

RECuento DE LAS TÉCNICAS MEXICANAS EN LA GASTRONOMÍA|

COUNT OF MEXICAN TECHNIQUES IN GASTRONOMY

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Santizo, Mariana

UVP Universidad del Valle de Puebla

mariana_bielma@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4143-2705>

Reseña del Autor

Egresada de la Universidad del Valle de Puebla, con certificación en el uso de Excel, así como en el manejo higiénico de los alimentos, emitida y validada por la secretaria de educación, asistente de dos congresos multidisciplinarios de forma presencial y uno virtual, con formación en la cocina de sal, con un enfoque más significativo por la cocina mexicana, experiencia en distintos campos de la gastronomía por ejemplo, cocina indígena, busca implementar la cocina tradicional en la nueva gastronomía respetando todo lo que conlleva.

Resumen

Mediante la presente investigación se implementó el recuento de técnicas culinarias en la cocina mexicana para lograr plasmar en el documento su importancia y lo extensa que es la cocina mexicana, no solo relacionándolo a la historia y los aportes que ha dado al mundo, desde ingredientes hasta técnicas, se realizó mediante una revisión bibliográfica la cual permitió lograr entender qué tan completa y compleja es la gastronomía tradicional mexicana, se trabajó mediante una línea en la cual se buscaba determinar la importancia del uso de técnicas tradicionales dentro de la cocina tradicional mexicana así como la disminución del uso de las mismas.

Los resultados que se lograron obtener a lo largo de esta investigación van muy de la mano con la disminución del uso de algunas técnicas, unas por su dificultad y otras por los métodos utilizados que pueden no llegar a ser sanos o convencionales.

La gastronomía tradicional mexicana no se limita en el uso de ingredientes ni mucho menos en las técnicas utilizadas para elaborar un platillo, por ejemplo, el mole, que más allá de usar una gran variedad de ingredientes las técnicas que se utilizan vienen dadas de generaciones en generaciones, por ello es importante darle la importancia que se merece. Se recomienda indagar más sobre este tema y algunos que vayan relacionados, ya que la gastronomía cambia dependiendo de la región.

Palabras clave: Gastronomía, Técnicas Culinarias, Ingredientes, Cultura, Cocina.

Abstract

Through this research, the recount of culinary techniques in Mexican cuisine was implemented to capture in the document its importance and how extensive Mexican cuisine is, not only relating it to the history and contributions it has given to the world, from ingredients to techniques, was carried out through a bibliographic review which allowed us to understand how complete and complex traditional Mexican gastronomy is, we worked through a line in which we sought to determine the importance of the use of traditional techniques within traditional Mexican cuisine as well as the decrease in their use.

The results that were obtained throughout this research go hand in hand with the decrease in the use of some techniques, some due to their difficulty and others due to the methods used that may not be healthy or conventional.

Traditional Mexican gastronomy is not limited in the use of ingredients, much less in the techniques used to prepare a dish, for example, mole, which beyond using a wide variety of ingredients, the techniques used are given from generations to generations. generations, which is why it is important to give it the importance it deserves. It is recommended to investigate more about this topic and some that are related since gastronomy changes depending on the region.

Keywords: Gastronomy, Culinary Techniques, Ingredients, Culture, Cuisine.

Introducción

En el contexto actual, el rescate de la gastronomía tradicional mexicana ha tenido un impacto muy importante sobre la sociedad, ya que se ha buscado rescatarla y mantenerla viva, la cocina tradicional mexicana se caracteriza por ser amplia y completa a nivel mundial, así como conocida.

Hablar sobre esta cocina también es pensar en la unión de distintas culturas, derivado de esto, se han ido perdiendo recetas tradicionales, lamentablemente la comida rápida también ha llegado a afectar nuestra cocina, las cocineras tradicionales, llamadas mayores, se encargan de mantener viva esta cocina tan rica no solo en sabores, sino también es ingredientes y técnicas.

Vargas (2013) menciona que la gastronomía mexicana ha obtenido el título de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, ya que la cocina de México es completa con relación al uso de ingredientes y técnicas y va mucho en relación con la aplicación de un proceso biocultural que relaciona mucho con la nutrición; es decir, con lo que cada ingrediente puede llegar a aportar.

