

REGIÓN NOROESTE  
PATRIMONIO  
MAYO, 2021

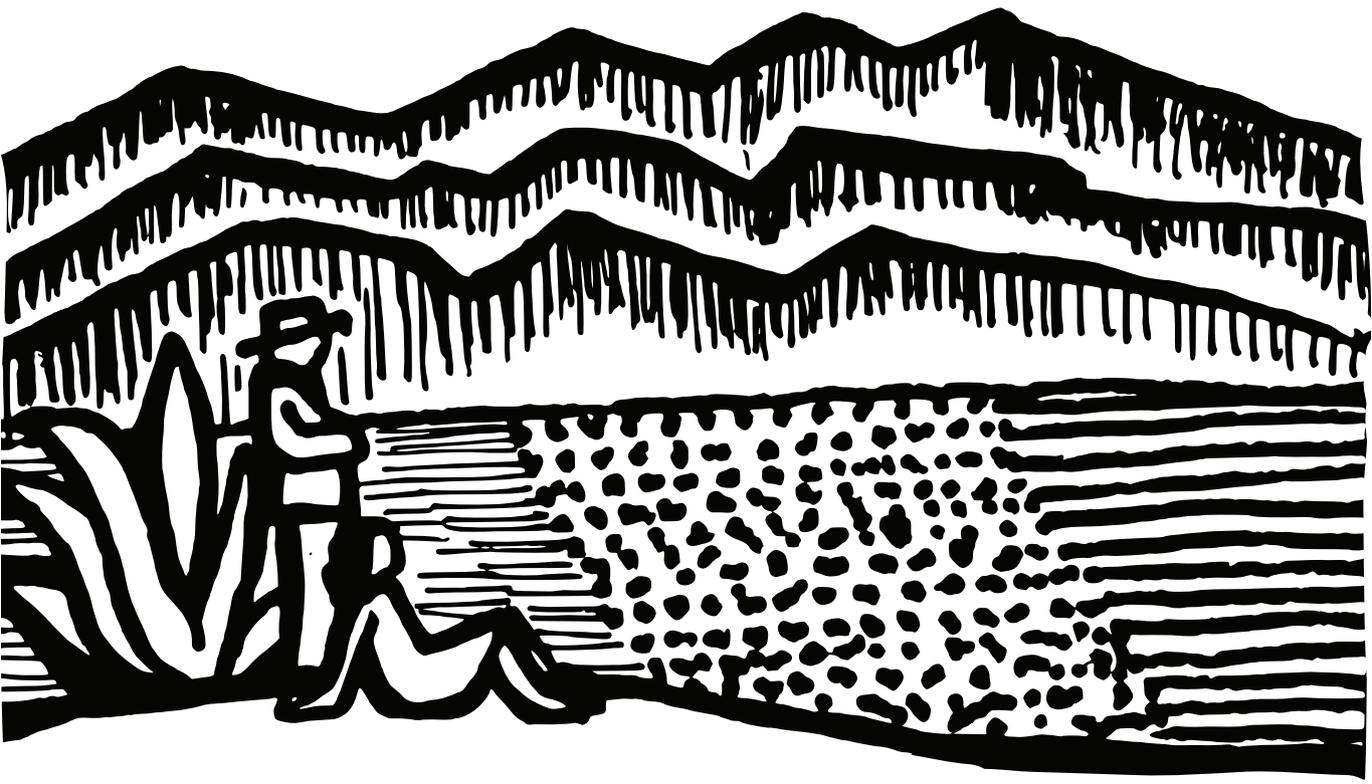
ILUSTRACIONES DE RINI TEMPLETON

# CARRETE

---

CULTURA ALIMENTARIA

[contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)



# PATRIMONIO



Dentro de un mismo territorio existe una gran diversidad alimentaria, **la región noroeste** de la República mexicana tiene una formación gastronómica peculiar a partir de la constante migración, el clima extremo y las grandes distancias entre una comunidad y otra; debido a estas condiciones, habitantes originarios se han ido adaptado a lo largo de los años, creando maneras eficaces para transportar y conservar sus productos. Los componentes culturales asociados a la comida, su consumo y disfrute son parte también de nuestro patrimonio cultural.

Este *Carrete* es una probada de algunos de los muchos sabores, olores y tradiciones que nos ofrecen los estados de **Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora**: mariscos, machaca, ceviches, cazuelas, tamales, conservas, tortillas de harina o cortes de carne son de los muchos platillos de tradición que se han preparado en la región y donde cada comunidad selecciona, cocina y comparte sus alimentos de acuerdo con su herencia, tradiciones y costumbres.

