



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE ACTOPAN

LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO

TESIS

**MÉXICO SOBRE LA MESA: DISEÑO DE UNA
ENCICLOPEDIA CONTEMPORÁNEA DE LOS PLATILLOS
EMBLEMÁTICOS DE CADA ESTADO DE MÉXICO**

Para obtener el título de
Licenciado en Diseño Gráfico

PRESENTA

Lic. Maria Guadalupe Padilla Terrazas

Director(a): Martha Elena Gaona Franco

Comité Tutorial

Mtra. Martha Elena Gaona Franco

Mtro. Miguel Hernández Rodríguez

Mtra. Norma Angélica Olvera Herrera

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 de la **MTRA. MARTHA ELENA GAONA**, presenta la pasante en Diseño Gráfico: **MARIA GUADALUPE PADILLA TERRAZAS**, en la modalidad de Tesis, cuyo título es: **“México sobre la mesa: Diseño de una enciclopedia contemporánea de los platillos emblemáticos de cada estado de México”**; 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.
Martha Elena Gaona Franco	Presidenta	
Miguel Hernández Rodríguez	Secretario	
Norma Angélica Olvera Herrera	Primer Vocal	
Virginia Téllez Rodríguez	Suplente	

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

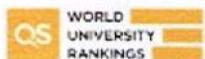
Mtro. Daniel Alberto Sánchez Cabrera
Director



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

México sobre la mesa: Diseño de una enciclopedia contemporánea de los platillos emblemáticos de cada estado de México es un proyecto que busca reconocer y preservar la riqueza gastronómica del país a través del diseño editorial. Para ello, se identificaron los platillos más representativos de cada una de los 32 estados de la República Mexicana, incluyendo sus variantes, recetas, historia y particularidades, mediante una investigación apoyada en libros de cocina regional, documentos institucionales, enciclopedias especializadas, blogs informativos y paginas oficiales del gobierno.

De manera complementaria, se recopila y analiza información relacionada con el diseño editorial y la fotografía, considerando factores técnicos como calidad, resolución, color, formato, maquetación y acabados, con el fin de responder a las necesidades de un producto editorial especializado.

Como resultado, se propone el diseño de una enciclopedia titulada México sobre la mesa, cuyo diseño busca combinar lo tradicional con lo contemporáneo, a través de un enfoque visual atractivo, integra elementos gráficos como fotografías que resalten la estética de cada platillo y la identidad de su estado, con información bien organizada y distribuida, y acabados de impresión profesionales que favorecen la experiencia visual y sensorial del lector.

Dedicatoria

Para mi mamá y mi papá, que me apoyan y motivan incondicionalmente a cumplir mis sueños, y que me alientan a seguir adelante cada día. Con todo mi amor, les dedico esta tesis.

A mis hermanos, por su compañía, cariño y apoyo constante a lo largo de este camino.

Y a mis mascotas, por ser mi apoyo emocional diario y recordarme con su ternura la importancia de los pequeños momentos.

Índice

Capítulo 1. Gastronomía de México

1. Introducción	8
1.1 Aguascalientes: Pollo San Marcos	9
1.2 Baja California: Tacos de pescado	10
1.3 Baja California Sur: Ceviche de pescado	12
1.4 Campeche: Pan de cazón	14
1.5 Coahuila: Pan de pulque	16
1.6 Colima: Sopitos	17
1.7 Chiapas: Tamales de chipilín	19
1.8 Chihuahua: Machaca con huevo	20
1.9 Ciudad de México: Torta de tamal	22
1.10 Durango: Caldillo duranguense	23
1.11 Guanajuato: Enchiladas mineras	25
1.12 Guerrero: Pozole verde	27
1.13 Hidalgo: Barbacoa	29
1.14 Jalisco: Birria	30
1.15 Estado de México: Chorizo verde	32
1.16 Michoacán: Carnitas	34
1.17 Morelos: Cecina	35
1.18 Nayarit: Pescado zarandeado	37
1.19 Nuevo León: Cabrito asado	38
1.20 Oaxaca: Tlayuda	40
1.21 Puebla: Mole poblano	42
1.22 Querétaro: Gorditas de migajas	44

1.23 Quintana Roo: Pescado tikin xic	46
1.24 San Luis Potosí: Enchiladas potosinas	47
1.25 Sinaloa: Chilorio	49
1.26 Sonora: Chimichangas	50
1.27 Tabasco: Pejelagarto asado	52
1.28 Tamaulipas: Carne a la tampiqueña	53
1.29 Tlaxcala: Tacos de canasta	55
1.30 Veracruz: Pescado a la veracruzana	57
1.31 Yucatán: Cochinita pibil	58
1.32 Zacatecas: Asado de boda.....	60

Capítulo 2. Diseño editorial

2. Introducción	62
2.1 ¿Qué es el diseño editorial?	63
2.1.1 Estilo gráfico	64
2.1.1.1 Importancia del estilo gráfico	65
2.2 Composición y maquetación	67
2.2.1 Retícula compositiva	68
2.3 Tipos y formatos de papel	70
2.3.1 Gramaje del papel	70
2.4 Tipografía	72
2.4.1 Fuente tipográfica	73
2.5 Imagen (elementos gráficos)	74
2.5.1 Fotografía	78
2.5.1.1 Técnicas de fotografía	83

2.6 Teoría del color	88
2.6.1 Círculo cromático	89
2.6.2 Propiedades del color	90
2.6.3 Modelos de color	91
2.7 Diseño de Información	93

Capítulo 3. Justificación del diseño

3. Introducción	94
3.1 Formato	95
3.1.1 Retícula	96
3.1.2 Estilo de maquetación	98
3.2 Tipografía	100
3.3 Color	102
3.4 Fotografía	104
3.5 Conclusión	106
Bibliografía.....	107

Capítulo 1

Gastronomía de México

1. Introducción

México es un país lleno de historia, cultura y tradiciones, las cuales se reflejan y transmiten a través de su gastronomía. Esta es el resultado de un mestizaje entre las costumbres de los pueblos indígenas y las tradiciones europeas, lo que consolidó una de las gastronomías más ricas y variadas del mundo.

Con 32 estados, cada uno posee su propia identidad culinaria, forjada por su historia, geografía, clima y costumbres locales. Cada entidad cuenta con ingredientes, técnicas y costumbres autóctonas, así como con distintas adaptaciones de los ingredientes traídos desde Europa. Esta diversidad constituye un orgullo cultural y un símbolo de la cocina regional mexicana, que forma parte del patrimonio cultural inmaterial de México.

Por ello, se busca documentar y presentar en una enciclopedia gastronómica el platillo más representativo de cada estado, así como su origen, su importancia dentro de la región y el valor cultural que posee dentro de la sociedad. Cada platillo es un símbolo vivo de pertenencia y tradición, que comparte la riqueza gastronómica de México en todo su esplendor.

1.1 Aguascalientes: Pollo San Marcos

El Pollo San Marcos es un platillo tradicional de Aguascalientes, México, especialmente relacionado con la Feria de San Marcos, una de las festividades más importantes y antiguas del país, que “surgió como una fiesta regional en 1829” (Pérez, FIA, 2024). Esta feria, celebrada anualmente, que en un inicio comenzó como un evento ganadero y agrícola, que con el tiempo, se convirtió en una de las festividades más famosas y populares del estado, en un evento que atrae turistas de todo el país y el extranjero, quienes viajan a Aguascalientes para disfrutar sus actividades culturales y artísticas. A medida que la feria creció, también la necesidad de ofrecer platillos tradicionales de la región, y el Pollo San Marcos surgió como una opción práctica y deliciosa.

A diferencia de otros guisos a base de pollo, como el mole poblano o el pollo en pipián, el Pollo de San Marcos tiene características que lo hacen único, dentro de la gastronomía de Aguascalientes. Su combinación de ingredientes, resalta el uso de pollo frito con chorizo, papas y su salsa espesa hecha con jitomate y sazónada con especias frescas y dulces como la canela, el clavo y el vinagre, la pimienta y la sal, lo que le da un sabor muy característico y único entre especiado, ligeramente ácido y con un toque ahumado.

Este platillo puede tener diferentes presentaciones, en algunos lugares lo pueden servir acompañado de papas fritas y chiles en escabeche, mientras que en otros lugares se ofrece con arroz rojo y frijoles refritos o también se llega a encontrar en versiones más sofisticadas, como en tostadas.

Es importante destacar que “el Pollo de San Marcos es uno de los platillos reconocidos como Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad por la UNESCO”. (Joaquín, Aguascalientes top, 2022)

El Pollo de San Marcos es también conocido como “Pollo a la Jardín de San Marcos”, “Pollo Aguascalientes” o “Pollo a la jardinera”, si bien no existe un registro exacto sobre su origen existen leyendas que narran que este platillo surgió de la inspiración de una señora llamada Doña Lala, una mujer creativa que en la búsqueda de complacer a su esposo y de comer en menor cantidad carnes rojas, creó este nuevo platillo con ingredientes frescos cosechados en la hacienda “El jardín” lugar donde vivían. Aunque no hay una fecha exacta de su creación, existen registros de su popularidad desde mediados del siglo XX, cuando comenzó a servirse en fondas y restaurantes típicos de la zona.

Aunque su combinación de ingredientes también muestra una influencia de la cocina mestiza, en la que se emplean técnicas como el frito en manteca, fusionadas con

ingredientes nativos como el jitomate, los chiles y especias. Su preparación artesanal y su sabor han hecho que este platillo esté presente en la actualidad, trascendiendo incluso a otros estados, donde se ha comenzado a incluir en menús como una opción representativa de la comida hidrocálida.

Este platillo representa un vínculo de convivencia y celebración en Aguascalientes. Tradicionalmente, se sirve en reuniones familiares, en los hogares, durante la feria y en restaurantes. [Figura1]

[Figura1]



(Padilla, 2025)

1.2 Baja California: Tacos de pescado

Los tacos de pescado estilo Baja California son uno de los platillos más representativos de la gastronomía del norte de México. Se preparan con filetes de pescado, que se rebosan en una mezcla de harina, cerveza, sal y especias. Luego se fríen hasta quedar crujientes y se sirven sobre una tortilla de maíz, acompañado con col, limón y alguna salsa o aderezo que puede ser picante o no, dependiendo del gusto.

Este platillo tiene su origen en “los años 60, en el famoso Mercado Negro de Ensenada, conocido así por la venta clandestina de mariscos y pescados como langosta, camarón y abulón” (Urbanus, 2025)

Este platillo fue creado por un sinaloense apodado “El Bachigualato”, que vendía carne asada en el mercado. Al intentar asar pescado, encontró como problemática al consumirlo, las espinas del pez. Buscando una alternativa, descubrió que la carne del pez

angelito, una especie de tiburón, era ideal para freírse sin deshacerse ni perder su sabor.

Años después, un hombre llamado Don Zeferino Mancilla Fortuna modificó y mejoró el sabor del taco capeando el pescado, técnica culinaria influenciada por la gastronomía oriental de la región. Esta técnica llamada tempura, consiste en rebosar el pescado en una mezcla de harina, huevo y agua mineral o cerveza, para luego freírlos en aceite caliente hasta que quede dorado y crujiente. Esta técnica fue traída por los pescadores japoneses en el siglo XX.

Para darle un toque mexicano, se sirvió sobre una tortilla de maíz, acompañado de col rallada, limón y salsa. Con el tiempo se incorporaron variantes que incluyen el uso de tortillas de harina y diferentes tipos de aderezos, como mayonesa con chipotle, salsa de mango habanero, crema de cilantro.

Además, al ser un platillo versátil, se puede preparar con otra variedad de pescados como: bacalao, tilapia, atún, salmón, pez espada, fletán, abadejo, eglefino, lubina rayada, pargo y bagre.

Una variante igual de popular de este platillo son los tacos de camarón estilo baja, que siguen la misma técnica de capeado y fritura, pero utilizando camarones en lugar de pescado.

En sus inicios, estos tacos se podían encontrar en mercados y puestos ambulantes de comida en las calles de Ensenada, atrayendo tanto a locales como a turistas. Sin embargo, su popularidad creció gracias a la cercanía con Estados Unidos, especialmente en ciudades como San Diego, donde estos tacos tuvieron una gran aceptación y éxito.

En la actualidad, los tacos de pescado son un referente gastronómico de la región y de la cocina del mar que hay en México. Aunque su origen está en Baja California, hoy en día se puede encontrar en casi todo el país, especialmente en destinos costeros como La Paz, Mazatlán, Puerto Vallarta, Acapulco y Cancún, donde los mariscos frescos son parte de la gastronomía local. Aunque también se encuentra presente en el centro del país en restaurantes de mariscos, en la Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, por mencionar algunos. Ya que son una opción accesible y apreciada por los comensales. [Figura 2]

[Figura 2]



(Padilla, 2025)

1.3 Baja California Sur: Ceviche de pescado

Los primeros habitantes de la región, se asentaron cerca de oasis y manantiales, subsistiendo a base de la casa, pesca y recolección de frutos. Gracias a su ubicación, en la actualidad su gastronomía se basa en gran medida en el consumo de mariscos, aprovechando los recursos de la región. Fue hasta la llegada de los españoles que se empezó a implementar el cultivo de vid, olivos, trigo y maíz, además de la cría de ganado porcino, vacuno y caprino.

El ceviche de pescado es uno de los platillos más emblemáticos, frescos y deliciosos de la región. Este “tiene sus raíces en la cocina costera de América Latina” (Visit-Mexico.mx, 2025). Si bien no se tiene información exacta de donde surgió originalmente este platillo, Perú es un país que se adjudica su invención, ya que historiadores peruanos afirman que el ceviche “tiene raíces precolombinas, con referencias a un platillo de pescado marinado en chicha o jugo de tumbo” (El limón de Cancún, 2025), que con la influencia de los españoles se cambió por el uso de limón, que es el cítrico con el que se cocina el pescado.

En México, por otro lado, se cree que surgió en la costa del Pacífico, cocinado con ingredientes típicos de nuestra cultura, como el chile y el aguacate.

En Perú este platillo tiene una preparación más simple, enfocada en resaltar el sabor del pescado y los cítricos. Suele servirse acompañado de camote y choclo, mientras que en México se prepara con chiles, aguacate y tomate, y se acompaña con tostadas o totopos.

El ceviche es un platillo que tradicionalmente se elabora con pescado de carne blan-

ca; este puede ser de pez sierra, róbalo o lenguado. Su preparación se caracteriza por marina y “cocer” el pescado en jugo de limón, que posteriormente se escurre. Luego se le añade cebolla, jitomate, cilantro, chile, pepino picado y se sazona con salsa inglesa, sal y pimienta. Se sirve frío, lo que lo hace un platillo fresco que se puede disfrutar como entrada o como plato fuerte.

Aunque es típico de este estado, no es el único lugar donde se cocina, ya que existen diversas recetas que varían en su preparación. Algunas incluyen pepino, aguacate o frutas tropicales. También pueden llevar pulpo o camarones, pero siempre se acompaña de tostadas o totopos.

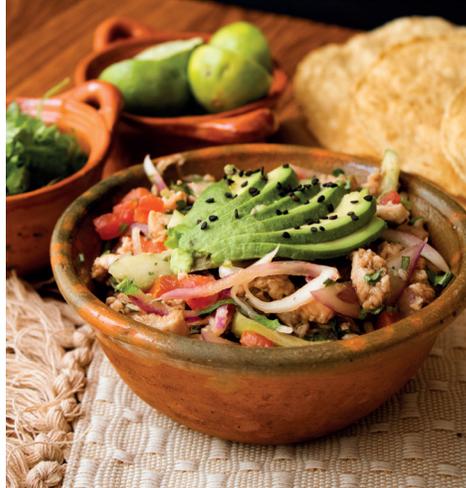
Algunas de sus variantes más populares son:

1. El ceviche de Acapulco, que se caracteriza por tener una salsa color rojo y por tener un sabor agridulce. Está hecho con cátsup, jitomate, aceitunas, cilantro, cebolla, chile serrano y salsa búfalo para darle más picante. Como proteína puede incluir pescado, camarón y pulpo, marinados en limón.
2. El ceviche de Sinaloa, preparado con pescado molido y camarón marinado en limón, cilantro, cebolla morada, chiles y zanahorias en vinagre. Se clamato, salsa inglesa, salsa Maggi y un toque frutal con piña o mango.
3. Ceviche de puerto Vallarta, elaborado con pescado molido o en pedazos pequeños, zanahoria, cebolla morada y pepino.

En la actualidad, el ceviche es un símbolo de identidad culinaria de Baja California Sur. Su preparación sencilla refleja la unión de la comunidad con el mar y sus recursos.

Este platillo, en un principio, era un alimento que, por su sencillez, solo era consumido por pescadores. Sin embargo, con el crecimiento de la industria pesquera y las ciudades costeras como La Paz y Cabo San Lucas, el ceviche comenzó a popularizarse entre los turistas y comenzó a ser servido en restaurantes y mercados locales, hasta convertirse en uno de los platillos más emblemáticos del estado. Hoy en día, también puede encontrarse en otros estados costeros e incluso en restaurantes de mariscos en el centro del país. [Figura 3]

[Figura 3]



(Padilla, 2025)

1.4 Campeche: Pan de cazón

La base de la gastronomía campechana son los mariscos y el pescado, debido a que es un estado costero, y el cazón es un ingrediente recurrente en sus platillos debido a su abundancia en el Golfo de México. Entre los platillos que usan este ingrediente está el cazón al habanero, empanadas, chiles rellenos, tacos, pan de cazón, entre otros.

El pan de cazón es un platillo tradicional y el más representativo del estado de Campeche. A pesar de su nombre, no es un pan como tal, sino una especie de lasaña mexicana elaborada con capas de tortillas de maíz, cazón desmenuzado, frijoles refritos y salsa de jitomate. Como en alguna de sus variantes, se puede encontrar que está hecho con tortillas ligeramente más gruesas. Su nombre se debe a la forma en que el platillo está estructurado, similar a un pastel o pan relleno de ingredientes en capas. Este platillo puede ser servido como entrada o plato fuerte.

El cazón es una especie que “pertenece al grupo de los elasmobranquios, peces cuyo esqueleto está formado por cartílago, es pariente de los tiburones y mantarrayas” (Gobierno de México, 2025), habita en el Golfo de México y puede llegar a alcanzar hasta 1.20 metros de longitud. Su pesca se realiza durante todo el año y su consumo no es exclusivo de Campeche, ya que también forma parte de la gastronomía de Yucatán y Chiapas.

Aunque se desconoce con exactitud cuando surgió el Pan de cazón, existen relatos de cronistas que datan del siglo XIX, del año 1886, como el de Désiré Charnay, explo-

rador francés, que narra en su libro “Ma Dernière Expedition au Yucatan” (Mi última expedición a Yucatán) que: “El cazón es un plato popular, la mayor parte de las familias pobres vive de cazón” (Cruz, Diario de Yucatán, 2023)

En la actualidad, este es un platillo emblemático de Campeche, considerado un referente de la gastronomía de la región, y una de las recetas más apreciadas por locatarios y visitantes.

Este platillo se prepara cocinando el cazón en agua con cebolla, ajo, epazote y sal. Para la salsa, se licúan tomates, chiles habaneros, cebolla y sal; esta mezcla se sofríe con manteca y se sazona con sal y epazote. Posteriormente, se sofríe el cazón con aceite, cebolla y ajo. Se calientan las tortillas y se les untan frijoles refritos.

Para armarlos, se coloca una capa de salsa en un plato, encima una tortilla con frijoles y una capa de cazón; este procedimiento se repite hasta formar tres capas, terminando con una tortilla. Se acostumbra decorarlo con un chile habanero y hojas de epazote frescas.

Con el paso de los años, la receta de este platillo se ha ido transmitiendo de generación en generación, como una de las tradiciones gastronómicas más longevas e importantes del estado. Ya que combina historia, tradición, ingredientes locales y es un parte de la identidad gastronómica del estado.

Este platillo se puede encontrar comúnmente en restaurantes de comida típica, en fondas o mercados locales, así como en festivales de la región como la feria de San Román y el Festival del Mar. [Figura 4]

[Figura 4]



(Padilla, 2025)

1.5 Coahuila: Pan de pulque

El pan de pulque es un símbolo gastronómico del estado de Coahuila, donde se ha convertido en un emblema de la panadería tradicional mexicana, transmitido de generación en generación. Se caracteriza por estar elaborado con pulque, una bebida alcohólica mexicana de origen prehispánico, que se obtiene a partir de la fermentación de la aguamiel que se extrae del maguey, una planta de gran importancia en el país y que ha sido consumida desde hace siglos.

Si bien el pulque es una bebida comúnmente consumida en el centro del país, tiene presencia en el Norte de México gracias a este pan. Esta bebida es lo que hace que el pan sea más esponjoso.

El pulque tiene su origen en la época prehispánica de México, antes de la conquista española. Se cree que se bebía en ceremonias religiosas y rituales, ya que era considerada una bebida sagrada, asociada a la diosa Mayahuel, deidad del maguey.

El proceso de elaboración de esta bebida comienza cuando el tlachiquero, que es la persona que extrae el aguamiel del maguey, la recoge y la almacena en contenedores de madera o barro, donde gracias a la levadura y bacterias presentes en el ambiente, se fermenta de manera natural, dando como resultado una bebida con bajos niveles de alcohol, con un sabor ligeramente agrio y una consistencia viscosa.

Una variante de esta bebida, sería el pulque “curado”, que se obtiene dejando fermentar durante más tiempo el pulque natural y posteriormente, se le pueden agregar ingredientes que endulcen la bebida, como fresa, piña, guayaba, nuez, entre otros.

En un principio se llamaba y se conocía como “Pan de burro”, debido a que el pulque con el que se preparaba era transportado en dicho animal y, posteriormente, también se usó para transportar el pan. Aunque en otras regiones también se le acostumbra llamar “Pan de fiesta” o “Pan mestizo”.

El pan de pulque “fue llevado por los tlaxcaltecas al norte de México” (Valdés, Milenio, 2023), es originario de San Esteban de la Nueva Tlaxcala, localidad cercana a Saltillo, capital de Coahuila, que es ahora donde se volvió más popular.

Es tradicional de la panadería colonial y surge a partir de la sustitución de la levadura, que en aquel entonces era costosa conseguir, debido a que era traída de España. “Las recetas utilizaban originalmente el pulque dulce que tiene por nombre tlachique” (Silva, Radio Formula Torreón, 2022). Con este se fermentaba la masa y lograba esponjarse.

Este método de fermentación es más largo que el de la levadura, pero le agrega un sabor característico ligeramente ácido.

Para preparar este pan, se baten claras de huevo con pulque. Posteriormente, y sin dejar de batir, se agregan las yemas, el azúcar, la harina, la mantequilla y la levadura, hasta conseguir una masa elástica, a la que se le da forma de bollos o en zigzag, se barnizan con huevo, se decoran con ajonjolí y se hornean.

Este pan originalmente era salado, pero en la actualidad se prepara con azúcar, canela o piloncillo, y también se puede encontrar relleno de cajeta con nuez.

En la actualidad, es común encontrar este pan en panaderías, mercados y ferias gastronómicas durante todo el año en Coahuila. Este pan es ideal para el desayuno o la merienda y suele ser acompañado con atole, café, chocolate caliente y tamales. [Figura 5]

[Figura 5]



(Padilla, 2025)

1.6 Colima: Sopitos

Los sopitos son un platillo tradicional colimense, uno de los antojitos mexicanos más populares de la región, que forman parte de la identidad gastronómica del estado. Son pequeñas tortillas de maíz ligeramente fritas, untadas con frijoles y carne molida, acompañados con cebolla y col, cubiertas con salsa roja, tomate fresco, rábanos y queso.

Este platillo tiene su origen en Villa de Álvarez, Colima, lugar donde una de sus precursoras, Dominga (Minga) Rodríguez López, comenzó a venderlos en las calles laterales del jardín. Aunque no se conoce una fecha exacta de su creación, existen referencias

en documentos antiguos que datan de 1930, en los que se menciona que este platillo era consumido en la capital de Colima.

Los sopitos pueden confundirse con los sopes o las tostadas, pero se distinguen por varias características como, que los sopes son más gruesos y tienen los bordes levantados para contener los ingredientes, mientras que los sopitos son planos y su tamaño es más pequeño. Además, no son tan crujientes como las tostadas, debido a que solo se fríen ligeramente. Su salsa es ligera y su ingrediente característico es la carne molida, a diferencia de los sopes y las tostadas, que usan carne deshebrada o picada en trozos pequeños.

En algunas ocasiones, la receta varía en ciertos ingredientes, como el tipo de carne, que puede ser de res, cerdo o mixta, o la col, que puede ser cambiada por lechuga.

Una variante de este platillo son los sopitos de Sayula, Guadalajara. Estos son preparados con falda de res, hueso de cerdo, cebolla picada, lechuga, col, rábanos y queso rallado, sazonados con pimienta, laurel y orégano. También es común encontrarlos con picadillo de carne de res, el cual lleva zanahoria, calabaza y se sazona con sal y laurel.

Debido a su tamaño, los sopitos suelen servirse en porciones de cinco o seis piezas en un plato. Se pueden disfrutar a cualquier hora del día y están disponibles durante todo el año en fondas, negocios de comida callejera y restaurantes.

En el año de 2002, se realizó la Primera Feria del Sopito, con una muestra gastronómica, exposición fotográfica, música y toda una gran fiesta del tema. [Figura 6]

[Figura 6]



(Padilla, 2025)

1.7 Chiapas: Tamales de chipilín

Los tamales de chipilín son una especialidad del estado de Chiapas que representa el ingenio culinario regional, que combina y aprovecha ingredientes autóctonos altamente valorados por los locales con técnicas ancestrales.

“Originario de Mesoamérica, el chipilín a sido utilizado desde tiempos prehispánicos por las comunidades indígenas” (Yerbes, Por esto, 2025), y es a través de la gastronomía chiapaneca que se sigue manteniendo vigente en la actualidad.

Esta planta “recibe el nombre científico *Crotalaria longirostrata*” (Castillo, Prensa libre, 2024), mide aproximadamente 1.5 metros de altura y se encuentra comúnmente en zonas húmedas, como bosques de pinos y robles. Estudios científicos han demostrado que tiene altos valores nutritivos por su alto contenido proteico cuando se consume en diversos alimentos. “Muchas veces se usa para prevenir anemia” (Castillo, Prensa libre, 2024)

Los tamales son uno de los platillos más importantes y representativos de México. Su origen se remonta a la época prehispánica, cuando se preparaban para agradecer la fertilidad de la tierra, en eventos importantes o como ofrenda a los muertos. El platillo original era más firme y apelmazado, y era relleno con verduras como calabaza, chile y maíz.

El tamal de chipilín es un platillo tradicional de la gastronomía del sureste del país, particularmente del Estado de Chiapas, aunque también lo puedes encontrar en Tabasco y Guatemala. En México existe una gran variedad de recetas de tamales, y la principal característica de estos es que están hechos con las hojas de chipilín, una planta de hojas verdes con un sabor herbal, lo que le da un sabor distintivo.