Un punto muy importante para aterrizar sobre este tema son las ya conocidas mayores, a ellas se les debe la cantidad de técnicas que actualmente se siguen implementando en cocinas del país, conocedoras de su propia cocina, de la cocina en la que crecieron, en México actualmente se pueden observar chefs interesados por aprender de ellas y sus conocimientos milenarios, haciendo uso de la ya tan conocida trilogía alimentaria mexicana.

Para hacer mención de una técnica que aún se sigue utilizando y podría decir que se seguirá usando a futuro, puesto que por más que existan utensilios para la molienda de insumos, el molcajete no tiene comparación, ya que aparte de aportar esa textura otorga un sabor mineral, que solo se obtiene de la roca volcánica.

Según Lopez Ojeda (2014), los chefs de la actualidad se preocupan por compartir su cultura, ello va en relación con lo antes mencionado, se acercan a las cocinas tradicionales y buscan poder aprender de esas cocinas tradicionales, tomando así técnicas que se emplean y nuevos ingredientes para llevarlos a la nueva cocina.

Revisión bibliográfica

El papel de los utensilios tradicionales en la cocina mexicana: un estudio del molcajete, metate y comal, la introducción a la cocina mexicana es reconocida por sus ricos sabores y texturas, que se logran mediante una combinación de técnicas y utensilios tradicionales. Este artículo explora la importancia de tres utensilios tradicionales mexicanos: el molcajete, el metate y el comal. Estas herramientas se han utilizado durante siglos en las cocinas mexicanas y continúan desempeñando un papel vital en la preservación del patrimonio culinario del país. El molcajete es un mortero tradicional mexicano hecho de roca volcánica.

Se utiliza para moler especias, hierbas y otros ingredientes, creando texturas y sabores únicos que son difíciles de replicar con los electrodomésticos de cocina modernos. El molcajete ha sido un alimento básico en las cocinas mexicanas durante siglos y su uso está profundamente arraigado en la cultura mexicana.

Según Soco (2017), el molcajete y el tejolote aún prevalecen en los hogares mexicanos debido a su capacidad para crear texturas y sabores únicos que los electrodomésticos modernos no pueden igualar. El metate, otra herramienta tradicional mexicana, se utiliza para moler granos, semillas y especias. Es una superficie plana de roca volcánica con una superficie de molienda suave.

El metate se usa junto con una mano (piedra de mano) para moler los ingredientes hasta obtener un polvo fino o una pasta. El metate se ha utilizado en las cocinas mexicanas desde hace miles de años y todavía se utiliza mucho hoy en día, particularmente en las zonas rurales y para la preparación de platos tradicionales. El comal es un comal tradicional mexicano hecho de barro o metal. Se utiliza para cocinar tortillas, tostadas, y otros panes planos, así como para tostar especias y semillas.

El comal es una herramienta esencial en la cocina mexicana, brindando un sabor y textura únicos a los platos que se utiliza para preparar. La importancia

de los utensilios tradicionales en la cocina mexicana. Los utensilios tradicionales mexicanos como el molcajete, el metate y el comal no son solo herramientas para preparar comida; también son símbolos de la cultura y el patrimonio mexicanos. Estos utensilios se transmiten de generación en generación y su uso está profundamente arraigado en las tradiciones culinarias mexicanas.

El molcajete, el metate y el comal también son esenciales para preservar los sabores y texturas únicos de la cocina mexicana. Los electrodomésticos de cocina modernos, si bien son convenientes, no pueden replicar los distintos sabores y texturas que brindan estas herramientas tradicionales.

Como señala Rebón (2020), las técnicas y utensilios tradicionales como el molcajete y el metate hacen que los ingredientes sean más digeribles y sabrosos. Además, los utensilios tradicionales mexicanos como el molcajete, el metate y el comal son amigables con el medio ambiente, ya que están hechos de materiales naturales y no requieren electricidad u otras formas de energía para funcionar. También son duraderos y pueden durar generaciones con el cuidado y mantenimiento adecuados.

El molcajete, el metate y el comal son herramientas esenciales en la cocina mexicana, puesto que brindan sabores y texturas únicos que son difíciles de replicar con los electrodomésticos de cocina modernos. Estos utensilios tradicionales son también símbolos de la cultura y el patrimonio mexicano, transmitidos de generación en generación. Si continuamos utilizando y preservando estas herramientas tradicionales, podemos ayudar a preservar tradiciones culinarias mexicanas y garantizar que las generaciones futuras puedan disfrutar de los ricos sabores y texturas de la cocina mexicana.