Asimismo, en esta publicación integramos otros elementos de la cocina nacional que permiten complementar y contrastar la diversidad cultural y alimentaria de México.



¡Comparte este *Carrete*!

Descarga, imagina, juega y disfruta en familia.

Envía una fotografía etiquetándonos en Facebook y Twitter:  
@VinculaCultura con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia  
y #DerechosCulturales

# Platicar y jugar

## Pintaplatillos

La gastronomía mexicana es patrimonio cultural de la humanidad ya que preserva prácticas, procesos y alimentos que se han preparado, transformado y consumido históricamente. Cada platillo es un reflejo del entorno geográfico, económico, cultural y social que forma parte de la vida de las personas, familias y comunidades.

**Este juego trata de reconocer la diversidad cultural y nuestro patrimonio alimentario.**



Instrucciones:

1. Descarguen, impriman y recorten las tarjetas de platillos, ingredientes y utensilios de cocina regionales que se encuentran en: [contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)
2. Coloquen las tarjetas boca abajo y establezcan turnos entre las y los participantes.
3. En cada ronda, una persona tomará una tarjeta al azar y sin mostrarla, tendrá solo un minuto para dibujar el platillo, ingrediente o utensilio que aparece en su tarjeta para que el resto trate de adivinar su dibujo en el menor tiempo posible.
4. En caso de no conocer el elemento representado en la tarjeta, se vale consultar con otras personas o en internet para poder dibujarlo.
5. La primera persona en adivinar ganará un punto y sucesivamente se irán acumulando.
6. Si nadie adivina, quien haya realizado el dibujo compartirá el nombre del elemento que le tocó y en familia investigarán cómo es, cómo se prepara o para qué se usa.
7. Gana quien acumule más puntos.



Para aumentar su dificultad y diversión, pueden jugar todas las rondas que decidan e incluir otros elementos que conozcan o descubran.

### **Comenten en familia**

¿Conocían todos los platillos, ingredientes o utensilios del juego? ¿Prepararían algún platillo nuevo para ustedes?

# Artilugio



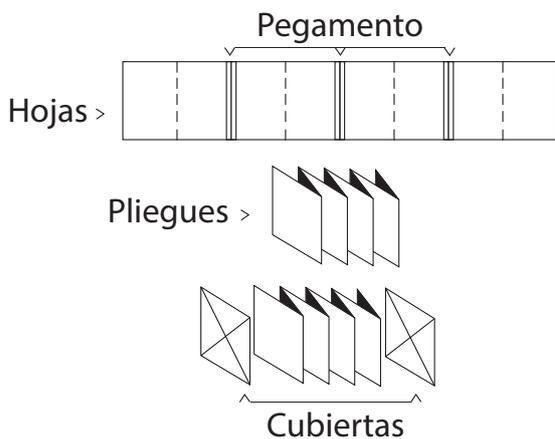
## Historias de fiesta y fogón

**Materiales:** cuatro hojas de papel, un trozo de cartón, plumones, lápices, colores, cinta adhesiva o pegamento, fotografías, recortes de revistas viejas, elementos para decorar como semillas, listones, botones, calcomanías o tela.

El objetivo de este artilugio es crear un *libro - álbum* de nuestro hogar.

Desde sus orígenes el hogar fue el lugar donde se encendía el fuego: foco de luz, calor, seguridad y centro de reunión social para la preparación y consumo de alimentos. Hoy día, se llama hogar a la casa familiar donde vivimos y los pretextos que nos reúnen en torno a la elaboración de alimentos nunca faltan; ya sea para celebrar el santo de alguien, la preparación de un banquete de bodas o una sencilla merienda, la cocina es el lugar donde más sabroso se conversan y conservan nuestras historias.

Reúnanse junto al fogón y comenten sobre anécdotas de celebraciones familiares en torno a la preparación de algún alimento y elijan una que les signifique mucho; imaginen los olores, sonidos, sabores, texturas y todo aquello especial que les recuerde ese momento colectivo y plásmenlo creativamente en el *libro - álbum* con fotografías, recortes o dibujos.



- 1 **Unir** las cuatro hojas de forma horizontal con cinta adhesiva o pegamento.
- 2 **Doblar** las hojas a la mitad, haciendo pliegues en acordeón de ocho secciones.
- 3 **Cortar** dos piezas de cartón del mismo tamaño para las cubiertas.
- 4 **Pegar** una cubierta en cada extremo de las hojas plegadas y formar la portada y contraportada.

