término no debe entenderse sólo a la llamada *Alta Cocina*, sino también a todas las expresiones culinarias de las diversas regiones y estratos sociales, incluida las cocina indígena

Así pues en nos remontamos a la identificación de los platillos más simbólicos e importantes del país, se explica brevemente como surgió ese platillo o se explica el sabor de cada uno de ellos. También es importante señalar cuáles son los platillos más conocidos del estado para así lograr puntualizar que tipos de alimentos son los más consumidos por las personas de Michoacán. En la búsqueda de los platillos que pudieran representar a la ciudad de Lázaro Cárdenas se encontraron tres que son; Las empanadas, el pescado a la talla y las tiritas, en la averiguación por los platillos más simbólicos de la ciudad se encontraron los camarones rellenos de salpicón con salsa de Jamaica, este platillo que aparentemente no es tan famoso en la ciudad es el producto de un concurso en el que tenían que hacer un platillo que hablara de la ciudad, agregando ingredientes que pudieran describir la ciudad y que incluso pudieran ser cultivados y cosechados en Lázaro.

## 1.2. PLATILLOS MÁS IMPORTANTES DEL PAÍS

A lo largo de la República mexicana existen una serie de platillos que se consideran como los más relevantes e importantes, ya que se consumen en ocasiones especiales y festejos en cada una de las regiones a lo largo y ancho del país. A continuación se describen los más destacados y conocidos.

**Chiles en nogada.** Ha sido llamado el platillo mexicano por excelencia. Data del 1821, año en el cual Agustín de Iturbide firmó el Acta de Independencia de México y de (Caraza Campos, 2016) los Tratados de Córdoba. Algunos cuentan que fueron las madres agustinas del Convento de Santa Mónica en Puebla las que al saber que don Agustín estaría en esa ciudad para celebrar su santo, el 28 de agosto, decidieron elaborar un platillo que recordara los colores de la bandera del Ejército Trigarante: verde, blanco y rojo, siendo justamente el mes en el que en ese estado se cosechan las nueces de Castilla y las granadas, se les ocurrió, después de mucho pensar, hacer esta maravilla de platillo.



Fig. 1. Chiles en nogada.

Tomaron unos chiles poblanos, los asaron, pelaron y los limpiaron muy bien por dentro y a continuación procedieron a rellenarlos con un picadillo rico en ingredientes y sabores a base de carne de cerdo, jitomate, cebolla, ajo, frutas de la estación,

nueces, almendras, piñones y diversas especias. Ya sólo faltaba, entonces, preparar la salsa con la que iban a cubrirlos, y qué mejor que hacer una muy original a base de nueces de Castilla frescas.

Los chiles en nogada son un platillo que cumple con todas las características de ser emblemático en México ya que cuenta con los colores que caracterizan a México, verde blanco y rojo que son los colores de la bandera. Los chiles en nogada tienen un sabor característico suave por la crema a base de nueces de castilla, dulce por los ingredientes que se le agregan al relleno y a pesar de ser un chile el que se rellena, a diferencia de lo que cualquier persona pensaría no son picosos ya que se le quitan las venas y semillas.

**Barbacoa.** En el arte culinario prehispánico se sabía que los alimentos cocidos lentamente con calor indirecto eran más sabrosos y nutritivos. La barbacoa es eso, un sistema de cocción en el que la carne no tiene contacto directo con el fuego, sólo con el calor del hoyo, sin mezclar líquido alguno que pueda hacerle perder parte de su sustancia y sabor. La palabra barbacoa proviene de la zona del Caribe y significa “zarzo” (tejido de varas, cañas o juncos) o “andamio” que se coloca dentro del horno.



Fig. 2. Barbacoa de chivo.

Al llegar los conquistadores españoles se encontraron con una inmensa variedad de nuevos alimentos y con las más asombrosas formas de cocinarlos, como la barbacoa. El pueblo tlaxcalteca, una de las culturas prehispánicas que más

aprovechó las bondades del maguey, permitió a los españoles conocer esta peculiar forma de cocer la carne, utilizaban las pencas asadas para envolver armadillos, conejos, venado, guajolote e iguana, y cocerlos después en hoyos debajo de la tierra. La barbacoa se complementaba con una salsa de chiles secos (salsa borracha), pulque y tortillas de comal.

La clave para cocinar una exquisita barbacoa es un buen borrego macho de 8 a 10 meses de edad y pencas de maguey en las que se envuelve la carne. El horno se calienta con leña de encino, cuando está listo, se coloca sobre las brasas un recipiente. Enseguida se mete la carne, se cubre con las pencas sin olvidar la panza (Aquí es Texcoco, Traditional Mexican Lamb Barbecue, 2017)

La barbacoa es sin duda uno de los platillos más conocido en México ya que es un platillo muy común y vendido en casi cualquier parte puede que no exista ningún mexicano que no conozca este platillo. La barbacoa es una platillo con caldo a base de chiles secos que le agregan color y sabor característicos, a pesar de ser una mezcla de muchas especias y chiles que conforma el adobo a la carne y color al caldo, no es un platillo picoso porque los chiles secos que se le agregan no son picosos y su función es únicamente darle un sabor específico, como ya se sabe el chile es uno de los ingredientes principales en la gastronomía mexicana. El sabor de la barbacoa es un poco fuerte pero no astringente ya que se sienten un equilibrio entre las especias y los chiles que se le agregan, este platillo es muy popular en lugares como; Hidalgo, Estado de México, Tlaxcala, Puebla y Distrito Federal.

**Cochinita pibil.** La cochinita pibil es parte de la fusión cultural que se desarrolló en Yucatán: la española y la maya. Este platillo se prepara con carne de cerdo adobada en achiote y envuelta en hojas de plátano, tradicionalmente se cocina dentro de un hoyo en el suelo sobre piedras calientes, pibil en lengua Maya significa “bajo tierra”. Esta preparación de hornos bajo la tierra es especialmente representativa porque era fundamental para la celebración más importante del mundo prehispánico, el "HanalPixan", o día de muertos. Para esta celebración, los mayas elaboraban un gran tamal que contenía diversas carnes de animales como venado y faisán.



Fig. 3. Cochinita pibil

Según lo que se cuenta, Yucatán fue el primer lugar del continente americano donde se probó la carne de cerdo. De la combinación de los hornos bajo tierra, el achiote y la carne de cerdo surgió este delicioso platillo mestizo. (Díaz, 2017). La cochinita pibil es un platillo completamente yucateco que se fue extendiendo por todo el país, se caracteriza por su fuerte color rojo que le da el achiote, su sabor es suave, dulce y profundo a diferencia de lo que las personas pensarían por su color, da la impresión de ser elaborada con chiles y sabores picantes.

**Mole.** Las primeras menciones escritas que conocemos del mole se encuentran en la Historia general de las cosas de la Nueva España o en el Códice Florentino de Fray Bernardino de Sahagún (siglo XVI). Por ejemplo se describe un mole o pipián: como “cazuela de gallina hecha a su modo con chilli bermejo y tomate y pepitas de calabaza molida que se llama agora pipiana”.

La palabra nahua *mulli* se repite constantemente para denotar “salsa”. Así tenemos que describen varios chilmules como el chiltecpinmulli o “mole hecho con chiltecpitl y tomates”; el chilcuzmullixitomayo, un mulli de chilli amarillo con tomates, el huauhquilmolli que se elaboraba con amaranto y con “chilli amarillo, tomates y pepitas de calabaza” o el izmiquilmolli con chile verde.

Durante los tres siglos que conformaron el periodo de la Colonia, a las salsas, llamadas mulli, se fueron agregando ingredientes de otras procedencias que armonizaron con el concepto original. Así los chiles secos o frescos, los tomates o jitomates, el achiote, las pepitas, se mezclaron con pimienta negra, nuez moscada, anís, canela o jengibre, por mencionar algunas. Las grandes transmisoras de las recetas prehispánicas fueron las cocineras indígenas que trabajaron en casas criollas y en conventos de religiosas.



Fig. 4. Mole.

La primera leyenda se le atribuye a San Pascual Bailón, el santo de los cocineros, al elaborar un platillo exquisito y accidentado para recibir al arzobispo de Puebla y al virrey Palafox en una sorpresiva visita a su convento. Los nervios y prisa de fray Pascual eran tales, que tropezó con una cazuela donde deliciosos guajolotes ya estaban en su punto y derramó en ella una charola que llevaba para la alacena llena de chiles, chocolates y otras especies. Rezó y rezó para que se diera un milagro culinario y quedó perplejo al ver el succulento resultado que tanto agradó a los comensales. (K.Monica, 2016)

El mole se caracteriza por su sabor suave, puede tener un poco de picante por que los chiles que se le agregan a la salsa tienen un mediano contenido de pectina pero esto depende de la persona que lo haga, otra característica del mole es que

puede ser dulce o un poco salado ya que uno de los ingredientes más característicos es el chocolate, si se pone atención al probar el platillo se puede sentir una esencia de chocolate al final. El mole es uno de los platillos favoritos de los niños por su sabor suave y dulce aparte de la carne que se utiliza en el mole tradicional que puede ser guajolote o pollo

**Pozole.** Este platillo fue documentado por varios de los frailes (algunos peninsulares, otros criollos o incluso mestizos) que llegaron a la Nueva España años después de la caída de Tenochtitlán. Entre ellos destaca Fray Bernardino de Sahagún, quien escribió sobre el singular platillo en su monumental obra: *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Podemos afirmar que lo escribió con repugnancia, ya que los antiguos mexicanos preparaban el pozole con carne de los cautivos sacrificados en algunas fiestas, principalmente la dedicada a Nuestro Señor el Desollado, XipeTotec.



Fig. 5. Pozole

En dicho festejo, que llevaba el nombre de Tlacaxipehualiztli, se realizaban los famosos sacrificios de rayamiento o gladiatorios, donde un guerrero cautivo era amarrado a un temalacatl (una gran piedra cilíndrica, ej. Piedra de Tizoc, del antiguo Palacio del Arzobispado o la Piedra del Sol) de la cintura para enfrentar a los grandes combatientes mexicanos (cuauhpilli y ocelopilli) armados hasta los dientes. Después de

ser muerto, el cautivo era desollado y desmembrado para su consumo. El muslo derecho siempre iba al palacio del HueyTlahtoani, para expresar agradecimiento y respeto.

Según comentaban los cronistas de Sahagún, los muslos era la parte donde se encontraba la carne con mejor sabor y textura. El muslo izquierdo y ambos brazos eran propiedad del guerrero que había capturado a su enemigo en batalla. Aunque él no los podía consumir, ya que desde la cosmovisión mexicana el capturador se volvía su padre y el capturado su hijo. Sus familiares, compañeros de armas, los líderes del *calpulli* se disponían a comerlo en un gran banquete. Es importante aclarar que entre los mexicas existía la antropofagia ritual, en otras palabras, el consumo de carne humana con fines religiosos. Dicho privilegio estaba segmentado a grupo selecto de la gran población de Tenochtitlán, los nobles, los gobernantes, los guerreros y los teteuctin (señores). Cuando se llevaban a cabo estos rituales Sahagún comenta que la carne humada para consumo nunca era asada, sino hervida.