La cocina mexicana es reconocida por sus ricos sabores, diversos ingredientes y técnicas culinarias únicas que se han transmitido de generación en generación. Este artículo explora las técnicas y utensilios de cocina tradicionales utilizados en

la cocina mexicana, enfatizando su significado histórico, importancia cultural y aplicaciones prácticas. Al comprender estas técnicas y utensilios, podemos apreciar la profundidad de la herencia culinaria mexicana y el papel que desempeñan en la preservación de la identidad cultural.

Técnicas de cocina tradicionales.

La cocina mexicana emplea una variedad de técnicas de cocina tradicionales que contribuyen a sus sabores y texturas distintivos. Estas técnicas suelen ser específicas de determinados platos o regiones y son esenciales para lograr resultados auténticos.

1. **Tatemado:** esta técnica consiste en cocinar verduras o frutas en un comal hasta que adquieran un color oscuro y un sabor ahumado. La técnica del tatemado se usa comúnmente para preparar salsas, como la salsa tatemada, y le da un sabor ahumado único al plato.
2. **Martajar:** esta técnica consiste en moler ingredientes en un molcajete utilizando un tejolote. La técnica del martajar se utiliza para crear salsas o pastas espesas, como la popular salsa martajada.
3. **Moler:** esta técnica consiste en moler granos o semillas hasta convertirlos en harina o pasta utilizando un metate. Moler se utiliza para preparar ingredientes para diversos platos, incluyendo tortillas, tamales y mole.
4. **Licuada:** esta técnica consiste en mezclar ingredientes en una licuadora para crear salsas o bebidas suaves. Aunque no es una técnica tradicional, se ha vuelto popular en la cocina mexicana moderna debido a su conveniencia.

Utensilios de cocina tradicionales

La cocina mexicana se basa en una variedad de utensilios tradicionales, muchos de los cuales se han utilizado desde la época prehispánica. Estos utensilios están elaborados con materiales como roca volcánica, arcilla y madera y están diseñados para realizar tareas específicas en la cocina.

1. Molcajete: un molcajete es un mortero hecho de roca volcánica. Se utiliza para moler especias, hierbas y otros ingredientes en pastas o polvos. El molcajete imparte una textura y sabor únicos a los ingredientes, convirtiéndolo en una herramienta esencial en la cocina mexicana.
2. Metate: un metate es una piedra de moler plana de roca volcánica que se utiliza para moler granos, semillas y especias hasta obtener harina o pasta. Es una herramienta tradicional para preparar masa, masa que se utiliza para hacer tortillas y tamales.
3. Comal: un comal es una plancha plana y redonda hecha de barro o metal. Se utiliza para cocinar tortillas, tostar especias y preparar diversos platos. El comal es una herramienta esencial en la cocina mexicana, aportando un sabor y textura únicos a la comida.
4. Molinillo: un molinillo es un batidor de madera que se utiliza para hacer espuma en bebidas, como el chocolate caliente. Tradicionalmente, se elabora a partir de una sola pieza de madera y se utiliza haciéndola rodar entre las manos para crear una textura espumosa.
5. Olla de barro: una olla de barro es una vasija de barro que se utiliza para cocinar guisos, sopas y otros platos. La cazuela de barro confiere un sabor único a la comida y es especialmente adecuada para métodos de cocción lenta.

6. Tlapalería: Una tlapalería es una ferretería tradicional mexicana que vende una variedad de utensilios de cocina, incluidos molcajetes, metates, comales y otras herramientas. Estas tiendas son un recurso esencial tanto para los cocineros caseros como para los chefs profesionales, ya que brindan acceso a herramientas de cocina tradicionales de alta calidad.

En conclusión, la cocina mexicana está profundamente arraigada en la tradición, y sus técnicas y utensilios de cocina únicos desempeñan un papel crucial en la preservación de la identidad cultural. Al comprender estas técnicas y utensilios, podemos apreciar la profundidad de la herencia culinaria mexicana y el papel que desempeñan en el mantenimiento de la continuidad cultural. A medida que la globalización y la modernización continúan influyendo en la cocina mexicana, es esencial preservar estos métodos y herramientas tradicionales para garantizar la supervivencia de esta rica tradición culinaria.