¡Listo, tenemos un *libro - álbum*!

Compartan el resultado de este artilugio en redes sociales con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia, #CulturaAlimentaria y #DerechosCulturales

# Letras y voces

## Frontera de harina

### La receta de la abue Lola

Las tortillas de harina es uno de los alimentos preferidos en el noroeste de México, prepararlas en casa es realmente sencillo y delicioso.



Doña Lola Gómez es originaria de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua y a sus 91 años sigue preparando la misma receta que ha compartido con cuatro generaciones de su familia y ahora lo hace con nosotros.



Porción: 20 tortillas de harina

Ingredientes:

1 kilo de harina.

$\frac{1}{4}$  de kilo de manteca de cerdo o vegetal (la abue Lola dice que quedan más ricas con manteca de cerdo).

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.

1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear.

1 taza de agua tibia.



Procedimiento:

1. En una bandeja de cocina se revuelve la harina, el polvo para hornear y la sal.
2. Añadimos la manteca y revolvemos con la mano hasta que se incorpore con la harina.
3. Agregamos poco a poco el agua tibia y amasamos hasta lograr una consistencia blanda y elástica.
4. Formamos bolitas de aproximadamente tres centímetros de diámetro.
5. Sobre una base firme y limpia, colocamos una bolita de masa y la extendemos con el rodillo o "palote" hasta que quede delgada y redonda.
6. En un comal caliente se coloca la tortilla y cuando empiece a hacer "burbujitas" es momento de voltearla, esperamos unos segundos y volvemos a voltear. Este procedimiento debe ser muy rápido, ¡no se nos vaya a quemar!

Consejo de la abue Lola:  
"Cuando coloques la tortilla en el comal,



y después de voltearla dos veces,  
presionala suavemente con una espátula  
para que infle".

Comparte recetas de guisados que acompañen  
a las tortillas de harina, búscanos en las redes  
sociales de @VinculaCultura con el *hashtag*  
#DerechosCulturales



## **Si son de harina, ni me las calientes.**

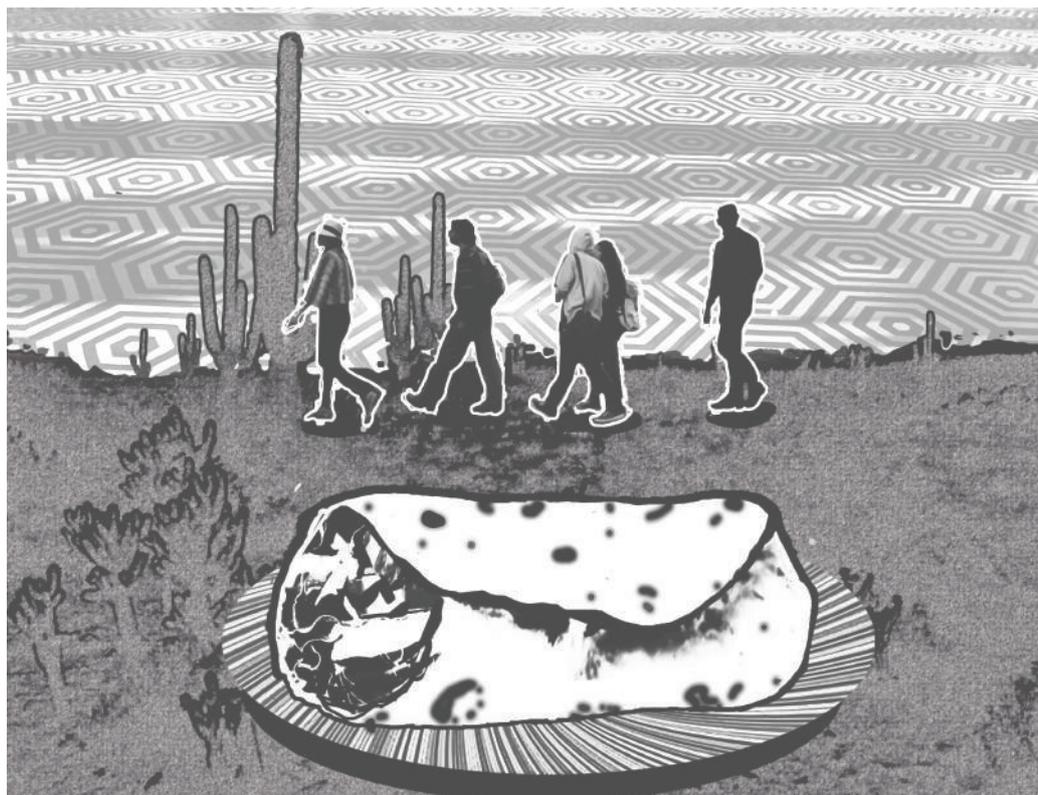
Somos los que habitamos el calor del norte,  
Gigantesca hornilla donde se fraguan sueños,  
Revoluciones, historias y sazón nacen,  
Sabor desierto, sazón sabor a mar, amar.

