

---

# “UN VISTAZO A QUINTANA ROO A TRAVÉS DE SU COCINA”

## Categoría E: investigación temprana

### i) Turismo

Lic. José Armando Carrillo Silvano [silvano9629@gmail.com](mailto:silvano9629@gmail.com)

TSU. Luis David Balderas Domínguez [luis-david76@live.com.mx](mailto:luis-david76@live.com.mx)

Mtra. Laura de Guadalupe Vázquez Paz [lvazquez@utcancun.edu.mx](mailto:lvazquez@utcancun.edu.mx)

## Universidad Tecnológica de Cancún

### Objetivo

Transmitir la cultura gastronómica de Quintana Roo, mediante la recopilación y descripción de platillos tradicionales de las comunidades mayas basados en las actividades de la vida cotidiana, festiva y ritual, así como el uso de los productos endémicos, técnicas y métodos de cocción para contribuir a la preservación de la cultura culinaria y su identidad.

### Justificación

El presente proyecto pretende conservar, salvaguardar y promover el patrimonio cultural e intangible del estado de Quintana Roo.

La falta de información de gastronomía tradicional y étnica documentada, es un detonante en nuestro país debido a la complejidad del trabajo y de quienes lo realizan. La gastronomía de Quintana Roo es una herencia multicultural que a través de los años se ha enfrentado a grandes retos de cambio como la migración, los medios de comunicación o el turismo y que aun así, en la actualidad es visible, sin embargo no hay quien dé constancia<sup>1</sup> de ello y de cada platillo que se haya elaborado, sino únicamente las personas nativas del estado que aun la preservan. El Cuerpo Académico de Gastronomía de la Universidad Tecnológica de Cancún dentro de la línea de investigación “Patrimonio Culinario” tiene como propósito documentar y difundir la cultura gastronómica maya existente, siendo objeto de estudio diversas comunidades de *las costas* e *Islas* del estado como Holbox, Isla Mujeres, Cozumel y Puerto Juárez; así como de las comunidades de *la zona maya* como Tihosuco, Señor, Xpichil, Santa Rosa, Chumpón, Noh-bec, Buena vista, Dzula, Nuevo Durango y José María Morelos. Basados en las actividades alimentarias de la vida cotidiana, festiva y ritual así como el uso de productos locales, las técnicas y procesos. Resultado de las investigaciones de los últimos cinco años.

Se aplica el método etnográfico que busca la descripción e interpretación en particular de la cultura gastronómica, estructura la información y su colaboración, mientras que la interpretación es realizada por un externo para el análisis a profundidad. Se llega a la conclusión que la

---

<sup>1</sup> Certeza o conocimiento seguro de algo.

de las comunidades mayas está integrada por productos de traspatio o solar, la milpa, la pesca, la caza, la crianza de animales como abejas, cerdos, pavos, entre otros. Por ello se recomienda trabajar con instituciones educativas, gobierno e investigadores como respuesta a los cambios que enfrenta la cultura gastronómica y el papel que representa como patrimonio culinario de las comunidades indígenas de nuestro país.

### **Marco teórico**

Quintana Roo es uno de los estados más jóvenes de la república mexicana con 44 años de ser oficialmente estado libre y soberano, actualmente su principal actividad económica es el turismo, seguido de la pesca, la producción agrícola hasta la extracción de la madera (Aguilar B., 2017). El estado se encuentra en el oriente de la península de Yucatán, su capital es la ciudad de Chetumal limita al norte con el Golfo de México, al sur con Belice y Guatemala, al oeste con Campeche y noroeste con Yucatán y el mar caribe. Su clima es cálido húmedo, contiene varias áreas donde se protegen la flora y la fauna marítima y terrestre, entre ellas la reserva de Sian'Kaan. Su ciudad más importante es Cancún, que es la principal zona turística del estado y del país (INEGI, 2015)

De acuerdo con (Vázquez, 2017) Quintana Roo un estado joven y en pleno desarrollo se ha consolidado como uno de los que más Producto Interno Bruto (PIB) aporta al país, debido a la oferta turística que ofrece a nacionales y extranjeros.