Este tamal se elabora con una masa de maíz nixtamalizado, mezclada con manteca y las hojas de chipilín; puede ir relleno de queso, pollo o cerdo, o puede servirse sin relleno. Se envuelve en hojas de plátano o de maíz y se cocina al vapor. También pueden acompañarse con salsas.

En la actualidad, este es un platillo preparado para disfrutarse en bodas, festividades y celebraciones religiosas, ya que es un símbolo de hospitalidad y de la riqueza cultural de la región. Aunque también se puede disfrutar en restaurantes especializados en comida regional o en mercados locales, como el Mercado de Santo Domingo, el Mercado de San Juan en Tuxtla Gutiérrez y en San Cristóbal de las Casas, donde se prepara diariamente.

[Figura 7]

[Figura 7]



(Padilla, 2025)

1.8 Chihuahua: Machaca con huevo

La machaca con huevo es un platillo muy representativo de la gastronomía de Chihuahua; esta forma parte de las costumbres y tradiciones propias de la región.

La machaca tiene su origen en el siglo XVIII, debido a las fuertes temperaturas del estado, surge como un método de conservación de la carne. La machaca, también conocida como machacado o aporreadillo, está hecha con carne de res o venado. Esta es cortada en sabanas delgadas para reducir el tiempo de secado. Posteriormente, se rocían con sal de grano y se colocan bajo el sol para ser secadas. La carne se cubre con una malla para protegerla de basuras o insectos. Dependiendo del clima y el grosor de la carne, esta puede tardar en secarse entre 3 y 5 días.

Una vez que la carne está seca, se debe asar para que se termine de deshidratar. Posteriormente, se sumerge en agua caliente durante 30 minutos, se escurre y se coloca en un “metate”, donde se golpea varias veces con una piedra o palo para “machacar” la carne y obtener la carne deshebrada.

La machaca es un alimento rico en proteína, gracias a que es elaborado con carne magra, que a diferencia de otros cortes de carne tiene un menor porcentaje de grasa. Sin embargo, se recomienda hidratarla para evitar un exceso de sal en los alimentos.

La machaca con huevo es un platillo que representa la cocina rústica del estado y es un símbolo de la identidad culinaria de Chihuahua. Su preparación representa la conser-

vación y fusión de tradiciones indígenas y mestizas, así como la adaptación de la gastronomía a las distintas condiciones geográficas y climáticas del estado.

No se tiene un registro exacto de dónde surgió la receta, pero existen varios relatos que narran cómo surgió. Se dice que, antes de la llegada de los españoles, los pueblos indígenas del norte de México acostumbraban consumir y viajar con rollos de carne seca como provisión, la cual comían sola o la llegaban a machacar con piedras y la mezclaban con huevos de codorniz.

Otra de las versiones narra que en el siglo XVII, las principales actividades económicas en el norte del país, eran la minería y la ganadería. Cansados de comer carne seca sola, los trabajadores encargaron a la cocinera variar la preparación. Por ello, la combinó con chiles, cebolla, tomates y huevo, dando origen al platillo tal como se conoce hoy en día.

La machaca es un ingrediente popular en todo el norte del país, por lo que existen también otros estados que se atribuyen la invención de este platillo. Otra versión sobre su origen describe que, en el año 1928, en Ciénega Flores, Nuevo León, Doña Fidencia Quiroga, apodada Tía Lencha, tenía un restaurante llamado Merendero Quiroga, y en la búsqueda de ofrecer nuevos sabores a sus comensales, comenzó a guisar la carne machacada con manteca de cerdo, chile, tomate, cebolla y huevo. Este platillo comenzó a ganar popularidad por su delicioso sabor, lo que lo llevó a ser preparado en todo el país.

Este platillo, al ser tan nutritivo, se sirve comúnmente en el desayuno, aunque también puede disfrutarse en la comida o la cena. Se acompaña tradicionalmente con frijoles refritos, tortillas de harina o maíz y salsa, enriqueciendo aún más su sabor. Se puede encontrar en restaurantes y fondas en todo el estado, ya que es apreciado tanto por locales como por turistas. [Figura 8]

[Figura 8]



(Padilla, 2025)

1.9 Ciudad de México: Torta de tamal

La torta de tamal es un platillo típico de la Ciudad de México, famoso por ser un ejemplo del ingenio y la practicidad de la comida callejera; es un ícono de la cultura popular capitalina.

La torta es denominada el “sándwich mexicano” y tiene su origen en el año “1892, cuando Armando Martínez Centurión comenzó a vender tortas en un portal del Centro Histórico” (Lira, El economista, 2025), por lo que es considerado el creador de la “torta compuesta”. Con el paso del tiempo, este platillo se popularizó y se volvió en uno de los más vendidos de la ciudad. Esto puede deberse a que tiene una gran variedad de ingredientes, su porción generosa y su corto tiempo de preparación, lo que la hace ideal para el consumo en un contexto de vida acelerado como el que se lleva en la ciudad, además de ser un platillo económico.

La torta de tamal, también conocida como guajolota, es un platillo típico de la Ciudad de México. Esta se prepara con un bolillo o telera rellena de un tamal. Los tamales más populares para este platillo son los de salsa roja, salsa verde, mole y rajas. Este es un desayuno práctico, accesible y alto en calorías, que suele venderse en puestos ambulantes o mercados, y se acompaña con café o atole caliente.

La palabra “Tamal” viene “del náhuatl tamalli, que significa envuelto” (Tamales emporio, 2025). El tamal es un platillo que se remonta a la época prehispánica de México, era preparado en celebraciones, eventos sociales, ofrendas para agradecer la fertilidad de la tierra y en los altares del Día de Muertos. Originalmente, el tamal era más firme y apelmazado, y su relleno consistía en ingredientes nativos como calabaza, chile y maíz. Con la llegada de los españoles, la receta evolucionó y se incorporaron ingredientes como manteca en la masa y carne de cerdo en el relleno.

La base de este platillo es la masa de maíz y puede estar relleno de distintos ingredientes, tanto salados como dulces, y pueden ser envueltos con hojas de maíz, plátano, chilaca o papatla. Entre la variedad de rellenos podemos encontrar de frijol, de rajas, de pollo, de carne de puerco, entre muchos otros salados. En cuanto a los dulces, hay de pasas, queso con zarzamora, piñón, dulce de cacahuete, entre otros.

“Se ubican unas 500 recetas a base de tamales en todo el país, que derivan en unas 3 mil o 4 mil preparaciones, según costumbres familiares, invenciones y adaptaciones” (Gobierno de México, 2025).

Los tamales son un platillo presente todo el año, pero destacan especialmente el

2 de febrero, en el Día de la Candelaria, ya que, es tradición que quienes encontraron el “muñeco” en la rosca de Reyes tienen que invitarle tamales a sus amigos y familiares.

El origen exacto del nombre “Guajolota” y del platillo en sí se desconoce, pero algunas fuentes indican a que pudo haber surgido en Tulancingo, Hidalgo, donde existe una torta popular llamada “Guajolote”, que consiste en una telera rellena de enchiladas con queso, chorizo, salchicha o pollo. [Figura 9]

[Figura 9]



(Padilla, 2025)

1.10 Durango: Caldillo Duranguense

Cuando se habla de la gastronomía de Durango, se puede pensar en cortes de carne de res, pero su platillo típico es, en realidad, el caldillo duranguense, el cual está lleno de historia, tradición y técnicas gastronómicas propias de esta región.

Un elemento distintivo de la gastronomía duranguense son las conservas, un legado de la época colonial. Debido a que el ambiente era desértico, los sembradíos eran anuales y las distancias para trasladarse de una comunidad a otra eran muy largas, por lo que se empezaron a secar ingredientes y a crear conservas. En la actualidad ya no hay esas limitaciones, pero esta práctica se sigue conservando como tradición y técnica gastronómica del estado. Algunos ejemplos de alimentos en conserva son la carne seca, los chiles secos, los chiles en vinagre, el mole en pasta o en polvo. También hay conservas dulces que incluyen el dulce de membrillo, ate de guayaba o tejocote, duraznos en almíbar, entre otros.

El caldillo duranguense es un guiso tradicional de la comida nortea que se distingue por su sabor intenso y su preparaci3n rústica. Este platillo es un caldo que se prepara con carne de res en cubos, frita con cebolla y rajas de chile poblano, a la que posteriormente se le agrega un adobo hecho de chiles anchos, jitomate, cebolla, ajos y agua, que se sazona con sal y comino. Una vez listo, se sirve y se acompa±a con frijoles refritos.

Este platillo comenz3 como una sopa tradicional que “se origin3 en las cuadrillas de trabajadores que construyeron las vías del tren en 1892” (Gutiérrez, Tragones pero finos, 2024), y surgi3 como una soluci3n para poder sobrellevar el clima de la sierra duranguense.

En sus inicios, era una simple sopa de papa y con el paso del tiempo evolucion3, a±adiendo ingredientes disponibles y adaptándose a los gustos regionales. Uno de los ingredientes que se a±adieron fue el chile ancho o chile pesado, que es típico del norte de México, obtenido a partir de los chiles verdes deshidratados al sol y luego tatemados. Tambi3n se incorpor3 la carne, que puede ser de venado, que es com3n en la gastronomía de Durango, aunque su disponibilidad est3 regulada y su consumo no es tan com3n como en el pasado. La m3s utilizada en este platillo es la de res. Otras variantes incluyen carne de borrego o carne seca, muy característica de los estados del norte del país.

Este proceso de evoluci3n tambi3n se debe a la influencia de las comunidades rurales y ganaderas del norte del país. Ya que se aprovechan t3cnicas de conservaci3n de alimentos, como el secado de la carne y los chiles, elementos que le aportan un sabor especial a la receta.

Es importante mencionar c3mo pas3 de ser un platillo sencillo, consumido solo por los trabajadores, a convertirse en un símbo lo de la gastronomía duranguense. Su versatilidad permiti3 que se adaptara a los gustos, disponibilidad y tradiciones familiares de diferentes regiones.

El caldillo duranguense se sirve caliente, acompa±ado de frijoles refritos y tortillas de maíz. Este se prepara durante todo el a±o, se prepara en fiestas familiares, celebraciones locales y al ser un platillo caliente, se recomienda disfrutarlo durante el invierno.

[Figura 10]

[Figura 10]



(Padilla, 2025)

1.11 Guanajuato: Enchiladas mineras

Las enchiladas mineras son un platillo típico del estado de Guanajuato, considerado uno de los más emblemáticos de región. Es un reflejo de la creatividad y el esfuerzo de los pobladores para ofrecer un platillo rico, nutritivo y accesible.

En “1831, la palabra ENCHILADA fue mencionada por primera vez en un libro ‘El Cocinero Mexicano’” (Gobierno de México, 2025).

Las enchiladas son uno de los platillos más representativos y populares de la gastronomía mexicana. Estas se elaboran con tortilla de maíz, cubiertas en una salsa que puede ser picante o no. Dependiendo de sus ingredientes, se pueden crear distintos tipos de enchiladas. Entre las más populares están las enchiladas rojas, que se preparan con jitomate y cualquier tipo de chile seco. Estas son muy populares en el centro y norte del país y se pueden rellenar de cualquier proteína. Las enchiladas verdes, que se preparan con tomate, se caracterizan por llevar cilantro o epazote en su preparación. Al igual que las rojas, se pueden rellenar de cualquier proteína. Las enchiladas suizas son una variedad muy popular de las verdes que se caracteriza porque su salsa lleva crema y se gratinan con queso manchego. También están las enchiladas mineras.

Este platillo tiene su origen en las civilizaciones prehispánicas, ya que las culturas indígenas preparaban lo que se podría denominar las primeras enchiladas. Estas se

basaban en tortillas con chile, envueltas, que con la influencia española evolucionaron, integrando ingredientes como el queso, la crema y las carnes.

Las enchiladas mineras son un platillo tradicional del estado de Guanajuato, especialmente en las ciudades de Guanajuato capital y en San Miguel de Allende.

Estas enchiladas “tienen sus raíces en el apogeo de las minas de plata del siglo XVIII” (Guerrero, Tragones pero finos, 2023), y su nombre se debe a que eran los mineros los que las consumían, por su valor nutricional, su sencilla preparación y su bajo costo.

Con el tiempo, este platillo se popularizó y se convirtió en un símbolo gastronómico de la región por su auténtico sabor y mezcla única de ingredientes clave. Como en gran parte de la gastronomía de México, este platillo tiene como base la tortilla de maíz, que es pasada por una salsa de chile guajillo. Luego, se fríen en manteca o aceite y se rellenan con queso manchego desmoronado. Estas se doblan como si fueran quesadillas o se enrollan para formar una “flauta”. Se acompañan con más queso rallado y aguacate por encima, así como zanahoria y papa cortadas en cubos y sofritas.

Otras variaciones de esta receta incluyen pollo o carne de cerdo en su relleno o como acompañamiento. Este platillo tiene presencia en otros estados, aunque con algunas variantes. Por ejemplo, en San Luis Potosí, se acompaña con crema, lechuga, aguacate y carne de cecina.

La versatilidad de este platillo ha permitido que evolucione y se mantenga vigente en la actualidad. Es ideal para comer en el desayuno, comida o cena. Se puede disfrutar en distintos establecimientos, desde mercados, puestos ambulantes o restaurantes.

[Figura 11]

[Figura 11]



(Padilla, 2025)

1.12 Guerrero: Pozole verde

El pozole verde es un platillo típico del estado de Guerrero y una de las variantes del tradicional pozole mexicano. Destaca por su característico color y su sabor profundo, y es considerado un símbolo de la gastronomía guerrerense y del mestizaje de la región.

La palabra pozole viene “del náhuatl ‘pozolli’, de ‘tlapozonalli’, que significa ‘espumoso’” (Gobierno de México, 2021). Este es un caldo hecho con granos de maíz cacahuazintle, el cual se cocina durante 2 horas para que, en este proceso, se les caiga la cáscara fibrosa que los cubre y se abra como una flor, lo que les da una apariencia de espuma.

El origen de este platillo se remonta a antes de la Conquista. “Entre los años 1300 y 1521, el pozole era un platillo en honor del dios Xipe Tótec, señor de la fertilidad y la regeneración del maíz” (Milenio, 2023). Se cree que era ofrendado por el emperador Moctezuma. Después de la conquista, distintos frailes españoles documentaron que este platillo se preparaba con carne humana, y en otras versiones señalan que utilizaban carne de xoloitzcuintle, una raza de perro de origen mexicano. Con la llegada de los españoles, se reemplazó la carne humana por la de cerdo y, con el tiempo, también pollo.

El pozole es uno de los platillos tradicionales más populares en México, ya que se come prácticamente en todo el país, aunque con diferentes recetas y variantes.

Algunas de estas son:

1. El pozole blanco es una de las variantes más populares. Este tiene su origen en el sur del país. Es el más sencillo de preparar, ya que solo lleva maíz cacahuazintle y carne de puerco, sin ninguna salsa o preparación adicional que le dé color. Se condimenta con sal, chile en polvo y orégano, y se acompaña con lechuga, rábanos, jugo de limón y tostadas.
2. El pozole rojo, se cree que se originó en el estado de Jalisco, aunque también es común en la Ciudad de México y en varios estados del norte, Se prepara con maíz cacahuazintle y carne de cerdo o pollo, pero su principal característica es que se agrega una salsa de chile guajillo, chile ancho y hojas de laurel durante la cocción lo que le da su tonalidad rojiza. Al igual que el pozole blanco, se condimenta con sal, chile en polvo y orégano, y se acompaña con lechuga, rábanos, jugo de limón y tostadas.
3. El pozole de mariscos, no es tan popular como otras variantes, pero es tradicional en las costas de Colima, Jalisco y Nayarit. Se elabora con maíz cacahuazintle y una salsa de chile guajillo, jitomate y ajo sofritos en manteca de puerco. Se le agrega

camarón, pescado, pulpo y callo de almeja, y se condimenta con sal, chile en polvo y orégano. Se sirve con lechuga, rábanos, jugo de limón y tostadas.

4. El pozole verde originario del estado de Guerrero, se prepara con maíz cacahuazintle, carne de cerdo o pollo, y una salsa hecha con ingredientes propios de la región como el tomate verde, epazote, pepitas de calabaza, chiles poblanos, chiles serranos, acelgas, epazote, cilantro y pepitas de calabaza tostadas, lo que le da su característico color verde. Se condimenta con sal, chile en polvo y orégano, y se acompaña con lechuga, rábanos, jugo de limón, tostadas, aguacate y chicharrón.

En Guerrero, es una tradición comer en familia los “jueves pozoleros”. De acuerdo con la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac) existen dos teorías sobre cómo surgió esta tradición. La primera dice que “en la montaña de Guerrero, durante la última cosecha de maíz que se daba en septiembre, periodo en el que se hizo costumbre solidarizarse con las personas a las que no les había ido bien en sus siembras” (Reyes, UNOTV, 2025), se juntaban las cosechas no vendidas y se hacía una comida comunitaria que empezaba el día miércoles y terminaba el día jueves, dando origen a la costumbre. La otra versión dice que “en 1821, en Teloloapan” (Reyes, UNOTV, 2025), Vicente Guerrero y Agustín de Iturbide se reunieron para el Abrazo de Acatempan que ocurrió un día jueves. Como parte de la celebración, Vicente Guerrero mandó a preparar un cerdo, y los pobladores agregaron esta carne a un platillo ancestral llamado Pötzotl, dando origen a la receta que se conoce hoy en día. Además, este platillo se convirtió en uno de los más cocinados para conmemorar las Fiestas patrias del 15 y 16 de septiembre. [Figura 12]

[Figura 12]



(Padilla, 2025)

1.13 Hidalgo: Barbacoa

La barbacoa de Hidalgo es uno de los platillos más representativos del estado. Su preparación es todo un ritual culinario que ha sido transmitido de generación en generación por las familias.

La barbacoa tiene sus raíces en las civilizaciones mesoamericanas. Existen registros de los conquistadores, como el de Fray Bernardino de Sahagún, que afirman que los indígenas comenzaron a cocinar y vender las carnes traídas de Castilla, asadas debajo de la tierra. Este platillo tiene influencias prehispánicas del Valle del Mezquital, con una fuerte influencia de las culturas otomí, tolteca y teotihuacana, que cocinaban la carne en hoyos excavados en la tierra, colocaban piedras calientes y envolvían la carne en pencas de maguey para conservar la humedad y potenciar el sabor. No fue hasta la llegada de los españoles que se comenzó a preparar con carne de cordero, remplazando al guajolote.

Este platillo ganó gran popularidad y reconocimiento en Actopan, Hidalgo, gracias a que en 1971 el municipio organizó el primer concurso de barbacoa a nivel regional, en el cual también participaron Texcoco, Querétaro y Tlaxcala. Años después, un famoso conductor de televisión llamado, Raúl Velasco, visitó la feria de Actopan, lo que le dio proyección a nivel nacional, convirtiendo a Hidalgo en un referente de la mejor barbacoa del país.

Dentro del estado también existe algo llamado la ruta de la barbacoa, que comprenden 3 municipios famosos por el sabor de su barbacoa.

Estos son:

1. Actopan, que es considerado “Pueblo con sabor”, donde puede encontrarse barbacoa en presentaciones como tacos o flautas.
2. En Ixmiquilpan, donde también se organiza una feria de la Barbacoa, y en el mercado municipal, distintos negocios ofrecen barbacoa de hoyo.
3. Villa de Tezontepec, donde se acompaña tradicionalmente con salsa de xoconostle y pulque.

La barbacoa es un platillo que se caracteriza por su elaborada preparación. Todo comienza con la previa preparación del hoyo u horno de tierra; este se precalienta con piedras o leña hasta alcanzar altas temperaturas. Se sazona la carne con sal y se envuelve en pencas de maguey previamente asadas. En el fondo del hoyo se coloca una olla para recolectar los jugos de la carne, lo que le dará sabor al consomé. Sobre la olla se coloca una rejilla que sostendrá la carne envuelta. Posteriormente, el hoyo se cubre con más

pencas de maguey y tierra para sellarlo y evitar que el color salga. La carne se deja cocinar de 6 a 12 horas.

Se sirve la carne deshebrada, lista para consumirse en tacos, acompañada de salsa, limón, cebolla, cilantro picado y consomé.

Existen algunas variantes en la receta de este platillo, en las cuales se sustituye la carne de cordero por carne de res, carne de chivo o pollo, aunque este último también es conocido como ximbó.

En Hidalgo, la barbacoa es un platillo de gran importancia dentro de la cultura del estado. Se elabora para celebrar distintas ocasiones familiares, como bodas, cumpleaños y fiestas religiosas y es muy común encontrarla los días domingo en mercados, tianguis y restaurantes, especialmente a la hora del desayuno. [Figura 13]

[Figura 13]



(Padilla, 2025)

1.14 Jalisco: Birria

La birria es uno de los platillos más conocidos y emblemáticos de la gastronomía de Jalisco, caracterizado por estar hecho con carne de chivo.

La palabra “Birria” significa persona o cosa de poco valor o importancia, de aspecto lamentable, y se cree que este delicioso platillo fue nombrado así porque los españoles consideraban que la carne de chivo era dura, olorosa y difícil de digerir.

El origen de este platillo se remonta al siglo XVI, durante la época del Virreinato,

con la introducción del ganado caprino a México. En Jalisco se generó una sobrepoblación de chivos y, al ser considerada una carne de mala calidad, fue destinada para el consumo de los indígenas. Lo que impulso a los locales a crear nuevos platillos con su carne, cocinándola bajo tierra y sazonándola con hierbas aromáticas que disminuyeran el fuerte olor y ablandaran la carne.

Existen dos municipios que se disputan su invención. Uno de ellos es Cocula, al suroeste de Guadalajara, famoso por su birria de chivo o borrego. Su preparación se distingue por marinar la carne con chiles molidos, envolverla en pencas de maguey y cocinarla en un horno bajo tierra, lo que ayuda a obtener un sabor profundo y una carne blanda. Se acostumbra servirla con consomé, acompañando con tortillas, salsas y limón. Por otro lado, está La Barca, ubicada en los Altos de Jalisco, donde a la birria se le conoce como birria tatemada, que se distingue porque después de cocer la carne, esta se dora en un horno o a la parrilla, adquiriendo una textura dorada y con sabor ahumado.

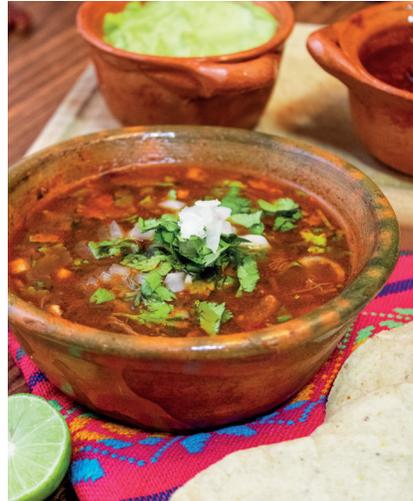
En la actualidad, los procesos de elaboración de este platillo se han modernizado. Hoy en día se prepara también en estufas de gas y ollas de presión. Asimismo, han surgido variantes en los ingredientes, como el uso de la carne de borrego o de res, no solo de chivo.

Aunque, si bien el método de cocción es importante, el adobo y las especias son las que aportan sabor al platillo. El adobo de la carne es preparado con una variedad de chiles, que puede incluir chile ancho, chilacate, guajillo, pasilla, mirasol, morita o cascabel. La condimentación del adobo es igual de importante; este suele llevar pimienta negra, clavo, canela, comino, tomillo, orégano, laurel, ajo y cebolla.

La presentación de este platillo puede variar: se puede servir un plato hondo con el consomé, acompañándolo con la carne en tacos con salsa y jugo de limón, o se puede presentar todo junto, como se hace con el pozole, colocando encima cilantro y cebolla picada.

En Jalisco, la birria es un platillo que se puede encontrar en negocios ambulantes, restaurantes, o puede ser preparado en distintas celebraciones. Es muy común disfrutarlo en el desayuno, aunque también puede consumirse a la hora de la comida o cena. Su popularidad ha crecido tanto que en la actualidad, puede encontrarse no solo en Jalisco, sino también en otros estados de la República Mexicana. [Figura 14]

[Figura 14]



(Padilla, 2025)

1.15 Estado de México: Chorizo verde

El chorizo verde es un platillo típico del Estado de México, específicamente de la ciudad de Toluca, lugar famoso por sus embutidos. A diferencia del chorizo rojo que se prepara con chiles secos, el chorizo verde tiene un sabor más fresco, herbal y ligeramente picante.

El chorizo tiene su origen en México tras la conquista, ya que la charcutería es una técnica culinaria que los españoles introdujeron. Todo comenzó en el siglo XVI, cuando Toluca se convirtió en uno de los principales centros de crianza de ganado porcino, especialmente para la producción de chorizo y salchichas. La ubicación geográfica y las condiciones ambientales favorecieron el crecimiento de los animales en comparación con otras zonas cercanas, lo que mejoró la calidad de la carne.

El chorizo puede elaborarse con carne de cerdo molida o con una mezcla de cerdo y res. La receta original fue adaptada agregando ingredientes nativos como una variedad de chiles secos, vinagre y diferentes especias, lo que le dio el color rojo característico. Se mezclan todos los ingredientes, se embuten en una tripa y se deja orear durante un día. Otra variedad de este embutido es el llamado chorizo de primera, que, además de los ingredientes antes mencionados, incluye piñones y almendras.

La receta del chorizo verde surgió años después. Si bien no se conoce una fecha exacta, se cree que se inventó a inicios de los años 60, debido al incremento en el costo de

los chiles secos y el pimentón. Por ello, se optó por sazonar la carne en una mezcla de chile poblano, chiles serranos, cilantro, epazote, espinaca, pepitas verdes, ajo, orégano, laurel, pimienta y sal. No se le agregan colorantes, ya que el color se lo dan los ingredientes.

Una vez que todos los ingredientes están bien mezclados, se embuten en una tripa y, al igual que el chorizo rojo, se puede dejar reposar, aunque por menor tiempo, ya que se recomienda consumirlo más fresco debido a que retiene más humedad.

El chorizo verde, al ser un ingrediente tan versátil, se puede disfrutar en distintas presentaciones como: en tacos con tortilla de maíz y salsa, en quesadillas, tortas, o como relleno en pastes, empanadas o tamales. También se puede degustar frito, revuelto con papas y nopales, y es común encontrarlo en menús gourmet, en reinterpretaciones modernas de antojitos mexicanos.

Este se vende generalmente en mercados, tianguis y carnicerías tradicionales en el Estado de México, principalmente en la ciudad de Toluca. En otros estados de México también se puede encontrar, aunque no es tan común como el chorizo rojo.