Somos el legado traído por el español,  
Tan nuestro hoy: café colado y tortilla,  
Por supuesto la otra, la hecha a mano;  
Que, si es de harina, ni se le calienta.

Somos machaca, carne deshebrada, marlín,  
venado, frijoles puercos, camarones, queso:  
Ricos guisos nuevos, de los que llegan de lejos,  
Desde las montañas, la selva, de otros mares.

Atravesar el desierto, seguir soñando;  
Combinar sabor para no olvidar la casa,  
El bálsamo de aromas para sobrevivir;  
Frontera de harina, frontera pitahaya.

Aquí la cultura no termina, pariente,  
Al contrario, al contra-río, se alimenta,  
Nos mezcla, nos nutre, nos hace crecer.  
Otro México. Un solo México nos une.



# Carretera creativa

## Talleres libres

### **Un guiso muy afinado. Comida, canto y corazón: la mejor combinación**

Comparte: Leiden desde la Ciudad de México.

Prepara arroz con maíz, un guiso caribeño al ritmo de canciones con guitarra.

### **Títeres de triques (Partes 1 y 2)**

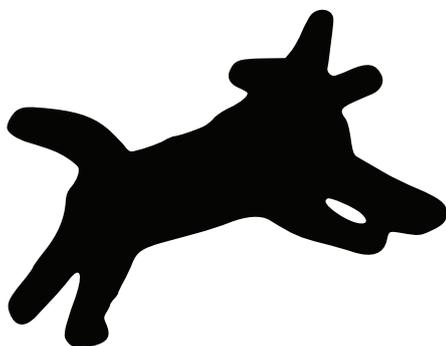
Comparten: Gnayaw Puppets desde Querétaro.

Descubre cómo crear títeres de manera divertida.

### **El día que las bicicletas se salieron de control**

Comparte: Liz Ricardez desde Tabasco.

Aprende a contar relatos a partir de anécdotas y tu imaginación.



## Artes vivas

### **Cómo disfrutar del son jarocho desde casa**

Comparte: Fandangueros en el Caribe desde Quintana Roo.

Disfruta la práctica de este tradicional género musical.

## Charla a la distancia

### **La música más rica del mundo: cancionero gastronómico**

Comparte: Vanessa Amaro desde la Ciudad de México.

Escucha y descubre algunas piezas de ópera inspiradas en los alimentos.



# #ContigoEnLaDistancia

## Cultura desde casa

Actualmente en México, una buena parte de la población padece complicaciones de salud derivadas de los hábitos alimenticios. Por ello, es importante dialogar y conocer las prácticas histórico-culturales de nuestra alimentación. Esto nos permitirá redescubrir un universo nuevo sobre el legado de nuestros antepasados, las tradiciones del mestizaje y las innovaciones culinarias.



*Carrete - Cultura alimentaria* es una publicación de Cultura Comunitaria que reúne un complejo entramado de prácticas, conocimientos, valores, creencias y memoria de las comunidades que conforman la riqueza del patrimonio gastronómico y la diversidad cultural de las regiones **noroeste, noreste, centro y sur** de la República mexicana con el objetivo de promover su importancia histórica, tradicional, cultural y alimentaria.

Busca y descarga *Carrete - Cultura alimentaria* en:  
[contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)

CULTURA  
COMUNITARIA

[culturacomunitaria.gob.mx](http://culturacomunitaria.gob.mx)  
f t i @VinculaCultura