Una de las formas más comunes de consumir la carne humana era en el *pozolli*, palabra que en náhuatl significa espumoso o hervido. Desde tiempos de la Excan Tlatolloyan (Triple Alianza) se usaba una variedad de maíz que en la actualidad le llamamos cacahuacintle, cuya principal característica es el gran tamaño de sus granos. (Ortiz, 2019)

A pesar de su terrible historia el pozole sigue siendo importante en la gastronomía de los mexicanos. A partir de la conquista de los españoles la cocina mexicana ha sufrido un cambio para bien ya que se agregan especias y carnes que ayudan a potenciar el sabor de los platillos, con la llegada de los españoles se pudo cambiar la carne humana con carne de cerdo y así mismo agregar especias que antes no se encontraban en México como el ajo, cebolla, orégano, etc. El pozole es un platillo en el que destaca el grano de maíz y un caldo a base de especias en el que se pone a cocer la carne que se le va a agregar al mismo platillo por lo que eso hace que el sabor del caldo mejore.

**Tamales.** El origen del tamal ha sido disputado por varios países de América, sin embargo, no se han obtenido pruebas suficientes para atribuirlo a alguna cultura o país en particular. Diversas variedades de tamales han sido desarrolladas en casi todos los países del continente americano, especialmente en México, Perú, Argentina, Chile, Bolivia, los países de Centroamérica, y otros países de América donde el maíz tiene preponderancia en la dieta. Debe notarse que el origen del maíz fue probablemente en la región central de México, desde donde se diseminó por el resto de América. Existe evidencia de que las culturas predominantes en México que llevaron el maíz a otras culturas y regiones, también llevaron consigo platillos y formas de cocinarlo siendo el tamal un método sencillo de cocción del maíz.

Es posible pensar que el tamal fue inventado en la región origen del maíz, es decir México y de ahí llevado a otras culturas y regiones. Sin embargo, el intercambio cultural también pudo haber traído al tamal de otra región a México. A pesar de que en México se posee la mayor variedad de tamales que en ningún otro país o región, esto no es indicio de la antigüedad del tamal, pues México también posee la mayor diversidad cultural y cada cultura desarrolló su variante del maíz. (tamales emporio, 2017)



Fig. 6. Tamales

Los tamales son a base de una masa de maíz y manteca los hay rellenos, dulces o salados, normalmente son envueltos en alguna hoja ya sea de la mazorca, hoja del

árbol de plátano u hoja de maíz. Son de textura suave y según el tipo de tamal es su sabor por ejemplo; los tamales dulces o uchepos son de textura muy suave a diferencia de los tamales rellenos que deben tener una consistencia un poco más dura para que el relleno se mantenga a dentro mientras se cose al vapor y no se salga.

**Tlayuda.** Es un antojito muy oaxaqueño que se compone de muchos ingredientes endémicos, por lo que resulta complejo que en otro lugar se consigan, por ende el sabor es totalmente distinto de una tlayuda oaxaqueña. En la ciudad hay muchos establecimientos que ofrecen tlayudas, incluso la popularidad de cada uno es por su toque personal, algunos ocupan otros ingredientes, de hecho existen hasta variantes totalmente vegetarianas en las que el asiento no es de manteca si no de semillas, lo importante es que se mantiene una tradición que ya lleva varios años y que en lugar de ser desplazada comienza a reinventarse para abarcar más sectores.

En San Antonio de la Cal es más importante la tradición porque da identidad a los pobladores por eso año con año se celebra la feria de la tlayuda. Una característica de las tlayudas que se pueden encontrar en San Antonio, es que todo está recién hecho, a diferencia de los puestos que se encuentran en la capital, donde tienen que atender a muchos clientes y por lo tanto la tortilla debe estar ya lista para elaborarla. (Salinas, 2014)



Fig. 7. Tlayuda

A pesar de que la tlayuda es un platillo completamente oaxaqueño es muy popular en el centro del país principalmente en la Ciudad de México (CDMX). La tlayuda es un platillo que tiene como base una gran tortilla que comúnmente se pone a tostar en un comal que se calienta con leños o carbón y es al calor de las brasas que se va tostando, tiene como base también un puré de frijol que se le unta en la tortilla y un guisado que comúnmente es a base de carne ya sea pollo, res o cerdo. Por las características de este platillo cabe destacar que es un platillo crujiente por lo que la tortilla debe ser delgada para que no se dificulte mucho al comerla y lleno de sabor, hay personas que ponen la tortilla a freír para que sea más fácil el masticarla

**Tacos.** Se dice que Moctezuma utilizaba la tortilla como una “cuchara” para sostener la comida, las cuales eran preparadas sobre piedras calientes y decoradas con cochinilla, frijol y chile. Mientras que las mujeres solían enviar la comida, en tortillas, a los hombres que trabajaban largas horas en el campo y así pudieran calentarla y comerla a la media jornada. Y para la llegada de las carabelas españolas y sus cerdos, según Bernal Díaz del Castillo, los banquetes organizados por Hernán Cortés para sus soldados se basaban en platillos de carne de cerdo con tortillas. De hecho, en *Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España*, Coyoacán fue testigo de la primera taquiza en la historia. Desde ese entonces, el taco se convirtió en el platillo base que se consumía en todas zonas de la Conquista.



Fig. 8. Tacos.

No fue sino hasta 1908, en Morelos, que la época revolucionaria trajo el surgimiento de los tacos acorazados: tortilla, una cama de arroz y finalmente un guisado de chicharrón en salsa verde, milanesa de cerdo, mole verde, longaniza, papa con chorizo y otros más con placer inexplicable al paladar. Se dice que nacieron en Cuautla, Morelos, llegando eventualmente a Cuernavaca. (Mas de Mexico, 2016)

Sin duda alguna el platillo más emblemático, el más significativo y que más caracteriza a México es el taco. El taco es a base de una tortilla suave con un elemento en medio que comúnmente es carne, hoy en día existen diferentes tipos de tacos y variedad en sus rellenos, ya los hay fritos, suaves o hasta sudados. El taco no tiene un sabor característico ya que tiene diferentes tipos de rellenos pero si tiene la característica principal de ser una tortilla con algún relleno dentro, no puede confundirse con otra comida ya que la tortilla suele ser pequeña o del tamaño de la palma de la mano

**Torta ahogada.** La torta ahogada tiene sus orígenes en la Perla Tapatía a principios del siglo pasado. Se dice que la receta surgió cuando un día llegó un jornalero a su casa y, hambriento, buscó con qué saciar su apetito, pero sólo encontró un trozo de pan, un poco de frijoles machucados, trozos de carne de cerdo preparada como *carnitas* y una salsa de jitomate aguada. El hombre tomó los ingredientes y preparó una rara merienda, la cual fue tanto de su agrado que pidió a su esposa le revelara los ingredientes de la salsa, componente más importante de la torta ahogada.

Desde ese entonces hay muchísimas recetas que se utilizan para realizar la salsa para el platillo. Después de algunos años, la persona que comenzó a comercializar las tortas ahogadas en Guadalajara fue el señor Ignacio Saldaña, el *Güerito*, de 66 años. Dueño de Tortas Ahogadas El Güerito, comercio que acaba de cumplir 40 años de servicio en su céntrico local de Madero 13, en esta capital, narra la historia del succulento y original platillo.



Fig. 9. Tortas ahogadas.

Hace como 80 años el papá de don Luis de la Torre, el mero *Güero*, inventó las tortas ahogadas y las empezó a vender en el jardín de San Francisco y en el centro de Guadalajara. Al morir don Luis padre, su hijo, el *Güero* júnior, siguió la tradición y abrió su negocio en la esquina de Miguel Blanco y 16 de Septiembre, con una vitrina bien elegante. (ANZAR, s.f.)

La torta ahogada consiste en un bolillo partido por la mitad en el que se le unta puré de frijoles para después poner carne de puerco cocinada en su propia grasa es decir carnitas, el bolillo el bolillo se pone en un plato hondo ya que después se le agrega una salsa roja por todo el bolillo por eso el nombre de torta ahogada, porque va en *ahogada en salsa roja*.

### 1.3. PLATILLOS MÁS EMBLEMÁTICOS DEL ESTADO DE MICHOACÁN

El estado de Michoacán también se caracteriza por tener una variada gastronomía, habiendo algunos platillos muy propios de la región y únicos en su clase, es decir que no se elaboran en ningún otro estado de la república. Enseguida se describen los más representativos de la gastronomía michoacana.

**Corundas.** Uno de los platillos michoacanos más representativos que se continúan preparando igual desde la época prehispánica, son las deliciosas Corundas; originarias de la Meseta Purépecha (Pátzcuaro, Cuitzeo, Zirahuén, Tzintzuntzan y la Cañada de los Once Pueblos), se han expandido a lo largo de todo Michoacán y a otros estados como Guanajuato, Jalisco, Guerrero, Colima, Estado de México y Querétaro.



Fig. 10. Corundas.

Muchos consideran que las Corundas son una variación del tamal, pequeño y de forma triangular, aquel importante alimento de los mexicanos que tantas veces describiría Fray Bernardino de Sahagún en sus relatos. De hecho la palabra k'urhunda fue traducida al español como Tamal. Este tradicional manjar está hecho de maíz o manteca y sal, envuelto en hoja del tallo de la planta del elote; también existen las Corundas de Ceniza o Tamal de Ceniza, conocidas por estar envueltas en hojas de la planta del maíz. Las corundas se sirven con o sin hojas, bañadas en una deliciosa y a veces picante, salsa frita de jitomate con rajas de chile chilaca y carne de cerdo, se les agrega crema acida, queso fresco o añejo (tipo cotija) e incluso frijoles, también las hay rellenas de queso o carne. (PatzcuaroInfo, s.f.)

Las corundas a diferencia de los otros tipos de tamales tiene la característica de tener la figura en forma de una bola o triángulo, del tamaño de una pelota de tenis, la masa con la que se elabora es una masa un poco más chiclosa y dura, no es un

tamal tan suave y lo que las diferencia de todos los demás tipos de tamales es que esta es envuelta en la hoja del tallo de la planta de maíz

***Enchiladas placeras.*** Ocupan uno de los principales lugares dentro de la categoría de antojitos en la cocina Mexicana, elaborado con tortillas de maíz bañadas en salsa de chiles y rellenas de un guiso, principalmente pollo o frijoles. Se sirven con una guarnición por encima, como puede ser lechuga, queso y crema ácida. Existen muchas variantes, como las enchiladas verdes, con mole, potosinas, placeras o suizas. Estas últimas se elaboran con caldo de tomate y queso gratinado. Se derivan de la tortilla, cuyo origen se remonta a las civilizaciones precolombinas de Mesoamérica. Para algunos historiadores, las enchiladas fueron conocidas en el México Independiente cuando Miguel Hidalgo, Vicente Guerrero y José María Morelos viajaban por el territorio mexicano. Entre los lugares que visitaban, comieron tlacoyos, tostadas, gordas, sopes y enchiladas. También probaron atoles, chocolates y pulque.

