



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE ACTOPAN

LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO

**TESIS**

**LA COCINA DE MI ABUELITA: DISEÑO DE UN RECETARIO  
ILUSTRADO DE COCINA TRADICIONAL DEL MUNICIPIO DE  
TEPEAPULCO, HIDALGO**

Para obtener el título de  
Licenciado en Diseño Gráfico

**PRESENTA**

Lic. Cinthia Padilla Terrazas

Director(a): Miguel Hernández Rodríguez

Comité Tutorial

Mtro. Miguel Hernández Rodríguez

Mtra. Martha Elena Gaona Franco

Mtra. Katya Hurtado Sánchez

L.D.G. Virginia Téllez Rodríguez

Pachuca de Soto, Hgo., México., junio 2025



**Mtra. Ojuki del Rocío Islas Maldonado**  
**Directora De Administración Escolar**  
**Presente**

Manifiesto a Usted, que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación que bajo la dirección del **MTRO. MIGUEL HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ**, presenta la pasante en Diseño Gráfico: **CINTHIA PADILLA TERRAZAS**, en la modalidad de Tesis, cuyo título es: **“La cocina de mi abuelita: Diseño de un recetario ilustrado de cocina tradicional del municipio de Tepeapulco, Hidalgo”**; ya que reúne los requisitos del decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

Miembro del jurado	Función	Firma de aceptación del trabajo para su impresión formal.
Miguel Hernández Rodríguez	Presidente	
Martha Elena Gaona Franco	Secretario	
Katya Hurtado Sánchez	Primer Vocal	
Virginia Téllez Rodríguez	Suplente	

Atentamente  
“Amor, Orden y Progreso”  
Actopan, Hidalgo; a 20 de junio de 2025

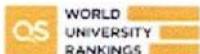
Mtro. Daniel Alberto Sánchez Cabrera  
Director



c.c.p.-archivo.

Carretera México-Laredo Km. 120.5, Comunidad Daxthá, Prolongación Abasolo S/N, Actopan, Hidalgo, México C.P. 42500  
Teléfono: 771 7172000 Ext. 50101 y 50102  
esc\_sup\_actopan@uaeh.edu.mx

“Amor, Orden y Progreso”



2025



uaeh.edu.mx

## Resumen

Este proyecto consiste en la elaboración de un recetario ilustrado, que tiene como propósito rescatar y dar visibilidad a la riqueza gastronómica del municipio de Tepeapulco, Hidalgo, a través de una obra que combina investigación de campo con entrevistas a una cocinera tradicional, un análisis del contexto natural de la región y una propuesta gráfica visualmente atractiva y cuidada. Se realizaron entrevistas, con el objetivo de documentar las recetas más representativas, conocer su origen familiar y preservar su valor cultural.

Asimismo, se desarrolló una investigación sobre el entorno geográfico de Tepeapulco, incluyendo aspectos como el relieve, el clima, la flora y la fauna, para comprender cómo estos factores han afectado históricamente en la formación de toda la identidad culinaria. Además, se llevó a cabo una investigación sobre la ilustración y el diseño editorial con el propósito de fundamentar todas las decisiones creativas que posteriormente serían tomadas durante la elaboración del recetario. A partir de este análisis se definió una propuesta visual basada en la ilustración con acuarela, lo que aporta estética, nostalgia y tradición.

Esta elección, junto con una maquetación clara y con una jerarquía clara, busca ofrecer una experiencia de lectura, atractiva y accesible para el lector.

Este recetario ilustrado no solo preserva tradiciones, sino que también interpreta visualmente la gastronomía de la región y las raíces de la comunidad.

## **Dedicatoria**

A mis personas favoritas en el mundo, mis papás, cuyo esfuerzo y dedicación me dieron la oportunidad de tener una vida mejor. Su amor y apoyo incondicional han sido mi mayor fortaleza y motivación a lo largo de este camino.

A mi abuelita, por compartir conmigo su sabiduría en la cocina y por permitirme plasmar un pedacito de su historia en este proyecto.

A mis hermanos, por ser mi compañía constante, por su cariño, sus risas y por formar parte esencial de mi vida.

A mis perritos, por ser mis fieles compañeros en las madrugadas. Por su compañía silenciosa y su inmenso amor mientras trabajaba en este proyecto.

# Índice:

## Capítulo 1: Contexto territorial y cultural de la gastronomía tradicional de

### Tepeapulco

Introducción.....	10
1.1 Características geográficas del municipio.....	11
1.2 Clima, flora y fauna local.....	15
1.3 La cocina tradicional como patrimonio cultural.....	20
1.3.1 Turismo.....	21
1.3.1.1 Turismo cultural.....	21
1.3.1.2 Turismo de naturaleza.....	23
1.3.1.3 Turismo gastronómico.....	24
1.4 Entrevista con la cocinera tradicional.....	26
1.5 Recetas y platillos típicos de Tepeapulco.....	30
1.5.1 Sopas.....	30
1.5.1.1 Sopa de haba.....	30
1.5.1.2 Sopa de alverjón.....	33
1.5.1.3 Sopa de corazón de nopal.....	36
1.5.1.4 Sopa de flor de calabaza.....	39
1.5.1.5 Sopa Azteca.....	41
1.5.2 Lo más típico de la región.....	44
1.5.2.1 Mixiote de pato.....	44
1.5.2.2 Escamoles a la mantequilla.....	48
1.5.2.3 Salsa de chinicuiles.....	51
1.5.2.4 Ancas de rana a la diablo.....	53
1.5.2.5 Codorniz a la mantequilla.....	56

1.5.3 Postres.....	59
1.5.3.1 Chongos.....	59
1.5.3.2 Dulce de calabaza.....	62
1.5.3.3 Dulce de camote.....	65
1.5.3.4 Arroz con leche.....	67
1.5.3.5 Capirotada.....	69

## **Capítulo 2: Ilustración y diseño visual**

Introducción.....	73
2.1 Definición de la ilustración.....	74
2.1.1 Elementos fundamentales en la ilustración.....	74
2.1.1.1 Línea.....	75
2.1.1.2 Color.....	75
2.1.1.3 Composición y forma.....	77
2.1.1.4 Textura.....	78
2.1.2 Relación de la ilustración con la percepción visual.....	79
2.1.2.1 Jerarquía visual y atención.....	79
2.1.2.2 Psicología del color.....	80
2.1.2.3 Leyes de Gestalt.....	82
2.2 Evolución histórica de la ilustración en la comunicación visual.....	86
2.2.1 Primeras manifestaciones de la ilustración.....	86
2.2.1.1 Pinturas rupestres (40,000 a.C.).....	86
2.2.1.2 Jeroglíficos egipcios y escritura pictográfica (3,000 a.C.).....	87
2.2.1.3 Manuscritos iluminados (Siglo V - XV d.C.).....	88
2.2.1.4 Aparición del grabado (Siglo XVI - XVII).....	89
2.2.2 Ilustración en la imprenta.....	90

2.2.2.1 Invención de la imprenta (Siglo XV).....	90
2.2.2.2 Ilustración científica y cartográfica (Siglo XVIII - XIX).....	91
2.2.3 Era industrial: Nacimiento de la litografía y la ilustración editorial.....	92
2.2.3.1 Ilustración editorial (XIX - XX).....	92
2.2.3.2 Caricatura Sátira política.....	93
2.2.4 La era digital y la ilustración contemporánea (Siglo XX - XXI).....	95
2.2.4.1 Auge de la ilustración publicitaria.....	95
2.2.4.2 Cómics y novelas gráficas.....	96
2.2.4.3 La era digital y la ilustración vectorial.....	97
2.3 La ilustración en la gastronomía.....	98
2.3.1 Uso de la ilustración en recetarios a lo largo del tiempo.....	98
2.3.1.1 Primeros recetarios de cocina ilustrados en la historia: Códices, manuscritos y libros de cocina medievales.....	98
2.3.1.2 Ilustración en libros de cocina del siglo XIX y XX.....	99
2.3.1.3 Evolución en la era digital: Blogs de cocina, redes sociales y e-books.....	100
2.3.2 Comparación entre ilustración y fotografía gastronómicas.....	101
2.3.2.1 Características de la fotografía gastronómica.....	101
2.3.2.2 Características de la ilustración gastronómica.....	103
2.3.2.3 Casos en los que la ilustración es más efectiva que la fotografía.....	103
2.3.3 Importancia de la ilustración en la identidad culinaria y cultural.....	104
2.3.3.1 La ilustración como medio para resaltar una cultura gastronómica.....	104
2.3.3.2 Diferencias entre ilustraciones genéricas y las que capturan la identidad local.....	104
2.3.3.3 Ejemplos de recetarios ilustrados tradicionales.....	105
2.4 Estilos y técnicas de ilustración.....	106

2.4.1 Principales estilos de ilustración aplicados en recetarios.....	106
2.4.1.1 Realista.....	106
2.4.1.2 Botánico.....	108
2.4.1.3 Minimalismo.....	110
2.4.1.4 Conceptual.....	111
2.4.2 Técnicas de ilustración.....	113
2.4.2.1 Técnicas tradicionales.....	113
2.4.2.2 Técnicas digitales.....	117

### **Capítulo 3: Diseño editorial**

Introducción.....	120
3.1 Introducción al diseño de información.....	121
3.1.1 Objetivos principales del diseño editorial.....	122
3.1.2 Diferencias entre diseño editorial, impreso y digital.....	123
3.2 Historia y evolución del diseño editorial.....	124
3.2.1 Orígenes: códices, manuscritos ilustrados y primeras formas de libros.....	125
3.2.2 Impacto de la imprenta y el desarrollo de la tipografía.....	127
3.2.3 Movimientos clave: Bauhaus y el diseño publicitario.....	128
3.2.4 La era digital.....	129
3.3 Fundamentos del diseño editorial.....	130
3.3.1 Composición y estructura visual.....	130
3.3.1.1 Retículas.....	131
3.3.1.2 Jerarquización de la información.....	133
3.3.1.3 Uso del espacio en blanco.....	135
3.3.1.4 Formatos de papel.....	136
3.4 Tipografía.....	137

3.4.1 Familias tipográficas.....	138
3.4.2 Factores que influyen en la legibilidad.....	139
3.4.3 Diferencias entre tipografía impresa y digital.....	142
3.4.4 Anatomía de la letra.....	142
3.5 Color.....	143
3.5.1 Propiedades del color.....	143
3.5.2 Colores complementarios, análogos y tríadas.....	145
3.5.3 Modelos de color.....	147

#### **Capítulo 4: Justificación del diseño e ilustración del recetario**

Introducción.....	150
4.1 Formato.....	151
4.2 Retícula.....	153
4.3 Tipografía.....	155
4.4 Estilo de maquetación.....	158
4.5 Uso del color.....	160
4.6 Imagen.....	162
Conclusión.....	165
Bibliografía.....	166

# **Capítulo 1: Contexto territorial y cultural de la gastronomía tradicional de Tepeapulco**

## **Introducción:**

La presente tesis busca explorar la relación entre el medio ambiente, la cultura y la gastronomía en el municipio de Tepeapulco, Hidalgo, con especial énfasis en la comunidad de San Miguel Allende, que es una localidad cercana a la laguna de Tecocomulco. Es una región rica en tradición y biodiversidad y ofrece el escenario ideal para entender cómo el territorio influye en la disponibilidad de ingredientes y, a su vez, en la identidad gastronómica de los habitantes. La geografía, el clima, y los recursos naturales han determinado los ingredientes disponibles y los métodos utilizados que hoy conforman la cocina tradicional local.

En este capítulo se presenta un análisis del territorio y de las condiciones del ambiente, así como las tradiciones gastronómicas del municipio, a través de la historia de Doña Julia, una cocinera tradicional cuya vida ha estado dedicada a preservar y compartir las tradiciones culinarias. Sus recetas, que han sido transmitidas de generación en generación, ofrecen una visión del patrimonio culinario del municipio.

Más allá de las recetas, este capítulo busca resaltar la importancia de la gastronomía con una manifestación del patrimonio cultural intangible. La cocina no solo alimenta al cuerpo, sino también fortalece la identidad, refleja los valores de la comunidad y transmite la historia. Por eso, documentar y preservar las prácticas y recetas usadas en la cocina es necesario para proteger la riqueza cultural del municipio para las generaciones futuras.

## 1.1 Características geográficas del municipio

El municipio de Tepeapulco, ubicado en el sureste del estado de Hidalgo, es conocido por su gran riqueza histórica, geográfica y cultural que se remonta a su fundación en 1550. Su patrimonio cultural destaca su arquitectura colonial, tradiciones y festividades, como la Feria de la Virgen de la Asunción y lo principal, su gastronomía característica.

[Figura 1]



(Padilla, 2025)

Es un pueblo antiguo, habitado desde tiempos prehispánicos por diversas culturas, incluyendo teotihuacanos, toltecas, chichimecas y aztecas, cuyas influencias han contribuido a forjar la identidad de la región. La presencia de estas culturas antiguas ha enriquecido a Tepeapulco con su conocimiento en la agricultura, arquitectura, arte y tradiciones. Esta fusión de conocimientos indígenas con la influencia colonial ha dado lugar a una identidad única, donde la geografía ha desempeñado un papel fundamental en la conformación de su economía, actividades productivas y costumbres locales. [Figura 1]

“El nombre “Tepeapulco” proviene del náhuatl, significando “En el cerro grande” o “Junto al cerro grande”, debido a su ubicación geográfica.” (Monografías de municipios hidalguenses, 2010, Gobierno del Estado de Hidalgo) [Figura 2]

Este nombre refleja la relación del municipio con su entorno geográfico. Su relieve está caracterizado por una combinación de llanuras y montañas que rodean la Laguna de Tecocomulco, que es el cuerpo de agua más grande de la región y un elemento clave en el equilibrio ecológico del Valle de México.

[Figura 2]



(Central Hidalgo, 2024)

El municipio cuenta con una superficie de 239 kilómetros cuadrados y colinda al norte de los municipios de Tlanalapa y Singuilucan; al este con Singuilucan, Cuauhtepac de Hinojosa y Apan; al sur con Apan y Emiliano Zapata. Se encuentra ubicado en la región del Valle de México, a 120 km al noreste de la Ciudad de México y a 60 km al este de la capital del Estado de Hidalgo. Su localización geográfica es 20°47' latitud norte y 99° 9' longitud oeste, lo que lo convierte en un punto estratégico dentro del desarrollo económico y cultural de la región.

El relieve del municipio rodea la Laguna de Tecocomulco y presenta altitudes que varían entre los 2,400 y 2,600 metros sobre el nivel del mar. Con elevaciones como el Cerro del Xihuingo, que históricamente han sido puntos de referencia para asentamientos humanos y rutas comerciales. La geología del municipio se caracteriza por rocas volcánicas y sedimentarias, ricas en minerales como el basalto cuya utilidad además de ser la construcción, es mejorar el suelo, ya que es un mineral natural que es eficaz para estimular la vida en el suelo y reforzar los mecanismos naturales mejorando con eso el estado general de las plantas. Asimismo, la toba volcánica, cuyo valor es económico porque es un buen material de construcción debido a su baja dureza y facilidad de tallado.

Uno de los elementos más representativos de Tepeapulco es la Laguna de Tecocomulco, la cual juega un papel fundamental en el equilibrio ecológico del Valle de México. Su importancia no solo radica en su tamaño, sino también por re-alimentar los mantos freáticos, que son depósitos de agua subterránea, los cuales sirven para abastecer de agua dulce a la población a través de pozos y fuentes, además de nutrir a las plantas a través de sus raíces más profundas; produce nubes para toda la región y regula el clima. Es un hábitat para una gran variedad de flora y fauna acuática, lo que la convierte en un sitio de alta biodiversidad, y su importancia se extiende al ámbito económico, ya que es utilizada para la pesca, el turismo y diversas actividades recreativas. [Figura 3]

La laguna también es un espacio para actividades turísticas y deportivas como la pesca, los paseos en lancha y la caza de aves, lo que genera ingresos para gran parte de los locales. Gracias a su ecosistema, ha sido una fuente de alimento y recursos naturales para la población local, influyendo directamente en la gastronomía del municipio.

[Figura 3]



(Hidalgo Sport, 2022)

“Su extensión varía entre 1700 y 2400 hectáreas, con una forma alargada de 12 kilómetros de largo y 4 kilómetros de ancho, y se encuentra a 2520 metros sobre el nivel del mar” (Monografías de municipios hidalguenses, 2010, Gobierno del Estado de Hidalgo)

La geografía de Tepeapulco ha jugado un papel fundamental en la economía local. La región es apta para cultivos como maíz, alfalfa y frutas, gracias a su clima templado y suelos fértiles. La presencia de pastizales y el acceso al agua de la Laguna favorecen también la cría de ganado, lo cual ha convertido a la ganadería en otra actividad económica importante.

La gastronomía local también refleja tanto la geografía y la cultura regional. Platos como la salsa de chinicuiles o el mixiote de pato utilizan ingredientes locales.

La identidad y el orgullo de la comunidad están profundamente relacionados con la geografía, ya que la región ha moldeado la forma en la que la gente se ve así misma y su lugar en el mundo. Está no solo define el paisaje de Tepeapulco, sino que también moldea la vida cotidiana de sus habitantes. La combinación de suelos fértiles, cuerpos de agua y un clima templado han permitido que la comunidad desarrolle una identidad ligada a la naturaleza y a los recursos que ofrece. Esta relación se refleja en técnicas agrícolas, sistemas constructivos y festividades que evidencian una convivencia armónica con el entorno.

Desde tiempos prehispánicos, los habitantes de Tepeapulco han basado su sustento en la agricultura y la ganadería, aprovechando la fertilidad del suelo y la disponibilidad del agua de la laguna. Los asentamientos indígenas que ocuparon la zona antes de la llegada de los españoles dejaron un legado de conocimientos en los cultivos y el aprovechamiento de recursos naturales que se han transmitido durante generaciones. Durante la colonia, la agricultura se influenció con nuevas técnicas y productos traídos por los españoles, dando lugar a una producción más diversa que ha sostenido la economía local hasta la actualidad.

La geografía también ha determinado la construcción en el municipio, los materiales locales como el basalto y la toba volcánica han sido utilizados en la edificación de viviendas, iglesias y caminos, lo que ha generado un estilo arquitectónico que se adapta al clima y el terreno, las construcciones de la zona suelen tener techos altos para favorecer la ventilación natural de los hogares.

Culturalmente, las festividades del municipio reflejan la estrecha relación entre la comunidad y su entorno. En Tepeapulco se celebra la Feria de la Virgen de la Asunción, que coincide con la temporada de cosecha. Durante estas festividades, la gastronomía ocupa un papel principal con la preparación de platillos típicos que utilizan ingredientes locales como la carne de los animales criados en la región. La pesca de carpa, la ganadería y la caza de patos, así como la recolección de insectos comestibles como chinicuiles y escamoles, forman parte de la dieta regional y son considerados manjares.

En términos económicos, la geografía de Tepeapulco también ha propiciado el desarrollo del turismo. Su cercanía con la Ciudad de México y su conexión con otras regiones del estado de Hidalgo han facilitado la visita de turistas interesados en la historia, la arquitectura y la gastronomía del municipio. La laguna de Tecocomulco, además de ser un recurso natural importante, es también un atractivo turístico, ya que ofrece actividades recreativas como la pesca deportiva, paseos en lancha, observación y caza de aves.

El clima de Tepeapulco desempeña un papel crucial en el equilibrio natural de la región. Definiendo los ciclos de la vida de la flora y fauna, así como las actividades económicas y culturales de la comunidad. La temporada de lluvias marca un periodo de abundancia, en el que la tierra se revitaliza y los cultivos crecen con fuerza, mientras que la estación seca hace más resistente a la vegetación y la adaptación de los habitantes y sus costumbres a condiciones más áridas. Las variaciones climáticas no solo afectan la disponibilidad de recursos naturales, sino que también influyen en la forma en que la población ha desarrollado estrategias para aprovechar y conservar el entorno. Desde la agricultura hasta la gastronomía, el clima de Tepeapulco es un factor determinante en la identidad y el sustento de la región.

## **1.2 Clima, flora y fauna local**

“El clima de Tepeapulco es templado subhúmedo con lluvias en verano, de humedad media (63.37%), Templado subhúmedo con lluvias en verano, de menor humedad (26.33%), semiseco templado (9.34%) y semifrío sub húmedo con lluvias en verano, de mayor humedad (0.96%)” (INEGI compendio de información geográfica municipal 2010, Tepeapulco, Hidalgo).

La región experimenta cuatro temporadas climáticas, cada una con características únicas. La primavera, que abarca los meses de marzo a mayo, se caracteriza por temperaturas suaves y lluvias moderadas. Durante este período, la vegetación comienza a brotar y los cultivos empiezan a crecer. El verano, de junio a agosto, es temporada de lluvias intensas y temperaturas cálidas, ideal para el crecimiento de frutos y verduras.

En otoño, de septiembre a noviembre, las temperaturas son suaves y las lluvias moderadas, lo que lo convierte en una época propicia para la cosecha. Finalmente, el invierno, que va de diciembre a febrero, es una temporada seca y fresca. Durante este período, la vegetación se encuentra en estado de dormancia que es un período en el ciclo biológico de las plantas en el que el crecimiento, desarrollo y actividad física se detienen temporalmente por lo que los cultivos requieren de cuidados especiales, como disminuir la frecuencia de riego, protegerlo de las plagas y del frío.

El clima de la región juega un papel fundamental en la definición de la gastronomía local. La disponibilidad de ingredientes frescos y la maduración de frutos como mangos, guayabas, tunas y ciruelas, están estrechamente relacionadas con los patrones climáticos. La temporada de lluvias garantiza la disponibilidad de agua para el crecimiento, mientras que la temperatura y la humedad influyen en la maduración. Sin embargo, una temporada

de lluvia desmedida puede representar varios desafíos para la gastronomía local.

La humedad excesiva puede deteriorar productos secos como granos, semillas y frutos secos, y favorecer el crecimiento de hongos y bacterias en los alimentos. Además, puede causar inundaciones, erosión y daños a los cultivos, afectando la producción y la disponibilidad de ingredientes frescos. La conservación de alimentos también se ve comprometida por la humedad, y los problemas de almacenamiento pueden afectar la calidad de los productos. Estos desafíos requieren adaptación y creatividad por parte de los productores y cocineros locales para mantener la calidad y diversidad de la gastronomía.

La temporada seca también aporta beneficios y desafíos para la gastronomía. Por un lado, permite la maduración de ciertos frutos como el mezquite y la tuna, y facilita la conservación de alimentos secos como el maíz, los frijoles y las semillas. Esto es ideal para la producción de alimentos secos como pasas, frutos secos, y hierbas secas. Sin embargo, la sequía también presenta desafíos como la escasez de ingredientes frescos, dificultades en la agricultura y cambios en los patrones culinarios, lo que puede impactar en la economía local y la tradición culinaria. A pesar de esto, la adaptación a estos cambios permite mantener la riqueza gastronómica de la región, enfocándose en platillos que utilizan ingredientes secos y conservados.

La germinación de semillas para cultivos como maíz, frijol y calabaza también están condicionados por los patrones climáticos. La temporada de lluvias favorece la germinación, mientras que la sequía puede retrasar o impedir el crecimiento. La tradición culinaria y la evolución de la gastronomía de la región se ven condicionadas por la adaptación a estos patrones climáticos. La disponibilidad estacional de ingredientes frescos influye en la creación de recetas y platillos tradicionales, mientras que la escasez de ciertos ingredientes durante la sequía obliga a la innovación y adaptación en la cocina local. Comprender la relación entre el clima y la gastronomía es fundamental para analizar la auténtica esencia culinaria y su importancia en la identidad cultural de la región.

La geografía y el clima de Tepeapulco crean un entorno propicio para el desarrollo de una flora rica y diversa, que a su vez ha moldeado la gastronomía. La región es hogar de una variedad de especies vegetales, desde las tradicionales como el nopal y la verdolaga hasta frutas y hortalizas cultivadas en los valles y laderas. Esta biodiversidad vegetal ha sido aprovechada por la población local para desarrollar una cocina única y auténtica, que refleja la conexión entre la naturaleza y la cultura. Se ha explorado cómo la flora única ha influido en la evolución de la gastronomía local y su importancia en la identidad gastronómica de la región.

“La flora del municipio se caracteriza por la predominancia del tule (*ScirpusLacus-tris*), una vegetación local que crece en las partes permanentemente inundadas de la laguna” (Monografías de municipios hidalguenses, 2010, Gobierno del Estado de Hidalgo) [Figura 4]

[Figura 4]



(iNaturalist México, 2025)

Aunque el tule es la planta más emblemática de la región, no es comestible. Sin embargo, cerca del agua también crecen especies como la *Hydrocotyle Ranunculoides* y *Rumex Verticillatus* conocidas comúnmente como lengua de vaca, planta medicinal cuyas hojas se utilizan en ensaladas y sopas, y sus raíces se emplean para tratar problemas digestivos. Otras plantas medicinales como la albahaca y la manzanilla también se encuentran en la región, utilizadas tradicionalmente para aliviar problemas nerviosos y respiratorios.

La relación entre la flora y la fauna en Tepeapulco es estrecha y recíproca. Las plantas proporcionan alimento y refugio a los animales, mientras que estos últimos ayudan a dispersar las semillas y a mantener el equilibrio ecológico. La biodiversidad de la región es un reflejo de esta interacción, y es fundamental para mantener la salud y la resiliencia del ecosistema. La importancia de la flora trasciende lo culinario, ya que se encuentra estrechamente relacionada con la identidad cultural y económica de la región reflejando la interacción entre la naturaleza y la comunidad.

La riqueza y diversidad de la flora en la región no solo proporciona los ingredientes básicos para la cocina tradicional, sino que también crea un entorno propicio para el desarrollo de una fauna igualmente variada y autóctona. La fauna se ha adaptado a los ecosistemas locales y, a su vez, han influido en la evolución de la gastronomía. Es fundamental explorar cómo la fauna de la región, desde los insectos hasta los mamíferos, ha sido in-

corporada a la cocina y qué papel juegan en la identidad culinaria. El área de La Laguna de Tecocomulco alberga una diversidad significativa de fauna acuática y aviar. Entre las especies principales se encuentran los charales y la carpa, que constituyen una fuente importante de alimento y sustento económico para los pobladores locales.

“En cuanto a los anfibios, se han identificado dos tipos de ranas, ambas con estatus de protección especial. Además, la laguna es hábitat temporal del pato mexicano, especie catalogada en estatus de protección según la Norma Oficial Mexicana NOM-059-SE-MARNAT-2010” (Monografías de municipios hidalguenses, 2010, Gobierno del Estado de Hidalgo) [Figura 5]

[Figura 5]



(iNaturalist, 2025)

Sin embargo, se permite su caza durante un par de meses al año, lo que se ha convertido en una actividad económica importante para los habitantes de la zona. La caza del pato mexicano es una experiencia que atrae turistas, quienes pueden unirse a grupos de locales especializados en esta actividad. Además, la laguna es un sitio clave para la observación de aves migratorias, como las gallaretas y las gallinas de agua. Durante su temporada migratoria, se pueden apreciar alrededor de 3000 ejemplares de estas especies.

Además de la fauna acuática y aviar, Tepeapulco es hogar de una variedad de mamíferos e insectos que han sido incorporados a la cocina tradicional. Los conejos son un ejemplo de mamíferos que son utilizados en la gastronomía, normalmente preparados en mixiote o en salsas.

La apicultura es otra actividad importante en la región, con varias colonias de abejas que producen miel de alta calidad. La miel de Tepeapulco es conocida por su sabor único y es utilizada en varias recetas tradicionales. Asimismo, la región es hogar de una varie-

dad de insectos como chapulines y escamoles, que son cocinados como una botana o, en ocasiones, como un plato fuerte acompañado de verduras locales.

La fauna de Tepeapulco desempeña un papel fundamental en la economía local. La caza, la pesca y la apicultura son actividades que generan ingresos para muchas familias en la región. La venta de productos derivados de la fauna, como ganado y carne de conejo y de pato, es una fuente importante de ingresos para los locales. Además, el turismo relacionado con la observación de aves y la caza también aporta divisas a la economía local.

La fauna de Tepeapulco está estrechamente relacionada con la cultura local. La caza y la pesca son actividades que se han transmitido de generación en generación, y son consideradas parte de la identidad cultural de la región. La fauna también es un tema común en la música, la literatura y el arte local. La relación entre la fauna y la cultura en Tepeapulco ejemplifica cómo la naturaleza puede influir en la forma en que vivimos y nos expresamos.

La protección y conservación de la fauna en Tepeapulco es fundamental para mantener la diversidad biológica del área. La caza y la pesca reguladas, así como la protección de hábitats naturales, son medidas importantes para garantizar la supervivencia de las especies autóctonas. La educación y la conciencia sobre la importancia de la conservación también son clave para proteger la fauna.

La cocina ha influido significativamente en la identidad culinaria de la región. La incorporación de especies autóctonas en la cocina es un reflejo de la creatividad y la adaptabilidad de los cocineros locales. La gastronomía de Tepeapulco es el resultado de una interacción compleja entre su entorno geográfico y su historia cultural. Cada platillo, cada ingrediente y cada técnica culinaria cuentan una historia de adaptación, resistencia y creatividad.

Comprender esta relación es fundamental para apreciar la riqueza de la cocina local y su papel en la identidad de la región. Preservar estas tradiciones culinarias no solo significa conservar recetas, sino también reconocer la importancia de la naturaleza y la cultura en la construcción de la historia gastronómica de Tepeapulco. Este capítulo es fundamental en el recetario ilustrado, ya que proporciona el contexto necesario para comprender la gastronomía. En un recetario ilustrado, la parte gráfica cobra especial importancia, y este capítulo ofrece una oportunidad valiosa para plasmar visualmente los ingredientes en su entorno natural y la relación entre la fauna y la cocina.

### **1.3 La cocina tradicional como patrimonio cultural**

“Nuestra comida sabe a tierra de altura, a gualumbos, flor de yuca, nopales con epazote en rebozados con mixiote, a sueños internos como escamoles, manjar prehispánico, que al igual que los gusanos de maguey saben a Hidalgo” (Monografías de municipios hidalguenses, 2010, Gobierno del Estado de Hidalgo)

La gastronomía de Tepeapulco tiene una importancia multifacética que va más allá de la alimentación. Se trata de una forma de expresión cultural, un reflejo de la historia y la tradición de la región. Cada platillo y receta tiene una historia detrás de sí, y la forma en la que se preparan y se comparten es una forma de mantener viva la memoria y la identidad de la comunidad. Es un elemento vital para la identidad, cultura, economía y turismo del municipio. Preserva la herencia cultural y tradicional, a través de la conservación de recetas ancestrales, el uso de ingredientes autóctonos y la transmisión oral. Cada preparación encierra relatos que reflejan la fusión de raíces indígenas y españolas, y la adaptación a las condiciones geográficas e históricas de la región.

La gastronomía también fortalece el sentido de pertenencia e identidad regional. Los sabores característicos de Tepeapulco representan una experiencia auténtica que no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma cultural del pueblo. Este valor intangible convierte a la cocina tradicional en un recurso estratégico para el desarrollo económico, al fomentar el turismo gastronómico. Los turistas que buscan experiencias genuinas encuentran en la cocina local la manera de aprender de la historia del municipio.

Además, el acto de compartir la comida promueve el intercambio social y cultural. Junta a las personas en la mesa, sin importar su origen y fortalece los lazos de la comunidad, fomentando el respeto por la diversidad. Esto contribuye a la convivencia armónica y enriquecedora de los habitantes de la región. La preparación y consumo de platillos tradicionales también genera empleo e ingresos, tanto en la producción de ingredientes locales como a través de restaurantes, mercados y ferias gastronómicas, impulsando el crecimiento económico del municipio.

La gastronomía de Tepeapulco mejora la calidad de vida de sus habitantes. Al fomentar el orgullo por lo propio y fortalecer la identidad local, se convierte en un motor para los habitantes de la región. Al mismo tiempo, constituye una herramienta poderosa para reducir la pobreza, generar oportunidades de emprendimiento, atraer inversión y preservar la cultura para las futuras generaciones.

### **1.3.1 Turismo**

El turismo en Tepeapulco ha ido creciendo en los últimos años gracias al reconocimiento de su valor histórico, cultural y natural. La región ofrece una rica variedad de atractivos turísticos, incluyendo zonas arqueológicas, monumentos coloniales, paisajes naturales y tradiciones que reflejan la identidad del municipio. Este crecimiento ha sido impulsado por el interés de los turistas que buscan experiencias como estas y también por los locales que promueven la conservación del patrimonio y el desarrollo sostenible.

#### **1.3.1.1 Turismo cultural**

El turismo cultural ofrece la oportunidad de explorar la riqueza histórica, artística y espiritual de la región a través de sus tradiciones. Este tipo de turismo permite al visitante acercarse a la identidad de la comunidad mediante la visita a sitios históricos, las festividades y las costumbres. En Tepeapulco, el pasado prehispánico convive con restos coloniales. El turismo cultural representa una vía para comprender la profundidad del legado histórico y su influencia en la vida de sus habitantes.

a) Visita de sitios arqueológicos: Tepeapulco cuenta con varios sitios arqueológicos, como la Zona Arqueológica de Tepeapulco, en donde encontramos la pirámide conocida como el “Tecolote”, que es un centro ceremonial teotihuacano. Cuenta con petroglifos que ilustran la vida y las creencias del pueblo. Las Tres Peñas, donde se encuentra una gran ventana desde la cual se cree que los pobladores observaban el movimiento de los astros; asimismo, en la peña más alta se encuentra el primer grupo de pinturas rupestres realizadas por los primeros pobladores nómadas de la región.

También se encuentra en esta área el Cerro del Xihuingo, que ha sido escenario de varios hallazgos importantes, como el descubrimiento de cráneos de especies que datan del año 0 al 350 de nuestra era. Estos descubrimientos evidencian cambios climáticos, pues se trata de especies adaptadas a climas más áridos que los actuales.

Además, tenemos estructuras importantes que, aunque son antiguas, no se remontan tan atrás y conservan gran valor, como el ex convento de San Francisco de Asís, un conjunto regiligioso franciscano contruido en 1527. Cuenta con una capilla, un templo y un convento completamente decorados, incluyendo figuras pintadas de indígenas montados sobre leones o tigres

a) Museos: Tepeapulco cuenta con algunos museos que exhiben la historia y la cultura de la región, como el Museo comunitario y Archivo Histórico de la Casa de Cultura de Tepeapulco, un inmueble que también alberga a la Biblioteca Pública Regional. Su colección está integrada por piezas paleontológicas (huesos de mamut) y arqueológicas de la cultura teotihuacana, así como por esculturas contemporáneas y fotografías de acontecimientos históricos de Tepeapulco. También cuentan con el Museo Fray Bernardino de Sahagún, que fue inaugurado en febrero de 1959. Ocupa una parte del ex convento y del templo de San Francisco de Asís. Exhibe piezas arqueológicas de los periodos preclásico y clásico de la cultura tolteca, teotihuacana y azteca, y ofrece al público servicio de visitas guiadas. Tienen museos más modernos, como el Museo del Maguey y del Pulque, fundado en el año 2009. Su propósito es dar reconocimiento al maguey y difundir su importancia cultural. Desde el 2016 se encuentra en la Casa de Cortés de Tepeapulco y muestra algunos de los objetos utilizados para obtener, desde el aguamiel hasta el pulque y curados. Se enfatiza la importancia del paisaje cultural y natural de la región de la altiplanicie pulquera.

b) Fiestas y celebraciones: En Tepeapulco, el año inicia con la festividad patronal dedicada a Jesús de Nazaret el 2 de enero, y se amplía al primero y segundo domingo de enero. Se trata de una fiesta pagano-religiosa compuesta de misas, bautizos, procesiones, y un programa festivo se incluye juegos mecánicos, comercio, comida típica y actividades organizadas por las autoridades municipales, como bailes de feria, eventos deportivos, presentaciones de baile y musicales, así como espectáculos de fuegos artificiales. El 6 de enero se realiza un festejo para los niños con juegos de feria y piñatas. Los festejos patrios no pasan desapercibidos, pues año con año se escenifica la toma de la Alhóndiga de Granaditas. El 4 de octubre se celebra con mucho entusiasmo la fiesta de San Francisco de Asís, considerado el santo patrono de este poblado. En noviembre se festeja Día de Muertos y, para finalizar el calendario, las calles y colonias de Tepeapulco organizan las tradicionales posadas hasta llegar a Navidad.

d) Artesanías: “Marilena Trinidad Ruiz, una de las pioneras en la costura de los llamados Tepulquines, como se le conoce a los bordados tradicionales de esta localidad que son hilados de diversas prendas de vestir, y blancos, aseveró que el trabajo de ella y de una decena de mujeres de este municipio evocan la riqueza cultural del municipio” (Vargas, Gustavo. (2024, Abril 17) Montan muestra artesanal en Tepeapulco. El sol de Hidalgo)

[Figura 6]

[Figura 6]



(El Sol de Hidalgo, 2025)

El labor de las artesanas locales en la creación de Tepulquines no solo perpetúa una tradición textil única, sino que también contribuye a la preservación de la identidad cultural del municipio, enriqueciendo así el patrimonio cultural de la región.

Durante esta exhibición destacó el trabajo de León Barrera, un artesano de 59 años que se dedica a labrar en maderas como cedro y banak, guitarras miniatura, así como réplicas de escenarios icónicos de la música. Con aproximadamente 37 años de experiencia, el artesano a dedicado todo su empeño a sus creaciones, por lo que su trabajo ha llegado a personalidades como el guitarrista, cantante y compositor de rock y blues británico Eric Clapton.

### **1.3.1.2 Turismo de naturaleza**

El turismo de naturaleza se centra en la apreciación del entorno natural, promoviendo actividades que permiten interactuar con paisajes, flora y fauna. Senderismo, observación de aves y recorridos por zonas protegidas son algunas de las experiencias que ofrece este tipo de turismo. Su propósito no solo es recreativo, sino también busca educar sobre la conservación del medio ambiente. En Tepeapulco, el turismo de naturaleza es muy popular, ya que es ideal por su diversidad geográfica y su clima.

a) Observación de aves: La laguna de Tecocomulco, localizada entre los municipios de Tepeapulco y Cuauhtepc de Hinojosa, es el único cuerpo de agua natural en Hidalgo y constituye un ecosistema prioritario para la conservación de la biodiversidad. Este humedal alberga una amplia variedad de especies de aves acuáticas. Entre las más comunes se encuentran los patos silvestres, garzas, gallaretas y zambullidores. Muchas de estas aves son migratorias y utilizan la laguna como zona de descanso durante sus rutas estacionales.

La riqueza en la fauna ha convertido la observación de aves en una actividad común y que cada vez gana mayor interés entre los turistas, especialmente durante los meses de otoño e invierno, cuando la presencia de aves migratorias es más notoria.

b) Paseos en lancha: La laguna de Tecocomulco no solo es un sitio de relevancia ecológica, sino que también ofrece alternativas recreativas como los paseos en lancha, actividad que es gestionada por cooperativas locales que operan desde el embarcadero principal. Durante estos recorridos, los visitantes pueden disfrutar del paisaje, observar la flora y fauna, y conocer más sobre la historia y tradiciones de las comunidades cercanas. La laguna también ha sido reconocida por su importancia pesquera, especialmente por la presencia de especies como la carpa y el ajolote, que es considerado una especie endémica en riesgo. Los paseos permiten no solo la contemplación del entorno natural, sino también la interacción con los pobladores, quienes ofrecen explicaciones sobre la fauna y la flora del lugar. Estas actividades fomentan el turismo y contribuyen a la economía local, fortaleciendo el vínculo entre la conservación y el desarrollo de la comunidad.