Método y Metodología

Mediante el método descriptivo se pueden descifrar temas que permiten desglosar la información mucho más específica, siendo mucho más clara y resumida la información, con esto se puede usar materiales de apoyo como tablas, imágenes, etc., con el objetivo de apoyar futuros trabajos y compartir información verídica o ya comprobada (Rendón-Macías et al., 2016).

Con relación al método descriptivo, se puede mencionar que se puede usar en una investigación en la cual se busque plasmar estadísticas, según Paz et al. (2021) en la industria alimentaria se llegan a usar distintos métodos de percepción, estos pueden ser análisis químicos, físicos o sensoriales, por lo tanto se necesita del método descriptivo para poder describir todos y cada uno de los resultados que arrojen los análisis.

Así como el método descriptivo permite la solución de dudas, se puede generar problemas. Alfonso et al. (s. f.) menciona que las resoluciones pueden ir más allá de información, pues se pueden convertir en algo matemático y se recurre siempre a trabajos realizados con anterioridad.

Con relación a lo anterior y para la presente investigación, se considera que el método descriptivo permite entender temas con variables como lo pueden ser estadísticas y esto también otorga información que ha sido estudiada y confirmada gracias a otros trabajos que también necesitaron procesos de investigación, por lo tanto, esta investigación será de carácter descriptivo, ya que se busca hacer un recuento de las técnicas implementadas en la cocina mexicana, y esto se logrará mediante la investigación de cocinas tradicionales.

Resultados

Se pudo observar que la gastronomía mexicana si ha tenido un impacto muy importante sobre algunas de las distintas cocinas del mundo, es decir, tan solo con relación a los ingredientes que parte del país, así como el continente pudo dar al mundo han logrado que sea una cocina reconocida, esta cocina también se relaciona con prácticas tanto culturales como sociales, ya que se tienen registros de prácticas como el uso del metate que se sabe era una forma de rendir tributo a los distintos dioses de las culturas zapotecas, olmecas, entre otras.

Figura 1

Características



Nota. En esta gráfica de pastel se expone la división de la percepción de cómo se puede determinar que la gastronomía mexicana es tomada en cuenta. Esto se realizó mediante un análisis personal, la gastronomía se ha relacionado en su mayoría como un proceso cultural debido a la historia que la envuelve.

Conclusiones y recomendaciones

A continuación, se expondrá la relación de la pregunta de investigación con los resultados obtenidos se puede determinar que las técnicas han ido en disminución debido al auge que han tenido las nuevas técnicas culinarias en el país, sin embargo, la cocina tradicional ha despertado más curiosidad que nunca en los cocineros actuales, pues se ha visto el impacto de poder aplicar las técnicas tradicionales y cómo los clientes están dispuestos a pagar por una experiencia mucho más cercana a lo tradicional o a lo más típico posible con relación a la región.

Se puede argumentar que la disminución del uso de técnicas se ha visto en aumento debido a las nuevas cocinas que han llegado al país, sin embargo, actualmente los nuevos cocineros buscan rescatar la cocina tradicional mexicana y todo lo que la misma conlleva, esto mediante un enfoque más innovador como lo es la cocina fusión, más allá de solo lo tradicional, buscan fomentar una imagen más llamativa de los platillos tradicionales, la mayoría de las veces respetando tanto técnicas como tiempos con relación a la preparación de los alimentos.

Realizar este tipo de proyectos permite entender o comprender lo extenso que puede ser un tema, es decir, la realidad es que no se conoce tanto del mismo o no hay suficiente información que ayude a descifrar la importancia de la cocina tradicional mexicana, es importante mencionar que la cocina mexicana es reconocida a nivel mundial por ser una de las más completas, sin embargo, es poca la difusión que se le da a nivel mundial, puesto que en el propio país sigue vigente esta cocina.

Para complementar este objetivo, es importante mencionar que la nueva cocina tradicional no existiría sin una cocina tradicional milenaria, puesto que las técnicas vienen desde hace muchos años y algunas se han venido perdiendo con el pasar de los años, unos por la dificultad que conlleva realizarlas y otra porque actualmente ya no pueden ser consideradas salubres, un claro ejemplo podría ser la técnica “al lodo”, que consiste en llenar de lodo algún ingrediente tal como una proteína y llevarla así directamente a fuego.

Se puede comentar que para poder compartir este tipo de información tal como la comprensión de la cocina tradicional mexicana, se puede lograr mediante pequeñas lecturas donde se explique claramente la información que se desea compartir.