Hay variedades que son pasadas al horno para gratinar el queso que se les agrega encima, o bien fundir el que tengan dentro. Aunque el proceso en sí varía significativamente de región en región, por lo general se tiene esa constante: tortillas fritas levemente, rellenas de un ingrediente principal y son sumergidas en salsa picante. Los ingredientes opcionales son los que se agregan encima de tan sustancial preparación. Y pueden ser cosas como rodajas de cebolla, queso Cotija espolvoreado, crema de leche u hojas de lechuga o cilantro. (Las ficheras, 2014)



Fig. 11. Enchiladas placeras

Las enchiladas placeras son un platillo con características muy específicas, son tan marcadas estas características que este platillo es inconfundible, la principal es su gran color rojo, esa misma salsa que se utiliza para bañar los elementos que pueden acompañar que pueden ser papa y zanahoria cortados en dados o una pieza de pollo que también la bañan en la salsa antes de freír. El sabor de las enchiladas suele ser un poco amargo, pero no es un amargor muy astringente son un poco picantes y suaves por la textura de las tortillas.

**Charales.** En los alrededores del Lago de Pátzcuaro, es decir, en las islas y comunidades, existen decenas de restaurantes, fondas y cocinas económicas, que venden como platillo principal o como “botana”, el charal, en sus muy diferentes maneras de preparar. En el Restaurante Eréndira, a cargo de Patricia Ponce, ubicado en el Corredor Gastronómico y Artesanal del Muelle General del Lago de Pátzcuaro, el charal es uno de los platillos principales que se expende y del más solicitado por los clientes, principalmente del interior de la República. La encargada del negocio dice que hay diversas maneras de preparar un exquisito platillo de charales: con aguacate (guacamole), doraditos y crujientes, acompañados con una rica ensalada de jitomate, lechuga y cebolla, y otras legumbres, enchilados o adobados, capeados con huevo, en caldo, pero los más solicitados son los doraditos, acompañados con una rica salsa de molcajete. (Martines, 2013)



Fig. 12. Charales.

Los charales que son relacionados más comúnmente como botana, los charales se pueden deshidratar con sal y así ser consumidos como botana ya que por su tamaño y las espinas que pueden llegar a molestar. Las cocineras tradicionales junto con chefs de Michoacán han llegado a demostrar que los charales pueden llegar a ser más que solo una botana, preparando platillos haciendo caldos, tacos o charales fritos

**Uchepos.** Es un plato típico de la tierra caliente del estado de Michoacán y Guerrero, México. Consiste en un tamal elaborado con maíz tierno (elote) molido, al cual en ocasiones se le agrega leche. Tiene un sabor dulce y su consistencia es suave. El uchepo se sirve solo, o bien con una salsa de tomatillo verde o salsa de jitomate cocido y acompañado de queso fresco o crema. Como postre suele servirse bañado en leche condensada. Aunque se le considera originario del estado de Michoacán, el uchepo puede encontrarse en otros estados de la República con el nombre de tamal de elote. (wikipedia, 2016)



Fig. 13. Uchepos

El uchepo es una especie de tamal suave, puede ser dulce o salado, a pesar de ser una masa espesa da la sensación de ser una masa esponjosa debido a su textura suave por su gran contenido de manteca y la manera de elaborarlos, la masa se bate mucho junto con la manteca y esto agrega aire y esponjosidad a la mezcla

**Chongos zamoranos.** Muchos dicen que es tan viejo como la Nueva España y que en la época del Virreinato, era un postre común dentro de los excesos gastronómicos de la vida dentro de los monasterios y conventos. Sin embargo otros afirman, que más bien se trataba de una delicia asequible para el pueblo y que su consumo era una práctica común entre los jornaleros y agricultores.

Según esta segunda versión, la sobre producción de leche que la región de Zamora de Hidalgo tenía durante el Virreinato, ocasionó que el excedente de leche en el hogar de un campesino se cuajara, a lo cual se le agregó azúcar. Desde entonces las personas, comenzaron a elaborarlo por su exquisito sabor y por la facilidad de ser un producto que no necesita de conservadores, lo que permite que su sabor sea muy natural.



Fig. 14. Chongos Zamoranos

Sin embargo algunos otros afirman que no fue sino hasta la Revolución Mexicana que los Chongos Zamoranos serían elaborados como parte del comité de bienvenida al General Álvaro Obregón, jefe revolucionario del Regimiento del Norte y de quien se conocía era aficionado al buen comer, teniendo no sólo un buen gusto, sino un amplio conocimiento de la oferta gastronómica de cada región del país. Literalmente se dice que tal visita fue todo un éxito, pues verdaderamente el jefe revolucionario se llevó una excelente impresión de la ciudad a través de las delicias de

su comida y que tras probar los vericuetos almibarados de los chongos, bañados con la fragante esencia de canela. (HOSTERIA DE SANTO DOMINGO, 2016)

Los chongos zamoranos tienen una consistencia cremosa aglutinada, ya que es el producto de separar las grasas de la leche, se puede considerar que lleva un proceso muy similar al de la elaboración del queso fresco. La diferencia entre el queso fresco y los chongos es que es dulce, tiene una tonalidad amarilla y la textura es más cremosa a diferencia del queso que tiene una consistencia un poco terrosa.

#### **1.4. PLATILLOS TÍPICOS DE LÁZARO CÁRDENAS MICHOACÁN**

Lázaro Cárdenas es una ciudad rica en cultura, tradiciones y gastronomía con influencias de muchas partes del mundo, las personas pueden recorrer la ciudad y percatarse que hay una gran variedad de alimentos por consumir según el horario por ejemplo; en las mañanas es muy común encontrar lugares donde se vende comida típica como menudo, barbacoa, birria, carnitas, quesadillas; en la tardes hay platillos como caldos, albóndigas, frito de puerco, carne de puerco en salsa verde, es decir platos con guisados.

Los mariscos forman una parte muy importante en la gastronomía de Lázaro Cárdenas, esto es debido a que se encuentra catalogada como Ciudad y Puerto la cual ya fue denominada como “Zona Económica Especial” los productos del mar son muy fácil de conseguir dado que el mismo puerto nos los brinda y estos son muy sencillos y ricos de preparar. Ahora bien habrá que destacar tres platillos que sobresalen por su sabor único sencillez y rapidez como son: El pescado a la talla, las tiritas de pescado así como las empanadas de coco. Ya que pueden ser los de más se popularidad entre las personas que de visita el Puerto.

En el noviembre del año 2014 se llevó acabo un evento por la Administración Portuaria Integral de Lázaro Cárdenas, es decir APILAC. El evento que se realizó en El Malecón de la Cultura y Las Artes del Río Balsas de la misma ciudad. Tuvo como finalidad encontrar el platillo del puerto, se realizó la convocatoria abierta para toda

persona que deseara participar en la presentación del platillo que representaría al puerto. Las características que debía cumplir el platillo eran sencillas; el platillo debía contener elementos que se pudieran encontrar en Lázaro Cárdenas, elementos que sean los más característicos de la ciudad.

El evento se llevó a cabo con la colaboración, planeación y logística de la Ing. Deyanira Eunice Castellón Rivera, quien dirigió al equipo participante con su experiencia y ánimo al impulso del evento, el cual pudo realizarse con gran satisfacción. En majestuoso evento dos alumnas de la Universidad Vasco de Quiroga Campus Lázaro Cárdenas tuvieron una muy buena participación con la cual obtuvieron el Primer Lugar con el platillo “***Camarones con relleno de salpicón de jaiba***”

El jurado calificador estuvo conformado por personalidades importantes de la ciudad, quienes con su experiencia evaluaron y calificaron los platillos presentados por todos los participantes.

- Comandancia de la X Zona Naval Militar.
- Capitanía Regional de Puerto Lázaro Cárdenas.
- Jurisdicción Sanitaria No. 8.
- Director Hospital General de Lázaro Cárdenas
- Cámara Nacional de Comercio (CANACO) Lázaro Cárdenas.

***Pescado a la talla.*** El nombre “*pescado a la talla*” tiene dos posibles explicaciones: una que el adobo empleado se “talla” en el interior del pescado; otra que se le nombra de esta manera pues es un pescado “a la talla”, es decir, a la medida, del cliente. Se unta el huachinango por dentro con mayonesa y la salsa espesa de guajillo. Luego se coloca en una parrilla para asarlo a las brasas y se dora primero de un lado, después del otro. El tiempo de cocción es de aproximadamente de 30 minutos. Sobre el carbón, el pescado desprende aromas y fragancias características del guajillo y las especias usadas en la salsa. (González, 2014)



Fig. 15. Pescado a la talla

El origen de este platillo es incierto ya que hay muchos estados que defienden el origen de este, el lugar donde ha tomado más popularidad es en el puerto de Acapulco de Juárez Guerrero, en Lázaro Cárdenas al estar colindando con el estado de Guerrero, se adoptó este platillo gracias a las personas que han cambiado su lugar de residencia a este estado.

**Empanadas.** El sustantivo empanada, deriva del verbo empanar, que es la acción de encerrar algo en una masa o pan para cocerlo en el horno, o rebozar con pan rallado un alimento para freírlo. Si se toma la primera definición, se debe remontar a la historia del pan fermentado cuya costumbre era rellenarlo con distintos ingredientes que dieron origen a la empanada. (Krebs, s.f.)



Fig. 16. Empanadas

Las empanadas se hicieron populares cuando aparecieron por primera vez en la zona de España durante la época de las invasiones árabes. Un libro de cocina publicado en catalán en 1520, el Libre del Coch de Ruperto de Nola, menciona empanadas rellenas de mariscos. A su vez, se cree que los españoles las habían adoptado a través de los árabes, que las preparaban con carne de cordero, bulgur y especias, y las llamaban “*esfigha*” y “*fatay*”. Más atrás, la empanada se remonta a los griegos, que las preparaban con masa phillo, y a lo que antes era Persia, donde había un plato similar varios siglos antes de Cristo. (Guerrero, s.f.)

Las empanadas en la zona de Lázaro Cárdenas son a base de una masa suave rellenas de cajeta, camote, pollo en salsa roja y las más representativas son las empanadas rellenas de coco seco y rallado cocido con piloncillo, canela y otras hierbas que le dan un sabor especial.

***Tiritas de pescado.*** El origen de la receta se remonta a hace unos 42 años aproximadamente; resulta que cuando los capitanes de las embarcaciones de pesca regresaban del mar traían consigo pescados que el pescador deportivo no deseaba, tales como barrilete y sierra, además de ingredientes como cebolla, jitomate, chile de árbol, salsa de tomate, y demás menesteres para preparar el tradicional ceviche.



Fig. 16. Tiritas de pescado

Cuenta la historia que en cierta ocasión regresaron de la pesca y solo traían consigo los pescados, cebolla blanca, chile de árbol y sal; al comenzar a cortar el filete, ya que primero se partía en tiras y posteriormente en cubos a partir de éstas, se percataron que no había ni jitomate, ni chícharos, aceitunas ni salsa de tomate, por lo que decidieron preparar una botana a partir del pescado, cortado en finas tiras, cebolla blanca y chile de árbol; así nacieron las tiritas de pescado, oriundas de los capitanes de Zihuatanejo, entre los que se encontraban Alfonso Lara, Narciso Gutiérrez, Coco Lara, Adolfo Lara, Francisco Campos, Silvano Hernández, así como el Garrobo Gregorio Lara y su hijo Raúl Lara a quien apodaban el Garrobillo; Hoy es el platillo más demandado en los restaurantes de Ixtapa-Zihuatanejo. (Ixtapa, s.f.)