### **1.3.1.3 Turismo gastronómico:**

El turismo gastronómico permite a los visitantes conocer una región a través de sus sabores, ingredientes y tradiciones culinarias. Más allá del simple acto de comer, esta forma de turismo busca conectar con la historia, la identidad y el modo de vida de una comunidad. Al explorar la cocina local, los turistas tienen la oportunidad de participar en experiencias como mercados tradicionales y de gustaciones, lo que fortalece el vínculo cultural entre los productores de alimentos y los consumidores. En municipios con una fuerte herencia culinaria como Tepeapulco, el turismo gastronómico se convierte en una oportunidad para descubrir las costumbres del territorio y su riqueza.

a) De gustación de platillos tradicionales: Tepeapulco ha sido reconocido como parte del programa “Pueblos con Sabor”, una iniciativa implementada por la Secretaría de Turismo del Estado de Hidalgo con el objetivo de destacar la riqueza gastronómica y cultural de los municipios hidalguenses. Esta distinción pone en valor las tradiciones culinarias heredadas de generación en generación, donde se fusionan técnicas prehispánicas con ingredientes locales. Entre los platillos más representativos de Tepeapulco se encuentran los mixiotes de carnero, los escamoles, etc. Además, se celebra anualmente la Feria Gastronómica, evento que reúne a cocineras tradicionales y productos locales. Este tipo de turismo permite experimentar la historia a través de los sentidos, conocer la visión indí-

gena sobre la alimentación y valorar el patrimonio intangible que representan las recetas tradicionales.

b) Visita pulcatas y bodegas: El estado de Hidalgo es el principal productor de aguamiel en el país, con una producción estimada de 194 millones 579 mililitros anuales (Nochebuena. El sol de Hidalgo, 2024). Tepeapulco contribuye de manera significativa a esta producción y su cultura del maguey está profundamente arraigada en la vida cotidiana de muchas comunidades. [Figura 7]

[Figura 7]



(Subrayado, 2025)

En la zona es común encontrar pulcatas que ofrecen recorridos guiados donde los visitantes pueden conocer el proceso de extracción del aguamiel, su fermentación y su transformación en pulque. Uno de los eventos más destacados es el Festival del Pulque, celebrado anualmente, donde se promueve el valor de esta bebida a través de talleres y catas. Este tipo de turismo no solo impulsa el turismo rural y cultural, sino que también fortalece el sentido de identidad y pertenencia de las comunidades productoras.

## 1.4 Entrevista con la cocinera tradicional

La cocina tradicional de Tepeapulco no solo es un conjunto de recetas y técnicas, sino también una manifestación viva de su historia. Una de las personas que mejor representan esta herencia es Doña Julia Peralta Alvarado, destacada cocinera cuya vida ha estado dedicada a preservar y compartir la riqueza culinaria de la región.

Nacida el 9 de enero de 1951 en Francisco Sarabia, también conocido como Corralillos un pequeño pueblo cercano a la laguna de Tecocomulco con una población de apenas 412 habitantes, se encuentra a 18.6 kilómetros de Tepeapulco, en dirección al sureste. Radicó en este pueblo hasta la edad de 8 años, cuando se mudó a la localidad cercana San Miguel Allende, junto con sus cuatro hermanos y cuatro hermanas, siendo ella una de las hijas de en medio. Debido a la repentina pérdida de su madre, quien falleció a los 38 años al dar a luz. Doña Julia solo pudo completar su educación hasta el segundo año de primaria, asumiendo desde entonces un rol más responsable en el hogar. [Figura 8]

[Figura 8]



(Padilla, 2025)

A pesar de las dificultades en su infancia, la cocina se convirtió en un refugio para ella, ya que ninguna de sus hermanas tenía interés ni ponía en práctica la cocina, en ella quedo la responsabilidad de alimentar a sus hermanos mayores que debido a la época no sabían, ni buscaban aprender a cocinar. Gracias a su memoria y observación, pudo aplicar los conocimientos heredados de su madre y complementando su aprendizaje, poniendo en práctica las peticiones de sus hermanos que, al ser mayores y ser más activos en los municipios aledaños, probaban y veían cómo se preparaban algunos platillos. A la edad de 10 o 11 años, aproximadamente, se mudó a la ahora Ciudad de México, donde se convirtió en empleada doméstica. Allí, la mujer que la contrató le enseñó nuevas recetas y le ayudó a perfeccionar las que ya sabía preparar.

A la edad de 15 años se casó y un año después nació su primer hijo. Para cuando tenía la edad de 23 años, ya era madre de 5 hijos. Tener una familia numerosa aumentó la presión económica, lo que la llevó a buscar alternativas para generar ingresos. Fue entonces cuando la cocina se convirtió no solo en su pasión, sino en su profesión. Durante seis años, se dedicó todos los fines de semana a la venta de barbacoa junto a su familia en el municipio de Ecatepec, Estado de México. La ganadería y agricultura eran otras de sus actividades, pero la venta de barbacoa, en una región productora de ovinos, resultó ser una opción viable y rentable.

En 1999, abrió su propio restaurante, ya que su familia consideraba que necesitaba un trabajo más tranquilo y cerca de su hogar. Desde entonces, el restaurante “La laguna” ha seguido en funcionamiento desde su apertura, convirtiéndose en un referente gastronómico en el área. [Figura 9]

[Figura 9]



(Padilla, 2025)

El restaurante teniendo consigo sus propios reconocimientos, entre ellos el Distintivo H (Higiene), que es un reconocimiento que otorga la Secretaria de Turismo a los establecimientos de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de higiene de la Norma Mexicana NMX-F-605-NORMEX-2018, entre los que están la preparación de alimentos, el correcto manejo de basura, refrigeración y congelación, así como el manejo de sustancias químicas. [Figura 10]

[Figura 10]



[Figura 11]



(Padilla, 2025)

Además, cuenta con el Distintivo M (Moderniza) que es un reconocimiento otorgado por la Secretaría de Turismo a empresas turísticas que implementan el Programa de Calidad Moderniza, este distintivo es el máximo reconocimiento que la Secretaria de Turismo puede otorgar y avala que la empresa adopta las mejores prácticas. [Figura 11]

Cuenta también con el sello de Calidad Punto Limpio, el cual es un reconocimiento que otorga la Secretaría de Turismo y está avalado por la Secretaria de Salud y la Secretaria del Trabajo y Previsión Social que tiene como objetivo la incorporación de prácticas de higiene en los modelos de gestión de empresas turísticas, a fin de proteger la salud de sus clientes, de sus trabajadores y de las comunidades.

El “Restaurante La Laguna” es uno de los pocos establecimientos en todo el estado que cuenta con estos tres reconocimientos. Aunque es un restaurante muy tradicional, Doña Julia ha sido consciente de la importancia de innovar y adaptarse a los cambios de la industria gastronómica. Por lo tanto, ha incorporado algunos cambios importantes en su menú y en la forma en que se preparan sus platillos. Por un lado, ha experimentado nuevas recetas y técnicas culinarias, lo que ha permitido ofrecer opciones más variadas y atractivas a sus clientes. Por otro lado, ha actualizado algunos de sus platillos emblemáticos, es importante destacar que estos cambios no han comprometido la esencia tradicional del restaurante, sino que han permitido que Doña Julia siga siendo relevante y competitiva en la gastronomía actual del municipio, manteniendo su restaurante como un referente en el municipio.

A lo largo de su carrera, Doña Julia ha participado en numerosos eventos gastronómicos como el proyecto organizado por el gobierno municipal y estatal “Pueblo con sabor” y concursos, donde ha demostrado su habilidad y creatividad en la cocina. Uno de los momentos más destacados de su carrera fue su participación en el Festival del Equinoccio de la primavera, donde recibió el primer lugar, teniendo como platillo a competir a su famoso Mole. Este platillo es una de las especialidades de la casa, su sabor impresionó a los jueces de concurso.

La experiencia y dedicación de Doña Julia se fundamentan con la riqueza gastronómica de Tepeapulco, que es un reflejo de la historia y la cultura de la región, y su importancia radica en su capacidad para conectar el pasado con el presente.

La historia de Doña Julia es el testimonio de cómo la pasión, la dedicación y la resiliencia pueden transformar vidas y preservar tradiciones. Su cocina no solo alimenta, sino también conecta generaciones, narra historias y celebra la identidad cultural de Tepeapulco. Al mismo tiempo, nos recuerda que la tradición no está peleada con la innovación: ambas pueden convivir, enriqueciéndose mutuamente y dando lugar a propuestas únicas que mantienen viva la cultura.

## **1.5 Recetas y platillos típicos de Tepeapulco**

La gastronomía de Tepeapulco es un reflejo de la rica historia y cultura de esta región. A través de sus recetas tradicionales, se puede vislumbrar la influencia de las culturas prehispánicas, coloniales y contemporáneas que han moldeado la identidad cultural de este lugar. La comida de Tepeapulco no solo es una expresión de la creatividad y habilidad de sus cocineras, sino también un símbolo de la hospitalidad, la comunidad y la tradición.

La recopilación de estas recetas buscará rescatar la memoria culinaria de la región y destacar la importancia de la gastronomía como parte integral de la identidad cultural del municipio.

### **1.5.1 Sopas**

En la cocina de Tepeapulco, hay un lugar especial para los platillos que calientan el alma y reconfortan el cuerpo. Aquellos que, con un solo una probada, evocan recuerdos y sensaciones compartidas por la comunidad, reviviendo momentos y emociones asociados con la familia, la comunidad y la tradición. Las sopas, en su diversidad y riqueza, son un ejemplo perfecto de esta cocina que nutre y une.

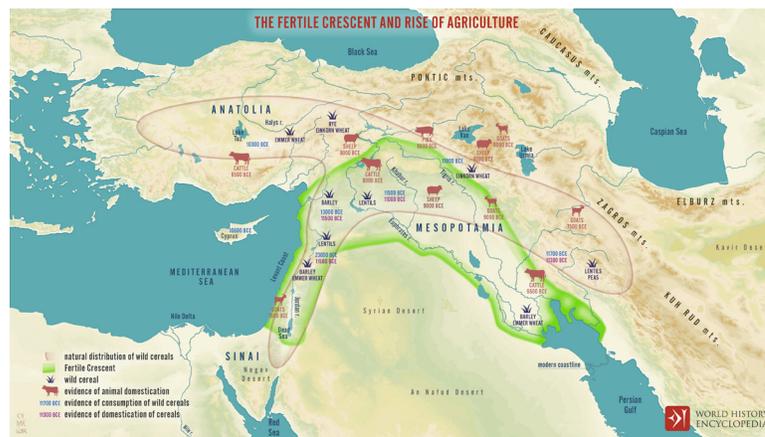
#### **1.5.1.1 Sopa de haba**

Se cree que las habas (vicia faba) tienen su origen en el Medio Oriente, especialmente en la región del Creciente Fértil, también llamado “Cuna de la civilización”. Es la región que se curva en media luna desde el Golfo Pérsico, a través del actual sur de Irak, Siria, Líbano, Jordania, Israel y el norte de Egipto. Las habas eran un alimento básico en las antiguas civilizaciones, también estuvieron rodeadas de creencias míticas. Por ejemplo, algunos sacerdotes evitaban comerlas porque creían que albergaban las almas de los muertos. Se han encontrado habas en tumbas egipcias, lo que indica su importancia tanto alimentaria como religiosa. [Figura 12]

La región ha sido reconocida durante mucho tiempo por sus contribuciones esenciales a la cultura mundial. Se cultivaban ahí desde hace más de 8000 años, y con el tiempo, se extendieron a otras partes del mundo, incluyendo Europa, donde también adquirieron un papel simbólico. En la antigua Grecia, los pitagóricos (seguidores del filósofo Pitágoras) evitaban comerlas porque creían que tenían una conexión con la reencarnación, mientras

que en Roma las habas eran una fuente clave de proteínas y se usaban en festivales como las Ferialia, en honor a los muertos. Durante la Edad Media, las habas se convirtieron en un alimento esencial en Europa. Posteriormente, con la colonización las habas llegaron a América y se adaptaron a la gastronomía local, enriqueciéndose con ingredientes locales como el maíz y el chile.

[Figura 12]



(Mark, 2018)

En Tepeapulco, las habas encontraron un hogar fértil desde la época colonial. Su cultivo prosperó gracias a las condiciones climáticas y geográficas de la región, lo que permitió que se convirtieran en un ingrediente esencial en la dieta local. Además de su valor nutricional, las habas adquirieron un significado cultural profundo, simbolizando la conexión entre la tierra y las tradiciones culinarias de la comunidad.

La sopa de haba es uno de los platillos más antiguos, queridos y representativos de la gastronomía de Tepeapulco. Este platillo se ha transmitido de generación en generación y forma parte de la identidad culinaria del municipio. Su preparación no solo satisface el hambre, sino que también una a las familias y comunidades en torno a la mesa, convirtiéndolas en un ritual cargado de simbolismo.

El haba se ha convertido en un ingrediente fundamental en la dieta de las comunidades locales, proporcionando sustento y energía para enfrentar los desafíos del campo y la vida cotidiana. Al mismo tiempo, al ser un ingrediente local, es una excelente opción para las familias, pues resulta económica y sostenible.

La sopa de haba no solo es un manjar delicioso, sino también una fuente rica en proteínas, fibra, hierro y vitaminas esenciales. Esto la convierte en una opción nutritiva y

sustentable para las familias de las comunidades de Tepeapulco. Además, su proceso sigue siendo un legado vivo que la ha convertido en un elemento sagrado en la cultura local. Su preparación sigue siendo un ritual que une a las familias y comunidades en torno a la mesa, demostrando que la gastronomía puede preservar y transmitir tradiciones. [Figura 13]

[Figura 13]



(Sason Regional, 2023)

Para Doña Julia, la sopa de haba refleja el pasado. Es lo que su madre cocinaba para ella y sus hermanos, y lo que posteriormente ella prepararía para sus hijos. Ella cocinaba la sopa de haba porque no tenían una buena economía. Esa sopa les daba energía y los unía como familia. Su historia refleja cómo el platillo ha sido sustento esencial en momentos de dificultades, así como un vínculo entre generaciones, pues cada que lo cocina siente que está honrando la memoria de su mamá

#### ***Ingredientes:***

- 1 taza de habas (limpias y cocidas previamente)
- 2 jitomates medianos, picados
- 1 taza de nopales cocidos y picados
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 pizca de cominos
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de sazón vegetal (opcional)
- 4 rebanadas de pan tostado (para acompañar)

### ***Procedimiento:***

1. Cuece las habas previamente hasta que estén suaves. Una vez cocidas, tritúralas para formar un puré.
2. En una cacerola, fríe los nopales junto con el jitomate picado.
3. Añade la hierbabuena, los cominos y el cilantro, y sofríe ligeramente para que suelte su aroma.
4. Incorpora el puré de habas a esta mezcla y revuelve bien.
5. Agrega sal al gusto y el sazónador si deseas intensificar el sabor.
6. Cocina a fuego medio durante unos minutos hasta que todos los ingredientes se integren bien y la sopa tenga una consistencia cremosa.
7. Sirve caliente, acompañada con pedacitos de pan tostado.

#### **1.5.1.2 Sopa de alverjón**

El alverjón (*Pisum sativum*) es una variedad de frijol que se caracteriza por su tamaño pequeño, forma redonda y color blanco o crema. Es muy rico en proteína, fibra y minerales como el calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio, etc. Al igual que las habas, es originario de Asia Central y del Mediterráneo. Con la expansión del Imperio Romano, el alverjón se extendió por Europa, donde se convirtió en un alimento básico en la dieta de los campesinos.

Posteriormente, los españoles lo introdujeron a América, donde se adaptó rápidamente a las condiciones climáticas y se convirtió en un alimento fundamental en la dieta de los pueblos indígenas. En la cocina tradicional de Tepeapulco, el alverjón se ha utilizado por siglos como un ingrediente versátil. Su capacidad para adaptarse a las condiciones climáticas de la región y su alto valor nutricional lo convierten en un alimento esencial para las familias.

Además de su uso en sopas, el alverjón se incorpora en guisados, ensaladas y platillos tradicionales como el “Alverjón con epazote”, una receta típica de la región que combina ingredientes locales con sabores únicos. Se cree que específicamente la sopa de alverjón era un alimento básico en la dieta de los aztecas y otros pueblos del área. Este platillo ha trascendido generaciones en Tepeapulco. [Figura 14]

En la actualidad, sigue siendo un pilar de la gastronomía regional, celebrando la riqueza cultural y el ingenio culinario de los habitantes. Simboliza la creatividad y el aprovechamiento de los recursos locales, destacando la importancia de las tradiciones gastronómicas en la vida comunitaria.

[Figura 14]



(Love Veg, 2019)

Para Doña Julia resulta un ingrediente muy confiable para trabajar, ya que desde que era niña nunca faltó en su hogar. Nos cuenta que su mamá lo cocinaba para ella y sus hermanos cuando regresaban de la escuela o del trabajo en el campo. Ahora que es abuela, ella la cocina para sus nietas y como una opción en el menú para que sus clientes puedan probarla.

En Tepeapulco, la sopa de alverjón es mucho más que un alimento: es una tradición que conecta a la comunidad con sus raíces y con la tierra. Su preparación y disfrute en familia simbolizan el valor de la resiliencia a los desafíos y la riqueza cultural de la región.

Este recetario busca no solo documentar la preparación de este platillo, sino también destacar su relevancia como patrimonio inmaterial que une a las familias y celebra la esencia gastronómica de la región.

### ***Ingredientes:***

- 1 taza de alverjones
- 1 jitomate grande, picado
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 taza de nopales cocidos y picados
- 2 ramitas de cilantro fresco, picado
- 100 g de tocino, picado
- 1 cucharadita de sazón vegetal (opcional)
- Sal al gusto

### ***Procedimiento:***

1. Cuece los alverjones en suficiente agua hasta que estén suaves pero firmes. Escurre y reserva.
2. En un sartén grande, fríe el tocino hasta que esté dorado y haya soltado su grasa.
3. Agrega al sartén la cebolla, el jitomate y los nopales cocidos, y sofríe todo junto durante unos minutos hasta que los ingredientes estén integrados.
4. Incorpora los alverjones cocidos a la mezcla de verduras y tocino.
5. Sazona con sal, el sazón vegetal y el cilantro picado. Revuelve bien.
6. Deja hervir a fuego medio durante 5 minutos, para que los sabores se mezclen.
7. Sirve caliente como platillo principal o acompañamiento.

### 1.5.1.3 Sopa de Corazón de Nopal

El nopal es una cactácea emblemática de México, con profundas raíces culturales e históricas. Desde tiempos prehispánicos, los pueblos indígenas lo han utilizado como alimento, medicina y símbolo espiritual. Su resistencia a condiciones climáticas adversas lo convierte en una fuente invaluable de sustento, especialmente en regiones áridas. Además de sus muchos beneficios para la salud, es un auxiliar para el control de la diabetes y la hiperglucemia, ayuda a eliminar el colesterol elevado y controla el exceso de ácidos gástricos, protege la mucosa gastrointestinal y previene las úlceras. El nopal se destaca por su versatilidad en la cocina, siendo uno de los ingredientes más representativos de la gastronomía mexicana.

[Figura 15]



(Larousse Cocina, 2022)

Los nopales mayormente comercializados son los de pencas delgadas por su facilidad de cortar, almacenar y transportar. Usualmente, las pencas gruesas se mantienen intactas, pues no resultan atractivas para el público y hay quienes consideran que no tienen un buen sabor, por lo que los agricultores las mantienen para seguir cortando solo los nopales tiernos que crecen de ellas. Sin embargo, es en las pencas más gruesas y resistentes de donde se obtiene el corazón del nopal, se cortan los bordes de la penca y cuidadosamente se retira toda la corteza y lo que queda en el centro es algo parecido a un filete de un centímetro de grosor es el corazón del nopal, tienen un sabor ligeramente amargo, pero suave, que se presta para una gran variedad de preparaciones. [Figura 15]

Se puede preparar en muchas modalidades, pero la favorita de la región de Tepeapulco es la sopa. Tiene un origen ligado a la creatividad, al cocinar de las comunidades rurales,

donde el aprovechamiento de los recursos naturales es importante. Es originaria de la región central del país, donde el nopal es parte esencial del paisaje y la cultura y en Tepapulco surge como una forma de dar uso a las pencas más maduras y resistentes del nopal, que suelen ser desechadas normalmente, este platillo no solo refleja el ingenio de las familias de la región, sino también su respeto por la tierra al no desperdiciar sus recursos. La sopa de corazón de nopal no solo nutre, sino que también conecta a las comunidades con sus tradiciones. Prepararla es un acto de respeto hacia los recursos naturales y una celebración de la creatividad culinaria de las familias locales. [Figura 16]

[Figura 16]



(Unilever Food Solutions, 2018)

La señora Julia nos cuenta que veía a su mamá pelar el nopal para sacarle el corazón y preparar sopa los días que hacía frío o cuando alguno de sus hijos estaba enfermo. Para ellos es la mejor parte de la planta y era una manera de no desperdiciar nada. La sopa de corazón de nopal es un platillo que combina tradición, salud y sostenibilidad. Su preparación no solo destaca la imaginación al cocinar, sino también su compromiso con el cuidado del medio ambiente y el respeto por los alimentos. Este recetario busca preservar esta receta, destacando su valor cultural y su capacidad para unir a las familias alrededor de la mesa.

#### ***Ingredientes:***

- 2 tazas de axitle picado (corazón de nopal)
- 2 dientes de ajo ( uno para cocer, otro para el sofrito)
- ½ cebolla (¼ para cocer, ¼ picada para el sofrito)
- ½ cucharadita de sal (para cocer los nopales)

- 2 a 3 chiles moras secos
- 1 pizca de orégano seco
- 3 tazas de agua
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de sazón vegetal (opcional)

***Procedimiento:***

1. Cuece los nopales axitle en una olla de agua, un diente de ajo,  $\frac{1}{4}$  de cebolla y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Cuando estén suaves, escúrrelos y resérvalos.
2. En una cacerola aparte, fríe el segundo diente de ajo y la cebolla picada hasta que estén dorados.
3. Añade los chiles moras secos (enteros o ligeramente troceados) y una pizca de orégano al sofrito. Cocina unos minutos para que el chile suelte su sabor.
4. Incorpora los nopales cocidos al sofrito.
5. Agrega agua suficiente para que quede caldoso, mezcla bien y deja hervir durante unos minutos.
6. Sazona con sal al gusto y el sazón vegetal, si lo deseas
7. Cocina 5 minutos y sirve caliente.

### 1.5.1.4 Sopa de Flor de Calabaza

La flor de calabaza (*Cucurbita spp*) es un ingrediente icónico que ha sido utilizado en la gastronomía mexicana desde tiempos prehispánicos. Originaria de América y cultivada durante miles de años por las culturas precolombinas, esta flor representa la conexión profunda entre el ser humano y la tierra. Su sabor suave y textura particular la convierten en un elemento versátil en la preparación de diversos platillos. [Figura 17]

[Figura 17]



(Castillo, 2021)

La flor de calabaza no es solo valorada por su sabor, sino también por sus beneficios nutricionales, ya que es baja en calorías, rica en vitaminas A, C y hierro. También contiene propiedades que ayudan a combatir la osteoporosis, infecciones respiratorias, problemas urinarios y afecciones cardíacas. Este ingrediente ha sido fundamental en la alimentación.

En Tepeapulco, la sopa de flor de calabaza es una tradición que honra la riqueza de los alimentos locales y celebra la herencia prehispánica de la región. La flor de calabaza, que florece principalmente durante la temporada de lluvias, encuentra en las tierras fértiles de Tepeapulco el entorno perfecto para su cultivo. [Figura 18]

Esta sopa, aunque sencilla en su preparación, encierra un profundo simbolismo. Durante generaciones, las familias de la región han utilizado este platillo para celebrar la abundancia de la cosecha y para compartir momentos especiales en torno a la mesa.

La señora Julia Alvarado nos comenta que recolecta las flores directamente de su huerto cuando están en temporada. Es su sopa favorita, pues los ingredientes son frescos y al cosecharlos directamente ella, tienen un significado más especial. En temporada de lluvias, la sopa de flor de calabaza no puede faltar en su mesa.

[Figura 18]



(Flores, 2019)

La sopa de flor de calabaza se destaca no solo por su sabor y su valor nutricional, sino como un ejemplo de sostenibilidad y respeto por la naturaleza. En Tepeapulco, la recolección de la flor de calabaza se realiza de manera cuidadosa, asegurando que la planta continúe produciendo frutos y flores. Este enfoque sostenible es un reflejo del profundo vínculo que las comunidades locales tienen con la tierra y sus recursos.

Además, este platillo es una muestra del ingenio de la gastronomía mexicana, que transforma ingredientes humildes en experiencias culinarias memorables. En cada plato de sopa de flor de calabaza, se encuentra una historia de resiliencia, creatividad y conexión con el pasado. Es una muestra de la riqueza cultural de Tepeapulco y de la importancia de preservar las tradiciones.

#### ***Ingredientes:***

- 1 taza de granos de elote tierno
- 2 calabacitas tiernas, en cubos pequeños
- 1 taza de flores de calabazas tiernas
- 2 jitomates grandes
- 2 diente de ajo (1 para caldillo, 1 para freír)
- ½ de cebolla (¼ para caldillo, ¼ para freír)
- 1 cucharadita de sazónador en polvo
- Sal al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo o agua

### ***Procedimiento:***

1. Licúa el jitomate con el ajo y la cebolla (para el caldillo). Cuela y reserva.
2. En una cacerola, fríe un diente de ajo y la cebolla picada hasta que estén doraditos.
3. Agrega los granos de elote tierno y sofríelos unos minutos para darles sabor y empezar su cocción (ya que son lo más duro del guiso).
4. Incorpora el caldillo de jitomate colado, y cocina hasta que hierva. Agrega sal al gusto y el sazónador en polvo.
5. Cuando el caldillo esté bien sazonado, agrega las calabacitas y cocina por unos minutos.
6. Luego añade las flores de calabaza, y vierte el caldo de pollo o agua según tengas disponible.
7. Deja hervir durante 15 - 20 minutos, hasta que todos los ingredientes estén cocidos pero firmes.
8. Prueba de sal y sirve caliente, como guiso principal o acompañado.

#### **1.5.1.5 Sopa Azteca**

La sopa de tortilla, también conocida como sopa azteca en algunas regiones, es un platillo icónico de la gastronomía mexicana que combina una diversidad de sabores y texturas en un solo plato. Es elaborada a partir de tiras de tortillas de maíz fritas que se sumergen en un caldo de jitomates molidos y chiles secos. Se sirve con trozos de chile pasilla, chicharrón, aguacate, queso y crema.

La sopa azteca es un platillo que integra muchos sabores y texturas, aunque su nombre podría sugerir su origen mexicana. La sopa de tortilla tiene sus raíces en los tlaxcaltecas, los principales adversarios políticos y militares de los mexicas. En la época prehispánica, las tortillas eran uno de los alimentos básicos de Mesoamérica, y surgió la necesidad de aprovecharlas al máximo, incluso cuando estaban secas o duras. La creación de un platillo que mezclara tortillas con caldos permitió suavizarlas, facilitando su digestión y masticado, especialmente para los ancianos.

[Figura 19]



(Kiwilimon, 2020)

Con la llegada de los españoles y el mestizaje culinario, este platillo evolucionó al incorporar ingredientes europeos como el caldo de pollo y el queso. De esta manera, la sopa de tortilla se convirtió en una fusión perfecta de las tradiciones mesoamericanas y europeas, consolidándose como un símbolo del mestizaje cultural que caracteriza a la comida mexicana.

En Tepeapulco es un platillo que representa la creatividad culinaria de la región, donde los ingredientes locales se combinan para crear una receta rica en sabor y significado. Además de su valor gastronómico, la sopa de tortilla refleja la capacidad de transformar ingredientes, los habitantes de la región han hecho la sopa de tortilla una tradición, además la han adaptado con productos locales como tortillas elaboradas con maíz criollo, chiles de la región y quesos frescos de productores locales. Este enfoque no solo fortalece la economía local, sino que también resalta la importancia de preservar los ingredientes y métodos tradicionales de la cocina.

Para la señora Julia es un platillo con mucha textura y sabores distintos, suele prepararla cuando tiene muchas tortillas o para algunas celebraciones como reuniones familiares.

La sopa de tortilla no solo destaca por su sabor, sino también por su simbolismo cultural. Es un ejemplo de ingenio y la resiliencia de las comunidades mexicanas, que a lo largo de los siglos han encontrado formas de transformar ingredientes básicos en platos

que trascienden el tiempo. En cada bocado de esta sopa, se encuentra la historia de los tlaxcaltecas, la influencia española y las generaciones que han mantenido viva esta tradición. Este recetario busca rendir homenaje a este platillo, reconociéndolo como parte fundamental del patrimonio gastronómico de Tepeapulco y México.

### ***Ingredientes:***

- 4 tortillas de maíz delgadas, cortadas en tiritas.
- Aceite vegetal (para freír)
- 2 jitomates grandes
- 2 dientes de ajo ( 1 para licuar, 1 para el sofrito)
- ½ de cebolla (¼ para licuar, ¼ para sofrito)
- 1 chile chipotle seco o en adobo (ajustar al gusto)
- 1 ramita de epazote
- 1 cucharadita de sazónador en polvo
- Sal al gusto
- 3 tazas de agua o caldo de pollo
- Queso fresco
- 1 aguacate en cubos
- Chile piquín en polvo (opcional)
- Crema al gusto (opcional)

### ***Procedimiento:***

1. Corta las tortillas en tiritas delgadas y fríelas en aceite caliente hasta que estén crujientes. Escúrrelas en papel absorbente y reserva.
2. Licua los jitomates con 1 diente de ajo, ¼ de cebolla y el chile chipotle. Cuela la mezcla y reserva.
3. En una cacerola, sofríe el otro diente de ajo y el resto de la cebolla picada hasta que estén dorados.
4. Agrega el caldillo de jitomate colado, la raita de epazote, sal al gusto y sazónador en polvo. Vierte las 3 tazas de agua o caldo, y deja hervir por 10 - 15 minutos hasta que el sabor esté bien integrado.

5. Para servir: en cada plato coloca una porción de tiritas fritas, agrega queso fresco, aguacate, una pizca de chile piquín, y crema si se desea.
6. Vierte el caldillo caliente encima de los ingredientes justo antes de servir para que las tortillas mantengan algo de textura.

## 1.5.2 Lo más típico de la región

La gastronomía de Tepeapulco es un reflejo de la riqueza cultural y natural de la región, influenciada tanto por la cocina prehispánica como por técnicas mestizas que han perdurado a lo largo del tiempo. Los platillos típicos de la región destacan por el uso de proteínas endémicas, como los escamoles, chinicuiles, pato y ancas de rana, así como las carnes más comunes en la cocina mexicana, como la codorniz. Además, ingredientes como el maíz, los quelites, el nopal y los chiles aportan identidad y sabor a cada presentación.

### 1.5.2.1 Mixiote de pato

Es un platillo tradicional mexicano especialmente popular en la región centro-sur del país. “La palabra “Mixiote” proviene del náhuatl “metl” (maguey) y xiotl (película o membrana de la penca); el mixiote es la hoja que se desprende de la cutícula del maguey y que era utilizada para cocinar al vapor por los mayas, aztecas y otomí” (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2018) Los orígenes del mixiote. Gobierno de México) [Figura 20]

[Figura 20]



(arturogi, 2016)

Es una técnica de cocción que se remonta a la época prehispánica, cuando los aztecas y otros pueblos indígenas utilizaban esta fina película de maguey para envolver y cocinar los alimentos, creando una especie de “paquete” de sabor. Ya que este método no solo permitía conservar los jugos y sabores de los ingredientes, sino que también impregnaba los platillos con un aroma y sabor característicos del maguey, al combinar ingredientes autóctonos con prácticas tradicionales, creó un platillo icónico que ha perdurado durante generaciones. El mixiote de pato es un platillo que combina la rica tradición prehispánica con la sofisticación de los sabores modernos. Su preparación sigue siendo un símbolo, especialmente en la región centro-sur del país, donde las técnicas ancestrales se entrelazan con la creatividad culinaria contemporánea.

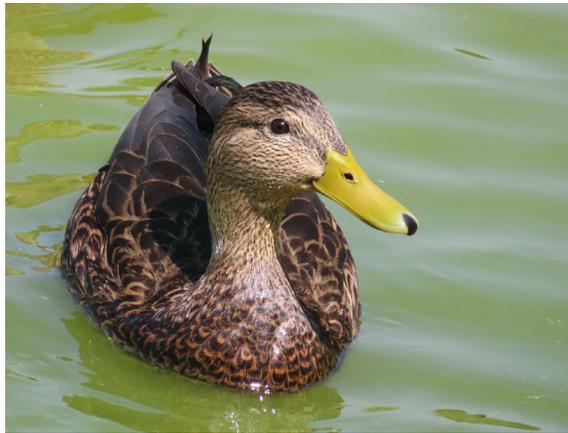
En Tepeapulco, se preparan con recetas que han pasado de generación en generación, respetando la técnica tradicional del adobo de chiles secos y especias. El mixiote de pato suele servirse en ocasiones especiales, como fiestas patronales, ferias y reuniones familiares, es un platillo que une a la familia y la comunidad. La venta de mixiotes en mercados, fondas y restaurantes de Tepeapulco genera empleo y forma parte de la economía local. Asimismo, se valora a los mixiotes de pato en muestras gastronómicas como las del programa “Pueblo con sabor” que tienen como propósito promover el turismo.

Si bien el mixiote de pato no es tan común como el de borrego, se destaca como una opción sofisticada y con un perfil de sabor más complejo bastante rico y con una textura peculiar, pues es una carne considerablemente más grasosa y rica en sabor, lo que le da una textura jugosa y profundidad en el sabor que se complementa perfectamente con el adobo espeso de chiles secos y especias.

Este platillo suele prepararse siguiendo recetas tradicionales que han pasado de generación en generación, lo que garantiza la conservación de su técnica auténtica. La preparación comienza con un marinado prolongado en una mezcla de chiles como guajillo, ancho y pasilla, junto con especias como comino, orégano y ajo, que se equilibran la intensidad en la carne del pato con notas especiadas y ligeramente picantes.

En Tepeapulco, el mixiote de pato no solo es un platillo; es una experiencia que une a las familias y a la comunidad, especialmente durante ocasiones especiales como fiestas patronales, ferias y reuniones familiares. Su preparación y consumo se consideran una celebración en sí misma, y su exclusividad, debido a la disponibilidad estacional, lo convierte en un símbolo de los meses fríos.

[Figura 21]



(iNaturalist, 2025)

El consumo de este platillo está directamente relacionado con la temporada de caza de patos, ya que el ave no está disponible durante todo el año. En México, la caza de patos silvestres está regulada por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), con temporadas específicas para evitar la sobreexplotación y garantizar la conservación de las especies migratorias. La temporada de caza de patos en México suele extenderse desde octubre hasta febrero, coincidiendo con la migración de estas aves desde Canadá y Estados Unidos hacia climas más cálidos. Debido a la disponibilidad estacional, el mixiote de pato no es un platillo de consumo cotidiano en el área, sino que suele prepararse en meses de frío, cuando la caza es legal y los patos están frescos. La dependencia a la temporada hace que el mixiote de pato sea un platillo especial por ser poco común, reservado para momentos específicos del año, lo que lo convierte en toda una experiencia gastronómica. El mixiote de pato resulta ser una alternativa más refinada al mixiote de borrego, lo que denota una evolución gastronómica en el municipio y cómo los ingredientes tradicionales pueden adaptarse a las nuevas tendencias culinarias. Su sabor más fuerte y su textura jugosa lo convierten en una opción que resalta lo mejor de la cocina local. [Figura 21]

### ***Ingredientes:***

- 10 Chiles guajillo
- 5 chiles mora grandes secos
- 1 puño grande de ajos pelados (aproximadamente 1 cabeza)
- 1 cucharadita de comino

- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 ramita de hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana, o al gusto)
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de sazónador en polvo
- Agua caliente, la necesaria para remojar y licuar
- 5 patos limpios, partidos o enteros según la preferencia
- 5 hojas de mixiote (hojas de maguey suavizadas al vapor o en agua caliente)

***Procedimiento:***

1. Tuesta ligeramente los chiles guajillo y mora en un comal, sin quemarlos, solo hasta que suelten aroma.
2. Coloca los chiles en agua caliente para remojarlos por 10 - 15 minutos hasta que estén suaves.
3. Ya remojados, licua los chiles con los ajos, el comino, el orégano y la hierbas de olor. Agrega un poco del agua de remojo si es necesario para lograr una salsa espesa.
4. Antes de licuar completamente, agrega la sal y el sazónador en polvo directamente a la licuadora, para que el adobo quede bien integrado y no necesites ajustarlo más adelante.
5. Vierte la salsa sobre los patos, ya limpios y listos para cocinar. Mezcla bien para que queden cubiertos por completo.
6. Coloca cada porción de pato adobado sobre una hoja de mixiote. Añade un poco más de salsa encima, cierra las hojas con cuidado y amárralas firmemente para conservar los jugos.
7. Deja marinar al menos 1 hora y cocina de 30 minutos a 1 hora si es en olla exprés y aproximadamente 3 horas en olla convencional, hasta que el pato esté suave y bien cocido.

### 1.5.2.2 Escamoles a la mantequilla

“Del náhuatl azcamolli, de azcatl, hormiga y mulli, guiso o mole. Huevos, larvas y pupas de hormigas de las especies *Liometopum apicultura* y *Liometopum occidentale*, su color es blanco cremoso y por su apariencia se asemejan al arroz inflado” (Diccionario gastronómico (2025) Escamoles. Larousse cocina) (Figura 22)

[Figura 22]



(Gente Nayarit, 2019)

Los escamoles han sido un alimento fundamental en la gastronomía mexicana desde la época prehispánica. En Tepeapulco, se han adaptado a las tradiciones y costumbres locales, y se considera un platillo emblemático de la región. Su historia está ligada a las tradiciones prehispánicas, ya que era un alimento altamente valorado por los otomíes y otros pueblos indígenas de la región. Es considerado uno de los platillos más exquisitos y costosos de la gastronomía mexicana. Se extraen del suelo donde las hormigas hacen sus nidos en zonas semidesérticas, especialmente en suelos cercanos a magueyes y arbustos. Solo se pueden adquirir entre marzo y mayo, ya que es cuando las hormigas depositan sus larvas en los nidos subterráneos. Además, su extracción es un trabajo delicado y pe-

ligoso, pues las hormigas defensoras pueden morder a quien intente recolectarlos. La preparación de los escamoles es un proceso delicado que requiere habilidad y paciencia. En Tepeapulco, se utilizan en diferentes recetas y técnicas para preparar los escamoles, incluyendo la cocción a la mantequilla con especias y hierbas. El escamol tiene una textura suave y un sabor delicado, con notas que recuerdan a la mantequilla y a las nueces. [Figura 23]

En el estado de Hidalgo son muy apreciados; la gente de las ciudades los reconoce como un alimento especial y exquisito. Los escamoles son considerados un platillo gourmet, y su alto precio se debe a la dificultad de su recolección y a su disponibilidad limitada. En Tepeapulco, su consumo está completamente ligado con la temporada de recolección. Representan una fuente de ingresos para los recolectores locales, quienes, como lo dice su nombre, se dedican a extraerlos de los nidos de hormigas en zonas de magueyes y arbustos. El comercio de escamoles es una actividad económica importante en Tepeapulco, y ha generado empleo e ingresos para muchas familias de la región.

[Figura 23]



(Bibliowicz, 2018)

Sin embargo, también ha planteado desafíos de sostenibilidad y protección del medio ambiente. Es importante mencionar que la recolección de escamoles puede afectar la biodiversidad y los ecosistemas locales, por lo que es fundamental implementar prácticas sostenibles para proteger el medio ambiente. Restaurantes y cocinas tradicionales en Tepeapulco los ofrecen como un platillo especial y exclusivo, atrayendo turismo gastronómico.

Para la señora Julia los escamoles tienen un lugar especial en su historia en la cocina, su esposo recolectaba un vasito lleno de escamoles, ella los cocinaba con salsa verde y nopales, dice que así era la mejor manera de hacerlos rendir y que con eso podía alimentar a 6 personas. Los escamoles representan mucho más que un alimento: son una tradición gastronómica, una fuente de ingresos y un elemento que conecta a la comunidad con su historia prehispánica. Su exclusividad y su delicioso sabor hacen que siga siendo un manjar apreciado en la región y un símbolo de la riqueza gastronómica hidalguense.

#### ***Ingredientes:***

- 150 gr de escamoles
- ½ chile jalapeño, finamente picado
- ¼ de cebolla, finamente picada
- 1 ramita de epazote, picado
- 1 cucharadita de mantequilla
- Sal al gusto
- Una pizca de sazónador en polvo

#### ***Procedimiento:***

1. En un tazón, mezcla los escamoles con el epazote, el chile jalapeño y la cebolla picados.
2. Calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio.
3. Agrega la mezcla de escamoles y verduras al sartén caliente.
4. Sazona con una pizca de sal y otra se sazónador.
5. Tapa el sartén y cocina de 8 a 10 minutos, hasta que los escamoles estén bien cocidos y aromáticos.
6. Sirve caliente, de preferencia con tortillas recién hechas.