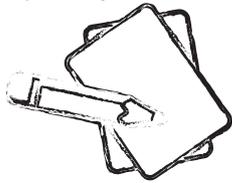


**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



Platicar y jugar  
**Pintaplatillos**

Tarjetas de utensilios de cocina,  
ingredientes y platillos representativos  
del patrimonio gastronómico de México



contigoenladistancia.cultura.gob.mx  
culturacomunitaria.gob.mx

**Cahuamanta**

**Platillo**  
Sonora

Cultura Comunitaria

**Pozole**

**Platillo**  
Colima

Cultura Comunitaria

**Molcajete**

**Utensilio**  
Guanajuato

Cultura Comunitaria

**Recado negro**

**Ingrediente**  
Yucatán

Cultura Comunitaria

**Pescado  
zarandeado**

**Platillo**  
Nayarit

Cultura Comunitaria

**Almejas en  
escabeche**

**Platillo**  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

**Mole poblano**

**Platillo**  
Puebla

Cultura Comunitaria

**Torta  
ahogada**

**Platillo**  
Jalisco

Cultura Comunitaria

**Pepita de  
calabaza  
blanca**

**Ingrediente**  
Yucatán

Cultura Comunitaria

**Atole de teja**

**Bebida**  
Querétaro

Cultura Comunitaria

**Amaranto**

**Ingrediente**  
Morelos

Cultura Comunitaria

**Almeja  
chocolata**

**Ingrediente**  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

**Aguachile**

**Platillo**  
Sinaloa

Cultura Comunitaria

**Cecina de  
Yecapixtla**

**Platillo**  
Morelos

Cultura Comunitaria

**Pepita con  
tasajo**

**Platillo**  
Chiapas

Cultura Comunitaria

# Chachanas o flor de frijol

---

**Ingrediente**  
Veracruz

Cultura Comunitaria

# Maíz de colores

---

**Ingrediente**  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Carne en su jugo

---

**Platillo**  
Jalisco

Cultura Comunitaria

# Mixiote de carnero

---

**Platillo**  
Hidalgo y Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Guacamaya

---

**Platillo**  
Guanajuato

Cultura Comunitaria

# Chilorio

---

**Platillo**  
Sinaloa

Cultura Comunitaria

# Barbacoa

---

**Platillo**  
Hidalgo

Cultura Comunitaria

# Tuba

---

**Bebida**  
Colima

Cultura Comunitaria

# Birria

---

**Platillo**  
Jalisco

Cultura Comunitaria

# Cabuches

---

**Platillo**  
Coahuila

Cultura Comunitaria

# Tlaxcales

---

**Postre**  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Café

---

**Ingrediente**  
Veracruz

Cultura Comunitaria

# Chipilín

---

**Ingrediente**  
Tabasco

Cultura Comunitaria

# Queso añejo

---

**Ingrediente**  
Durango

Cultura Comunitaria

# Birote salado

---

**Pan**  
Jalisco

Cultura Comunitaria

# Iztete

---

**Postre**  
Nayarit

Cultura Comunitaria

# Tacos de pescado

---

**Platillo**  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

# Chilmole o relleno negro

---

**Platillo**  
Yucatán

Cultura Comunitaria

# Almejas tatemadas

---

**Platillo**  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

# Pan de cazón

---

**Platillo**  
Campeche

Cultura Comunitaria

# Zacahuil

---

**Platillo**  
Hidalgo

Cultura Comunitaria

# Atún

---

**Ingrediente**  
Baja California

Cultura Comunitaria

# Discada

---

**Platillo**  
Coahuila

Cultura Comunitaria

# Flautas en tortillas de harina

---

**Platillo**  
Tamaulipas

Cultura Comunitaria

# Atole agrio

---

**Bebida**  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Chile de árbol

---

**Ingrediente**  
Jalisco

Cultura Comunitaria

# Chile aguascalentense

---

**Platillo**  
Aguascalientes

Cultura Comunitaria

# Asado de boda

---

**Platillo**  
Zacatecas

Cultura Comunitaria

# Asado rojo

---

**Platillo**  
Durango

Cultura Comunitaria

# Pulque

---

**Bebida**  
Estado de México

Cultura Comunitaria

# Ticutas

---

**Postre**  
Oaxaca

Cultura Comunitaria

# Dulce de guayaba

---

**Postre**  
Sonora

Cultura Comunitaria

# Mole

Platillo  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Tamal de ollita

Platillo  
Estado de México