En Toluca, este platillo tiene una importancia cultural. Desde el año 2021, se celebra en el mes de julio la feria “Expo chorizo”, un evento que busca apoyar y difundir el producto local, así como a los emprendedores de la región. [Figura 15]

[Figura 15]



(Padilla, 2025)

1.16 Michoacán: Carnitas

Las carnitas son uno de los platillos más emblemáticos y populares de Michoacán, elaborado a base de carne de cerdo cocida en su propia grasa, a fuego lento, consiguiendo una carne suave por dentro y dorada por fuera.

Estas son consideradas un platillo criollo, debido a que el ingrediente principal fue introducido por los españoles durante la conquista, al igual que la naranja agria.

No existe una fecha exacta de cuándo se comenzó a preparar este platillo, pero se sabe que cobró gran popularidad durante la Revolución Mexicana, debido a que se podía cocinar en grandes cantidades para servirse a los soldados y campesinos.

En cuanto a su origen, hay varios estados que se atribuyen su invención, como Hidalgo, Querétaro y Jalisco, pero las comunidades de Quiroga y Santa Clara del Cobre, Michoacán, son los municipios donde el platillo es más popular y tiene mayor credibilidad, por su método de elaboración característico de la región, en el que utilizan un cazo de cobre para cocinar la carne, ya que este permite una cocción uniforme y no afecta el sabor del platillo. Esto se debe a que el cobre es uno de los minerales más importantes de la zona, utilizado para la fabricación de utensilios de cocina y artesanías.

Para preparar este platillo, se comienza derritiendo manteca en un cazo; una vez caliente se coloca la carne dentro previamente sazonada con sal. Esta puede ser maciza, costilla, cabeza o espaldilla. Después de un tiempo, se agregan los cueritos, las hojas de laurel, el tomillo, el ajo, la cebolla, la cáscara de naranja, el jugo de naranja y, por último, se añade el refresco de cola. Estos últimos ingredientes diferencian la receta de la región de otras, ya que las carnitas michoacanas se distinguen por su sutil caramelizado. Otro detalle importante en la elaboración de la receta es la cocción lenta, que permite conservar una carne jugosa y crujiente. Este platillo se sirve en tacos hechos de tortilla de maíz, acompañados de salsa verde, limón, cebolla y cilantro picados.

Otras versiones de este platillo se preparan sin hierbas de olor, sin el jugo de naranja ni el refresco. Estas se sazonan solo con sal y se fríen en la manteca. También puede variar su presentación, como en el Estado de México, que se sirven en torta; en Jalisco, en tortas ahogadas; o en Puebla, que se usan de relleno dentro de cemitas.

Las carnitas, al ser un platillo tan tradicional y popular en México, se pueden degustar en puestos callejeros, algunas carnicerías, mercados y restaurantes. Por su practicidad y delicioso sabor, también se preparan en celebraciones como cumpleaños, bodas

o fiestas religiosas. Así mismo se puede disfrutar en la Feria Michoacana de las Carnitas, celebrada en el mes de noviembre, con el objetivo de promover la gastronomía y apoyar la economía local.

Más allá de su sabor, las carnitas representan identidad, comunidad y tradición en Michoacán, donde cada preparación es una celebración de lo local y lo auténtico.

[Figura 16]

[Figura 16]



(Padilla, 2025)

1.17 Morelos: Cecina

La cecina de Morelos es un tipo de carne de res salada y ligeramente secada al sol, caracterizada por ser un corte delgado, cuyo proceso de elaboración es muy similar al de la carne seca, con la diferencia de que esta no está seca por completo, sino que mantiene humedad lo que la hace una carne suave y jugosa al cocinarla.

El origen de este platillo se dio entre los siglos XVI y XVII, como una alternativa similar a la preparación del jamón serrano español, que se conservaba durante largos periodos de tiempo y servía como provisión en los viajes de exploración durante la conquista.

La producción de este platillo comenzó en los conventos de las zonas rurales de Morelos, específicamente en Yecapixtla, que en la actualidad es conocida como “la cuna de la cecina”, aunque también se produce en Puente de Ixtla, Morelos.

La cecina se prepara con la pierna de res, también llamada pulpa de res. Esta se filetea en una tira larga y delgada que puede llegar a medir de 10 a 12 metros. Posteriormente,

se rocía con sal por los dos lados, cubriendo muy bien cada parte, y se extiende sobre una mesa de madera expuesta al sol. Dependiendo de la intensidad del sol, puede dejarse de 3 a 4 horas; debe de voltearse cada cierto tiempo para que le dé el sol por ambos lados. El siguiente paso es colgar la carne al interior de un cuarto durante 3 o 4 horas más, hasta que esta obtenga un color oscuro, y se les unta manteca de cerdo. Después de este procedimiento, la carne puede ser cocinada en un asador o sartén; o puede ser empaquetada para su conservación.

La cecina es un platillo que se acostumbra degustar en tacos hechos con tortillas de maíz, acompañados de salsa, limones, cebollas cambray y nopales asados. Aunque también se puede servir acompañada de enchiladas, chilaquiles o tlacoyos.

En México existen otras recetas similares a este platillo, como en:

1. Oaxaca, donde preparan el tasajo, que es un corte de carne que puede ser de res o de cerdo. Es un corte más grueso y su preparación lleva un proceso de salado y secado similar al de la cecina.
2. En Guanajuato, se prepara la carne seca crujiente. Esta se sala, se seca y se fríe en aceite, dando como resultado una carne crujiente.
3. En Chiapas el proceso incluye cáscara de naranja en el proceso de salado y, antes de ser consumida, la carne se pasa por agua caliente para quitar el exceso de sal.
4. En los estados del norte se prepara la carne seca, elaborada con carne de res, cerdo o venado. Esta no conserva tanta humedad como la cecina, lo que permite que se conserve durante más tiempo. Con este ingrediente se prepara un platillo llamado Mochomos, que es carne de res o cerdo curtida y frita en manteca de cerdo, por lo que se considera una fusión entre la machaca y la cecina.

La cecina es un platillo que se puede disfrutar en restaurantes y mercados; también es ideal para carnes asadas familiares o con amigos.

Este platillo forma parte de la identidad cultural del estado de Morelos y es por ello que se conmemora cada año en Yecapixtla, en el mes de octubre, durante la “Feria de la cecina y tianguis grande”, donde los visitantes pueden disfrutar de la gastronomía regional y comprar productos locales. [Figura 17]

[Figura 17]



(Padilla, 2025)

1.18 Nayarit: Pescado zarandeado

El pescado zarandeado es un platillo tradicional originario de la costa del Pacífico, emblemático de la gastronomía del estado de Nayarit, ya que forma parte de las tradiciones y la herencia indígena de la región. Se distingue por ser preparado con ingredientes frescos de la zona. Gracias a la riqueza natural del estado, es posible disfrutar de mariscos frescos y conseguir chiles secos producidos en la región.

Este platillo surgió en el poblado de Mexcaltitán, una isla en el río de Santiago, en el municipio de Ixcuintla, Nayarit. Su origen se remonta a la época prehispánica cuando los indígenas, nahuatlacas cocinaban con leña que obtenían de los manglares, práctica que hoy en día está restringida para proteger esta vegetación.

También tiene gran popularidad en el estado de Sinaloa, debido a que parte del territorio de Nayarit y el sur de Sinaloa estaban unidos por el pueblo indígena Totorame, cuyo territorio abarcaba desde el río Piaxtla, al norte del municipio de San Ignacio, hasta el río Santiago, al sur.

Este platillo se prepara generalmente con pescado huauchinango, aunque también se puede hacer con pargo rojo o róbalo. El pescado se abre en mariposa y se marina con una mezcla de mayonesa, orégano, ajo, chile de árbol molido, limón, pimienta, sal y salsa Huichol. Posteriormente, se coloca en la rejilla para “zarandear” (mover o agitar) el pescado sobre las brasas o la parrilla, usando leña o carbón, lo que le da un sabor ahumado.

Se debe procurar voltearlo para lograr una cocción uniforme, dando como resultado un platillo jugoso, ligeramente picante, con una cubierta crujiente.

La receta puede tener algunas variaciones en la receta según la región, pero si algo mantienen en común es el uso del limón, la sal, el ajo, los chiles secos como guajillo, pasilla o de árbol, y la mantequilla o mayonesa. Algunos de los ingredientes que pueden incluir otras versiones son el achiote, la salsa de soya o jugo de naranja.

Este platillo se acostumbra acompañar con ensaladas, tortillas, arroz o frijoles, y se puede degustar cualquier fin de semana en restaurantes especializados en mariscos a la orilla de la playa. Gracias a su popularidad y delicioso sabor, es posible disfrutarlo no solo en Nayarit, sino también en otros estados costeros como Sinaloa, Jalisco o en restaurantes en ciudades grandes del centro del país. [Figura 18]

[Figura 18]



(Padilla, 2025)

1.19 Nuevo León: Cabrito asado

El cabrito asado es un símbolo de la gastronomía del estado de Nuevo León. Este platillo refleja la tradición ganadera e influencia de otras culturas adaptadas a la gastronomía de México.

El origen de este platillo se remonta a hace más de 450 años, con la llegada de los españoles, quienes introdujeron la actividad ganadera en esta región, específicamente en Monterrey. Aunque fueron los pobladores de origen judío sefardí quienes, al ser perseguidos por la Corona Española debido a sus creencias religiosas, decidieron adaptar sus

costumbres y tradiciones gastronómicas a los ingredientes locales, dando origen al cabrito asado, que les permitía seguir sus tradiciones religiosas de forma discreta.

El cabrito asado, también conocido como cabrito al pastor, es una de las formas más tradicionales y populares de prepararlo. Para cocinarlo se necesita una cría de chivo que puede pesar de 6 a 10 kilos. Al ser un animal tan joven, la carne es más suave, al igual que su sabor, en comparación con la de un chivo adulto, que es más dura y con un sabor más fuerte. Posteriormente, el cabrito se debe abrir por un lado y salar; para ello, se puede rociar por ambos lados con sal o marinar en agua con sal durante dos horas. Luego se coloca sobre el asador, aunque también se puede ensartar en una estaca o cruz de acero. Para la cocción, se recomienda usar como leña el mezquite. Se deja coser durante algunas horas, procurando darle vueltas para obtener una cocción uniforme. Una vez que el exterior esté dorado, se parte en pedazos y se degusta en tacos con tortilla de maíz, acompañados de salsa, arroz y frijoles.

La carne de cabrito es un ingrediente muy versátil, y en Nuevo León también se prepara en distintos platillos, como el cabrito al horno, que se prepara untándolo con manteca y jugo de naranja. Se sazona con sal y ajo, y se cubre con una salsa hecha con chiles, jitomate, cerveza y sal al gusto.

Otra receta que también es muy popular es el cabrito en salsa. Para este platillo, el cabrito se debe cortar en trozos pequeños que se colocan dentro de una olla cubierta con agua. Se agrega una cebolla entera partida por la mitad, una cabeza de ajos, sal al gusto y algunos chiles serranos enteros. Una vez cocida la carne, se retira del agua. Posteriormente, para la salsa, se hierven jitomates que, una vez cocidos, deben pelarse y sazonarse con hojas de laurel, comino, orégano y pimienta. En un sartén se saltea la salsa, y se agrega la carne, y una vez bien integrados, se sirven.

La carne de cabrito se distingue de otras por ser tierna y jugosa, y porque, a diferencia de otras carnes, esta tiene un menor porcentaje de grasa. Aunque a pesar del exquisito sabor de este platillo, no es común encontrarlo en otros estados de la república.

El cabrito forma parte de la identidad cultural y orgullo regiomontano. Es ideal para disfrutar en las fiestas patrias, reuniones familiares o eventos importantes, ya que representa un símbolo de hospitalidad y orgullo regional. También es común encontrarlo en restaurantes o negocios de comida especializados en este platillo en Monterrey.

[Figura 19]

[Figura 19]



(Diseñado por Freepik, Freepik 2025)

1.20 Oaxaca: Tlayuda

La tlayuda también escrita clayuda es un platillo tradicional del estado de Oaxaca y es un símbolo gastronómico de las culturas prehispánicas. La palabra tlayuda proviene del náhuatl *tlao-li* que significa maíz desgranado, complementado con el sufijo *uda*, que denota abundancia.

Oaxaca es un estado con una gran diversidad de platillos y esto se debe a que se divide en 8 regiones, cada una con diferentes tradiciones y gastronomía. Y es gracias a sus pueblos indígenas que se conservan en la actualidad.

Si bien no se tiene un registro de la fecha en la que se comenzó a preparar este platillo, se sabe que las principales productoras de tlayudas son las mujeres de las comunidades zapotecas, que viven en la región de San Antonio de la Cal, municipio ubicado en el centro de Oaxaca.

La elaboración de este platillo tiene una gran importancia dentro de las tradiciones oaxaqueñas, ya que, es común que las mujeres enseñen a sus hijas a hacer estas tortillas desde antes de que cumplan los 10 años, además de que gracias a su abundante producción las mujeres son capaces de sostener la economía de la comunidad. Ya que en temporada alta de venta las familias pueden llegar a producir hasta 500 piezas de tortillas, entre blancas y tlayudas, al día.

Una tlayuda es una tortilla de maíz de gran tamaño, esta puede medir entre 30 a 40 centímetros de diámetro, para elaborarla desde cero se requiere maíz, agua y cal, estos in-

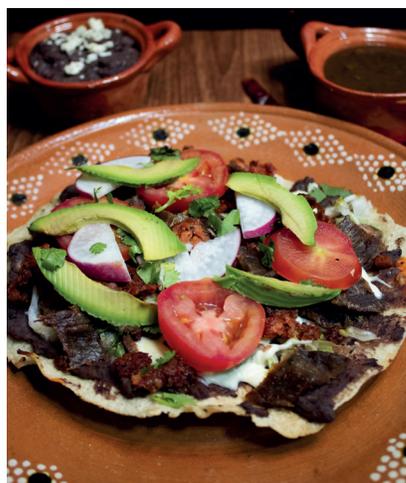
gredientes se colocan dentro de una olla y se pone a cocer, este proceso puede durar hasta 12 horas, durante este lapso, el maíz absorberá calcio y potasio, además de que ablandara lo que facilitara pelarlo y molerlo, a este proceso se le conoce como “nixtamalización”, una vez que el maíz este limpio se debe de moler, tradicionalmente se hacía a mano en un molino de piedra llamado “metate” pero en la actualidad es usado un molino mecánico o eléctrico, con la masa hecha se forman bolas grandes que se aplastan con una prensa especial para tortillas y se cuecen en un comal, esta debe de dejar gruesa y el término de cocción debe dejarla semi- tostada para poder doblarla a la mitad sin romperse.

Las tlayudas son una base, encima se le unta manteca, frijoles, queso rallado o oaxaca, se le coloca alguna proteína, esta puede ser tasajo, cecina, arrachera o chorizo, jitomate, rábano, chiles verdes, aguacate y salsa. Su presentación puede ser como una quesadilla doblada a la mitad o abierta.

Es muy común encontrar este platillo en mercados, tianguis y fondas oaxaqueñas cualquier día de la semana. Generalmente, se come con las manos y, por su gran tamaño, esta se puede compartir y en caso de comerla individualmente, se queda satisfecho solo con una pieza. También existe la Feria de la Tlayuda, celebrada en el mes de julio en San Antonio de Cal, coincidiendo con la Guelaguetza, que es la máxima fiesta cultural de Oaxaca, con la intención de atraer a un mayor número de visitantes.

Desde 2010, forma parte de los platillos oaxaqueños que fueron declarados Patrimonio Cultural Inmaterial por la Unesco, y en 2020 ganó el campeonato Street Food Latinoamérica, evento organizado por Netflix. [Figura 20]

[Figura 20]



(Padilla, 2025)

1.21 Puebla: Mole poblano

El mole poblano es uno de los platillos más representativos del estado de Puebla, famoso por su compleja preparación y por su delicioso sabor picante con un ligero toque dulce.

El origen de este platillo surge con las culturas prehispánicas, los indígenas mezclaban varios chiles con semillas de calabaza, hierva santa y jitomate creando una salsa a la cual llamaban “mulli” que significa potaje o mezcla, esta era servida con carne de guajolote, pato o armadillo y se usaba como ofrenda en ceremonias para los dioses.

Posteriormente, con la llegada de los españoles, la receta cambió. Se dice que fue en 1685 en el Convento de Santa Rosa de Lima, donde Sor Andrea de la Asunción, se propuso crear un nuevo platillo con la intención de sorprender al Virrey de la Nueva España que estaba de visita. Comenzó moliendo varios chiles, agrego especias traídas de Europa como pimienta negra, anís y canela, también utilizo chocolate, tortilla, jitomate y cebolla, llegando así a 100 ingredientes, dando como resultado una salsa ligeramente espesa de color brillante rojo oscuro, que se sirvió con carne de guajolote.

En la actualidad, esta receta ha sido nuevamente modificada, ya que ahora elabora con menos ingredientes. Se prepara friendo u horneando chiles anchos, mulatos y pasillas, junto con cebolla y ajos, que posteriormente se licúan con caldo de pollo, almendras, nueces, cacahuates, ajonjolí, galletas, tortillas y bolillos previamente dorados. Como especias se usa la pimienta, la canela y el anís.

La mezcla se cocina en una olla con manteca y, por último, se le agrega azúcar y chocolate. Estos ingredientes se disuelven y, después de una hora de cocción, el mole está listo para servirse. Este platillo, a pesar de llevar chocolate y azúcar, no es un platillo dulce. Estos ingredientes se usan más para dar profundidad al sabor que para endulzar.

El mole es normalmente se degusta con pollo o guajolote cubiertos con él, aunque también se puede disfrutar con carnes como la de cerdo (aunque es menos común) o en enmoladas.

Si bien el mole poblano es el más conocido y popular, existe una gran variedad de estos de origen oaxaqueño, como son:

1. El mole amarillo que es preparado con chile ancho, chile costeño amarillo, jitomate, cebolla, ajo, comino, hierba santa, clavo, pimienta y tortilla. Este se puede degustar en empanadas, solo o tradicionalmente con chochoyotes (bolitas de masa con un pequeño ombligo).
2. El mole negro que se prepara con chiles, ajonjolí, pepita, uva pasa pimienta, cho-

colate, orégano, canela, sal, azúcar, plátano macho, tortilla quemada, pan de yema, cebolla, jitomate, cacahuates, nueces y chile chilhuacle siendo este ultimo el ingrediente más importante, este se acompaña con pollo. Este mole es típico que lo preparen para ofrendarse en Día de Muertos.

3. Mole coloradito, nombrado así por su color entre café y terracota, se prepara con chile pasilla, chocolate, pan de yema, jitomate, ajo, sal y azúcar.

4. Mole verde, caracterizado por su sabor herbal, se prepara con ingredientes frescos como tomate verde, pepita, chile verde, epazote, perejil, hierba santa y hierbas de olor.

5. El chichilo es un mole poco conocido que se prepara en ocasiones especiales con hojas de aguacate, chilhuacle negro, chile pasilla, jitomate y especias.

6. El mole manchamanteles preparado con chile chilhuacle rojo, manzana, pera, piña y camote, servido con carne de cerdo.

7. Y el más famoso es el mole rojo, preparado con chile ancho, pasilla, ajonjolí, almendra, chocolate y cebolla y en algunas regiones le ponen camarón seco.

El mole poblano es un platillo que por su importancia y valor cultural puedes encontrar en restaurantes tradicionales o gourmet al igual que está presente en las fiestas como bodas, cumpleaños y celebraciones importantes, es un símbolo de unión familiar en la cultura de México que se pasa como tradición de generación en generación. [Figura 21]

[Figura 21]



(Padilla, 2025)

1.22 Querétaro: Gorditas de migajas

Las gorditas de migajas son uno de los platillos más emblemáticos de la gastronomía del estado de Querétaro y se consideran un símbolo de la identidad cultural de la región.

El origen de las gorditas se remonta a las civilizaciones prehispánicas, que usaban el maíz como base de su alimentación. Historiadores y antropólogos han descrito que fue en los pueblos indígenas mayas y aztecas donde se preparaban tortillas de maíz gruesas, las cuales eran rellenas con distintos ingredientes. Con la llegada de los españoles, este platillo evolucionó, integrando nuevos ingredientes y variantes según la región donde se prepara.

El término “gordita” en México se utiliza para referirse a una tortilla de maíz más gruesa de lo habitual.

Si bien no existe un registro exacto de cuándo o cómo llegó este platillo al estado, se dice que las gorditas llegaron de la Ciudad de México a Querétaro gracias al matrimonio entre Doña Lupita y su esposo, apodado “Wero”, quienes comenzaron a venderlas en el Mercado de la Cruz. Posteriormente, familiares y trabajadoras que conocieron la receta la replicaron en sus propios negocios, haciendo que esta ganara popularidad e importancia dentro de la gastronomía queretana.

Existen distintas variedades de esta receta según la región donde se prepare, pero la especialidad del estado de Querétaro, son las gorditas de migajas.

Las migajas, también llamadas tierritas, son pedazos de carne con grasa de puerco que quedan al fondo del cazo donde se cocinan carnitas o se fríe chicharrón de puerco.

Estas gorditas se preparan formando una bolita de masa hecha de maíz, que se aplasta un poco y en cuyo centro se colocan las migajas; posteriormente se cierra cubriendo el relleno y se cuecen en un comal o sartén. Una vez cocidas, se abren por un lado y se rellenan con lechuga, queso, cebolla, cilantro y salsa.

Por la versatilidad de este platillo, también es muy común que se rellene de otros ingredientes como requesón, frijoles, chicharrón o diferentes guisados en salsa verde o roja.

Algunas de las variantes de este platillo son:

1. Las gorditas de chicharrón prensado, que pueden ser las más famosas a nivel nacional. Estas se acompañan con cebolla, cilantro y salsa.
2. También están las gorditas de frijol, que se preparan en el estado de Morelos, con maíz blanco y se rellenan con frijol bayo; en Michoacán se les da el tamaño de una

tortilla pequeña y gruesa; y en el estado de Veracruz se utiliza frijol negro.

3. Las gorditas de queso son preparadas comúnmente en los estados del norte con queso asadero, mientras que en el resto del país es más común el queso fresco.

4. Las gorditas chinas, típicas del estado de San Luis Potosí, son gorditas de maíz horneadas, rellenas de mole, queso o rajas.

5. Las gorditas de Cholula, llegan a medir entre 30 o 20 cm de diámetro, son más delgadas y están rellenas de frijoles y se fríen en manteca de cerdo.

6. Las gorditas de maíz quebrado, del estado de Zacatecas, se distinguen por usar maíz quebrado y no masa nixtamalizada, lo que deja algunos pedazos de granos de elote enteros.

7. Y por último, las gorditas de maíz dulce, como las de Jalisco, rellenas de cuajada y se hornean; las de Michoacán, que mezclan piloncillo en la masa y se cocinan en un comal; Y en Hidalgo, donde se hacen las gorditas rellenas de nata igualmente cocinadas en un comal.

Por la facilidad y versatilidad de preparación de este platillo, se puede encontrar en puestos callejeros, mercados y tianguis, especialmente en Querétaro, en el Mercado de la Cruz o el Mercado Escobedo.

Si bien este platillo está presente en la mayoría de los estados de México, en Querétaro es una especialidad muy apreciada que representa el aprovechamiento total del cerdo, una práctica tradicional de la cultura mexicana, donde no se desperdicia nada. [Figura 22]

[Figura 22]



(Padilla, 2025)

1.23 Quintana Roo: Pescado tikin xic

El Tikin Xic es uno de los platillos más emblemáticos y representativos de la gastronomía de Quintana Roo, famoso por la frescura de sus ingredientes y su tradicional preparación. Es un símbolo de la gastronomía costera de la zona.

El pescado Tikin Xic tiene su origen en la gastronomía yucateca. Si bien no se conoce una fecha con exactitud de cuándo se comenzó a preparar, se sabe que fue en Isla Mujeres donde se preparó por primera vez, cuando dicha isla era parte del territorio de Yucatán. Posteriormente, se incorporó a Quintana Roo, por lo que se convirtió en un platillo típico y tradicional de su gastronomía.

Su nombre se deriva del maya, donde Tikin significa “cosa seca” y Xic se refiere a “ala o aleta”, haciendo alusión al corte que se le hace al pescado.

La gastronomía de Quintana Roo destaca principalmente por estar fuertemente apegada a la tradicional comida indígena, caracterizada por utilizar ingredientes como el maíz, los frijoles y chiles y por el uso de ingredientes frescos típicos de la región, entre los que también destaca la gran variedad de mariscos.

Para preparar el Tikin Xic se comienza moliendo en un molcajete el orégano, la pimienta negra, los clavos de olor y el laurel hasta formar un polvo fino. Posteriormente, se le agrega el comino, los ajos, y se muele hasta formar una pasta llamada recaudo blanco, muy usada en la gastronomía yucateca. A esta se le agregará cebolla y achiote, y se molerá otra vez para integrar por completo. Se le agrega jugo de naranja y sal y se mezcla formando un recaudo rojo.

Este platillo se realiza con pescado blanco; puede ser mero, esmedregal, tilapia o huauchinango. El pescado se abre por la mitad (en forma de mariposa), se sazona con sal y se le agrega el jugo de limón y jugo de naranja. Luego se barniza con el recaudo rojo por ambos lados. Se coloca sobre una hoja de plátano y se le agregan rodajas de cebolla morada, pimiento morrón y jitomate. La hoja de plátano se cierra envolviendo el pescado y se hornea durante 25 minutos. Al servir, se puede decorar con rodajas de naranja y hojas de cilantro, y se acompaña con arroz blanco, cebollas encurtidas y galletas saladas. Aunque en algunas versiones de la receta, el pescado se marina y se asa a la parrilla, dando como resultado un pescado jugoso, con un sabor cítrico y especiado.

Algunas variantes de esta receta pueden agregar ingredientes o cambiar algunos procesos, como marinar el pescado con naranja agria o cerveza. También puede acompañarse con ensaladas de lechuga, mayonesa, salsas picantes o tortillas.

Al ser Quintana Roo uno de los destinos turísticos más populares de México, el pescado a la Tikin Xic representa parte del patrimonio y herencia culinaria de la región, formando parte de su oferta gastronómica en la mayoría de sus restaurantes de las zonas turísticas, como en Cancún e Isla Mujeres, así como en otras regiones de la Península de Yucatán, lo que beneficia a la conservación y difusión de este platillo entre los visitantes.
[Figura 23]

[Figura 23]



(Padilla, 2025)

1.24 San Luis Potosí: Enchiladas potosinas

Las enchiladas potosinas son un platillo tradicional del estado de San Luis Potosí, reconocidas por su característico color rojo y su delicioso sabor ligeramente picante. Son parte de la gastronomía popular de la región.

Las enchiladas son uno de los platillos típicos más emblemáticos de la gastronomía mexicana. Elaboradas con tortillas de maíz y cubiertas con salsa, existen en distintas presentaciones, y una de las más populares son las enchiladas potosinas.