### 1.5.2.3 Salsa de chinicuiles

“Chinicuil, del náhuatl chilocuilin, que significa gusano de chile (*Hypochoeris glabra*) son larvas de una mariposa que mide entre 2 y 3 cm” (Diccionario gastronómico (2025) Gusano rojo de maguey o chinicuil. Larousse cocina)

Que habita en las bases de las pencas del maguey, por lo que para su extracción es necesario desenterrar el maguey para así acceder a ellos. Su recolección es un proceso laborioso y ocurre entre agosto y octubre, cuando las larvas han crecido lo suficiente. La historia de los chinicuiles se remonta a milenios atrás, cuando eran considerados un alimento sagrado por los aztecas y los mayas. Se cree que los chinicuiles fueron uno de los alimentos que se ofrecían a los dioses en los rituales y ceremonias religiosas. La importancia cultural y religiosa de los chinicuiles se refleja en la riqueza de la gastronomía mexicana y en la variedad de platillos que preparan con este ingrediente. [Figura 24]

[Figura 24]



Tellez, 2025

El litro de chinicuiles oscila entre los mil y dos mil pesos. De acuerdo con la Secretaría de Agricultura Federal (Sader), este alimento es rico en grasas, proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Incluso tiene un mayor aporte proteico que la carne de res o cerdo, según la dependencia. Contiene vitaminas como complejo B, así como minerales como calcio, magnesio y azufre. Es muy rico en proteínas, sus nutrientes protegen al cuerpo creando células restauradoras y fortalecen el funcionamiento del sistema inmunológico.

La salsa de chinicuil es una preparación tradicional de la cocina mexicana, especialmente del Estado de Hidalgo, donde los chinicuiles (también conocidos como gusanos ro-

jos del maguey) son un ingrediente altamente valorado. Gracias a su sabor intenso, terroso y ahumado y su conexión con la cultura prehispánica hacen que esta salsa sea considerada un manjar apreciado en la alta cocina.

En Tepeapulco, la salsa de chinicuil forma parte del patrimonio gastronómico local, si bien su disponibilidad se ve limitada por la temporada de recolección, algunos establecimientos consiguen bastantes en temporada y los almacenan para tener en existencia todo el año, para conservar los chinicuiles es importante mantenerlos en un lugar fresco y seco, lejos de la luz directa del sol. Se pueden almacenar en un contenedor hermético en la nevera durante varias semanas. La producción y venta de chinicuiles genera una actividad económica importante en la región, beneficiando a los recolectores y a los establecimientos de comida que los venden.

La salsa de chinicuiles es una expresión de riqueza gastronómica de Hidalgo y de la tradición prehispánica que sigue viva en la actualidad. Combina la riqueza de la tradición prehispánica con la variedad de sabores y texturas de la gastronomía contemporánea. Su preparación es simple, pero se requiere ingredientes de alta calidad y una técnica cuidadosa para obtener el mejor resultado.

[Figura 25]



(Barbaxiote, 2021)

***Ingredientes:***

- 200 gr de tomate verde
- 4 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla

- 80 gr de chinicuiles (separar unos pocos para decorar)
- Sal al gusto
- Una pizca de sazónador en polvo

***Procedimiento:***

1. Asa los tomates, los chiles sellanos, el ajo, la cebolla y los chinicuiles (excepto unos pocos que se reservan para decorar) en un comal hasta que estén bien tatemados.
2. Coloca todos los ingredientes asados en la licuadora o en un molcajete.
3. Agrega sal al gusto y una pizca de sazónador en polvo, y muele hasta obtener una salsa de textura rústica o suave, según tu preferencia.
4. Sirve y decora con los chinicuiles que reservaste de la misma porción

#### **1.5.2.4 Ancas de rana a la diablo**

Las ancas de rana son un platillo que destaca por su carácter exótico. Es apreciado en diversas gastronomías del mundo, incluyendo la mexicana, donde se consumen en ciertas regiones, especialmente en lugares con cuerpos de agua dulce. Tienen un sabor suave similar al del pollo y son muy altas en proteínas. [Figura 26]

Las ancas de rana son las patas traseras de ranas comestibles, que se consideran la parte carnosa y sabrosa del animal. Tienen una textura tierna y jugosa. Se consumen ranas como alimento desde épocas prehispánicas en México, ya que diversas culturas indígenas aprovechaban los recursos locales, incluyendo anfibios, insectos y reptiles como fuente de proteína. En tiempos antiguos, las ranas no solo eran un alimento, sino también un símbolo de la riqueza natural de los ecosistemas acuáticos. Con la llegada de los europeos, su popularidad aumentó y se diversificó, influenciado especialmente por la gastronomía francesa, donde las ancas son un platillo icónico. En México se consumen principalmente en zonas lacustres, Michoacán, Xochimilco, Puebla, Veracruz e Hidalgo, en este caso en la laguna de Tecocomulco, donde se han adaptado a la cocina tradicional con métodos de preparación que resaltan ingredientes locales, como chiles, epazote, jitomate y ajo.

[Figura 26]



(NTX, 2017)

En el municipio las ancas son un platillo tradicional, si bien su disponibilidad es estacional, ya que la captura de ranas depende principalmente de la época de lluvias, lo que significa que no están disponibles todo el año. Actualmente, con la disminución de población de ranas silvestres, el consumo en Tepeapulco es menor aunque en la mayoría de restaurantes se sirven ancas de ranas provenientes de criaderos especializados, los cuales han ganado importancia, ya que garantizan de suministro sostenible y evitan la depredación de ranas silvestres. Con el tiempo, la captura desmedida y la contaminación de algunos cuerpos de agua han reducido la población de ranas en la región debido a la afectación en su hábitat que dificulta su reproducción.

Su comercialización ha representado una fuente de ingresos para pescadores y restaurantes locales. Las ancas son consideradas un platillo especial o exótico y culturalmente, las ancas de rana reflejan la conexión de las comunidades locales con los recursos acuáticos y la cocina tradicional.

Nutricionalmente, son altas en proteínas ideales en una dieta rica en energía y bajo contenido calórico, ya que son una opción ligera y saludable. Son ricas en minerales, contienen hierro, fósforo y potasio, esenciales para la salud ósea y muscular.

Las ancas de rana son un alimento versátil que puede ser preparado de muchas maneras, combinando técnicas tradicionales y modernas. Una de las variaciones preferidas de los comensales son las ancas a la diablo.

### ***Ingredientes:***

Para las ancas (rinde 1 porción)

- ¼ kilo de ancas de rana limpias
- 1 cucharada de manteca o aceite
- Una pizca de sal
- Una pizca de sazónador en polvo

Para la salsa a la diablo (rinde varias porciones, se usa solo una parte en esta receta)

- 500 gr de chile mora grande, asado
- 2 kg de jitomate
- ⅔ vaso de mayonesa
- Sal al gusto
- Sazónador en polvo al gusto (opcional)

### ***Procedimiento:***

1. Preparar la salsa a la diablo: Asa los chiles mora grandes y los jitomates. Muele juntos en licuadora o molcajete hasta obtener una salsa espesa. Agrega la mayonesa, sazóna con sal y, si lo deseas, una pizca de sazónador en polvo. Mezcla bien y reserva.
2. Cocinar las ancas:
  - Calienta una cucharada de manteca o aceite en un sartén.
  - Añade las ancas y sazóna con una pizca de sal y una pizca de sazónador.
  - Tapa el sartén y cocina a fuego medio por 10 a 15 minutos, hasta que las ancas estén cocidas y suelten un poco de jugo.
  - Cuando el jugo esté casi evaporado, agrega un porción de la salsa a la diablo y mezcla bien para que se impregnen.
3. Servir: Sirve caliente, acompañadas si se desea de arroz blanco o tortillas.

### 1.5.2.5 Codorniz a la mantequilla

Es un ave pequeña originaria de China y Japón. En la actualidad, sus huevos son uno de los productos más demandados de toda Asia, tienen menos colesterol, además de una mayor cantidad de vitaminas y minerales que los huevos de gallina. Se introdujeron a Europa a partir del siglo XI, donde debido a los cruces entre especies salvajes se dio lugar a la codorniz doméstica. En América, la codorniz llegó con los colonizadores europeos, quienes introdujeron tanto su cría como su forma de preparación. Es un ave migratoria que se adapta con facilidad al medio, y posee un gran valor en el ámbito culinario, aunque su tamaño es pequeño. Esta ave tiene una larga tradición en la cocina global, pero ha ganado importancia en regiones específicas de México, como Hidalgo. [Figura 27]

Normalmente, las hembras son utilizadas para poner huevos. Estos tienen un tamaño pequeño y una textura cremosa; son una opción nutritiva y su presentación estética los hace populares en platillos gourmet. Los machos son utilizados por su carne. Una codorniz suele pesar unos 150 gramos, por lo que se suelen servir dos codornices por comensal.

La codorniz tiene un gran valor nutricional, ya que tiene pocas calorías debido a que su carne es muy magra y apenas tiene grasa e hidratos de carbono. Es rica en proteínas y también en minerales como el calcio o el fósforo, que son indispensables para tener huesos saludables, así como el hierro, que es esencial para prevenir la anemia. También contiene vitaminas del grupo B, que resultan esenciales para el sistema nervioso y el metabolismo. Los huevos de codorniz aportan nutrientes esenciales y son ideales para incluir en la dieta de niños, deportistas y adultos mayores.

La cría de codorniz ha ganado terreno en México, principalmente en granjas especializadas, debido a que es una actividad sostenible. Al ser pequeñas, las codornices requieren menos espacio y recursos que otras aves, y su ciclo reproductivo rápido garantiza una mayor velocidad de venta. En mercados y restaurantes, la codorniz se encuentra principalmente en menús de alta cocina, donde se presenta como un platillo exótico.

En Tepeapulco, la codorniz está ganando un espacio importante dentro de la gastronomía local. Aunque no es un producto nativo ni ampliamente criado de forma tradicional. El interés por integrar nuevos elementos a la cocina local ha llevado a algunos restaurantes y cocineros a experimentar con su preparación. Las codornices que se consumen en el municipio provienen de criaderos especializados de otras regiones del estado de Hidalgo o estados vecinos como Puebla o el Estado de México, donde su cría es más común.

La facilidad de transporte y el tamaño compacto de la codorniz permiten que su carne y sus huevos lleguen frescos al municipio, permitiendo a los chefs locales explorar diferentes formas de integrarlos al menú. La codorniz ha adquirido importancia como un símbolo de innovación culinaria; su inclusión en la oferta gastronómica del municipio refleja el interés de los habitantes por explorar sabores nuevos sin perder conexión con los ingredientes locales.

Además, su presencia en eventos y restaurantes fomenta el turismo gastronómico, atrayendo a visitantes interesados en degustar platillos únicos. La codorniz ha aparecido en ferias y eventos gastronómicos. Este tipo de eventos buscan destacar la riqueza culinaria del municipio y ofrecer alternativas novedosas para atraer tanto a turistas como a los propios habitantes. En estas ferias los chefs y cocineros locales suelen presentar la codorniz como un platillo estrella, combinando técnicas modernas con sabores tradicionales. Su inclusión en los menús de eventos responde a una tendencia de diversificar la oferta gastronómica

Para doña Julia cocinar codorniz es algo de todos los días, variando en la preparación, pero sin duda la codorniz a la mantequilla resulta la favorita de los comensales debido a que es una preparación clásica que combina la delicadeza de la carne de esta ave con la riqueza y suavidad de la mantequilla. Este platillo destaca por su simplicidad en la preparación y su capacidad para resaltar el sabor natural de la codorniz, en lugar de que este pase un poco más desapercibido como en preparaciones de sabores más fuertes, como el adobo.

[Figura 27]



(Padilla, 2025)

Este platillo resulta uno de los más vendidos en su restaurante debido a sus características como el sabor. La mantequilla aporta un sabor cremoso que combina perfectamente con la textura suave y jugosa de la carne de codorniz. Al ser cocida en mantequilla, adquiere una capa ligeramente dorada y una textura tierna por dentro, y la combinación de los ingredientes la hace perfectamente versátil para ser acompañada con diferentes garniciones como puré de papa, vegetales al vapor, arroz o ensaladas.

### ***Ingredientes:***

- 2 piezas de codorniz, abiertas y limpias
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de cebolla, finamente picada
- 1 chile jalapeño, en rodajas o picado
- 1 ramita de epazote, picado
- Una pizca de sazónador en polvo
- Sal al gusto

### ***Ingredientes:***

1. En un sartén, calienta el aceite con la mantequilla a fue medio.
2. Coloca las dos codornices abiertas en el sartén y sazónalas por ambos lados con sal, hasta que tomen un ligero color dorado (aproximadamente 10 a 15 minutos, ya que son tiernas)
3. Agrega la cebolla, el chile jalapeño y el epazote picados, sobre las codornices.
4. Espolvorea con una pizca de sazónador y tapa el sartén.
5. Cocina a fuego bajo hasta que la verdura esté bien cocida, cuidando que la carne se mantenga jugosa.
6. Sirve caliente, colocando la verdura encima de las codornices y decora el plato al gusto.

### 1.5.3 Postres

Los postres en Tepeapulco son una expresión de identidad culinaria de la región donde los sabores naturales y las recetas heredadas a lo largo de generaciones siguen siendo protagonistas. Están influenciados por la cocina prehispánica y las técnicas introducidas durante la época colonial. Más allá de ser un simple cierre de comida, los postres forman parte de celebraciones y festividades, donde cada preparación cuenta una historia y resalta el ingenio gastronómico de la comunidad. Ya sean recetas transmitidas en las familias o innovaciones inspiradas en la tradición, los dulces de esta región reflejan el equilibrio entre la riqueza cultural y la conexión con la naturaleza.

#### 1.5.3.1 Chongos

Los chongos zamoranos son un postre tradicional elaborado a base de leche cuajada, azúcar y canela. Su origen se remonta al estado de Michoacán, específicamente de Zamora, de donde toman su nombre. Esta delicia tiene raíces en la cocina de los conventos de la época colonial, donde las monjas aprovecharon la leche cortada para crear un dulce suave y de textura firme, que con el tiempo se convirtió en un clásico de la gastronomía mexicana. [Figura 28]

Recibió el reconocimiento de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2010. Esto lo popularizó mundialmente, haciéndolo un dulce que ha captado la atención de viajeros y amantes de la gastronomía, que van exclusivamente a Zamora para tener la dicha de probar su postre tradicional. Este reconocimiento no solo destaca la importancia de los chongos como platillo, sino también la responsabilidad colectiva de preservar las técnicas tradicionales de elaboración, enseñándonos a valorar los conocimientos de generaciones.

A pesar de ser un postre originario de Michoacán, con el tiempo se popularizaron en distintas regiones del país, incluyendo Tepeapulco, Hidalgo, donde adquirió características propias gracias a la disponibilidad de ingredientes locales y la influencia de la cocina tradicional de la zona.

Durante el Virreinato, la evangelización y las rutas comerciales facilitaron la difusión de diversas recetas dulces por diferentes regiones del país. Hidalgo, y en particular Tepeapulco, fue un punto clave en este intercambio gastronómico, ya que su ubicación estratégica permitió la llegada de influencias tanto de la cocina de conventos como de las técnicas culinarias utilizadas en Europa.

[ Figura 28]



(Mujer Gourmet, 2019)

En el caso de los chongos zamoranos, su preparación se vio favorecida por la producción lechera de las haciendas hidalguenses, lo que facilitó su incorporación en la repostería tradicional del municipio. Con el paso del tiempo, la receta de los chongos zamoranos en la localidad ha evolucionado incorporando ingredientes con los que se busca realzar el sabor, algunas de las variaciones más comunes son aquellas en las que cambian el azúcar por miel de piloncillo o miel de maguey, lo que aporta un sabor más profundo y característico de la región, el uso de especias locales como el anís estrella que agrega un toque más aromático e intenso; e incluso el utensilio en el que se realiza la cocción cambia, pues en Tepeapulco se usa mucho la cazuela de barro lo que le aporta un sabor ligeramente más rústico.

Para la señora Julia resulta un postre que le trae recuerdos. Su mamá lo preparaba en ocasiones especiales cuando ella era niña, y al crecer ella buscó prepararlo hasta encontrar el sabor que más se asemejara al que le preparaba su mamá, llenándose de recuerdos cada vez que lo vuelve a probar. Además, al tener ella sus propias vacas, lo realiza con leche fresca y de buena calidad.

### ***Ingredientes:***

- 5 litros de leche entera
  - 3 piloncillos
  - 3 cucharadas grandes de azúcar
  - 1 raja de canela
1. ½ tapita de suero para cortar leche (tomada del mismo frasco del suero)

### ***Procedimiento:***

1. En una olla grande, coloca los 5 litros de leche entera junto con los piloncillos, las 3 cucharadas grandes de azúcar y la raja de canela.
2. Calienta a fuego medio - bajo, moviendo ocasionalmente hasta que el piloncillo se disuelva por completo. Esto puede tardar un poco.
3. Cuando el piloncillo esté bien disuelto, agrega media tapita del suero para cortar leche y mezcla suavemente.
4. Baja el fuego al mínimo y deja que la mezcla continúe calentándose sin hervir. Evita mover demasiado, ya que esto puede hacer que los chongos queden muy pequeños.
5. Cocina hasta que la leche comience a cuajar y formar grumos suaves (los chongos). El proceso puede tardar un tiempo, pero es importante que el fuego sea bajo y constante para que queden bien formados.

### 1.5.3.2 Dulce de calabaza

El dulce de calabaza es un postre tradicional de México que ha perdurado a lo largo de los siglos, fusionando la herencia prehispánica con la influencia colonial. Su historia se remonta a las civilizaciones prehispánicas de Mesoamérica, donde la calabaza era un alimento fundamental en la dieta de los pueblos indígenas. Los habitantes de las localidades donde se cultivaba aprovechaban todas las partes de la calabaza, la pulpa la comían fresca o cocida, las semillas eran tostadas y se consumían solas, y la cáscara servía como recipiente para almacenar líquidos o granos. [Figura 29]

Antes de la llegada de los españoles, los pueblos indígenas endulzaban la calabaza con miel de maguey o maíz, dando origen a las primeras versiones del dulce de calabaza. También la cocían en agua hasta que se caramelizaban naturalmente, obteniendo un postre sencillo pero nutritivo. Con la conquista española se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas que transformaron la gastronomía entre los ingredientes destacó el piloncillo, un endulzante de origen asiático introducido a través del comercio con España, y las especias como la canela y el clavo, que se incorporaron a los postres mexicanos.

[Figura 29]



(Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020)

Desde entonces, este postre se convirtió en parte de la repostería mexicana y en un símbolo de las festividades otoñales, brillando no solo por su sabor único, sino que tam-

bién representa la importancia de preservar nuestras raíces gastronómicas. Cada platillo, cada ingrediente, cada receta y cada tradición cuenta una historia única de nuestras raíces.

Este dulce tuvo una fuerte presencia en Puebla, donde su receta evolucionó con la incorporación de ingredientes traídos por los españoles, como el piloncillo y las especias. Puebla, al ser un centro del comercio y la gastronomía en la época colonial, permitió que muchas recetas tradicionales se difundieran a otros estados, incluyendo a Hidalgo, ya que durante el Virreinato, los caminos que conectaban la Ciudad de México con el puerto de Veracruz pasaban por Puebla e Hidalgo, facilitando el intercambio de ingredientes y costumbres culinarias. [Figura 30]

En Tepeapulco la calabaza sigue siendo un ingrediente clave en la gastronomía regional, su producción en la zona ha permitido la continuidad de la tradición del dulce de calabaza, conservando técnicas artesanales de cocción en cazuelas de barro y el uso de endulzantes naturales, algunas personas en la región sustituyen el piloncillo por miel de maguey, además de agregar anís estrella o cáscara de naranja para intensificar su aroma, este dulce se acompaña de leche, café o atole para equilibrar su sabor.

[Figura 30]



(Abeja, 2023)

Más allá del sabor, el dulce de calabaza representa una conexión con la historia y la tradición en Tepeapulco. Ha trascendido en el tiempo, conservando su importancia en festividades como el Día de Muertos, donde es una ofrenda infaltable en los altares. Además, su presencia en las ferias gastronómicas y mercados locales refuerza su valor cultural, permitiendo que nuevas generaciones sigan aprendiendo su historia y disfrutándolo.

Es un símbolo de identidad gastronómica de Tepeapulco, uniendo los sabores ancestrales con la herencia colonial para ofrecer un postre que sigue siendo importante en la comunidad, conquistando paladares y preservando la tradición.

Para Doña Julia resulta un postre muy familiar, en otoño esta siempre presente como postre de temporada en su restaurante. Y aunque su madre falleció cuando ella era niña y durante muchos años no pudo ponerle ofrenda, ahora, cada año sin falta, el dulce de calabaza se encuentra en su altar.

### ***Ingredientes:***

- 1 calabaza (aproximadamente 5 kg), pelada y cortada en trozos pequeños
- 3 piloncillos
- 1 kg de azúcar
- 1 raja de canela
- Cáscara de una naranja (en trozos grandes)
- 3 guayabas, en cubos
- 2 cañas de azúcar, peladas y partidas
- 6 tejocotes, pelados y sin corazón
- 1 cucharada de anís
- 600 ml de agua

### ***Procedimiento:***

1. En una olla (preferentemente olla exprés), coloca la calabaza en trozos, la canela, la cáscara de naranja, las guayabas en cubos, las cañas partidas y los tejocotes limpios.
2. Hierva el anís en una pequeña cantidad de agua aparte. Cuela esa infusión y agrégala a la olla.
3. Añade los 600 ml de agua, los 3 piloncillos y el kilo de azúcar.
4. Tapa la olla exprés y cocina por aproximadamente 20 minutos a partir de que comience a liberar vapor.
5. Apaga el fuego, deja que la presión baje por completo, destapa con cuidado y verifica que la calabaza esté suave y el dulce bien espeso.

### 1.5.3.3 Dulce de camote

El camote (*Ipomoea batatas*) es un fruto cuyo origen se remonta a la llegada de Cristóbal Colón en 1492, se dice que con la llegada de los españoles su cultivo se extendió a toda América y aunque muchas personas consideran que nació en México, también se han hallado camotes fósiles en Perú con 8 mil o 10 mil años de antigüedad. [Figura 31]

“La palabra camote tiene su origen en náhuatl, que significa “protector de los niños”, pues, su cultivo ha ayudado a combatir el hambre en las aldeas semiáridas de Latinoamérica” (El heraldo, 2021)

Su importancia en la dieta prehispánica fue similar a la del maíz y el frijol, ya que es una gran fuente de carbohidratos, fibra y vitaminas.

[Figura 31]



(Universidad San Ignacio de Loyola, 2024)

Los pueblos indígenas lo consumían asado, hervido o en preparaciones con miel de maguey o maíz, lo que dio origen a las primeras versiones de dulce de camote, aunque algunas fuentes nos dicen que su origen fue en la Ciudad de Puebla, en los conventos de monjas. Este dulce tuvo grandes variaciones con la influencia colonial, pues antes, aunque podía ser una versión ligeramente endulzada con miel, no era como tal un dulce, pues buscaban disfrutar del sabor natural. Con la llegada de los españoles, los conventos en Puebla, Tlaxcala y la Ciudad de México jugaron un papel fundamental en la transformación del camote en un dulce elaborado. Se comenzaron a utilizar ingredientes como azúcar de caña, leche y especias, creando una versión más sofisticada de este postre.

Aunque su versión conventual se popularizó en Puebla este dulce también fue adoptado en Hidalgo, donde se ha preparado con ligeras variaciones, ya que en Tepapulco y otros municipios del estado, se conserva la receta donde se endulza con piloncillo o miel de maguey, dándole un sabor más rústico y auténtico. Se suele disfrutar en fiestas patronales, ferias y, al igual que el dulce de calabaza, en Día de Muertos, donde es común encontrarlo en ofrendas junto a otros dulces típicos como el ate. El dulce de camote no solo representa un legado gastronómico, sino también una conexión con la historia y la identidad cultural del estado, conservando un sabor que ha endulzado la vida de muchas generaciones. [Figura 32]

[Figura 32]



(Cardamomo News, 2023)

### ***Ingredientes:***

- 1 kg de camote, lavado y con cáscara
- 2 piloncillos
- 300 g de azúcar
- 2 vasos de agua (aproximadamente 500 ml)

### ***Procedimiento:***

1. Lava bien los camotes, dejando la cáscara intacta. No se parten ni se pelan.
2. Colócalos enteros en una olla exprés.
3. Agrega los piloncillos, el azúcar y el agua.
4. Tapa la olla exprés y cocina a partir de que comience a liberar vapor, por 8 a 10 minutos.
5. Apaga el fuego, deja que baje la presión y destapa con cuidado.  
El camote se consume entero o en rebanadas. Puede servirse tal cual, o con un chorrito de leche al gusto.

#### **1.5.3.4 Arroz con leche**

El arroz con leche es uno de los postres más emblemáticos de la cocina mexicana, pero su historia es el resultado de una fusión cultural que abarca varios continentes. El origen de este postre data de cientos de años atrás, aunque no se puede determinar una fecha exacta de su invención. Tiene sus raíces en la gastronomía asiática, árabe y europea. En Asia se tiene registro de un postre similar, utilizando arroz, leche de coco, azúcar y mango. Se mezclaba la leche con el arroz y el azúcar hasta formar una pasta muy espesa, que se cubría con rebanadas de mango. Era un postre preparado con productos de la región. Durante la expansión del Imperio Islámico, los árabes llevaron el arroz y el azúcar de caña al Mediterráneo, incluyendo la península Ibérica. Fue aquí donde se perfeccionó la técnica de cocinar arroz con leche, especias y frutos secos. [Figura 33]

A mediados del siglo XIII llegó a Francia, gracias al comercio, y así los conocimientos de este postre llegaron desde el oriente a la mesa de los nobles. Después, esta receta se extendió a otros países de Europa y años después llegó a América con los conquistadores europeos, quienes también le habían dado su toque agregando canela a su preparación, dando como resultado la receta que llegó a América.

Cuando los españoles llegaron a México en el siglo XVI, trajeron con ellos el arroz y así este postre se adaptó rápidamente a la gastronomía regional, combinándose con ingredientes locales como la vainilla y el anís estrella. En distintas regiones de México surgieron variaciones del arroz con leche, algunas incluyen pasas, ralladura de naranja o incluso licor, mientras que en otras regiones se endulza con miel en lugar de azúcar.

Este postre se convirtió en un clásico de la cocina casera. En la actualidad es muy común encontrarlo durante el otoño e invierno, pues resulta reconfortante comerlo caliente cuando hace frío.

[Figura 33]



(Rico Rodríguez, 2016)

El arroz con leche en Tepeapulco, es un postre tradicional que forma parte de la memoria culinaria cotidiana y festiva del municipio, aunque este platillo es ampliamente conocido en muchas regiones del país y del mundo en general, cada lugar le imprime su sello particular. En Tepeapulco, algunas recetas del municipio hacen uso de la leche bronca (leche recién ordeñada, sin pasteurizar), que le da un sabor más intenso y una textura más rica. En algunas familias, también se le agrega un chorrillo de licor para darle más aroma, aunque no es algo de todo el municipio.

Para doña Julia es un postre que le genera comodidad, ya que no falta en su mesa en temporada de frío, pues es el favorito de sus familiares y de sus comensales.

### ***Ingredientes:***

- 250 g de arroz ( $\frac{1}{4}$  de kilo)
- 3 litros de leche entera
- 1 raja de canela
- Azúcar al gusto (aproximadamente 1 taza, se puede ajustar)

### ***Procedimiento:***

1. Remoja el arroz desde un día antes en agua limpia para que se suavice y se cueza mejor con la leche.
2. Al día siguiente, cuele el arroz y colócalo en una olla con los 3 litros de leche y la canela.
3. Cocina a fuego medio, moviendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté cocido y la mezcla comience a espesar.
4. No agregues el azúcar al principio, ya que puede hacer que el arroz se pegue.
5. Cuando el arroz esté blandito, agrega el azúcar al gusto y deja hervir unos minutos más hasta que todo esté bien integrado.

### **1.5.3.5 Capirotada**

La capirotada tiene su origen en la Edad Media en España y nació como una forma de aprovechar el pan viejo; mezclándolo con caldo o leche, especias y otros ingredientes para hacerlo comestible de nuevo. Se cree que el nombre “Capirotada” proviene del término “capirote”, que hace referencia al sombrero cónico que usaban los penitentes durante los rituales religiosos de Semana Santa, de ahí su asociación con el periodo cuaresmal. Aunque algunas otras personas creen que viene de la palabra “capirostar” o “hacer capirotes”, que en castellano antiguo se usaba para referirse a “hacer montones” o “amontonar capas”, lo cual tendría más sentido en el contexto del platillo, que justamente se forma en capas de pan, queso, pasas, etc. [Figura 34]

[Figura 34]



(Jinich, 2025)

En aquellos tiempos, este tipo de preparaciones eran comunes en los conventos y entre las clases humildes. Cuando los españoles llegaron a América, trajeron consigo esta tradición, que se adaptó con ingredientes locales y adquirió nuevos significados. En México, la capirotada está estrechamente ligada a la región.

Durante la época virreinal, los misioneros utilizaron platillos como la capirotada para enseñar la doctrina católica. Cada ingrediente comenzó a representar un aspecto de la Pasión de Cristo, convirtiendo este platillo en un emblema de la Cuaresma. La preparación se difundió en conventos, pero también en los hogares indígenas y mestizos, donde se reinterpretó según los recursos disponibles en cada región.

En Tepeapulco, la capirotada ha sido durante siglos parte de la cocina de Semana Santa, cuando se evitaba el consumo de carne. Las mujeres mayores del pueblo recuerdan cómo se preparaba en grandes cazuelas de barro, a veces para compartir con los vecinos o como parte de la ofrenda del Viernes Santo. Esta receta no maneja necesariamente cantidades, lo que ha permitido que cada familia tenga su versión particular. Algunas incluso conservan cazuelas heredadas para hacer capirotada exclusivamente.

[Figura 35]



(Martínez, 2021)

Para la señora Julia, es un postre con historia. Ella es una mujer profundamente religiosa. Cada año, durante la temporada de Cuaresma, prepara capirotada no solo como una tradición religiosa, sino como una solución práctica ante la necesidad de hacer rendir la comida y evitar el desperdicio. En su casa, los bolillos duros nunca se tiraban, sino se guardaban con anticipación para este platillo. Ella sigue una receta muy tradicional con jarabe de piloncillo e ingredientes como queso rallado, plátano macho en algunas ocasiones. Acomoda la mezcla en una cazuela de barro y se hornea lentamente hasta que el pan absorbe por completo el jarabe, integrando todos los sabores. [Figura 35]

Para doña Julia, la capirotada es más que un postre, es un platillo simbólico que refleja tanto su espiritualidad como su habilidad para alimentar a su familia con ingredientes sencillos. Su historia representa una práctica común en Tepeapulco, donde la cocina tradicional conserva su fuerte vínculo entre lo religioso, lo familiar y lo cotidiano.

#### ***Ingredientes:***

- 20 rebanadas delgadas de bolillo (aproximadamente 4 o 5 bolillos)
- 250 g de queso panela rallado
- 250 g de cacahuete sin sal
- 250 g de nuez
- Un puño de pasa (cantidad al gusto)
- 2 piloncillos
- 1 raja de canela
- ½ litro de agua
- Aceite vegetal, para freír

#### ***Procedimiento:***

1. Corta las rebanadas de pan con un día de anticipación para que estén un poco secas al momento de freír.
2. En una olla, coloca el agua, los piloncillos y la canela. Cocina a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que el piloncillo se disuelva por completo. Si la miel queda muy espesa, agrega un poco más de agua. Esta será la miel para bañar la capirotada.

3. Fríe las rebanadas de bolillo en aceite caliente hasta que estén doradas. Escúrrelas sobre papel absorbente.
4. Ralla el queso panela y ten listos los cacahuates, nuez y pasas.
5. En un recipiente amplio y hondo, arma la capirotada en capas:
  - Coloca una capa de pan dorado, luego una de cacahuates, nuez y pasas y queso rallado.
  - Baña con un poco de la miel caliente.
  - Repite las capas hasta terminar los ingredientes, terminando con una chorreadita de miel.
6. Deja reposar unos minutos para que el pan absorba el jarabe.

## Capítulo 2: Ilustración y diseño visual

### Introducción:

La ilustración ha sido, desde sus primeras manifestaciones, un medio de comunicación visual fundamental para la transmisión de ideas, conocimiento y tradiciones. En el ámbito gastronómico, su presencia ha permitido representar ingredientes, procesos y platillos de manera accesible, atractiva y, en muchos casos, más expresiva que otros medios visuales como la fotografía.

Este capítulo abordará la ilustración desde sus bases conceptuales hasta su aplicación específica en el recetarios de la gastronomía de Tepeapulco, Hidalgo. Para ello, en la primera sección se analizará la definición y propósito de la ilustración, diferenciando entre ilustración artística e ilustración aplicada al diseño, así como su papel en la comunicación visual. También se explora su evolución histórica, desde las primeras representaciones pictóricas hasta su consolidación en la era digital. Posteriormente, se profundizará en la ilustración dentro del ámbito gastronómico, revisando su uso en los recetarios a lo largo del tiempo y comparando su impacto con el de la fotografía en publicaciones especializadas. Se destacará el valor de la ilustración en la representación de la identidad cultural y culinaria, particularmente en la documentación y preservación de la cocina tradicional. Se analizarán los principales estilos y técnicas de ilustración aplicables a los recetarios, considerando desde enfoques realistas hasta minimalistas o conceptuales, así como las diferencias entre ilustración tradicional y digital.

Se abordará la ilustración en la representación de la cocina tradicional, con un enfoque específico en la gastronomía de Tepeapulco, destacando su importancia en la preservación de recetas y tradiciones, el uso de ilustraciones para representar ingredientes y técnicas y la relación entre la identidad cultural y los elementos gráficos utilizados en el recetario.

Finalmente, se detallará el proceso de desarrollo de las ilustraciones para este recetario, desde la conceptualización y bocetaje hasta la aplicación de color, se analizará la relación entre texto e imagen en la narración visual de las recetas, con el objetivo de garantizar una integración armónica entre los elementos gráficos y el contenido escrito. A través de este análisis, se busca demostrar que la ilustración no solo cumple una función estética dentro de un recetario, sino que también actúa como un vehículo de difusión cultural.

## 2.1 Definición de la ilustración

Etimológicamente, la palabra ilustración “procede de la raíz latina *illustrare*, que significa hacer brillar o iluminar” (Doyle et al. (2019)). Esta raíz refleja su propósito esencial: complementar y hacer claro el contenido mediante el uso de imágenes.

La ilustración es una disciplina visual que combina arte y comunicación para representar ideas, conceptos o narrativas a través de imágenes. Su propósito va más allá de lo meramente estético, ya que cumple una función informativa, narrativa y expresiva dentro de distintos ámbitos como el diseño gráfico, la publicidad, la educación y la literatura. Desde sus primeras manifestaciones en la historia, la ilustración ha sido un recurso fundamental para la comunicación visual. Antes de la escritura, los seres humanos ya utilizaban representaciones gráficas para registrar su entorno, transmitir conocimientos y narrar historias. Con el tiempo, la ilustración evolucionó hasta convertirse en una herramienta indispensable en distintos medios, desde manuscritos medievales hasta ilustraciones digitales en la actualidad. Su capacidad de síntesis y su versatilidad la han convertido en un elemento clave para facilitar la comprensión de información compleja y generar un impacto emocional en el espectador.

Para entender mejor la ilustración, es importante conocer sus elementos fundamentales, como la línea, color, forma, composición y textura.

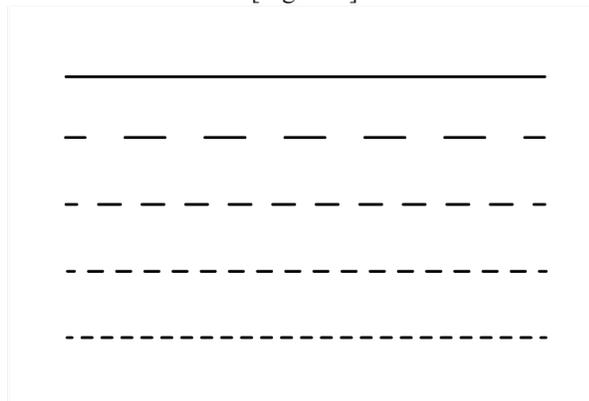
### 2.1.1 Elementos fundamentales en la ilustración

**Para crear una ilustración efectiva, es fundamental comprender los elementos visuales que la componen. Estos elementos no solo determinan la estética de una imagen, sino que también influyen en su capacidad para comunicar un mensaje de manera clara y atractiva. Entre los principales componentes se encuentran la línea, la forma, el color, la composición y la textura, cada uno con un papel esencial en la construcción de una imagen visualmente armoniosa y expresiva. Estos pueden potenciar la narrativa visual y generar una mayor conexión con el espectador.**

### 2.1.1.1 Línea

Es una serie consecutiva de puntos, se trata de un trazo que puede ser recto, curvo, zigzagante, grueso o fino. Es lo que en el dibujo marca el contorno de los objetos que queremos representar, y nos permite definir su forma y su volumen. Una línea en el dibujo puede ayudarnos a dividir el plano en dos y en tantas partes como líneas se coloquen, por lo que es un elemento estructurante del dibujo. Tiene diferentes características, como poseer una sola dimensión que es la longitud de la línea; se caracteriza por su posición y dirección en el espacio. Existen diferentes tipos de línea en el dibujo como la curva que puede ser utilizada para crear formas suaves y orgánicas, la línea recta se utiliza para crear formas geométricas y angulares; líneas perpendiculares que son líneas rectas que se cortan en un ángulo de  $90^\circ$  y las líneas secantes que se cortan en algún punto creando cuatro ángulos distintos. [Figura 1]

[Figura 1]



(Padilla, 2025)

### 2.1.1.2 Color

“El color es una sensación que producen los rayos luminosos en los órganos visuales y que es interpretada en el cerebro. Se trata de un fenómeno físico-químico donde cada color depende de la longitud de onda.” (Pérez, 2021)

La luz impacta las superficies, que absorben una parte de las ondas lumínicas y refleja otra, así el ojo humano percibe las ondas reflejadas y puede identificar los colores. El ser humano puede captar un número finito de colores (con varios matices) cuando se encuentra en un contexto iluminado, y cuando la luz se reduce, percibimos menos colores.

[Figura 2]

Las propiedades del color son las que definen cómo lo percibimos y de qué forma se relaciona con otros colores, estas propiedades son: el matiz, que también es conocido como tono y define la diferencia entre un color y otro, la saturación, se refiere al nivel de pureza en el color comparado con la cantidad de gris y la luminosidad, que se refiere a la cantidad de luz presente en el color en una escala del blanco al negro, siendo los colores que están más cercanos al blanco los más brillantes, y los que están más cerca del negro los más opacos.

[Figura 2]



(Padilla, 2025)

Existen diferentes modelos de color, los tres modelos de color más comunes, identificados por sus colores primarios, son: RYB (rojo, amarillo y azul) que es un modelo más tradicional y suele usarse en artes plásticas, RGB (rojo, verde y azul) este es el modelo que usan todos los dispositivos con pantalla y CMYK (cian, magenta, amarillo y la letra k corresponde al negro). Este modelo se usa en la impresión.

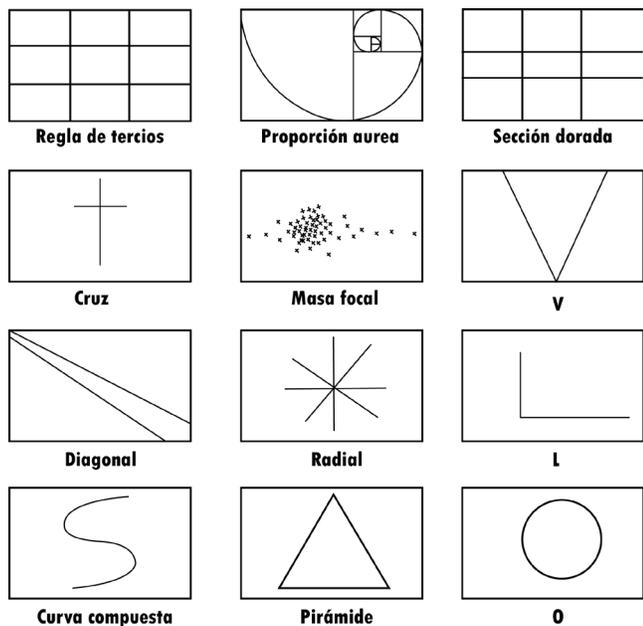
El color es importante al ilustrar, ya que aporta significado y emoción. Una correcta selección de una paleta cromática adecuada influye en la percepción del espectador y puede evocar sensaciones específicas.

### 2.1.1.3 Composición y forma

La composición es un instrumento para el discurso, del cual podemos valernos para comunicar, ya que no es solo útil para acomodar objetos de manera armónica, sino que tiene como propósito transmitir y expresar ideas y emociones.

