

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año X. Vol. X. N°2. Edición Especial II. 2024

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

[DOI 10.35381/cm.v10i2.1475](https://doi.org/10.35381/cm.v10i2.1475)

Menú tradicional mexicano a base de ingredientes típicos de la región

Traditional Mexican menu based on typical ingredients from the region

Ángela Verónica Paredes-Núñez

ua.angelaparedes@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6889-8695>

Brayan Edmundo Albán-León

ga.brayaneal24@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0003-8972-0732>

Allison Belen Caguana-Tonato

ga.allisonbct27@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0002-5678-6009>

Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

ga.manuelspm60@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-8547-9449>

Recibido: 15 de mayo 2024

Revisado: 15 de junio 2024

Aprobado: 15 de septiembre 2024

Publicado: 01 de octubre 2024

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar menú tradicional mexicano a base de ingredientes típicos de la región. El método utilizado fue una Investigación-acción, con el propósito de aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales. El alcance de la investigación es descriptivo ya que tiene como finalidad definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio. En los resultados se logró conocer los ingredientes principales que lleva en la mayoría de los platos mexicanos como son los chiles, frijol, nopal, calabaza, que algunos de ellos se los puede encontrar en Ecuador, aunque no con las mismas características y variedades. En conclusión, se finalizó con el desarrollo del menú, para lo cual se analizaron las características sensoriales con un resultado positivo por parte de los chefs expertos los cuales fueron guías, contribuyendo para la elección de los platos seleccionados.

Descriptor: Comida; restaurante; alimento; preparación; cultura. (Tesoro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze traditional Mexican menu based on typical ingredients from the region. The method used was action research, with the purpose of providing information to guide decision-making for programs, processes and structural reforms. The scope of the research is descriptive since its purpose is to define, classify, catalog or characterize the object of study. In the results, it was possible to know the main ingredients that are included in most Mexican dishes such as chili peppers, beans, cactus, pumpkin, some of which can be found in Ecuador, although not with the same characteristics and varieties. In conclusion, the development of the menu was completed, for which the sensory characteristics were analyzed with a positive result by the expert chefs who were guides, contributing to the choice of the selected dishes.

Descriptors: Food; restaurant; food; preparation; culture. (UNESCO Thesaurus).

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

INTRODUCCIÓN

Los ingredientes usados y mezclas innecesarias son algunos de los cuestionamientos de quienes han probado comida auténtica mexicana. La gastronomía de México en Ecuador no es real porque se lo que se consume es una imagen de la comida Texmex, comida que se ofrece en la frontera de México y Estados Unidos, popularizando platillos norteamericana de manera rápida. Para entender cómo se prepara los platos hay que conocer los diferentes ingredientes que se usan en las diversas regiones de México.

La cocina tradicional mejicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos.

La cocina tradicional mexicana es una manifestación cultural antigua que continua viva hasta nuestro tiempo; se caracteriza por su gran diversidad ingredientes, técnicas y procedimientos. La base son productos agrícolas que derivan de procesos de domesticación de miles de años y que poseen una amplísima diversidad genética, lo cual ha creado un segmento amplio de conocimiento sobre la cocina mexicana y por ende sea la punta de lanza para que muchos quieran exportar al mundo materia prima que compite con cualquiera en el mundo.

La cocina mexicana es sin duda la más aceptada y reconocida en el continente latinoamericano, siendo declarada la misma como Patrimonio de la Humanidad, pero no se tiene el suficiente conocimiento de la gastronomía extranjera en Ecuador. Existen restaurantes de comida mexicana, entre grandes y pequeñas, pero ninguna con la preparación auténtica de México. A través de esta investigación se toma en cuenta las variables mencionadas tomando como herramienta la elaboración de una

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

ficha de degustación la cual cuenta con diferentes características que serán calificadas por expertos teniendo como resultado el diseño de un menú de degustación.

Gastronomía mexicana

La cultura es todo aquello que constituye a un país y configura su identidad, ya que refleja el estilo de vida, costumbres y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, presentando características de la sociedad donde se originan. La cultura engloba desde la vestimenta de las personas que habitan en una determinada región hasta la forma de preparación de sus alimentos (Giménez, 2007).

Por lo tanto, la comida es cultura cuando se produce, se prepara y se consume. Son los tres momentos más importantes de un proceso vital, el alimentarse, pero no nada más por cubrir la necesidad fisiológica del comer, sino por su papel en el desarrollo de la historia, identidad y cultura del ser humano (Montanari, 2006). Es por ello, que la cocina juega un lugar esencial en la cultura, ya que a través de ésta se representan los sabores, gustos, costumbres, tradiciones y valores, los cuales se ven reflejados al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo con el entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan. En otras palabras, la gastronomía es cultura.