Las enchiladas potosinas fueron creadas en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez. Aunque no se sabe con exactitud cuándo surgieron, existen diferentes versiones que describen su posible origen. La primera es relatada por el cronista Amado Juan Sánchez Cabrera, quien narra que surgió al mismo tiempo de la construcción de la Parroquia de la Soledad, en 1856. Sin embargo, es en una publicación del periódico Estandarte, de

1890, donde se menciona que visitantes llegan al municipio de Soledad de Graciano Sánchez a probar las enchiladas, que en un principio se consumían durante la noche, acompañadas solo de cebolla y un café.

Aunque la versión más conocida y popular de cómo surgió fue en el año de 1919, cuando una señora llamada Cristina Jalomo, con el objetivo de hacer tortillas para vender, llevó a nixtamalizar su masa al molino. Por accidente, la molieron en el mismo molino donde previamente habían molido chiles secos, lo que pintó la masa de un tojo rojizo y le dio un sabor picante. Para no desperdiciarla, decidió hacer tortillas con esa masa, y en un principio solo las consumía con su familia. Fue tiempo después cuando comenzó a usarlas para preparar quesadillas rellenas de queso, cubiertas con salsa y un poco de crema. En 1923 comenzó a venderlas junto con su familia en la plaza principal de Soledad de Graciano Sánchez, donde aumentó su popularidad.

Este platillo comienza con la preparación de la masa. Para ello, se asa chile ancho, que posteriormente se remojará en agua caliente y se molerá con agua para crear un puré. Este puré se mezcla con masa de maíz y se sazona con sal. Se amasará para incorporar todos los ingredientes y se dejará reposar por un tiempo. Para hacer las tortillas, se forman bolitas de masa que se colocan entre dos plásticos y, con ayuda de una máquina de tortillas, se prensan. Para el relleno se puede usar queso y cebolla, o solo queso si se prefiere. Luego se dobla la tortilla por la mitad, presionando los bordes para cerrarla. Se cocina en el comal hasta que la masa esté ligeramente tostada por ambos lados y, posteriormente, se fríe para darle un sabor crujiente. Sírvalas decoradas con lechuga, crema y más queso rallado. Si se desea, también pueden acompañarse con alguna salsa.

Por la versatilidad del platillo, existen distintos tipos de enchiladas, que pueden ser bañadas en salsa roja o verde, cubiertas de queso derretido o acompañadas de algunos vegetales. Sin embargo, lo que distingue a las enchiladas potosinas de otras recetas es su llamativo color y la forma en que integran el picante en la masa.

Las auténticas enchiladas potosinas se preparan en restaurantes, fondas, negocios de antojitos mexicanos y mercados de la región. También es posible disfrutar de este platillo en otros estados donde se especialicen en comida típica potosina.

Con el objetivo de celebrar la riqueza gastronómica del estado y rendir homenaje a este platillo, se celebra la Feria Nacional de la Enchilada en Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P. Esta inicio en el año 2012 y se celebra en el mes de abril. Es una celebración que, además de promover la tradición culinaria, impulsa la economía del municipio y fortalece la identidad cultural de la región. [Figura 24]

[Figura 24]



(Padilla, 2025)

1.25 Sinaloa: Chilorio

El chilorio es un platillo tradicional y típico del estado de Sinaloa, que en un inicio era considerado parte de su gastronomía rural, pero hoy en día es uno de los platillos distintivos de la región.

Este platillo tiene un origen prehispánico; en un principio se elaboraba con carne de jabalí, puerco espín o hasta armadillo, que eran las carnes a las que se tenía acceso. Estas se preparaban con una mezcla de chiles. Con la llegada de los españoles, esta carne fue sustituida por carne de cerdo y se comenzó a sazonar con especias traídas de Europa.

Su origen se atribuye al noroeste de Sinaloa, en un pueblo llamado Mocorito, famoso por su gastronomía. Fue reconocido como la “cuna del chilorio”, y en 2013 fue declarado patrimonio municipal por el periódico oficial El Estado de Sinaloa.

En la actualidad, esta receta se prepara cocinando la carne con cebolla, sal, ajo y laurel; posteriormente se desmenuza y se fríe con manteca. Se mezcla con una salsa hecha con chiles anchos y pasilla, que se sazona con ajo, orégano, comino, clavos de olor, sal, pimienta y vinagre. Una vez integrados, se le agrega una pizca de azúcar, se revuelve y se deja reducir el líquido sin que se reseque por completo. Se acostumbra acompañarlo con tortillas de maíz recién hechas, salsa, limón y, en ocasiones, frijoles refritos o arroz.

El resultado es un delicioso contraste entre la carne ligeramente dorada y el picor

de la salsa, que gracias a su cocción en manteca no solo adquiere sabor, sino que también permite conservar el platillo durante más tiempo de forma natural.

La preparación del chilorio es sencilla, y algunas de sus variantes incluyen el uso de carne de res, pollo, o incluso versiones veganas hechas con soya o tofu.

Al ser un platillo tan versátil, puede disfrutar en distintos momentos del día y en presentaciones como tostadas, burritos, empanadas o tortas. Se encuentra tanto en restaurantes de comida sinaloense o nortea, como en puestos callejeros o en eventos gastronómicos del estado y sus alrededores.

El chilorio es un símbolo de su cultura y tradiciones sinaloenses; forma parte de celebraciones familiares, de festivales como el Festival Cultural Sinaloa y de reuniones comunitarias. Además de que, gracias a su versatilidad y larga duración, es uno de los platillos regionales que más se comercializa a nivel nacional, empacado al vacío y puesto a la venta en distintos supermercados, lo cual ha contribuido a su difusión tanto a nivel nacional como internacional. [Figura 25]

[Figura 25]



(Padilla, 2025)

1.26 Sonora: Chimichangas

La chimichanga es un platillo tradicional del estado de Sonora, considerado un icono fronterizo. También es representativo de la gastronomía tex-mex, debido a que refleja la combinación de sabores y técnicas que se crea entre el norte de México y el sur de Estados Unidos.

El origen de este platillo es debatido entre Estados Unidos y México, y existen tres versiones que se atribuyen su invención. La primera relata que fue en el restaurante El Charro Café, en Tucson, donde su dueña, Monica Flin, dejó caer accidentalmente un burrito al aceite caliente, creando la chimichanga. Otra versión se sitúa en Phoenix, en un restaurante llamado Macayo's, donde en 1946 el dueño, Woody Johnson, frió unos burritos que no se habían vendido, con la intención de conservarlos durante más tiempo.

La versión mexicana de cómo surgió este platillo narra que su origen se remonta a finales del siglo XIX o principios del XX. Con la llegada de una colonia china a México, se introdujo un platillo chino tradicional llamado chun kun, también conocido como rollito primavera, el cual inspiró a los pobladores de la región a crear su propia versión con productos locales, dorando un burrito en aceite caliente y llamándolo chivichanga, como también es conocido este platillo.

Este platillo se puede preparar con carne de res, cerdo o pollo deshebrada, que posteriormente se revuelve con cebolla, jitomate, ajo y chiles jalapeños picados en cuadritos. Estos ingredientes se saltean con un poco del caldo donde se coció previamente la carne. Para armarlas, es necesario calentar tortillas de harina para suavizarlas; estas son más grandes que una tortilla convencional de maíz, o también pueden usarse tortillas sobaqueras, típicas del norte de Sonora. Estas se hacen con harina de trigo, se estiran a mano y pueden medir entre 40 a 60 cm de diámetro. Se extiende la tortilla, se coloca el relleno de carne en el centro, se envuelve como un burrito y se asegura con un palillo que evite que se abra. Luego, se fríe en un sartén con suficiente aceite hasta que quede dorada. Finalmente, se escurre para retirar el exceso de grasa y se sirve con lechuga fileteada, crema, queso y pico de gallo.

Este platillo es muy versátil y puede prepararse de diferentes formas. Algunas variantes incluyen frijoles refritos, arroz o queso en el relleno; otras omiten la carne, creando una opción vegetariana que se hornea en lugar de freírse, como opción más ligera. Se puede acompañar con guacamole o salsas picantes.

Las chimichangas son consideradas comida rápida, por lo que es común encontrarlas en restaurantes especializados o en puestos callejeros. También es habitual verlas en el sureste de Estados Unidos, en estados como Arizona, Nuevo México y Texas. [Figura 26]

[Figura 26]



(Padilla, 2025)

1.27 Tabasco: Pejelagarto asado

El pejelagarto asado es un platillo tradicional del estado de Tabasco, considerado un tesoro cultural de la región y un símbolo de la diversidad gastronómica del estado.

“Es un pez de la familia Lepisosteidae, de cuerpo cilíndrico, gruesas y duras escamas y cabeza muy parecida a la de los lagartos, de ahí su nombre compuesto”. (Guerrero, Google Arts & Culture, 2025). Este llega a medir en promedio 60 cm de largo y 10 cm de ancho, y se puede pescar todo el año, aunque abunda más en el mes de junio.

También conocido como catán, gaspar o majuaríe, el pejelagarto es un pez de agua dulce que puede ser encontrado en ríos, lagunas y pantanos, y ha habitado la tierra desde la era mesozoica. Esta especie se distribuye en las costas del océano Atlántico, Golfo de México y el mar Caribe, desde Canadá hasta Costa Rica, siendo Tabasco el lugar con mayor número de ejemplares, específicamente en donde habitan las comunidades chontales o putunes. Aunque el consumo de este pez viene desde la época de los olmecas.

Para preparar este pescado, se deben limpiar y retirar las vísceras. Puede empalarse en un palo o colocarse directamente sobre el asador durante 25 o 30 minutos, procurando darle vuelta para obtener una cocción uniforme. La piel de este pez se caracteriza por ser dura, lo que ayuda a que se cueza con su propia grasa y humedad. Una vez cocido, se retira la piel y se deshebra la carne, que se consume en tacos de tortilla de maíz y se acompaña con salsa de amashito, un chile pequeño originario de Tabasco, o con ensalada de repollo, plátano macho o yuca fritos.

La carne del pejelagarto es blanca, con un sabor intenso, ligeramente dulce y terroso. Su textura es firme y fibrosa.

El pejelagarto es un ingrediente que puede ser preparado de distintas formas. Algunas las recetas más populares son el pejelagarto en verde, hecho con pejelagarto asado acompañado de una salsa espesa a base de hierbas y chiles de la región; el pejelagarto en mone, que es un tipo de tamal; también se cocina en sopa o se utiliza como relleno en empanadas, panuchos y tortillas gruesas.

Este platillo se puede disfrutar en el mercado José María Pino Suárez y el Tamulté de las Barrancas, en Villa Hermosa, Tabasco, así como en restaurantes típicos que ofrecen versiones más elaboradas o gourmet, o en fiestas patronales de zonas rurales y pesqueras del estado.

Degustar este platillo es una experiencia única que solo se puede disfrutar en Tabasco; preparado con productos locales, ofrece un sabor exótico que vale la pena disfrutar. [Figura 27]

[Figura 27]



(Guerrero, Google Arts & Culture, 2025)

1.28 Tamaulipas: Carne a la tampiqueña

La carne a la tampiqueña es un platillo típico del estado de Tamaulipas, que representa parte de la gastronomía de la Huasteca y está lleno de simbolismos de la región, combinando sabor con identidad regional.

El origen de este platillo se le atribuye al señor José Inés Loredó, quien nació en San Luis Potosí, pero a una corta edad emigró al estado de Tamaulipas para trabajar. En 1915 comenzó a trabajar en comedores y restaurantes.

Años después, en 1939, emigró a la Ciudad de México junto a su hermano Fidel Loredó y algunos compañeros de trabajo, con quienes fundó su propio restaurante, al que llamaron Tampico Club, siendo este uno de los más populares en los años 30, debido a que operaba las 24 horas del día. Años después, Don José creó el delicioso platillo carne a la tampiqueña, que en un principio se llamaba “Almuerzo Huasteco”, ya que se sugería su consumo por las mañanas.

Este platillo está lleno de símbolos que aluden a su lugar de origen, Tamaulipas. Comienza con un plato ovalado que representa la geografía de la Huasteca; el filete representa el río Pánuco; las enchiladas verdes hacen alusión a los campos de la huasteca; los frijoles negros simbolizan la tierra fértil; el queso, la pureza de la gente, y el guacamole representa la abundancia de los frutos de la región.

Cada elemento fue pensado para que representara los paisajes y la cultura del noreste del país, especialmente de la región huasteca y de Tampico.

Para preparar este platillo, se comienza asando un filete de res que se sirve en el centro del plato, y alrededor se colocan sus acompañamientos, que pueden ser enchiladas, guacamole, queso asado, frijoles charros o refritos, y arroz para completar el plato.

En la actualidad, también es muy común que se sirvan con rajas de chile poblano, y que se prepare con cortes de res como arrachera o cecina. Las enchiladas también pueden elaborarse con salsa roja.

La carne a la tampiqueña forma parte de la cocina mestiza mexicana, ya que combina ingredientes de origen indígena, como frijoles, chile y maíz, con técnicas modernas como el asado de cortes finos.

Al ser un platillo tan completo, es ideal para disfrutar a la hora de la comida, aunque también se acostumbra como desayuno. Se puede degustar en restaurantes tradicionales de comida regional o huasteca.

Más allá de su sabor, la carne a la tampiqueña es un homenaje culinario a la historia, el paisaje y la identidad del noroeste mexicano. [Figura 28]

[Figura 28]



(Padilla, 2025)

1.29 Tlaxcala: Tacos de canasta

Los tacos de canasta, también conocidos como tacos sudados, son un platillo típico del estado de Tlaxcala y una tradicional comida callejera, reconocida por su delicioso sabor, practicidad y bajo costo.

Si bien no se tiene registro exacto de cuándo se creó este platillo, se sabe que durante la época del Porfiriato era considerado un alimento para personas de bajos recursos como peones, campesinos y obreros. Esta percepción cambió después de la Revolución Mexicana, cuando incluso las clases altas comenzaron a comerlos. Posteriormente, este platillo comenzó a venderse en las calles en los años 50, cuando un taquero colocó su canasta en una bicicleta y salió a venderlos en la localidad de San Vicente Xiloxochitla, ubicada a 10 kilómetros al suroeste de la ciudad de Tlaxcala de Xiloxochitla. Esta localidad es conocida como la capital del taco de canasta. No obstante, también existe otra versión que señala que su origen podría estar en las regiones mineras de Hidalgo y Guanajuato, donde los trabajadores los consumían por ser prácticos, económicos y fáciles de transportar, manteniéndolos calientes envueltos en trapos durante largas jornadas laborales.

Este platillo se prepara con tortillas calientes, pequeñas y delgadas, que son rellenas con guisos sencillos como frijoles refritos, papa, chicharrón, chorizo, adobo, entre otros.

Para su conservación, se forra el interior de una canasta con papel estraza, papel aluminio y plástico, lo que permite conservar el calor y generar el efecto “sudado”. En el fondo de la canasta se coloca una capa de cebolla en julianas, sobre la cual se acomodan

los tacos en capas. Entre cada capa se vierte un poco de salsa con aceite o adobo caliente, y se repite el proceso. Finalmente, cubre la parte superior con más cebolla, se cierra la canasta y se cubre con un manto para dejarlos reposar. Una vez listos, estos tacos se acompañan tradicionalmente con salsa verde o roja, chiles en vinagre o un encurtido de cebollas, chiles y limón.

Una canasta mediana tiene capacidad para entre 100 a 150 tacos, mientras que una canasta grande permite guardar entre 200 a 500 tacos. La técnica de forrado y sellado permite conservarlos calientes entre 4 y 6 horas.

Los tacos de canasta se venden generalmente en puestos callejeros o por vendedores ambulantes que los transportan en bicicletas o carritos adaptados, lo que forma parte del folclor urbano que rodea a este platillo. Representan uno de los ejemplos más claros de comida rápida y económica, y gracias a su practicidad es posible preparar grandes cantidades en poco tiempo. Se consumen principalmente en el desayuno y son una opción ideal para estudiantes y trabajadores que disponen de poco tiempo para comer.

Este platillo es motivo de orgullo regional, por lo que desde el año 2007 se celebra la Feria del Taco de Canasta cada primer domingo de diciembre en San Vicente Xiloxochitla, donde se preparan y reparten gratuitamente más de 3 mil tacos entre los asistentes a la plaza del pueblo. [Figura 29]

[Figura 29]



(Padilla, 2025)

1.30 Veracruz: Pescado a la veracruzana

El pescado a la veracruzana es un platillo típico del estado de Veracruz, que representa una fusión entre la gastronomía indígena y española, como resultado del mestizaje gastronómico en México.

Originario de Sotavento, Veracruz, es un platillo costero creado durante la época colonial, ya que desde el siglo XVI, Veracruz fungía como principal puerto de entrada entre México y Europa. Con la llegada de nuevos ingredientes, se creó una salsa elaborada con productos nativos como el jitomate y el chile, mezclados con ingredientes traídos desde España, como el aceite de oliva, las aceitunas, las alcaparras y algunas especias como la pimienta y el laurel. Esta comenzó a usarse para preparar pescados.

La preparación de este platillo se comienza sofriendo cebolla, ajo y jitomates picados; posteriormente, se agrega caldo de pescado, puré de tomate, hojas de laurel, orégano, sal y pimienta. Estos ingredientes se cocinan hasta que la salsa espese, y entonces se añaden las aceitunas, las alcaparras y los chiles güeros. Se deja cocinar unos minutos más para que los sabores se integren. Por último, se colocan los filetes de pescado en el sartén con la salsa y se cubre hasta que el filete esté cocido y suave. Se sirve acompañado con arroz blanco o papas salteadas.

Este platillo tiene un sabor ligeramente ácido, salado y muy aromático. Originalmente, se prepara con pargo rojo, más conocido como huauchinango, ya que se considera un pescado fino; aunque en la actualidad también se utilizan otros pescados como el robalo o la tilapia. Se recomienda cocinar el pescado en filetes, ya que esto permite que el sabor se impregne mejor en la carne. Algunas variantes de esta receta incluyen chiles cuaresmeños, y entre otros acompañamientos también se puede disfrutar con tortillas de maíz o una ensalada fresca. Antiguamente, también se acostumbraba prepararse en cazuelas de barro, lo cual ayudaba a que el pescado se mantuviera más hidratado y no se secase tanto.

En un principio este platillo surgió como una opción para comer durante la Cuaresma y Semana Santa, pero en la actualidad es posible degustarlo en cualquier época del año, ya que es un platillo muy apreciado dentro de la gastronomía mexicana.

El pescado a la veracruzana es una opción ideal para disfrutar en restaurantes regionales de Veracruz o en mercados; además, también se puede encontrar en otras ciudades grandes en restaurantes de mariscos.

Este platillo es un símbolo de la gastronomía veracruzana, ya que representa la riqueza culinaria de la región, así como parte de la historia del estado. Es uno de los pri-

meros platillos que resultaron del mestizaje en México, lo cual lo convierte en un orgullo para los veracruzanos. Suele presentarse como muestra gastronómica en festivales como el Festival del Pescador. [Figura 30]

[Figura 30]



(Padilla, 2025)

1.31 Yucatán: Cochinita Pibil

La cochinita pibil es un platillo típico del estado de Yucatán, que a su vez es emblemático de la gastronomía del sureste de México, cuya preparación está profundamente ligada a las técnicas, sabores y tradiciones ancestrales de la cultura maya.

El origen de este platillo se remonta a la época prehispánica, en los pueblos mayas. Era preparado y degustado del 31 de octubre al 2 de noviembre para conmemorar el Hanal Pixán, que significa “comida de las almas”, conocido hoy en día como Día de Muertos. Se elaboraba con carne de venado, faisán, pavo de monte y pecarí. Se sazonaba con achiote, que es una pasta hecha con semillas de la planta que lleva el mismo nombre, y se envolvía en hojas de plátano. Este platillo se acostumbraba cocinar en el pib, palabra de origen maya que significa “horno de tierra”, y de donde también proviene el nombre del platillo: pibil.

Con la llegada de los españoles, estas carnes fueron reemplazadas por carne de cerdo, y se agregaron ingredientes traídos de Europa, como la pimienta, las hojas de laurel, los clavos de olor, la canela y la naranja agria.

En la actualidad, para preparar este platillo se hace una salsa o adobo en la que se muelen achiote, jugo de naranja, pimienta, canela, clavos de olor, ajo y sal. La carne se marina en esta salsa y se deja reposar. Posteriormente, se envuelve en hojas de plátano y papel aluminio, y se cocina en un horno moderno; aunque, en algunas regiones, se sigue utilizando el pib. Una vez cocida, la carne se deshebra y está lista para consumirse. Como acompañamiento, es tradición preparar un encurtido llamado xnipec, elaborado con jugo de naranja agria, cebolla morada, orégano, sal y chiles habaneros.

La cochinita pibil es un platillo que se puede servir en distintas presentaciones: sola, en tacos, tostadas, tortas, panuchos o en algunos platillos reinterpretados en versiones gourmet. Se consume principalmente a la hora del desayuno o almuerzo los fines de semana, especialmente los domingos. Es común encontrarla en restaurantes o puestos especializados de la región. Al ser un platillo preparado en abundancia, también se acostumbra servirlo en fiestas familiares, reuniones importantes o celebraciones religiosas.

La cochinita pibil es parte del patrimonio culinario de Yucatán, por lo que se conmemora en celebraciones como el Festival de la Cochinita Pibil, realizado en Mérida entre abril y mayo, y también se presenta como oferta gastronómica en la Feria Yucatán Xmatkuil, uno de los eventos más importantes del estado, celebrado en el mes de noviembre.

[Figura 31]

[Figura 31]



(Padilla, 2025)

1.32 Zacatecas: Asado de boda

El asado de boda es un platillo típico del estado de Zacatecas, popular entre los estados del norte, es un símbolo de celebración y abundancia, y una expresión de identidad, comunidad y tradición que se ha transmitido de generación en generación como herencia.

El origen de este platillo se remonta a la época de la Revolución Mexicana, ya que algunos relatos dicen que Pancho Villa llegó con sus tropas al ejido de Morelos, en Zacatecas, donde pidió que se le cocinara un platillo elaborado con carne de cerdo y chiles para celebrar, dando origen a uno de los platillos más solicitados en las fiestas, especialmente en el norte de México.

Su nombre se debe a que, actualmente, cuando una pareja se quiere comprometer, es una tradición que el novio y su familia lo ofrezcan como ofrenda a la familia de la novia para honrarlos en un compromiso matrimonial.

Para prepararlo, se debe cocinar la carne de puerco en agua con ajo, cebolla y sal. Posteriormente, para preparar el adobo, se deben freír individualmente con manteca los chiles guajillos, el ajonjolí, el pan, el ajo y la cebolla, junto con el clavo y la pimienta gorda, para después licuarlos con jugo de naranja y caldo de cerdo. Se sofríe la carne con manteca, se le agrega la salsa y se sazona con hojas de laurel, chocolate y piloncillo. Se cocina durante unos minutos más y se sirve. Este platillo se acompaña de arroz rojo, frijoles refritos y tortillas de maíz.

Lo que distingue a este platillo es su salsa poco espesa y de color oscuro, con un sabor entre picante y dulce, muy parecida al mole pero con menos ingredientes. Además, solo se acostumbra preparar con carne de cerdo.

Algunas de las variantes de esta receta pueden incluir ingredientes como almendras, un toque de vino tinto o vinagre para balancear los sabores.

Este es un platillo que se acostumbra preparar en grandes cantidades y se sirve en bodas o fiestas importantes, como la Feria Nacional de Zacatecas o ferias regionales, donde se ofrece como una opción gastronómica para los visitantes.

En algunas comunidades rurales también es parte de la tradición prepararlo de forma colectiva. Aunque también se puede encontrar en fondas, cocinas económicas o restaurantes de comida típica de la región, así como en otros estados del norte, como en Durango, Coahuila, Sonora, Sinaloa y San Luis Potosí, donde también es muy apreciado.

El asado de boda forma parte del patrimonio culinario del norte de México, que ha

perdurado a lo largo de los años gracias a los cocineros tradicionales y a que representa la importancia de la cocina festiva mexicana, preparada colectivamente para celebrar momentos significativos. [Figura 32]

[Figura 32]



(Padilla, 2025)

Capítulo 2

Diseño editorial

2. Introducción

La gastronomía mexicana es una parte esencial de la identidad cultural de México, en ella podemos ver reflejada gran parte de su diversidad, historia y riqueza cultural en tradiciones que varían de un estado a otro, recetas que se remontan desde la época

prehispánica y que han evolucionado con el paso de los años influenciadas por las nuevas técnicas, ingredientes, tradiciones y mezcla de culturas. Sin embargo, la falta de documentación puede generar una pérdida de patrimonio cultural y culinario, ya que al no tener registro de recetas, técnicas tradicionales e ingredientes, estas pueden perderse o ser distorsionadas con el paso del tiempo.

Es por ello que surge la necesidad de crear una enciclopedia gastronómica que recopile y presente los platillos emblemáticos de cada estado, resaltando su importancia cultural y gastronómica. Esta enciclopedia busca ser un recurso valioso para los amantes de la cocina mexicana, los chefs, investigadores y el público en general, al mismo tiempo que preserva y difunde la riqueza gastronómica de México.

El objetivo principal de este proyecto es preservar y difundir estos platillos a través de un enfoque visual atractivo y educativo, que presente la información de manera clara y concisa y resalte la estética de cada platillo y la identidad de su estado, en fotografías de alta calidad y un diseño gráfico atractivo, información concisa y ordenada de manera adecuada.

2.1 ¿Qué es el diseño editorial?

El diseño editorial es la rama del diseño gráfico que se especializa en la maquetación y composición de distintas publicaciones tales como libros, revistas o periódicos. Incluye la realización de la gráfica interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que define a cada publicación y teniendo en cuenta las condiciones de impresión y de recepción. Este busca “lograr una unidad armónica entre el texto, la imagen y diagramación, que permita expresar el mensaje del contenido, que tenga valor estético y que impulse comercialmente a la publicación”. (Ghinaglia, 2009)

No obstante mencionar que la maquetación y composición son dos conceptos que se complementan, ya que maquetación se refieren al diseño de una estructura que ordene la información e imágenes dentro de una publicación, mientras que la composición se enfoca en la disposición estética y armónica de los elementos ya mencionados, esto adaptado dependiendo el formato o tamaño que tenga la publicación que se esté diseñando.

Al tratarse de una enciclopedia gastronómica, se deben tener en cuenta ciertos aspectos específicos, como una correcta organización de información de la historia de cada platillo, los ingredientes y procedimientos de las recetas, que en conjunto con las imágenes que representen cada platillo, permitirá al lector conducirse y entender el contenido de forma clara y concisa, manteniendo al mismo tiempo el interés del lector y lo motivan a seguir leyendo y cocinar, ya que las imágenes de los platillos ayudan a visualizar de mejor manera cuál será el resultado final de la receta al mismo tiempo que estimulan el apetito. Por lo que se creará un diseño que refleje autenticidad y tradición a través de una maquetación ordenada y dinámica que transmita la esencia colorida y vibrante de las tradiciones mexicanas por medio de tipografías, textos e imágenes de alta calidad.