La composición consta de elementos esenciales como la forma y el color, o, en el caso de la pintura monocromática, el contraste. La composición por forma tiene que ver con el uso de la geometría, el balance y la orientación, mientras que la composición por color implica el uso de los valores tonales, colores complementarios, el claroscuro y las armonías de color, y con estos se puede guiar la mirada del espectador a un punto. [Figura 3]

[Figura 3]



(Padilla, 2025)

Ambas composiciones trabajan juntas, generando interacciones particulares entre los objetos y el plano pictórico, como movimiento, simetría o asimetría, tensión, compensación del espacio, etc. El uso consciente de la composición es determinante en la obra y una de las herramientas más útiles para quien pinta o dibuja.

#### 2.1.1.4 Textura

La textura se refiere a cómo se siente o parece sentirse una superficie si se toca. El dibujo de texturas es ilusorio; lo que significa que la textura solo es visible, pero no se puede sentir con el tacto. Si bien en la ilustración la textura es menos importante que otros aspectos, y de hecho requiere de los otros componentes del arte (forma, color, línea, etc.), sí puede aportar belleza y valor a una obra, dando peso visual y énfasis. Podemos sentir un objeto si lo tocamos, así que para transmitir eso se utiliza la textura, que está determinada por el tipo de superficie y la cantidad de textura.

[Figura 4]



(Lee, 2025)

Comunmente, las superficies y sus texturas se dividen en tres:

a) Superficies duras:

Como el metal o vidrio, son superficies duras, planas y muy reflectantes. La luz rebota en la superficie y crea bordes nítidos y contrastes muy marcados entre luces y sombras.

b) Superficies suaves: Como la tela o las hojas, absorben la luz y crean transiciones suaves entre las luces y sombras. [Figura 4]

c) Superficies ásperas: Reflejan mucha menos luz; sin embargo, si es muy áspera, la textura tendrá grietas o surcos, lo que al captar la luz creará una sombra bastante dura detrás de las partes altas de la textura debido a la oclusión de la luz, lo que da como resultado de mayores variaciones en la luz.

## **2.1.2 Relación de la ilustración con la percepción visual**

“La percepción visual define un proceso psicológico mediante el cual los seres humanos reciben información sobre los objetos de su entorno a través de la luz, que actúa como medio” (Merino, 2025)

La ilustración es un medio de comunicación visual que depende directamente de cómo en que el ojo humano capta, procesa e interpreta las imágenes. La percepción visual influye en la comprensión de las ilustraciones, pues no solo afecta en la interpretación del mensaje, sino también en la respuesta emocional del espectador. Está determinada por una serie de principios psicológicos y fisiológicos que afecta la forma en que observamos y comprendemos las imágenes como la jerarquía visual, el contraste, la composición, el color y la asimilación de formas y patrones, los cuales son utilizados en la ilustración para dirigir la mirada y reforzar la comunicación del mensaje.

### **2.1.2.1 Jerarquía visual y atención**

Es la organización y disposición de elementos visuales dentro de un diseño; ayuda a guiar al espectador y comunicar eficazmente un mensaje deseado. Se trata de establecer un orden de importancia entre los diferentes elementos visuales, dándoles importancia a los más relevantes, creando una estructura coherente y comunicativa.

Uno de los principales desafíos de la ilustración es lograr guiar la atención del espectador hacia los elementos más importantes de la composición. La jerarquía se establece mediante el tamaño, el color, la disposición y el contraste de los elementos en la imagen. En un recetario de cocina ilustrado, el resultado final de la receta debería tener mayor tamaño y detalle, destacándolo de los ingredientes que se utilizan en menor medida en la receta. El ojo humano primero se enfoca en los elementos más prominentes dentro de una imagen y luego explora detalles secundarios. Se deben organizar los elementos de manera ordenada y comprensible.

Es importante la jerarquía visual en un diseño porque:

- a) Comunicación efectiva: Ayuda a darle coherencia a la información facilitando la comprensión del mensaje estructura el diseño de manera lógica, evita la sobrecarga visual y la confusión.
- b) Destacar información relevante: Destaca elementos clave, como títulos o palabras clave, para que capturen la atención del lector.

- c) Facilita la navegación: En diseños complejos, ayuda a navegar de manera más eficiente al identificar rápidamente la información más relevante, mejorando la experiencia del usuario y aumentando la usabilidad del diseño.
- d) Aumenta la legibilidad: Facilita la lectura y comprensión del contenido, organizando el texto en niveles jerárquicos como títulos, subtítulos y párrafos; mejora la legibilidad y hace que el contenido sea más accesible.
- e) Mejora la estética del diseño: Mejora la comunicación, al equilibrar y organizar el contenido de los elementos visuales de manera armoniosa, se crea un diseño visualmente atractivo y profesional que refleja calidad.

### **2.1.2.2 Psicología del color**

“La psicología del color es un campo de estudio que está dirigido a analizar cómo percibimos y nos comportamos ante distintos colores, así como las emociones que suscitan en nosotros dichos tonos” (Garcia-Allen, 2024)

Los colores nos hacen experimentar determinadas sensaciones por dos motivos: la biología y la cultura. La psicología del color va más allá de la especie humana, ya que la percepción de colores influye en la conducta de varios animales. Por ejemplo, algunos reptiles de la familia de los eslizones ahuyentan a sus depredadores mostrando su lengua de color azul oscuro, ya que otras especies lo ven como una señal de enfermedad.

La psicología del color es algo muy cotidiano. Es común hablar de colores cálidos como el rojo, amarillo y naranja que pueden tener mensajes positivos como la calidez o negativos como la hostilidad y el enfado. También solemos hablar de colores fríos como el verde o el azul que provocan sensaciones de calma, pero también de tristeza. Si bien no son tan precisos, pues científicamente no son del todo aceptados, sí se han asignado significados a algunos colores. Jonathan García- allen afirma que cada color tiene un significado y estos son algunos. [Figura 5]

**Blanco:** En Occidente y en la cultura hindú, el blanco representa lo puro e inocente, así como la limpieza, la paz y la virtud. Mientras que en culturas orientales y en África es el color de la muerte, ya que el alma pura se va.

**Amarillo:** Suele relacionarse con la felicidad, la riqueza, el poder, la abundancia, la fuerza y la acción(debido a la luz y el oro), pero su significado negativo es la envidia, la ira y la traición.

Rojo: Asociado a la estimulación, la pasión, la fuerza, la viralidad y el peligro, probablemente porque es el color de la sangre que también asociamos con la agresividad y sensaciones extremas.

Naranja: Se asocia al entusiasmo y la acción, puede relacionarse también con la lujuria y la sensualidad. En Occidente se utiliza mucho en propaganda política, ya que se considera el color más optimista de todos.

[Figura 5]



(Padilla, 2025)

Azul: El color del agua y del cielo, representa frescura, inteligencia y tranquilidad. Es un color elegante y corporativo, es uno de los más usados en las empresas, ya que transmite confianza y pureza.

Verde: Representa lo ecológico, la juventud, esperanza y nueva vida debido a que es el color más prominente en la naturaleza, aunque también tiene significados negativos como la maldad y lo venenoso.

Morado: Representa elegancia y sofisticación, lo que en el marketing lo hace un color muy apreciado, además de asociarse al misterio, la nostalgia y la espiritualidad.

Rosa: Es el color de la amistad, el amor puro, la dulzura y la delicadeza. Nuestra cultura lo asocia con lo femenino.

Gris: Algunas personas lo perciben como el color de aburrimiento o la mediocridad. Los expertos en psicología le dan un significado distinto, ya que lo relacionan con tranquilidad, tenacidad y paz.

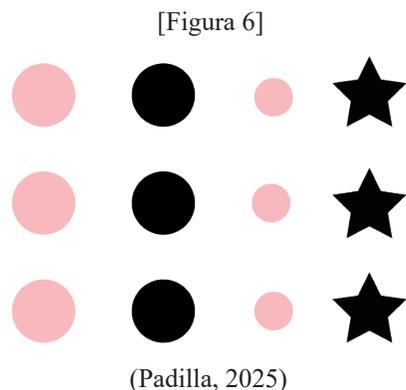
Negro: El significado de este color depende del contexto, pues en occidente se asocia con la muerte, lo malvado o la destrucción, en el antiguo Egipto se relaciona con la fertilidad y el crecimiento. También se asocia con el misterio y la formalidad.

En el contexto de la ilustración gastronómica, los colores pueden influir en la percepción del sabor y la calidad de los alimentos. Un platillo representado con colores vibrantes y saturados puede sugerir frescura y sabor intenso, mientras que tonos más apagados pueden transmitir sensación de antigüedad o tradición. La relación entre color y percepción es clave en la representación visual de la comida dentro del recetario ilustrado.

### 2.1.2.3 Leyes de Gestalt

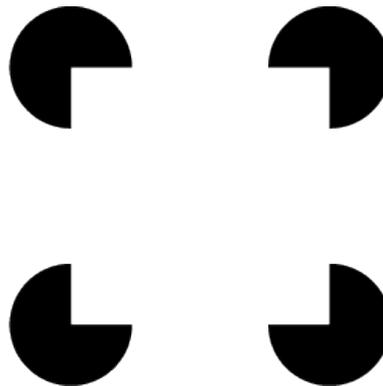
Fueron desarrolladas por psicólogos alemanes a principios del siglo XX y estudian cómo el cerebro humano organiza la información visual para darle sentido. Son esenciales en el diseño y la ilustración, ya que permiten estructurar las composiciones de manera efectiva para que el espectador perciba e interprete la imagen de forma clara y comprensible.

a) Ley de semejanza: Los elementos similares se agrupan visualmente, se pueden agrupar por color, forma o tamaño. Al tener características similares, se perciben como parte del mismo grupo. Su aplicación en la ilustración gastronómica podría ser que si todos los vegetales se representan con una misma gama de colores y un estilo gráfico uniforme, el cerebro los identificará como pertenecientes de una misma categoría. [Figura 6]



b) Ley de cierre: El cerebro complementará las partes faltantes de un diseño o imagen para crear un todo. Se utiliza en ilustraciones minimalistas, algunas partes de un objeto pueden omitirse y aun así ser reconocibles, gracias a la capacidad del cerebro de completar información visual faltante. También es muy utilizado en logotipos e ilustraciones para sugerir formas sin necesidad de mostrarlas completamente. [Figura 7]

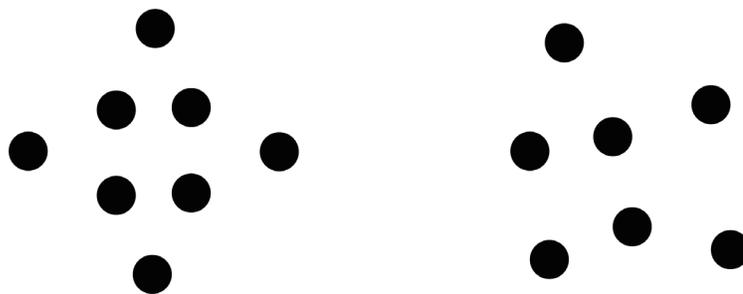
[Figura 7]



(Padilla, 2025)

f) Ley de simetría y orden: Los elementos visuales organizados de manera simétrica o equilibrada generan una sensación de armonía y estabilidad. Se usa en composiciones visuales para hacer que una ilustración se perciba más atractiva y comprensible. Y en ilustraciones gastronómicas, disponer de los ingredientes de manera simétrica en un plato puede hacer que luzcan más apetecibles. [Figura 8]

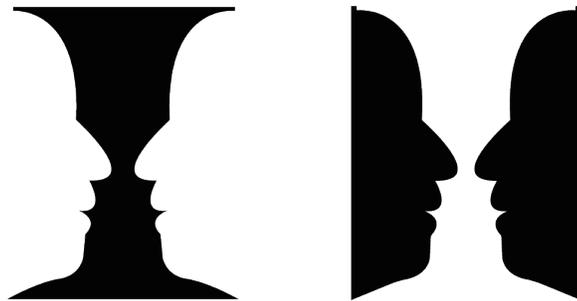
[Figura 8]



(Padilla, 2025)

c) Ley de figura fondo: Es similar al principio de cierre; aprovecha la forma en que el cerebro procesa el espacio negativo. El cerebro se distingue de la figura principal y el fondo; es interesante cuando la figura principal y el fondo generan dos figuras distintas. En la ilustración se juega con el contraste entre figura y fondo para destacar un platillo sobre la mesa o enfatizar los ingredientes en el recetario. Se pueden crear imágenes con doble significado dependiendo de qué elemento se perciba como figura principal o fondo, como en las ilusiones ópticas. [Figura 9]

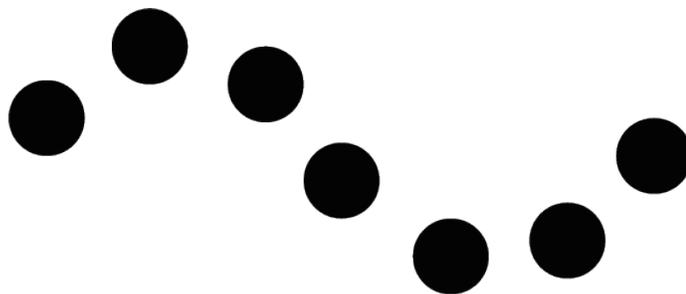
[Figura 9]



(Padilla, 2025)

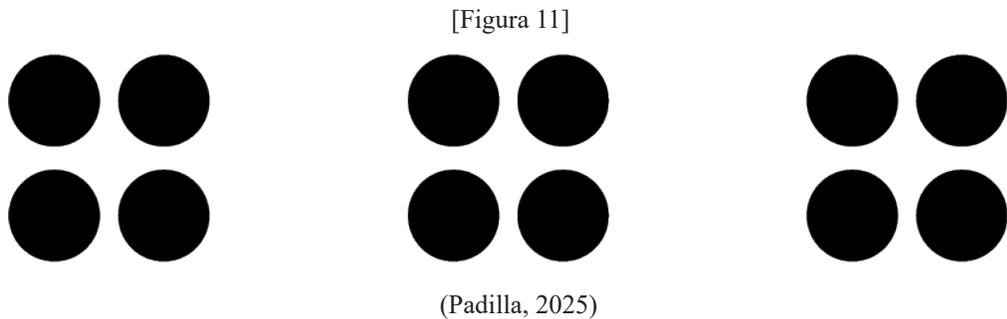
d) Ley de continuidad: El ojo humano seguirá patrones más suaves al ver las líneas, independientemente de cómo fueron dibujadas las líneas, evitando interrupciones abruptas. Se usa para guiar la mirada del espectador dentro de una composición, como en ilustraciones narrativas, en ilustraciones de recetarios; puede aplicarse para representar secuencias de pasos en la preparación de un platillo. [Figura 10]

[Figura 10]

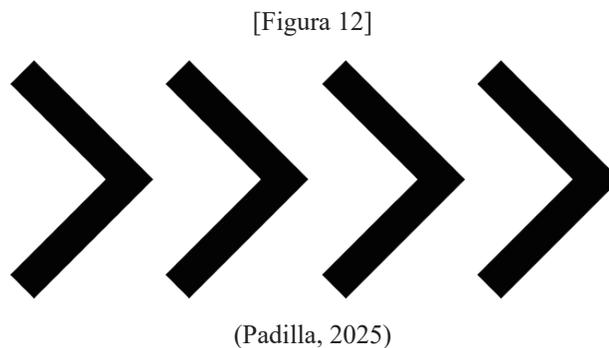


(Padilla, 2025)

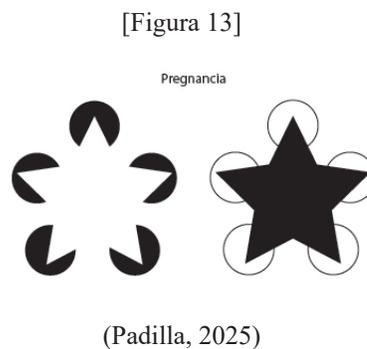
e) Proximidad: Los elementos que están cerca unos de otros tienden a percibirse como un grupo. En una ilustración gastronómica, si los ingrediente de un platillo están colocados juntos dentro de una misma área, el espectador los identificará como parte de una misma composición. [Figura 11]



f) Ley de dirección: Los elementos que se mueven o parecen moverse en la misma dirección son percibidos como un grupo o una unidad, aunque estén separados físicamente. [Figura 12]



g) Ley de pregnancia: Establece que nuestra mente organiza las formas de manera más simple, simétrica y estable posible, completando y simplificando, aunque estén incompletas o desordenadas. [Figura 13]



## **2.2 Evolución histórica de la ilustración en la comunicación visual**

La ilustración ha sido una herramienta fundamental en la comunicación visual desde los inicios de la humanidad. Su desarrollo ha acompañado el progreso cultural y tecnológico, adaptándose a las necesidades de cada época, desde las representaciones en las paredes de las cuevas hasta la ilustración digital contemporánea. La ilustración ha evolucionado a la par de los avances tecnológicos. Su desarrollo está estrechamente ligado a las necesidades de representar ideas, contar historias, educar y documentar el conocimiento.

### **2.2.1 Primeras manifestaciones de la ilustración**

Desde tiempos antiguos, la humanidad ha utilizado imágenes para comunicar ideas, narrar historias y registrar conocimientos. Las primeras manifestaciones de la ilustración se remontan a las civilizaciones prehistóricas, donde los símbolos visuales desempeñaban un papel clave en la transmisión de mensajes antes del desarrollo de la escritura. Con el paso del tiempo, estas expresiones gráficas evolucionaron, integrándose en manuscritos, códices y otros soportes, sentando las bases de lo que hoy se reconoce como ilustración. Este apartado explora los orígenes de la ilustración como medio visual, sus funciones iniciales y su desarrollo en distintos contextos culturales y materiales.

#### **2.2.1.1 Pinturas rupestres (40,000 a.C.)**

Las primeras ilustraciones de la humanidad se encuentran en las pinturas rupestres, realizadas en cavernas por sociedades prehistóricas. Estas representaciones visuales tenían fines narrativos, religiosos y simbólicos. Eran una forma de comunicación temprana utilizada para plasmar escenas de caza, rituales y la vida cotidiana. Son las manifestaciones artísticas más antiguas de las que se tiene registro, y se encuentran en todo el mundo como en Altamira (España) y en Lascaux (Francia) y, en México principalmente en el norte del país, nos muestran la importancia de la imagen como medio de expresión antes de la invención de la escritura. Estas obras nos enseñan que el arte es un medio esencial para expresar y preservar ideas. [Figura 14]

Las principales características del arte prehistórico:

- a) Uso de pigmentos naturales como el carbón, óxidos y minerales
- b) Representación de animales, figuras humanas y símbolos abstractos
- c) Localización en cuevas y en lugares de rituales

[Figura 14]



(Secretaría de Cultura, 2019)

### 2.2.1.2 Jeroglíficos egipcios y escritura pictográfica (3,000 a. C.)

“El término “jeroglíficos” es griego; los egipcios se referían a su propia escritura como medu-netjer, “las palabras del dios”, ya que creían que era el gran dios Thot el que les había dado la escritura.” (Mark, 2016)

[Figura 15]



(Sappa, 2024)

La palabra jeroglíficos significa “tallas sagradas” y se desarrolló en algún momento del Periodo arcaico que fue aproximadamente de 3150 a 2613 a.C. Los egipcios consideraban que este regalo era parte de su dios, pero que ellos tenían que aprender a utilizarlo, en algún momento a finales del periodo predinástico de Egipto (en torno al 6000 hasta el 3150 a.C) cuando comenzaron a usar símbolos para cosas simples, se cree que el primer objetivo de la escritura, probablemente el primer objetivo de la escritura fue el comercio para transmitir información sobre los precios y los productos. Aunque la primera prueba existente de escritura egipcia proviene de listas escritas en las tumbas de los faraones como una lista de ofrendas. [Figura 15]

Un ejemplo moderno de como se escribían los jeroglíficos serían los emojis que agregamos en los mensajes de texto, donde el uso de varios de ellos pueden transmitir un mensaje en particular, en los jeroglíficos el orden de escritura dependía completamente de la estética, ya que podían escribir con los símbolos de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, de arriba hacia abajo o de abajo para arriba.

### 2.2.1.3 Manuscritos iluminados (siglo V - XV d.C)

Los manuscritos iluminados son textos complementados con letras capitulares, bordes y miniaturas. Aun cuando el término se empleaba para describir todo aquel códice ornamentado, refiere, en un sentido estricto, a aquellos volúmenes cuyas decoraciones fueron ejecutadas con polvo u hoja de oro y plata. [Figura 16]

[Figura 16]



(World History Encyclopedia, 2018)

Con la caída del Imperio Romano, la comunicación visual tomó un papel importante en la difusión del conocimiento dentro de los monasterios cristianos. Los monjes copistas ilustraban textos religiosos con manuscritos iluminados; estas imágenes ayudaban a complementar la información escrita y facilitaban la comprensión de textos sagrados. La mayoría de los manuscritos que sobreviven hasta la actualidad son de carácter religioso y creados como códices enrollados o pliegos en papiro, pergamino o piel de becerro. El Libro de Kells (siglo IX) es una de las obras más representativas de la ilustración medieval, con detallados dibujos de letras y figuras religiosas. Los manuscritos ilustrados continuaron siendo producidos, aunque en cantidades mucho menores, hasta comienzos del siglo XVI, pues las demandas editoriales introducidas por la imprenta no podían ser satisfechas con este formato.

#### **2.2.1.4 Aparición del grabado (Siglo XVI - XVII)**

El grabado en madera comenzó a utilizarse en la Edad Media como una forma de reproducción visual más accesible. Se aplicó principalmente en estampas religiosas, cartas de juego y, posteriormente, en los primeros libros ilustrados. Esta técnica tiene su origen en China, los primeros grabadores eran personas que realizaban grabados en oro y plata, o expertos dibujantes que realizaban grabados sobre metal en el siglo XIII. Estos métodos incluyen técnicas como aguatinta, punteado, aguafuerte al barniz blando, etc. El comercio de grabados era tan importante que en 1735 se promulgó una ley para proteger la propiedad artística y favorecer la exportación, así la producción de grabados se dividió en dos, el grabado visto como un arte que comenzó a considerarse como una colección y la imagen que se producía en masa. Un ejemplo de esta técnica son los grabados de Alberto Dürero, que en el siglo XV se consideran un punto clave en la evolución de la Ilustración.

## 2.2.2 Ilustración en la imprenta

La invención de la imprenta marcó un punto de inflexión en la historia de la ilustración y la comunicación visual. Con la posibilidad de reproducir imágenes de forma masiva, la ilustración dejó de ser exclusiva de manuscritos artesanales y comenzó a formar parte de libros, panfletos y publicaciones accesibles para un público más amplio. Esta etapa significó no solo una evolución técnica, sino también un cambio en los fines y estilos de la ilustración, que se adaptó a nuevas formas de difusión del conocimiento, la educación y la cultura.

### 2.2.2.1 Invención de la imprenta (siglo XV)

La invención de la imprenta de tipos móviles por Johannes Gutenberg en el siglo XV permitió la reproducción masiva de textos e imágenes, facilitando la difusión del conocimiento en una escala nunca antes vista. La imprenta es uno de los mayores descubrimientos en la historia. Los tipos móviles son letras talladas en metal que podían combinarse para formar las palabras y líneas de una página de texto. Las ventajas de este procedimiento eran que permitían que los escritos fueran reproducidos en una escala y con una rapidez como nunca se había visto. [Figura 17]

Se considera que la primera impresión fue la Biblia de 42 líneas, aunque también se dice que ya había impreso un manual para aprender latín, así como formularios de indulgencias papales. Aunque no fue una tarea fácil, tardó años de investigación y pruebas, así como préstamos para poder financiar sus herramientas y materia prima. Fue hacia 1450 cuando se creó el método de impresión que transformaría la difusión del conocimiento en Europa y después en el mundo.

[Figura 17]



(DP Plus, 2020)

### 2.2.2.2 Ilustración científica y cartográfica (siglo XVIII - XIX)

“La ilustración científica roza la ilustración técnica, que es un tipo de ilustración muy informativa y menos narrativa que las otras. Por lo general, el resto de ilustraciones siempre quieren contar una historia, aportar un comentario. Sin embargo, la científica o técnica rara vez pretende comentar lo que está ilustrando, sino que simplemente se limita a traducir de una forma clara una información” (Cagüañas, 2021).

Durante el Renacimiento, los avances en la ciencia impulsaron la necesidad de ilustraciones precisas. Los mapas, atlas anatómicos y libros de historia natural se volvieron fundamentales para la investigación. John Curtis es considerado el pionero de la ilustración científica. Este tipo de ilustración necesita contar con profesionales competentes, que tengan la destreza de adaptarse al público objetivo, así como poder utilizar un lenguaje que explique bien, y se clasifican de la siguiente manera:

[Figura 18]



(f9photos, 2012)

- a) Biológica: Representa estructuras y detalles de sujetos biológicos y sus relaciones con otros.
- b) Botánica: Representación de la flora, surgió de la necesidad de compartir el conocimiento sobre plantas medicinales.
- c) Zoológica: Representación de la fauna.
- d) Médica: Representación de conocimientos médicos, como procedimientos quirúrgicos.
- e) Técnica: Representaciones de la industria y la ingeniería.
- f) Histórica: Representación de los objetos, lugares y procesos históricos.

Algunos ejemplos serían los estudios anatómicos de Leonardo da Vinci y las ilustraciones médicas de Andreas Vesalio en el siglo XVI, que revolucionaron la anatomía. La cartografía se originó en Grecia. Uno de los aspectos más importantes en la cartografía es su versatilidad para interpretar e ilustrar situaciones y eventos sin importar la ciencia o el ámbito en el que se encuentre. Una de las cosas más representativas es la capacidad de volver al pasado de cierta manera, al permitir ver los territorios, y así poder observar los cambios realizados por la humanidad, comparándolo con las primeras civilizaciones. El mapa más antiguo del que se tiene registro es una placa hecha de barro que proviene de Gasur, en Mesopotamia, y se cree que se realizó en el año 2500 a. C. [Figura 18]

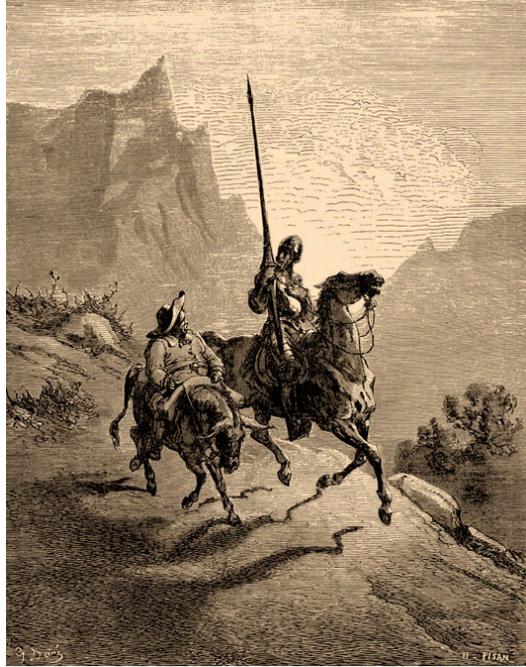
### **2.2.3 Era industrial: Nacimiento de la litografía y la ilustración editorial.**

El siglo XIX marcó un punto importante en la historia de la ilustración, pues fue inventada la litografía por Alois Senefelder. Esta técnica revolucionaria permitió la impresión de imágenes con mayor rapidez y fidelidad en comparación con los grabados. Gracias a esta técnica, las ilustraciones dejaron de estar limitadas a libros de lujo y comenzaron a difundirse en publicaciones periódicas, dando paso al auge de la ilustración editorial y la caricatura satírica.

#### **2.2.3.1 Ilustración editorial (XIX - XX)**

Durante finales del siglo XIX e inicios del XX, la expansión de la imprenta y la alfabetización masiva impulsaron la producción de periódicos, revistas y libros ilustrados, donde la ilustración se convirtió en un recurso fundamental para complementar los textos y hacerlos más accesibles. Los ilustradores adquirieron una gran relevancia en la literatura y el periodismo visual. Entre los más importantes se encuentra Gustave Doré, conocido por sus detallados grabados sobre obras literarias como *La Divina Comedia* de Dante Alighieri y *Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes. Sus ilustraciones aportaban dramatismo y profundidad a los textos, enriqueciéndolos. Otro ejemplo muy conocido fue el ilustrador John Tenniel, que realizó las ilustraciones de Alicia en el País de las Maravillas. [Figura 19]

[Figura 19]



(Doré, ca. 1863)

### 2.2.3.2 Caricatura y Sátira política

Con el aumento de la cantidad de periódicos y revistas, la ilustración encontró un nuevo campo de expresión en la sátira política y social. La caricatura se convirtió en una poderosa herramienta para la crítica, utilizando el humor y la exageración para abordar temas políticos, económicos y culturales. Revistas como “punch” en Inglaterra y “La Caricature” en Francia marcaron el inicio de la prensa satírica ilustrada. Estas publicaciones fueron pioneras en el uso de ilustraciones para ridiculizar figuras políticas y denunciar injusticias sociales.

En México, el origen de la caricatura política se da unos años después de la consumación de la independencia, con la publicación del periódico Iris, en 1826. A partir de la década de 1840, se introdujo la caricatura política de manera regular, con publicaciones periódicas como Don Simplicio (1845) y el Calavera (1847).

[Figura 20]



(Archivo General de la Nación [AGN], 2021)

Se utilizó como una manera de criticar las luchas por el poder, ya que tenían como protagonistas a personas de la política como Antonio López de Santa Anna y Lucas Alemán. Las caricaturas políticas siguieron en aumento, siendo más regulares en tiempo y también más adoptadas por diferentes periódicos, volviéndose también más burlescas y agresivas, lo que como consecuencia causó que, con el gobierno de Porfirio Díaz, se viera bastante censurada, causando la desaparición de varios periódicos. [Figura 20]

Con el estallido de la Revolución en 1910, el estilo satírico de los periódicos se fue acortando debido a la censura del gobierno, terminando en pequeñas secciones conocidas como “moneros” o “cartoneros”.

## 2.2.4 La era digital y la ilustración contemporánea (Siglo XX - XXI)

El siglo XX fue una etapa de cambios trascendentales en la comunicación visual, la ilustración no fue la excepción. La invención de nuevos medios de difusión como el cine, la televisión y la publicidad impresa impulsó la producción de imágenes ilustradas a gran escala, consolidando su presencia en la vida cotidiana. A medida que el mundo se volvía más visual, la ilustración se diversificó en distintos campos, desde la publicidad hasta los cómics, la animación y la ilustración editorial.

La revolución digital transformó por completo la manera en que los ilustradores trabajaban. El uso de computadoras y software especializados abrió muchas posibilidades creativas, reduciendo las limitaciones de los métodos tradicionales. Al dejar de verse limitada por los medios físicos, se expandió a plataformas digitales, redes sociales y producciones multimedia.

### 2.2.4.1 Auge de la Ilustración Publicitaria

La ilustración publicitaria es la disciplina que utiliza técnicas del dibujo, el arte y el diseño con el propósito de potenciar la imagen de una marca o producto. Con la expansión de la publicidad en el siglo XX, la ilustración se convirtió en un elemento clave en la creación de campañas visuales atractivas. Los anuncios ilustrados jugaron un papel importante en la promoción de productos, servicios y causas políticas y sociales.

[Figura 21]



(Padilla, 2025)

Durante las guerras mundiales, los carteles ilustrados jugaron un papel crucial en la propaganda. El ejemplo más icónico de esto es la imagen de “Uncle Sam” (Tío Sam), creada por James Montgomery Flagg en 1917 para reclutar soldados durante la Primera Guerra Mundial, donde se encontraba señalando al espectador con la frase “I want you for U.S. Army” (Te quiero para el ejército de EE. UU.). Esta ilustración se convirtió en un icono del diseño publicitario y político. [Figura 21]

Con la llegada de la televisión y la fotografía publicitaria, la ilustración perdió algo de protagonismo en la publicidad tradicional, pero con el auge del diseño digital y la animación en redes sociales y medios digitales, hoy en día las ilustraciones vectoriales y animadas son utilizadas en campañas digitales, branding y estrategias visuales para atraer a las nuevas generaciones.

#### 2.2.4.2 Cómics y novelas gráficas

El siglo XX fue testigo del auge de los cómics y la novela gráfica, formatos de narración visual que combinan ilustraciones y texto para contar historias de manera secuencial. Su evolución estuvo marcada por distintas etapas, desde tiras cómicas publicadas en periódicos hasta la consolidación de editoriales especializadas en superhéroes y narrativa gráfica. Si bien los cómics comenzaron a ganar popularidad en periódicos, fue en la década de 1930 cuando el género experimentó un verdadero auge con la llegada de Superman en 1938, seguido por otros héroes de DC Comics y Marvel, como Spider-Man y X-Men.

Uno de los ilustradores más influyentes en este ámbito fue Hergé, quien es el creador de Las Aventuras de Tintín; y, por otro lado, estaba Stan Lee, quien también revolucionó la industria creando el universo de Marvel Comics. Se comenzaron a crear cómics que manejaran temas más serios y complejos, como The Sandman de Neil Gaiman, consolidándose como una forma de arte más respetada. [Figura 22]

[Figura 22]



(ComicLab, 2024)

### 2.2.4.3 La era digital y la ilustración vectorial

El desarrollo tecnológico del siglo XXI ha transformado por completo el proceso de creación de ilustraciones. Mientras que en el pasado dependían completamente de herramientas tradicionales, los software digitales como Adobe Illustrator, Photoshop y Procreate han facilitado la producción de ilustraciones digitales, ayudando a que el proceso sea más fácil de hacer y el resultado sea preciso y estético. La ilustración vectorial se ha convertido en una herramienta fundamental en el diseño gráfico, la publicidad, la animación y el branding. [Figura 23]

[Figura 23]



[Figura 23]

Uno de los principales beneficios de la ilustración digital es la posibilidad de modificar las imágenes sin perder la calidad tan fácilmente, lo que le da versatilidad para ser utilizada en diferentes medios. El auge de las redes sociales ha dado visibilidad a los ilustradores modernos, como Christoph Niemann y su trabajo en la ilustración editorial y Malika Favre con su estilo minimalista en la ilustración digital, quienes han llevado la ilustración vectorial a nuevos niveles, experimentando con formas geométricas, colores vibrantes y composiciones innovadoras.

## 2.3 La ilustración en la gastronomía

La ilustración ha jugado un papel fundamental en la representación de la gastronomía a lo largo de la historia, desde los primeros manuscritos culinarios hasta las plataformas digitales. Su uso permite plasmar recetas visualmente, así como ingredientes y técnicas culinarias, facilitando la comprensión de la preparación de los alimentos y enriqueciendo la experiencia de los lectores. Con el paso del tiempo, la ilustración en la gastronomía ha evolucionado, adaptándose a distintos formatos y estilos según las necesidades de cada época. Actualmente, la ilustración convive con la fotografía gastronómica, creando publicaciones culinarias más diversas e interactivas.

### 2.3.1 Uso de la ilustración en recetarios a lo largo del tiempo

Los recetarios tienen una larga tradición, desde los códices y manuscritos medievales hasta los modernos libros de cocina digitales. A lo largo de la historia, la ilustración ha permitido no solo documentar recetas, sino también transmitir conocimientos sobre ingredientes, técnicas culinarias y tradiciones gastronómicas.

#### 2.3.1.1 Primeros recetarios de cocina ilustrados en la historia: Códices, manuscritos y libros de cocina medievales.

Los primeros intentos de documentar recetas se remontan a las antiguas civilizaciones, donde el conocimiento culinario se transmitía de manera oral o a través de códices y manuscritos ilustrados. En la Edad Media, las recetas eran transmitidas de generación en generación a través de textos escritos a mano, algunos de los cuales incluían ilustraciones rudimentarias de ingredientes y procesos de preparación. [Figura 24]

[Figura 24]



(Pacheco, 2017)

Algunos ejemplos históricos incluyen:

- a) El “De re coquinaria” de Apicio (siglo 1 d.C.): Uno de los primeros libros de cocina conocidos, escrito en latín, aunque no incluía ilustraciones en sus versiones originales, las ediciones posteriores sí agregaron imágenes de los ingredientes y utensilios romanos.
- b) Los códices prehispánicos (siglo XV-XVI): En Mesoamérica, los códices ilustraban ingredientes y procesos culinarios de las culturas indígenas, ya que los pueblos buscaban sostener con sus tradiciones una resiliencia creativa. Eran 12 volúmenes escritos en dos columnas, la de la derecha era la original en náhuatl y la de la izquierda en español.
- c) Los libros de cocina medievales (siglos XIII-XV). Durante la Edad Media, la gastronomía comenzó a documentarse con mayor precisión. Como *Le Viandier* (Francia) de Taillevent, seudónimo de Guillaume Tirel. La versión más antigua que se conoce es del siglo XV. *Le Viandier* es una obra importante de gastronomía considerando los precedentes y su versión más antigua es de 1395. Está en la Biblioteca Nacional de París.

### **2.3.1.2 Ilustración en libros de cocina del siglo XIX y XX**

El siglo XIX marcó un punto de inflexión en la ilustración gastronómica, impulsado por el desarrollo de las nuevas técnicas de impresión. Estos avances permitieron la reproducción masiva de imágenes a un costo más accesible, lo que facilitó que comenzaran a incluirse ilustraciones en los libros de cocina y recetario. La ilustración en los recetarios cumplía varias funciones, como ayudar a los cocineros a visualizar el resultado final, servir como guía para la disposición de los alimentos en el plato y hacer más atractivas las publicaciones para los lectores. En esta época, la fotografía todavía no estaba tan desarrollada y mucho menos en ámbitos editoriales, lo que hacía a la ilustración el medio principal para transmitir información visual en la cocina.

Si bien, a lo largo del siglo XX, la evolución de la impresión y el auge de la fotografía desplazaron de algunos casos la ilustración, muchos libros de cocina continuaron utilizándola por sus representaciones artísticas y por su versatilidad para enseñar a los lectores los pasos.

- a) Uno de los ejemplos más icónicos de la época es “*Le Guide Culinaire*” (1903) de Auguste Escoffier, un recetario de la alta cocina francesa. Las ilustraciones no solo ayudaban a comprender la preparación de los platillos, sino que también establecían estándares a la hora de emplatar, definiendo el refinamiento visual que caracterizó a la gastronomía francesa del siglo XX, ya que en sus ilustraciones se reflejaba una organización meticulosa.

En el siglo XX aparecieron recetarios ilustrados creados por marcas como los de Campbell's y Betty Crocker, que lo comenzaron a hacer como una estrategia de marketing, pues en sus recetas se utilizaban sus productos. Otro ejemplo de esta estrategia de marketing es la marca Jell-O, que en la década de 1950 mostraban gelatinas de forma muy elaborada y estética, convirtiendo estas recetas en postres muy simbólicos de la cocina estadounidense después de la guerra. [Figura 25]

[Figura 25]



(Genesee Pure Food Co., ca. 1910–1919)

### 2.3.1.3 Evolución en la era digital: Blogs de cocina, redes sociales y e-books

En la actualidad, la ilustración gastronómica ha evolucionado con la llegada de los medios digitales. Los recetarios han dejado de ser exclusivamente físicos y ahora pueden encontrarse en formatos interactivos. Las ilustraciones han adquirido un nuevo dinamismo, con el uso de ilustraciones animadas y vídeos ilustrados paso a paso. Algunos ejemplos modernos del uso de la ilustración son:

a) Ilustraciones en blogs de cocina como They Draw and Cook, creado por Nate Padavic y Salli Swindell en 2010, donde cerca de 7000 personas suben sus ilustraciones a esta plataforma. [Figura 26]

b) Instagram y Tiktok, donde ilustraciones digitales y animadas explican recetas de manera atractiva. Como los perfiles de Jessica Woska, que es una ilustradora que crea infografías gastronómicas ilustradas con un estilo minimalista, una diseñadora que combina ilustraciones con explicaciones de recetas y tips de cocina en formato atractivo es Whitneylyn Allen; y el perfil de Draw Your Bite crea ilustraciones de recetas coloridas con ingredientes dibujados.

c) Los libros de cocina digitales incorporan ilustraciones interactivas y explicativas, reflejando cómo la ilustración en la gastronomía ha evolucionado más allá de los libros impresos, integrándose en redes sociales y plataformas digitales de una manera más visual, atractiva e interactiva. Algunos ejemplos de los libros de cocina ilustrados son: “The Forest Feast” de Erin Gleeson, es un libro digital de recetas vegetarianas con acuarelas ilustradas que muestran ingredientes y pasos de preparación.