Las tiritas de pescado son sin duda uno de los platillos más significativos en la gastronomía de Lázaro Cárdenas tanto que todos los restaurantes de mariscos en la zona lo venden, cada restaurante tiene su versión pero y manera de servirlo. Las tiritas se caracterizan por ese sabor ácido ya que la carne se cocina con la acidez del jugo de limón y esto ayuda a que la cebolla pierda el sabor fuerte y picoso, las tiritas a pesar de tener ingredientes de sabores fuertes, la mezcla de todos hace que armonicen de tal manera que este es un platillo muy popular, amado y de los más consumidos.

**Mixtas.** Las mixtas son un platillo completamente Lázarocardenense, ya que en otro lado no se puede conseguir a menos que una persona que sea nativa de este lugar se vaya a venderlo en otro lado. Las mixtas son un platillo que aparentemente es algo muy sencillo pero puede ser muy rico.



Fig. 17. Mixtas

La mixta consiste simplemente en una tortilla muy grande hecha a mano con queso para fundir a dentro, normalmente es queso Oaxaca o quesillo, se le agrega carne asada, tripa frita, o chorizo frito, cabe mencionar que las más populares son las de carne asada. La diferencia entre este platillo y los huaraches, quesadillas o machetes es que no se rellenan de guisados, incluso si se pidiera una quesadilla de carne asada en otro estado de la república, no tendría el mismo sabor ya que el adobo tradicional es a base de aceite, especias, cebolla y ajo aparte de estar cocidas al carbón que le agrega un sabor especial.

***Camarones con relleno de salpicón de jaiba.*** Desde un principio la intención de crear un platillo que hablara de Lázaro Cárdenas fue un trabajo en equipo. La elaboración del relleno hasta las salsas que asemejaban el acercamiento que tienen con Acapulco. Al elaborar dos salsas que contrarrestaban el sabor de la proteína. Ya que se maneja la salsa de mango picante reflejando un ingrediente que se da en la

región hasta la salsa de Jamaica dulce que se da en el sur de china, fusionándolo debido al continuo movimiento de la exportación e importación que maneja Lázaro con el oriente. Por otro lado, la implementación de mariscos fue una decisión sencilla ya que es un puerto y es el porcentaje más alto de los alimentos nativos de Lázaro.

Como se menciona anteriormente este platillo fue preparado he ideado para que al comerlo se conociera un poco más de la ciudad, que no solo es un lugar pesquero y comercial; Si no que es una ciudad con potencial y relaciones internacionales que tienen el potencial para desarrollarse más, explicó Melissa Barrientos (Barrientos Uscanga, 2017), una de las ganadoras del primer lugar en el concurso al platillo del puerto al preguntarle acerca del origen del platillo.

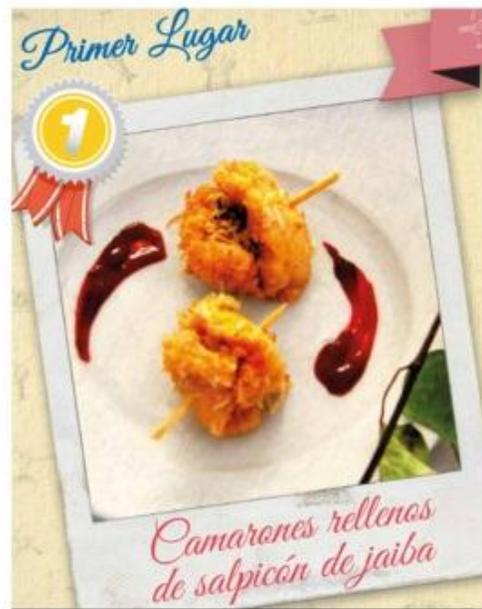


Fig. 18. Camarones rellenos de salpicón de jaiba

Al ver los ingredientes que tiene el platillo ganador solo se pueden venir a la mente cosas como; es un platillo que puede representar completamente al puerto ya que son elementos que se pueden encontrar con gran facilidad en cualquier lugar esto debido a que todos se pueden cultivar, cosechar y pescar en el puerto mismo o zonas

cercanas que colinden con la ciudad. El sabor de este platillo es dulce, los camarones tienen un toque crocante con coco seco rallado que le da un plus que combinan a la perfección, todos los elementos de las salsas son profundos fuertes y dulces y el toque del relleno de salpicón de jaiba hace que contrarreste todos los sabores haciendo un equilibrio perfecto con todos los elementos del platillo.

### **1.5 COSTUMBRES Y TRADICIONES CULINARIAS SEGÚN LA REGIÓN.**

La alimentación está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas. Muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escasez. El inicio de las civilizaciones está íntimamente relacionado con la obtención de los alimentos: su cultivo, preparación, ritual y costumbres; además del placer de comer.

Para Franco (2001) y Bourdieu (en Sloan 2005) el gusto y las preferencias son formados culturalmente y controlados socialmente. Es decir, los hábitos culinarios son influenciados por factores como la clase social, la raza, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente social. Por lo tanto se puede afirmar que el gusto es formado socialmente y no individualmente, e influye el comportamiento de consumo como expresión de la clase social a la que se pertenece.

La manera como se come, lo que se come, dónde se come y cómo se siente quien come con relación a la comida, son todos elementos relacionados con la identidad cultural. Las restricciones y prohibiciones alimenticias de los diferentes pueblos son detalles característicos de cada cultura. Se consideran "exquisitos" los hábitos alimenticios de otras personas, quienes a su vez ven de la misma forma los propios. Las tradiciones de origen religioso también influyen en el hábito de alimentarse, por ejemplo los hindúes consideran a la vaca como un animal sagrado. (dosantos, scielo, 2016)

La cocina se ve muy influenciada por las culturas y tradiciones diferentes así como también climas diferentes, tierras, animales, plantas y aves, esto quiere decir

que las tradiciones se han acoplado de acuerdo a lo que tienen al alcance por eso cada región tiende por ejemplo a comer las mismas carnes pero con condimentos diferentes o de igual manera los mismos condimentos pero con carnes y formas de cocción diferentes.

Se puede decir que la manera de comer se ha definido por la necesidad de utilizar los ingredientes que tiene al alcance. Hoy en día la manera de comer ha cambiado por la facilidad de obtener ingredientes que no se obtenían cerca, la cocina está evolucionando gracias a los medios de comunicación, medios de transporte y tiendas o almacenes que facilitan la obtención de ingredientes por eso la cocina gourmet tiene cada vez más técnicas de cocina fusión.

La variedad de la cocina regional Michoacana parece no tener límites. La gastronomía de Michoacán conforma una importante parte de los Platillos mexicanos:

- a) Platillos típicos: Atole blanco, Atole de grano, Atole negro, Churipo, Corundas de Meseta Purépecha. Aporreado, Birria de chivo de Sahuayo, Huetamo y La Piedad. Charal (pez) de Pátzcuaro. Chile de Mango criollo en chile rojo, chile de Ciruela criolla en chile rojo, Güilota o Huilota en chile seco o en caldo Iguana en chile seco o en caldo de Huetamo, La Morisqueta, Tierra Caliente.
- b) Postres y dulce típicos: Chongos zamoranos de Zamora de Hidalgo. Dulces de Ates de Morelia, postre típico del estado de Michoacán
- c) Dentro de las bebidas típicas que no podían faltar estas: La Charanda, Mezcal, Tepache, Café de Uruapan.

---

## **CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

El segundo capítulo de esta investigación habla acerca de las herramientas que se van a utilizar para realizar el trabajo de manera adecuada, se pretende conseguir información acerca de las opiniones que tienen las personas de la gastronomía de Lázaro Cárdenas es por eso que se eligió una investigación cualitativa porque no se busca obtener números. Otra de las herramientas que se van a utilizar es la investigación fenomenológica, ya que se pretende encontrar información acerca del fenómeno o de los hechos que están provocando el cambio y así mismo lograr obtener una conclusión acerca de las opiniones.

### **2.1 INVESTIGACIÓN CUALITATIVA**

La investigación cualitativa es el procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para construir un conocimiento de la realidad social, en un proceso de conquista-construcción-comprobación teórica desde una perspectiva holística, pues se trata de comprender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno. La perspectiva cualitativa de la investigación intenta acercarse a la realidad social a partir de la utilización de datos no cuantitativos. Los objetivos de la investigación cualitativa pueden dividirse en cinco grupos generales; adoptar una actitud abierta al aprendizaje, detectar los procedimientos que exige cada momento, presentar una visión detallada, centrarse en el individuo y comprender las circunstancias del entorno. (Alvarez, s.f.)

La investigación cualitativa es una herramienta que va a servir de apoyo a la siguiente tesina ya que se pretende estudiar un número de determinada población mediante entrevistas presenciales, esto con el fin obtener un resultado final que nos ayudará a recopilar y revisar opiniones diferentes ya que a las personas que se van a entrevistar vienen de diferentes partes del país y residen en la misma ciudad o en alrededores. La finalidad de utilizar esta herramienta es porque se pretende observar y analizar los resultados y opiniones en cada una de las preguntas realizadas en la

entrevista, se ha escogido la investigación cualitativa porque no se busca obtener números si no puntos de vista de diferentes personas.

## **2.2 INVESTIGACIÓN FENOMENOLÓGICA**

La fenomenología, como método, requiere del investigador que la asume el conocimiento de las bases y fundamentos que dan sentido a las acciones que él debe realizar para el abordaje de aquello que investiga. Partiendo de la fenomenología considerada como "sistema de la razón que se despliega", en esta ponencia se analizan los principios posibilitadores del método fenomenológico, los momentos lógicos que desde esta perspectiva atraviesa la actividad investigativa y los tipos de reducciones inherentes a dichos momentos. Sobre esta base se plantea, entonces, el vínculo entre el curso de las etapas y pasos del método en cuestión y los procesos de pensamiento que primariamente se relacionan con las acciones que debe realizar el investigador de acuerdo a dichos momentos y a sus correspondientes reducciones. (Leal, 2016)

El investigador, desde el punto de vista fenomenológico, se reconoce como intérprete de las realidades construidas por los sujetos de estudio; acepta que no hay forma de suspender sus propios supuestos, puesto que todo lo que vive y experimenta durante la investigación está ineludiblemente relacionado con sus intereses, valores y explicaciones del mundo. Los valores del investigador, por ejemplo están presentes en toda la investigación, desde ellos se elige el tema de estudio, la manera de abordarlo, se discrimina información, etc. Sin embargo, si debe hacer un esfuerzo por no juzgar precipitadamente lo que observa, se debe tener una actitud abierta, e incluso – ingenua cuando estudie un fenómeno y pueda entonces reconocer cuando un elemento, insignificante para la teoría, está teniendo efectos interesantes.