Hipótesis de trabajo

El recuento de técnicas mexicanas en la gastronomía fue descrito por los evaluadores, los cuales son expertos en el área gastronómica como un tema que debe ser tomado en cuenta, así como novedoso y nuevo.

De acuerdo con la hipótesis de trabajo, el recuento de técnicas mexicanas en la gastronomía sí será de gran ayuda para así compartir más información sobre la cocina tradicional mexicana y la importancia de la misma, por lo tanto, esta hipótesis fue la aprobada.

Hipótesis alternativa

El recuento de técnicas mexicanas en la gastronomía aporta información que puede ayudar al rescate de técnicas poco implementadas. Con relación a la información de la hipótesis alternativa, el proyecto sí puede ayudar al rescate de la cocina tradicional mexicana, sin embargo, esta hipótesis no fue aceptado del todo.

Hipótesis nula

El recuento de técnicas mexicanas en la gastronomía no fue descrito por los evaluadores, los cuales son expertos en el área gastronómica como un tema que debe ser tomado en cuenta, así como novedoso y nuevo. Respecto a la hipótesis nula, esta ha sido incorrecta y no ha sido tomada en cuenta, por lo tanto, no fue aplicada para esta investigación.

Paradigma

En el siguiente apartado se expondrá información sobre los paradigmas mixtos y lo que esto conlleva realizarlos con relación a una investigación. Un paradigma mixto puede mejorar el desarrollo de un proyecto de investigación, debido a lo que puede abarcar la investigación, este tipo de paradigma también permite poder ligar de forma correcta los datos cualitativos y cuantitativos, desarrollando un significado mucho más completo al trabajo. Este tipo de paradigma logra despejar lo complejo que puede ser una investigación (Lugo y Ramírez, 2020).

El paradigma mixto liga los dos tipos de información posible que se pueden utilizar en un trabajo de investigación; es decir, información que puede ser

meramente relacionado con la investigación del lado teórico, por lo tanto, este método también toma el lado práctico de una investigación,

El paradigma mixto se relaciona con lo cualitativo y cuantitativo, es decir, se puede tomar en cuenta información tanto numérica como textual, el presente trabajo hace uso del método mixto debido a que se tendrán datos numéricos, así como datos puramente descriptivos que permitan que el proyecto que sea presentado sea completo, ya que tomará ambos campos de una investigación con respecto al recuento de técnicas mexicanas en la cocina y en esta se hará un conteo que también buscará la explicación de las mismas.

Para continuar con el desarrollo del proyecto con relación a un paradigma mixto, esto permitirá hacer uso de un método descriptivo, el cual será explicado en breve. Mediante el método descriptivo se pueden descifrar temas que permiten desglosar la información mucho más específica, siendo mucho más clara y resumida la información, con esto se puede usar materiales de apoyo como tablas, imágenes, etc., con el objetivo de apoyar futuros trabajos y compartir información verídica o ya comprobada (Rendón-Macías et al., 2016).

Con relación al método descriptivo se puede mencionar que se puede usar en una investigación en la cual se busque plasmar estadísticas, según Paz et al. (2021) en la industria alimentaria se llegan a usar distintos métodos de percepción, estos pueden ser análisis químicos, físicos o sensoriales, por lo tanto, se necesita del método descriptivo para poder describir todos y cada uno de los resultados que arrojen los análisis.

Así como el método descriptivo permite la solución de dudas, se puede generar problemas. Alfonso et al. (s. f.) menciona que las resoluciones pueden ir más allá de información, pues se pueden convertir en algo matemático y se recurre siempre a trabajos realizados con anterioridad.

Con relación a lo planteado anteriormente, se puede mencionar que el método descriptivo se caracteriza por la forma de recopilar información, mediante documentos que sean confiables y verídicos, así como lo sería con artículos, con todo esto se busca demostrar sobre lo que se esté trabajando; por ejemplo, la hipótesis, esto también implica conocer las variables que se van trabajando durante la investigación, con relación a todo lo anteriormente mencionado el método descriptivo se usará debido al rumbo que la investigación tendrá, ya que se hará un recuento de las técnicas mexicanas aplicadas en la cocina, puesto que en la gastronomía mexicana se puede observar la diferencia de técnicas que son usadas para la elaboración de platillos tradicionales.