[Figura 26]



(Peet, 2025)

### **2.3.2 Comparación entre ilustración y fotografía gastronómicas**

La representación visual de los alimentos puede lograrse a través de diferentes medios. La ilustración y la fotografía son dos herramientas fundamentales en la gastronomía, cada una con ventajas y aplicaciones específicas que las hacen más adecuadas para diferentes propósitos.

#### **2.3.2.1 Características de la fotografía gastronómica**

La fotografía gastronómica tiene la capacidad de capturar la apariencia real de los alimentos, transmitiendo texturas, colores y detalles con precisión. Es muy utilizada en la publicidad y en comerciales por el impacto que tiene. [Figura 27]

a) Realismo extremo: La fotografía permite mostrar los alimentos como son, destacando su frescura, brillo y detalles. Se pueden capturar efectos como el vapor de una sopa caliente o la jugosidad de una carne recién cocinada.

[Figura 27]



(Estudio de Fotografía, 2022)

b) Uso del estilismo de alimentos: Los fotógrafos recurren a técnicas como barnices para simular frescura, la colocación estratégica de ingredientes y la iluminación controlada para lograr imágenes más atractivas. Incluso se utilizan alimentos modificados o incluso reemplazados, por materiales artificiales como espuma de afeitar en lugar de crema batida, o pegamento blanco en lugar de leche para lograr imágenes estéticas.

c) Ideal para publicidad y menús de restaurantes: Las fotografías se usan comúnmente en empaques de productos, anuncios de comida rápida y menús, donde el realismo ayuda a que los clientes sepan qué esperar. En revistas y redes sociales, las imágenes de platillos apetitosos generan un impacto inmediato e influyen en la decisión de consumo.

### **2.3.2.2 Características de la ilustración gastronómica**

A diferencia de la fotografía, la ilustración gastronómica no está limitada a representar la realidad tal como es, sino que ofrece una interpretación artística que puede enfatizar aspectos específicos o simplificar la imagen para hacerla más comprensible.

a) Interpretación artística: La ilustración permite jugar con estilos, formas y colores para hacer que los alimentos sean más atractivos o expresivos. Se pueden exagerar o estilizar ciertos elementos para resaltar la identidad de un platillo o su procedencia cultural.

b) Flexibilidad conceptual: No depende de la luz, la disposición de los ingredientes ni la presentación del platillo real, y tampoco se ve afectada por la descomposición de los alimentos. Puede representar procesos de cocción, desglosar ingredientes o mostrar técnicas de preparación de manera esquemática y clara.

c) Ideal para material educativo y cultural: Se emplea en libros de cocina ilustrados, infografía gastronómica y recetarios históricos. Puede representar platillos que ya no existen o que no pueden fotografiarse, como recetas antiguas o ingredientes en peligro de extinción.

### **2.3.2.3 Casos en los que la ilustración es más efectiva que la fotografía**

Aunque la fotografía es la opción preferida en publicidad y menús de restaurantes, la ilustración es más efectiva en ciertos contextos donde la creatividad, la claridad visual y la capacidad de abstracción son clave.

a) Recetarios infantiles: Las ilustraciones pueden hacer que las recetas sean más atractivas y comprensibles para los niños. En lugar de imágenes realistas que les puedan resultar aburridas, se pueden utilizar personajes animados y colores brillantes para captar su atención.

b) Libros con enfoques históricos o culturales: En publicaciones sobre la gastronomía tradicional, la ilustración permite representar platillos antiguos o ingredientes que ya no están disponibles. También puede ayudar a contextualizar recetas dentro de su entorno histórico o cultural.

c) Representación de ingredientes o técnicas difíciles de fotografiar: La ilustración permite desglosar visualmente elementos complejos como cortes de carne, procesos de fermentación o detalles en la preparación difícil de explicar con fotografías. En lugar de depender de múltiples fotografías, se pueden crear esquemas que expliquen paso a paso la preparación de cada platillo.

### **2.3.3 Importancia de la ilustración en la identidad culinaria y cultural.**

La ilustración es una herramienta poderosa para capturar y preservar la identidad culinaria de una cultura. A través del arte visual, es posible documentar recetas tradicionales, ingredientes autóctonos y técnicas de preparación que forman parte del patrimonio gastronómico de una comunidad.

#### **2.3.3.1 La ilustración como medio para resaltar una cultura gastronómica.**

Cada cocina regional tiene elementos visuales distintivos que la hace única. La ilustración puede representar no solo los platillos, sino también el contexto en el que se preparan, los utensilios utilizados, las vestimentas tradicionales de los cocineros y la disposición de los ingredientes. A diferencia de la fotografía, la ilustración tiene la capacidad de sintetizar estos elementos en una composición armónica que realza la identidad de una cultura gastronómica. En la cocina mexicana, es importante resaltar los elementos icónicos como el molcajete, el comal, las ollas de barro y las hojas de maíz. También se pueden agregar representaciones gráficas de mercados tradicionales, destacando la esencia de los ingredientes locales.

#### **2.3.3.2 Diferencias entre ilustraciones genéricas y las que capturan la identidad local.**

No todas las ilustraciones gastronómicas transmiten identidad cultural. Algunas son estilizadas y genéricas, diseñadas para representar alimentos de una manera universal, sin un contexto específico. En contraste, las ilustraciones que buscan capturar una identidad local se basan en la investigación y en la observación detallada de los ingredientes, métodos de cocción y tradiciones gastronómicas de una región en particular. El nivel de detalle y el enfoque en los elementos culturales son clave para diferenciar una ilustración genérica de una que realmente represente la identidad culinaria de una comunidad.

Una ilustración genérica podría ser una imagen estilizada de un plato de sushi sin detalles específicos en la vajilla o los ingredientes, que podría representar cualquier cocina asiática. Una ilustración con identidad local, es aquella de un libro de cocina japonesa que muestra con precisión la estética del ramen, incluyendo los diferentes tipos de fideos, la disposición de los toppings y la vajilla tradicional utilizada para servirlo.

### **2.3.3.3 Ejemplos de recetarios ilustrados tradicionales**

A lo largo de la historia, los recetarios ilustrados han sido mucho más que simples compilaciones de recetas; han recopilado el contexto social, económico y gastronómico de una época y una región determinada. A través de ilustraciones detalladas, estos libros han permitido la transmisión de conocimientos culinarios, la conservación de ingredientes tradicionales y la representación visual de costumbres ligadas a la cocina, convirtiendo la ilustración en una herramienta clave para preservar la esencia de una cocina regional.

Algunos de los recetarios ilustrados más populares son México: “The Cookbook” es considerado una de las obras más completas sobre la gastronomía mexicana. Combina recetas tradicionales con ilustraciones vibrantes que resaltan la riqueza culinaria del país. Sus imágenes no solo muestran los platillos terminados, sino que también muestran ingredientes autóctonos, utensilios tradicionales como el molcajete y elementos decorativos que recuerdan la cultura mexicana.

Otro ejemplo icónico es el libro “The Edible Atlas” de Mina Holland. Este recetario ilustrado ofrece un recorrido por la gastronomía de diferentes culturas alrededor del mundo. Utiliza ilustraciones para representar ingredientes, mapas de las regiones culinarias y diagramas de preparación, permitiendo una comprensión visual de la cocina global. La ilustración en este tipo de libros ayuda a hacer más accesibles y atractivas las recetas, y al mismo tiempo, proporciona un contexto cultural más profundo.

En muchas comunidades indígenas, la transmisión de conocimiento culinario ha dependido de la tradición oral. Sin embargo, han surgido algunos proyectos que han buscado preservar estas recetas en libros ilustrados que capturan los ingredientes autóctonos y los métodos de preparación ancestrales, un ejemplo de un proyecto realizado para preservar las recetas es el recetario “Cocina Indígena y Popular”, publicado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), que combina recetas tradicionales con ingredientes locales y técnicas culinarias.

## **2.4 Estilos y técnicas de ilustración**

La ilustración ha desempeñado un papel fundamental en la historia de la gastronomía, ayudando a documentar recetas, ingredientes y técnicas culinarias. Desde los primeros manuscritos con recetas hasta los recetarios actuales, la ilustración de la comida ha sido una herramienta clave para transmitir conocimientos y enriquecer la experiencia del espectador. Los estilos y técnicas utilizados en la ilustración gastronómica han evolucionado a lo largo del tiempo, adaptándose a las necesidades de cada período. Algunas ilustraciones buscan capturar la esencia de los alimentos con precisión, mientras que otras juegan con la abstracción y la interpretación artística para generar experiencias visuales más expresivas.

### **2.4.1 Principales estilos de Ilustración aplicados en recetarios**

La selección de un estilo ilustrativo en un recetario no es arbitraria, sino una decisión deliberada que responde a diversos factores como la intención comunicativa del autor, el tipo de audiencia a la que va dirigido y el mensaje que se desea transmitir. Cada estilo, ya sea realista, minimalista, caricaturesco o estilizado, tiene el potencial de enriquecer la experiencia del lector, facilitar la comprensión de las recetas y reforzar la identidad visual de la obra. Además, el estilo ilustrativo puede evocar emociones, establecer un tono narrativo e incluso aportar un contexto cultural que complemente y enriquezca el contenido gastronómico.

#### **2.4.1.1 Realista**

En la antigüedad, los pintores realistas rechazaban otro tipo de estilo porque rechazaban lo sentimental y exótico, priorizando la técnica sobre la interpretación. Este estilo tiene como objetivo representar los alimentos con el mayor nivel de detalle posible. Se basa en la observación minuciosa de los ingredientes y platillos para plasmar su apariencia de manera fiel. Este tipo de ilustración es común en libros de cocina, técnicos, enciclopedias gastronómicas y recetarios que requieren precisión en la representación de los alimentos. [Figura 28]

Sus principales características son:

a) Precisión en los detalles: El realismo se distingue por su atención a los detalles, al representar texturas, volúmenes y colores de los alimentos. Cada sombra, brillo y reflejo se trabaja cuidadosamente para lograr una representación visual que imite la percepción

del ojo humano. Por ejemplo, una ilustración de una manzana buscará una variación de color en la cáscara y detallará todas las imperfecciones o características del tallo.

[Figura 28]



(Pandey, 2021)

b) Uso de la luz y la sombra: La iluminación juega un papel fundamental en el realismo, ya que permite definir el volumen y la dimensión de los objetos representados. Dependiendo de la fuente de luz, los reflejos en los ingredientes pueden hacer que luzcan frescos y apetitosos. En una ilustración de un pan recién horneado, se usan luces cálidas y sombras suaves para resaltar la textura esponjosa del interior y la corteza dorada y crujiente.

c) Representación natural de los ingredientes: El realismo busca evitar exageración o distorsiones, a diferencia de otros estilos más estilizados y abstractos. Los platos e ingredientes se presentan tal y como son en la realidad, lo que permite una mejor identificación por parte del espectador. Un recetario de cocina mexicana con ilustraciones realistas buscaría una paleta de colores vibrantes que transmita la frescura de los ingredientes y se vean más auténticos.

Las aplicaciones del realismo en la ilustración gastronómica son variadas. Se ha utilizado en distintos tipos de publicaciones como enciclopedias gastronómicas y libros técnicos, ya que estos requieren de ilustraciones precisas para documentar ingredientes y técnicas de cocina. Uno de los mejores ejemplos es “Larousse Gastronomique”, una enciclopedia que contiene ilustraciones detalladas de alimentos, cortes de carne y preparaciones culinarias.

Muchos recetarios utilizan el realismo para mostrar la apariencia exacta de los ingredientes, ayudando a los lectores que aprenden a cocinar a indentificar con precisión los pasos de la receta. También es útil en la publicidad y empaques de los alimentos, donde una representación exacta de los alimentos es clave para atraer consumidores, como las ilustraciones de las frutas frescas en empaques de mermeladas.

#### **2.4.1.2 Botánico**

El estilo botánico en la ilustración gastronómica se inspira en la ilustración científica, que desde hace mucho se ha utilizado para documentar plantas, hierbas, especias y otros ingredientes naturales. Su precisión y atención al detalle lo convierten en una herramienta ideal para identificar ingredientes en su estado natural. [Figura 29]

Desde la antigüedad ha sido utilizada para documentar la flora de distintas regiones. Durante el Renacimiento, los botánicos y naturalistas realizaron ilustraciones detalladas de plantas y frutas exóticas, muchas de las cuales tenían aplicaciones gastronómicas. Es una combinación perfecta entre arte, ciencia y gastronomía. Su capacidad para capturar la esencia de sus ingredientes en su estado natural lo hace esencial para la documentación culinaria. El estilo botánico se distingue por una serie de elementos que lo hacen único en la representación de ingredientes gastronómicos, como:

a) Precisión científica y detalle minucioso: Las ilustraciones botánicas buscan representar con exactitud la apariencia de los ingredientes, incluyendo textura, color y estructura interna. Permitiendo que los ingredientes sean identificados fácilmente y que la información visual tenga un alto valor educativo. Una ilustración botánica de una vainilla mostraría no solo la vaina entera, sino también una sección abierta para observar las semillas y la flor.

b) Representación de ingredientes en su estado natural: A diferencia del realismo gastronómico, que a menudo representa los platillos ya preparados, la ilustración botánica se enfoca en los ingredientes antes de ser transformados en la cocina. Por ejemplo, un recetario ilustrado con estilo botánico podría incluir dibujos de especias como la cúrcuma en su forma natural, en lugar de mostrarlas en polvo dentro de un plato.

[Figura 29]



(Aradilla, 2024)

c) Uso de la composición científica: Las ilustraciones botánicas suelen organizarse de manera sistemática, mostrando diferentes ángulos de un mismo ingrediente, así como sus partes internas / externas. Por ejemplo, en una receta utilizamos hongos, con este estilo se debería incluir el hongo completo, un corte transversal para ver su interior y ver algunas estructuras a detalle.

La aplicación de este estilo en la ilustración gastronómica depende de su propósito, como los libros que se centran en ingredientes frescos, especias y productos de origen vegetal suelen recurrir a la ilustración botánica para resaltar la belleza y diversidad. Los libros de cocina con enfoque en la naturaleza y la sostenibilidad, el estilo botánico es ampliamente utilizado en publicaciones que promueven el consumo de productos orgánicos y la alimentación sostenible, como el libro de cocina vegetariana que incorpora ilustraciones botánicas de vegetales, legumbres y hierbas frescas de Yotam Ottolengui “Plenty”.

Este estilo es utilizado por marcas que quieren hacer notar que sus alimentos son muy frescos y de buena calidad, como marcas de té, o productos gourmet. Estas ilustraciones, además de ser esenciales en libros de educación gastronómica, son indispensables en cursos de herbolaria, ya que sirven como material de divulgación sobre el origen de los alimentos.

### 2.4.1.3 Minimalismo

“El término «minimal» fue utilizado por primera vez por Richard Wollheim en 1965 para referirse a las pinturas de Ad Reinhardt y a otros objetos de muy alto contenido intelectual, pero de bajo contenido de manufactura” (Wollheim, 1965).

El minimalismo en la ilustración gastronómica se caracteriza por la reducción de elementos visuales a su forma más esencial. En lugar de buscar un realismo detallado, este estilo emplea líneas simples, formas geométricas, paletas de colores limitadas y una composición limpia para representar los alimentos de manera estilizada y conceptual. Entre sus principales características se encuentran:

[Figura 30]



(Poturemskaya, 2024)

a) Simplicidad visual: La ilustración minimalista evita elementos decorativos y detalles excesivos, reduciendo la imagen de los alimentos a su forma más esencial. En lugar de incluir texturas complejas o sombras detalladas, se utilizan líneas para representar los ingredientes y platillos.

b) Uso de líneas limpias y geométricas: En el minimalismo se utilizan líneas bien definidas y formas geométricas para construir la imagen de los alimentos y platillos. Esto ayuda a generar una limpia y fácil de reproducir en diferentes medios, pues se ve bien en un medio digital y en uno impreso.

c) Paleta de colores reducida: Se utiliza una gama pequeña de colores. Estas ilustraciones suelen utilizar un número limitado de tonos sólidos. No se utilizan sombras complejas, lo que mejora la claridad visual y la estética limpia del diseño.

d) Composición equilibrada: El minimalismo aprovecha los espacios vacíos para equilibrar el diseño y dirigir la atención a los elementos principales. En lugar de llenar la ilustración con fondos llamativos o detalles innecesarios, se deja espacio en blanco o de un solo color para resaltar la figura principal.

e) Evocación en lugar de representación exacta: El minimalismo utiliza símbolos y formas abstraídas y estilizadas para evocar la idea del alimento sin necesidad de mostrar cada parte con precisión fotográfica. Esto permite comunicar conceptos gastronómicos de manera rápida y efectiva, lo que lo hace más universal y fácil de interpretar.

El minimalismo se ha hecho popular en publicaciones gastronómicas porque aporta un estilo moderno, sofisticado y fácil de interpretar. Se utiliza en infografías y diagramas de cocina, ya que con los iconos son una manera fácil de representar los pasos de una receta y facilitan la comprensión. En el contenido digital y en redes sociales, es empleado en ilustraciones para Instagram y Tiktok debido a su atractivo visual limpio, directo y fácil de entender. [Figura 30]

#### **2.4.1.4 Conceptual**

Este estilo es una forma de representación visual que se enfoca en transmitir ideas, emociones o mensajes a través de símbolos, abstracciones y metáforas en lugar de una representación literal o realista. Utiliza formas simplificadas, colores no convencionales y composiciones interesantes para generar impacto visual y mejorar la interpretación del espectador. [Figura 31]

El estilo conceptual en la gastronomía se distingue por su enfoque creativo y simbólico, alejándose de la representación literal de los alimentos para transmitir ideas, sensaciones o mensajes mediante metáforas visuales. En lugar de plasmar un platillo o ingrediente de manera realista, este estilo juega con formas, colores y abstracciones para evocar significados más profundos o reinterpretaciones artísticas de la gastronomía. Las características de este estilo son:

[Figura 31]



(The Big Fat Bao, 2024)

a) **Abstracción:** En el estilo conceptual, los ingredientes y platillos no se ilustran de manera fotográfica ni detallada, sino que simplifican, se deconstruyen o se transforman en símbolos visuales. Esto permite expresar ideas más allá de la expresión real de los alimentos y fomenta una interpretación más personal.

b) **Uso de metáforas visuales:** El uso de metáforas visuales es muy común en el estilo conceptual, ya que nos ayuda a transmitir mensajes relacionados con la comida sin mostrar un platillo tal cual. La ilustración puede mezclar elementos inesperados para generar un significado más simbólico, lo que enriquece la narrativa visual, pues asociamos los alimentos con sensaciones o emociones. Un ejemplo de esto puede ser una comida picante, en la que, en vez de poner un chile, se puede poner una legua en llamas, lo cual transmite la sensación de picazón.

c) **Colores y composiciones no convencionales:** El estilo conceptual no busca reflejar la realidad, por lo que se arriesga con paletas de colores llamativas, altos contrastes y composiciones dinámicas, permitiendo explotar la creatividad del artista y generar curiosidad en el espectador.

d) **Enfoque narrativo y simbólico:** Este estilo representa conceptos abstractos, por lo que puede utilizarse para explorar temas más profundos en la gastronomía, como la nostalgia de un platillo casero o el impacto de los platillos en la comunidad. Nos permite darle una interpretación más profunda a las ilustraciones.

El estilo conceptual suele ser más utilizado en ámbitos publicitarios donde se busca darle una representación innovadora a los alimentos, mostrando un significado más profundo. También es común en recetarios ilustrados que, más allá de la comida, buscan contar una historia. Este estilo nos ofrece una alternativa creativa, muy diferente a las representaciones realistas. Permite reinterpretar la comida de una manera más significativa, artística y simbólica, buscando comunicar de una manera diferente.

## **2.4.2 Técnicas de ilustración**

Las técnicas de ilustración han evolucionado a lo largo del tiempo, desde los primeros trazos en papel hasta las herramientas digitales actuales. Cada técnica tiene su propia identidad visual y se elige según el propósito de la ilustración, el estilo del artista y el medio en el que se utilizará la imagen.

Las técnicas se dividen en tradicionales, que son aquellas que utilizan materiales físicos, y digitales, que son creadas por algún software.

### **2.4.2.1 Técnicas tradicionales**

Estas técnicas han sido utilizadas durante siglos. En la actualidad, si bien existen opciones digitales, las técnicas tradicionales aportan una sensación orgánica y artesanal difícil de replicar digitalmente, además de permitir jugar con las texturas y los efectos visuales.

a) Acuarela: Se basa en la aplicación de pigmentos diluidos en agua sobre papel, lo que permite transparencias y degradados naturales. Es una técnica bella y de mucha versatilidad. Una ventaja de este tipo de pintura es que solo necesitas tres materiales: El soporte donde se va a pintar, el pigmento y el pincel. [Figura 32]

Se considera que esta técnica tiene su origen en Egipto y China, aunque en ese tiempo no tenía mucha relevancia, ya que solo se utilizaba para realizar bocetos antes de pintar con óleo. Fue a partir del siglo XIX que comenzó a tomar fuerza y, en la actualidad, es una técnica muy utilizada debido a que es fácil de utilizar, es una técnica muy limpia, y no se tienen complicaciones como necesitar un lugar muy ventilado.

[Figura 32]



(Padilla, 2025)

Es una técnica ideal para representar ingredientes frescos como frutas, verduras y hierbas debido a sus colores suaves y efectos traslúcidos. Permite bastante control sobre la creación de sombras y reflejos naturales, ya que tienes un control total de la pigmentación, y su uso en ilustraciones gastronómicas le da un aspecto artesanal y elegante.

b) Tinta y plumilla: La tinta china es un material versátil, obtenida a partir de la cocción de las ramas de ciertos árboles. Su origen se remonta a miles de años atrás y ha sido utilizado en la cultura oriental, especialmente en las culturas China y Japonesa. Se caracteriza por su color negro intenso, permanencia y resistencia al agua ya seca. [Figura 33]

[Figura 33]



(Academia Salazar, 2022)

Esta técnica se basa en el uso de tinta líquida aplicada con plumillas, pinceles o estilográficos sobre papel, y es reconocida por su intensidad y capacidad de crear contrastes. Proporciona líneas limpias y bien definidas, así como una gran precisión en los detalles pequeños.

Se emplea en dibujos artísticos, ya que es muy utilizado para crear contrastes fuertes en técnicas como el puntillismo. También es utilizado en diseños técnicos y, en un recetario ilustrado, podría utilizarse para crear bocetos técnicos de preparación de recetas. Además, da libertad al permitir trabajar en diferentes superficies y crea efectos artísticos únicos.

c) Colores: Son una de las herramientas más versátiles dentro de la ilustración. Permiten la aplicación de pigmentos secos en capas, logrando mezclas de color únicas. Se utilizan en ilustraciones que requieren realismo y texturas bien definidas. Es ideal para representar texturas como la corteza de un pan o la piel de las verduras; permite difuminados muy claros para transicionar los colores y darle a la comida un aspecto más realista.

[Figura 34]



(Padilla, 2025)

Es una técnica muy útil para ilustraciones hiperrealistas de alimentos y permite realizar bocetos detallados con gran fidelidad en libros de cocina. Ayudan a tener un nivel de control en los detalles, y dependiendo del papel o la superficie en la que se utilicen, el acabado que da es distinto. Aunque resultan fáciles de trabajar, es difícil corregir los errores. Son fáciles de transportar y no requieren instalaciones complejas ni tiempos de secado, lo que los hace ideales para ilustradores que trabajan en diferentes lugares. [Figura 34]

d) Óleo y acrílico: El óleo es una de las técnicas más antiguas de la historia. Muchas obras famosas están realizadas con esta técnica como La Gioconda o la noche estrellada. Al ser una técnica antigua, se sabe que es muy resistente tanto al tiempo como a la luz.

Una de sus desventajas es que se necesitan superficies bien preparadas y varios aditivos para activar la pintura. Se utilizan pigmentos mezclados con aceites, aplicados sobre lienzos de tela o madera. Se generan muchas texturas y colores vivos, que le aportan mayor personalidad a las ilustraciones. Aunque no es muy utilizado en ilustraciones editoriales, sí lo es en proyectos artísticos. [Figura 35]

[Figura 35]



(Padilla, 2025)

La diferencia con el acrílico es que está diluido con un aglutinante formado por una resina sintética hecha a partir del ácido acrílico, lo que da como resultado que se pueda diluir con agua y acelera su secado.

Su textura en los acabados les da a los elementos sensación de volumen. Permite mezclar los todos con facilidad y sus colores vibrantes dan una apariencia artística y expresiva. Es utilizado en las pinturas de bodegones y la ilustración de restaurantes de alta cocina.

### 2.4.2.2 Técnicas digitales

Las digitales han revolucionado la ilustración gastronómica, permitiendo mayor control y versatilidad en la creación de imágenes. Estas técnicas se basan en el uso de software especializado; son utilizadas en medios editoriales y publicitarios, ya que tienen como ventaja el poder corregir errores fácilmente, trabajar con capas y exportar imágenes en diferentes formatos.

a) Ilustración vectorial: La ilustración vectorial se basa en la creación de gráficos mediante líneas y formas geométricas que pueden ampliarse sin perder calidad. Los vectores permiten crear contornos nítidos y colores planos, ideales para gráficos limpios y estilizados. También permite modificar los elementos sin afectar la calidad de la imagen. Este estilo es más utilizado en empaques de alimentos, iconografías de platillos o infografías en donde las ilustraciones sean más simples y modernas. [Figura 36]

[Figura 36]



(Rodríguez, 2020)

b) Pintura digital: La pintura simula técnicas tradicionales mediante software como Adobe Photoshop. Aunque permite imitar texturas, tiene la ventaja de corregir errores fácilmente y da mucha libertad de edición al poder trabajar con capas. Facilita el proceso en ilustraciones con alto nivel de detalle y realismo. Si bien la pintura digital tiene muchas ventajas, como la facilidad al corregir las obras de arte, también tiene desventajas sobre las técnicas de las que busca copiar su textura, como texturas más fluidas y notables al tacto que no se pueden imitar con la ilustración digital.

En tradicional, todas las obras son diferentes, aunque se parezcan, pues dependen de muchos factores como la presión del pincel y la concentración del pigmento, lo que le da un toque más artesanal, profundo y exclusivo. [Figura 37]

[Figura 37]



(Negley, 2015)

c) Modelado 3D e Ilustración Isométrica: El modelado 3D consiste en crear una imagen digital tridimensional. Estas técnicas utilizan software como Blender para generar ilustraciones tridimensionales basadas en vértices conectados por líneas conocidas como aristas. Se puede generar un modelo a partir de un dibujo 2D y manipularlo sin tener que dibujarlo desde diferentes perspectivas, y los modelos se pueden modificar con facilidad. Esta técnica permite visualizar platillos desde diferentes ángulos con gran detalle. Puede utilizarse en diseño de producto y envases de alimentos, así como animaciones para vídeos gastronómicos. [Figura 38]

[Figura 38]



(Escalona, 2021)

Cada técnica de ilustración tiene sus propias ventajas y aplicaciones dentro de la gastronomía. La elección entre técnicas tradicionales o digitales depende del estilo deseado, el mensaje a comunicar y el medio en el que se publicará la ilustración. En la actualidad, muchos ilustradores combinan ambos enfoques para crear imágenes altas en detalle.

La ilustración juega un papel fundamental en la elaboración de este recetario de cocina. Más allá de lo estético, facilita la comprensión de las recetas y resalta el valor cultural e histórico de la gastronomía de la región. A diferencia de la fotografía, la ilustración permite una representación más flexible y artística de los platillos, ingredientes y utensilios, lo que ayuda a transmitir la esencia y la identidad de la cocina tradicional de una manera más profunda.

En un contexto donde la gastronomía no es solo una actividad económica, sino parte del patrimonio cultural, la ilustración permite documentar recetas ancestrales de una forma accesible y atractiva. La ilustración brinda una narrativa visual que enriquece la experiencia del lector, convirtiendo el recetario en una obra no solo funcional, sino también artística. Esto es relevante en la representación de la cocina tradicional, donde cada platillo cuenta una historia y forma parte de la historia de generaciones.

## Capítulo 3: Diseño editorial

### Introducción:

El diseño editorial es una disciplina fundamental dentro del diseño gráfico, que tiene como propósito organizar y presentar el contenido escrito de manera efectiva y clara visualmente en diferentes formatos. Su importancia no solo radica en la comprensión del mensaje, sino también en la experiencia del lector. Desde sus primeras manifestaciones en los manuscritos medievales, donde la caligrafía y las imágenes eran utilizadas para embellecer y organizar la información, hasta la evolución hacia la era digital, el diseño editorial ha sido fundamental en la manera en que consumimos y procesamos la información escrita. En cada etapa de la historia, ha servido como un vínculo para transmitir ideas de forma coherente, eficiente y estéticamente atractiva, adaptándose a los contextos culturales y tecnológicos de su tiempo.

Este capítulo se adentrará en los principios, técnicas y aplicaciones del diseño editorial, adentrándose tanto en sus fundamentos teóricos como en su implementación práctica en diversas publicaciones. A lo largo de este capítulo, se explorarán los elementos y uso de la tipografía y el color, y cómo cada uno de esos componentes impacta directamente en la legibilidad y accesibilidad de la información. Además, se analizará cómo la correcta organización del contenido en las publicaciones no solo mejora la claridad y estructura, sino que mejora la experiencia del usuario, garantizando una interacción más fluida.

Se analizará el impacto del diseño editorial en la percepción y la experiencia del lector, y cómo un diseño bien ejecutado puede transformar un contenido simple en una experiencia visualmente placentera, y que al mismo tiempo facilite asimilar la información. Y, por último, se hará énfasis en la aplicación del diseño editorial en recetarios ilustrados. En este contexto, la disposición del contenido, el uso de la tipografía, las ilustraciones y el color no solo tienen una función informativa, sino que también juegan un papel esencial en el refuerzo de la identidad cultural y la estética gastronómica. A través de un enfoque visual contemporáneo, se busca no solo enseñar a cocinar, sino también transmitir una experiencia que celebre la riqueza cultural de cada platillo, y en este caso de las tradiciones culinarias de Tepeapulco, Hidalgo. El diseño editorial se convierte en una herramienta poderosa para preservar y difundir estas tradiciones, asegurando que a través del tiempo estas recetas continúen siendo apreciadas por las nuevas generaciones.

### 3.1 Introducción al diseño de información

El diseño de la información es una disciplina fundamental encargada de organizar, estructurar y presentar datos de manera clara, comprensible y visualmente atractiva. Su objetivo principal es facilitar la transmisión efectiva de contenidos complejos mediante recursos gráficos que optimicen la lectura y la comprensión. En el contexto editorial, y particularmente en publicaciones como los recetarios gastronómicos, el diseño de información juega un papel crucial al transformar instrucciones culinarias, ingredientes, medidas y tiempos de cocción en elementos visuales accesibles y fáciles de seguir. Esta práctica no solo mejora la usabilidad del material, sino que también contribuye a una experiencia de lectura más fluida y agradable, reforzando el vínculo entre contenido y forma.

¿Qué es el diseño editorial?

“El diseño editorial es un campo fascinante que fusiona la creatividad con la funcionalidad, transformando la manera en que consumimos la información impresa y digital. Desde la maquetación de libros y revistas hasta la creación de interfaces digitales, este ámbito abarca una amplia variedad de elementos que buscan no solo atraer la atención del lector, sino también facilitar una experiencia fluida y agradable” (Carro, P. 2025)

El alcance del diseño editorial es amplio, ya que abarca múltiples tipos de publicaciones, desde libros, revistas, periódicos y recetarios hasta formatos digitales como aplicaciones móviles y plataformas interactivas. Todos estos medios requieren un enfoque específico que garantice no solo la legibilidad del contenido, sino también una experiencia visual armónica y adecuada a su audiencia. En la actualidad, el diseño editorial ha evolucionado para adaptarse a las nuevas formas de consumo de información, incorporando elementos como la interactividad, la adaptabilidad a distintos dispositivos y la integración de multimedia en publicaciones digitales. [Figura 1]

[Figura 1]



(Padilla, 2025)

### 3.1.1 Objetivos principales del diseño editorial

Su objetivo principal es organizar la información de manera clara y atractiva, facilitando la lectura y mejorando la experiencia del usuario. A través del uso de tipografía, imágenes, colores y composición, el diseño editorial no solo busca hacer estético un contenido, sino que también lo hace más accesible y efectivo.

a) Organización de la información: La organización de la información es uno de los pilares fundamentales del diseño editorial, ya que garantiza que el contenido sea accesible y comprensible para el lector. Para lograrlo, se aplican principios de jerarquía visual que destacan los elementos más importantes y guían la lectura de manera fluida. Se emplean técnicas como el espaciado adecuado, que ayuda a evitar la saturación visual, y la correcta alineación del texto, lo cual contribuye a una distribución equilibrada de los elementos en la página. Un diseño bien organizado no solo mejora la estética, sino que también permite que el lector se desplace con facilidad a través del contenido, localizando rápidamente la información que necesita sin perderse en el texto, lo que resulta en una experiencia de lectura más agradable.

b) Legibilidad y accesibilidad: Estos aspectos garantizan que el contenido sea comprensible para la audiencia. Para lograr una buena legibilidad, es esencial seleccionar tipografías adecuadas que sean claras y fáciles de leer, combinadas con un tamaño de fuente adecuado y un interlineado que facilite la lectura sin causarle al espectador fatiga visual. El contraste de colores también es importante, ya que un contraste adecuado entre el texto y el fondo mejora la visibilidad y la claridad del contenido. [Figura 2]

[Figura 2]



(Padilla, 2025)

La accesibilidad es fundamental, especialmente cuando se trata de asegurar que personas con dificultades visuales puedan entender el contenido sin problemas. Esto puede incluir el uso de tipografías legibles, la correcta estructuración del contenido para facilitar la navegación. En el ámbito digital, la legibilidad implica adaptar el diseño a diferentes

tamaños de pantalla a través de un diseño responsivo, garantizando que el contenido se ajuste a los diferentes dispositivos móviles de manera adecuada, sin perder calidad ni funcionalidad. Así, un diseño no solo mejora la estética, sino que también promueve una experiencia inclusiva y accesible para los usuarios.

c) Experiencia de lectura: El diseño editorial no se limita únicamente a la transmisión de información, sino que tiene como objetivo hacerlo de manera atractiva y envolvente, captando la atención del lector y manteniéndola a lo largo de toda la publicación. Busca crear una experiencia visual que complemente el contenido y mantenga el interés del público desde la primera hasta la última página. Para lograrlo, se recurre a diferentes elementos gráficos (imágenes, ilustraciones, infografías, etc.) que no solo mejoran la estética, sino que refuerzan el mensaje, ya que pueden proporcionar contexto adicional y hacer la lectura más dinámica y comprensible.

En las publicaciones impresas, factores como la textura del papel y el encuadernado influyen en la experiencia sensorial que tiene el lector, permitiendo ir más allá de lo visual, afectando la percepción del contenido. Esta interactividad en el diseño editorial digital la dan las animaciones, los enlaces interactivos y las transiciones, lo que hace el contenido más entretenido, convirtiendo la experiencia de navegación en algo más fluido y emocionante.

### **3.1.2 Diferencias entre diseño editorial, impreso y digital.**

Comparten principios fundamentales, pero aun así el diseño editorial en medios impresos y digitales tiene diferencias en su ejecución. Su aplicación varía según el medio, pero en ambos tiene como propósito optimizar la experiencia del lector, y ambos formatos tienen su propio valor y aplicaciones. Ya que el diseño impreso es valorado por su durabilidad y experiencia sensorial, el digital es una alternativa versátil, accesible y está en constante evolución.

a) Estructura y formato: En el diseño editorial impreso, las páginas tienen una estructura fija, con márgenes y columnas bien definidas. Cada elemento debe ubicarse de forma precisa, ya que una vez impreso no se pueden hacer modificaciones. Además, la selección de materiales como el papel y la encuadernación influyen en la experiencia de lectura.

En el diseño editorial digital, el contenido debe adaptarse a diferentes tamaños de pantalla. Esto hace que los textos e imágenes deban reacomodarse dinámicamente según el dispositivo, sin perder legibilidad.

b) **Interacción del lector:** En publicaciones impresas, la interacción del lector se limita a la lectura y el manejo físico del material (pasar de una página a otra, marcar los textos, etc.). La experiencia de lectura también está influida por el tacto del papel, el olor de la tinta y la encuadernación. En el ámbito digital, la interacción es más dinámica: los usuarios pueden abrir los enlaces, ver vídeos, ampliar imágenes y texto. La interactividad mejora la experiencia de lectura y permite un consumo de información más flexible.

c) **Uso del color y tipografía:** En impresión, los colores deben ajustarse a modelos como CMYK para garantizar una reproducción precisa en papel. Factores como el tipo de papel y la calidad de impresión pueden afectar el resultado final. En digital, se utiliza el espectro de color RGB, optimizado para pantallas. Las tipografías deben ser legibles en distintos dispositivos y resoluciones, adaptándose a variaciones de tamaño y brillo en cada pantalla.

d) **Actualización del contenido:** Una vez impresa una publicación, cualquier error o actualización requiere de una nueva edición, lo que implica un costo adicional y un proceso más lento. En digital, el contenido se puede actualizar con facilidad, permitiendo correcciones inmediatas y adaptándose a las necesidades del autor.

e) **Consumo y distribución:** Los medios impresos requieren ser producidos físicamente y tener cierta logística, lo que implica que sus costos se incrementan, pues requieren de costos de impresión, almacenamiento y transporte. En el medio digital, la distribución es instantánea y global, permitiendo que un mayor número de lectores tenga acceso al contenido a través de plataformas en línea.

### **3.2 Historia y evolución del diseño editorial**

El diseño editorial ha sido una disciplina que ha estado en constante evolución, adaptándose a las tecnologías disponibles en cada época para facilitar la difusión del conocimiento. El diseño editorial se ha transformado con el paso del tiempo, desde los manuscritos ilustrados y la invención de la imprenta hasta la época digital actual. Cada etapa deja huella en la manera en que se estructuran y presentan los textos, estableciendo principios y estilos que han fluido en la comunicación visual.

### 3.2.1 Orígenes: códices, manuscritos ilustrados y primeras formas de libros

Antes de la invención de la imprenta en el siglo XV, la transmisión del conocimiento dependía de la escritura manual en diversos soportes. Desde las antiguas tablillas de arcilla hasta los manuscritos iluminados medievales, la evolución del diseño editorial primitivo estuvo marcada por la necesidad de estructurar y organizar el contenido escrito para facilitar su comprensión y acceso.

a) Tablillas y rollos de papiro: Los primeros sistemas de escritura se desarrollaron en civilizaciones del Oriente Próximo como la sumeria y egipcia, que crearon métodos para registrar información en soportes rudimentarios. Para las tablillas (3100 a.C) de papiro se utilizaba una escritura cuneiforme mediante un elemento puntiagudo (similar a un estilete), sobre arcilla húmeda y luego se dejaba secar al sol o se cocían para su conservación. Eran utilizados principalmente para registros administrativos, religiosos y comerciales. Su estructura consistía en columnas de texto organizadas en bloques, siendo este un antecedente de la organización visual del contenido.

Los rollos de papiro (3000 a.C.) eran fabricados a partir de fibras de una planta llamada papiro, y estos se convirtieron en el principal soporte para escribir en la antigüedad. Los textos se escribían con tinta y pincel, y se organizaban las columnas de manera vertical para facilitar la lectura. A diferencia de las tablillas, los rollos podían almacenar más información, aunque su desventaja era que la información era de difícil acceso, ya que debían desenrollarse completamente para poder leer algunas partes.

[Figura 3]



(Pacheco, 2017)

b) Códices precolombinos: En el continente americano, culturas como la maya, mixteca y mexica desarrollaron códices que combinaban escritura pictográfica con representaciones visuales. Se elaboraban sobre soportes como papel de amate o pieles de animales, y los códices eran pintados a mano con pigmentos naturales y contenían símbolos e imágenes que narraban historias y registraban eventos importantes.

No seguían una estructura lineal como los textos europeos; el contenido se organizaba en secciones visuales que debían interpretarse de manera contextual. Algunos ejemplos son el Códice Dresde, el Códice Borgia y el Códice Mendocino. [Figura 3]

c) Manuscritos iluminados medievales: Con la llegada de la Edad Media en Europa, el formato de los libros evolucionó del rollo de papiro al códice encuadernado, facilitando su manipulación y consulta. Estos manuscritos representan uno de los momentos más importantes dentro de la historia del diseño editorial. Se elaboraban en pergamino o vitela, que es piel de vaca muy pulida, ya que se buscaban materiales más duraderos que el papiro, y eran copiados a mano por monjes en los monasterios, un proceso laborioso que podía tomar meses o años. Se decoraban con miniaturas, iniciales ornamentadas y bordes ilustrados, lo que le aportaba un valor simbólico y estético a los textos.