## **2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento

determinado. Cuando se vaya a llevar a cabo alguna investigación debe de tenerse en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio. La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población. Hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que se seleccione dependerá de la calidad y cuán representativo se quiera sea el estudio de la población.

El muestreo es indispensable para el investigador ya que es imposible entrevistar a todos los miembros de una población debido a problemas de tiempo, recursos y esfuerzo. Al seleccionar una muestra lo que se hace es estudiar una parte o un subconjunto de la población, pero que la misma sea lo suficientemente representativa de ésta para que luego pueda generalizarse con seguridad de ellas a la población. El tamaño de la muestra depende de la precisión con que el investigador desea llevar a cabo su estudio, pero por regla general se debe usar una muestra tan grande como sea posible de acuerdo a los recursos que haya disponibles. Entre más grande la muestra mayor posibilidad de ser más representativa de la población. (Wigodski, 2010)

La población que se consideró para entrevistar debe cumplir con ciertas características específicas para lograr obtener información precisa, se busca entrevistar personas del norte, centro y sur del país, que han migrado a Lázaro Cárdenas e incluso personas que son nativas de la ciudad. La finalidad de entrevistar personas que hayan crecido en estos lugares y ahora residan en Lázaro Cárdenas es observar si han cambiado ciertos hábitos en su manera de comer, también identificar como se come en cada una de estas regiones, que piensan de la gastronomía de Lázaro Cárdenas y que cambios en su manera de comer le ha generado vivir aquí.

La muestra fue seleccionada de manera aleatoria, eligiendo a dos personas del norte, dos del sur, dos del centro del país, dos personas extranjeras y cuatro nativos de Lázaro Cárdenas. Se eligieron de diferentes actividades, pero que se interesarán por la gastronomía. A continuación se presenta en la tabla 1, la lista de personas con sus datos generales.

Tabla 1. Muestra de entrevistados migrantes.

No°	Nombre	Lugar de origen	Edad	Ocupación	Tiempo de residencia
1	Karen Maldonado	Costa rica	34	Comunicóloga y emprendedora	7 años
2	Gabriela Rosas	Honduras	58	Docente	28
3	Fernando Cortez	León GTO	51	Técnico en seguridad	12
4	Yesica Cabrera	Puebla	40	Trabajadora del puerto	28
5	Alejandro Gonzales	Tamaulipas	52	Docente	23
6	Cecilia Mendoza	Culiacán	58	Comerciante	38
7	Laura García	Veracruz	50	Comerciante	20
8	Juan Israel Lopez	Guerrero	54	Docente	24

\*Nota: los nombres son ficticios para proteger la identidad de las personas.

Tabla 2. Muestra de entrevistados nativos de Lázaro Cárdenas.

1	Luis Navarro	Lázaro Cárdenas	23	Estudiante	23
2	Marina Ponce	Lázaro Cárdenas	29	Secretaria	29
3	Cristina Reyes	Lázaro Cárdenas	34	Docente	34
4	Sergio Velazco	Lázaro Cárdenas	29	Docente	29

\*Nota: los nombres son ficticios para proteger la identidad de las personas.

## **CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE RESULTADOS.**

El tercer capítulo de esta investigación trata de las entrevistas que se hicieron de manera presencial a personas que han nacido y residido toda su vida en la Ciudad, así como también se entrevistaron a personas que migraron de otras partes del país y ahora por motivos personales están residiendo en Lázaro Cárdenas. Es importante saber sus opiniones acerca de la gastronomía de la ciudad ya que se están tratando de encontrar cuales son los platillos más emblemáticos de la ciudad, y sobre todo cual pudiera representar la ciudad misma. También se entrevistaron a personas que han vivido en la ciudad toda su vida ya que se busca saber si la gastronomía local ha sufrido alguna transición, la intención es identificar qué cambios tiene y recopilar información acerca de la idea que tienen las personas locales y migrantes acerca de la gastronomía local

### **3.1 RECOPIACIÓN DE DATOS**

Para llevar a cabo la recopilación de datos se realizaron dos cuestionarios para las entrevistas, los cuales se presentan a continuación:

#### 1. Entrevista a personas que han vivido en Lázaro

Nombre:

Edad:

Género:

Lugar de nacimiento:

Lugar de residencia:

Ocupación:

Menciona 3 platillos que representen la ciudad

¿Cuál ha sido el principal cambio en la alimentación?

¿Consideras que algo debe cambiar?

Menciona cual es el platillo más emblemático de la ciudad

## 2. Entrevista a migrantes

Nombre:

Edad:

Género:

Lugar de nacimiento:

Lugar de residencia:

Ocupación:

Menciona 3 platillos de la ciudad

Cual fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas

¿Qué piensas acerca de la gastronomía local?

¿Consideras que algo se debe cambiar?

Cual fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia

Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas

### 3.1.1 Entrevista a locales

A continuación se presentan las entrevistas realizadas a personas originarias de Lázaro Cárdenas, se hace la aclaración que los nombres están cambiados para proteger la identidad de los entrevistados.

**Nombre:** Luis Navarro

**Edad:** 23

**Género:** Masculino

**Lugar de nacimiento:** Lázaro Cárdenas

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Estudiante

#### a) Menciona 3 platillos que representen la ciudad

Tiritas, Empanadas y Pescado a la talla

#### b) ¿Cuál ha sido el principal cambio en la alimentación?

Las personas que vendían comida tenían una manera muy tradicional de cocinar, aún usaban leña, incluso hay muchas panaderías que aún usan hornos de

barro a base de leña, los alimentos antes tenían un sabor más intenso, no sé si la contaminación o los químicos que le ponen a los fertilizantes han hecho que la comida pierda sabor

**c) ¿Consideras que algo debe cambiar?**

Quizá el cambiar la mente de las personas para que se atrevan a probar cosas nuevas, que no se cierren a solo comer lo mismo de siempre, para así poder ver más restaurantes en la ciudad

**d) Menciona cual es el platillo más emblemático de la ciudad**

Tiritas de pescado

**Nombre:** Marina Ponce

**Edad:** 29

**Género:** Masculino

**Lugar de nacimiento:** Lázaro Cárdenas

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Secretaria

**a) Menciona 3 platillos que representen la ciudad**

Tiritas, Mole y pozole

**b) ¿Cuál ha sido el principal cambio en la alimentación?**

La manera en que preparan los alimentos, las personas poco a poco están dejando de cocinar tan tradicional, ya comienzan a darle un toque más contemporáneo, ya que adoban las carnes o cosen las comidas con tiempo, se comienzan a atrever a probar cosas nuevas y experimentar

**c) ¿Consideras que algo debe cambiar?**

Se deben cuidar los tiempos de cocción, agregar verduras ya que las comidas que se preparan suelen ser muy grasosas

**d) Menciona cual es el platillo más emblemático de la ciudad**

Pescado a la talla

**Nombre:** Cristina Reyes

**Edad:** 34

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Lázaro Cárdenas

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Docente

**a) Menciona 3 platillos que representen la ciudad**

Tiritas de pescado, Pescado a la talla, Empanadas

**b) ¿Cuál ha sido el principal cambio en la alimentación?**

Los platillos están sufriendo un cambio progresivo ya que se están cambiando la manera en que preparan ya que antes se cocinaban en leña, están cambiando las estufas de barro por estufas de gas, antes las comidas no se condimentaban tanto y eso está cambiando positivamente el sabor de los alimentos

**c) ¿Consideras que algo debe cambiar?**

La presentación de los platillos ya que las personas tienen una manera muy conservadora de presentarlos, pero poco a poco ha habido cambio en cuanto a la presentación y guarniciones.

**d) Menciona cual es el platillo más emblemático de la ciudad**

Empanadas

**Nombre:** Sergio Velazco

**Edad:** 29

**Género:** Masculino

**Lugar de nacimiento:** Lázaro Cárdenas

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Docente

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Pescado a la talla, tiritas de pescado y Caldo de camarón

**b) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

El cambio progresivo que está teniendo la gastronomía es el adecuado, ya que este ayuda a que las personas se atrevan a probar cosas diferentes o de diferentes

manera, se espera que personas especializadas en gastronomía; es decir chefs sean las que le den ese giro que necesitan los alimentos locales

**c) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu alimentación a lo largo de los años?**

Las recetas tenían un estándar muy marcado y en todos los lugares tenían sabores muy parecido, con el paso del tiempo la gastronomía local ha sufrido un cambio en cuanto al sabor, al atreverse a agregar especias, ya dejó de ser una manera muy cerrada de cocinar, ahora se busca innovar y agregar el toque especial o el toque de la casa, esto sin perder de vista los el sabor específico o el elemento principal de cada alimento

**d) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Pescado a la talla

### 3.1.2 Entrevista a migrantes

Las personas entrevistadas como migrantes, son originarias de diferentes países y de otros estados de la República Mexicana, que tienen varios años radicando en Lázaro Cárdenas. De igual manera que los anteriores los nombres de los entrevistados han sido cambiados para proteger la identidad de las personas, pero se conserva su lugar de origen.

**Nombre:** Karen Maldonado

**Edad:** 34

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Costa Rica

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Comunicóloga y emprendedora

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Tiritas, pescado a la talla y mixtas

**b) ¿Cual fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

Es muy buena la comida, es una gastronomía

**c) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

Cambiar la cultura acerca del café

**d) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia?**

En Costa Rica se consume mucho arroz y frijoles rojos, la manera en que se prepara el arroz en costa rica a diferencia de aquí es muy notoria, ya que allá el arroz es un poco más seco, aquí no se acostumbra a comer mucho frijol rojo y tampoco se acostumbra a tomar café, en costa rica es muy común que las personas se junten a tomar café y aquí las personas solo toman del café comercial, no se preocupan por conseguir un buen café

**e) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Las mixtas

**Nombre:** Gabriela Rosas

**Edad:** 58 años

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Honduras

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Docente

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Pescado a la talla, tiritas de pescado, morisqueta

**b) ¿Cual fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

La clase media acostumbraba a comer en la calle, las personas no acostumbraban a cocinar mucho, lo primero que se logró notar de la gastronomía local era que se cocinaba muy grasoso. La cocina mexicana no es tan picante a diferencia de lo que las personas piensan, es verdad que se utilizan muchas variedades de chiles en los alimentos pero no todos agregan un sabor picante.

**c) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

Uno de los cambios más notables en la comida es la manera de preparar la comida ya que la comida se hacía con mucha grasa o manteca y tal vez por eso

tenían sabores más intensos los alimentos. Debería cambiar el dejar de cocinar con tanta grasa

**d) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia?**

Uno de los cambios más notorios en la alimentación han sido el consumo de pescado; esto debido a que la manera en que se prepara, las recetas, ingredientes le agregan un sabor apetecible a los alimentos. La cocina de Lázaro Cárdenas ha sufrido una evolución ya que ahora no solo se come en las tradicionales fondas que cabe mencionar que eran los restaurantes o lugares más comunes para consumir alimentos y solo se ofrecían platillos regionales o del país, ahora la ciudad cuenta con restaurantes que tratan de darle un toque gourmet o contemporáneo a los alimentos

**e) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Las mixtas

**Nombre:** Fernando Cortez

**Edad:** 51

**Género:** Masculino

**Lugar de nacimiento:** Juventino Rosas, Leon, Gto.

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** técnico en seguridad en Arcelor Mittal

**a) ¿Cual fue tu primera impresión de la gastronomía local?**

Las personas acostumbraban a acompañar la comida con cerveza y refresco, las personas consumían muchos pescados y mariscos, Lázaro Cárdenas es una ciudad donde su más emblemático alimento son los productos obtenidos del mar. Otros de los alimentos que se descubrieron al cambiar la residencia son los uchepos, se comenzaron a consumir quesos como la adobera, la morisqueta.