Por lo tanto, los pasos a seguir con relación a la información compartida de los autores se puede que concluir que son:

1. Definir el objetivo del estudio. Estos objetivos deben analizar específicamente los factores que se relacionen con la investigación.
2. Población. Es importante definir la población sobre la que se trabajará, para así poder saber e identificar que será necesario trabajar.
3. Variables. Las variables pueden ser tanto dependientes como independientes.
4. Fenómeno de estudio. El fenómeno de estudio de la investigación es recopilar las técnicas que se usan en la cocina mexicana.
5. Fuentes de información. Las fuentes de información serán documentos con relación a cocina mexicana.

Con relación a lo ya mencionado los pasos que se seguirán para realizar la investigación son los siguientes.

- El objetivo de estudio es lograr hacer un recuento de las técnicas que se usan en la cocina mexicana, así como determinar cuáles siguen vigentes.
- Las variables que se usarán en la presente investigación son la historia, costumbres, ingredientes, cultura y técnicas.
- Los fenómenos a estudiar serán tanto internos como externamente son las costumbres, la historia de México, y los ingredientes que se usan típicamente en la cocina mexicana.

La selección de fuentes de información será mediante el uso de encuestas a personas que sí conozcan sobre el tema, es decir, que tengan una amplia relación con la cocina que de alguna forma es tradicional, ya que donde más se hace uso de estas técnicas.

Sujeto /objeto de estudio

Según Hernández (2010) el sujeto de estudio es tomado en cuenta como una fuente de información debido a lo que puede compartir viéndolo desde un enfoque más empírico, pues va desde la experiencia y conocimientos que ha logrado obtener a lo largo de su vida diaria. De cierto modo, es importante determinar la información que se desea obtener de las personas.

En este proyecto se hará uso de fuentes de información provenientes de internet como lo son Google Académico, Scielo y Redalyc. Las palabras clave a utilizar son: cocina mexicana, técnicas gastronómicas mexicanas, gastronomía, respecto a la información que se necesite, para obtener información actual y completa se citarán artículos de máximo 6 años atrás, Se utilizará para la presente investigación una matriz de recolección de datos que ha sido utilizada en la Universidad del Valle de Puebla.

Instrumento

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XmQLW7BS2ODqEFKH8YObQF3OB7AzzdIedit?usp=drive_link&ouid=116677974245907980475&rtpof=true&sd=true

Referencias

- Alfonso, B. G., García, M. T. S., & Gabarda, I. H. (s. f.). Problemas Descriptivos de Fracciones. *Bolema: Boletim de Educação Matemática*, 30(55), 586-604. <https://www.redalyc.org/journal/2912/291245779015/>
- Hernández, P. (2010). El usuario ¿sujeto u objeto de estudio?. El usuario: ¿sujeto u objeto de estudio? (scielo.org.mx)
- López Ojeda, A. (2014). La gastronomía mexicana como industria patrimonial. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/326512>
- Lugo, J. y Ramírez, M. (2020). Systematic review of mixed methods in the framework of educational innovation. [Revisión sistemática de métodos mixtos en el marco de la innovación educativa]. *Comunicar*, 65, 111349. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-0>
- Paz, R., Gonzales, G., & Sota, A. (2021). Comparación de métodos sensoriales descriptivos: Perfil flash y preguntas CATA para caracterizar infusiones de muña (*Minthostachys mollis*). *Enfoque UTE*, 12(3), 11-23. <https://www.redalyc.org/journal/5722/572267361002/>
- Rebón, A. (2020, August 18). Cuáles son los tipos de técnicas culinarias. ESAH. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/tipos-de-tecnicas-culinarias3>
- Rendón, E., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63(4), 397-407. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4867550260094>

- Soco, M. (2017). Cuando no hay tecnología moderna, con estos utensilios se cocina en México. <https://www.xataka.com.mx/otros-1/cuando-no-hay-tecnologia-con-estos-unicos-utensilios-se-cocina-en-mexico#:~:text=Metate%20y%20metlapilli&text=Ambos%20son%20usados%20para%20moler,incluso%20para%20moler%20el%20caf%C3%A9>
- Vargas, L. A. (2013). La alimentación en las Américas: Un patrimonio más complejo de lo que se suele pensar. *Sociedad y Ambiente*, 1(1), 61-76. 2023, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4557450750056>