2.1.1 Estilo gráfico

El estilo gráfico en diseño editorial se refiere a la combinación de elementos visuales y técnicas utilizadas para crear una identidad visual coherente y atractiva en una publicación impresa o digital. En el estilo gráfico de cada publicación se deben considerar varios elementos como:

- a. Tipografía: Selección de fuentes, tamaños, estilos y espaciado.
- b. Color: Paleta de colores, contrastes entre colores brillantes o apagados y armonía.
- c. Imágenes: Fotografías, ilustraciones o gráficos que ayuden a comunicar la información.
- d. Composición: Disposición de elementos en la página. Espacio en blanco: Uso del espacio negativo para equilibrar la composición, evitando una saturación de elementos.

Algunos de los estilos gráficos utilizados en el diseño editorial:

- a. Minimalista: Se caracteriza por la simplicidad y la ausencia de elementos innecesarios. Se enfoca en la esencia del mensaje y utiliza elementos visuales básicos como líneas, formas y colores para comunicar la idea. El minimalismo busca crear un diseño limpio, elegante y fácil de entender.
- b. Moderno: Hace uso de líneas limpias, formas geométricas y un uso moderado del color, tipografías sans serif (sin remates). A menudo, se incorporan elementos de la tecnología y la innovación para crear un diseño que se sienta fresco y actual. El estilo moderno busca crear un ambiente de sofisticación y elegancia.
- c. Clásico: Utiliza de elementos tradicionales y atemporales, como la tipografía serif (sin remates), los patrones y los elementos ornamentales. A menudo, se incorporan elementos de la historia y la cultura para crear un diseño que se sienta sofisticado y elegante. El estilo clásico busca crear un ambiente de lujo y refinamiento equilibrado.
- d. Experimental: Se caracteriza por la utilización de técnicas y elementos visuales innovadores y no convencionales. A menudo, se incorporan elementos de arte y tecnología para crear un diseño que se sienta fresco y emocionante. El estilo experimental busca crear un ambiente de creatividad y sorpresa, fuera de lo común.
- e. Retro: Inspirado en estilos históricos, como art déco que se caracteriza por el uso de formas geométricas, líneas rectas y curvas suaves, patrones ornamentales como flores, hojas o estrellas, contrastes brillantes con colores como el dorado, plateado, rojo, azul, verde esmeralda, fuentes tipográficas, geométricas y elegantes o un estilo

vintage que se caracteriza por ser retro y nostálgico, este está muy influenciado por el pasado, hace uso de patrones florales y geométricos, colores en tonalidades claras como rosa, azul y verde pastel, tipografías serif, cursiva y ornamentada. [Figura 1]

[Figura 1]



(Padilla, 2025)

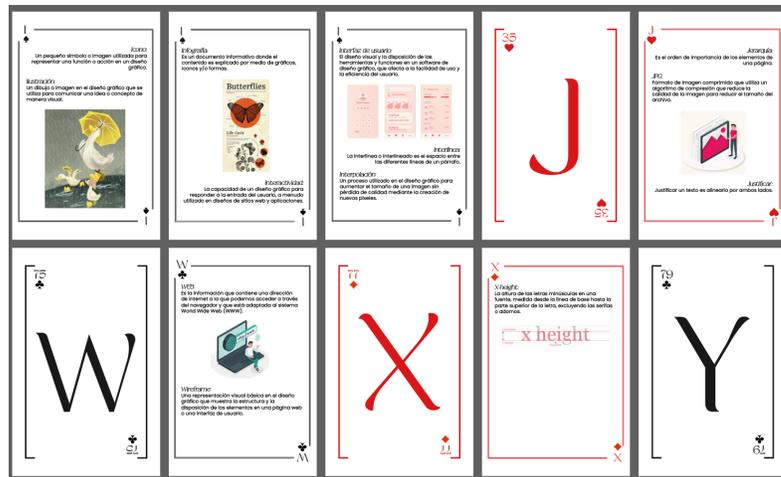
2.1.1.1 Importancia del Estilo Gráfico

Cada publicación debe tener una personalidad propia que lo diferencie de las demás publicaciones y que además sea coherente con el estilo editorial que tienen los textos. (Ghinaglia, 2009). [Figura 2]

Es importante mencionar que el estilo gráfico debe reflejar la identidad del contenido, atraer al lector, facilitar la lectura, crear una experiencia visual agradable y debe de ser coherente con toda la organización y contenido de la publicación.

Por lo que, para el diseño de este proyecto, se busca diseñar una enciclopedia gastronómica que destaque y refleje la originalidad y diversidad de cada estado de México, por medio de distintos elementos como imágenes en alta calidad de cada platillo que destaquen su presentación y textura, evocando apetito y curiosidad en el lector, colores y tonalidades como el café que represente la tierra y tradición, naranja que simboliza la energía y vitalidad, rosa mexicano que evoca la cultura y la identidad al ser un color vibrante, amarillo que representa alegría y abundancia, rojo simboliza la pasión y la fiesta, verde representa la pasión y la naturaleza y azul que evoca la tranquilidad y la serenidad;

[Figura 2]



(Padilla, 2025)

haciendo uso de textiles como manteles o servilletas con bordados y patrones tradicionales que aporten texturas y profundidad visual haciendo que el espectador tenga la sensación de que puede adentrarse en la imagen al mismo tiempo que representan parte de la riqueza cultural y artesanal de México, al igual que se tomara inspiración del arte popular como el papel picado que simboliza la celebración, tradición y fiesta o alebrijes que representan la creatividad y la imaginación, se hará uso de materiales como platos de talavera y barro que agreguen un toque de autenticidad y casero a cada platillo representando a su vez las artesanías y tradición mexicana. Para los textos se utilizará una tipografía clara y fácil de leer inspirada en la caligrafía mexicana que se caracteriza por ser una escritura hecha a mano fácil de leer y estéticamente agradable.

En la investigación realizada sobre recetarios o enciclopedias gastronómicas de comida mexicana, se observó que algunos de estos carecen de una presentación visual atractiva, debido a que no todas le dan importancia a la parte visual, algunas de ellas solo describen las recetas de la comida, no muestran visualmente la presentación de la comida, en cuanto al estilo visual de sus páginas tienden a usar solo uno o dos colores en los textos y tienen un orden claro y fácil de leer, que permite distinguir la lista de ingredientes, cantidades de los mismos y el procedimiento de elaboración, estos recetarios se limitan a dar solo la información necesaria para realizar la receta, no dan ningún contexto histórico sobre la receta, ni mencionan si existe alguna variación o proceso alternativo para realizar la receta, en cuanto a su contenido suele ser variado, en la mayoría no mencionan el origen de los platillos, los dividen por secciones como: entrada, sopa, plato fuerte y postre.

Es por ello que en este proyecto se busca diseñar una enciclopedia gastronómica que destaque la diversidad de cada estado, la conexión con la cultura y tradiciones, por medio de contenido visual de calidad e información clara y concisa sobre la variedad de técnicas e ingredientes para realizar cada platillo.

2.2 Composición y maquetación

Es un tema que tiene relación con los principios del diseño: composición, color y conceptos tipográficos mezclados de manera armónica. “El concepto de maquetación se relaciona con las proporciones, el orden y la jerarquía de los elementos en la página.” (Ghinaglia, 2009).

Todas las publicaciones deben tener una organización interna que les dé coherencia. Aunque imperceptible y casi invisible, la retícula subyace estructurando el contenido y conformando la caja tipográfica del libro.

La retícula es la estructura de la diagramación, ya que organiza y armoniza la disposición de las páginas, ubicando y delimitando sus elementos.

Cuando se habla de tener una organización interna coherente se refiere a presentar información de manera lógica y secuencial, facilitando la comprensión de información para el lector y logrando que el mismo pueda encontrarla, utilizando un lenguaje consistente y adecuado para la temática de la publicación y el público objetivo de esta, en cuanto a las imágenes que se presenten, estas deben de ser atractivas y deben apoyar la información del tema a tratar.

Por lo que se sugiere crear una estructura que organice de manera clara cada sección de la enciclopedia, haciendo uso de tipografías legibles que sean fáciles de leer y que faciliten la lectura y comprensión de las recetas e información sobre la historia de cada una; y que sea acorde con la temática de la misma, es importante seleccionar una paleta de colores que sea coherente y armónica, que su selección de colores enriquezca el diseño editorial y contribuya a generar una atmósfera tradicional, evitando sobrecargar las páginas de elementos que dificulten la legibilidad y claridad de la información o que no sean relevantes o no tengan relación con la información. [Figura 3]

[Figura 3]



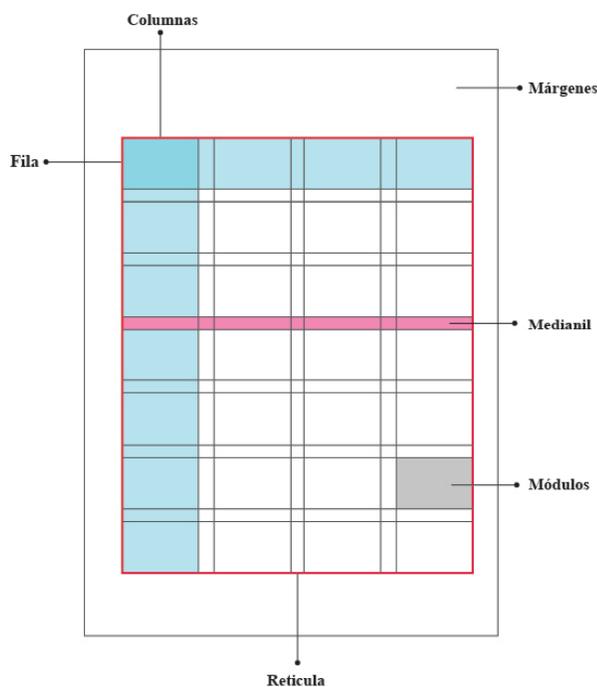
(Padilla, 2025)

2.2.1 Retícula compositiva

“Todos los trabajos de maquetación deben llevar una guía [...] con la finalidad de conseguir orden y estética.” (Iñigo, Makhoulouf, 2014) El diseño de estas plantillas o retículas facilita el proceso de maquetación, ya que las páginas siguientes adoptarán automáticamente el mismo estilo y formato. Una retícula base está compuesta por: [Figura 4]

- a. La orientación del papel.
- b. El número de columnas y el tamaño de estas.
- c. La separación existente entre ellas (el medianil).
- d. El color y formato del texto (tipografía y tamaño), los títulos, subtítulos, pies de imagen, folio, etcétera.
- e. El uso de las imágenes, elementos ornamentales o gráficos.
- f. Los márgenes que son espacios en los bordes de la página que separan los contenidos del borde de la misma.
- g. Las sangrías que son espacios entre las columnas que aseguran que el texto o los elementos no se superpongan.
- h. Las guías que son líneas que ayudan a colocar y alinear los elementos dentro de la retícula.
- i. Los módulos son las unidades resultantes de la intersección de las columnas y filas de la retícula; estos brindan más flexibilidad en el diseño de elementos.

[Figura 4]



(Padilla, 2025)

Es por ello que cuando no se tiene una retícula base en el diseño de una publicación esta puede parecer desordenada y carente de coherencia, los elementos pueden parecer estar colocados al azar, lo que puede dificultar la navegación y la comprensión del contenido, sin ella el lector puede tener dificultades para encontrar información que busca o en el caso de la enciclopedia gastronómica puede tener dificultad para seguir las recetas, al no tener orden esta igual puede perder credibilidad y profesionalismo ante el lector, mencionando también que sin una retícula base el proceso de diseño puede ser más laborioso y lento, ya que el diseñador tendrá que diseñar varias propuestas de acomodo de elementos hasta conseguir una que sea funcional lo que a su vez generara aumento en los costos del proyecto.

Otro elemento muy importante a destacar dentro de la planeación y diseño de una retícula son los espacios en blanco o márgenes que son definen la zona de disposición de los elementos y contribuyen a establecer la tensión general de la composición, sirviendo como espacios de descanso visual o para contener información secundaria. Por lo que se sugiere diseñar sobre una retícula que se adapte a las necesidades de una enciclopedia gastronómica de México, permitiendo establecer una jerarquía de información que ayude

al lector a encontrarla rápidamente por medio del posicionamiento de los títulos y subtítulos, debe procurar que el orden de los textos permita al lector seguir las recetas fácilmente, transmitir profesionalismo al estar ordenado y tener un estilo similar entre cada una de las páginas, este también debe considerar un lugar y tamaño adecuado para cada imagen, ya que al tratarse de una enciclopedia gastronómica es importante considerar un lugar amplio para la presentación de cada uno de los platillos, cuidando siempre no generar saturación visual con ninguno de los elementos antes mencionados.

2.3 Tipos y formatos de papel

Desde 1975, la norma internacional ISO 216 es la que define la mayoría de los formatos de papel que se utilizan en numerosos países, a excepción de Estados Unidos y Canadá. (Adobe, 2024). En México los más utilizados son: [Figura 5]

[Figura 5]

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)

2.3.1 Gramaje del papel

“Es una propiedad fundamental que se debe considerar antes de la impresión, ya que afecta tanto a la apariencia como al tacto del producto final. El gramaje, medido en gramos por metro cuadrado (g/m^2), determina la calidad y la durabilidad del papel”. (PixartPrinting, 2019)

Estos son algunos de sus tipos de gramajes y características técnicas:

Papel satinado/ estucado:

- a. Papel de 70 a 150 g/m². Este se utiliza en productos comerciales como folletos, trípticos, flyers, revistas y planos. Es brillante y suave al tacto.
- b. Papel de 170 a 250 g/m². Se utiliza en productos comerciales de pocas páginas. Es brillante y suave al tacto, pero no tan fino como el anterior.
- c. Papel de 250 g/m² y más. Es el más difícil de encontrar y se emplea en productos que exigen una mayor consistencia por el tipo de manejo que se les va a dar. Por esto es utilizado en catálogos y portadas de revistas.

Papel no satinado:

- a. Papel de 60 a 115 g/m². Es el más comúnmente utilizado en libros, revistas con muchas páginas u otro tipo de productos que no necesitan ni de mucha firmeza ni de acabados brillantes.
- b. Papel de 135 a 200 g/m². Se utiliza en folletos, flyers, trípticos y revistas de pocas páginas.
- c. Papel de 200 g/m² y más.

Es el papel más parecido al cartón o cartulina y se emplea tanto en portadas de revistas y tarjetas de presentación como en productos de empaque que necesiten firmeza.

Papel especializado:

Incluye opciones como papel fotográfico, papel fabriano, y otros tipos diseñados para propósitos específicos que pueden tener gramajes y texturas únicas.

Es por ello que para este proyecto se deben de considerar varios factores como el formato que tendrá la enciclopedia gastronómica, ya que las proporciones de esta pueden afectar la legibilidad y visualización de las recetas y las imágenes, así como su manejo dentro de la cocina, un tamaño adecuado debe de permitir una presentación clara y atractiva del contenido, así como también contribuye a evitar una fatiga visual logrando una lectura más cómoda; Otro factor muy importante es el gramaje del papel, ya que este puede afectar la apariencia y durabilidad de la enciclopedia, un gramaje adecuado puede proporcionar una impresión nítida y resistente al desgaste, un acabado.

2.4 Tipografía

Es el arte o técnica de reproducir la comunicación mediante la palabra impresa; transmite con cierta habilidad, elegancia y eficacia las palabras y funciona en varios niveles: estético, psicológico y pedagógico, y cada uno de estos niveles responde a determinadas características, como son: anatomía, puntaje y legibilidad. (Iñigo, Makhoulouf, 2014).

La anatomía de una letra se refiere a las partes que componen a la misma.

El puntaje también conocido como kerning es el espacio que hay entre dos caracteres, la distancia horizontal que puede modificarse manualmente para agregar espacio entre dos letras o quitárselo, mientras que el tracking afecta también al espacio entre letras, pero en una sección completa, una palabra entera o un párrafo completo, a diferencia del kerning que lo hace entre dos caracteres consecutivos. [Figura 6]

[Figura 6]



(Padilla, 2025)

La legibilidad se refiere a que sea clara y fácil de leer, que no genere confusión. [Figura 7]

[Figura 7]



(Padilla, 2025)

La elección de una tipografía para este proyecto es muy importante por varias razones, comenzando por mencionar que esta contribuiría a la coherencia visual del proyecto creando una identidad consistente en toda la enciclopedia que contribuya a crear una atmósfera de calidez y riqueza cultural de la comida mexicana, al mismo tiempo que da claridad a la información al ser está fácil de leer, facilitara su comprensión, también ayudara a crear un estilo de autenticidad que refleje la esencia y tradición de la comida de cada estado, esta establecerá a su vez una jerarquía de información, destacando títulos, ingredientes e instrucciones, de no cuidarse estos detalles se podría cambiar el mensaje o estilo que se busca transmitir.

2.4.1 Fuente tipográfica

En el uso moderno, fuente, del inglés “font”, es el conjunto de modelos (letras, signos y otras marcas) que representan a cada uno de los caracteres de una letra, con base en un diseño particular. Cada archivo de fuente tiene algunas variables. Las tres más comunes son:

- a. Normal o regular, es decir, que no tiene alteración.
- b. Itálica o cursiva, es decir, con una ligera inclinación hacia el lado derecho.
- c. Negrita o bold, es decir, con el trazo más grueso.

[Figura 8]

Su importancia dentro del diseño de la enciclopedia gastronómica radica en que esta ayuda a distinguir entre los títulos, subtítulos y texto estableciendo una jerarquía, haciendo uso de sus tamaños y estilos, al mismo tiempo que dará claridad a los textos lo que facilitara al lector la lectura de las recetas, cabe mencionar que por medio de las fuentes y familias tipográficas también se transmitirá la identidad cultural de cada estado y sus tradiciones, por lo que se sugiere hacer uso de una fuente serif que transmita tradicionalismo, en conjunto con caligrafías que transmitan calidez, personalidad y creatividad.

[Figura 8]



(Padilla, 2025)

2.5 Imagen (elementos gráficos)

Son “recursos que ilustran el mensaje que se pretende transmitir, complementan el contenido y aportan valor a la publicación. Asimismo, son un estímulo visual para el lector, al generar puntos de atención que ayudan a dar fuerza al mensaje”. (Elisava, 2022)

Es por ello que cuando se habla de imágenes dentro del diseño editorial es importante entender como estas son apreciadas y analizadas por el usuario, por lo que es importante conocer las leyes de Gestalt, ya que estas son fundamentales para entender los principios que describen cómo el cerebro humano organiza e interpreta la información visual.

Ilerna explica que dichas leyes son:

- a. Ley de proximidad: Esta ley señala que acostumbramos agrupar mentalmente los elementos que están próximos entre sí. Es decir, cuando varios objetos se encuentran cerca unos de otros, los percibimos como parte de un mismo conjunto, aunque no sean necesariamente iguales. [Figura 9]

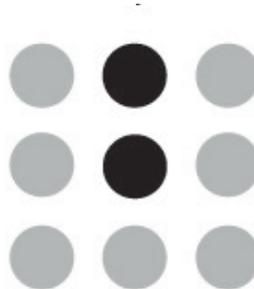
[Figura 9]



(Padilla, 2025)

- b. Ley de la semejanza: Esta ley indica que nuestra mente tiende a reunir los elementos que comparten atributos visuales, como el color, la forma o el tamaño. Cuando varios objetos presentan características similares, los identificamos como pertenecientes a un mismo conjunto. [Figura 10]

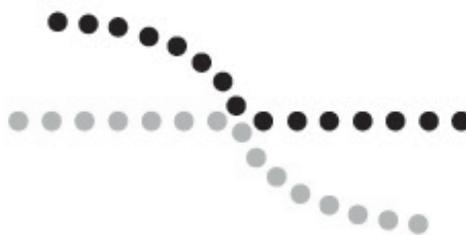
[Figura 10]



(Padilla, 2025)

- c. Ley de continuidad: Esta ley plantea que interpretamos las formas como si siguieran una dirección continua, aunque estén parcialmente ocultas o interrumpidas. Cuando observamos líneas o trayectorias que se cruzan o se ven fragmentadas, nuestra mente las percibe como una secuencia continua. [Figura 11]

[Figura 11]



(Padilla, 2025)

- d. Ley de simetría: Este principio establece que interpretamos las formas simétricas como estructuras completas. El cerebro tiende a ordenar los elementos visuales siguiendo un patrón simétrico, lo que nos lleva a percibirlos como componentes de una unidad. Esto sucede incluso cuando las figuras están separadas o no se muestran por completo. [Figura 12]

[Figura 12]



(Padilla, 2025)

- e. Ley de cierre: Esta ley sostiene que nuestra mente tiende a completar figuras incompletas. Cuando observamos una forma u objeto que no está completamente delineado, el cerebro rellena de manera automática los espacios vacíos para percibir una imagen total. Gracias a esto, podemos reconocer figuras aunque no estén representadas en su totalidad. [Figura 13]

[Figura 13]



(Padilla, 2025)

- f. Ley de figura-fondo: Ley de figura-fondo: Esta ley describe cómo el cerebro distingue entre un elemento principal y su entorno. La figura es el componente que atrae nuestra atención, mientras que el fondo corresponde al espacio que lo acompaña o lo rodea. [Figura 14]

[Figura 14]



(Padilla, 2025)

- g. Ley de dirección común: Esta ley indica que tendemos a unir los elementos que parecen estar orientados o desplazándose en una misma dirección. Aunque estén físicamente separados, los objetos que comparten esta orientación se perciben como integrantes de un mismo conjunto. [Figura 15]

[Figura 15]



(Padilla, 2025)

- h. Ley de pregnancia: También llamada ley de la buena forma, señala que nuestra mente busca organizar la información visual de la forma más simple y clara posible. Preferimos ver las formas simples y ordenadas antes que las complejas. [Figura 16]

[Figura 16]



(Padilla, 2025)

Para el diseño de esta enciclopedia gastronómica se utilizarán imágenes de alta calidad y resolución para que puedan verse con claridad. Estas deben ser relevantes para la receta que se está describiendo, tener un estilo que se ajuste al tono y la atmósfera de la enciclopedia. Es importante mencionar también que, estas son fundamentales, ya que pueden mostrar técnicas culinarias específicas, como cortar ingredientes o preparar platos para que su presentación sea más atractiva, pueden mostrar la apariencia de diferentes ingredientes y productos, lo que puede ser especialmente útil para aquellos que no están fami-

liarizados con ellos, al igual que pueden ayudar a los lectores a comprender y recordar mejor la información, ya que la información visual puede ser más fácil de recordar que la información escrita.

2.5.1 Fotografía

La fotografía es un medio de comunicación y expresión artística para capturar imágenes del mundo real por medio de una cámara fotográfica, esta puede funcionar con una película sensible para la fotografía analógica, mientras que en la fotografía digital se emplean sensores CCD, CMOS y memorias digitales.

Para entender mejor como funciona la fotografía digital es importante conocer que son dichos sensores, los sensores CCD (dispositivo carga acoplada) en palabras simples es como un “ojo eléctrico” que capta la luz y la convierte en una señal eléctrica que puede ser procesada y convertida en una imagen digital y el sensor CMOS (Circuito Integrado de Metal-Óxido-Semiconductor) es similar al sensor antes mencionado con la diferencia de que este convierte la luz en una señal eléctrica de manera más eficiente y rápida, consumiendo menos energía.

La fotografía ha sido un elemento fundamental en el diseño editorial desde sus inicios. Pero, ¿cómo ha evolucionado la fotografía en la era digital? “En 1975, cuando Kodak lanzó la primera cámara digital de la historia. [...], que incorporaba un sensor CCD, un sistema de captación digital de imágenes que prescinde de los procesos químicos propios de la fotografía analógica”. (Gonzales, Campus training,2021)

Con el paso de los años la fotografía se ha transformado y modernizado de manera significativa, pasando de un dispositivo grande y no tan práctico a uno rápido y más compacto con el que puedes tomar fotografías de alta calidad más fácilmente, otra de sus mejoras ha sido la implementación de lentes, que pueden capturar detalles o generar efectos como el desenfoque, fotos con luces de colores, que con las viejas cámaras no se podían lograr, además de la mejora en la calidad de las fotografías, la estética de los equipos también cambio, ya que ahora son más pequeños y ligeros, lo que facilita su transportación y uso en lugares al exterior.

Ahora, para tomar una buena fotografía es importante conocer y entender los parámetros fundamentales de la fotografía, los cuales son:

a. Apertura de diafragma:

La apertura es el agujero que permite la entrada de luz. Su tamaño máximo depende del objetivo, que marca la apertura máxima y mínima. Cuanto mayor es el agujero (número f más pequeño), más luz entrará. Está relacionada con la profundidad de campo o zona enfocada de la imagen. Mayor apertura, menor zona enfocada en la imagen; menor apertura, mayor zona enfocada. [Figura 17]

[Figura 17]



(Britnell, Food with feeling, 2022)

b. Velocidad de obturación:

La velocidad de obturación o velocidad de disparo es el tiempo que está el obturador abierto a la hora de hacer una fotografía. El obturador es el mecanismo que deja pasar la luz para que tu fotografía sea posible. Lo que te interesa saber, es que, cuanto más rápida

sea esa velocidad, menos luz entrará al sensor, y cuanto más lenta, más luz. Lo que ocurre, tal y como se observa en el gráfico de efectos secundarios del triángulo de exposición, es que, además de más luz, también se capta el movimiento, por eso algunas de tus fotos salen movidas. [Figura 18]

[Figura 18]

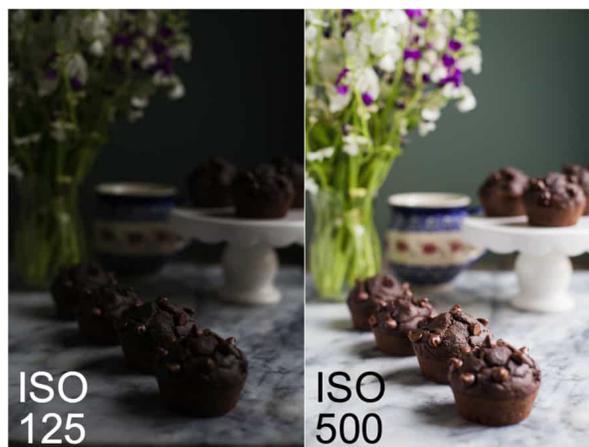


(Britnell, Food with feeling, 2022)

c.ISO:

“Es la sensibilidad que tiene el sensor de tu cámara para captar la luz de tu fotografía. A mayor número ISO, tu cámara capta más luz [...] A menor ISO, por tanto, menor sensibilidad, por lo que necesitas más luz para exponer correctamente”. (Musso, Blog del fotógrafo, 2024) [Figura 19]

[Figura 19]



(Britnell, Food with feeling, 2022)

d. Balance de blancos:

“El equilibrio de blancos es el ajuste de una fotografía digital para hacer que sus colores parezcan más realistas”. (Adobe, 2025)

“Cada fuente de luz tiene su propia temperatura de color, medida en unidades llamadas kelvin, o simplemente K”. (Gissemann, Food Photography,2016). La temperatura de color se refiere a los diferentes tonos o colores que se pueden percibir según la fuente de luz utilizada. Por ejemplo, cuando se toman fotos con luz natural en un día nublado, las imágenes tienden a tener un tono más frío, es decir, con un color más azul. En cambio, si se toman fotos bajo luz artificial, como la de los focos tradicionales, la imagen tendrá un tono más cálido, es decir, más amarillo o anaranjado.