**b) ¿Qué cambios fueron los más notorios en la comida?**

Cuando residía en el municipio Juventino rosas en león Guanajuato consumía más verduras, quelites, carne de res, pollo, guajolote y cerdo, al cambiar a la ciudad se comienza a tomar refresco y cerveza, cada vez se deja de tomar agua. Se dejan de

comer verduras o se siente el cambio en el sabor, textura y consistencia a diferencia de una verdura que se cultivó de manera orgánica en el campo.

Debido a que en la zona de Guanajuato (centro del país) no hay mar ni tantos ríos no se comen tantos pescados o mariscos y eso ha marcado en gran manera la forma de comer ya que Lázaro Cárdenas al ser costa, tiene una gran diversidad de mariscos y pescados. Otro platillo que ha marcado también son los uchepos que a pesar de tener un nombre nada apetecible resultó ser un alimento muy rico. El pan de elote también es algo que no se había consumido en su lugar de nacimiento y lo recuerda mucho.

Los frutos como el aguacate no eran muy consumidos en esa parte del país a diferencia de Lázaro Cárdenas. Los mangos y los plátanos tampoco se consumían comúnmente, solo en temporadas de lluvias y tiempos muy pequeños.

**c) Menciona 3 platillos más emblemáticos de la ciudad**

Pescado a la talla, tiritas, menudo

**d) ¿Cambiaría algo de la gastronomía local?**

Si. Respetar las recetas originales para que se mantenga el mismo sabor de los platillos

**e) Menciona el platillo representativo de Lázaro Cárdenas**

El menudo

**Nombre:** Yesica Cabrera

**Edad:** 40 años

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Puebla

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** trabajador del puerto

**a) ¿A qué edad fue el cambio de residencia?**

12 años

**b) Menciona 3 platillos más emblemáticos de la ciudad**

Cocteles, pescado a la talla, empanadas de coco

**c) ¿Qué cambios fueron los más notorios en la comida?**

Se comenzó a consumir los mariscos y pescados ya que en la ciudad donde nació no se vendían todo el tiempo ya que era difícil de conseguir por la lejanía del mar y eran muy caros por lo mismo; entonces al cambiar la residencia se comienzan a consumir con más facilidad productos del mar en sus diferentes versiones o recetas

**d) ¿Cambiaría algo de la gastronomía local?**

No, la gastronomía local es muy rica y completa, a pesar de que los sabores de las comidas que son típicas en Puebla no son los mismos aquí, la cocina de Lázaro Cárdenas es muy rica

**e) ¿Cuál consideras que es el platillo más representativo de Lázaro Cárdenas?**

Las tiritas de pescado

**Nombre:** Alejandro Gonzales G.

**Edad:** 52

**Género:** Masculino

**Lugar de nacimiento:** Tamaulipas

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** Docente

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Empanadas de coco, Tiritas de pescado, Pescado a la talla

**b) ¿Cual fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

Las personas consumían comidas que se pueden encontrar en cualquier parte del país, las personas aquí adoptaron los platillos de otras ciudades y le agregaron un toque especial, por ejemplo; las personas comían el frito de puerco pero lo acostumbraban comer con nejos que es una especie de tamal en hoja de plátano, esa adaptación solo la había visto hasta que llegué a la ciudad, hace unos años las personas solo comían en fondas ya que esos eran los únicos restaurantes que existían y con el paso del tiempo las personas han adoptado el ir a comer a restaurantes y no solo a fonditas.

**c) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

La cocina de Lázaro Cárdenas está cambiando progresivamente para bien, las personas están poco a poco adentrándose al cambio, están dejando de tener mentes tan cerradas y se atreven a probar algo nuevo y ese cambio está beneficiando, se considera que el único cambio que debería existir es que las personas tengan mente abierta a la hora de probar cosas

**d) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia?**

La manera de comer era muy parecida a la del lugar de nacimiento, esto debido a que Tamaulipas está en la zona costera, si acaso la manera de comer ha cambiado ya que aquí se consume muchos frutos como el mango, el aguacate, antes se consumía el aguacate pero muy poco ya que era muy caro. Se comenzaron a consumir alimentos como la morisqueta y los uchepos, son comidas que no conocía antes de hacer el cambio de residencia

**e) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Empanada de coco

**Nombre:** Cecilia Mendoza

**Edad:** 58

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Culiacán

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** comerciante

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Tiritas de pescado, uchepos, pescado a la talla

**b) ¿Cuál fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

Las personas comían mucho en la calle, es un poco peculiar que hay muchos de puestos de callejera, las personas no acostumbran a cocinar de noche, por eso es que de noche es cuando hay más venta de comida. También llamó la atención que las personas cocinaban con leña, había muchos lugares con chimeneas, comales de

barro, hornos, etc. Las personas seguían cocinando como se hacía tradicionalmente hace años.

**c) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

Quizá que se respeten las recetas tradicionales ya que aquí se hacen comidas que son de igual manera tradicionales en Culiacán pero no tienen el mismo sabor, las recetas aquí han sufrido una serie de adaptaciones

**d) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia?**

Comencé a comer más frecuentemente en la calle, agregué a comidas que yo no conocía como los uchepos la morisqueta. Esos alimentos no los conocía hasta el momento que me cambié a vivir para acá

**e) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Pescado a la talla

**Nombre:** Laura García

**Edad:** 50

**Género:** Femenino

**Lugar de nacimiento:** Veracruz pto

**Lugar de residencia:** Lázaro Cárdenas

**Ocupación:** comerciante

**a) Menciona 3 platillos de la ciudad**

Tiritas de pescado, mariscada, pescado a la talla

**b) ¿Cuál fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

Todavía hay lugares en los que cocinan con leña, tiene otro sabor. El hecho de que los alimentos se prepararan de una manera tan tradicional le agrega un sabor diferente a pesar de que hagan los mismos alimentos de Veracruz.

**c) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

No hay restaurantes para comer de noche, hay muchos bares que ofrecen alimentos e incluso puestos callejeros de comida, pero casi no hay restaurantes para cenar.

**d) ¿Cuál fue el cambio más grande en tu manera de comer al cambiar de residencia?**

Consumir más tortilla, comenzó a comer mucha comida en la calle sobre todo tacos, los tacos se agregaron en su alimentación, antes los consumía pero no como ahora

**e) ¿Cuál considera que es el platillo representativo de Lázaro Cárdenas?**

Tiritas

**Nombre:** Juan Israel López

**Edad:** 54

**Género:** masculino

**Lugar de nacimiento:** Acapulco guerrero

**Lugar de residencia:** la mira Michoacán

**Ocupación:** docente

**a) menciona 3 platillos más emblemáticos**

Mariscadas, empanadas de coco y tiritas

**b) ¿Consideras que algo se debe cambiar?**

Si, acompañar con bolillo o pan las comidas

**c) ¿Cuál fue tu primera impresión acerca de la gastronomía local al llegar a Lázaro Cárdenas?**

Las personas no acostumbraban a acompañar las comidas con pan y solo la acompañaban con tortillas, aquí tienen muchos platillos que se encuentran en mi lugar de origen, tal vez es por la cercanía entre cada estado.

**d) ¿Qué cambios fueron los más notorios en la comida?**

Al ser una ciudad industrial el ritmo de las personas puede llegar a ser un poco más acelerada y lo más notorio fue que consumían mucha comida en la calle ya que el ritmo de vida que se lleva por el trabajo hace que las personas consuman mas comida callejera

**e) Menciona el platillo más emblemático de la ciudad**

Las mariscadas

### 3.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El siguiente cuadro trata de los resultados que dieron las preguntas realizadas a cada una de las personas, cabe mencionar que vienen resumidos con la finalidad de dar una visión corta de lo que respondieron los entrevistados migrantes.

Tabla 3. Concentrado de las entrevistas a personas migrantes.

No.	3 platillos	Cambios en alimentación	Platillos representativos	Opinión gastronomía local	¿Cambiaría algo?
1	Tiritas, pescado a la talla y mixtas	Se dejó de comer arroz y frijoles. Progresivamente se comenzó a comer picante	mixtas	Las personas no tienen la cultura de consumir café con las comidas y el té lo relacionan con medicina	Cultura acerca del café
2	Tiritas, pescado a la talla y morisqueta	Se comenzó a comer pescados y mariscos gracias a las preparaciones que le iban muy bien	mixtas	La cocina mexicana a diferencia de lo que las personas piensan, no es tan picante, es verdad que el chile es icono pero no todos pican	Cocinar con menos grasa
3	Tiritas, pescado a la talla y menudo	Comenzó a acompañar los alimentos con cerveza y refrescos, las frutas y aguacates se agregaron a su alimentación	menudo	Las comidas que se preparan aquí que son típicas de Leon GTO, no tienen el mismo sabor ni presentación, aquí las personas adoptan los platillos y les dan un toque diferente	Respetar las recetas originales
4	Coctel de mariscos, tiritas y empanadas de coco	Se comenzó a comer productos que se obtienen del mar ya que en el lugar donde nació no se conseguían tan fácil a diferencia de aquí	tiritas	El mole es muy típico de la región en donde nació y aquí no lo preparan de la misma manera, los mariscos son una parte importante de la cultura	No, ya que la gastronomía local es muy completa
5	Tiritas, pescado a la talla y empanadas de coco	Se descubrieron alimentos como los uchepos, frito de puerco acompañado de nejos	Empanadas de coco	A pesar de que aquí han adoptado ciertos platillos no dejan de darle el toque local	Que las personas abrieran sus mentes para atreverse a probar algo nuevo

Tabla 3. Concentrado de las entrevistas a personas migrantes (continuación).