La gastronomía deriva del griego “gaster” o “gastros” que significa estómago y “gnomos”, conocimiento o ley, es decir, la gastronomía es el conocimiento razonado, entendimiento, sobre todo lo que tiene que ver con la comida (Muzeum Gastronomie, 2018), y su relación con el hombre a lo que su alimentación se refiere (Alva, 2012). Frecuentemente se piensa que el término “gastronomía” únicamente tiene relación con el arte de cocinar y la diversidad de platillos, sin embargo, esta es una pequeña parte, ya que se vincula también con: a) la historia, en lo que se refiere a la clasificación de los insumos, b) el comercio, por la búsqueda de formas de

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

compra que permitan al consumidor adquirir la mercancía con las mejores ventajas de calidad y precio, c) la cocina, al momento de preparar los alimentos y convertirlos en algo agradable para el paladar, y d) Las costumbres y tradiciones de cada región. Es por esto, que la importancia de la gastronomía radica en que muestra la cultura de cada país al que pertenece, haciendo énfasis en la forma de vida, antigüedad, aprovechamiento de los recursos locales y la evolución de cada región del mundo. Otro atributo relevante de la gastronomía actual es su poder para atraer al turismo, una prueba de esto es que hay un gran número de personas que deciden viajar realizando rutas gastronómicas por el mundo; Éstas se centran en los sabores típicos de cada región.

Dentro de los tipos de gastronomía se encuentra la internacional, que abarca las cocinas de diferentes partes del mundo. Entre las más importantes están: la dieta mediterránea, la cocina mexicana, la francesa y la japonesa, que incluso atraen el turismo por sus peculiares platillos, es por ello por lo que en el 2010 con el fin de reconocer el valor cultural de la cocina, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), reconoció a estas cuatro gastronomías como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad (Aparicio, 2014). Asimismo, la gastronomía nacional es aquella que se considera propia y cotidiana de un país, no es considerada como una expresión de individualidad regional, sino más bien, como un aspecto de la identidad grupal (Torres et al., 2004).

La gastronomía mexicana actualmente es considerada elemento crucial de identidad nacional, debido a su historia, creatividad, diversidad y trascendencia. También goza de un papel importante como elemento de identidad para el pueblo mexicano, es de elaboración colectiva, se apoya en productos originarios de su tierra y presume una gran creatividad en sus cocineros, mismos que a lo largo de los siglos han ido perfeccionando esta gastronomía. Y es que la cocina mexicana además de ser todo eso, se encarga de combinar técnicas contemporáneas que le otorgan el carácter de innovación y adaptación constante. Gracias a esto, ha logrado conservarse y permanecer a lo largo de varias generaciones (Fernández, 2016).

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

El secreto de la gastronomía mexicana es la mezcla de las distintas cocinas que conviven en su territorio, comenzando por la de sus antiguos habitantes, mayas y aztecas, así como de la influencia de la comida española y norteamericana, y el uso de productos autóctonos, sobre toda la gran variedad de chiles que definen el sabor de sus platillos.

Por otra parte, México utiliza en la preparación de sus alimentos, ingredientes tan variados como la cebolla morada, el aguacate, los chiles rojos, los pimientos amarillos y los piñones. A pesar de esta gran diversidad mantiene una línea común, un ingrediente que aparece en casi todos los platillos es el maíz, protagonista en la elaboración de tortillas, bebidas fermentadas, atole, tamales y pozole, entre otros alimentos (FORBES, 2014).

MÉTODO

Se realizó un tipo de diseño Investigación-acción, con el propósito de aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales. El alcance de la investigación es descriptivo ya que tiene como finalidad definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio describiendo en todos sus componentes principales, una realidad. En el paradigma cualitativo se aplican fichas técnicas a expertos de la Universidad Regional Autónoma de los Andes "UNIANDES".

RESULTADOS

Se llevó a cabo una investigación extensa de los diversos componentes de la gastronomía mexicana donde se analizó: Ingredientes más utilizados, utensilios, métodos de cocción y regiones de México, esta investigación fue fundamental para responder a interrogantes de aprendizaje referente a la diversa gastronomía mexicana y así evidenciar sobre la zona de origen, historia, y técnicas de preparación de cada uno de sus platos típicos.