Por esta razón, el balance de blancos es fundamental para ajustar o compensar la iluminación ambiental y evitar que la imagen no tenga un tono de color dominante que afecte la apariencia de los otros. Gracias a este ajuste, se pueden lograr colores más realistas y una mejor calidad en la fotografía.

Además, el balance de blancos también se puede manipular de forma creativa para generar una atmósfera cálida, hogareña y tradicional, al mismo tiempo que se tiene una consistencia en el estilo de las imágenes.

Como desventaja, en situaciones donde la luz cambia constantemente, este se debe reajustar, lo que puede consumir tiempo adicional. Además, el balance de blancos no puede corregir completamente una mala iluminación. Si la fuente de luz es demasiado intensa o desigual, el ajuste no logrará resultados ideales, ya que no puede corregir la calidad de la luz misma. [Figuras 20]

[Figuras 20]



(Gissemann, Food Photography,2016)

e.Formato RAW o JPEG

Otro tema importante a considerar al tomar fotografías es el formato en que guardemos estas. Este puede ser en formato RAW o JPEG.

Cuando se trata de fotografías de alimentos para una enciclopedia gastronómica, es más recomendable tomar fotografías en formato RAW. Aunque los archivos en este formato son más grandes, conservan una mayor cantidad de información de la imagen, lo que permite realizar ajustes en el contraste, el color y otros parámetros sin perder calidad durante la edición. Por otro lado, el formato JPEG genera archivos más pequeños que utilizan menos espacio en las tarjetas de memoria. Sin embargo, al comprimir las imágenes, reduce la calidad de las mismas.

Dentro de la enciclopedia gastronómica las fotografías son una parte importante para establecer el estilo del recetario, estas muestran la presentación final de un platillo lo que es importante para capturar el interés del lector, y ayudarlo a entender mejor las proporciones, texturas y colores de los ingredientes al igual que pueden aclarar instrucciones complicadas o técnicas culinarias específicas, aportan realismo y cumplen con la función de mostrar el resultado final de una serie de pasos a seguir, al mismo tiempo que cumplen una función artística o estética, al aportar colores y un estilo a los textos, una enciclopedia gastronómica sin imágenes podría generar desinterés, los lectores podrían tener dificultad para entender la presentación o apariencia del plato, disminuiría su atractivo o le daría una apariencia simple y aburrida, lo que restaría profesionalismo. [Figuras 21]

[Figuras 21]



(Ramo. Canva, 2025)

2.5.1.1 Técnicas de fotografía

La fotografía tiene un papel fundamental en el diseño de cualquier libro o enciclopedia gastronómica, ya que, a través de las fotos, se presentan y promocionan los platillos. Para ello, es importante aplicar ciertas técnicas, tener creatividad y prestar atención a los detalles. No solo se busca capturar su apariencia, sino también transmitir su textura, sabor y aroma.

Para poder lograr los mejores resultados es importante contar con un buen equipo y accesorios adecuados, los cuales pueden ser:

- a. Una cámara digital.
- b. Un lente u objetivo (Estándar).
- c. Trípodes o estabilizadores.
- d. Fuentes de iluminación, estas pueden ser naturales o artificiales.
- e. Accesorios de composición como tablas, soportes y fondos.
- f. Difusores de luz y reflectores.

[Figuras 22]

[Figuras 22]



(Diseñado por Freepik, Freepik 2025)

Es importante mencionar que la iluminación es uno de los aspectos más importantes dentro de la fotografía gastronómica, ya que según el tipo de iluminación que utilice, se pueden producir fotografías brillantes u oscuras.

Para lograr el efecto deseado, es fundamental conocer las diferencias entre una fuente de luz dura y una suave. La luz dura produce sombras muy marcadas y oscuras, lo

que, a su vez, genera zonas sobreexpuestas o “quemadas” (manchas blancas) en la fotografía. En contraste, la luz suave, como su nombre lo indica, produce sombras más suaves o ninguna, proporcionando una apariencia más uniforme y equilibrada.

Existen diferentes fuentes de iluminación:

a. Luz principal y luz de relleno:

La luz principal “también es llamada la luz guía y es la fuente de luz más importante. Por lo general, es la que tiene mayor luminosidad y nos da la guía de la dirección de la luz y la sombra” (Platzi, 2025), mientras que la luz de relleno “es la que está en dirección opuesta a la luz principal, siendo de mucha menos luminosidad. Como regla, siempre es más suave y de otra textura”. (Platzi, 2025).

Se recomienda hacer uso de una sola fuente de luz, por ejemplo, si se usa la luz natural que entra por una ventana, se deben apagar las luces del interior, ya que la luz principal determinara el contraste, las sombras y la atmósfera de las imágenes, mientras que la luz de relleno es la que se produce utilizando un reflector para redirigir algunos de los rayos de la luz principal.

b. Luz del día:

Esta es una de las fuentes más efectivas. Como su nombre lo indica, se trata de la iluminación proveniente del sol que, en conjunto con un difusor, permite suavizar la luz directa. Con esta fuente de iluminación también se cuenta con “las horas doradas, justo después del amanecer y justo antes del atardecer, brindan la mejor luz del día para tomar fotografías y producen un bajo contraste con maravillosas sombras suaves”. (Gissemann, Food Photography, 2016). [Figuras 23]

[Figuras 23]



(Monagheddu. Opsd, 2017)

c. Flash:

“La fotografía con flash suele referirse al proceso de captura de una imagen con la ayuda de una ráfaga adicional de luz artificial para iluminar mejor la escena” (Adobe, 2025).

Esta es una de las fuentes de luz más flexible, ya que la puedes usar a cualquier hora del día y siempre producirá la misma intensidad de luz. Puede estar incorporada en la cámara o provenir de una fuente externa. Sin embargo, también tiene sus desventajas, por ello se debe evitar dirigir la luz directamente hacia los platos, ya que esto puede producir sombras muy marcadas. Para lo cual, se recomienda cubrirlo con una hoja albanene o algún tipo de tela translúcida que suavice la luz. [Figuras 24]

[Figuras 24]



(Gissemann. Food Photography, 2016)

d. Flash rebotado:

“El uso del flash fuera de la cámara te permite crear numerosos efectos simplemente modificando la posición o el ángulo del flash”. (Gissemann, Food Photography, 2016) En caso de no contar con un difusor, una técnica para evitar la luz directa es rebotando la luz en una pared, al techo o a un reflector, lo que genera que la luz sea más suave.

e. Luz continua o artificial:

La luz continua es la luz del sol o de una bombilla. Es decir, aquella luz que, como dice su nombre, se proyecta de forma continua. Esta puede ser artificial (la que proviene de los diferentes tipos de bombillas) o natural (la luz del sol). Al igual que el flash, esta puede ser utilizada en cualquier hora del día. Permite visualizar desde un

principio el efecto que tendrá la iluminación sobre la foto, lo que facilita realizar los ajustes necesarios a la cámara. Sin embargo, como desventajas se puede mencionar que este tipo de iluminación puede generar calor, lo que, al estar cerca de ciertos alimentos, puede secarlos o cambiar su apariencia de forma negativa. [Figuras 25]

[Figuras 25]



(Gissemann. Food Photography, 2017)

Si hablamos de fuentes de luz, es importante mencionar también los aditamentos previamente mencionados, que pueden ser útiles para facilitar y mejorar la sesión fotográfica. Estos son:

a. Los reflectores:

Un reflector es una herramienta de fotografía que se utiliza para redirigir la luz a un objeto o escena. No genera luz, sino que redirige la que ya hay. Un reflector es conveniente para crear luces de relleno o atenuar sombras. (Adobe, 2025) Los reflectores se emplean para reforzar, debilitar, dirigir y dar forma a la luz que se utiliza para iluminar un objeto. Cuanto más grande sea el reflector, más grande y suave será la luz de relleno. Además, ayuda a equilibrar la iluminación entre luz y oscuridad, funcionando como una segunda luz cuando no hay otra disponible.

b. Los difusores:

Estos sirven para suavizar la luz incidente (la luz directa sobre el objeto). Se coloca entre la fuente de luz y el objeto que se está fotografiando, lo que permite aumentar el tamaño de la fuente de luz al mismo tiempo que suaviza las sombras. En conjunto, estos dos elementos generan una iluminación suave y uniforme. [Figuras 26]

[Figuras 26]



(Rachel. Two love studio, 2024)

c. Banderas:

Estas son modeladores de luz que la absorben en lugar de reflejarla. “Al colocar una bandera cerca de un sujeto, puedes crear sombras más nítidas y definidas, lo que agregará profundidad y dimensión a tu fotografía” (LOND, 2024). En ciertas situaciones, también ayudan a producir un efecto más oscuro. [Figuras 27]

[Figuras 27]



(Gissemann. Food Photography,2016)

d. La caja de luz:

Esta es una caja que puede ser rectangular o cuadrada, con una superficie traslúcida que se coloca sobre una fuente de luz, la cual se refleja en el interior de la caja. “Sirve para iluminar tus objetos de forma suave y homogénea, eliminando sombras indeseadas. Consigue una iluminación ideal para fotografías de producto o bodegones”. (Musso, Blog del fotógrafo, 2025).

Las técnicas de iluminación son fundamentales para lograr la mejor presentación de los platillos, ya que permiten mostrar con mayor precisión los colores y texturas de los alimentos. Además, gracias a los aditamentos, se puede obtener una iluminación controlada, facilitando la captura de fotografías más detalladas, haciendo que los alimentos luzcan más apetecibles y atractivos para el lector. Al mismo tiempo, agregan autenticidad y realismo a la enciclopedia.

2.6 Teoría del color

“La teoría del color describe cómo se relacionan los diferentes colores entre sí y cómo se ven cuando se combinan en muchos esquemas de color en el diseño gráfico”. (Rodríguez, Shutterstock, 2024)

Esta teoría es muy importante dentro del diseño editorial de la enciclopedia gastronómica, debido a que influye en la percepción del lector, generando emociones positivas en torno a la comida. El uso del color puede hacer que los platillos sean más apetitosos, como es el caso de los colores rojo, naranja y amarillo, que son conocidos por estimular el hambre. Al mismo tiempo que, crea una identidad visual fuerte y reconocible que distingue libros de otros de cocina. Los colores también pueden servir para estructurar el contenido, destacando títulos, secciones, recetas o ingredientes clave, lo que facilitaría la navegación para el lector y mejora la accesibilidad de la información. Además, se debe reconocer que México tiene una gran variedad de tradicionales, que incluyen colores vibrantes en los ingredientes de sus platillos, como en la variedad de chiles, maíz y frutos, hasta su arte y textiles. Es por ello que el uso de estos elementos y sus colores refuerza la autenticidad y el orgullo cultural de la enciclopedia, permitiendo que los lectores no solo aprendan sobre la gastronomía, sino también sobre la herencia cultural que esta representa. El diseño editorial, al integrar estos colores de manera adecuada, convierte a la enciclopedia en una experiencia visualmente atractiva y memorable. Por esta razón es importante conocer cuáles son las propiedades del color, así como también sus modelos.

2.6.1 Círculo cromático

Este “es la representación gráfica y ordenada, de forma circular, de los colores visibles por el ojo humano, clasificados según su matiz o tono” (Pirela, Enciclopedia Concepto, 2024). Está conformado de los colores primarios y sus derivados y se representan en un degradado de colores que permite visualizar el cambio de una tonalidad a otra. [Figuras 28]

[Figuras 28]

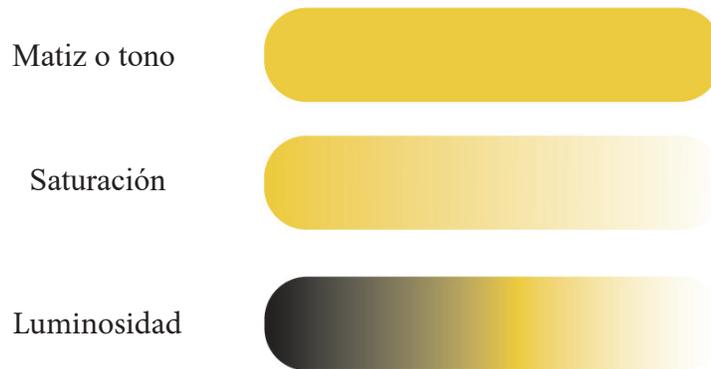


(Padilla, 2025)

- a. Colores primarios: También conocidos como colores básicos (porque no pueden obtenerse combinando otros colores) son el color rojo, amarillo y azul.
- b. Colores secundarios: Estos se generan mediante la mezcla equitativa de dos colores primarios. De acuerdo con el círculo cromático tradicional, el rojo y el amarillo, forman el naranja; el rojo y el azul generan el morado; y el azul y el amarillo dan lugar al verde.
- c. Colores terciarios: Generados a partir de la combinación de colores primarios y secundarios, colores como el verde azulado, azul violáceo, naranja rojizo, rojo púrpura, amarillo anaranjado y el amarillo verdoso.

2.6.2 Propiedades del color

[Figuras 29]



(Padilla, 2025)

a) Matiz: También conocido como tono, es la propiedad más básica, ya que es la que se usa para diferenciar un color de otro y por la cual lo nombramos. Cuando decimos “azul”, “verde” o “rojo”, estamos hablando del matiz.

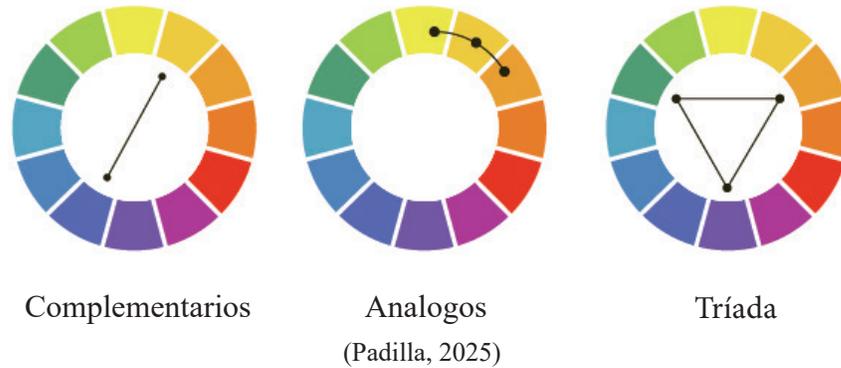
b) Saturación: Se refiere a la intensidad o pureza de un color, el cual puede cambiar de acuerdo con la cantidad de gris que contiene la mezcla de un color concreto. Un color altamente saturado es vibrante y brillante, mientras que un color con baja saturación tiende a ser más apagado o gris.

c) Luminosidad: También conocida como valor, es la cantidad de luz que un color refleja, es decir, su claridad u oscuridad. Un color con alta luminosidad es claro, mientras que uno con baja luminosidad es oscuro. Un color con alta luminosidad es el amarillo y un color con baja luminosidad es el azul rey. [Figuras 29]

d) Contraste: Es la diferencia visual entre los dos colores o tonalidades. Cuanto mayor es la diferencia entre los colores, mayor es el contraste. El contraste puede ser de color, cuando los colores son muy distintos entre sí, de luminosidad, cuando hay una gran diferencia entre colores claros y oscuros, o de saturación, cuando un color vibrante se pone junto a uno más apagado.

[Figuras 29]

[Figuras 30]



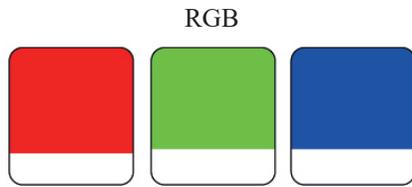
e) Armonía: La armonía se refiere a la relación entre colores que se combinan de manera que resulten agradables a la vista. Existen varias combinaciones armónicas, como los colores complementarios que son colores opuestos en el círculo cromático, los colores análogos, que están juntos en el círculo cromático, las tríadas, que son tres colores que están equidistantes entre sí en el círculo cromático, formando un triángulo equilátero, los colores Tetra-decimos que se forman utilizando dos pares de colores complementarios y los colores monocromáticos que se basan en utilizar distintos tonos, saturaciones y valores de un solo color. [Figuras 30]

2.6.3 Modelos de color

a. RGB (Red, Green, Blue): Es un sistema de color aditivo, es decir, que cada combinación de color añade luz hasta llegar al blanco, que combina todos los colores del espectro. (Pirela, Enciclopedia Concepto, 2024) Este es empleado en dispositivos con pantalla. [Figuras 31]

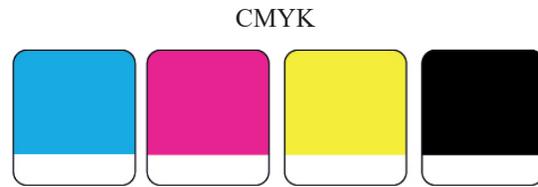
b. CMYK (Cyan, Magenta, Yellow, Black): Este es un modelo sustractivo, que compone el color a partir de la absorción de luz, de modo que la mezcla de colores tiende al negro, que es la ausencia total de luz. (Pirela, Enciclopedia Concepto, 2024) Este modelo es utilizado en técnicas de impresión, ya que el papel no tiene las propiedades de iluminación de las pantallas. [Figuras 32]

[Figuras 31]



(Padilla, 2025)

[Figuras 32]



(Padilla, 2025)

c. Pantone: Es un modelo estandarizado de colores, es conocido por su capacidad para asegurar que los colores sean reproducidos de manera consistente, sin importar el lugar donde se realice la impresión, el equipo que se use o el tipo de material.

[Figuras 33]

[Figuras 33]



(Padilla, 2025)

d. Sistema Hexadecimal: Es una manera de representar colores usando un código que se compone de 6 caracteres. Este sistema es usado en diseño web y programación. “Un color hexadecimal sigue el formato #RRVVAA, donde RR es rojo, VV es verde y AA es azul. Estos enteros hexadecimales pueden encontrarse en un rango de 00 a FF para especificar la intensidad del color”. (Shutterstock, 2021) un ejemplo simple de esto es #FFFF00 que sería la representación del color amarillo.

2.7 Diseño de Información

“Es el proceso de diseñar y crear documentos y otros materiales que comunican información de manera eficaz”. (Ezera, Infogram, 2023)

Su principal objetivo es facilitar la traducción de información compleja y datos no organizados ni estructurados en información con sentido, facilitando su acceso. Este es importante en el diseño de la enciclopedia gastronómica, ya que presenta la información de manera clara, asegurando que el lector pueda acceder rápidamente a lo que busca, ya sea una receta, un ingrediente o una técnica de cocina. Para ello, es importante estructurar la información de forma jerárquica y lógica, definiendo categorías y un índice, además de utilizar títulos, subtítulos, listas de ingredientes y párrafos que distingan el procedimiento de preparación de cualquier información complementaria, mejorando así la experiencia del lector.

El uso de imágenes o gráficos también es muy importante en el diseño de esta enciclopedia, ya que no solo hacen que la información sea más atractiva, sino que estas también apoyan el texto sin sobrecargar las páginas. Las imágenes ayudan a tener una mejor comprensión de las recetas, permitiendo identificar ingredientes, seguir procesos o permite al usuario visualizar el platillo final.

De igual manera, la elección de tipografías es importante, pues influye en la forma en la que se percibe y comprende un mensaje. La tipografía debe de facilitar la lectura, considerando aspectos como el tamaño de la fuente, el color, la elección entre serif o sans serif, la formalidad del contenido y el público al que va dirigido. Al tratarse de información sobre gastronomía mexicana, se pueden hacer uso de caligrafías que recuerden al arte popular mexicano sin perder la formalidad de la enciclopedia, dado que es una cultura tan colorida, llena de tradiciones y costumbres, se recomienda evitar la simpleza o el minimalismo, lo cual puede lograrse a través de la elección de tipografías.

El diseño de información debe garantizar que cualquier usuario, sin importar cuánto conoce de gastronomía, pueda seguir los pasos de una receta y comprender la terminología. Además, la organización del contenido debe de facilitar la búsqueda de información y mejorar su comprensión, permitiendo identificar ingredientes con claridad y describiendo de manera precisa los procesos de preparación de los platillos.

Capítulo 3

Justificación del diseño

3. Introducción

Una enciclopedia gastronómica es un compendio de información ordenada que comprende desde recetas e ingredientes, así como su evolución y sus variantes, técnicas culinarias; también documenta la historia, el valor cultural, el simbolismo que puede tener cada platillo, la región de la que provienen y los personajes relevantes que hicieron aportaciones a la gastronomía.

El diseño editorial es fundamental para la elaboración de una enciclopedia gastronómica, ya que este organizara y dará una estructura coherente a la información, creando una jerarquía visual clara que distinga títulos, subtítulos, contenido e imágenes generando un atractivo visual para el lector y facilitando la lectura y comprensión de la información así como la navegación atreves de las páginas.

De la misma forma, el estilo gráfico de la enciclopedia debe crear una identidad visual, que sea atractiva y memorable, que motive al lector a explorar el contenido y mantenga su atención. Debe generar armonía entre todos los elementos que integran sus páginas. Además de que refuerza el valor cultural del contenido, enriqueciendo el mismo.

3.1 Formato

En un principio se consideró el formato carta, ya que este es ampliamente utilizado en recetarios y libros de cocina, sin embargo, fue descartado para el diseño de esta enciclopedia por varias razones funcionales y estéticas, al tratarse de un tamaño común, puede ser más asociado con un manual que con una obra editorial moderna y distintiva como la que se busca desarrollar.

Su formato rectangular puede llegar a ser demasiado alargado y su orientación se limita a acomodar mayormente los elementos de forma vertical, lo que limita la distribución de los textos y fotografías. Al ser poco flexible, puede provocar desequilibrios visuales, haciendo que algunas páginas luzcan saturadas y otras con un exceso de espacios vacíos.

También, se consideró que su tamaño resulta incómodo y poco práctico para consultar mientras se cocina, ya que su altura puede hacerlo menos manejable y por la cantidad de páginas puede ser pesado. [Figuras 1]

[Figuras 1]



(Padilla, 2025)

Por estas razones, se optó por un formato cuadrado de 25x25 cm, que permite una mejor organización y distribución del contenido, una experiencia visual más armónica y una presentación más moderna y dinámica.

El formato cuadrado genera una identidad visual única, más atractiva, memorable y contemporánea, lo que resalta el carácter tradicional y el artístico de la obra, permitiendo que se distinga claramente de otras publicaciones en formato rectangular. Además, al ser

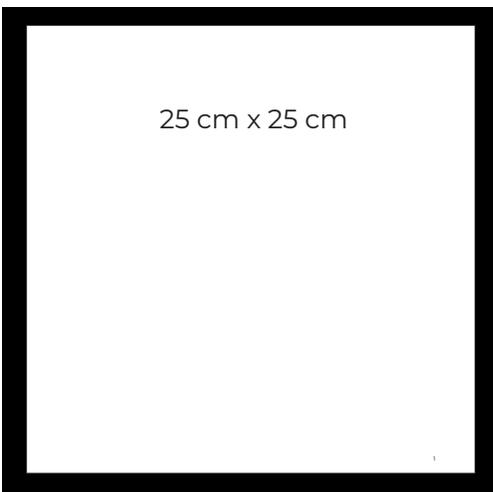
un formato amplio, permite aprovechar el espacio colocando información de forma jerárquica que distinga las distintas secciones como son la historia del platillo, la receta que comprende los ingredientes y procedimiento de elaboración. También permite integrar imágenes a página completa, media página o doble página sin saturar el diseño o restar protagonismo a los otros elementos.

Es un formato que resulta ser práctico para el manejo del lector, ya que al ser ligero, facilita la lectura, el recorrido por sus páginas y su portabilidad al no ser un libro voluminoso.

La elección de este formato permitió una distribución equilibrada y armoniosa de textos e imágenes, mejorando la legibilidad, enriqueciendo la experiencia de consulta y facilitando la búsqueda de información para el lector.

Además, su tamaño moderno y distintivo refuerza el carácter artístico y cultural del proyecto, haciendo de esta obra un objeto atractivo, práctico y con una identidad única, que comunica con claridad la riqueza gastronómica de México. [Figuras 2]

[Figuras 2]



(Padilla, 2025)

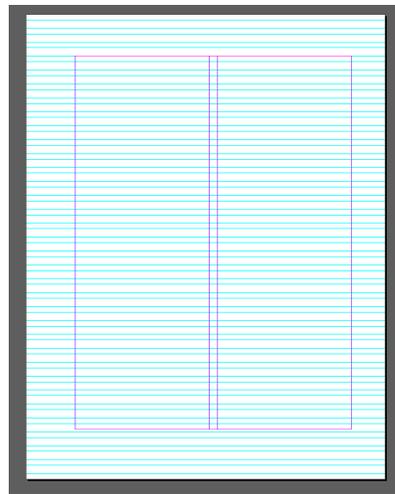
3.1.1 Reticula

Se descartó el uso de una retícula de columnas, debido a que al trabajar con un formato cuadrado de 25x25 cm, relativamente compacto, resultaba poco viable dividir el espacio en múltiples columnas, ya que afectaría la legibilidad del contenido dividiendo los textos

de forma innecesaria, saturando visualmente las páginas. Limitaría la variedad compositiva de estas, así como la organización y distribución de las imágenes.

Además, el uso exclusivo de columnas en conjunto con a la cantidad de contenido generaba un diseño repetitivo, con una estructura demasiado uniforme entre las páginas, lo que podía generar una experiencia monótona para el lector, pérdida de interés, al igual que afectaría la estética y funcionalidad de una enciclopedia que busca conservar y difundir parte del patrimonio gastronómico de México. [Figuras 3]

[Figuras 3]



(Padilla, 2025)

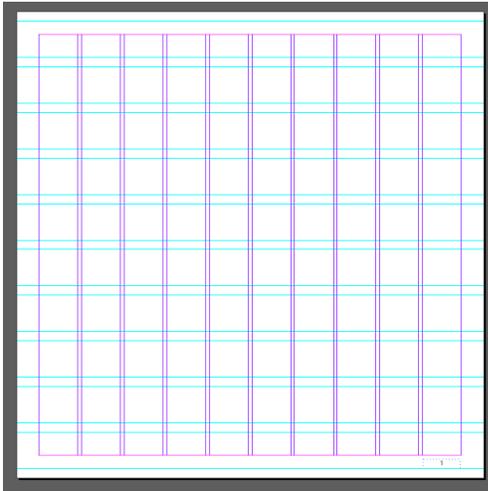
Por lo que se optó diseñar sobre una retícula modular, que ofrece una mayor versatilidad, ya que esta es adaptable y flexible lo que ayuda a mantener un orden, claridad, coherencia y armonía entre los elementos de las páginas, distribuyendo el espacio equilibradamente tanto en el sentido horizontal como vertical. Esta permite integrar textos e imágenes de forma dinámica, creando distintas propuestas de diseño entre los elementos de cada página, sin perder uniformidad y sin crear ruido visual o saturación.