Con el paso del tiempo, estos manuscritos también evolucionaron en técnica y estilo, teniendo como ejemplo los manuscritos carolingios (siglo VIII - IX), que fueron impulsados por Carlomagno. Estos códices estandarizaron la escritura y mejoraron la claridad del texto. Los manuscritos góticos (siglo XII - XV) se caracterizaban por el uso de la escritura gótica, ilustraciones más elaboradas y mayor presencia de color, y también utilizaban dorado para las decoraciones.

Estos manuscritos establecieron principios de composición, jerarquía visual y relación texto - imagen, e introdujeron el concepto de márgenes, columnas y capitulares que serían retomados en la imprenta y que se siguen utilizando en el diseño editorial moderno.

El pasar del rollo al códice significó un avance en la forma de almacenar y consultar información. Este formato consistía en hojas de pergamino o papel cosidas y encuadernadas, lo que ofrecía ventajas sobre los rollos, como: mayor facilidad de uso, pues permitía abrir cualquier página sin necesidad de desenrollar todo el contenido para tener acceso a una parte específica. La estructura de páginas numeradas facilitó la localización rápida de información, y esta encuadernación generaba mayor resistencia, ya que los códices eran más compactos y duraderos. El códice se convirtió en el formato más utilizado durante la Edad Media y sentó las bases para la evolución al libro impreso.

### 3.2.2 Impacto de la imprenta y el desarrollo de la tipografía

La invención de la imprenta marcó un hito en la historia de la comunicación y el diseño editorial. La introducción de los tipos móviles metálicos revolucionó la producción de textos, lo que permitió que se pudieran reproducir en masa y facilitó la difusión del conocimiento. Algunos de los cambios que trajo la imprenta fueron: [Figura 4]

a) Estandarización tipográfica: Con los tipos móviles, se logró uniformidad en la reproducción de caracteres. Al comienzo, las fuentes tipográficas buscaban imitar la caligrafía manuscrita, como la gótica, pero con el paso del tiempo, se desarrollaron fuentes tipográficas más legibles. En el siglo XV, el impresor y tipógrafo Nicolas Jenson creó la primera tipografía romana, caracterizada por su claridad y elegancia. Posteriormente, en los siglos XVI y XVII, figuras como Claude Garamond en Francia, John Baskerville en Inglaterra, y Giambattista Bodoni en Italia desarrollaron fuentes que hoy llevan sus nombres y que son muy utilizadas por su legibilidad y su estética.

[Figura 4]



(The Print Blog, 2021)

b) Diseño de páginas impresas: La imprenta no solo transformó la producción de textos, sino también la presentación visual. Se establecieron principios de composición que incluían innovaciones que crearon las bases del diseño editorial moderno, donde el cuidado a los detalles en el texto y los elementos gráficos se hicieron esenciales para una comunicación efectiva.

c) Expansión del conocimiento: La capacidad para producir libros de manera rápida y económica tuvo un impacto en la sociedad. La reducción de costos permitió que una mayor cantidad de personas tuvieran acceso a la información, lo que impulsó la educación

y aumentó la alfabetización. Esto contribuyó al Renacimiento y a la difusión de ideas, así como a la promoción del debate intelectual durante la reforma protestante.

“La Reforma protestante (1517-1648) se refiere a la amplia revuelta religiosa, cultural y social de la Europa del siglo XVI que rompió el yugo de la Iglesia medieval, permitió el desarrollo de interpretaciones personales del mensaje cristiano y condujo al desarrollo de las naciones-estado modernas.” (Mark, 2021)

### 3.2.3 Movimientos clave: Bauhaus y el diseño publicitario

Durante los siglos XIX y XX, el diseño editorial experimentó grandes transformaciones influenciadas por diversos movimientos artísticos. Estas corrientes establecieron nuevas reglas para la composición tipográfica, la organización de los elementos visuales y la relación entre imagen y texto en publicaciones impresas. Entre los movimientos más relevantes destacan la Bauhaus, la Nueva Tipografía y la popularidad del diseño gráfico publicitario.

a) La Bauhaus (1919-1933): Fundada en 1919 en Weimar, Alemania, la Bauhaus se convirtió en una de las instituciones más influyentes en la historia del diseño gráfico y editorial. A diferencia de los estilos anteriores, que le daban importancia a la ornamentación y decoración excesiva, la Bauhaus apostó por un diseño más sencillo y estructurado, en el que la tipografía, la composición y el color se empleaban de manera consciente para mejorar la comunicación visual. [Figura 5]

[Figura 5]



(Donaldson, 2023)

La escuela promovió la simplicidad y la funcionalidad, utilizando tipografías sin serifas y retículas modulares para organizar el contenido. En 1925, la Bauhaus se trasladó a Dessau, donde vivió su época de mayor productividad. El edificio Bauhaus en Dessau, diseñado por Gropius, es considerado un icono del diseño racionalista y ha sido reconocido como patrimonio Mundial de la UNESCO.

b) La era de las revistas y el diseño gráfico publicitario: A partir de la década de 1930 y hasta mediados del siglo XX, el diseño editorial alcanzó un nivel de sofisticación con la popularidad de las revistas ilustradas. Publicaciones como Vogue y Life innovaron en la maquetación y el uso de imágenes, tipografía y de una buena composición, estableciendo estándares visuales que definieron el lenguaje gráfico de la época. Este período también vio la consolidación del diseño gráfico como una profesión clave dentro de la editorial y el medio publicitario. La combinación de textos con imágenes a gran escala, el uso de colores llamativos y la exploración de nuevas técnicas de impresión contribuyeron al desarrollo de un lenguaje visual más persuasivo. Estos avances influenciaron el diseño de carteles, anuncios publicitarios y material de comunicación visual. El énfasis de estos movimientos en la legibilidad y el equilibrio han dejado un legado en el diseño, incluso en la era digital. Estos principios siguen siendo referencias para la creación de experiencias visuales atractivas y funcionales.

### **3.2.4 La era digital**

La era digital ha transformado el diseño editorial, introduciendo herramientas que han facilitado la creación y distribución de la información. La aparición de programas que permiten los ajustes rápidos en tipografías, color y retículas acelera el proceso de diseño y producción.

Con la variedad de dispositivos digitales, el diseño editorial ha evolucionado y se ha adaptado; las publicaciones se ajustan a los diferentes tamaños de pantalla y orientaciones. Esto ha llevado al desarrollo de diseños responsivos que se adaptan al entorno y garantizan una experiencia de lectura óptima. Además, la integración de vídeos, animaciones y enlaces interactivos permite crear un diseño más dinámico y atractivo, mejorando la manera en que los lectores interactúan con el contenido. El diseño digital ha reducido los costos de impresión y distribución física, lo que ha ampliado el público de manera global, permitiendo que el contenido sea de fácil alcance y difusión, además de reducir el impacto ambiental de la producción editorial.

### **3.3 Fundamentos del diseño editorial**

El éxito de una publicación no depende solo del contenido, sino también de la manera en que se presenta. Un diseño editorial eficaz facilita la lectura, jerarquiza la información y crea una armonía visual que llama la atención del usuario, para que se relacione con el diseño y esta interacción sea intuitiva.

El diseño editorial no es solo un conjunto de normas para ser estético; es una disciplina que combina funcionalidad y creatividad para comunicar mensajes de manera eficiente. Si se aplica correctamente, influye en la forma en que el lector interactúa con la información y en la manera en la que esta es interpretada. La estructura es esencial en el diseño para una correcta organización de los elementos gráficos y los textos. El objetivo es guiar la mirada del lector de manera natural y estructurada para mejorar la comprensión del contenido.

#### **3.3.1. Composición y estructura visual**

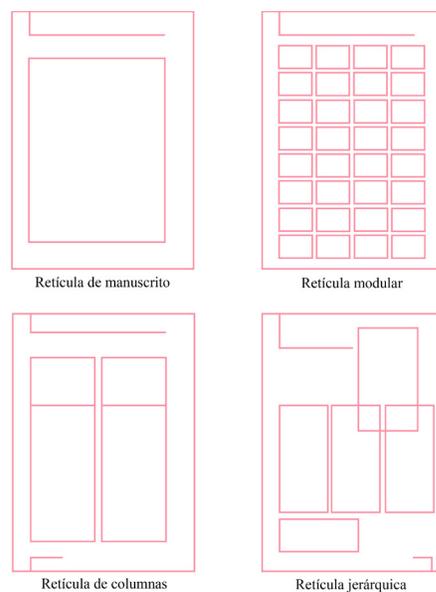
La composición y la estructura visual son la base del diseño editorial, ya que organizan el contenido dentro de una página o pantalla y definen la manera en la que los elementos interactúan entre sí para generar una experiencia de lectura clara. El correcto uso de textos, imágenes, gráficos y espacios en blanco es clave para guiar la mirada del lector y facilitar la comprensión de la información.

La composición sigue reglas establecidas que permiten optimizar la distribución de los elementos dentro del diseño. Estas reglas han sido desarrolladas a lo largo del tiempo por diseñadores y tipógrafos que han estudiado la manera en que el ser humano percibe la información. Además, la estructura visual de una publicación debe estar diseñada acorde con su propósito y público. No recibe la misma estructura, un libro con contenido científico que necesita una composición que facilite la lectura, que una revista de moda que su prioridad se basa en el impacto visual y requiere de menos texto. Por lo tanto, la composición varía dependiendo del tipo de publicación y del mensaje que se desea transmitir.

### 3.3.1.1 Retículas

“La retícula como herramienta para el diseño surgió en la antigüedad. Los pintores, los escultores y los arquitectos tomaban como base el llamado número áureo para mantener las proporciones y la armonía. De esta forma, apelando a líneas perpendiculares y paralelas, trazaban una retícula que guiaba el desarrollo posterior de la obra” (Pérez, J. 2024)

[Figura 6]



(Padilla, 2025)

La retícula es necesaria para establecer las bases de una obra antes de comenzar con los detalles. Su uso permite mantener una alineación precisa y crear un diseño equilibrado que guíe la lectura del usuario, pues nos permite crear una mejor jerarquía visual y organizar los elementos de manera que se destaque la información más importante, facilitando la navegación y comprensión del contenido. Además, optimiza el proceso de composición de una página, ya que economiza tiempo de producción, es eficaz al momento de resolver problemas compositivos, facilita la organización del contenido. Existen diferentes tipos de retículas, cada una con características específicas según el tipo de publicación. [Figura 6]

a) Retícula de columna: Se basa en la división del espacio en columnas verticales que organizan el contenido de manera clara y ordenada. Es una de las más utilizadas en libros, periódicos y revistas, donde se busca presentar información diversa de forma accesible, ya

que mejora la distribución del contenido. Este tipo de retícula permite dividir el espacio de trabajo en partes iguales, facilitando la lectura y la navegación. La retícula de columna se adapta bien a diferentes formatos y es útil en diseños responsivos, ya que permite que el contenido se redistribuya fácilmente en función del tamaño de la pantalla.

b) Retícula modular: Divide la página en una cuadrícula de módulos iguales. Cada módulo actúa como un contenedor para elementos del diseño, permitiendo mayor flexibilidad en la disposición de los elementos. Al utilizar módulos, los diseñadores pueden organizar la información de manera efectiva, logrando una estética fácil de navegar. Se emplea en catálogos, revistas de diseño y publicaciones interactivas, ya que estos proyectos que requieren una distribución clara y consistente.

c) Retícula jerárquica: No sigue una estructura rígida, sino que se adapta al contenido según su importancia. Los módulos en este tipo de retículas pueden variar en tamaño y posición para enfatizar ciertos aspectos del contenido. Es ideal para guiar al lector a través de la información, pues al establecer una clara jerarquía visual, se facilita la comprensión y la retención del mensaje. Por ello, que es muy utilizada en folletos informativos, carteles y portadas de revistas.

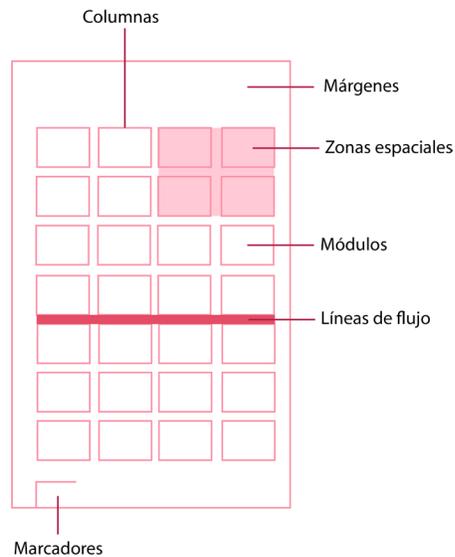
d) Retícula de manuscrito: Es un tipo de retícula muy simple, compuesta de una columna. Se utiliza principalmente en la maquetación de textos largos, como libros y artículos. Este tipo de retícula es crucial para garantizar un flujo de texto coherente y legible, proporcionando una experiencia de lectura agradable. La retícula de manuscrito permite un control sobre el espaciado y la alineación, contribuyendo a la estética del documento. La retícula está compuesta de diferentes elementos clave:

a) Márgenes: Son los límites que establecen la zona en la que irán publicados los diferentes elementos del proyecto. La elección de la medida de los márgenes es importante, pues crean un espacio para que la vista descanse y la información tenga mayor legibilidad.

b) Líneas de flujo: Son líneas imaginarias que guían la vista del espectador a través del diseño, ayudando a establecer jerarquía visual. Estas líneas imponen “paradas” en el texto para establecer puntos de inicio correctos para imágenes o bloques de textos, lo que facilita la navegación.

c) Módulos: Son las unidades individuales de la retícula y forman las columnas en vertical y en horizontal forman filas. Crean una especie de cuadrícula, pues se entrelazan líneas horizontales y verticales. Los módulos actúan contenedores donde se ubican elementos del diseño.

[Figura 7]



(Padilla, 2025)

d) Zonas espaciales: Son grupos de módulos dentro de la retícula que tienen una función específica. Estas zonas suelen tener un diseño o tratamiento visual diferente al resto de los módulos, para destacar su importancia y guiar la atención del lector. [Figura 7]

e) Marcadores: Son pequeñas marcas que ayudan a alinear los elementos dentro de la retícula. Estas partes de la retícula se utilizan para indicar dónde deben ir los distintos textos, las imágenes o cualquier otro elemento que sea parte de la estructura de la página.

### 3.3.1.2 Jerarquización de la información

La jerarquización de la información es un principio importante en el diseño editorial, ya que permite organizar contenidos de manera que el lector pueda interpretarlos de forma rápida y efectiva. Una buena jerarquización permite que el lector identifique de inmediato qué información es la más relevante, ayudando a estructurar la lectura de forma lógica y eficiente. No se trata solo de estética, sino de funcionalidad comunicativa. La jerarquización se puede construir mediante una serie de recursos visuales y decisiones de diseño que guían el recorrido del ojo por la página. Estas decisiones son estratégicas y responden a objetivos de comunicación específicos.

Podemos dividir la jerarquización de la información en principios que nos ayudan a lograr un orden más claro, como:

a) **Tamaño y peso tipográfico:** El tamaño de una fuente es uno de los principales recursos para establecer la jerarquía. Los títulos suelen ser más grandes y prominentes que los subtítulos y el cuerpo del texto. Las variantes tipográficas (negritas, itálicas, etc.) también ayudan a destacar ciertos elementos, diferenciando encabezados, subtítulos y contenido principal. Un título de sección puede ir en una tipografía grande y en negritas, mientras que los subtítulos en un tamaño intermedio y el cuerpo en un tamaño más pequeño y regular. La variación en el peso (bold, light, regular) también ayuda a establecer niveles de lectura. [Figura 8]

[Figura 8]



(Padilla, 2025)

b) **Ubicación y alineación:** Los elementos más importantes suelen colocarse en posiciones estratégicas dentro del diseño, ya que influyen directamente en su nivel de atención. La vista del espectador se ubicará en lugares como la parte superior de la página o en el centro. La alineación de los textos y elementos visuales aporta coherencia y facilita la lectura.

c) **Color y contraste:** El uso del color es importante en la jerarquización, ya que permite destacar ciertos elementos y diferenciar secciones dentro de la composición, separando visualmente los distintos bloques del contenido. Un alto contraste entre texto y fondo mejora la legibilidad y realza la información clave. Un título en un color vibrante sobre un fondo neutro llamará más la atención que uno que utilice una gama de colores monocromáticos y similares en intensidad.

d) **Espacio y agrupación:** El espacio entre los elementos define su relación dentro del diseño. Los elementos cercanos se perciben como relacionados, mientras que los que tienen una mayor separación indican temas distintos. Agrupar información relacionada y separar bloques temáticos ayuda a que el lector entienda cómo se organiza el contenido.

e) Flujo visual: El flujo visual se refiere a la manera en que los ojos del lector recorren una página. Se pueden emplear recursos como líneas, imágenes y variaciones de tipográficas para dirigir la atención del lector de un punto a otro en la composición. En culturas occidentales, la lectura va de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. Diseñar teniendo en cuenta este recorrido permite mantener al lector interesado y evitar la confusión.

### **3.3.1.3 Uso del espacio en blanco**

El espacio negativo, como también se le conoce al espacio en blanco, es el área vacía dentro de un diseño que no contiene texto ni elementos gráficos. Aunque podría parecer un espacio que no tiene ninguna utilidad, ayuda a la legibilidad de una publicación. Actúa como un contenedor invisible que permite que los elementos respiren, establezcan relaciones entre sí y se presenten de forma más clara al lector. Algunas otras funciones son:

a) Mejoran la legibilidad: Un diseño saturado de texto y gráficos puede resultar abrumador al leer y entender, volviéndose difícil de seguir. El espacio en blanco crea pausas visuales, permitiendo que el contenido respire y ayudando a procesar mejor la información. También ofrece descansos para la vista, lo que facilita la lectura sin fatiga. Esto se aplica tanto en márgenes amplios como en interlineado generoso y en el espaciado entre párrafos.

b) Organización y estructura: El espaciado en blanco ayuda a dividir el contenido en secciones más pequeñas y claras, facilitando la navegación dentro de una publicación. Además, contribuye a una estructura coherente que guía al lector. Permite destacar elementos importantes al crear un marco contrastante alrededor de la información.

c) Sensación de profesionalismo y énfasis: Un diseño bien equilibrado entre información y espacio en blanco, transmite una estética moderna, ordenada y sofisticada. Al reducir la cantidad de elementos en un área determinada, se puede enfocar la atención del lector en un título, una imagen o información relevante. Muchas publicaciones editoriales de alto nivel, como revistas de arte, utilizan márgenes grandes y espaciados para mejorar el orden y el énfasis de ciertos elementos. Además de eliminar el ruido visual, utilizan el espacio en blanco que actúa como un marco que enfoca la atención en ciertos elementos específicos.

El espacio en blanco en el diseño editorial puede ser utilizado intencionalmente para mejorar la composición, guiar la lectura y la jerarquía visual, También puede ser un espacio que surge naturalmente como el que se crea en los márgenes, entre líneas de texto o entre párrafos, contribuyendo a la “respiración visual” del diseño. El uso adecuado del espacio es una de las estrategias más efectivas para mejorar la experiencia de usuario, tanto en formatos impresos como digitales. Cuando se equilibra correctamente con el contenido, contribuye a una lectura más fluida, atractiva y efectiva.

### 3.3.1.4 Formatos de papel

La norma ISO 216 regula los formatos de papel a nivel internacional y ha sido adoptada por la mayoría de los países del mundo, con excepción de algunos como Estados Unidos y Canadá. En el caso de México, si bien esta norma es conocida, los formatos más utilizados en la práctica cotidiana siguen siendo el tamaño carta, oficio y tabloide. [Figura 9]

[Figura 9]

Formato	Anchura x Altura (en mm)	Anchura x Altura (en cm)	Anchura x Altura (en po)
A0	841 x 1189	84.1 x 118.9	33.1 x 46.8
A1	594 x 841	59.5 x 84.1	23.4 x 33.1
A2	420 x 594	42 x 59.5	16.5 x 23.4
A3	297 x 420	29.7 x 42	11.7 x 16.5
A4	210 x 297	21 x 29.7	8.3 x 11.7
Carta	215,9 x 279,4	21.59 x 27.94	8.5 x 11
Oficio	216 x 356	21.6 x 35.6	8.5 x 14
Tabloide	279,4 x 431,8	27.94 x 43.18	11 x 17

(Padilla, 2025)

#### Gramaje:

El gramaje se refiere al peso del papel en gramos por metro cuadrado ( $g/m^2$  o gsm). Es decir, indica cuánto pesa una hoja de papel de un metro cuadrado. No se refiere directamente al grosor, aunque generalmente, a mayor gramaje, el papel será más grueso y resistente.

[Figura 10]

[Figura 10]

Gramaje (g/m <sup>2</sup> )	Tipo de papel	Usos comunes
35 - 55	Papel muy delgado ( tipo biblia)	Libros religiosos, diccionarios
70 - 90	Papel offset estándar	Libros de texto, cuadernos, papelería básica
90 - 120	Papel de calidad media	Cartas, folletos, revistas
130 - 170	Papel couché (satinado o brillante)	Revistas de alta calidad, catálogos, folletos publicitarios
200 - 250	Cartulina ligera	Portadas de revistas, tarjetas postales
300 - 350	Cartulina gruesa	Tarjetas de visita, empaques livianos
+ 400	Cartón	Cubiertas rígidas, empaques, portadas duras

(Padilla, 2025)

Otras propiedades del papel son:

- a) Grosor (calibre): Aunque están relacionados, el gramaje no es lo mismo que el grosor. Dos papeles con el mismo gramaje pueden tener grosores diferentes, dependiendo del tipo de fibra y su composición.
- b) Rigidez: A mayor gramaje, mayor rigidez. Esto es crucial para productos como tarjetas o cubiertas.
- c) Opacidad: Los papeles con mayor gramaje suelen tener mejor opacidad, lo que evita que se transparente lo impreso del otro lado.

### 3.4 Tipografía

“La tipografía es una palabra que proviene del griego y que se divide en dos partes. Por un lado, tenemos “typo”, que significa forma o golpe, y, por otro lado, “graphia”, que se define como la cualidad de escribir” (Adobe, 2025).

La tipografía es uno de los pilares fundamentales del diseño editorial, no solo porque constituye el mensaje escrito, sino también influye en la estética, el tono y la accesibilidad y comprensión de un mensaje. Cada elección tipográfica, desde el tamaño o el lugar en la página, tiene un impacto distinto en cómo el lector percibe y comprende la información.

Más allá de lo funcional, la tipografía aporta carácter y personalidad a un diseño, ayudando a establecer una identidad visual coherente con el contenido y con el público al que va dirigido.

En el diseño editorial, la tipografía cumple funciones que van desde facilitar la lectura de textos largos hasta jerarquizar la información para captar la atención del lector y guiar su vista. El diseño tipográfico no es solo decorativo, es una herramienta que equilibra la función, claridad y estilo. Con la evolución de los medios, la tipografía también ha tenido que adaptarse a nuevos contextos, formatos y dispositivos.

### **3.4.1 Familias tipográficas**

Las familias tipográficas engloban un conjunto de signos alfabéticos que tienen unas características estructurales y de estilo en común, lo que permite identificarlas y clasificarlas dentro de una misma familia. Para tomar decisiones tipográficas efectivas, es esencial conocer las principales familias tipográficas y sus aplicaciones específicas en distintos formatos editoriales.

a) Tipografía con serifas (Serif) o romana: Es una de las más utilizadas. Este grupo se caracteriza por los remates o adornos situados al final de las astas de cada carácter. Las serifas ayudan al ojo a guiarse de una letra a otra, lo que mejora la legibilidad en bloques de texto largos. Por esta razón, son utilizadas en libros, revistas, diarios y otras publicaciones impresas que requieren una lectura prolongada. Además, aportan una sensación de tradición, seriedad y elegancia. Algunos ejemplos son Times New Roman, Garamond, Georgia, etc.

b) Tipografía sin serifas (Sans Serif): Esta familia se caracteriza por líneas rectas y formas geométricas simples, por lo que no tienen serifas. Se distinguen por su simplicidad visual, al carecer de remates en sus extremos, optando por un aspecto funcional y limpio. Son modernas, minimalistas y altamente legibles en pantallas, lo que las convierte en una elección habitual para interfaces digitales. También se utilizan con frecuencia en titulares y subtítulos por su impacto visual. Algunos ejemplos son Helvetica, Arial, Futura, etc.

c) Tipografía manuscrita: Estas tipografías imitan la escritura a mano, por lo que suelen transmitir un tono más personal, artístico o informal. Aunque su diseño es llamativo, su uso debe ser limitado a textos breves, ya que pueden dificultar la lectura en cuerpos extensos. Se utilizan en invitaciones, postales o textos publicitarios breves. Algunos ejemplos son: Beckham Script o la Parisienne.

d) **Tipografías decorativas:** También conocidas como tipografías display, tienen un uso puntual, ya que presentan diseños creativos y artísticos. Están diseñadas para llamar la atención. Estas fuentes suelen tener una estética muy marcada o temática. No están pensadas para la lectura continua, pero sí para destacar elementos clave en una composición. Suelen utilizarse en portadas de revistas, títulos llamativos, carteles promocionales. Algunos ejemplos son Impact y Comic Sans.

### 3.4.2 Factores que influyen en la legibilidad

La legibilidad en el diseño editorial hace referencia a la claridad con la que los lectores pueden percibir, interpretar y procesar el contenido textual. Este aspecto resulta esencial para asegurar que la información llegue correctamente al lector, sin generar fatiga visual ni confusión. Una composición tipográfica eficaz no solo comunica el mensaje, sino que lo hace de forma fluida y comprensible. Algunos elementos que influyen directamente en la legibilidad son:

a) **Interletrado (Tracking):** Es la modificación del espacio entre todos los caracteres de un texto o una palabra. Un interlineado muy cerrado (tracking negativo) puede provocar que las letras se encimen o se perciban como una mancha, mientras que un interletrado demasiado amplio (tracking positivo) puede romper la unidad visual del texto, haciendo que las palabras se esparzan y se pierda la cohesión. Este parámetro es especialmente importante en textos largos y en encabezados, donde la estética y legibilidad deben equilibrarse. El objetivo del tracking es optimizar la legibilidad del texto y la presentación visual en diversos formatos, ya sea en pantalla o en material impreso. [Figura 11]

[Figura 11]



Tracking

(Padilla, 2025)

b) Kerning: El kerning hace referencia a la modificación del espacio entre dos caracteres específicos, como por ejemplo “AV”, donde los espacios irregulares pueden generar problemas de estética en el diseño de la tipografía, ya que pareciera que resultan visualmente desequilibrados. Ajustar manualmente el kerning es esencial para mejorar la estética, especialmente en títulos y logotipos, aunque también puede aplicarse para optimizar la armonía visual del texto en general. Un kerning mal aplicado puede generar ruido visual y afectar el ritmo de lectura. [Figura 12]

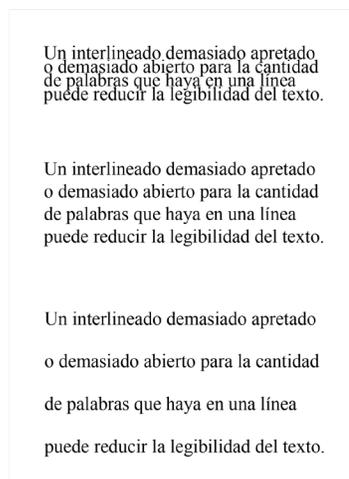
[Figura 12]



(Padilla, 2025)

c) Interlineado: El interlineado es el espacio vertical entre las líneas de un texto. Un interlineado demasiado corto puede provocar que las líneas se mezclen visualmente, dificultando la lectura, mientras que uno excesivamente amplio que pueda tener el propósito de hacer ver a un texto más grande de lo que es, resulta contraproducente, pues puede desconectar las frases, rompiendo el flujo natural del contenido. [Figura 13]

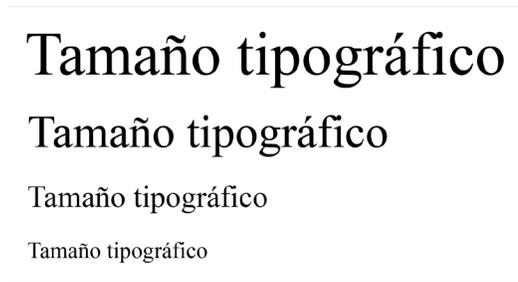
[Figura 13]



(Padilla, 2025)

d) **Tamaño tipográfico:** El tamaño de la fuente debe adaptarse al medio y al contexto de uso. En publicaciones impresas, los tamaños entre 9 y 12 puntos son comunes para el cuerpo del texto. En pantallas digitales, debido a la resolución variable de los dispositivos, es preferible aumentar el tamaño a un mínimo de 14 o 16 puntos para facilitar una lectura sin fatiga visual. Los títulos y subtítulos deben tener un tamaño claramente mayor para cumplir su función jerárquica. [Figura 14]

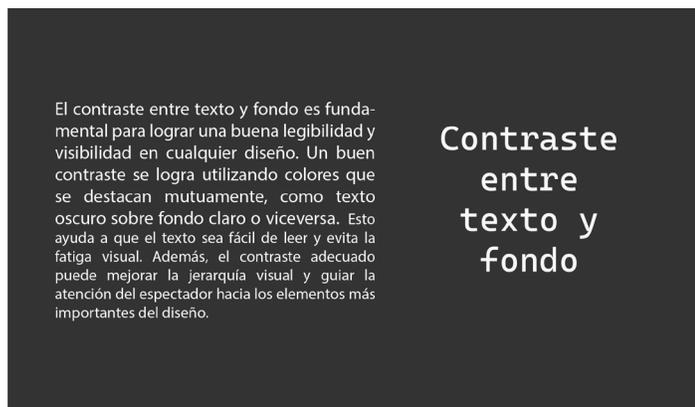
[Figura 14]



(Padilla, 2025)

e) **Contraste entre texto y fondo:** Un alto contraste entre texto y fondo es fundamental para la legibilidad. La combinación de texto negro sobre fondo blanco ofrece el mayor nivel de contraste, aunque pueden emplearse otras combinaciones siempre que se mantenga la claridad. Se deben evitar fondos con texturas o colores chillones, así como procurar que el texto no se pierda entre elementos gráficos. [Figura 15]

[Figura 15]



(Padilla, 2025)

f) Tipo de familia tipográfica: Las familias tipográficas también afectan a la legibilidad. Las tipografías con serifas se asocian a una mejor legibilidad de textos impresos largos, mientras que las sans serif son más adecuadas en pantallas digitales debido a su claridad. Además del estilo, deben considerarse el tamaño, el medio de reproducción y el público objetivo.

### **3.4.3 Diferencias entre tipografía impresa y digital**

El uso de la tipografía varía según el medio (impreso o digital), no solo por las características físicas de cada soporte, sino también por las posibilidades tecnológicas y las expectativas de los usuarios. Aunque los principios básicos se comparten, existen diferencias clave:

a) Resolución y calidad: En impresión, la resolución estándar (300 ppp aprox.) permite reproducir detalles finos, lo que le permite al diseñador utilizar tipografías delgadas, con gran contraste o con detalles decorativos. En cambio, en pantallas, la resolución puede ser menor o variable (de 72 ppp a más de 200 ppp), lo que muchas veces limita el uso de tipografías, pues se necesita que no sean tan delgadas, sino que tengan trazos bien definidos y sin detalles complejos que se puedan pixelear o impidan su lectura adecuada.

b) Tamaño adaptable y estilos responsivos: Mientras que el papel, que es un soporte estático, las interfaces digitales son dinámicas. Por eso, el tamaño y el espaciado tipográfico deben poder adaptarse automáticamente según el dispositivo o resolución.

c) Accesibilidad: En los medios digitales es importante garantizar que las fuentes sean accesibles. Eso significa que puedan ser leídas con facilidad por cualquier lector que vea la pantalla, que tengan buen contraste y que el texto pueda escalarse sin perder estructura. Esto favorece la inclusión de todos los usuarios, independientemente de sus capacidades visuales.

### **3.4.4 Anatomía de la letra**

La tipografía es una disciplina que combina arte y técnica, donde cada detalle cuenta. Desde el diseño de una simple carta hasta la creación de una familia tipográfica completa, la anatomía se refiere a los diferentes componentes que conforman cada carácter. Comprender estas partes es fundamental para entender cómo las letras comunican y atraen visualmente.

## 3.5 Color

El color es un recurso visual esencial en la comunicación gráfica. Su capacidad para atraer la atención, evocar emociones, crear asociaciones simbólicas y establecer jerarquías visuales lo convierte en una herramienta clave dentro del diseño editorial. Más allá de su valor estético, el color cumple una función comunicativa: puede guiar la lectura, reforzar el mensaje de un texto, facilitar la navegación en una publicación e influir en la percepción del contenido. Comprender cómo se comporta el color es fundamental para tomar decisiones acertadas durante el proceso de diseño. Desde la teoría del color hasta su gestión técnica en impresión, dominar este elemento es indispensable para lograr composiciones visualmente efectivas y funcionales.

### 3.5.1 Propiedades del color:

El color es uno de los elementos fundamentales en el diseño gráfico y editorial, no solo por su función estética, sino por su capacidad para transmitir emociones, jerarquizar información y fortalecer la identidad visual. El uso consciente y estratégico del color puede guiar la lectura, establecer niveles de importancia, generar cohesión entre los elementos y facilitar la navegación a través del contenido. Para utilizarlo de forma efectiva, es indispensable comprender sus propiedades básicas: tono, saturación y valor. Estas características permiten analizar, combinar y aplicar los colores con mayor intención y claridad dentro de una composición visual, mejorando la legibilidad, el impacto y la armonía del diseño.

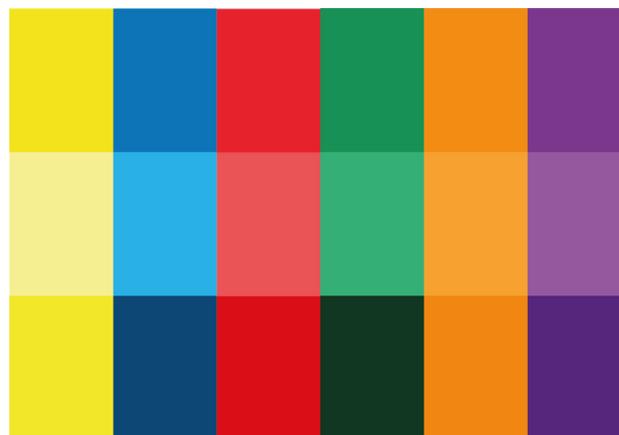
a) Tono (Hue o Matiz): El tono es la cualidad que nos permite distinguir un color de otro, como el rojo, azul o verde. Está determinado por la longitud de onda de la luz y se representa en el círculo cromático, donde los colores se ordenan en una secuencia continua. En el diseño editorial, el tono se utiliza para establecer gamas cromáticas acordes al contenido: por ejemplo, tonos cálidos como el rojo o naranja pueden transmitir energía, urgencia o calidez, mientras que tonos fríos como el azul o verde sugieren calma, profesionalismo o serenidad. Elegir correctamente el tono adecuado ayuda a reforzar el mensaje y conectar emocionalmente con el lector.

b) Saturación (Chroma o Pureza): La saturación indica la intensidad, pureza o vivacidad de un color. Un color muy saturado es vibrante, fuerte y dominante, mientras que uno con baja saturación se percibe como más tenue, apagado o grisáceo.

La saturación puede crear una amplia gama de variantes dentro del mismo tono. En el diseño editorial, la saturación puede ser utilizada para dirigir la atención del lector o suavizar el impacto visual de ciertos elementos. Por ejemplo, se puede usar un color saturado en el título, mientras que los colores más desaturados ayudan a generar un fondo armónico que no compita visualmente con el contenido principal.

c) Valor (Luminosidad o Brillo): El valor se refiere al nivel de claridad u oscuridad de un color, determinado por la cantidad de luz que refleja. Los colores con alto valor son más claros (como el amarillo o el celeste), mientras que los de bajo valor son más oscuros (como el azul marino o el café). Esta propiedad es esencial para la creación de contraste, lo que influye directamente en la legibilidad y en la jerarquía de la información. El contraste de valor es particularmente útil en textos: un alto contraste (negro sobre blanco) garantiza una lectura cómoda y accesible, mientras que combinaciones de colores con valores similares pueden dificultar la percepción, y en composiciones más complejas crea volumen y profundidad. [Figura 16]

[Figura 16]



(Padilla, 2025)

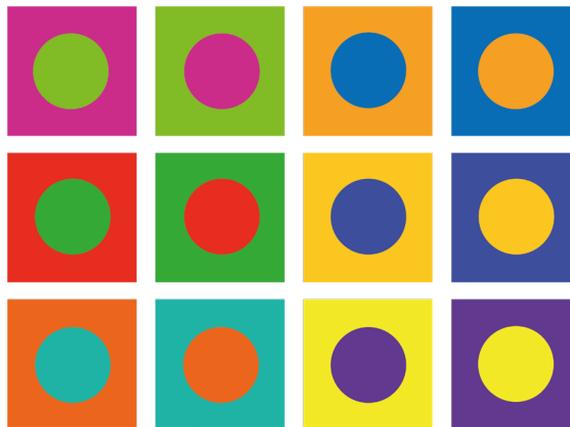
La relación entre las propiedades de los colores y el color mismo permite construir paletas armónicas que mejoren la comunicación de un diseño. Dependiendo de la combinación de los colores, se puede crear equilibrio, contraste o unidad en una composición, y su correcta aplicación puede transformar la percepción del contenido, reforzar el mensaje visual y mejorar la experiencia de lectura.

### 3.5.2 Colores complementarios, análogos y tríadas

La relación entre los colores es fundamental para generar composiciones armónicas e impactantes, según la intención que se tenga. Estas combinaciones cromáticas se obtienen a partir del círculo cromático y son herramientas muy útiles en diseño editorial para guiar la mirada, jerarquizar la información o crear sensaciones específicas.

a) Colores complementarios: Los colores complementarios son aquellos que se encuentran directamente opuestos en el círculo cromático, como el rojo y el verde, el azul y el naranja, o el amarillo y el morado. Al ser colores opuestos, se crea un contraste fuerte, lo cual puede ser útil para destacar elementos importantes en un diseño como títulos o datos relevantes. Sin embargo, si se utilizan demasiado, puede ser agresivo el cambio a la vista, por lo que se recomienda usar uno de los colores como prominente y el otro solo de acento. Como ejemplo, puede ser un fondo claro con tipografía oscura complementaria puede facilitar la lectura y a la vez generar impacto en el texto. [Figura 17]

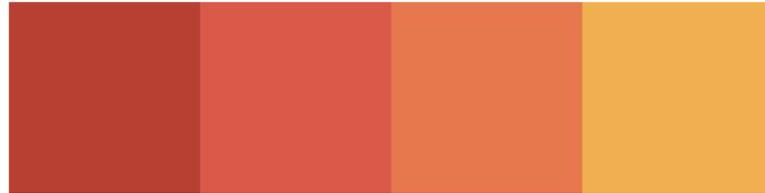
[Figura 17]



(Padilla, 2025)

b) Colores análogos: Los colores análogos son aquellos que se ubican uno junto al otro en el círculo cromático, como el azul verdoso y el verde. Estas combinaciones generan una sensación de coherencia y armonía, ya que son similares. Son ideales para crear la sensación de suavidad y relajación en un diseño y se utilizan comúnmente en publicaciones que busquen transmitir tranquilidad, elegancia o fluidez visual. Una revista sobre temas de la salud puede usar colores verdes y azules para generar un sentimiento de serenidad. [Figura 18]

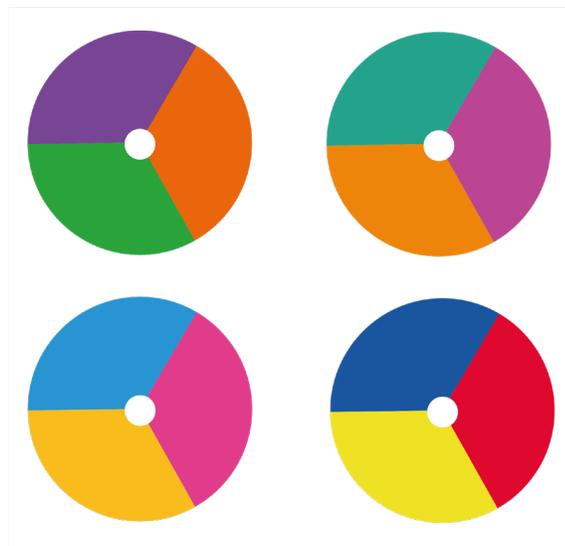
[Figura 18]



(Padilla, 2025)

c) Tríadas de color: Las tríadas cromáticas están formadas por tres colores equidistantes en el círculo cromático, como el rojo, el azul y el amarillo. Esta combinación ofrece un contraste equilibrado y dinámico, logrando una rica variedad cromática sin perder la armonía. Se recomienda ajustar el valor o saturación de los colores para que uno actúe como dominante y los otros dos como complementos suaves, evitando así una competencia visual entre ellos. Un póster informativo puede usar una tríada para dividir secciones de contenido visualmente sin perder cohesión. [Figura 19]

[Figura 19]



(Padilla, 2025)

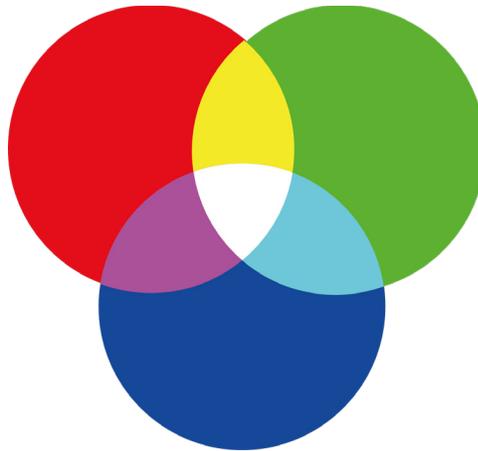
Después de comprender cómo se relacionan los colores entre sí a través de esquemas, es fundamental conocer cómo se representan de manera técnica. Para que un color pueda ser reproducido con fidelidad tanto en pantalla como en impresiones, debe trabajarse bajo un sistema estructurado como los modelos de color.