El Estado de Quintana Roo tiene como uno de sus principales aspectos turísticos, la gastronomía, (Iturriaga, 2017) y (Escalante, 2010) afirman que destaca como primer plano la cocina indígena, considerando ingredientes que no han variado desde hace miles de años como maíz, frijoles y chiles. El estado de Quintana Roo contiene una gastronomía tradicional maya, en la cual se elaboran platillos con mariscos debido a su cercanía con el mar caribe.

Autores como (Sánchez, 2010) describe La cocina mexicana con orígenes desde la época colonial, cuando la sencilla cocina de los aborígenes se funde con la compleja cocina de los españoles, aprovechando los beneficios de productos nuevos y especias encontradas en nuestras tierras,

Formando bases sobre la cual se estableció la cocina criolla, resultado de la fusión de ambas culturas.

La cultura tiene múltiples manifestaciones entre ellas la Gastronomía, que es una actividad cotidiana para comunidades receptoras debido a que diariamente se llevan a cabo las tareas alimentarias, representando la comida original de la región.

La Gastronomía, junto con la música y algunas bebidas representativas de los pueblos generan un ambiente de hospitalidad en los restaurantes que forman parte del patrimonio gastronómico buscado por el turista perfeccionándose a tal grado, que al proyectarse a nivel internacional genere una sensación de bienestar, se busca convertir esa oferta culinaria en una Gastronomía original y ofertar así un gran atractivo.

---

En la obra “Cocina Indígena y Popular” (García, 1999) se comparte un recetario de la cocina maya del estado de Quintana Roo, en el que habla sobre la lucha de los mayas para conservar su libertad, de su geografía y de su población, los utensilios de cocina más utilizados, los ingredientes indispensables en esta y su organización social. En el que se describe con claridad que las comidas de consumo cotidiano son los platillos que se elaboran de acuerdo a la época o temporada de cultivo, las comidas festivas se preparan con una semana de anticipación al día festivo principal y estas no se preparan en una sola olla, sino en pailas, desde tres hasta ocho debido a la gran cantidad de personas que asisten al festejo. Como tradición el alimento se cuece en hornos hechos bajo tierra conocidos como piib, el trabajo se realiza de manera colectiva y voluntaria; la comida ritual la forman bebidas y los platillos que son parte de las actividades religiosas o de culto a alguna deidad, tales como las ofrendas a los dioses del monte y a los santos católicos.

Por su parte (Carrillo Silvano & Vázquez Paz, 2017) en entrevista con la cocinera tradicional de Puerto Juárez <sup>2</sup> Rosa María Balam Martínez mencionan platillos considerados como despojos. Los pescadores locales al volver de su captura del día, se dirigen con esta cocinera para venderle sus productos que anteriormente se los obsequiaban, pero en la actualidad se los venden a un costo que varía acorde a la especie y cantidad surtida, pero que tanto para la industria pesquera como

para los restauranteros no tiene un valor comercial, aunque para los pescadores ha sido y forma parte fundamental de su alimentación.

## **Resultados**

Para la recolección de datos, se realizaron entrevistas a profundidad a los nativos de las comunidades visitadas, donde se pudo constatar que Quintana Roo cuenta con una cultura gastronómica con festividades y rituales vigentes. Con una gran variedad de platillos, productos, técnicas y procesos que se preservan desde la antigüedad hasta la actualidad y que se han transmitido de forma oral. Así mismo, se detectan platillos y productos que actualmente ya no son visibles pero que fueron parte del patrimonio gastronómico del estado.

La gastronomía es un eje central dentro de las Costumbres y tradiciones más representativas de las comunidades estudiadas.

De la zona de las Costas e Islas:

- Fiesta de San Telmo (Patrono de los pescadores) (Abril)
- La Feria de El Cedral en Cozumel también conocida como la fiesta de la Santa Cruz.
- Virgen de la Concepción en Isla Mujeres, realizan peregrinaciones, bailes populares. Se celebra en la playa con el popular Tikin xic y ceviches.

---

<sup>2</sup> La subdelegación de Puerto Juárez, se ubica a la altura de 5 Kilómetros al norte de la Ciudad de Cancún en el Estado de Quintana Roo.

maya

- El “Ch’á’chaak” o pedimento de la lluvia.
- El “Janli kool” o agradecimiento a la primera cosecha.
- El “Loj kaaj” o bendición del pueblo.
- El “Janal pixan” o alimento de las ánimas, festividad de día de muertos.