La retícula modular facilita la lectura y consulta de información específica, gracias a que permite tener una jerarquía entre títulos, subtítulos y cuerpo de texto, proporcionando consistencia y ubicando la información por secciones lo que contribuye a su vez a mejorar la navegación intuitiva del lector.

Gracias a su versatilidad, esta retícula permitió organizar los textos e imágenes de forma dinámica, respetando la jerarquía de información, fue posible crear distintas propuestas en cada página, donde los elementos eran alineados tanto a la izquierda, como

a la derecha, con las imágenes colocadas en distintos tamaños, distribuidas en distintos lugares y con distintas orientaciones dentro del espacio, sin restarle protagonismo a la información que se busca difundir, lo que contribuyó a crear una presentación más atractiva y armónica de la enciclopedia. [Figuras 4]

[Figuras 4]



(Padilla, 2025)

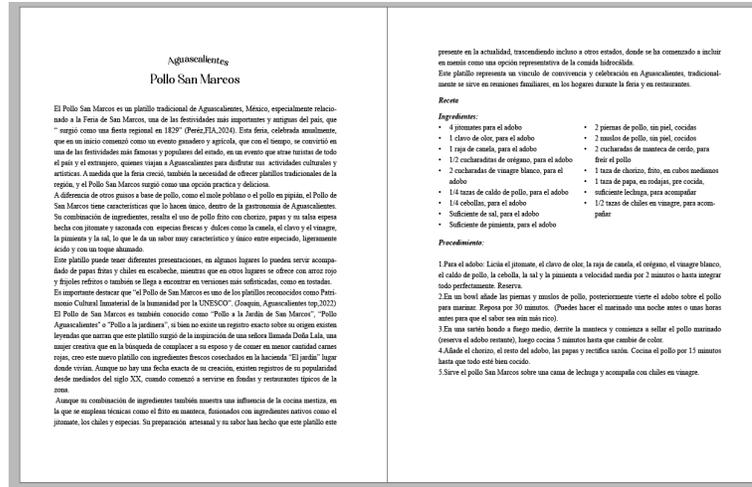
3.1.2 Estilo de maquetación

En un principio se consideró seguir un estilo de maquetación simétrica, ya que esta es equilibrada y da una apariencia ordenada, sin embargo, considerando la cantidad de información, esta no era adecuada, ya que dejada las imágenes alejadas de la información lo que afectaría en la comprensión, ya que se podrían percibir como independientes una de la otra.

Otro aspecto que se consideró fue la repetición constante del orden de los elementos, lo que puede resultar en un diseño monótono, lo que puede generar una pérdida de interés del lector, además de una carencia de identidad distintiva, dando un aspecto genérico el cual se busca evitar.

Por otro lado, un estilo asimétrico, si bien puede aportar dinamismo y originalidad, no es viable cuando se tiene demasiada información, ya que puede parecer desordenada, dificultar su lectura y su comprensión, así como también puede complicar la localización de secciones específicas. [Figuras 5]

[Figuras 5]



(Padilla, 2025)

Es por ello que se optó por un estilo de maquetación híbrida entre simétrico y asimétrico, que combina una distribución simétrica que organiza de forma clara títulos, subtítulos y cuerpo de los textos, y elementos asimétricos, principalmente en el uso de imágenes que aportan dinamismo y riqueza visual al diseño. Esta combinación permite mantener un equilibrio entre orden y creatividad, garantizando la claridad y legibilidad de los textos, y el impacto visual de las imágenes. Ya que la maquetación no solo debe cumplir con las características básicas de organización, también debe de ser estético y llamativo, para lograr una mejor comunicación y aportar un valor cultural a una obra que tiene como finalidad difundir y preservar el patrimonio gastronómico de México.

La elección de este estilo de maquetación, permitió crear un diseño diferente y dinámico en cada pagina de la enciclopedia, distribuyendo de forma adecuada la información, es posible distinguir de forma clara y ordenada cada sección como es el contexto histórico de cada platillo y la receta de este, que en conjunto con las imágenes se dejan de percibir como paginas llenas de texto y se creo una apariencia de uniformidad sin ser monótono o repetitivo. Lo que refuerza la identidad visual creativa y moderna que se busca transmitir. [Figuras 6]

[Figuras 8]

Playfair Display

(Padilla, 2025)

Para la elección tipográfica del cuerpo del texto y subtítulos, se consideró el uso de Times New Roman, por ser legible y de carácter formal. Sin embargo, se optó por no usarla debido a que esta generaba una impresión desactualizada de la obra. Además, en contraste con la paleta de color y el estilo de las imágenes que se utilizaran, esta desentonaba con la estética del diseño. [Figuras 9]

[Figuras 9]

Times New Roman

(Padilla, 2025)

Por lo que la elección final para el cuerpo del texto y subtítulos fue Montserrat. Ya que esta es una tipografía sans serif, que cuenta con una amplia familia tipográfica, con ocho variantes, que permitió establecer jerarquías claras, manteniendo una apariencia moderna, profesional y equilibrada. Su diseño limpio y legible refuerza la claridad del contenido, y en combinación con Playfair Display, crean un contraste armonioso entre lo tradicional y lo contemporáneo. [Figuras 10]

[Figuras 10]

Montserrat

(Padilla, 2025)

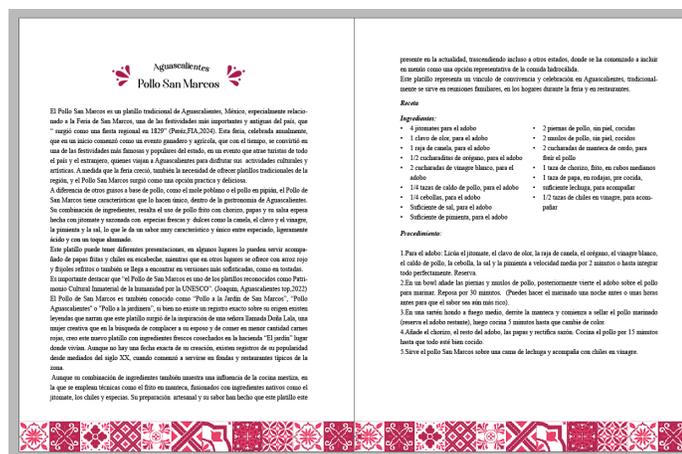
La elección tipográfica para esta enciclopedia se eligió considerando ciertos criterios de funcionalidad y estética, que reforzaran la identidad visual de la obra. Con la combinación de Playfair Display para títulos y Montserrat para subtítulos y cuerpo del texto, se estableció una jerarquía clara y atractiva que favorece la presentación y lectura de los textos, al igual que permite distinguir de forma ordenada los pasos para seguir las recetas. Equilibrando el estilo tradicional y moderno, de forma profesional, acorde con la enciclopedia.

3.3 Color

Para la elección de color en un principio se había considerado utilizar una paleta amplia, con colores como el rojo, azul, amarillo, verde, morado y rosa, buscando hacer alusión a distintas artesanías o elementos decorativos de la cultura mexicana como los alebrijes y el papel picado, estos iban a ser aplicados en elementos ornamentales al pie de las páginas y para decorar los títulos. Sin embargo esta elección y aplicación de color se descartó debido a que generaba una saturación excesiva de color en las páginas y generaba un mal contraste con las imágenes que se utilizaron, ya que, los colores de la paleta eran demasiado vibrantes y no combinaban con la calidez de las fotografías.

También se llegó a considerar el uso de texturas de telas color beige o gris claro, como elemento decorativo en la portada, sin embargo, esta propuesta fue descartada, debido a que tenían una tonalidad fría que no se adaptaba adecuadamente con la paleta de colores. [Figuras 11]

[Figuras 11]



(Padilla, 2025)

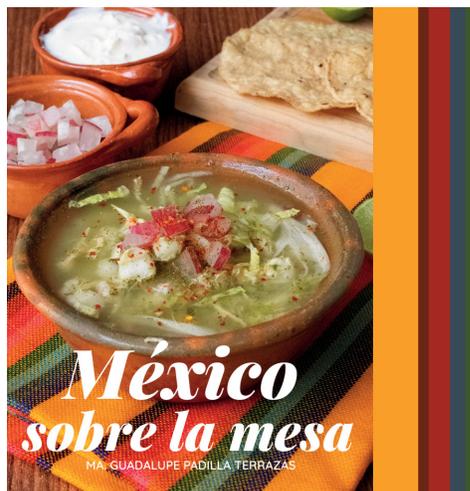
Por lo que se eligió una paleta basada en colores que estaban presentes en los elementos de las imágenes, como en los tejidos artesanales mexicanos o en algunos ingredientes de los platillos, que reflejaran la riqueza de la cocina mexicana, por lo que se utilizaron tonalidades rojizas relacionadas con los chiles secos o a la vajilla de barro, el color amarillo, que puede relacionarse al maíz, el verde oliva a la vegetación y algunas tonalidades de azul que generan contraste.

La paleta de colores fue utilizada mayormente en la portada y contraportada de la enciclopedia. Estos están representando y haciendo alusión a las franjas de colores que llevan los textiles mexicanos, que aparecen en las fotografías de la enciclopedia.

En el interior se utilizó de forma sutil, para destacar apartados importantes del índice y títulos del contenido, garantizando siempre la legibilidad de estos y evitando generar saturación en las páginas o restar protagonismo a las imágenes de los platillos.

Se buscó que la paleta de colores tuviera un simbolismo con el contenido de la obra, al igual que estuviera relacionada con algunos elementos que fueran parte de la cultura mexicana. La paleta se usó para dar color a los títulos de forma sutil, permitiendo acompañar la información, sin competir con las imágenes y el contenido. Enriqueciendo la identidad gráfica de la enciclopedia y reforzando el carácter cultural. [Figuras 12]

[Figuras 12]



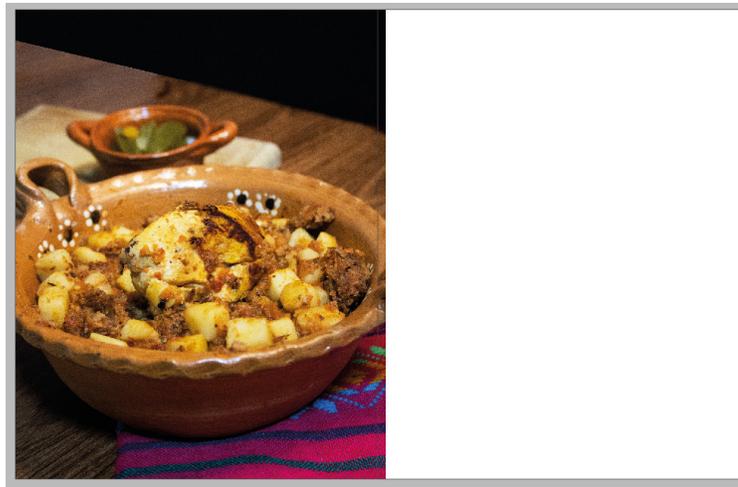
(Padilla, 2025)

3.4 Fotografía

En un principio, se consideró la posibilidad de utilizar fotografías de bancos de imágenes, por su accesibilidad y variedad de contenido, además de reducir tiempo en el diseño de la enciclopedia. Sin embargo, esta opción fue descartada debido a las limitaciones que representaba en un proyecto enfocado en representar autenticidad y creatividad.

Algunas de estas limitaciones fueron, que estas imágenes representaban los platillos de forma genérica sin coincidir con las recetas de la enciclopedia, lo que le podría generar confusión al lector y afectar la credibilidad del contenido. Además, al provenir de diferentes fuentes, las imágenes presentan variantes notables en la iluminación, encuadre y calidad, lo que afectaría la armonía visual a lo largo de la obra. Y al tratarse de una enciclopedia con platillos regionales, donde algunos de ellos son poco conocidos, como en el caso del pejelagarto asado, no existen imágenes que lo representen fielmente. [Figuras 13]

[Figuras 13]



(Padilla, 2025)

Por estas razones, se realizó una producción fotográfica propia, ya que estas contribuyen a la calidad editorial, al mismo tiempo que refuerzan el valor cultural del contenido. Se tomaron fotografías en alta calidad que capturarán la esencia de cada platillo, así como sus texturas, formas y colores, que permitan a los lectores visualizar de forma cercana los platillos, al mismo tiempo que hacen que el contenido sea más llamativo y deseable.

En estas fotografías se utilizaron elementos que reforzaran la estética tradicional, como manteles con bordados, una vajilla de barro y utensilios tradicionales como un molcajete, manteniendo un estilo uniforme, que mejora la experiencia del lector y aportará profesionalismo a la obra.

En cuanto a la distribución de las fotografías, en un principio se había propuesto colocarlas en páginas completas, lo que haría que tuvieran un estilo demasiado simétrico, por lo que se optó por colocarlas de forma asimétrica en cada página, en diferentes tamaños y en diferente orientación ya sea vertical u horizontal, dando dinamismo a las páginas.

La fotografía no solo cumple una función ilustrativa, sino que también se convierte en un recurso narrativo y cultural que complementa el contenido de la enciclopedia, al mismo tiempo que ayuda a documentar y difundir el patrimonio gastronómico de México, desde una perspectiva auténtica, profesional y visualmente atractiva. [Figuras 14]

[Figuras 14]

Baja California

Tacos de Pescado

Los tacos de pescado estilo Baja California son uno de los platillos más representativos de la gastronomía del norte de México. Se preparan con filetes de pescado, que se rebozan en una mezcla de harina, cerveza, sal y especias. Luego se fríen hasta quedar crujientes y se sirven sobre una tortilla de maíz acompañado con cilantro y alguna salsa o aderezo que puede ser picante o no, dependiendo del gusto.

Este platillo tiene su origen en "Los años 60, en el famoso Mercado Negro de Ensenada, conocido así por la venta clandestina de mariscos y pescados como langostas, camarón y pulpo" (Padilla, 2025).

Este platillo fue creado por un inmigrante japonés "El Bachiguanán" que vendía carne asada en el mercado. Al intentar asar pescado, encontró como problemática al consumidor, los espines del pez. Buscando una alternativa, descubrió que la carne del pez anguila, una especie de tiburón, era ideal para freírse sin desbarcarse ni perder su sabor.

Años después, un hombre llamado Don Zelenio Mancilla Fortuna modificó y mejoró el sabor del taco capando el pescado, técnica culinaria influenciada por la gastronomía oriental de la región. Esta técnica llamada tempura, consiste en rebozar el pescado en una mezcla de harina, huevo y agua mineral o cerveza, para luego freírlos en aceite caliente hasta que quede dorado y crujiente. Este platillo fue traído por los pescadores japoneses en el siglo XX.

Para darle un toque mexicano, se sirvió sobre una tortilla de maíz acompañado de cilantro, limón y salsa. Con el tiempo se incorporaron variantes que incluyen el uso de tortillas de harina y diferentes tipos de aderezos, como mayonesa con chipotle, salsa de mango habanero, crema de cilantro.

Además, al ser un platillo versátil, se puede preparar con otra variedad de pescados como lenguas, filetes, sémola, pez espada, filetes, ahijado, sepietas, salmón, repollo, pargos y bagre.

Una variante igual de popular de este platillo son los tacos de camarón estilo baja, que siguen la misma técnica de rebozo y fritura, pero utilizando camarones en lugar de pescado.

En su inicio, estos tacos se podían encontrar en mercados y puestos ambulantes de comida en las calles de Ensenada, atrayendo tanto a locales como a turistas. Sin embargo, su popularidad empezó a crecer a lo largo con Estados Unidos, especialmente en ciudades como San Diego, donde estos tacos tuvieron una gran aceptación y éxito.



En la actualidad, los tacos de pescado son un referente gastronómico de la región y de la cocina del mar que hay en México. Aunque su origen está en Baja California, hoy en día se puede encontrar en casi todo el país, especialmente en destinos costeros como La Paz, Mazatlán, Puerto Vallarta, Acapulco y Cancún, donde la mezcla fresco son parte de la gastronomía local. Aunque también se encuentra presente en el centro del país en restaurantes de mariscos, en la Ciudad de México, Cuahque, Monterrey por mencionar algunos. Te que son una opción accesible y apreciada por los comensales.

Receta **Rendimiento:** 4 Porciones
Cocción: 40 min.

Ingredientes:

Para el pescado: 500 gr de pescado blanco Jugo de limónes Sal 100 ml harina de trigo Suficiente aceite	Para la mayonesa de chipotle: 300 gr de chile chipotle molido 35 ml de jugo de limón 250 gr de mayonesa Sal
Para la tempura: 250 gr de harina 1 cucharada de levadura en polvo 750 ml de cerveza o agua con gas	Para acompañar: 6 Tortillas de maíz 1 Cilantro lavado y escurrido

Procedimiento:

1. Marinar el pescado, previamente cortado en tiras, en Jugo de limón con sal.
2. Para preparar la tempura, mezcla la harina con la levadura. Añade poco a poco la cerveza o agua gasificada y mezcla hasta que sea uniforme.
3. Enharina cada tira de pescado, y posteriormente pasa cada porción por la tempura y fríelas en aceite caliente.
4. Mezcla todos los ingredientes de la mayonesa hasta integrar por completo.
5. Calienta las tortillas en una plancha y coloca sobre estas una porción de pescado frito.
6. Sirve con mayonesa de chipotle y cilantro mojado.

(Padilla, 2025)

3.5 Conclusión

Para el desarrollo de esta enciclopedia gastronómica se generó una recopilación de información culinaria, cultural e histórica de México, en conjunto de un proceso detallado de diseño editorial, en el que se buscó resaltar la riqueza y diversidad de la gastronómica mexicana.

Se planeó que el diseño editorial fuera funcional, estético y simbólico. Con un formato que distribuyera equilibradamente los textos e imágenes, al mismo tiempo que aportara una identidad visual distintiva y moderna, que fuera diferente a los estándares tradicionales.

El uso de una retícula modular y un estilo de maquetación híbrido ofreció una gran versatilidad compositiva, permitió variar con la disposición de los elementos, lo que hizo posible adaptar cada página a las necesidades específicas del contenido, integrando textos extensos con imágenes sin causar ruido visual.

La selección tipográfica aportó una estética moderna y profesional, logrando un contraste armónico entre lo tradicional y lo contemporáneo. Al igual que la paleta de colores que fue integrada en estas, fue elegida con base en referencias culturales, creando una conexión entre la identidad mexicana y el contenido editorial.

La producción fotográfica propia elevó la calidad visual de la enciclopedia, aportando autenticidad, coherencia y valor documental. Ya que estas no solo ilustran los platillos, también acompañan narrativamente el contenido, dan color a las páginas y motivan al lector a cocinar y seguir leyendo la enciclopedia.

Para la impresión de la enciclopedia se determinó que el interior sería impreso sobre papel couché, ya que este tiene una amplia durabilidad, además de que el acabado del papel permite una buena reproducción de los colores de las fotografías; En cuanto a las tapas, estas se decidió que fueran blandas, haciéndolo ligero y práctico de consultar para el lector, lamidas en mate para un acabado sofisticado que contrastara con el título de la obra que está hecho con DTF UV, que genera un ligero relieve y aporta una apariencia diferente, más distintiva y moderna.

El diseño de esta enciclopedia no se limitó a ser únicamente decorativa o formal. Se diseñó para ser una fuente actualizada que preservara y difunde parte del patrimonio gastronómico de México, con un diseño contemporáneo, funcional y atractivo.

Bibliografía:

1. ABC Noticias. (2023, 16 de enero). ¿La machaca es de Monterrey o de Chihuahua? Este es el origen del platillo. Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://abcnoticias.mx/tendencia/2023/1/16/la-machaca-es-de-monterrey-de-chihuahua-este-es-el-origen-del-platillo-179907.html>
2. Acumbamail. (s. f.). Propiedades del color: significado y psicología. Recuperado el 7 de febrero de 2025, de <https://acumbamail.com/blog/propiedades-del-color/>
3. Aderezo. (s. f.). El origen de la barbacoa y cómo quedó fuera de la historia el consomé. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de https://aderezo.mx/sabores_urbanos/el-origen-de-la-barbacoa-y-como-queda-fuera-de-la-historia-el-consome/
4. Aderezo. (s. f.). No esperes hasta el fin: Prepara una barbacoa casera. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de https://aderezo.mx/recetas_faciles/no-esperes-hasta-el-fin-prepara-una-barbacoa-casera/
5. Adobe. (s. f.). Aprende a ajustar el balance de blancos en tus fotos. Adobe Creative Cloud. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.adobe.com/mx/creativecloud/photography/discover/white-balance.html>
6. Adobe. (s. f.). Cómo usar reflectores en fotografía [Guía en línea]. Recuperado el 1 de febrero de 2025, de <https://www.adobe.com/es/creativecloud/photography/hub/guides/how-to-use-photo-reflectors.html>
7. Adobe. (s. f.). Flash photography: The basics of using flash lighting. Recuperado el 31 de enero de 2025, de <https://www.adobe.com/es/creativecloud/photography/hub/guides/flash-photography-basics.html>
8. Adobe. (s. f.). Paper sizes: Dimensions, charts, differences & uses. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.adobe.com/es/creativecloud/design/discover/guide-paper-sizes.html>
9. Adobe. (s. f.). Paper Sizes: Dimensions, charts, differences & uses. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.adobe.com/es/creativecloud/design/discover/guide-paper-sizes.html>
10. Adobe. (s. f.). Secondary colors: What are secondary colors? Recuperado el 7 de febrero de 2025, de <https://www.adobe.com/cr/creativecloud/design/discover/secondary-colors.html>
11. Aguascalientes Top. (s. f.). Platillo típico de Aguascalientes. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://aguascalientes.top/platillo-tipico-de-aguascalientes/>
12. Animal Gourmet. (2019, 7 de marzo). Tacos de pescado estilo Ensenada. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://www.animalgourmet.com/2019/03/07/tacos-pescado-estilo-ensenada/>
13. Arellano, G. (29 abr. 2014). Was the Chimichanga Invented by Chinese in Mexico? OC Weekly. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.ocweekly.com/was-the-chimichanga-invented-by-chinese-in-mexico-6624206/>
14. Arias Álvarez, L. E. (18 mayo 2019). Pejelagarto asado. Recetario Digital – CID. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://recetariofacilitadorescid.blogspot.com/2019/05/pejelagarto-asado.html>

15. Asociación de Desarrollo Cultural de Soledad, A.C. (s. f.). Fundación Soledad de Graciano Sánchez IV. ADECSOL A.C. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://adecsol.org.mx/fundacion-soledad-graciano-sanchez-iv/>
16. Baja Flavors. (s. f.). Taco de pescado: el sabor de la Baja. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://bajaflavors.com/lugar/taco-de-pescado-el-sabor-de-la-baja/>
17. Blog del Fotógrafo. (s. f.). Fotografía gastronómica: Guía completa con consejos y trucos. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.blogdelfotografo.com/fotografia-gastronomica-2/>
18. Britnell, B. (2022, 13 de abril). DSLR manual mode for beginners: Exposure triangle. Food with Feeling. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://foodwithfeeling.com/dslr-manual-mode-for-beginners-exposure-triangle/>
19. Campus Training. (s. f.). ¿Conoces la historia de la fotografía digital?. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.campustraining.es/cursos/imagen-sonido/fotografia-digital/historia/>
20. Canon. (2021). Image file formats: RAW, JPEG & more. Canon Pro Infobank. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.canon.es/pro/infobank/image-file-types/>
21. Casa de México. (s. f.). Ceviche de pescado estilo Baja California. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://www.casademexico.es/noticia/receta/ceviche-de-pescado-estilo-baja-california/>
22. Casa Mejicu. (s. f.). Tikin Xic: una exquisitez yucateca. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://casamejicu.com/blogs/cultura-que-se-come/tikin-xic-una-exquisitez-yucateca-que-no-puedes-dejar-de-probar#comments>
23. Chilango. (s. f.). ¿Cuál es el origen de la guajolota (torta de tamal)? Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://www.chilango.com/agenda/otros/origen-de-la-guajolota-torta-de-tamal/>
24. Cocina Delirante. (s. f.). ¿Qué son las gorditas? Origen, variedades y cómo hacerlas perfectas. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.cocinadelirante.com/curiosidades/que-son-las-gorditas-origen-variedades-y-como-hacerlas-perfectas>
25. Cocina Delirante. (s. f.). Entérate del verdadero origen de las guajolotas o tortas de tamal. Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://www.cocinadelirante.com/curiosidades/enterate-del-verdadero-origen-de-las-guajolotas-o-tortas-de-tamal>
26. Cocina Mexicana. (s. f.). Cochinita pibil: conoce la historia de este clásico yucateco. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.culinariamexicana.com.mx/cochinita-pibil-conoce-la-historia-de-este-clasico-yucateco/>
27. Coluccio Leskow, E. (2024, 24 de octubre). Círculo cromático. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 14 de febrero de 2025, de <https://concepto.de/circulo-cromatico/>
28. Comedera. (2025, circa marzo). Cómo hacer tacos de canasta mexicanos. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://comedera.com/tacos-de-canasta/>
29. Corazón de Chiapas. (s. f.). Gastronomía chiapaneca. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.corazondechiapas.com/descubre/gastronomia/>
30. Criterio Hidalgo. (s. f.). Barbacoa de Actopan, herencia tolteca. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de <https://criteriohidalgo.com/fin-de-semana/barbacoa-actopan-herencia-tolteca>