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

La cocina mexicana se destaca mundialmente por su diversidad gastronómica su uso de ingredientes endémicos, sus diversos métodos de cocción tradicionales, los diversos utensilios que posee. Cada región de estas posee su plato representativo preservando así su esencia gastronómica reconocida por la UNESCO, por los que se busca continuar con la elaboración de la comida tradicional mexicana desde otro país.

La investigación refleja que la gastronomía mexicana es la más reconocida en el mundo gracias a su representación historia y tradición por medio de sus asombrosas comidas que muchas de ellas son endémicas del país por lo que reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. De igual manera, se determinó que La cocina mexicana es la más variada se puede encontrar variedad de ingredientes y recetas de los cuales se elaboran platillos tipos de cada región del país mexicano. Todo esto ha ido evolucionando desde la cocina tradicional, cocina fusión hasta la nueva cocina, pero hasta hoy la actualidad se usa utensilios antiguos que hacen de la gastronomía sea más importante.

CONCLUSIONES

Mediante la investigación de fuentes bibliográficas, artículos y libros se obtuvo información referencial y de guía que permitió conocer la importancia de la gastronomía mexicana debido a que no se conoce el verdadero valor histórico como cultural que encierra la comida mexicana en el Ecuador. Muchos de los ingredientes que intervienen en la preparación de la comida mexicana son difíciles de encontrar ya que muchos de ellos tienen denominación de origen lo cual afecta realmente al sabor y aroma sin poder resaltar el sabor tradicional de México.

Al realizar la recopilación de datos a través de las fichas técnicas aplicados a los expertos fue de gran ayuda en temas de conocimiento debido a que cada plato presentado fue explicado de manera determinada sobre su historia y tradición, así como también en la parte práctica donde se aplicó las diferentes técnicas de preparación.

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año X. Vol. X. N°2. Edición Especial II. 2024

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

Se obtuvo conocimiento de los ingredientes principales que lleva en la mayoría de los platos mexicanos como son los chiles, frijol, nopal, calabaza, que algunos de ellos se los puede encontrar en Ecuador, aunque no con las mismas características y variedades, la calidad es excelente para realizar preparaciones, también los métodos de cocción de preparación son similares con la gran diferencia de que en México sigue con el trabajo de mantenerlos hasta la actualidad rescatando los raíces.

La investigación finalizó con el desarrollo del menú, para lo cual se analizaron las características sensoriales con un resultado positivo por parte de los chefs expertos los cuales fueron guías, contribuyendo para la elección de los platos seleccionados, además los expertos emitieron sus observaciones en cada uno de ellos aportando conocimiento de la gastronomía tradicional mexicana en su historia y tradición.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todas las personas que brindaron sus valiosas contribuciones para la ejecución de la presente investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Alva, C. I. (2012). Historia de la gastronomía. [History of gastronomy]. México: TERCER MILENIO ROJO. <https://n9.cl/ckapwf>

Aparicio, D. (2014). 20 minutos. [20 minutes]. <https://n9.cl/ud32j>

Fernández, E. (2016). Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad. [How Mexican gastronomy became a world heritage site]. *FORBES*. <https://n9.cl/h2bkj>

FORBES. (2014). Gastronomía mexicana a la conquista de Europa. [Mexican gastronomy to the conquest of Europe]. <https://n9.cl/q3xww>

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año X. Vol. X. N°2. Edición Especial II. 2024

Hecho el depósito de ley: pp201602FA4721

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía. (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Ángela Verónica Paredes-Núñez; Brayan Edmundo Albán-León; Allison Belen Caguana-Tonato; Manuel Sebastián Pareces-Mayorga

Giménez, G. (2007). Estudios sobre la cultura y las identidades sociales. [Studies on culture and social identities]. *CONACULTA & ITESO*. <https://n9.cl/lu0tn>

Montanari, M. (2006). La comida como cultura. [Food as culture]. España: Ediciones Trea. <https://n9.cl/jxclj>

Museo de Gastronomía. (2018). La Gastronomía. Obtenido de Citas Famosas Sobre Gastronomía Chefs y Comida. [The Gastronomy. Obtained from Famous Quotes About Gastronomy Chefs and Food]. <https://n9.cl/8uc7v>

Torres, G., Madrid de Zito F., y Santoni, E. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. [Food, ethnic cuisine, national gastronomy. Heritage element and a reference of cultural identity]. *Scripta Ethnologica*, (26), 2004, 55-66. <https://n9.cl/vg1vo>

©2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)