A continuación se presentan tablas de algunos productos e ingredientes endémicos así como de las técnicas que utilizadas en la zona costera e Islas y la zona maya.

Productos que se generan en la isla	
Pescados: Mero, Pargo, Corvina, Lisa, Lenguado, Pámpano, Boquinete, Huachinango, Raya, Medregal, Mojarra, Corvina, Sierra, Pardo, turbina, Atún, Jurel, Paire, Cardina, lizeta, Coda.	Frutos: Pitahaya, tomate, coco, mandarina, chaya, jícama, camote, yuca, macal, zapote, chile habanero, chile xcatic, pitahaya.
	Uva de mar, icacos
	Helados de fruta natural
Raya pinta y blanca	Helados de fruta natural
Crustáceos. (Langosta, Cangrejo, Camarón)	Aceite y dulce de coco
Moluscos. (Pulpo, Caracol)	Artesanías de caracol y estrella de mar

*Tabla 1 Productos endémicos que de Quintana Roo. Fuente: Elaboro Mtra. Laura de Gpe. Vázquez Paz*

Métodos de cocción	Técnicas de preparación de alimentos
Piib	Tatemado
Hervido	Martajado
Fritura	Sancocho
Potajes	Acitronado
Asado	Rebozado
	Escabeche
	Deshidratado por uso de la sal y la exposición solar.
	Comal

*Tabla 2 Métodos y técnicas Elaboro: Cindy Najera*

En la siguiente tabla se determinan platillos y su descripción que han dejado de ser elaborados en la región, debido a que la mayoría son de productos, tortuga y sus derivados que actualmente se encuentran en veda permanente.

<b>Platillos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Tortuga y su variedad de preparaciones</b>	Se preparaba como filete, empanizado, en adobo, ceviche, patas de tortuga en gelatinado, en sopa con fideo, entomatada, encebollada, ajiaco, al mojo de ajo, adobada, a la mexicana, a la vizcaína, asada, en pib, caldo, así como se le extraía su aceite como remedio natural
<b>Kanchim/ huevo tierno de tortuga</b>	Se preparaba con los huevecillos de tortuga antes de ser cascara es decir cuando está dentro de la tortuga, se preparaba sofrito con chiles hueros, sal y pimienta, un poco de harina, cebolla asada, orégano, ajo, aceite de oliva y arroz blanco,
	Hervido, frito, secados al sol, en carne molida, pan de tortuga y adobada de tortuga.
<b>Caracol de tómburro</b>	Se preparaba en ceviches, en sopas caldosas con verduras, con frijoles negros y en paella.
<b>Paella típica</b>	Se preparaba la paella de costumbre pero con tortuga caguama, caracol de tómburro y aceite verde.
<b>Productos que por su sobreexplotación ya solo hay por temporadas.</b>	Hueva de lisa, Hueva de raya, Pulpo, Langosta, Hueva de cazón, Raya, Pez Sierra, Pez Pámpano, Caracol.
<b>Técnicas y productos a punto de desaparecer</b>	<b>Salación y ahumado de pescado</b>
	Aceite de coco.
	Lenguado.
	Icaco

*Tabla 3 Productos endémicos que se han dejado de consumir en Isla Mujeres. Fuente: Elaboro Mtra. Laura de Gpe. Vázquez Paz*

Los platillos representados aquí forman parte de las tradiciones y de la alimentación ancestral de las comunidades mayas de la región, teniendo épocas y días específicos para ciertos platillos que a su vez proporcionan los nutrientes necesarios para la realización de las actividades de la vida cotidiana de los habitantes de estas comunidades siendo la agricultura, caza, pesca entre otras las más comunes herencia de un legado vigente.

Se presenta Las recetas clasificadas por platillos, corresponden a: 146 platillos típicos salados, 19 de postres y 12 bebidas así como la aplicación cultural por recetas cotidianas, rituales o festivas. Las tablas representan una pequeña parte de los resultados de las comunidades de la zona costera e Islas y la zona maya.