No.	3 platillos	Cambios en alimentación	Platillos representativos	Opinión gastronomía local	¿Cambiaría algo?
6	Tiritas de pescado, uchepos y pescado a la talla	Se comenzó a comer en la calle, se agregaron alimentos como uchepos y morisqueta	Pescado a la talla	Las personas aún conservaban maneras tradicionales de cocinar, seguían utilizando leña para cocinar	Respetar las recetas tradicionales.
7	Tiritas de pescado, Mariscadas y pescado a la talla	Se agregaron tortillas a las comidas, se comenzó a comer comida callejera, sobre todo tacos	tiritas	Los platillos tradicionales de Veracruz tienen un sabor diferente aquí, se supone que es por la manera en que se cocinan las cosas	Que existan más restaurantes para cenar y menos puestos de comida callejera
8	Mariscadas, empanadas de coco y tiritas	Se dejó de comer pan para acompañar los alimentos y se implementó la tortilla	mariscadas	Las personas deberían comenzar a adoptar la costumbre de consumir pan para acompañar las comidas	Agregan pan para acompañar las comidas

Como resultado de las encuestas se logró identificar que todas las personas coincidían en que el platillo más emblemático de la ciudad eran las tiritas de pescado, ya que al preguntarles acerca de los platillos más representativos de la ciudad todos inmediatamente mencionaron este mismo, el segundo más mencionado fue el pescado a la talla, seguido de las empanadas de coco. Los cambios más notorios en personas que vienen del extranjero es que se fueron adaptando poco a poco a los alimentos del país como, por ejemplo, comenzaron a comer progresivamente un poco más de picante, y coincidieron que la gastronomía de Lázaro Cárdenas y de México no es como todas las personas la platican, es más rica culturalmente y en sabor de lo que todos pudieran pensar.

Las dos personas entrevistadas del centro del país coincidieron en que antes de cambiar de residencia no consumían pescado debido a la dificultad para conseguirlos o por su precio tan alto, también comenzaron a adaptar alimentos como uchepos que son tradicionales del estado de Michoacán y también agregaron a su dieta productos como el aguacate y el mango.

El resultado de las entrevistas a las personas que vienen del norte del país fue que aquí al igual que allá comparten muchos platillos de mariscos, ya que las personas entrevistadas vivían en cerca de la costa pero aseguran que a pesar de hacer las mismas comidas los sabores no son los mismos. Las personas entrevistadas del sur del país comenzaron a adoptar las tortillas en su dieta ya que aparentemente en esta parte del país acostumbran a comer poca tortilla y acompañan las comidas con pan.

Como resultado final de todas las entrevistas se logró observar que opinaban que las personas en Lázaro Cárdenas no acostumbraban a comer en casa ya que hay muchos puestos de comida callejera. La gastronomía de la ciudad ha adoptado ciertos platillos que se pueden encontrar en cualquier parte del país pero no tienen los mismos sabores

Tabla 4. Concentrado de entrevistas a personas locales.

No.	3 platillos	Cambios en alimentación	Platillos representativos	¿Algo debería cambiar?
1	Tiritas, pescado a la talla y empanadas	Las personas están dejando de cocinar como tradicionalmente se hacía y se están adaptando	Tiritas de pescado	Cambia la mente de las personas para que se atrevan a probar cosas nuevas
2	Tiritas, mole y pozole	Se está dejando de cocinar en leña, ya y comienzan a cocinar con gas	Pescado a la talla	Agregar verduras para que la comida comience a ser saludable progresivamente.
3	Tiritas, pescado a la talla y empanadas	Las personas se comienzan a atrever a ponerle más condimentos aparte de que cambiaron la manera de preparar los alimentos	Empanadas	La manera en que se presentan los platillos, que tuvieran un toque gourmet o más contemporáneo, que dejen de tener las mismas guarniciones de siempre
4	Tiritas de pescado, pescado a la talla y caldo de camarón	Poco a poco las personas se atreven a probar cosas nuevas, ya no les da miedo experimentar	Pescado a la talla	El cambio progresivo que está teniendo está beneficiando la gastronomía, quizá deberían de ser más abiertos para acelerar el cambio

El cuadro de resultados de las entrevistas a personas nativas de la ciudad de Lázaro Cárdenas al igual que el cuadro de resultados de personas migrantes dio como platillo más popular las tiritas de pescado, aparentemente las tiritas de pescado junto

con el pescado a la talla son los platillos que las personas que residen en la ciudad más presumen. Aparentemente este platillo es el más icono de la ciudad, las empanadas de cocó también fueron muy mencionadas pero como no es considerado un plato fuerte y solo lo consideran aperitivo no hicieron tanto hincapié en este. Al preguntar por el platillo que pudiera representar la ciudad la mayoría coincidió con el pescado a la talla, este alimento es muy presumible para personas que van a visitar la ciudad.

Otros de los aspectos que también se resaltaron mucho es que las personas están en un cambio progresivo para bien de la gastronomía de la ciudad como, antes las personas cocinaban de una manera muy tradicional con hornos de barro, chimeneas, cocinas de barro que se calentaban con leña y han cambiado poco apoco esto por estufas de gas y hornos de gas. La gastronomía de la ciudad está cambiando ya que hasta la manera de presentar los platillos es diferente, ya no se usan las típicas guarniciones que se han utilizado por años y las personas cada vez están más abiertas a probar cosas nuevas, aparentemente viene una nueva era para la gastronomía de la ciudad y así lograr hacer que esta ciudad no solo sea recordada por el puerto o por ser industrial sino que también por su gastronomía y turismo.

---

## **CAPÍTULO 4. PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS.**

El cuarto capítulo de esta investigación habla acerca de propuestas que ayudarían a fomentar el turismo para así lograr promover la gastronomía de la ciudad y sobre todo tratar de enaltecer los platillos emblemáticos. Las propuestas hablan de los festivales y de la importancia de hacer campañas de marketing para que personas de todas partes del país estén enteradas de los eventos, para así hacer más atractiva la propuesta de visitar la ciudad.

### **4.1 ACTIVIDADES PARA PROMOVER LA GASTRONOMÍA LOCAL**

Es innegable que el sector Turismo ha crecido a pasos agigantados en nuestro país. En los últimos tres años se recuperó el puesto número 10 en la lista de países más visitados, acabamos de pasar de la posición 22 a la 17 en ingresos internacionales, se ha tenido un crecimiento porcentual por encima de la media mundial y actualmente estamos en el lugar número 30 (antes 44) del índice de competitividad de viajes y turismo que presenta el Foro Económico Mundial. El turismo representa el 8.5% del Producto Interno Bruto y genera 9 millones de empleos. Cifras frías y contundentes (Entorno Turístico, 2016). Números que reflejan una realidad y que hacen ver lo bendecida que es la industria turística, porque sin que las autoridades hayan hecho demasiado, el progreso está presente y continuará por el simple hecho de que México tiene todo para ser una potencia mundial.

En la ciudad de Lázaro Cárdenas es necesario comenzar a hacer énfasis en el turismo porque aparte de ser una ciudad industrial también la rodean playas que poseen una maravillosa vista y pueden ayudar a promover el turismo, además de hacer mas actividades como festivales o ferias locales, como la Feria de la Tortuga Marina, en Playa Azul, que se realiza en el mes de octubre; se sugiere hacer más propaganda acerca de ese evento. También en las vacaciones de semana santa, que es cuando llegan muchos turistas, se llenan los hoteles e incluso se quedan a acampar en las calles prácticamente, sería adecuado hacer un festival que haga más atractiva la visita.

#### **4.1.1 Otorgar mayores recursos para la promoción turística.**

Hay una gran cantidad de destinos turísticos en el país con una calidad inigualable, con recursos naturales únicos y una arquitectura que envidiaría cualquier ciudad europea, pero no se conocen porque simplemente no hay recursos para darles promoción. En cambio, los mismos destinos de siempre están en *spots* de televisión, congresos internacionales o publicidad por internet, como queriendo hacer ver que es lo único que hay. Esos destinos que ya tienen una derrama económica importante, se les debería de dejar *solos* y voltear a apoyar a aquellos que no tienen esta fuerza, tales como las playas Michoacanas.

Una parte importante para la promoción del turismo es hacer campañas de publicidad, videos acerca de la belleza natural que se encuentra en las playas, de los paisajes naturales que hay, además de dar a conocer los hoteles y lugares donde pueden hospedarse. Sin duda si se destinara más presupuesto a la promoción de las riquezas naturales, así como de las atracciones que ofrecen estos lugares las personas se interesarían más en visitar Lázaro Cárdenas y las playas cercanas.

#### **4.1.2 Poner en marcha el sistema de clasificación hotelera.**

En México no existe un sistema de clasificación hotelera y no lo habrá en un corto plazo. A pesar de que todo estaba listo para darse a conocer este sistema a finales del mes de junio de 2017, resulta que las Pymes del sector turístico no estuvieron de acuerdo con la manera en que se evaluarían sus hoteles y decidieron echar abajo la propuesta. Los hoteleros se han negado a tener un sistema de clasificación que les exija mejorar. No están de acuerdo en seguir una serie de estándares que lo único que lograrían es impulsarlos a corregir deficiencias y entregarle al público un servicio de mayor calidad. Recientemente se echó para atrás el lanzamiento de este sistema (Entorno Turístico, Hablemos de Turismo, s.f.).

Las redes sociales sin duda han sido un factor muy importante en la calidad del servicio de los hoteles, ya que muchas veces los hoteles se negaban a cambiar los

estándares de calidad que tienen. Al existir páginas como Facebook en donde las personas pueden describir su experiencia en el hotel y calificar según su criterio. La importancia de conocer la opinión de terceros es mucha, ya que así los hoteles se ven obligados a mejorar y las personas así pueden buscar la mejor opción para hospedarse. No hay nada mejor como recopilar opiniones de personas que se han hospedado en los hoteles para platicar lo bueno y lo malo de cada lugar.

#### **4.1.4 Atraer turistas de otras partes del mundo**

Un factor importante para atraer turistas a Lázaro Cárdenas, puede ser mediante los festivales que se organizan en la ciudad, haciendo propaganda de las playas que se tienen en los alrededores, haciendo spots que ayuden a que las personas se interesen en ir a los destinos turísticos que hay. Hacer propaganda con mucho tiempo de anticipación de cada uno de los festivales que se aproximan e incluso que los festivales se vuelvan tradición de la ciudad para que las personas estén a la espera de cada uno de los festivales y así comenzar a atraer el turismo que se realizan año con año (Entorno Turístico, 2016).

Los videos para promocionar las playas se pueden subir a plataformas de redes sociales para que lleguen de manera más fácil a personas que viven en otras partes del país y del mundo; otra opción podría ser hacer videos de los festivales para que resultaran de una manera que llamara la atención de personas de otras partes del país e incluso del mundo.

## **4.2 LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO LOCAL**

Una de las actividades que más atrae a los turistas es la gastronomía, la comida es una de las cosas que logra conseguir despertar el interés de los visitantes, ya que captura la esencia del lugar donde se prepara. La comida local da a conocer las actividades culturales de la zona, la forma en que se produce, cocina y se consume; da una idea acerca del quehacer de una población determinada. Por ello, la comida

típica representa un rasgo de autenticidad, de ahí que los turistas se sientan interesados y atraídos.

Los turistas por lo general suelen buscar un lugar acogedor que les brinde buena comida, lugares atractivos para visitar y también la posibilidad de practicar algún deporte. En esto la comida juega un papel importante, ya que es un aspecto que da una primera impresión y que no se debe descuidar, por cuanto es una parte importante que motiva a los turistas a volver a visitar la localidad. Un turista satisfecho atrae a otros 10 más, es una fórmula que se está replicando exponencialmente y que no se puede dejar de desaprovechar. La comida local es algo que da que hablar, el gusto por algún platillo hace que esa receta se destaque y también la localidad sea reconocida y promocionada. (CORENTT, s.f.)