### 3.5.3 Modelos de color

Los modelos de color son sistemas que nos permiten representar y organizar los colores de manera precisa para su uso en medios digitales o impresos. Cada modelo tiene un propósito específico y responde a las necesidades técnicas del entorno en el que se utiliza. Conocerlos es fundamental para asegurar que los colores que se utilizan en el diseño sean los mismos o similares a los de la impresión.

a) Modelo RGB (Red, Green, Blue): El modelo RGB se basa en la síntesis aditiva del color, es decir, en la mezcla de luz. Es el modelo que se emplea en dispositivos electrónicos con pantalla. Al combinar luz roja, verde y azul en distintas intensidades, se pueden generar millones de colores. Cuando los tres colores se combinan al máximo, se obtiene blanco; cuando están ausentes, se percibe negro. Se utiliza para diseño digital, diseño web y cualquier medio visual que se vea en pantalla. Ofrece una gran gama de colores brillantes, pero sus colores son diferentes si se imprimen, por lo que no se recomienda este modelo si es un trabajo impreso. [Figura 20]

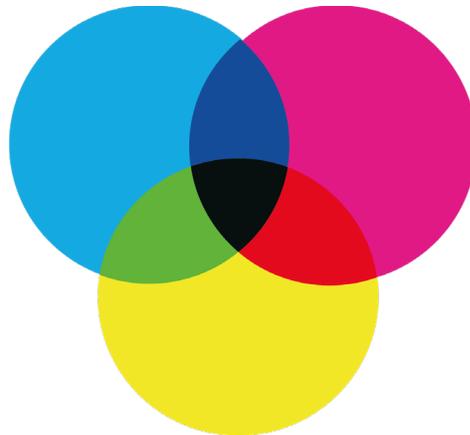
[Figura 20]



(Padilla, 2025)

b) Modelo CMYK (Cian, Magenta, Amarillo, Negro): Este modelo corresponde a la síntesis sustractiva del color, y el estándar de la impresión de materiales gráficos como libros, revistas, etc. Inicias con el blanco del papel y se van utilizando pigmentos para absorber luz y crear colores. Cian, magenta y amarillo deberían formar negro al combinarse, pero para lograr un negro más profundo económico, se agrega una cuarta tinta, que es el negro (k). [Figura 21]

[Figura 21]



(Padilla, 2025)

Todos los colores deben ser trabajados en CMYK para que los colores se reproduzcan y sean fieles a los del diseño. Si bien permite trabajar los colores con mayor precisión, también ofrece una gama más corta de colores.

c) Pantone (PMS - Pantone Matching System): El sistema Pantone es una guía estandarizada de color utilizada ampliamente en la industria gráfica, editorial, textil y de productos. Fue desarrollado por la empresa Pantone Inc. para resolver problemas de las variaciones cromáticas entre diferentes impresoras, pantallas o materiales. [Figura 22]

[Figura 22]



(Padilla, 2025)

Su principal ventaja es la consistencia del color, ya que cada tono cuenta con un código que garantiza una reproducción fiel. Cada color Pantone se identifica por un número seguido de letras como C (Coated, para papel con recubrimiento brillante) o U (Uncoated, para papel sin recubrimiento) o M (Matte, para papel mate). Por ejemplo, Pantone 186 C que es un tono rojo y por la letra C sabemos que es en un papel recubierto. En diseño editorial e impresión se usa para asegurar que el color se vea exactamente igual en todas las copias que se hagan, aunque sean hechas con diferentes máquinas.

d) Color hexadecimal (Código HEX): El sistema hexadecimal es una forma de representar colores digitalmente, especialmente en diseño web y desarrollo de interfaces. Es parte del modelo de color RGB, donde cada color se crea combinando luces rojas, verdes y azules. Un código hexadecimal se escribe con un # y seis dígitos que representan los valores del rojo, verde y azul (RR, GG, BB). Por ejemplo: #FF0000 (rojo puro), #00FF00 (verde puro), #0000FF (azul puro), #FFFFFF (blanco), #000000 (negro). Cada par de dígitos puede ir desde 00 (mínima intensidad) hasta FF (intensidad máxima), lo que permite más de 16 millones de combinaciones. [Figura 23]

[Figura 23]



(Padilla, 2025)

## **Capítulo 4: Justificación del diseño e ilustración del recetario**

### **Introducción:**

Un recetario de cocina o libro culinario, es una colección organizada de recetas que describe detalladamente los ingredientes, cantidades y pasos necesarios para preparar diversos platillos. Además, puede incluir también información adicional como porciones, tiempos de cocción y consejos adicionales. Ya sea en formato impreso o digital, su función es servir como guía práctica en la preparación de alimentos.

Este capítulo tiene como objetivo fundamentar las decisiones tomadas durante el desarrollo visual del recetario, tanto en el diseño editorial como en la elaboración de las ilustraciones. Cada elemento gráfico cumple una función dentro del proyecto: comunicar de forma clara, organizar la información y ofrecer una buena experiencia visual que complemente el contenido.

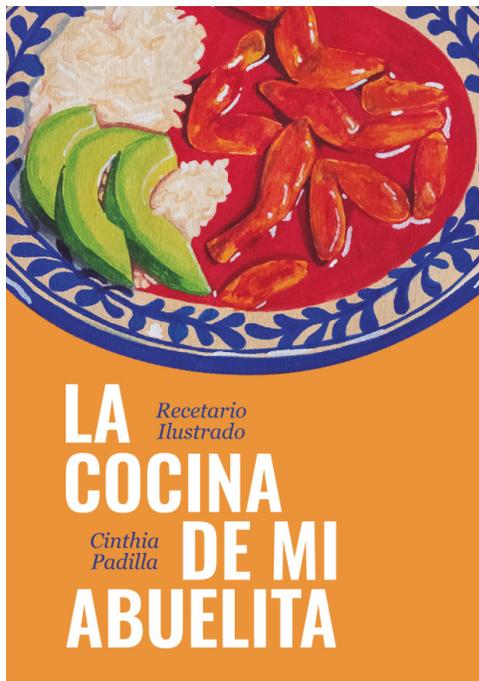
A lo largo de este capítulo se analizará el concepto visual que guía el proyecto, se justifican los estilos y técnicas utilizadas en la ilustración, así como los principios del diseño editorial aplicados en la presentación y organización del contenido. También, se analiza la coherencia entre ilustración y diseño, mostrando cómo ambos elementos se relacionan entre sí para crear una experiencia de lectura significativa y emocionalmente conectada con la identidad gastronómica de Tepeapulco, Hidalgo.

## 4.1 Formato

La elección del formato editorial es una de las decisiones más importantes en el diseño de cualquier publicación impresa, ya que no solamente afecta al aspecto físico del libro, sino también cómo el lector interactúa con el contenido.

El formato seleccionado fue 17 x 24 cm (vertical), determinado con base en lo práctico, pues ese formato permite al lector sostener el libro con una sola mano, algo especialmente útil en un contexto como la cocina, donde la manipulación de objetos es limitada. Se descartaron formatos muy grandes, que dificultarían su uso o muy pequeños que afectarían la legibilidad del texto. [Figura 1]

[Figura 1]

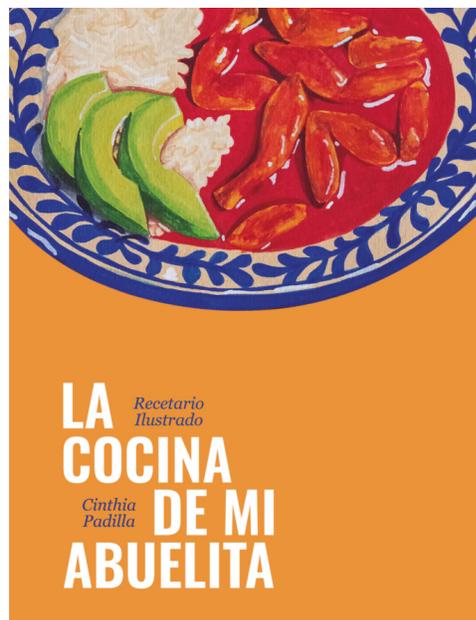


(Padilla, 2025)

Durante el proceso de selección, también se consideraron otros formatos editoriales más convencionales como el tamaño carta (21.59 x 27.94 cm). Sin embargo, este fue descartado por diferentes razones, entre ellas que su proporción más ancha hace que el libro resulte más aparatoso para su uso en la cocina, y su tamaño, aunque en muy común en otros documentos, no crea una experiencia cómoda y no es un formato portátil mientras se cocina. [Figura 2]

Además, al ser un formato de mayor tamaño, genera más espacios en blanco que no son funcionales y pueden generar una maquetación que se vea más vacía o crear alguna separación en su contenido que dificulte su comprensión, lo cual descartaría tener un diseño limpio y armónico.

[Figura 2]



(Padilla, 2025)

Se descartó el uso de un formato cuadrado, ya que aunque puede resultar atractivo visualmente, no resulta tan funcional para un libro cuya practicidad es una de las cosas más importantes a tomar en cuenta, ya que su manipulación puede resultar incómoda al sostenerse con una sola mano, además de generar conflicto cuando las imágenes tienen que ocupar una página completa.

Al tener un formato de 17 x 24 cm, se optó por realizar las ilustraciones a un tamaño similar, lo que facilitó su digitalización, manteniendo la mejor calidad posible en las imágenes. Al tratarse de un recetario ilustrado, se dio prioridad visual a las ilustraciones y se les dio una página completa, mientras que para el texto se diseñó una composición clara y ordenada que favoreciera la comprensión del contenido. Se analizaron diferentes recetarios como referencia para analizar cómo el tamaño influye directamente en la presentación y organización de la información.

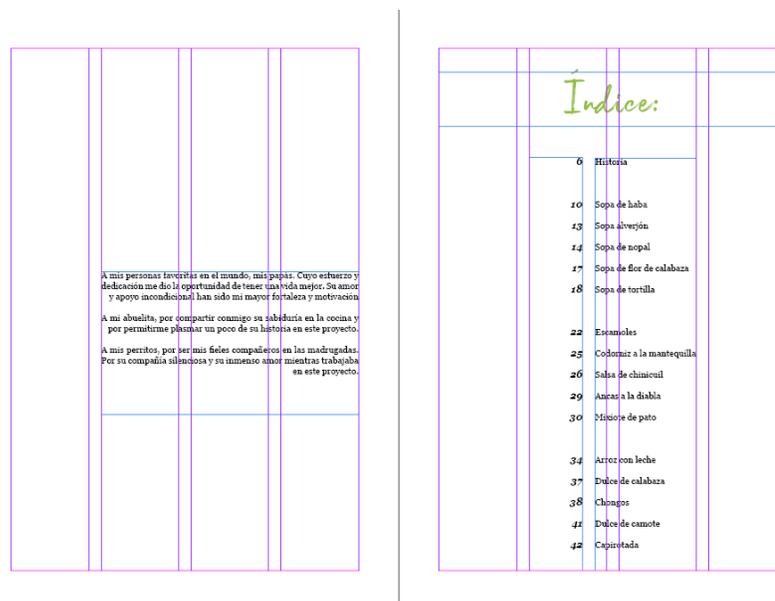
La elección del formato 17 x 24 cm logró un equilibrio entre portabilidad, funcionalidad y estética. Este tamaño y su disposición vertical permiten manipularlo cómodamente durante la preparación de recetas, lo que favorece una lectura clara y ofrece la oportunidad de destacar tanto ilustraciones como el contenido textual. La decisión de descartar otros formatos, se basó en criterios prácticos y visuales, priorizando la experiencia del usuario. El formato final no solo contribuye a una mejor usabilidad en un contexto real, como la cocina, sino que estéticamente apoya una maquetación armónica y coherente con el diseño editorial y las ilustraciones del recetario.

## 4.2 Retícula

La retícula empleada en este proyecto se basa en una retícula de cuatro columnas. Esta elección permite una distribución fluida del texto, favoreciendo la lectura continua. Asimismo, se buscó tener orden, ya que los párrafos son listas de ingredientes y pasos a seguir, no bloques de texto, por lo que otra retícula menos favorecedora fácilmente podría crear desorden en el contenido, perjudicando la estética del recetario. [Figura 3]

Durante el proceso de diseño se consideraron otras opciones de retícula, como la de dos columnas, pero no fue la elección definitiva, pues no ofrecía suficiente flexibilidad para variar el texto.

[Figura 3]



(Padilla, 2025)

En cambio, la retícula de cuatro columnas ofrece equilibrio entre versatilidad y estructura. Permite combinar dos o tres columnas para bloques de texto más anchos y jugar con la cuarta columna para la distribución de los elementos, creando dinamismo en la composición. Esta retícula garantiza una alineación adecuada y coherencia a lo largo del documento, al mismo tiempo que permite variaciones sutiles que enriquecen la experiencia visual.

En cuanto a los márgenes, inicialmente se había planteado una combinación de 8 mm en tres lados y 16 mm en uno, pero al momento de la maquetación se comprobó que los márgenes de 8 mm eran demasiado estrechos generando la sensación de que toda la composición quedaba muy cerca del borde y podía cortarse el texto. Por lo que se optó por establecer márgenes uniformes de 16 mm en todos los lados, lo que aporta una mayor claridad visual, mejorando así significativamente la legibilidad. Además, al tener el texto más centrado brinda mayor sensación de limpieza y orden.

Esta retícula resulta ideal, pues garantiza una alineación correcta y una armonía visual a lo largo del recetario, así como permite introducir pequeñas variaciones en la composición que mejoran la experiencia del lector, sin perder funcionalidad, claridad ni estética.

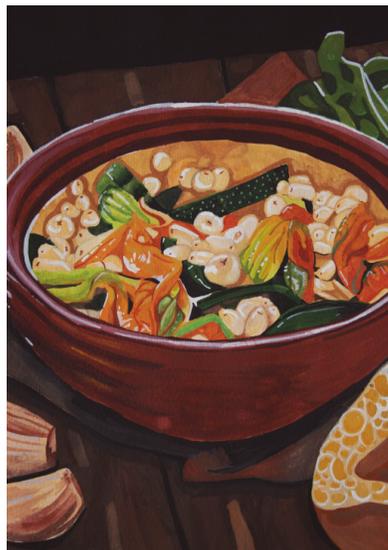
La elección de una retícula de cuatro columnas respondió a la necesidad de equilibrar funcionalidad, equilibrio y flexibilidad en la composición del recetario. Esto permitió una organización correcta en la lista de ingredientes y en los procedimientos, y evitó el desorden que podría crearse con una retícula menos estructurada. Las cuatro columnas ofrecen mayores probabilidades de variaciones sin perder coherencia ni legibilidad. Al aplicar márgenes de 16 mm uniformemente, contribuyó a una presentación más limpia, centrada y fácil de leer. Estas decisiones reforzaron una estructura funcional, estética y clara para un libro práctico y atractivo visualmente.

### 4.3 Tipografía

Para la selección de la tipografía se trabajó con una combinación de fuentes que equilibran funcionalidad y estética, con el objetivo de reforzar la legibilidad y la estética del recetario.

Para el cuerpo del texto se eligió Georgia a 10 pt, una tipografía serif (con patines), por su buena legibilidad en bloques de texto extensos. También porque Georgia tiene una estética que se asocia con lo tradicional y lo editorial, cualidades que se buscaban en un recetario con un enfoque cultural y artesanal. [Figura 4]

[Figura 4]



#### Sopa de flor de calabaza

Rinde: 4 personas  
Preparación: 30 minutos

##### Ingredientes:

- 1 taza de granos de elote tierno
- 2 calabacitas tiernas, en cubos pequeños
- 1 taza de flores de calabazas tiernas
- 2 jitomates grandes
- 2 dientes de ajo (1 para caldo, 1 para freír)
- 1/2 de cebolla (1/4 para caldo, 1/4 para freír)
- 1 cucharadita de sazón en polvo
- Sal al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo o agua

##### Procedimiento:

1. Licúa el jitomate con el ajo y la cebolla (para el caldo). Cuela y reserva.
2. En una cacerola, fríe un diente de ajo y la cebolla picada hasta que estén doraditos.
3. Agrega los granos de elote tierno y sofríelos unos minutos para darles sabor y empezar su cocción (ya que son lo más duro del guiso).
4. Incorpora el caldo de jitomate colado, y cocina hasta que hierva. Agrega sal al gusto y el sazón en polvo.
5. Cuando el caldo esté bien sazonado, agrega las calabacitas y cocina por unos minutos.
6. Luego añádele las flores de calabaza, y vierte el caldo de pollo o agua según tengas disponible.
7. Deja hervir durante 15 - 20 minutos, hasta que todos los ingredientes estén cocidos pero firmes.
8. Prueba de sal y sirve caliente, como guiso principal o acompañamiento.

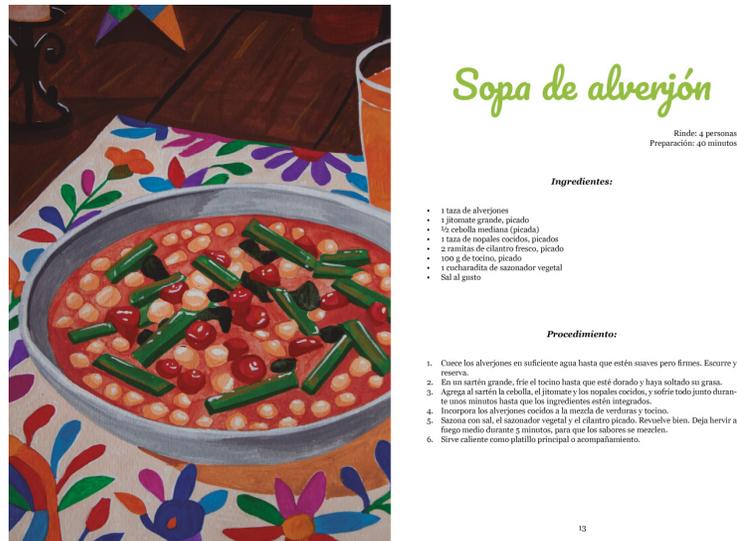
17

(Padilla, 2025)

Durante el proceso de selección se evaluaron otras opciones de tipografías con serif, como Times New Roman, que es muy utilizada en documentos impresos, pero fue descartada por su apariencia más formal y porque es muy utilizada en documentación administrativa, lo cual podría quitarle calidez al diseño del recetario. Georgia es más ancha y se ve mejor en tamaños pequeños, por lo que resulta ideal para un formato pequeño como el de este recetario, permitiendo que se lea muy bien y no parezca saturada. Para títulos se optó por Broadcast Matter en 60 pt, una tipografía manuscrita que refuerza la estética de hecho a mano complementando las ilustraciones.

Antes de llegar a esta decisión, se consideró la tipografía Pacífico, que tiene un trazo muy orgánico. Sin embargo, se descartó debido a que su estructura resultaba demasiado pesada visualmente al combinarse con la tipografía Georgia. En conjunto, creaban un contraste excesivo que rompía con la sobriedad del diseño. [Figura 5]

[Figura 5]



(Padilla, 2025)

También se probó Kaushan Script, es una tipografía expresiva y muy atractiva, pero en el caso de esta composición fue descartada porque sus remates son demasiado afilados, además de resultar muy pesada por el grosor que tiene. Su estilo resulta más agresivo, lo que contrasta con el estilo tradicional y cálido que se busca transmitir, por lo que no armonizaba con el tono general del recetario. [Figura 6]

Estos estilos tipográficos se aplicaron con una jerarquía clara, con los títulos en un tamaño considerablemente mayor y siguiendo la paleta de colores seleccionada, mientras que el cuerpo del texto es de un color negro que garantice el máximo contraste y legibilidad sobre el blanco del papel. Además, se utilizó un interlineado amplio que mejora la lectura continua, lo que es muy útil al leer instrucciones.

[Figura 6]



(Padilla, 2025)

Para la portada del recetario, se utilizó una composición diferente, ya que el título principal se presenta en la fuente Oswald semibold a 72 pt, una tipografía sans serif en color blanco que agrega un toque moderno y limpio. Aunque la primera opción fue la tipografía que se utilizó en el interior, Broadcast Matter, que se descartó porque no resultaba en un acomodo estético y era difícil de leer en una oración más larga gracias a sus formas irregulares. Además, no resultaba tan contundente como Oswald, que proporciona fuerza, estructura y claridad a la portada.

Esta composición está realizada de manera vertical, con cada palabra en una fila distinta, lo que genera espacios negativos que son aprovechados para agregar los subtítulos que utilizan Georgia Italic a 21 pt, unificando la portada con el interior del recetario, lo que aporta unidad en el diseño.

La selección de la tipografía fue el resultado de un proceso reflexivo en el que se priorizó la legibilidad, la coherencia en la estética y transmitir la esencia cultural del proyecto. Georgia fue elegida por ser clara en bloques de texto largos y por denotar tradición. En los títulos de las recetas, Broadcast Matter aportó un aspecto manual. Las otras opciones como Pacífico y Kaushan Script fueron descartadas por romper con la armonía del diseño, creando demasiada tensión visual.

La elección de Oswald para la portada creó un equilibrio visual entre orden y limpieza, además de ser más contemporánea, sin perder ese aspecto cultural con Georgia Italic que fue usada en los subtítulos. Estas decisiones tipográficas crean una experiencia de lectura atractiva, clara y cálida, que está alineada con el propósito editorial del recetario.

#### 4.4 Estilo de maquetación

La maquetación de este recetario se caracteriza por ser simétrica, lo que aporta orden y estabilidad al texto. Esta elección cumple con los criterios no solo funcionales sino estéticos, ya que facilita la lectura y esto mejora la comprensión del contenido, especialmente en la cocina, donde las consultas de información se realizan rápidamente.

Desde que se planeó el recetario, se descartó utilizar una maquetación asimétrica, ya que al tratarse de listas de ingredientes e instrucciones, una composición desordenada puede confundir al lector. La simetría permite al espectador identificar fácilmente los párrafos, lo que al tratarse de instrucciones permite seguirlas sin ninguna confusión. [Figura 7]

[Figura 7]

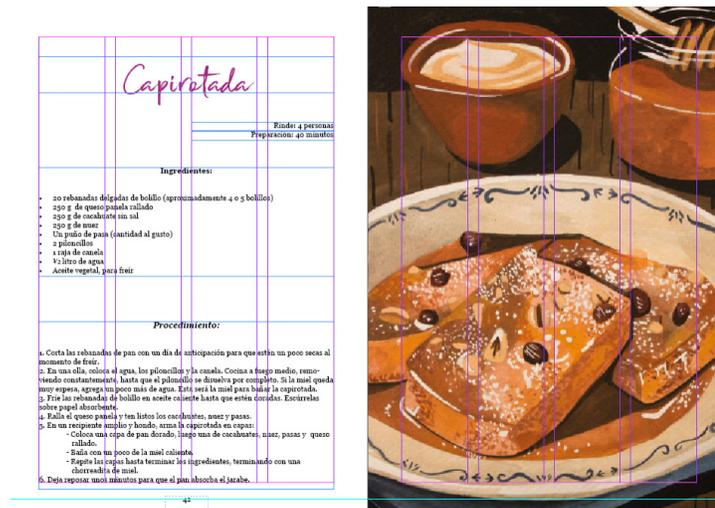


(Padilla, 2025)

Se evitó la saturación, al ser las páginas con texto bastante sobrias, se le permitió tanto a las ilustraciones como a los párrafos tener suficiente espacio visual para respirar y no competir entre sí. Lo que crea una maquetación limpia, que no cansa la vista y que ayuda a que la navegación sea más fluida.

Se estableció un ritmo visual constante, alternando páginas de contenido con las páginas ilustradas, lo cual mantiene el interés del lector y permite una lectura más dinámica. Las recetas están estructuradas de manera uniforme: título, lista de ingredientes y pasos numerados, teniendo como única variación que la imagen se encuentre en la página derecha o izquierda según sea más conveniente. [Figura 8]

[Figura 8]



(Padilla, 2025)

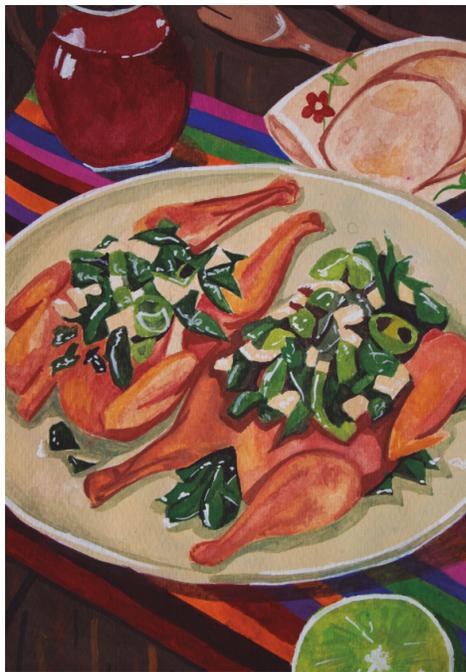
Esta estructura repetitiva facilita la consulta rápida, ya que genera familiaridad con el diseño. Al mismo tiempo, este estilo ordenado permite que las ilustraciones coloridas y expresivas tengan mayor protagonismo, sin romper la armonía del proyecto en conjunto.

El estilo de maquetación simétrica responde a la necesidad visual de garantizar una lectura ordenada, clara y fluida. La existencia de simetría en la estructura permite una navegación intuitiva a través del contenido, lo que es especialmente útil en recetarios donde la rapidez y precisión al consultar son muy importantes. Los espacios en blanco y la composición sobria en las páginas con texto evitan la saturación visual, favoreciendo la comprensión lectora y la apreciación de las ilustraciones. Al establecer un ritmo constante en la composición, se genera una experiencia de lectura coherente, que facilita la consulta de información y crea la sensación de unidad en el recetario. Este estilo de maquetación potencia no solo la estética sino también la funcionalidad.

## 4.5 Uso del color

La elección de color en este recetario no solo busca transmitir tradiciones y evocar ingredientes locales, sino también enriquecer la experiencia de lectura, reforzando la identidad del proyecto editorial. La paleta de colores elegida se inspira en ingredientes locales como el amarillo cálido de las flores de calabaza, el morado de la cebolla morada y el verde brillante del aguacate, colores que se encuentran presentes en los ingredientes típicos de la región. Una buena elección de colores nos ayuda a generar una atmósfera visual que sea reconocible, que refuerce el carácter gráfico y cultural del recetario, así evocando a la cocina mexicana, sus tradiciones y sus expresiones gráficas populares. [Figura 9] [Figura 10]

[Figura 9]



[Figura 10]



(Padilla, 2025)

El color además cumple una función jerárquica, al ser utilizado para organizar y guiar la lectura, ya que fue utilizado para destacar títulos, y los diferentes colores utilizados nos permiten dividir en secciones como sopas, lo más típico de la región y postres, lo que contribuye a una navegación más clara a través del recetario. Se emplearon distintos colores que sirven como guías visuales para clasificar el contenido: tonos verdes para las sopas, naranjas para los platillos más representativos y morados para los postres, creando una

navegación más intuitiva que permita ubicar recetas con mayor rapidez. Para el contenido de texto se utilizaron combinaciones que contrastaran el fondo blanco, asegurando así una buena legibilidad. Se cuidó que los contrastes entre texto y fondo fueran altos para asegurar una lectura fluida y clara, logrando que sea visualmente accesible.

Al contrario de las ilustraciones en las que se optó por más expresión, los platillos son colores brillantes e intensos, y se buscó equilibrar con fondos oscuros que ayudan a resaltar los elementos principales y, acompañado de las sombras, crean profundidad en la composición. Se tomaron en cuenta paletas de tonos más suaves, pero se descartaron porque no tenían un gran impacto visual y no comunicaban con fuerza la riqueza de la cocina tradicional.

Se buscó conservar en los subtítulos la autenticidad y la calidez visual, alineándose con la estética de obra hecha a mano del recetario. La aplicación de color es coherente con la elección de la tipografía y el estilo utilizado en la ilustración, reforzando la estética artesanal.

[Figura 11]



(Padilla, 2025)

Para la portada, se utilizó el color de manera diferente cambiando la intención, pues se utilizó el color amarillo de las flores de calabaza como base, acompañada de una ilustración de ancas a la diablo que incluye colores como el blanco, azul cobalto y rojo, creando un contraste por colores complementarios ideal para llamar la atención del espectador a primera vista. La tipografía blanca utilizada para el título aporta claridad y genera orden, mientras que los subtítulos azules más pequeños denotan jerarquía y no compiten visualmente con los elementos principales. [Figura 11]

Para la contraportada se optó por no agregar ningún texto, sino utilizar otra ilustración del recetario que, en este caso, fue la salsa de chinicuiles con esta se buscó contrastar con claro oscuro, ya que el molcajete es de un gris muy oscuro y resalta con el amarillo brillante.

El uso del color en este recetario responde no solo a criterios estéticos, sino también simbólicos y funcionales. Está inspirada en ingredientes locales. La paleta seleccionada aporta calidez e identidad, y evoca de forma inmediata el contexto cultural y gastronómico de la región. El color además cumple una función estructural dentro del recetario, ya que facilita la jerarquización de la información y al generar secciones mejora la navegación. Su aplicación equilibrada entre ilustraciones, texto y portada, crea dinamismo, sin comprometer la legibilidad ni saturar visualmente. Al priorizar los colores brillantes y expresivos, el color se convierte en un recurso narrativo que uno lo gráfico con lo culinario, aportando emoción y coherencia a la obra.

## 4.6 Imagen

Las imágenes que acompañan el recetario fueron desarrolladas mediante la técnica acuarela. Esta decisión refuerza la estética artesanal de algo hecho a mano, buscando conectar con las tradiciones gráficas populares mexicanas. Esta técnica aporta textura y un carácter de algo hecho a mano. La acuarela permite trabajar con degradados suaves y manejar la intensidad de los colores con más facilidad, ya que nos permite aplicar capas gradualmente, lo cual resulta de ayuda al crear ilustraciones con mucho detalle sin saturar la composición. Antes de iniciar las ilustraciones, se elaboraron fotomontajes digitales que sirvieran como referencia para elaborar los bocetos. Esto permitió tener más control al realizar la composición, los encuadres, los elementos y la iluminación. Así se creó una coherencia entre todas las ilustraciones del recetario. [Figura 12] [Figura 13]

Se optó por ilustrar cada receta con una composición central de platillo terminado y con detalles adicionales como ingredientes clave y utensilios de cocina que permiten crear una atmósfera acogedora. Aunque se consideró utilizar otras técnicas como el acrílico, esta opción se descartó debido a la dificultad de trabajar en capas más sutiles, además de su incapacidad de modificar capas que ya están secas, con acuarela se tiene un poco más de libertad al realizar modificaciones.

[Figura 12]



(Padilla, 2025)

De igual manera, se valoró que las ilustraciones se realizaran de forma digital simulando una técnica tradicional, pero esta alternativa fue descartada porque aunque fuera muy similar, no permite la misma expresividad, textura y carácter que las acuarelas físicas pueden aportar. El uso de materiales reales y pigmentos aportan autenticidad y fortalecen el concepto artesanal del recetario, estableciendo un vínculo directo con los procesos manuales de la cocina, lo cual ayuda a construir una identidad coherente.

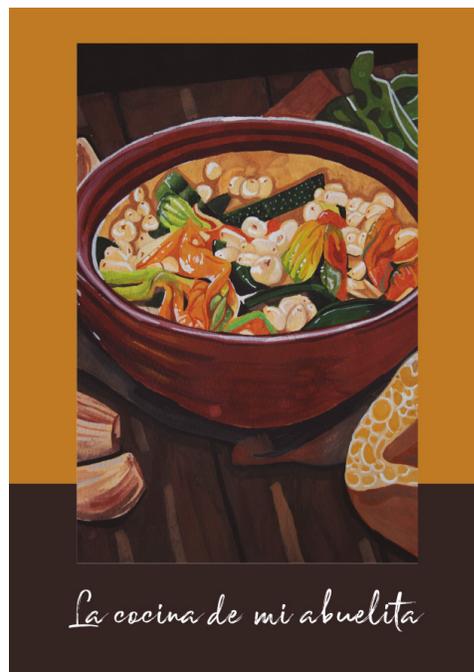
[Figura 13]



(Padilla, 2025)

Se utilizó una paleta de colores viva y contraste, donde predominan colores como rojo, naranja y verde, como complemento, se utilizaron colores como azul cobalto, rosa mexicano y morado. Durante el proceso de elección de la paleta de colores se consideró una paleta de colores monocromáticos, pero fue descartada porque resultaba demasiado limitante, así mismo se consideró una paleta de colores pastel, pero fue descartada, ya que eran colores apagados, pues no transmitía calidez, ni tradición que es lo que busca transmitir el proyecto. En el proceso del desarrollo de la portada también se experimentó con diferentes estilos y enfoques.

[Figura 14]



(Padilla, 2025)

Una de las propuestas consistía en un fondo bicolor con tonos café y amarillo, que estaba acompañado de la imagen completa del platillo sopa de flor de calabaza. Opción que fue descartada por tener una estética anticuada que no se alineaba con lo vibrante que resultaba el resto del proyecto. La portada final resultó tener mas fuerza y combinaba con una ilustración con bastante expresión y una composición limpia y ordenada. [Figura 14]

Las decisiones tomadas en torno a las ilustraciones del recetario no solo responden a lo estético, sino también a ser funcionales y tener un concepto claro. La elección de la técnica de acuarela permitió transmitir una atmósfera cálida y artesanal.

Cada ilustración fue planeada cuidadosamente para mantener coherencia con el resto de las imágenes, desde la composición hasta la narrativa gráfica del proyecto. En conjunto, las imágenes no solo potencian el diseño, sino que comunican los valores de tradición, riqueza gastronómica y cercanía que se busca transmitir al lector.

## **Conclusión:**

Este proyecto comenzó con la recopilación y documentación de recetas tradicionales de Tepeapulco, Hidalgo. A través del análisis de la región, las entrevistas con la cocinera y la recopilación de recetas representativas se logró obtener información valiosa que, en conjunto con las decisiones editoriales, dieron como resultado un recetario ilustrado que busca ser una herramienta de difusión como una expresión gráfica de la identidad de la región.

El diseño de este recetario ilustrado fue pensado como una herramienta para transmitir no solo recetas, sino también una identidad cultural profundamente enraizada en la región. Todas las decisiones creativas, desde el formato editorial vertical hasta la elección de retícula, tipografías, paleta de colores y técnica para ilustrar, fueron tomadas de manera consciente y coherente con los objetivos de preservar, difundir y rendir homenaje a la gastronomía de Tepeapulco.

La selección de una retícula de columnas que organiza el contenido de forma clara, una paleta de colores que evoca lo fresco, tradicional y hogareño, y la acuarela, una técnica que nos aporta textura, detalle y que aporta dimensión emocional al recetario, mientras que al mismo tiempo enriquecen la experiencia de lectura.

Las tipografías elegidas Broadcast Matter y Georgia fueron seleccionadas porque crean equilibrio entre tradición, legibilidad y coherencia, manteniendo la armonía entre títulos, textos e imágenes.

Como parte de los acabados finales, se aplicó laminado mate para proporcionar suavidad al tacto, así como elegancia, además el dtf uv sobre las letras del título y barniz de registro sobre las imágenes de los platillos. Estos acabados no solo ofrecen un acabado profesional y de alta calidad, sino que también destacan los elementos importantes de la portada, generando contraste, atracción visual y creando jerarquía entre los elementos que la componen.

## Bibliografía

1. Admin CMYK. CMYK Escuela de ilustración. ¿Qué es la ilustración editorial? 12 de Marzo 2025 <https://www.escuelacmyk.com/que-es-la-ilustracion-editorial/>
2. Adobe. ¿Qué es la tipografía?. Adobe Creative Cloud. <https://www.adobe.com/es/creativecloud/illustration/discover/typography.html>. En línea 4 de Abril de 2025
3. Adobe. Todo sobre los diferentes formatos de papel. Adobe Creative Cloud. <https://www.adobe.com/es/creativecloud/design/discover/guide-paper-sizes.html> En línea 6 de Abril de 2025
4. Alejandro. Taller Salamandra. Dibujo en tinta china: Una técnica artística tradicional y cautivadora para expresar tu creatividad (2023). En línea 14 de Marzo 2025 <https://www.tallersalamandra.com/blog/dibujar-con-tinta-china/>
5. Alfredo. Estudio Logos. La historia del diseño editorial (2010). En línea 26 de Marzo 2025 <https://estudiologos.com/la-historia-del-diseno-editorial/>
6. April, K. Cooking the Chef. Gastronomía Medieval II: Le viandier (2021). En línea 12 de Marzo 2025 <https://cookingthechef.blogspot.com/2021/03/febrero-2021-gastronomia-medieval-ii-le.html>
7. Archivo General de la Nación. Gobierno de Mexico. Humor, protestas y la inconformidad del pueblo. Los cimientos de la caricatura política en México (2021). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.gob.mx/agn/articulos/humor-protesta-y-la-inconformidad-del-pueblo-los-cimientos-anos-de-la-caricatura-politica-en-mexico?idiom=e>
8. Belmonte, Vicente. Apolo y baco. Gastronomía: De re coquinaria, de Marco Gavio Apicio. En línea 12 de Marzo 2025 <https://apoloybaco.com/gastronomia/de-re-coquinaria-de-marco-gavio-apicio/>
9. Boroa, Jatetxea. Boroa. La codorniz en nuestra gastronomía (2020). En línea 29 de Enero 2025. <https://www.boroa.com/codorniz-en-la-gastronomia/>
10. Bringhurst, Robert. (1997). The elements of typographic style. Hartley & Marks.
11. Bryant, Tracy. University of Florida. La importancia del espacio en blanco en el diseño gráfico (2023) En línea 3 de Abril de 2025 <https://blogs.ifas.ufl.edu/ifascomm/2023/11/01/the-importance-of-white-space-in-graphic-design/>.
12. Cagüeñas, Vanesa. Historia de la Cartografía. Historia de la Cartografía (2021). En línea 11 de Marzo 2025 <https://storymaps.arcgis.com/stories/8038911a1021464aa2816da5c954aac6>
13. Calva, Miguel. Historia del arte. Realismo (2015). En línea 13 de Marzo del 2025 <https://historia-arte.com/movimientos/realismo>
14. Calvo, Miguel. Historia del arte. Acrílico. En línea 14 de Marzo 2025 <https://historia-arte.com/tecnicas/acrilico>
15. Calvo, Miguel. Historia del Arte. Minimalismo (2015). En línea 13 de Marzo 2025 <https://historia-arte.com/movimientos/minimalismo>

16. Carro, Pablo. Pablocarro. Definición de Diseño Editorial: Claves y Autores Esenciales. En línea 25 de Marzo de 2025 . <https://pablocarro.com.ar/disenio-editorial-definicion-autores/>
17. Castañeda, Angélica. Caldo de habas: una rica tradición (2021). En línea 23 de Enero 2025 <https://www.angelicacastaneda.mx/post/caldo-de-habas-una-rica-tradici%C3%B3n>
18. Castellar, Liz. Archi palettes. Las propiedades del color: tonos, luminosidad y saturación. (2021) <https://www.archipalettes.com/blog/las-propiedades-del-color> En línea 6 de Abril de 2025
19. Cerda. Salva. Rayitas azules. Historia del diseño editorial ilustrada (2018). En línea 26 de Marzo 2025 <https://www.rayitasazules.com/historia-del-disenio-editorial-ilustrada/>
20. Champman Cameron. Toptal designers. Explorando los Principios Gestalt del Diseño. En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.toptal.com/designers/ui/exploring-the-gestalt-principles-of-design>
21. Chely. Chely intermarket. Diferentes formatos de impresión: ventajas y usos comunes. (2024) En línea 6 de Abril de 2025 <https://chelyintermarket.com/blogs/noticias/diferentes-formatos-imagenes-ventajas-usos-comunes>
22. Christiantzilin. Time toast. La tipografía en la historia. Del primer texto a la modernidad (2019). En línea 27 de Marzo del 2025 <https://johannesgutenbergtipografiamontilla.blogspot.com/2015/04/grandes-maestros-del-disenio-tipografico.html>
23. Click americana team. Click americana These old Jell-O Crown Jewel Dessert recipes still make dazzling treats (2023). En línea 12 de Marzo del 2023 <https://clickamericana.com/recipes/dessert-recipes/jell-o-crown-jewel-window-glass-dessert-recipes-1960s>
24. Concepto. Teoría del color. <https://concepto.de/teoria-del-color/> En línea 6 de Abril de 2025
25. Cortázar, Rocío. Acumbamail. Teoría del Color, Parte II Propiedades básicas del color. (2022) <https://acumbamail.com/blog/propiedades-del-color/> En línea 6 de Abril de 2025
26. Cruz, Guadalupe. Tribuna de México. ¿Conoces cuál es? Te decimos el origen de la capirotada, el postre de Cuaresma. (2024). En línea 28 de Febrero de 2025 <https://tribunademexico.com/cual-es-origen-capirotada-postre-cuaresma/>
27. Cultura. Gobierno de México. Museo Comunitario y Archivo Histórico de la Casa de Cultura de Tepeapulco (2024). [https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table\\_id=54](https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=54)
28. Cultura. Gobierno de México. Museo del Maguey y el Pulque (2023). [https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table\\_id=1395](https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=1395)
29. Cultura. Gobierno de México. Museo Fray Bernardino de Sahagún, ex Convento de San Francisco en Tepeapulco (2022). [https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table\\_id=1016](https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=1016)
30. Díaz, Nerea. Digital Studio Altea. Diseño Gráfico y percepción visual. (2022). En línea 10 de Marzo 2025 <https://digitalstudioaltea.net/disenio-grafico-percepcion-visual/>
31. Didot & Bodoni. DIDOT&BODONI. Pioneros del diseño editorial: los libros en la Edad Media (2020).