PLATILLOS TÍPICOS	POSTRES	BEBIDAS
<b>RECETAS FESTIVAS</b>		
1. Adobo de zigua	1. Ch'ujkil abal (Dulce de ciruela verde)	1. Atole con calabaza
2. Alcaparrado de tortuga	2. Dulce de calabaza	2. Atole de camote
3. Bu'ulil waj	3. Palanqueta de coco	3. Atole de maíz sancochado
4. Buut de caracol	4. palanqueta de pepita	
5. Calamar al ajillo	5. Puré de makal	

<b>RECETAS RITUALES</b>		
1. Dza kool de cangrejo	1. Arepa de coco	1. Atole con calabaza
2. Dza kool de langosta	2. Arroz con leche y coco	2. Atole de camote
3. Hígado de venado horneado	3. Ch'ujkil chi' (Dulce de nance)	
4. Kan chim con adobada de tortuga	4. Ch'ujkil puut (Dulce de papaya)	
5. Langosta al mojo de ajo	5. Dulce de camote	

<b>RECETAS COTIDIANAS</b>		
1. Alcaparrado de mariscos	1. Ch'ujkil puut (Dulce de papaya)	1. Atole con calabaza
2. Ajiaco de pescado	2. Dulce de camote	2. Atole de camote
3. Ajiaco de res	3. Dulce de yuca	3. Atole de maíz picado
4. Ajiaco de tortuga	4. Raíz de papaya dulce	4. Atole de maíz remojado
5. Albóndigas de pescado	5. Mermelada de naranja agria	5. Atole de maíz sancochado

*Tabla 4 Enlistado de las recetas recopiladas. Elaboro Cindy Isabel Nájera Mazaba*

---

## **Conclusiones**

Quintana Roo requiere de estrategias de impulso comercial para su gastronomía, ya que solamente es considerado como lugar turístico para vacaciones con fines de ocio y diversión en mayor magnitud a la cultura gastronómica con la que cuenta el estado.

Por ello es importante conocer los alcances así como las limitantes respecto a los nuevos retos ante problemas ambientales, sociales entre otros; si bien es cierto que algunas especies se encuentran protegidas, en la actualidad es importante trabajar en estrategias que permitan un cuidado de éstas para lograr reestablecer la población de las mismas. Por ello se ha tomado la iniciativa de generar un recetario así como, la implementación de un modelo de desarrollo comunitario, generado a partir de las particularidades encontradas durante esta ardua investigación realizada desde años atrás donde se promueve la participación de académicos, investigadores, productores y servidores de la industria alimentaria para que trabajen de la mano con el gobierno en pro de la difusión y preservación de la identidad culinaria del Estado de Quintana Roo.

Además se sugiere reproducir este tipo de trabajo etnográfico con otras comunidades del país, ya que este tipo de experiencias en la investigación representan una gran oportunidad del conocimiento de aquello que se desconoce pero que aún se mantiene vigente en nuestro país y que representa la identidad de cada estado.

---

## Referencias

- Aguilar B., E. (06 de Octubre de 2017). *La Jornada MAYA*. Obtenido de La Jornada MAYA: <https://www.lajornadamaya.mx/2017-10-06/Los-dias-de-la-conversion>
- Carrillo Silvano, J. A., & Vázquez Paz , L. d. (2017). *Patrimonio culinario del nativo de la Zona Costera del norte de Quintana Roo*. Cancún, Quintana Roo , México .
- Escalante, J. L. (08 de 09 de 2010). *Quintana Roo Webnode*. Recuperado el 28 de 09 de 2017, de <http://quintanaroo.webnode.es/news/comida-tipica-de-quintana-roo2/>
- García, J. C. (1999). *Recetario Maya de Quintana Roo*. México: Conaculta.
- INEGI. (2015). *Cuentame, información por entidad Quintana Roo*. Recuperado el 9 de febrero de 2018, de <http://www.cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/qroo/default.aspx?tema=me&e=23>
- Iturriaga, J. (27 de 09 de 2017). *Museo de Arte Popular Asociación de Amigos*. Obtenido de <http://www.amigosmap.org.mx/2015/03/31/la-gastronomia-de-quintana-roo/>: <http://www.amigosmap.org.mx/2015/03/31/la-gastronomia-de-quintana-roo/>
- Sánchez, M. P. (2010). *El lado cultural del patrimonio gastronómico mexicano*. México.
- Vázquez, J. (19 de Junio de 2017). *EL ECONOMISTA*. Obtenido de EL ECONOSMSTA: <https://www.eleconomista.com.mx/estados/Turismo-principal-actividad-economica-de-Quintana-Roo-20170619-0070.html>