31. De Blois, A. (s. f.). Descubre qué es la luz continua en fotografía (y cómo utilizarla). Blog del Fotógrafo. Recuperado el 31 de enero de 2025, de <https://www.blogdelfotografo.com/luz-continua-fotografia/>
32. Desconocido. (s. f.). Pejelagarto asado Super rico fácil [Video]. YouTube. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de https://www.youtube.com/watch?v=9mh_nbQ_ZA0
33. Diario de Colima. (2018, 12 de agosto). Los sopitos de La Villa. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://diariodecolima.com/noticias/detalle/2018-08-12-los-sopitos-de-la-villa>
34. Diario de Colima. (2018, 12 de agosto). Los sopitos de La Villa. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://diariodecolima.com/noticias/detalle/2018-08-12-los-sopitos-de-la-villa>
35. Diario de Querétaro. (s. f.). Tradicionales gorditas queretanas. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://oem.com.mx/diariodequeretaro/gossip/tradicionales-gorditas-queretanas-18811911>
36. Diario de Yucatán. (2023, 16 de marzo). ¿Dónde surgió el pan de cazón y qué día de la semana se come? Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.yucatan.com.mx/imagen/2023/03/16/el-pan-de-cazon-donde-surgio-que-dia-de-la-semana-se-come-391573.html>
37. Diario del Yaqui. (2024, aprox.). ¿Qué es el chilorio?, platillo típico que le da un reconocimiento peculiar al Pueblo Mágico de Mocorito. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://diariodelyaqui.mx/nacional/que-es-el-chilorio-platillo-tipico-que-le-da-un-reconocimiento-peculiar-al-pueblo-magico-de-mocorito/96295>
38. Directo al Paladar México. (s. f.). Cómo hacer chilorio: receta. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.directoalpaladar.com.mx/comida-mexicana/como-hacer-chilorio-receta>
39. Directo al Paladar México. (s. f.). Cómo hacer longaniza verde casera estilo Toluca. Recuperado el 23 de marzo de 2025, de <https://www.directoalpaladar.com.mx/carnes-y-aves/como-hacer-longaniza-verde-casera-estilo-toluca>
40. EBAC. (2023, 14 de agosto). Diseño editorial: qué es, tipos, elementos principales, dónde se aplica. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://ebac.mx/blog/disenio-editorial>
41. Eguaras, M. (2024, 21 de mayo). Diseño, composición, diagramación y maquetación. Mariana Eguaras. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://marianaeguaras.com/disenio-composicion-diagramacion-y-maquetacion/>
42. El Canto de Sirenas. (s. f.). El ceviche y su historia en nuestra gastronomía. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://elcantodesirenas.com/blog/el-ceviche-y-su-historia-en-nuestra-gastronomia/>
43. El Economista. (2025, 11 de febrero). Torterías legendarias en CDMX: Más de 100 años de historia y tradición. Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://www.eleconomista.com.mx/bistro-nomie/torterias-legendarias-cdmx-mas-100-anos-historia-tradicion-20250211-745732.html>
44. El Gourmet. (s. f.). Tamales de chipilín. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://elgourmet.com/recetas/tamales-de-chipilin/>
45. El Siglo de Torreón. (2015). La machaca nortea. Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/2015/la-machaca-nortea.html>

46. El Timón de Cancún. (s. f.). Origen y nombre del ceviche: Perú y México. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://eltimondecancun.com/origen-nombre-ceviche-peru-mexico/>
47. El Universal Oaxaca. (12 oct. 2020). ‘Son deliciosas, pero... ¿sabes cuál es el origen de las auténticas tlayudas oaxaqueñas?’ El Universal Oaxaca. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://oaxaca.eluniversal.com.mx/turismo/12-10-2020/son-deliciosas-pero-sabes-cual-es-el-origen-de-las-autenticas-tlayudas-oaxaqueñas/>
48. El Universal. (2022, circa marzo). Receta de cuaresma: pescado a la veracruzana. El Universal (Menú). Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.eluniversal.com.mx/menu/rece-ta-de-cuaresma-pescado-la-veracruzana/>
49. El Universal. (2023, 16 feb.). Este es el origen de los tacos de canasta. El Universal (Menú). Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.eluniversal.com.mx/menu/este-es-el-origen-de-los-tacos-de-canasta/>
50. El Universal. (s. f.). ¿Cómo se hace la machaca? Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://www.eluniversal.com.mx/menu/como-se-hace-la-machaca/>
51. El Universal. (s. f.). Conoce el origen de los sopitos de Sayula. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.eluniversal.com.mx/menu/conoce-el-origen-de-los-sopitos-de-sayula/>
52. El Universal. (s. f.). La barbacoa es más antigua de lo que creías. Mochilazo en el tiempo. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de <https://www.eluniversal.com.mx/opinion/mochilazo-en-el-tiempo/la-barbacoa-es-mas-antigua-de-lo-que-creias/>
53. Elisava. (s. f.). Diseño editorial: Todo lo que debes saber. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.elisava.net/disenio-editorial-todo-lo-que-debes-saber/>
54. Escuela Fintech. (s. f.). ¿Qué es la fotografía digital?. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://escuelafintech.com/que-es-la-fotografia-digital/>
55. Feria Yecapixtla. (s. f.). Facebook página oficial. Recuperado el 24 de marzo de 2025, de https://www.facebook.com/FeriaYecapixtla/?locale=es_LA
56. Flores Hernández, U. (10 jul. 2022). ¿Cuál fue el origen de los tacos de canasta en México? Infobae. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/07/10/cual-fue-el-origen-de-los-tacos-de-canasta-en-mexico/>
57. Flores Hernández, U. (26 ene. 2024). ¿Cuál es el origen de las gorditas de chicharrón, antojito predilecto de México? Infobae México. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.infobae.com/mexico/2024/01/26/cual-es-el-origen-de-las-gorditas-de-chicharron-antojito-predilecto-de-mexico/>
58. Freepik Company S.L. (s. f.). Mano sosteniendo carne cocida [Imagen]. Freepik. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de https://www.freepik.es/foto-gratis/mano-carne-cocida_9066720.htm#from-View=search&page=1&position=36&uuid=51a7a045-90ac-44e0-b953-fb9a515b9321&query=-cordero+asado+foto+real++.
59. Garrafón. (s. f.). Pescado Tikin Xic: una joya de la península de Yucatán. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://blog.garrafon.com.mx/pescado-tikin-xic-isla-mujeres/>

60. Gastrolab. (2023, 12 de mayo). ¿Cuál es la historia de las carnitas? Conoce el origen de este platillo mexicano. Recuperado el 24 de marzo de 2025, de <https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2023/5/12/cual-es-la-historia-de-las-carnitas-conoce-el-origen-de-este-platillo-mexicano-36319.html>
61. Gastrolabweb. (24 nov. 2020). ¿Qué es y dónde se creó el asado de bodas? Todo lo que debes saber. Gastrolabweb. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2020/11/24/que-es-donde-se-creo-el-asado-de-bodas-todo-lo-que-debes-saber-4425.html>
62. Gastronomía.com México. (s. f.). Receta gorditas de migajas. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://mexico.gastronomia.com/noticia/7282/receta-gorditas-de-migajas>
63. Ghinaglia, D. (2019). Taller de diseño editorial: Entre corondeles y tipos.
64. Gissemann, C. (2016). Food photography: A beginner's guide to creating appetizing images. Rocky Nook. ISBN 9781681981017
65. Gobierno de México. (s. f.). Cazón, pescado de buen sazón. CONAPESCA. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/conapesca/articulos/cazon-pescado-de-buen-sazon?idiom=es>
66. Gobierno de México. (s. f.). El pulque, la bebida prehispánica de México. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-pulque-la-bebida-prehispanica-de-mexico>
67. Gobierno de México. (s. f.). Enchiladas: Una por cada rincón de México. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/enchiladas-una-por-cada-rincon-de-mexico>
68. Gobierno de México. (s. f.). Pan de cazón, un platillo muy campechano. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pan-de-cazon-un-platillo-muy-campechano>
69. Gobierno de México. (s. f.). Pozole: Profunda historia en cada plato. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Recuperado el 20 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pozole-profunda-historia-en-cada-plato>
70. Gobierno de México. (s. f.). Tamales: Una historia de sabor. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/tamales-una-historia-de-sabor>
71. Gourmet de México. (2023, aprox.). Chilorio: origen y preparación. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/chilorio-origen-y-preparacion/>
72. Gourmet de México. (s. f.). Historia del ceviche en México. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/historia-del-ceviche-en-mexico/>
73. Guerrero Ulloa, G. (s. f.). Pejelagarto, manjar selecto. Google Arts & Culture. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://artsandculture.google.com/story/XwVxj1J6ghTx2g?hl=es-419>
74. Gutiérrez, P. (2018, 1 junio). Los 7 moles oaxaqueños. Food & Wine en Español. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://foodandwineespanol.com/actualidad/los-7-moles-oaxaqueños/>

75. Gutiérrez, P. (2019, 7 marzo). ¿Cuál es la historia del mole poblano?. Food & Wine en Español. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://foodandwinespanol.com/gastronomia/el-origen-del-mole-poblano/>
76. Heraldo de México. (2024, 13 de noviembre). Caldillo duranguense: La receta más fácil y deliciosa para elevar tus defensas en invierno. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2024/11/13/caldillo-duranguense-la-receta-mas-facil-deliciosa-para-elevar-tus-defensas-en-invierno-653674.html>
77. Heraldo de México. (7 mar. 2021). La carne a la tampiqueña nació en Tampico, Tamaulipas: conoce el origen de este icónico platillo. Heraldo de México. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2021/3/7/la-carne-la-tampiqueena-nacio-en-tampico-tamaulipas-conoce-el-origen-de-este-iconico-platillo-266657.html>
78. Hernández, I. P. (2019, 10 de mayo). Anatomía de la retícula en diseño editorial. Ilka Perea Studio. <https://ilkaperea.com/2019/05/10/anatomia-de-la-reticula-en-diseno-editorial/>
79. Hola Carolina. (s. f.). La historia de los huevos con machaca. Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://holacarolina.org/la-historia-de-los-huevos-con-machaca/>
80. Hola Cocina. (2023, 30 de marzo). Tacos de pescado estilo Baja California. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://www.hola.com/cocina/recetas/20230330229225/tacos-pescado-estilo-baja-california/>
81. iLERNA. (2019, 7 de junio). Leyes de la Gestalt y su impacto en la percepción visual. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.ilerma.es/blog/leyes-de-la-gestalt>
82. Infobae. (22 mar. 2022). ¿Cuál es el origen de las tlayudas y cómo deben prepararse? Infobae. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/03/23/cual-es-el-origen-de-las-tlayudas-y-como-deben-prepararse/>
83. Infogram. (s. f.). Information design: Definition, tips & examples. Recuperado el 20 de febrero de 2025, de <https://infogram.com/blog/information-design-definition-tips-examples/#what-is-information-design?>
84. Informador.mx. (2018, 6 de octubre). Come en Durango a la antigua usanza. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://www.informador.mx/suplementos/Come-en-Durango-a-la-Antigua-Usanza-20181006-0096.html>
85. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI). (s. f.). Conoce la maravillosa historia del mole. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/inpi/articulos/conoce-la-maravillosa-historia-del-mole>
86. Iñigo Dehud, L. S., & Makhoulf Akl, A. (2014). Diseño editorial: Manual de conceptos básicos. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. ISBN 978-607-8519-43-9
87. Izquierdo, I. (16 abr. 2025). Pescado veracruzana: receta e historia alivia antojo y bolsillo. El Economista. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.economista.com.mx/bistronomie/pescado-veracruzana-receta-historia-alivia-antojo-bolsillo-20250416-755117.html>
88. J Solución Creativa. (s. f.). Partes de la fuente tipográfica: Anatomía y componentes. Recuperado

el 24 de junio de 2025, de <https://www.jsolucioncreativa.com/tipografia/anatomia-fuente-tipografica/>

89. Jalomo, C. (2021±). Esta es la historia de las enchiladas potosinas. Food & Wine en Español. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://foodandwineespanol.com/actualidad/esta-es-la-historia-de-las-enchiladas-potosinas/>
90. Kiwilimon. (s. f.). Asado de boda [Receta]. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/platos-fuertes/asado-de-boda>
91. Kiwilimón. (s. f.). Barbacoa estilo Hidalgo en olla de presión. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/platos-fuertes/mexicanos/barbacoa-estilo-hidalgo-en-olla-de-presion>
92. Kiwilimón. (s. f.). Cómo hacer birria de res. Recuperado el 23 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/platos-fuertes/mexicanos/como-hacer-birria-de-res>
93. Kiwilimon. (s. f.). Enchiladas potosinas mexicanas. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/recetas-de-botanas-faciles/enchiladas-potosinas-mexicanas>
94. Kiwilimon. (s. f.). Mole rojo. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/platos-fuertes/mexicanos/mole-rojo>
95. Kiwilimón. (s. f.). Pan de cazón. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/pescados-y-mariscos/pan-de-cazon>
96. Kiwilimon. (s. f.). Pescado Tikin Xic. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/pescados-y-mariscos/pescados/pescado-tikin-xic>
97. Kiwilimon. (s. f.). Pescado zarandeado estilo Nayarit. En Kiwilimon. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/pescados-y-mariscos/pescado-zarandeado-estilo-nayarit>
98. Kiwilimón. (s. f.). Pollo San Marcos. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/pollo-y-carne/pollos/pollo-san-marcos>
99. Kiwilimón. (s. f.). Pozole verde estilo Guerrero. Recuperado el 20 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/platos-fuertes/mexicanos/pozole-verde-estilo-guerrero>
100. Kiwilimón. (s. f.). Tacos de machaca con huevo. Recuperado el 13 de marzo de 2025, de <https://www.kiwilimon.com/receta/desayunos/tacos-de-machaca-con-huevo>
101. La i Noticias. (s. f.). Pan de cazón: Origen del emblemático platillo campechano. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://lainoticias.com/comunidad/pan-de-cazon-origen-del-emblematico-platillo-campechano>
102. Larousse Cocina. (s. f.). Carne a la tampiqueña. En Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/carne-a-la-tampiquena/>
103. Larousse Cocina. (s. f.). Enchiladas mineras. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/enchiladas-mineras/>
104. Larousse Cocina. (s. f.). Guajolota. Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/gujolota/>

mx/palabra/guajolota/

105. Larousse Cocina. (s. f.). Pan de pulque. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/receta/pan-de-pulque/>
106. Larousse Cocina. (s. f.). Pejelagarto. En Larousse Cocina [Diccionario gastronómico]. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/pejelagarto-2/>
107. Larousse Cocina. (s. f.). Tikin Xic. En Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/tikin-xic/>
108. LÖND. (s. f.). ¿Qué es una bandera y cómo te ayuda a mejorar tus fotografías? Recuperado el 1 de febrero de 2025, de <https://lond.com.co/blog/que-es-una-bandera-y-como-te-ayuda-a-mejorar-tus-fotografias/>
109. Los Sabores de México. (s. f.). Pollo San Marcos: receta. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://lossaboresdemexico.com/pollo-san-marcos-receta/>
110. Martín, J. (s. f.). Anatomía de una fuente tipográfica y cómo elegir la correcta. J Solución Creativa. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.jsolucioncreativa.com/tipografia/anatomia-fuente-tipografica/>
111. México Desconocido. (s. f.). Barbacoa hidalguense: tradición y sabor. Recuperado el 21 de marzo de 2025, de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/barbacoa-hidalguense.html>
112. México Desconocido. (s. f.). Gastronomía de Baja California Sur. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-de-baja-california-sur.html>
113. MéxicoTrip.mx. (2024, julio). Feria de la Tlayuda: San Antonio de la Cal, Oaxaca. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://mexicotrip.mx/feria-de-la-tlayuda-san-antonio-de-la-cal-oaxaca>
114. Milenio. (s. f.). Historia del pozole: ¿Quién lo inventó y cuál es su origen? Recuperado el 20 de marzo de 2025, de <https://www.milenio.com/sociedad/historia-del-pozole-quien-lo-invento-y-cual-es-su-origen>
115. Milenio. (s. f.). Saltillo: Historia del pan de pulque y cómo se prepara. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.milenio.com/estilo/gastronomia/saltillo-historia-del-pan-de-pulque-como-se-prepara>
116. Monagheddu, S. (2017, 15 de noviembre). Dietro le quinte: Food blog Chews Local. OPSD. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.opsd.it/dietro-le-quinte-food-blog-chews-local/>
117. Muñoz Zurita, R. (s. f.). Huachinango a la veracruzana [Receta]. Larousse Cocina. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/palabra/huachinango-a-la-veracruzana/>
118. Muñoz Zurita, R. (s. f.). Pescado Tikin Xic. En Larousse Cocina. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://laroussecocina.mx/receta/pescado-tikin-xic/>
119. Musso, C. (s. f.). Caja de luz: qué es y cómo usarla en fotografía [Artículo en línea]. Blog del Fotógrafo. Recuperado el 1 de febrero de 2025, de <https://www.blogdelfotografo.com/caja-luz/>
120. Musso, C. (s. f.). Luz y exposición en fotografía: preguntas frecuentes y respuestas sencillas. Blog del Fotógrafo. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.blogdelfotografo.com/luz-exposicion/>

121. Nestlé México. (s. f.). Carnitas de cerdo. Recuperado el 24 de marzo de 2025, de <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/carnitas-cerdo>
122. Nestlé. (13 sept. 2024). Cabrito asado: un manjar tradicional. Recetas Nestlé. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.recetasnestle.com.mx/escuela-sabor/coccion/cabrito-asado>
123. Osuna, E. (s. f.). Chimichanga estilo Sonora [Receta]. El Gourmet. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://elgourmet.com/recetas/chimichanga-sonora/>
124. Paulina Abascal. (14 jun. 2023). Carne Tampiqueña [Receta]. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://paulinabascal.com/es/carne-tampiquena/>
125. Pirela Sojo, F. (2024, 24 de octubre). Teoría del color. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 13 de febrero de 2025, de <https://concepto.de/teoria-del-color/>
126. Pirela Sojo, F. (2024, 24 de octubre). Teoría del color. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 14 de febrero de 2025, de <https://concepto.de/teoria-del-color/>
127. Pixartprinting España. (s. f.). Formatos de papel. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.pixartprinting.es/blog/formatos-papel/>
128. Pixartprinting. (s. f.). Formatos de papel: Medidas y usos más convencionales. El blog de Pixartprinting. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.pixartprinting.es/blog/formatos-papel/>
129. Platzi. (s. f.). La luz principal y la luz secundaria [Clase en línea]. Recuperado el 31 de enero de 2025, de <https://platzi.com/clases/1475-tecnicas-iluminacion/16812-la-luz-principal-y-la-luz-secundaria/>
130. Por Esto. (2024, 5 de noviembre). Tamales de chipilín: Un viaje culinario a Chiapas. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.poresto.net/turismo/gastronomia/2024/11/5/tamales-de-chipilin-un-viaje-culinario-a-chiapas-2.html>
131. Prensa Libre. (2024, 6 de febrero). Chipilín: Beneficios, propiedades y cómo consumir la hoja además de los tradicionales tamalitos. Recuperado el 11 de marzo de 2025, de <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/chipilin-beneficios-propiedades-y-como-consumir-la-hoja-ademas-de-los-tradicionales-tamalitos/>
132. Productos Chata. (s. f.). El chilorio, delicia gastronómica sinaloense. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://productoschata.com/blog/el-chilorio-delicia-gastronomica-sinaloense/>
133. Radio Fórmula. (2022, 7 de agosto). Pan de pulque: Historia y receta del postre tradicional de Saltillo. Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.radioformula.com.mx/torreon/2022/8/7/pan-de-pulque-historia-receta-del-postre-tradicional-de-saltillo-726719.html>
134. Recetas Nestlé. (s. f.). Cochinita pibil con achiote y naranja agria [Receta]. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/cochinita-pibil>
135. Redacción Por Esto!. (4 mar. 2021). Pejelagarto asado, una delicia tabasqueña para cuaresma. Por Esto!. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://www.poresto.net/mexico/2021/3/4/pejelagarto-asado-una-delicia-tabasquena-para-cuaresma.html>
136. Revista Urbanus. (s. f.). El origen del taco de pescado, un ícono de Ensenada. Recuperado el

- 8 de marzo de 2025, de <https://www.revistaurbanus.com/post/el-origen-del-taco-de-pescado-un-%C3%ADcono-de-ensenada>
137. Ricalde, G. (13 abr. 2023). Pescado Tikin Xic: lo mejor de la comida isleña. Cancún Sailing Blog. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://blog.cancunsailing.com/es/pescado-tikin-xic-lo-mejor-de-la-comida-isle%C3%B1a>
138. Romero, E. (2019). ¿Qué es la retícula en diseño gráfico y para qué sirve? Revista Digital INESEM. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://www.inesem.es/revistadigital/disenoyartesgraficas/que-es-la-reticula-en-diseno-grafico/#:~:text=Son%20los%20que%20marcan%20la,bien%20para%20contener%20informaci%C3%B3n%20secundaria>
139. Romero, E. (2024, 8 de abril). Qué es la retícula en diseño gráfico y qué tipos existen. Canal Diseño y Arquitectura. <https://www.inesem.es/revistadigital/disenoyartesgraficas/que-es-la-reticula-en-diseno-grafico/>
140. Saborearte. (s. f.). El verdadero origen de la cecina. Recuperado el 24 de marzo de 2025, de <https://www.saborearte.com.mx/el-verdadero-origen-de-la-cecina/>
141. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (18 jun. 2025). Los sabores de México presentes en una tlayuda. Gob.mx. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/los-sabores-de-mexico-presentes-en-una-tlayuda>
142. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (s. f.). Cochinita pibil: el sabor maya en un taco. Gob.mx. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/cochinita-pibil-el-sabor-maya-en-un-taco?state=published>
143. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (s. f.). De mulli a mole. Gob.mx. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/de-mulli-a-mole>
144. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (s. f.). Sin carne de cerdo no hay asado ni hay boda. Gob.mx. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/sin-carne-de-cerdo-no-hay-asado-ni-hay-boda>
145. Secretaría de Cultura (SIC). (s. f.). Festivales en México. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=festival&table_id=1666
146. Secretaría de Turismo de Michoacán. (s. f.). Tacámbaro se llenará de sabor con la Feria Michoacana de las Carnitas. Recuperado el 24 de marzo de 2025, de <https://sectur.michoacan.gob.mx/tacambaro-se-llenara-de-sabor-con-la-feria-michoacana-de-las-carnitas/>
147. Short, L. C. (2018). The simple artificial lighting setup I use for killer food photography. Food Photography Academy. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://foodphotographyacademy.co/blog/lighting/lighting-artificial-light-food-photography-lighting-setup/>
148. Short, L. C. (2018). The simple artificial lighting setup I use for killer food photography. Food Photography Academy. Recuperado el 31 de enero de 2025, de <https://foodphotographyacademy.co/blog/lighting/lighting-artificial-light-food-photography-lighting-setup/>
149. Shutterstock. (s. f.). ¿Qué son los colores hexadecimales y cómo funcionan? Recuperado el 7 de febrero de 2025, de <https://www.shutterstock.com/es/blog/que-son-los-colores-hexadecimales>

les-y-como-funcionan#:~:text=Un%20color%20hexadecimal%20sigue%20el,simple%20de%20esto%20es%20%23FF0000.

150. Síntesis TV. (s. f.). Historia de los tacos de pescado. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://sintesistv.com.mx/historia-los-tacos-pescado/>
151. Tamales.com.mx. (s. f.). El tamal y sus orígenes. Recuperado el 14 de marzo de 2025, de <https://www.tamales.com.mx/pages/el-tamal-y-sus-origenes>
152. The Travel Citizen. (2023, 2 de febrero). El pozole verde: Un manjar guerrerense. Recuperado el 20 de marzo de 2025, de <https://thetravelcitizen.com/2023/02/el-pozole-verde-un-manjar-guerrense/>
153. Tienda Papel Pochteca. (s. f.). Gramaje de papel: Guía para elegir papel para impresión. Com.mx. Recuperado el 24 de junio de 2025, de <https://tiendapapel.pochteca.com.mx/blog/que-es-el-gramaje-de-papel-guia-para-elegir-papel-para-impresion.html>
154. Tío Grill. (4 de abril de 2022). El origen del cabrito asado y cómo prepararlo. Tío Grill. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de https://tiogrill.com/blogs/noticias/el-origen-del-cabrito-asado-estilo-monterrey-y-como-prepararlo?srltid=AfmBOor8uGdIDKGC3BQFf5lofPGj2doBfU0nr1G_JIXvFrEnZZXT8Ie
155. Tragones pero Finos. (2023, 2 de octubre). La historia de las enchiladas mineras en Guanajuato. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://tragonesperofinos.mx/2023/10/02/la-historia-de-las-enchiladas-mineras-en-guanajuato/>
156. Tragones pero Finos. (2023, 28 de agosto). El sabor del Pollo San Marcos, un ícono hidrocalido. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://tragonesperofinos.mx/2023/08/28/el-sabor-del-pollo-san-marcos-un-icono-hidrocalido/>
157. Tragones pero Finos. (2024, 5 de abril). Conoce el origen del caldillo duranguense. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://tragonesperofinos.mx/2024/04/05/conoce-el-origen-el-caldo-durangueno/>
158. Turrubiarres, J. (27 mar. 2025). Feria Nacional de la Enchilada 2025 en San Luis Potosí: fecha y artistas confirmados. UnoTV. Recuperado el 26 de marzo de 2025, de <https://www.unotv.com/estados/san-luis-potosi/feria-nacional-de-la-enchilada-2025-en-san-luis-potosi-fecha-y-artistas-confirmados/>
159. TV Azteca Noticias. (s. f.). Única en el mundo: el origen de la Feria Nacional San Marcos. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://www.tvazteca.com/aztecanoticias/unica-en-el-mundo-el-origen-la-feria-nacional-san-marcos>
160. Two Loves Studio. (s. f.). The basic light setup for food photography. Recuperado el 31 de enero de 2025, de <https://twolovesstudio.com/blog/basic-light-setup-food-photography/>
161. UnoTV. (s. f.). Jueves pozolero: Origen de la tradición. Recuperado el 20 de marzo de 2025, de <https://www.unotv.com/estilo-de-vida/gastronomia/jueves-pozolero-origen-de-la-tradicion/>
162. Verzosa, C. (2021). RAW vs. JPEG: Which one should you choose? Canva Learn. Recuperado el 24 de junio de 2025, de https://www.canva.com/es_mx/aprende/raw-jpg-ventajas-de-cada-uno/

163. Visit México. (s. f.). Gastronomía de Baja California Sur. Recuperado el 10 de marzo de 2025, de <https://www.visit-mexico.mx/es/baja-california-sur/gastronomy-of-baja-california-sur/>
164. Volaris Revista. (s. f.). Carnitas al estilo michoacano: ¿Cuál es el origen? Recuperado el 24 de marzo de 2025, de <https://volarisrevista.com/carnitas-al-estilo-michoacano/>
165. Volaris Revista. (s. f.). Conoce la magia del cabrito: un plato clásico de Monterrey. Volaris Revista. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://volarisrevista.com/conoce-la-magia-del-cabrito-un-plato-clasico-de-monterrey/>
166. Wikipedia. (mayo 2025). Chimichanga. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://en.wikipedia.org/wiki/Chimichanga>
167. YouTube. (2023). Birria de res tradicional [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ostOg2nym7w>
168. YouTube. (25 mar. 2025). [Video corto sobre cabrito en Nuevo León] [Video corto]. YouTube. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.youtube.com/shorts/RVmzjMaaxFM>
169. YouTube. (s. f.). Carnitas tradicionales [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mkcoolQ5QFM>
170. YouTube. (s. f.). Tlayuda oaxaqueña: así se preparan las auténticas y deliciosas tlayudas oaxaqueñas [Video]. YouTube. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.youtube.com/watch?v=utqQRLCNhG8>