- En línea 26 de Marzo 2025 <https://didotandbodoni.com/pioneros-del-diseno-editorial-los-libros-en-la-edad-media/>
32. Don Folio. La historia de la imprenta: de Gutenberg a la era digital (2025). En línea 1 de Abril del 2025 <https://www.donfolio.com/la-historia-de-la-imprenta/>
  33. Doyle, (S)., & Grove, (J)., & Sheran, (W). (2019). History of Illustration. Bloomsbury Fairchild books.
  34. Ella, Dawson. Shape. Understanding Colour in Design: RGB, CMYK, Pantone & Hex Colours (2024) <https://madebyshape.co.uk/web-design-blog/understanding-colour-in-design-rgb-cmyk-pantone-hex-colours/> En línea 6 de Abril de 2025
  35. Escuela ELBS. Familias tipográficas: cuáles son y cómo se caracterizan. (2022). <https://escuelaelbs.com/familias-tipograficas/> En línea 5 de Abril de 2025
  36. Espinoza, Ruben. TTAMAYO. Las diferencias entre la ilustración y el dibujo. En línea 9 de Marzo del 2025 <https://www.ttamayo.com/2023/01/ilustracion-y-dibujo-diferencias/>
  37. Exaprint. Exablog. ¿Qué es la retícula en diseño gráfico? (2020). En línea 3 de Abril de 2025. <https://blog.exaprint.es/que-es-la-reticula-en-diseno-grafico/>
  38. Fernández, A. National Geographic. El nacimiento de la imprenta: El invento que cambió el mundo (2025). En línea 11 de Marzo 2025 [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/gutenberg-inventor-que-cambio-mundo\\_11140](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/gutenberg-inventor-que-cambio-mundo_11140)
  39. Galaviz, Michelle. El Heraldo de México. Dulce de Camote: Conoce su origen y cómo prepararlo en tan sólo 4 pasos. (2021) En línea: 27 de Febrero 2025 <https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2021/3/22/dulce-de-camote-conoce-su-origen-como-prepararlo-en-tan-solo-pasos-273530.html>
  40. Galaviz, Michelle. El Heraldo de México. Este es el origen del dulce de calabaza que pocos conocen pero muchos disfrutan en Día de Muertos (2024). En línea 26 de Febrero 2025 <https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2024/9/18/este-es-el-origen-del-dulce-de-calabaza-que-pocos-conocen-pero-muchos-disfrutan-en-dia-de-muertos-638723.html>
  41. García, Africa. Inesem bussines school. Litografía, la cara más artesana del diseño. En línea 12 de Marzo 2025. <https://www.inesem.es/revistadigital/diseno-y-artes-graficas/litografia/>
  42. García, Emna. Historia del diseño (2012). Aliat Universidades. En línea 26 de Marzo 2025 [https://www.aliat.click/BibliotecasDigitales/disenio\\_y\\_edicion\\_digital/Historia\\_del\\_disenio/Historia\\_del\\_disenio-Parte1.pdf?](https://www.aliat.click/BibliotecasDigitales/disenio_y_edicion_digital/Historia_del_disenio/Historia_del_disenio-Parte1.pdf?)
  43. García, Katia. El poder del consumidor. El poder de... El alverjón (2019). En línea 23 de Enero 2025 . <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/04/el-poder-de-el-alverjon/>
  44. García, Marcela. PAREDRO. 8 diferencias clave entre el diseño editorial impreso y digital (2019). En línea 25 de Marzo 2025 [https://www.paredro.com/cuales-son-las-diferencias-entre-el-diseno-editorial-impreso-y-digital/?utm\\_source=chatgpt.com#google\\_vignette](https://www.paredro.com/cuales-son-las-diferencias-entre-el-diseno-editorial-impreso-y-digital/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette)

45. García-allen, Jonathan. Psicología y mente. Psicología del color: significado y curiosidades de los colores. (2024). En línea 10 de Marzo 2025 <https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>
46. Gardey, Ana. Definición de. Interlineado. (2022). En línea 4 de Abril de 2025. <https://definicion.de/interlineado/>
47. Gobierno de Zamora. Buen gobierno, Ciudad de Zamora. La dulce historia de los chongos zamoranos. En línea 24 de Febrero 2025 <https://www.zamora.gob.mx/la-dulce-historia-de-los-chongos-zamoranos/>
48. Gobierno del Estado de Hidalgo. Monografías de municipios hidalguenses (2010)
49. Goliat. Grupo Goliat. Ilustración publicitaria: creatividad y diseño (2018). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.grupogoliat.com/ilustracion-publicitaria/>
50. Gómez, Angel. Tipos con carácter. Anatomía de la tipografía. (2024). <https://tiposconcaracter.es/anatomia-de-la-tipografia/> En línea 4 de Abril de 2025
51. Goncalves, Mercedes. Colorismo. Línea en el dibujo. En línea 9 de Marzo del 2025 <https://www.colorismo.com/diccionario-de-arte/la-linea-en-el-dibujo/>
52. González, Jorge. TTAMAYO. 2 tipos de composición: Composición por forma y composición por color. (2018). En línea 10 de Marzo 2025 <https://www.ttamayo.com/2018/10/composicion-por-forma/>
53. Gonzalez, Jorge. TTAMAYO. Dibujo de texturas desde el inicio (2023). En línea 10 de Marzo 2025 <https://www.ttamayo.com/2023/07/dibujo-de-texturas/>
54. González, Jorge. TTAMAYO. Guía práctica para crear dibujos con lápices de colores (2023). En línea 14 de Marzo 2025 <https://www.ttamayo.com/2023/02/crear-dibujos-con-lapices-de-colores/>
55. Haro, Paulina. Creative Society. Técnicas de ilustración (2022). En línea 14 de Marzo 2025 <https://creativesociety.mx/blog/tecnicas-de-ilustracion>
56. Heller, Steven. (1988). Graphic Style: from Victorian to Digital (New edition 2000). Harry N, Abrahams, Inc.
57. Heller, Steven. (2008). Illustration: a visual history. New York: Abrams. Heras, Luis. Sonora Star
58. Hernández, Iván. El Sol de Hidalgo. Chinicuales, un manjar de Hidalgo (2024). En línea 29 de Enero 2025 <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/chinicuales-un-manjar-de-hidalgo>
59. Hernandez, Susana. El Sol de Hidalgo. Festival del Pulque 2025 en Tepeapulco: Fecha y actividades (2025) [https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/turismo/festival-del-pulque-2025-en-tepeapulco-fecha-y-actividades-21071918?utm\\_](https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/turismo/festival-del-pulque-2025-en-tepeapulco-fecha-y-actividades-21071918?utm_)
60. Hernaz, Maria. Hiberus. Reglas de tipografía web que todo diseñador debería saber.(2016) <https://www.hiberus.com/crecemos-contigo/reglas-tipografia-web-disenador-deberia-saber/> En línea 5 de Abril de 2025

61. Illescas, Francisco. AKIRA comics. ¿Qué es una novela gráfica? (2020). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.akiracomics.com/blog/que-es-una-novela-grafica?srsId=AfmBOorzgCJOWiWLDrkeH-FM3TAEwCbMvUDbNW2f4bVYCnQwoFoV2hlJJ>
62. iNaturalist México. Francisco Sarabia, Hidalgo. En línea 15 de Noviembre 2024. <https://mexico.inaturalist.org/places/36864>
63. INEGI. Compendio de información geográfica municipal (2010) En línea 21 de Octubre de 2024. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos\\_geograficos/13/13061.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/13/13061.pdf)
64. Instituto cultural Helenico. La prehistoria en el Arte: Pinturas Rupestres y escrituras primitivas (2024). Instituto Cultural Helénico. En línea 11 de Marzo 2025 <https://helenico.edu.mx/la-prehistoria-en-el-arte-pinturas-rupestres-y-esculturas-primitivas/>
65. Izquierdo, Tania. Qué es la legibilidad, factores que afectan y cómo mejorarla. (2024). <https://taniaizquierdo.com/legibilidad/> En línea 4 de Abril de 2025.
66. Jiménez, Segio. U-tad. ¿Qué es la ilustración científica? (2023). En línea 11 de Marzo 2025 <https://u-tad.com/ilustracion-cientifica>
67. Jimenez, Sergio. U-tad. ¿En que consiste la pintura digital? (2023). En línea 14 de Marzo 2025 <https://u-tad.com/en-que-consiste-la-pintura-digital/>
68. Keung, Laura. Envato tuts. Conceptos básicos de legibilidad y composición tipográfica: ¡Kerning, tracking, interlineado y más! (2021) <https://design.tutsplus.com/es/articles/readability-and-typesetting-basics-kerning-tracking-leading-and-more--cms-36859> En línea 4 de Abril de 2025
69. Lahoz, Use. El país. Noche en la escuela Bauhaus: en las nubes del diseño (2025). En línea 2 de Abril de 2025. <https://elpais.com/elviajero/guia-el-viajero/2025/2025-03-24/noche-en-la-escuela-bauhaus-en-las-nubes-del-diseno.html>
70. Larousse Cocina. Ancas de rana. En línea 29 de Enero 2025 <https://laroussecocina.mx/palabra/ancas-de-rana/>
71. Larousse Cocina. Escamoles. En línea 29 de Enero 2025 <https://laroussecocina.mx/palabra/escamoles-2/>
72. Larousse Cocina. Gusano rojo de maguey o chinicuil. En línea 29 de Enero 2025 <https://laroussecocina.mx/palabra/gusano-rojo-de-maguey-o-chinicuil/>
73. Lira, Miriam. Gastrolab. Dulce de calabaza: Historia y origen del popular postre. (2024) En línea: 26 de Febrero 2025 . <https://www.cinsa.com.mx/dulce-de-calabaza-un-dulce-tesoro-de-la-cocina-poblana/>
74. Lozano. Lozano Impresores. Formatos de papel: medidas y principales usos. <https://lozanoimpresores.com/blog/consejos/formatos-de-papel-medidas-y-principales-usos/> En línea 6 de Abril de 2025
75. Lupton, Ellen. (2004). Thinking with type. Princeton Architectural Press.
76. Maganoli Kelper. Arqueología Mexicana. El códice florentino. En línea 12 de Marzo 2025 <https://ar>

- queologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-codice-florentino
77. MANACUA. Museo Nacional de la Acuarela, Alfredo Guati Rojo . Técnica de acuarela (2020). En línea 14 de Marzo 2025 <https://www.acuarela.org.mx/sobre-la-tecnica-de-la-acuarela.html>
  78. Mar. ProPrintweb. Diferencias entre el diseño impreso y el diseño digital (2023). En línea 25 de Marzo 2025 <https://www.proprintweb.com/blog/diferencias-entre-el-diseno-impreso-y-el-diseno-digital>
  79. Marcaprint. Formatos de papel: medidas y principales usos. En línea 6 de Abril de 2025 <https://www.marcaprint.com/blog/formatos-papel/>
  80. Mariel, G. Mariel de viaje (2022) ¿Qué son los pueblos con sabor y por qué debes visitarlos? <https://marieldeviaje.com/destinos/que-son-los-pueblos-con-sabor/>
  81. Mark, Joshua. World History Encyclopedia. La escritura del antiguo Egipto (2016). En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-15434/la-escritura-del-antiguo-egipto/>
  82. Mark, Joshua. World History Encyclopedia. La reforma protestante (2021). En línea 1 de Abril de 2025. <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-20181/la-reforma-protestante/>
  83. Mark, Joshua. World History. Creciente Fértil (2018). En línea 23 de Enero 2025 <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-17/creciente-fertil/>
  84. Martínez, Cesar. El Sol de Hidalgo. Escamoles: el “Caviar mexicano” (2024). En línea 29 de Enero 2025 <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/escamoles-el-caviar-mexicano-13557843>
  85. Meneses, Raul. Hidalguía. Lugares turísticos en Tepeapulco. (2017). <https://www.hidalguia.com.mx/tepeapulco/lugares>.
  86. México Desconocido. Xihuingo: Teotihuacan amurallada en Hidalgo. En línea 2 de Noviembre 2024 . <https://www.mexicodesconocido.com.mx/xihuingo-teotihuacan-amurallada-en-hidalgo.html>
  87. Millán, Lourdes. Animum. ¿Qué es la ilustración vectorial? (2023). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.animum3d.com/blog/ilustracion-vectorial/>
  88. Monografías. Evolución de los caracteres tipográficos. En línea 1 de Abril de 2025. <https://www.monografias.com/trabajos24/caracteres-tipograficos/caracteres-tipograficos>
  89. Montiel, Mariana. Gastronomada. La Sopa de Tortilla y su Historia (2017). En línea 27 de Enero 2025 <https://gastronomadas.com.mx/la-sopa-de-tortilla-y-su-historia-gastro/>
  90. Montoro, Rafael. Infobae. El origen incierto del arroz con leche, un postre que se prepara en Asia y Europa desde la Edad Media: conoce su historia y cómo prepararlo (2024). En línea 27 de Febrero 2025. <https://www.infobae.com/peru/2024/05/10/el-origen-incierto-del-arroz-con-leche-un-postre-que-se-prepara-en-asia-y-europa-desde-la-edad-media-conoce-su-historia-y-como-prepararlo/>
  91. Museo de Artes Decorativas. Gobierno de Chile. Manuscritos iluminados de la Edad Media. En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.artdec.gob.cl/coleccion/libros-de-horas-devocion-y-arte-en-la-edad-media/manuscritos-iluminados-de-la-edad>

92. Museo Nacional de Historia Natural Chile. Gobierno de Chile. La ilustración botánica. En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.mnhn.gob.cl/noticias/la-ilustracion-botanica>
93. Navarro, Cristina. Cristina Navarro Fotografía. Tipos de fotografía gastronómica y sus características (2023). En línea 13 de Marzo 2025 <https://soycristinanaavarro.es/tipos-fotografia-gastronomica>
94. Navarro, Isabela. Industria Animación. ¿Qué es el Concept Art? (2021). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.industriaanimacion.com/2021/04/que-es-el-concept-art/>
95. Nochebuena, Sonia. El sol de Hidalgo. Pulque, orgullo de Hidalgo, principal producto nacional. En línea 30 de Enero 2025 <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/pulque-orgullo-de-hidalgo-principal-productor-nacional-13555785>
96. NOM-059- SEMARNAT-2010 (2010). Protección ambiental - Especies nativas de México de flora y fauna silvestre - Categorías de riesgo y especificaciones para su inclusión, exclusión o cambio - lista de especies en riesgo. En línea 21 de Octubre de 2024. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4254/semarnat/semarnat.htm>
97. Ojea, Ana. ANAOJEDA. El futuro del diseño editorial: ¿digital o impreso? (2024). En línea 25 de Marzo 2025 <https://anaojea.es/el-futuro-del-diseno-editorial-digital-o-impreso/>
98. Pavadick, N., & Swindell, S. They draw and cook (2010). En línea 12 de Marzo 2025 <https://www.they-draw.com/>
99. Peña, Yesenia. México es cultura, la cartelera nacional. Colección cocina indígena y popular de México (2014). En línea 13 de Marzo del 2025 <https://www.mexicoescultura.com/actividad/120440/leccion-cocina-indigena-y-popular-de-mexico.html>
100. Peralta Alvarado, J. ( 4 de Noviembre de 2024) Entrevista historia del cocinero parte 2 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJP3us>
101. Peralta Alvarado, J. ( 4 de Noviembre de 2024) Entrevista historia del cocinero parte 3 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJP3us>
102. Peralta Alvarado, J. ( 4 de noviembre de 2024) Entrevista recetas tradicionales parte 1 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJP3us>
103. Peralta Alvarado, J. ( 4 de Noviembre de 2024) Entrevista recetas tradicionales parte 2 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJP3us>
104. Peralta Alvarado, J. ( 4 de Noviembre de 2024). Entrevista historia del cocinero parte 1 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJP3us>

QSJp3us

105. Peralta Alvarado, J. (4 de Noviembre de 2024) Entrevista recetas tradicionales parte 3 [Entrevista]. Repositorio personal. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hmVaaYw1nJKKOZjzYR41GjZtp-QSJp3us>
106. Pérez, Agustín. ES DESIGN. ¿Qué es el kerning y el tracking? Conceptos de tipografía. (2024) En línea 4 de Abril de 2025. <https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/disenio-editorial/que-es-el-kerning-y-el-tracking-conceptos-de-tipografia>
107. Pérez, J., & Gardey, A. Definición de. Minimalismo (2021). En línea 13 de Marzo 2025 <https://definicion.de/minimalismo/>
108. Pérez, Julián. Definición de. Retícula (2024). En línea 3 de Abril de 2025. <https://definicion.de/reticula/>
109. Pérez, Julián. Definición de. Color. (2021) En línea 9 de Marzo 2025 <https://definicion.de/color/>
110. Piedra, Marta. PIEDRA. Anatomía de las tipografías: Una guía completa. (2024) En línea 5 de Abril de 2025 <https://martapiedra.com/anatomia-de-las-letras-guia-completa/>
111. Pixartprinting. Formatos de papel: medidas y usos más convencionales (2019) En línea 6 de Abril de 2025 <https://www.pixartprinting.es/blog/formatos-papel/>
112. Poggi, D. 3 minutos de arte. Color: las diferencias entre tono, valor y saturación. (2021) En línea 6 de Abril de 2025 <https://www.3minutosdearte.com/generos-y-tecnicas/color-las-diferencias-entre-tono-valor-y-saturacion/>
113. Pons, Jose. Universitat Oberta de Catalunya. Tipografía. (2021). En línea 5 de Abril de 2025 <https://disseny.recursos.uoc.edu/recursos/tipo/es/1-lletres-8/>
114. PueblosAmerica. (2024) Francisco Sarabia (Corralillos). Tepeapulco. <https://mexico.pueblosamerica.com/i/francisco-sarabia-corralillos/>
115. Quo Noticias. El impacto de la tecnología en la industria editorial. En línea 2 de Abril de 2025. <https://www.quonoticias.com/el-impacto-de-la-tecnologia-en-la-industria-editorial-2/13195?>
116. Redacción comunicatech. ComunicaTech. El Impacto Transformador de la Tecnología en la Industria Editorial: Innovaciones y Retos (2024). En línea 2 de Abril de 2025. <https://www.comunicatech.com/el-impacto-de-la-tecnologia-en-la-industria-editorial-2/29703?>
117. Redacción. La Jornada Hidalgo. Lugares para visitar en Tepeapulco: descubre la belleza natural e histórica (2024). <https://lajornadahidalgo.com/lugares-para-visitar-en-tepeapulco-descubre-la-belleza-natural-e-historica/>
118. Ridge, Brendon. Medium multimedia. La distinción entre diseño digital e impreso: Una comparación Exhaustiva. (2023). En línea 25 de Marzo 2025 <https://www.mediummultimedia.com/disenio-cual-es-la-diferencia-entre-diseno-digital-e-impreso/>
119. Ridge, Brendon. Medium multimedia. La evolución del diseño gráfico en la era digital (2023). En línea

- 2 de Abril de 2025. <https://www.mediummultimedia.com/disenio/como-ha-cambiado-el-disenio-grafico-con-la-tecnologia/>
120. Rojas, Maribel. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Breve historia de la técnica de grabado. En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/ida/n2/e3.html>
121. Rojo, Vaitiare. Gastronomadas. Arroz con leche, su origen (2019). En línea 27 de Febrero 2025 <https://gastronomadas.com.mx/arroz-con-leche-su-origen/>
122. Rosette, Beatriz. Jaliscocina. Una sopa o caldo de habas (2020). En línea 23 de Enero 2025 <https://jaliscocina.com/una-sopa-o-caldo-de-habas>
123. Roskell, Tara. Pixartprinting. El uso de retículas en los diseño de impresión (2018). En línea 3 de Abril de 2025. <https://www.pixartprinting.es/blog/reticulas/?srsltid=AfmBOopjiorNYJA11YDaHm9CGKoYIDQ-H4Bu22dRSC24V2rIiikbFyTw>
124. Ruiz, Marinie. Marinie. ¿Por qué usar ilustración gastronómica en tu recetario?. En línea 13 de Marzo 2025 <https://mariniestudio.com/por-que-usar-ilustracion-gastronomica-en-tu-recetario/>
125. Saavedra, Jose. Escuela Británica de Artes creativas y tecnología. ¿Qué es el modelo 3D y cómo funciona? (2023). En línea 14 de Marzo 2025. <https://ebac.mx/blog/que-es-el-modelado-3d>
126. Sabino, Juan. El reportero. Tepeapulco recibe distintivo “Pueblos con sabor” (2022) <https://elreportero-hgo.com/noticias/2022/07/18/tepeapulco-recibe-distintivo-pueblos-con-sabor/>
127. Salazar, Laura. El Sol de Sinaloa. Historia y receta de la Capirotada, el postre tradicional de cuaresma (2023 ). En línea 28 de Febrero de 2025 <https://oem.com.mx/elsoldesinaloa/gossip/historia-y-receta-de-la-capirotada-el-postre-tradicional-de-cuaresma-18557379>
128. Sánchez, Jacqueline. Tus buenas noticias. Tepeapulco, un pueblo para conocer y disfrutar en Hidalgo (2025) <https://www.tusbuenasnoticias.com/noticias/turismo/2025/01/31/41081-tepeapulco-un-pueblo-para-disfrutar-en-hidalgo?>
129. Satilbury, Martin. (2012). Children’s picturebooks: the art of visual storytelling. London: Laurence King Pub.
130. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Gobierno de México. La cocina de las flores: flor de calabaza (2024). En línea 24 de Enero 2025 <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-cocina-de-las-flores-flor-de-calabaza>
131. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Gobierno de México. Sopa azteca: una mezcla de sabores típicos (2022). En línea 27 de Enero 2025 <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/sopa-azteca-una-mezcla-de-sabores-tipicos>
132. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Gobierno de México. Los orígenes del mixiote (2018). En línea 28 de Enero 2025 <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/los-origenes-del-mixiote>
133. Secretaría de Cultura. Pinturas rupestres en México; constancia de la humanidad a través del arte

- (2019). Gobierno de México. En línea 11 de Marzo 2025 <https://www.gob.mx/cultura/es/articulos/pinturas-rupestres-en-mexico-constancia-de-la-humanidad-a-traves-del-arte?idiom=es>
134. Serra, Fernando. SERRA. Anatomía de la tipografía y partes de las letras. (2024) <https://fernandoserra.es/typografia-partes-letras/> En línea 5 de Abril de 2025
135. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Gobierno de México. La ilustración botánica fundamental que acompañó las expediciones científicas del Nuevo Mundo (2023). En línea 13 de Marzo 2025 <https://www.gob.mx/siap/articulos/la-ilustracion-botanica-la-practica-fundamental-que-acompano-las-expediciones-cientificas-del-nuevo-mundo>
136. Sierna, Regina. My modern met. Pintura acrílica vs pintura al óleo: Conoce las diferencias. En línea 14 de Marzo 2025 <https://mymodernmet.com/es/pintura-acrilica-al-oleo/>
137. Social Noise. La Mansión. Flor de Calabaza: Un ingrediente delicado y versátil en la gastronomía mexicana (2023). En línea 24 de Enero 2025 <https://lamansion.com.mx/flor-de-calabaza-un-ingrediente-delicado-y-versatil-en-la-gastronomia-mexicana/>
138. Tito. Factoría del color. Jerarquía visual: ¿Qué es y cómo aplicarla bien?. En línea 10 de Marzo 2025 <https://factoriadecolor.es/jerarquia-visual/>.
139. Torres, Arturo. Psicología y mente. Teoría de la Gestalt: leyes y principios fundamentales (2024). En línea 10 de Marzo 2025 <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-gestalt>
140. Turismo Cultural. Gobierno del Estado de Hidalgo. (2011) Zona Arqueológica de Tepeapulco Pirámide de Xihuingo. [https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino\\_mes/destinos\\_marzo/tepeapulco/interes.html](https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino_mes/destinos_marzo/tepeapulco/interes.html)
141. Turismo Cultural. Gobierno del Estado de Hidalgo. Fiestas, danzas y tradiciones. (2011) [https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino\\_mes/tepeapulco/fiestas.html](https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino_mes/tepeapulco/fiestas.html)
142. Turismo Cultural. Gobierno del Estado de Hidalgo. Gastronomía y dónde comer. (2011) [https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino\\_mes/tepeapulco/gastronomia.html](https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino_mes/tepeapulco/gastronomia.html)
143. Unna, Jorge. (2008) Manual de diseño editorial. Ediciones Trea.
144. Vargas, Gustavo. El Sol de Hidalgo. Montan muestra artesanal en Tepeapulco. (2023) <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/montan-muestra-artesanal-en-tepeapulco-17621366>
145. Vargas, Gustavo. El Sol de Hidalgo. Xihuingo, un volcán dormido en Tepeapulco (2024). <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/xihuingo-un-volcan-dormido-en-tepeapulco-13555304?>
146. Vargas, Gustavo. El Sol de México. Descubre el secreto de la bebida de los Dioses: La Ruta del Pulque en Tepeapulco, Hidalgo. (2024) <https://oem.com.mx/elsoldemexico/turismo/descubre-el-secreto-de-la-bebida-de-los-dioses-la-ruta-del-pulque-en-tepeapulco-hidalgo-13061411>
147. Vidal, Mariana. Escapada. Tepeapulco, el rincón de Hidalgo embellecido con su laguna turquesa y nombrado Pueblo con Sabor (2023) <https://www.escapadah.com/destinos/2023/5/11/tepeapulco-el-rin->

- con-de-hidalgo-embellecido-con-su-laguna-turquesa-nombrado-pueblo-con-sabor-9994.html
148. Wolf Agencia de Marketing Digital. Diferencias clave entre diseño de impresión y diseño web para proyectos efectivos. (2024) En línea 5 de Abril de 2025 <https://wolfagenciademarketing.com/diferencia-entre-diseno-de-impresion-y-diseno-web/>
149. Yescas, Edgar. Entorno Turístico. Pueblos con Sabor, una estrategia para fomentar y proteger el Patrimonio Inmaterial de México (2021). <https://www.entornoturistico.com/pueblos-con-sabor-una-estrategia-para-fomentar-y-protger-el-patrimonio-inmaterial-de-mexico/>
150. Zurita, Ricardo. Larousse Cocina. Corazón de nopal, no te pierdas de este delicioso ingrediente. En línea 27 de Enero 2025 25 de Enero 2025 <https://laroussecocina.mx/blog/corazon-de-nopal-no-te-pierdas-de-este-delicioso-ingrediente/>
151. Zurita, Ricardo. Larousse Cocina. Sopa de habas (2021). En línea 23 de Enero 2025 <https://laroussecocina.mx/receta/sopa-de-habas/>

## Referencias de imagenes

1. Abeja, V. (2023, octubre). Calabaza en Tacha o Calabaza en Piloncillo para Día de Muertos [Fotografía]. Familia Kitchen. <https://familiakitchen.com/es/calabaza-en-tacha-or-pumpkin-piloncillo-for-day-of-the-dead/>
2. Academia Salazar. (2022, diciembre 5). [Ilustración tradicional] [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cl3iGtvIdzn/>
3. Adobe. (2017, noviembre 15). La simpleza de las cosas vista por Malika Favre [Ilustración]. Adobe Blog. <https://blog.adobe.com/en/publish/2017/11/15/la-simpleza-de-las-cosas-vista-por-malika-favre>
4. Aradilla, A. (2024, febrero 14). [Ilustración tradicional] [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/C38UCTOLIf-/>
5. Archivo General de la Nación. (2021, octubre 1). Humor, protesta y la inconformidad del pueblo. Los cimientos de la caricatura política en México [Caricatura]. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agn/articulos/humor-protesta-y-la-inconformidad-del-pueblo-los-cimientos-anos-de-la-caricatura-politica-en-mexico>
6. arturogi. (2016, 9 de febrero). Mixiotes de pollo [Fotografía]. People en Español. <https://peopleenespanol.com/recetas/1975-mixiotes-de-pollo/>
7. Barbaxiote. (2021). Salsa de chinicuiles [Fotografía]. Barbaxiote. <https://barbaxiote.com/product/salsa-de-chinicuiles/>
8. Bibliowicz, V. (2018). Escamoles [Fotografía]. Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/receta/escamoles/>
9. Cardamomo News. (2023, 11 octubre). Dulce de camote [Fotografía]. La Unión de Morelos. <https://>

- [www.launion.com.mx/blogs/vida-y-estilo/noticias/236811-prepara-dulce-de-camote-receta-tradicional-mexicana.html](http://www.launion.com.mx/blogs/vida-y-estilo/noticias/236811-prepara-dulce-de-camote-receta-tradicional-mexicana.html)
10. Castillo, A. (2021, 10 de junio). Datos que debes saber de la flor de calabaza [Fotografía]. Food & Wine en Español. <https://foodandwineespanol.com/actualidad/datos-que-debes-saber-de-la-flor-de-calabaza/>
  11. Central Hidalgo. (2024, 4 abril). Pobladores irrumpen en Presidencia Municipal de Tepeapulco por falta de agua [Fotografía]. Periódico Central. <https://hidalgo.periodicocentral.mx/municipios/pobladores-irrumpen-en-presidencia-municipal-de-tepeapulco-por-falta-de-agua/23660/>
  12. ComicLab. (2024, noviembre 26). Los 5 cómics más caros de la historia [Imagen compuesta]. <https://comiclab.lat/precios-comunidad-explora/comics-mas-caros/>
  13. Donaldson, T. (2023, mayo 10). The Bauhaus School: Principles, Aesthetics and Legacy. Animato. <https://animato.uk/blogs/news/the-bauhaus-school>
  14. Doré, G. (ca. 1863). Ilustración de El Quijote de Gustave Doré. (Parte I, capítulo VII) [Grabado]. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. [https://www.cervantesvirtual.com/portales/miguel\\_de\\_cervantes/imagenes\\_quijote\\_dore/imagen/imagenes\\_quijote\\_dore\\_06\\_cervantes\\_quijote\\_dore/BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5](https://www.cervantesvirtual.com/portales/miguel_de_cervantes/imagenes_quijote_dore/imagen/imagenes_quijote_dore_06_cervantes_quijote_dore/BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5BibliotecaVirtualMigueldeCervantes+5)
  15. DP Plus. (2020, enero 2). Un breve repaso a la historia de la imprenta [Fotografía]. <https://dpplus.es/post-dp-plus/historia-de-la-imprenta/>
  16. El Sol de Hidalgo. (2025, abril 14). Montan muestra artesanal en Tepeapulco [Fotografía]. El Sol de Hidalgo. <https://oem.com.mx/elsoldehidalgo/local/montan-muestra-artesanal-en-tepeapulco-17621366>
  17. Escalona, N. (2021). Chica pesquera [Ilustración 3D]. Behance. <https://www.behance.net/gallery/122425401/Chica-pesquera>
  18. Estudio de Fotografía. (2022, enero 1). 20 impresionantes blogs de fotografía gastronómica para seguir en 2022 [Fotografía]. <https://estudiodefotografia.info/inspiracion/20-impresionantes-blogs-de-fotografia-gastronomica-para-seguir-en-2022/>
  19. f9photos. (2012). Antigua brújula vintage sobre mapa antiguo. iStock. <https://www.istockphoto.com/es/foto/antigua-br%C3%BAjula-vintage-antiguo-mapa-de-gm157980803-22325115>
  20. Flagg, J. M. (1917). I Want You for U.S. Army [Cartel]. Library of Congress. <https://www.loc.gov/resource/ppmsca.50554/>
  21. Flores, Y. (2019, 31 de agosto). Receta de Sopa de flor de calabaza [Fotografía]. Style by ShockVisual. <https://style.shockvisual.net/receta-de-sopa-de-flor-de-calabaza/>
  22. Genesee Pure Food Co. (ca. 1910–1919). Jell-O: America's Most Famous Dessert [Folleto publicitario]. Duke University Libraries Digital Repository. <https://repository.duke.edu/dc/ea/CK0029>
  23. Hidalgo Sport. (2022, 18 diciembre). Laguna de Tecocomulco mantiene buena calidad del agua [Fo-

- tografía]. Hidalgo Sport. <https://hidalgosport.com/2022/12/18/laguna-de-tecocomulco-mantiene-buena-calidad-del-agua/>
24. iNaturalist México. (2025). Tule de laguna (*Schoenoplectus lacustris*) [Fotografía]. NaturaLista México. <https://mexico.inaturalist.org/taxa/168628-Schoenoplectus-lacustris>
  25. iNaturalist. (2025). Anas diazi (Pato Mexicano) [Fotografía]. NaturaLista Colombia. <https://colombia.inaturalist.org/taxa/827372-Anas-diazi>
  26. Jinich, P. (s.f.). Capirotada con mango y plátano macho [Fotografía]. Pati Jinich. <https://patijinich.com/es/capirotada-con-mango-y-platano-macho/>
  27. Kiwilimon. (2020, 14 de enero). Sopa Azteca Fácil [Fotografía]. Kiwilimon. <https://www.kiwilimon.com/receta/sopas/sopa-azteca-facil>
  28. Larousse Cocina. (2022, 23 de noviembre). Corazón de nopal, no te pierdas de este delicioso ingrediente [Fotografía]. Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/blog/corazon-de-nopal-no-te-pierdas-de-este-delicioso-ingrediente/>
  29. Lee, J. (2025). Foto de primer plano de plumas [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-primer-plano-de-plumas-2625664/>
  30. Love Veg. (2019). Sopa de Nopales con Alverjón [Fotografía]. Love Veg. <https://loveveg.mx/receta/sopa-de-nopales-con-alverjon/>
  31. Mark, J. J. (2018, 28 de marzo). Creciente Fértil [Fotografía]. World History Encyclopedia. <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-17/creciente-fertil/>
  32. Martínez, M. (2021, 25 febrero). Capirotada [Fotografía]. México en mi Cocina. <https://www.mexicoenmicocina.com/receta-para-preparar-capirotada/>
  33. Mujer Gourmet. (2019, 26 noviembre). Chongos Zamoranos [Fotografía]. Mujer Gourmet. <https://www.mujer.com.mx/recipe/chongos-zamoranos>
  34. Negley, K. (2015). [Ilustración de Nelson Kargbo] [Ilustración]. En R. Aviv, *The Refugee Dilemma*. The New Yorker. <https://www.newyorker.com/magazine/2015/12/07/the-refugee-dilemma>
  35. NTX. (2017, 14 de abril). Ancas de rana, manjar popular en laguna de Hidalgo [Fotografía]. El Informador. <https://www.informador.mx/Suplementos/Ancas-de-rana-manjar-popular-en-laguna-de-Hidalgo-20170414-0033.html>
  36. Pacheco, M. A. (2017). Reprografía de ilustración del Códice Borgia [Reprografía]. En Códice Borgia. Mexiazteca. <https://mexiazteca.com/codice-borgia/>
  37. Pacheco, M. A. (2017). Reprografía de imagen del Códice Florentino [Reprografía]. En C. Barros & M. Buenrostro, *La alimentación prehispánica en la obra de Sahagún*. Arqueología Mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/la-alimentacion-prehispanica-en-la-obra-de-sahagun>

38. Pandey, S. (2021, junio 5). [Ilustración tradicional] [Ilustración]. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CONaOKLhOuV/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CONaOKLhOuV/?img_index=1)
39. Peet, E. (2025). [Ilustración de postres] [Ilustración]. En Artful Sweets!. They Draw. <https://www.they-draw.com/art-in-the-kitchen/artful-sweets>
40. Poturemskaya, I. (2024, octubre 1). Illustrations for cafe & restaurant | Brand characters [Ilustraciones digitales]. Behance. <https://www.behance.net/gallery/208632105/Illustrations-for-cafe-restaurant-Brand-characters>
41. Redacción. (2019, 2 de mayo). Escamoles: larvas de hormiga ¡Totalmente comestibles y deliciosos! [Fotografía]. Gente Nayarit. <https://gentenayarit.com/2019/05/02/escamoles-larvas-de-hormiga-totalmente-comestibles-y-deliciosos/>
42. Rico Rodríguez, B. (2016, 14 noviembre). Arroz con leche tradicional [Fotografía]. Bekia Cocina. <https://www.bekiacocina.com/recetas/arroz-con-leche-tradicional/>
43. Rodríguez, A. (2020). [Diseño de empaque para Cerveza De Los Muertos] [Fotografía editorial]. En S. Binder, Designer Alan Rodriguez Creates Limited Edition Cerveza De Los Muertos. The Dieline. <https://thedieline.com/designer-alan-rodriguez-creates-limited-edition-cerveza-de-los-muertos/>
44. Sappa, C. (Fotógrafo). (2024). Jeroglíficos, la enigmática y fascinante escritura egipcia [Fotografía]. National Geographic Historia. [https://historia.nationalgeographic.com/es/a/jeroglificos-escritura-mas-enigmatica\\_8933](https://historia.nationalgeographic.com/es/a/jeroglificos-escritura-mas-enigmatica_8933)
45. Sason Regional. (2023, 1 de noviembre). Cómo hacer una deliciosa sopa de habas: Receta tradicional [Fotografía]. Sason Regional. <https://sasonregional.com/recetas/caldos-y-sopas/sopa-de-habas/>
46. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2020, 31 octubre). Calabazas, una dulce tradición [Fotografía]. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/calabazas-una-dulce-tradicion>
47. Secretaría de Cultura. (2019, junio 19). Pinturas rupestres en México; constancia de la humanidad a través del arte [Fotografía]. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cultura/es/articulos/pinturas-rupestres-en-mexico-constancia-de-la-humanidad-a-traves-del-arte>
48. Subrayado. (2025, enero 12). Festival del Pulque Tepeapulco 2025 cerrará con broche de oro [Fotografía]. Subrayado. <https://subrayado.com.mx/nacional/festival-del-pulque-tepeapulco-2025-cerrara-con-broche-de-oro/>
49. The Big Fat Bao. (2024). [Ilustración que acompaña el artículo "I know what you people eat."] [Ilustración]. En H. Sonkar, I know what you people eat. The Third Eye. <https://thethirdeyeportal.in/structure/i-know-what-you-people-eat/>
50. The Print Blog. (2021, abril 15). ¿Quién inventó la imprenta? [Ilustración]. <https://theprint.blog/es/quien-invento-la-imprenta/>