Sin duda alguna, la gastronomía es lo que todos los pueblos y ciudades presumen ya que es el orgullo de todas las personas. Cada una de las personas tiene una idea diferente acerca de lo que es la gastronomía local, pudiesen coincidir en algunos platillos e incluso sabores parecidos, pero pueden llegar a tener una percepción diferente de los alimentos debido a que en casa se tiene una sazón única. La gastronomía es una parte importante para atraer turistas ya que la comida habla del folclor de cada lugar, del tipo de vida que llevan las personas, de los ingredientes que se pueden encontrar en la zona. También puede describir perfectamente a los pueblos o ciudades y es necesario tener una gastronomía de excelencia para poder llamar la atención de los turistas.

---

## CONCLUSIONES

En este trabajo se abordan los sustentos teóricos indispensables que le dan validez a esta investigación. La razón por la que se tomó este tema es por la inquietud de conocer un poco más la cocina mexicana, en el Estado de Michoacán y específicamente en la Ciudad y Puerto de Lázaro Cárdenas.

Debido a la situación socioeconómica de la ciudad se buscaron platillos típicos del puerto, ricos en sabores, nutrientes, pero sobretodo que estos estén al alcance de los bolsillos de las personas que visitan los establecimientos y con ello se lleven una buena impresión donde degustaron sus alimentos, tanto los locales como los que vienen de fuera. Al comenzar a realizar la investigación mediante entrevistas se logró observar que Lázaro Cárdenas era en sus inicios, una ciudad con condiciones de pobreza ya que la manera en que se preparaban los platillos era muy rustica y se adaptaban a los alimentos que pudieran tener al alcance, por ejemplo en zonas rurales muy lejanas a la ciudad aún hay lugares en donde siguen comiendo animales de casería como venados, armadillos, jabalí, por mencionar algunos. Esto habla de cómo las personas se han adaptado a los alimentos que tienen al alcance.

Cabe destacar que Lázaro Cárdenas es un lugar muy rico en cultura y biodiversidad esto se debe a que al ser un puerto con mucha importancia en el país, al haber empresas como, la Administración Portuaria Integral (API), Arcelor Mittal, Fertinal y encontrarse prácticamente cerca de la Central Termoeléctrica de Petacalco (CFE), por mencionar algunas de las más importantes, además de todas las empresas dedicadas al Comercio Internacional. La demanda de trabajadores y profesionistas en empresas tan grandes hace que personas de todas partes del país o incluso extranjeros se vengán a trabajar a la ciudad.

Al haber un gran número de migrantes afecta directamente en las culturas y tradiciones de la ciudad, esto debido a que cada persona que viene de otro estado o país tiene costumbres diferentes. Las personas que son nativos de Lázaro Cárdenas incluso han comenzado a adoptar esas nuevas creencias o costumbres y se han

atrevido a probar alimentos nuevos. Los migrantes que llegan a la ciudad al igual que los nativos, se han acoplado poco a poco al estilo de vida de los Lazarocardenences, por ejemplo, las personas que vienen de otros países donde no acostumbran a comer picante como lo hacen en México han logrado comer picante gradualmente.

Esto habla de una adaptación en su manera de alimentarse, inclusive hay un caso en una entrevista en el que la persona no le gustaba consumir mariscos, pescados o productos del mar y al cambiar su residencia a México fue comenzando a comer poco a poco productos del mar, pudiera ser que las recetas con mariscos o pescado que se tienen en la ciudad hicieran una buena combinación y quizá en su lugar de residencia las recetas no ayudaban a resaltar de manera positiva el sabor del pescado. Por otro lado las personas que siempre han vivido en la ciudad han comenzado a adoptar alimentos del extranjero, esto se puede notar en al apogeo que tienen ahorita las hamburguesas y alitas, pudiera no existir una persona en toda la ciudad que no haya probado una de estas.

La ventaja o virtud de Lázaro Cárdenas, es que tiene un clima templado húmedo y este permite que se desarrollen una gran variedad de recursos naturales que son usados para atraer al turismo, tales como las playas, los ríos, los árboles frutales con los que se pueden, los productos obtenidos del ganado vacuno, porcino, del mar, entre otros. Otra de las ventajas de la ciudad es que se pueden conseguir mucha variedad de frutas y verduras por lo que esto ayuda a la adaptación fácil de la alimentación.

Al hacer la investigación y destacar los platillos más emblemáticos del país se logró identificar que Lázaro Cárdenas tiene una influencia de muchos lugares del país, ya que todos los platillos icono se pueden conseguir en la ciudad misma. Al momento en que se hicieron las entrevistas muchas de las personas coincidían en que aquí se pueden conseguir platillos que también eran iconos de su lugar de origen, pero del lugar de donde más destaca que ha influenciado a la cocina de la ciudad es el estado de guerrero, esto pudiera ser debido a que el estado de Guerrero colinda con Michoacán y esta zona esta alado del estado literalmente un rio los separan.

Los platillos más emblemáticos de la ciudad que son, el pescado a la talla, las tiritas de pescado, las empanadas, las mariscadas y las mixtas. De estos platillos las tiritas de pescado son del estado de Guerrero y el pescado a la talla a pesar de no tener un origen certero se rumora que pudiera ser de las costas que colindan Acapulco, esto habla de la influencia tan grande que ha tenido la gastronomía de Guerrero en la ciudad. El único alimento que se discute como autóctono de Lázaro Cárdenas son las empanadas de coco, es muy tradicional y sin duda son icono.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, J. L. (s.f.). *Universidad Autonoma de Hidalgo*. Obtenido de Investigación cualitativa: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- ANZAR, N. J. (s.f.). *La Jornada*. Obtenido de Torta ahogada, manjar tapatío, símbolo del mestizaje alimenticio: <http://www.jornada.unam.mx/2006/03/30/index.php?section=gastronomia&article=a10n1gas>
- Aquí es Texcoco, Traditional Mexican Lamb Barbecue. (2017). *Historia de la barbacoa*. Recuperado el 27 de marzo de 2017, de <http://www.aquiestexcoco.com/about-aqui-es-texcoco/historia-de-la-barbacoa/>
- Barrientos Uscanga, M. (4 de Mayo de 2017). Concurso "El Platillo típico de Lázaro Cárdenas". (D. Villegas Serrato, Entrevistador)
- Caraza Campos, L. B. (Septiembre de 2016). *Chiles en nogada: La historia de su creación*. Recuperado el 27 de Marzo de 2017, de México desconocido: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/bicentenario-de-la-independencia-chiles-en-nogada.html>
- Catarina. (05 de noviembre de 2016). *catarina.udlap*. Obtenido de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mce/bonilla\\_h\\_s/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/bonilla_h_s/capitulo3.pdf)
- Chef, i. (11 de 11 de 2016). *IM CHEF*. Obtenido de IM CHEF: <http://www.imchef.org/existen-solo-cuatro-sabores/>
- Como funciona ¿qué?* (7 de noviembre de 2016). Obtenido de como funciona ¿qué?: <http://comofuncionaque.com/cuales-son-las-funciones-de-la-lengua/>
- Concepto y definición. (05 de noviembre de 2016). *concepto y definición*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/alimentacion/>
- CORENTT. (s.f.). *Desarrollo personal*. Obtenido de Importancia de la gastronomía para promover el turismo: <http://articulos.corentt.com/importancia-de-la-gastronomia-para-promover-el-turismo/>
- Díaz, A. (13 de abril de 2017). *Sabrosía*. Obtenido de Cochinita pibil: platillos con mucha historia: <https://www.sabrosia.com/2013/08/cochinita-pibil-platillos-con-mucha-historia/>

- Dosantos, c. n. (11 de Noviembre de 2016). *scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-17322007000200006](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322007000200006)
- Entorno Turistico. (21 de Abril de 2016). *¿Qué hacer para mejorar el turismo?* Obtenido de <http://www.entornoturistico.com/mejorar-turismo-mexico/>
- González, E. R. (5 de septiembre de 2014). *Vive México al maximo*. Obtenido de El auténtico pescado a la talla en Barra Vieja: <http://www.vmexicoalmaximo.com/articulos/gastronomia/el-autentico-pescado-a-la-talla-en-barra-vieja/>
- Guerrero, A. (s.f.). *Vix*. Obtenido de origen de la empanada: <http://www.vix.com/es/imj/gourmet/145416/cual-es-el-origen-de-las-empanadas>
- HOSTERIA DE SANTO DOMINGO. (27 de Septiembre de 2016). Obtenido de Chongos Zamoranos: <http://hosteriasantodomingo.mx/index.php/blog-hosteria/chongos-zamoranos>
- Ixtapa. (s.f.). *ixtapa*. Obtenido de Tiritas de pescado: <http://www.ixtapa.com.mx/cgi-bin/news.cgi?folio=340#.WP3Kg4g1-1s>
- K.Monica, D. V. (19 de junio de 2016). *MasdeMx*. Obtenido de Mulli, El origen y la leyenda del mole: <http://masdemx.com/2016/06/mulli-origen-leyenda-el-mole/>
- Krebs, M. (s.f.). *Historia cocina*. Obtenido de El incierto origen de la empanada: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/empanada.htm>
- Las ficheras. (9 de Agosto de 2014). *Las ficheras*. Obtenido de Enchiladas: <http://www.lasficheras.com/enchiladas/>
- Leal, N. (14 de noviembre de 2016). *revistadip*. Obtenido de <http://revistadip.una.edu.ve/volumen1/epistemologia1/lealnestorepistemologia.pdf>
- Martines, A. (13 de agosto de 2013). *Cambio de Michoacan*. Obtenido de Charales, arte culinario de Pátzcuaro: <http://www.cambiodemichoacan.com.mx/nota-204395>
- Mas de Mexico. (2 de julio de 2016). *MasdeMexico*. Obtenido de la historia del taco: <http://masdemx.com/2016/07/la-historia-del-taco-donde-y-como-nacio-este-icno-mexicano/>

- Nitridieta. (11 de noviembre de 2016). Obtenido de <http://www.nitridieta.com/sabores-y-sus-funciones/>
- Ortiz, E. (16 de septiembre de 2019). *MasdeMx*. Obtenido de El origen del pozole: <http://masdemx.com/2016/09/el-origen-del-pozole/>
- PatzcuaroInfo. (s.f.). *PatzcuaroInfo*. Obtenido de LAS CORUNDAS, EL SABOR DE LA TRADICIÓN: <http://patzcuaro.info/es/archivos/811>
- Salinas, E. (8 de enero de 2014). *Noticias Oaxaca*. Obtenido de Tlayudas, una tradición oaxaqueña: <http://old.nvinoticias.com/oaxaca/vida/otros/224975-tlayudas-una-tradicion-oaxaquena>
- tamales emporio. (2017). Obtenido de el tamal y sus orígenes.
- Vélez, D. L. (14 de noviembre de 2016). *comité de investigación*. Obtenido de <http://www.ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html>
- Wigodski, J. (14 de julio de 2010). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.mx/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Wikipedia. (27 de noviembre de 2016). Obtenido de Uchepo: <https://es.wikipedia.org/wiki/Uchepo>