Cultura Comunitaria

# Sopitos colimotes

Platillo  
Colima

Cultura Comunitaria

# Tlayuda

Platillo  
Oaxaca

Cultura Comunitaria

# Sikil p'aak

Aperitivo  
Campeche

Cultura Comunitaria

# Chasca

Platillo  
Aguascalientes

Cultura Comunitaria

# Wakabaki

Platillo  
Sonora

Cultura Comunitaria

# Mixiote de pollo

Platillo  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

# Chorizo

Platillo  
Estado de México

Cultura Comunitaria

# Chile con queso

Platillo  
Chihuahua

Cultura Comunitaria

# Quesillo

Ingrediente  
Oaxaca

Cultura Comunitaria

# Pozole de 3 colores: verde, blanco y rojo

Platillo  
Guerrero y Jalisco

Cultura Comunitaria

# Carne asada

Platillo  
Nuevo León

Cultura Comunitaria

# Calabaza de Castilla

Ingrediente  
Veracruz

Cultura Comunitaria

# Pozol

Bebida  
Tabasco y Chiapas

Cultura Comunitaria

# Pinole

Bebida  
Zacatecas

Cultura Comunitaria

# Huaximole

---

**Platillo**  
Oaxaca

# Carne seca

---

**Platillo**  
Coahuila

# Ensalada César

---

**Platillo**  
Baja California

# Taco de arroz o taco acorazado

---

**Platillo**  
Morelos

# Nixtamal

---

**Ingrediente**  
Chiapas

# Cebadina

---

**Bebida**  
Guanajuato

# Pozole blanco

---

**Platillo**  
Guerrero

# Maíz negro

---

**Ingrediente**  
Veracruz

# Ceviche de camarón

---

**Platillo**  
Nayarit

# Disco de arado

---

**Utensilio**  
Norte de México

# Patoles

---

**Platillo**  
Durango

# Uchepo

---

**Platillo**  
Michoacán

# Tapado de jolote

---

**Platillo**  
Veracruz

# Rompopo de Tehuixtla

---

**Bebida**  
Morelos

# Fritada de cabrito

---

**Platillo**  
Noreste de México

# Frijoles puercos

---

**Platillo**  
Sinaloa

## **Dogo**

**Platillo**  
Sonora

Cultura Comunitaria

## **Caldo de oso**

**Platillo**  
Guanajuato

Cultura Comunitaria

## **Enchiladas mineras**

**Platillo**  
Guanajuato

Cultura Comunitaria

## **Queso relleno**

**Platillo**  
Campeche

Cultura Comunitaria

## **Torta de relleno**

**Platillo**  
Guerrero

Cultura Comunitaria

## **Nopal**

**Ingrediente**  
Estado de México

Cultura Comunitaria

## **Chile de Simojove**

**Ingrediente**  
Chihuahua

Cultura Comunitaria

## **Achiote**

**Ingrediente**  
Yucatán

Cultura Comunitaria

## **Pescado**

**Platillo**  
Campeche

Cultura Comunitaria

## **La galleta roncadora**

**Pan**  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria

## **El árbol ramón**

**Ingrediente**  
Campeche

Cultura Comunitaria

## **Uva**

**Bebida**  
Aguaascalientes

Cultura Comunitaria

## **Mixiote a la Tocatlán**

**Platillo**  
Tlaxcala

Cultura Comunitaria

## **Queso menonita**

**Ingrediente**  
Chihuahua

Cultura Comunitaria

## **Camote**

**Postre**  
Zacatecas

Cultura Comunitaria

## **Nopales asados en penca**

**Platillo**  
Querétaro

Cultura Comunitaria

# Tsata

Platillo  
Chiapas

Cultura Comunitaria

# Atole de chaqueta

Bebida  
Michoacán

Cultura Comunitaria

# Guayín

Platillo  
Tamaulipas

Cultura Comunitaria

# Tacos de lechón

Platillo  
Yucatán

Cultura Comunitaria

# Enchiladas potosinas

Platillo  
San Luis Potosí

Cultura Comunitaria

# Queso de tuna

Postre  
San Luis Potosí

Cultura Comunitaria

# Panuchos

Platillo  
Quintana Roo

Cultura Comunitaria

# Cochinita pibil

Platillo  
Quintana Roo

Cultura Comunitaria

# Tlacoyo

Platillo  
Ciudad de México

Cultura Comunitaria

# Caldo tlalpeño

Platillo  
Ciudad de México

Cultura Comunitaria

# Chilate

Bebida  
Guerrero

Cultura Comunitaria

# Chicatana

Ingrediente  
Oaxaca y Guerrero

Cultura Comunitaria

# Rollo de nuez

Postre  
Chihuahua

Cultura Comunitaria

# Menudo

Platillo  
Nuevo León

Cultura Comunitaria

# Tejuino

Bebida  
Jalisco

Cultura Comunitaria

# Talega de café

Utensilio  
Baja California Sur

Cultura Comunitaria